

## Relatório de Estágio Pedagógico Realizado na Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

**Mónica Micaela Andrade Camacho**

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

**Mónica Micaela Andrade Camacho**

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

ORIENTAÇÃO

José Ricardo Velosa Barreto Ferreira Alves



MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E  
SECUNDÁRIO  
FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO  
ANO LETIVO 2018/2019

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

Relatório de Estágio apresentado da habilitação profissional em ensino

MÓNICA MICAELA ANDRADE CAMACHO

Orientador Científico: Prof. Doutor Ricardo Alves

Funchal, 14 de setembro de 2019



## Agradecimentos

Esta caminhada só foi possível e exequível com a ajuda e colaboração de um grupo de pessoas ao qual agradeço de forma muito especial com a certeza que as guardo com muito carinho no meu coração.

Em primeiro lugar, não posso deixar de agradecer à minha princesa Alice por me ter permitido chegar ao fim deste processo, mesmo com todos os obstáculos que fomos encontrando ao longo de todo o percurso.

Seguidamente, agradeço à minha família, em especial a ti, Marta, por estares sempre presente na minha vida e por ser um dos meus pilares, pela enorme ajuda não só neste percurso como em todos os que decidi trilhar ao longo da minha vida. Obrigada por me ajudares a crescer todos os dias! Ao Maurílio, agradeço por todo o apoio, carinho, dedicação e compreensão, principalmente nos momentos em que estive ausente.

Ao Professor Doutor Ricardo Alves, pelo apoio e orientação científica e pedagógica para que fosse possível terminar esta etapa com sucesso e ao Mestre Adérito Nóbrega, pela orientação e partilha de conhecimento e experiência ao longo de todo o ano letivo.

Aos colegas do 2º ano de mestrado, pela entajuda e apoio nesta fase tão desafiante, nomeadamente ao David Fernandes pelo companheirismo e pelos momentos de desabafo durante o período de estágio.

Ao Tomás Quintal por ser uma pessoa tão genuína e sempre pronto a ajudar, pelo exemplo de ser humano que jamais esquecerei. Serás um amigo para a vida!

A Carla Pão e a Beatriz Ornelas pela disponibilidade, carinho e amizade. A toda a comunidade educativa da Escola Básica e Secundária Augusto Silva, que com o seu carinho e amizade contribuíram para que este processo fosse mais fácil de gerir. À Direção Executiva por nos ter recebido tão bem e apoiado em tudo o que fomos solicitando ao longo de todo o ano. Aos alunos do 8º 2, 6º 2 e do 8º 4 por toda a aprendizagem mútua, pela experiência e partilha de alguns momentos que também guardarei carinhosamente.

Aos colegas a nível profissional, pelo apoio e pelas constantes trocas de horário para que fosse possível realizar esta caminhada. Aos professores que em cada fase da minha vida, me inspiraram ou que de alguma forma marcaram o meu percurso, foi pela sua forma única de ensinar que decidi enveredar por este percurso profissional.



*“Se podemos sonhar, também podemos tornar nossos sonhos realidade.”*

Walt Disney (s.d)



## Resumo

O relatório de estágio é um documento que surge no culminar do estágio e é um dos momentos de avaliação no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Assim sendo apresenta uma reflexão acerca da experiência de estágio pedagógico, incluindo todo o processo de investigação, de ação e de conhecimentos aplicados ao longo deste ano letivo, numa turma de 8º ano da Escola Ângelo Augusto da Silva. Apresenta também uma breve fundamentação teórica, procurando enquadrar expectativas pessoais e profissionais, bem como conhecimentos científicos e pedagógicos anteriores ao estágio ou adquiridos durante todo o processo, com vista a melhor compreendermos a complexidade do mesmo.

Deste modo, evidencia o conjunto de atividades, documentos, ferramentas e estratégias desenvolvidas que tornaram este processo único, individual e onde se descreve a prática letiva e todas as ações desenvolvidas nas atividades de intervenção na comunidade escolar, nas atividades de integração no meio e nas atividades de natureza científico-pedagógica, refletindo, criticamente, sobre as mesmas com o propósito de enriquecer o processo formativo quer dos alunos, quer do professor estagiário e futuro docente, nomeadamente no que diz respeito à aquisição e domínio de metodologias, instrumentos e ferramentas de intervenção pedagógica.

Conclui-se que foi um processo complexo, mas muito positivo, com experiências marcantes, dúvidas e incertezas, onde a reflexão e ação complementaram as aprendizagens, definindo simultaneamente a criação de uma identidade profissional e procurando promover sempre o sucesso escolar e pessoal dos alunos, com recurso à empatia e às interações pessoais e sociais.

**Palavras-chave:** Educação Física; Prática Docente; Estágio Pedagógico; Ensino-Aprendizagem; Processo.



## Resumen

Este informe es un documento que surge al final de la pasantía y es uno de los métodos de evaluación del Master de Profesorado de Educación Física en las escuelas primarias y secundarias. De esta forma, representa una reflexión acerca de la experiencia de una pasantía pedagógica, incluyendo todo el proceso de investigación, de acción y de conocimientos aplicados a lo largo deste año escolar en una sección del 8vo año de la Escuela “Angelo Augusto da Silva”. Presenta, también, una breve descripción teórica, buscando encuadrar expectativas personales y profesionales, así como conocimientos científicos y pedagógicos anteriores a la pasantía o adquiridos durante todo el proceso con la intención de mejorar la comprensión y la complejidad del mismo.

De este modo, se evidencia un conjunto de actividades, documentos, herramientas y estrategias desarrolladas que hicieron con que este proceso fuese único, individual y donde se describe la práctica escolar y todas las acciones desarrolladas en las actividades de intervención de una comunidad escolar, en las actividades de integración del medio y en las actividades de naturaleza científico-pedagógicas, reflexionando críticamente sobre las mismas con el propósito de enriquecer el proceso formativo tanto de los alumnos como del professor pasante y del futuro docente, particularmente en lo que respecta a la adquisición del dominio de metodologías, instrumentos y herramientas de intervención pedagógica.

En conclusión, fue un proceso complejo, pero muy positivo, con experiencias notables, dudas e incertidumbres, donde la reflexión y la acción complementaron el aprendizaje, definiendo simultáneamente la creación de una identidad profesional y buscando promover siempre el éxito escolar y personal de los alumnos, usando la empatía e interactuando con ellos a nivel personal y social.

**Palabras clave:** Educación física; Práctica docente; Pasantía pedagógica; Docencia-aprendizaje; Proceso



## Abstract

The internship report is a document that appears at the culmination of the internship and is one of the evaluation moments in the Masters Degree in Physical Education at the Primary and Secondary Education.

This presents a reflection of the experience at a pedagogical internship, including the whole process of research, action and knowledge applied throughout this school year at the 8th grade class at the School Ângelo Augusto da Silva. It presents a brief theoretical foundation, seeking to frame personal and professional expectations, as well as scientific and pedagogical knowledge before the internship or acquired throughout the process, in order to understand its complexity.

This way, it highlights a set of activities, documents, tools and strategies developed that made this process unique, in individual way and where it describes the teaching practice and all actions developed in activities at the school community with the integration of activities at the environment and activities of a scientific-pedagogical nature, reflecting on them in a critically way with the purpose of enriching the training process of both students, trainee teacher and future teacher, namely with regard to the acquisition and domain of methodologies, instruments and tools of pedagogical intervention.

It is concluded that it was a complex process, but very positive, with remarkable experiences, doubts and uncertainties, where reflection and action complemented the apprenticeship, simultaneously defining the creation of a professional identity and looking to promote always the success of school as well of the students, with the use of empathy and personal as well social interactions.

**Keywords:** Physical Education; Teaching Practice; Pedagogical internship; Teaching-Learning; Process.



## Résumé

Le rapport de stage est un document qui se dégage à la fin du stage et constitue l'un des moments d'évaluation du Master en enseignement de l'éducation physique dans l'enseignement primaire et secondaire. Ainsi, il présente une réflexion sur l'expérience de stage pédagogique, y compris l'ensemble du processus de recherche, d'action et de connaissances appliqué tout au long de cette année scolaire dans une classe de 8ème de l'école Ângelo Augusto da Silva. Il présente également une brève base théorique cherchant à définir les attentes personnelles et professionnelles, ainsi que les connaissances scientifiques et pédagogiques acquises avant le stage ou acquises tout au long du processus, afin de mieux en comprendre la complexité.

Ainsi, il met en évidence l'ensemble des activités, documents, outils et stratégies développés qui rendent ce processus unique, individuel et décrivant la pratique pédagogique et toutes les actions développées dans les activités d'intervention dans la communauté scolaire, dans les activités d'intégration dans l'environnement et dans des activités à caractère scientifique et pédagogique, visant à enrichir le processus de formation des étudiants, des futurs enseignants, notamment en ce qui concerne l'acquisition et la maîtrise de méthodologies, d'instruments et d'outils d'intervention pédagogique.

Il a été conclu qu'il s'agissait d'un processus complexe mais très positif, avec des expériences, des doutes et des incertitudes remarquables, où réflexion et action complétaient le processus d'apprentissage, définissant simultanément la création d'une identité professionnelle et cherchant toujours à promouvoir la réussite scolaire et personnelle des élèves. empathie et interactions personnelles et sociales.

**Mots-clés:** éducation physique; Pratique d'enseignement; Stage pédagogique; Enseignement-apprentissage; Processus.



## Índice

Agradecimentos .....	iv
Resumo .....	vi
Resumen .....	vii
Abstract.....	viii
Résumé .....	ix
Índice de Tabelas .....	xiii
Índice de Gráficos.....	xiii
Índice de Anexos .....	xiii
Introdução.....	16
1. Enquadramento do Estágio Pedagógico .....	18
1.1. Expetativas em relação ao estágio pedagógico.....	18
1.2. O Estágio Pedagógico.....	19
1.3. Objetivos do estágio pedagógico .....	20
1.4. Enquadramento das Atividades Desenvolvidas.....	21
2. A Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva .....	23
2.1. Caracterização da Escola .....	23
2.1.1. Recursos Humanos e Materiais.....	24
2.1.2. Recursos Físicos e Desportivos.....	24
2.1.3. O PEE “Construir uma escola de qualidade e de sucesso” .....	25
2.2. A comunidade educativa e o núcleo de Estágio .....	26
3. A Turma Atribuída.....	27
3.1. Caracterização da Turma .....	27
3.1.1. Objetivos da caracterização da turma .....	27
3.1.2. Metodologia.....	28
3.1.3. Procedimentos de Recolha e de Análises de Dados.....	29
3.1.4. Resultados.....	29
3.2. Reflexão final da caracterização da turma.....	35
4. Prática Letiva .....	37
4.1. Enquadramento da Prática Letiva.....	37
4.2. Gestão do Processo Pedagógico .....	38
4.3. Planeamento Anual.....	39
4.4. Planeamento de uma Unidade Didática .....	41
4.5. Plano de Aula.....	42



4.6. Avaliação .....	43
4.6.6. Avaliação Inicial .....	45
4.6.7. Avaliação Formativa .....	46
4.6.8 Avaliação Sumativa.....	47
4.7. A Prática de ensino .....	48
4.8. Modelos de ensino utilizados.....	54
4.8.1. O Teaching Games for Understanding (TGfU).....	55
4.8.2. Modelo de Instrução Direta (MID) .....	57
4.9. Assistência às aulas.....	58
4.9.1. Enquadramento .....	58
4.9.2. Objetivos Gerais e Específicos.....	60
4.9.3. Metodologia .....	60
4.9.4. Operacionalização .....	60
4.9.5. Reflexão .....	61
4.10. Projeto Educação Física nas Escolas da RAM. Compreender, intervir, transformar (EFERAM- CIT).....	62
4.11. Intervenção na turma 6º2 .....	64
5. Atividades de Natureza Científico-Pedagógica .....	65
5.1. Ação Científico-Pedagógica Individual (ACPI).....	66
5.1.1. Enquadramento .....	66
5.1.2. Fase de Planeamento .....	68
5.1.3. Operacionalização .....	70
5.1.4. Reflexão Pós-ação .....	70
5.2. Ação Científico-Pedagógica Coletiva.....	74
5.2.1 Enquadramento .....	74
5.2.2. Fase de Planeamento .....	74
5.2.3. Operacionalização .....	75
5.2.4. Reflexão pós-ação .....	75
5.2.5. Ação Científica Pedagógica Coletiva-Núcleo EBSAAS.....	76
6. Atividade de Intervenção na Comunidade Escolar.....	78
6.1. Enquadramento .....	78
6.2. Objetivos.....	78
6.3. Fase de Planeamento.....	79
6.4. Operacionalização.....	80
6.5. Reflexão Pós-ação .....	81



7. Atividade de Integração ao Meio .....	83
7.1. Ação de Extensão Curricular (AEC) .....	83
7.1.1. Enquadramento .....	83
7.1.2. Objetivos .....	83
7.1.3. Fase de planeamento .....	84
7.1.4. Fase de Operacionalização (Atividade).....	85
7.1.5. Reflexão sobre a atividade .....	86
7.1.6. Recomendações.....	87
8. Considerações Finais .....	87
9. Referências Bibliográficas .....	91
10. Anexos.....	96



## Índice de Tabelas

Tabela 1. Dados das Turmas da Prática Letiva .....	37
Tabela 2. Conteúdos Programáticos .....	39
Tabela 3. Sistema de Avaliação do 3º Ciclo da EBSAAS.....	44
Tabela 4. Programa da Atividade de Intervenção no Meio .....	79
Tabela 5. Programa da AEC .....	84

## Índice de Gráficos

Gráfico 1. Distribuição das habilitações literárias do pai e da mãe.....	29
Gráfico 2. Hábitos de Sono- Acordar dos alunos .....	30
Gráfico 3. Hábitos de Sono- Deitar .....	30
Gráfico 4. Apoio da Ação escolar .....	30
Gráfico 5. Ocupação dos alunos nos tempos livres .....	30
Gráfico 6. Prática Desportiva dos alunos .....	31
Gráfico 7. Modalidades nunca experimentadas pelos alunos.....	32
Gráfico 8. Perceção sobre a escola dos alunos .....	32
Gráfico 9. Auto perceção da saúde dos alunos.....	33
Gráfico 10. Avaliação dos docentes do formador na ACPI. ....	71
Gráfico 11. Avaliação da organização da ação pelos docentes na ACPI .....	71

## Índice de Anexos

Anexo 1. Planeamento Anual .....	96
Anexo 2. Calendário Escolar 2018-2019.....	104
Anexo 3. Base do plano de aula .....	105
Anexo 4. Questionário de motivação e preceção .....	106
Anexo 5. Ficha de Registo de Aptidão Física .....	107
Anexo 6. Cartaz da Ação Científico- Pedagógica Individual.....	108
Anexo 7. Resumo do Artigo da ACPI (Seminário de Desporto e Ciência 2019.....	109
Anexo 8. Póster da ACPI apresentado no Seminário de Desporto e Ciência.....	110
Anexo 9. Cartaz da ACPC 2019.....	111
Anexo 10. Resumo do artigo da ACPC.....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Anexo 11. Convite a Comunidade Escolar – AICE .....	113
Anexo 12. Cartaz de Divulgação- AICE .....	114



Anexo 13. Autorização para a AEC enviada aos Encarregados de Educação ..... **Erro!**

**Marcador não definido.**

Anexo 14. Ofício- Colaboração da Junta de Freguesia de Santa Luzia para a AE.....**Erro! Marcador não definido.**

### **Lista de Abreviaturas**

ACPI- Ação Científico-Pedagógica Individual

ACPC- Ação Científico-Pedagógica Coletiva

AEC- Ação de Extensão Curricular

AI – Avaliação Inicial

AF- Avaliação Formativa

AS- Avaliação Sumativa

EF – Educação Física

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

EP- Estágio Pedagógico

Pda- Plano de aula

PEE – Projeto Educativo de Escola

PNEF- Programa Nacional de Educação Física

UD – Unidade Didática

TGfU – Teaching Games for Understanding

GPAI – Game Performance Analysis Instrument





## Introdução

A formação do professor de Educação Física requer o desenvolvimento de saberes inerentes à sua prática profissional. Assim, o estágio pedagógico constitui-se como um espaço de mobilização desses saberes, articulando a teoria com a prática ao longo dos nove meses em que este processo tem lugar e criando a sua identidade profissional, com base na observação, na prática e na reflexão.

Considerando que este é um período de alguma instabilidade - pois o futuro professor vivencia de modo empírico a sua profissão, enfrentando, simultaneamente, novos desafios, quer na planificação, quer na intervenção pedagógica -, começamos por referir alguns pressupostos teóricos que estavam na base desta experiência, nomeadamente o enquadramento pessoal e as expectativas para o estágio, para depois prosseguirmos com o enquadramento do estágio.

Assim, ressaltamos a importância deste documento, dado que através dele poderemos quantificar e qualificar o trabalho realizado. Do mesmo modo, apresenta-se como uma ferramenta de auxílio a futuros Professores Estagiários.

O estágio inicia-se com a formação de um Núcleo composto, na maioria dos casos, por dois estagiários e, neste caso particular, foi desenvolvido em parceria com o Professor Estagiário David Fernandes.

Foi um trabalho desenvolvido na Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva (EBSAAS), comumente conhecida como Escola da Levada, onde pudemos contar também com as orientações do Prof. Doutor Ricardo Alves e do Mestre Adérito Nóbrega, Orientador Científico e Orientador Cooperante, respetivamente.

Os principais objetivos deste documento são apresentar todo o processo realizado, desde as metodologias implementadas, às opções tomadas, bem como à reflexão realizada em todas as atividades e sugestões para a ação futura.

Este documento encontra-se dividido em sete capítulos, sendo que no primeiro capítulo fazemos um enquadramento pessoal, do estágio pedagógico e das atividades desenvolvidas, visando dar a conhecer os principais objetivos pessoais e profissionais deste percurso. Nos seguintes dois capítulos procedemos a uma breve caracterização da escola e da turma em particular, procurando enquadrar o contexto onde se desenvolveu toda a ação.

A partir do capítulo IV até ao Capítulo VII, incidimos sobre todas as atividades desenvolvidas ao longo do percurso pedagógico, ou seja, a prática letiva, as ações



científico-pedagógicas individual e coletiva, a atividade de intervenção na comunidade escolar, concretamente o VII Festival de Desporto da Levada, e as atividades de integração no meio, caracterizando as turmas de intervenção e apresentando a ação de extensão curricular. Por fim, surgem as considerações finais, onde procuramos refletir acerca de todo o processo e concluir sobre o seu desenvolvimento.



## 1. Enquadramento do Estágio Pedagógico

### 1.1. Expetativas em relação ao estágio pedagógico

Considerando que aprender a ser professor é uma longa caminhada, pautada por desafios e emoções, o início deste percurso acarreta sempre alguma incerteza e medo gerados pelo desconhecimento da variedade de situações envolventes em todo o processo, nomeadamente no contexto em que estamos envolvidos.

Do mesmo modo, julgo que o sentimento de inacabado, inerente ao ato de ensinar e referido por Freire (1992), nos faz acreditar que não estamos de todo preparados quando terminamos a primeira fase da formação académica, o que nos deixa sempre com alguma ansiedade, atendendo a toda a dinâmica do processo educativo e do ano de estágio.

No entanto, desde cedo que as expetativas eram elevadas considerando também a importância deste processo na nossa vida, pois penso que é uma etapa marcante tanto a nível académico, como a nível pessoal e profissional.

Tal como defende Freire (1991), o professor não nasce professor, mas carrega um percurso com valores e experiências diversas que se refletem no seu quotidiano, bem como na sua prática profissional. Assim, pretendia-se aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico e consolidá-los na realização de experiências empíricas e na pesquisa de novas ferramentas e instrumentos pedagógicos que nos ajudassem a desenvolver uma prática pedagógica, com base nas motivações dos alunos, mas também adquirir novas capacidades de leitura e interpretação da realidade escolar, que nos ajudassem a compreender melhor o processo educativo, enquanto uno e diferenciado.

Como tal, contávamos com algumas dificuldades e potencialidades deste processo de crescimento, do qual fazem parte a envolvimento com outros - sejam eles alunos, professores ou outros agentes educativos -, a descoberta de situações novas e de relações que nos permitissem enriquecer ainda mais esta experiência.

Tendo por base as Orientações e Programas do Ministério da Educação, e enquanto professora estagiária, pretendia atribuir aos alunos uma maior responsabilidade e flexibilidade na escolha das matérias, procurando dessa forma que os alunos explorassem as suas potencialidades, investigassem os seus limites e que, através da resolução de problemas, pudessem ultrapassar os seus obstáculos.

Considerando que, de acordo com Freitas (2002), a socialização é, por si só, um



processo delicado, em que o professor estagiário se depara e experimenta com alguma complexidade, permitindo-lhe aperceber-se e refletir sobre a forma como nos relacionamos com os outros e que impacto essas relações terão no processo educativo, previa-se ainda um desenvolvimento e enriquecimento pessoal a nível da socialização organizacional, onde se iriam apreciar valores, conhecimentos e comportamentos associados à organização escolar e à teia de relações interpessoais que acontecem dentro da mesma.

Em suma, era expectável criar ligações positivas com os alunos, para que todo o processo de ensino-aprendizagem fosse um processo recíproco e enriquecedor para ambos, permitindo que o professor contribuísse para a formação dos alunos, assim como os alunos contribuíssem para o crescimento e aprendizagem do professor. Obviamente que o esperado era uma oportunidade única, marcante e significativa para ambos, onde as experiências permitissem, de modo transversal, crescer e ganhar competências a vários níveis, contribuindo para o desenvolvimento integral quer do professor, quer do aluno.

## **1.2. O Estágio Pedagógico**

O Estágio Pedagógico (EP) inclui-se na formação inicial do professor de educação física na Universidade da Madeira. Esta unidade curricular pertence ao 2º ano do Ciclo de Estudos do Mestrado de Ensino em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e integra duas componentes, a Prática de Ensino Supervisionada e o Relatório de Estágio Profissional.

De acordo com Carvalhinho e Rodrigues (2004), “O estágio pedagógico corresponde a um momento fundamental na formação profissional dos jovens professores” (p.111). Neste período tem a oportunidade de experimentar, colocando em prática, alguns dos fundamentos teóricos desenvolvidos anteriormente e relacioná-los com o que realmente se passa no quotidiano escolar, sob a orientação pedagógica e científica. Ao longo de todo o percurso os orientadores de estágio deverão auxiliar o estagiário, dialogando sobre os problemas, ou possíveis imprevistos; desafiando-o a encontrar alternativas que visem maximizar o sucesso do processo educativo, tanto quanto o seu crescimento profissional e ampliando o seu campo de visão para que este ultrapasse verdades aparentes.

Deste modo, é um período onde permanece a hipótese de atuar em várias áreas e adquirir aprendizagens e saberes pedagógicos diversificados, que tornam esta fase numa das mais significantes na formação profissional, aprendendo a observar, a problematizar



e a encontrar soluções, tal como acontecerá ao longo do seu percurso profissional, que promovam o desenvolvimento de um olhar crítico e reflexivo sobre o contexto onde atua e sobre o processo educativo como um todo (Carvalhinho e Rodrigues 2004). Como tal, revela-se como um espaço de crescimento mútuo que envolve várias pessoas, com múltiplas situações que nos fazem adquirir determinadas competências essenciais no processo de ensino-aprendizagem.

Na mesma linha de pensamento, entende-se que *in loco*, o professor estagiário deve ter a capacidade de escolher, de entre uma panóplia de atividades e instrumentos adquiridos na formação inicial, o que é importante para adequar em função das necessidades e dos objetivos a serem desenvolvidos nos alunos e, sempre que necessário, criar ou adaptar novas situações de aprendizagem conducentes com tal propósito (Costa Gomes e Leça Veiga, 2004).

Assim sendo, o nosso estágio teve lugar na Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva, no ano letivo 2018/2019, onde lecionámos numa turma de 3º Ciclo, nomeadamente um 8º ano. Decorreu entre os meses de setembro de 2018 e Maio de 2019.

Esta fase do Estágio define-se em cinco etapas a serem desenvolvidas ao longo do ano letivo, nomeadamente a prática letiva, as atividades de intervenção na comunidade escolar, a atividade de extensão curricular, a atividade de integração no meio e as atividades de natureza científico-pedagógica.

### 1.3. Objetivos do estágio pedagógico

Considerando que o estágio encerra uma etapa marcante e desafiante para o docente numa fase inicial da sua carreira, o site da Universidade da Madeira preconiza que no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário que o aluno estagiário:

“1 - Seja capaz de: i) compreender e aplicar os conhecimentos adquiridos no 1º ciclo a novas situações e resolução de problemas (na prática da Atividade Física e Desportiva. - AFD) no sistema educativo; ii) aprofundar e integrar conhecimentos, lidar com questões complexas, desenvolver soluções, nos domínios da Educação Física (EF) e Desporto Escolar (DE); iii) comunicar de modo claro e adequado (escrita, oral, corporal e emocional) na organização ou orientação de AFD; iv) desenvolver e aplicar competências específicas (estágio) e produzir um relatório revelador de capacidade de investigação e originalidade na EF e DE.

2 - Demonstre: i) uma atitude de elevada responsabilidade social e de cidadania na orientação das AFD, desenvolvendo competências que elevem a aptidão física, a qualidade de vida e a saúde e o gosto pela prática regular dos jovens; ii) um sentido de aprendizagem e de



superação permanente (partilha da informação, solidariedade e trabalho em equipa) no âmbito dos domínios contemplados no quadro da extensão da EF.”

Consequentemente, dada a variedade e complexidade de tarefas inerentes ao EP, é de esperar que surjam um conjunto de objetivos que devem ser superados pelo estagiário, nomeadamente, uma maior capacidade de adaptação, de liderança perante a turma, de integração no contexto escolar; uma maior capacidade reflexiva e crítica, bem como uma maior capacidade de relações interpessoais e de socialização.

Os objetivos do estágio estendem-se a todos os conhecimentos adquiridos ao longo do processo formativo. Vejamos, a título de exemplo, que as atividades de intervenção na comunidade escolar, proporcionam a aquisição de competências de organização e comunicação, de interação, tanto com os agentes educativos, como com entidades/organizações exteriores à escola; as ações científicas-pedagógicas, que em muito contribuem para um aprofundamento do conhecimento científico e nos permitem trabalhar com ferramentas de investigação. Por outro lado, as atividades de integração no meio, que nos permitem aprofundar conhecimentos acerca do meio onde a escola se insere.

#### **1.4. Enquadramento das Atividades Desenvolvidas**

O estágio pedagógico é constituído essencialmente por quatro etapas distintas: Prática Letiva; Atividades de Intervenção no Meio Escolar; Atividades de Integração no Meio e Atividades de Natureza Científico-Pedagógica e deverá ser encarado como um processo de formação integral e profissional, pois engloba um processo de reflexão e lógica comuns que ajudam a compreender o processo de ensino/aprendizagem como um todo (Albuquerque, Resende e Pinheiro, 2014).

O conhecimento dos alunos e das suas necessidades dão lugar a todas as atividades letivas que permitem construir o seu desenvolvimento e alargar as suas potencialidades, quer no ambiente escolar, quer ao longo da sua vida (Ribeiro, 2012).

Deste modo, procurámos, desde cedo, conhecer melhor os alunos e o seu historial pessoal, desportivo e familiar, bem como toda a anamnese, procedendo-se à caracterização da Turma. Esta tarefa revelou-se um excelente meio de conhecimento de cada aluno e da sua individualidade. Incorporou-se nas atividades de integração do meio e realizou-se o 1.º Período em 2 fases: primeiramente, procedemos à recolha de informação considerada pertinente que condicionasse a nossa prática; e, posteriormente, procedemos à reflexão acerca da mesma.



Segundo Albuquerque Resende e Pinheiro (2014), após este conhecimento a maior preocupação do professor deverá ser a resposta às seguintes questões “O que devemos Ensinar em Educação física?” e “Que contribuição a educação física, enquanto disciplina escolar pode oferecer à formação do conhecimento dos Alunos?”. Sabendo que, de acordo com Sarmiento (2014), a disciplina de Educação Física assume a prevenção e alteração de comportamentos na educação, no controlo motor e na saúde dos indivíduos revelando-se assim numa perspetiva integrada da aprendizagem.

Assim sendo, a prática letiva é considerada a etapa que mais desafia o novo professor pois é na lecionação das aulas que assume o papel de líder e de responsável pelo desenvolvimento dos alunos, sendo que este é também um momento crucial na procura de ligações positivas e emotivas, que deixem uma marca positiva no seu crescimento. Do mesmo modo, é nesta etapa que o professor inicia o seu processo de autonomia, de flexibilidade da prática, da tomada de decisões, da emissão de juízos (Albuquerque, Resende e Pinheiro, 2014).

Para Cardoso (2014), pelo seu caráter singular e pela sua complexidade, a prática letiva apresenta como principais características a incerteza, a instabilidade, e a impossibilidade de prever soluções completamente seguras e infalíveis, pelo que atendendo, também, às exigências do contexto e à multiplicidade de formas de aprender, o nosso principal foco na prática letiva foi sempre o da inclusão, garantindo que todos os alunos participavam nas aulas e que este era um momento de aprendizagem agradável e motivador.

As Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar permitem estabelecer ligações com os outros professores da disciplina, com os funcionários, alunos de outras turmas e demais agentes educativos, pelo que, para além de outras atividades, participámos ativamente no planeamento e conceção do VIII Festival de Desporto da Levada.

A ação científico-pedagógica individual denominada “Kayak Polo, uma abordagem na escola”, decorreu no sentido de promover o contacto com diferentes atividades, que nem sempre são abordadas na escola, reavivando nos professores a vontade de promover mais e melhores atividades náuticas, bem como o incentivo aos alunos pela participação nestas atividades.

Por sua vez, a ação de natureza científico-pedagógica coletiva (elaborada por todos os núcleos de estágio), objetivou o desenvolvimento pessoal e coletivo para que, enquanto alunos do mestrado, pudéssemos debater e esclarecer os profissionais presentes na ação,



acerca dos assuntos apresentados. Sendo, também, um espaço que nos permitiu o desenvolvimento pessoal, com ênfase para a comunicação e exposição de um tema a um grupo constituído, maioritariamente, por docentes experientes. O tema geral da ação intitulou-se: “Estratégias pedagógicas no ensino dos jogos de invasão na aula de educação física”.

## **2. A Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva**

Considera-se que o conhecimento do meio e do estabelecimento de ensino é de grande relevância para a atuação pedagógica de sucesso. A escola de hoje exige novas posturas e responsabilidades de todos os que nela intervêm e contribuem para uma melhoria do ensino, quer sejam professores, pais ou outros. Como tal, o conhecimento dos recursos físicos, humanos e materiais permite-nos ir ao encontro das necessidades, lacunas e preferência dos alunos e, assim, centrar o processo de ensino-aprendizagem no aluno e não tanto no professor/escola (Morgado, 2004). Com base no projeto educativo da escola (PEE), no regulamento interno e no plano anual de atividades, foi possível aferir as principais características desta escola.

### **2.1. Caracterização da Escola**

A Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva (EBSAAS), também conhecida como Escola da Levada, localiza-se no concelho do Funchal, mais propriamente na Rua do Comboio, número 61-C, freguesia de Santa Luzia. A sua localização próxima do centro do Funchal possibilita um rápido acesso, quer de automóvel, quer através de transportes públicos.

Embora tenha aberto portas há já alguns anos, nomeadamente na década de 70 (1978), esta escola tem vindo a procurar acompanhar o progresso da sociedade, sofrendo algumas alterações desde então (Projeto educativo da escola 2015/2019).

Inicialmente, tinha como principal objetivo acompanhar o ensino obrigatório do pós-25 de abril, e abranger o 3º ciclo de escolaridade, sendo formada por pavilhões pré-fabricados. No entanto, no ano letivo de 1984/85, devido a alterações do sistema educativo, mas, também, devido à fragilidade desses pavilhões, era construída uma nova escola, para dar resposta às necessidades educativas da Região, abrangendo também o ensino secundário e, atualmente, o ensino profissional e os cursos de educação e formação. Na data da sua reconstrução a EBSAAS foi rotulada como uma das melhores



escolas do país, no que respeitava às instalações desportivas.

De acordo com o PEE, a EBSAAS sempre se preocupou em transmitir valores humanos, sociais e culturais, que ajudassem os seus alunos a se adaptarem às exigências da sociedade e do ensino superior, sendo a sua principal missão “(...) o espírito de responsabilidade, participação, cooperação, equidade, cidadania, exigência e qualidade (...)” (PEE, p.6). Para tal, conta com recursos humanos, materiais, físicos e desportivos de qualidade.

### 2.1.1. Recursos Humanos e Materiais

Os recursos humanos desta escola são discentes, docentes e pessoal não docente. Em relação aos primeiros, a escola conta com cerca de 1085 alunos, distribuídos pelo 2º e 3º ciclo, pelo ensino secundário e ensino profissional.

No que diz respeito aos docentes, a escola conta com cerca de 200 professores, dos quais a maioria pertence aos quadros da escola, distribuídos pelas diferentes áreas de formação, inclusive educação especial. Recebe também professores estagiários, que iniciam a sua formação com o apoio dos professores cooperantes da escola.

O grupo de pessoal não docente inclui cerca de 70 profissionais, entre técnicos superiores, chefe de departamento, coordenadora técnica, assistentes técnicos, assistentes e encarregados operacionais. São eles que garantem o bom funcionamento da escola (PEE 2015/2019, p.14).

Os recursos materiais, que podem ser utilizados por todos os elementos da comunidade escolar, abrangem as diversas áreas pedagógicas e incluem meios audiovisuais e informáticos, equipamentos de laboratório e materiais didáticos diversificados.

### 2.1.2. Recursos Físicos e Desportivos

As instalações da escola são ferramentas importantes, nomeadamente no ensino da Educação Física e do Desporto, pois permitem uma atuação por blocos, assim como uma atuação por matérias, como sugere o Programa Nacional de Educação Física (PNEF, 2001).

Deste modo, para além das salas de aula, espaços laboratoriais, oficinas, sala de professores, cantina, bar dos alunos, bar dos professores, biblioteca, sala de sessões, reprografia, papelaria, espaços administrativos de receção e atendimento, sala de associação de estudantes e da horta pedagógica, podemos encontrar, nesta escola, quatro



campos exteriores, um pavilhão gimnodesportivo, um ginásio, uma sala de apoio ao Departamento de Educação Física, uma piscina e um tanque, embora estes dois últimos se encontrem, atualmente, fora de funcionamento.

### 2.1.3. O PEE “Construir uma escola de qualidade e de sucesso”

O PEE é instrumento que projeta a educação a nível intelectual, emocional, física e artística, de modo a otimizar as potencialidades e a resolver os problemas existentes na Escola através da definição de estratégias e de linhas de atuação que servem de referência ao plano de ação da comunidade educativa.

De acordo com Carvalho e Diogo (1999), o PEE é um documento importante na afirmação das opções da escola e da comunidade educativa apresentando o seu ideal de educação, as metas e as finalidades a perseguir e as políticas a desenvolver, no sentido de se refletir na *práxis*, na identidade e na autonomia da escola. Como tal, realizámos uma primeira análise ao PEE, onde se estabelecem os princípios orientadores para um período de quatro anos (2015-2019), intitulado “Construir uma escola de qualidade e de sucesso”. Este reflete a intencionalidade educativa da escola destacando-se a consideração das qualidades humanas e o desenvolvimento integral dos alunos. Privilegia sobretudo a criatividade, a promoção da leitura/literacia e escrita, a cooperação, a solidariedade, a verdade, a ação correta, a paz, o amor e a não-violência. Conta, para tal, com a cooperação de toda a comunidade educativa, com a qualidade das instalações e dos espaços físicos e com um conjunto alargado de serviços e de infraestruturas que favorecem a sua concretização.

Assim, o PEE assenta nas seguintes referências:

- “Qualidade - Promover a melhoria das aprendizagens, assente no rigor e na exigência, tanto na inovação/adequação pedagógica, como na avaliação;
- Equidade - Garantir a igualdade de oportunidades a todos, reconhecendo as suas necessidades e as diferenças individuais;
- Participação - Valorizar a intervenção crítica e assertiva da comunidade escolar nas decisões da Escola;
- Cooperação - Reforçar o trabalho colaborativo entre os intervenientes no processo educativo (Alunos, Pessoal Docente e Não Docente, Pais e Encarregados de Educação e demais entidades), na medida das respetivas capacidades;
- Partilha - Fomentar a disponibilização de conhecimentos e experiências que possam contribuir para a melhoria do processo educativo;



- Responsabilidade - Envolver a comunidade educativa no processo educativo e na vida da Escola, onde cada um reconhece e assume os seus direitos e deveres;
- Exigência - Assegurar a implementação de normas e procedimentos pautados pelo rigor, pela isenção e pela transparência;
- Cidadania - Desenvolver o espírito crítico e a prática democrática numa perspetiva de integração, responsabilidade, desenvolvimento pessoal e social” (PEE, p.19).

## 2.2. A comunidade educativa e o núcleo de Estágio

Devido ao ajustamento que o professor estagiário terá de fazer no seu ano de estágio e na sua primeira experiência como professor principiante, nomeadamente o de começar a trabalhar numa comunidade estranha, seria necessário aproximar-se do meio envolvente da comunidade, do grupo de educação física e do próprio núcleo de estágio.

Assim, e antes das aulas começarem, tentámos estabelecer relações com a comunidade para colmatar alguns problemas de adaptação que pudessem surgir. Optámos, então, por conhecer os espaços e imediações, com ênfase nos locais onde estaríamos maioritariamente, nomeadamente as instalações desportivas, procurando que este fosse menos estranho aquando do início das aulas.

Posteriormente, foi estabelecido um contacto com o orientador cooperante, que viria a ser uma peça importante no nosso percurso pela escola, e que nos estabeleceu ligação com outros agentes educativos, entre os quais o Presidente do Conselho Executivo (órgão máximo da instituição) e outros funcionários, que viriam a ser determinantes no nosso processo de atuação, bem como viria a proporcionar-nos a participação numa reunião geral presidida pelo presidente da escola e direcionada a todos os professores envolventes.

De forma mais micro, trabalhámos com dois grupos, nomeadamente, o Grupo de Educação Física e o Grupo do Núcleo de Estágio.

O Grupo de Educação Física era formado por 27 docentes, grupo, este, que viria a ser fundamental para a realização de algumas atividades desenvolvidas por nós, sendo um grupo que nos transmitia muita confiança e apoio, liderado pelo nosso orientador cooperante, no papel de delegado. O grupo foi muito positivo e proativo, com diversas valências e competências, que nos apoiaram neste processo de crescimento e desenvolvimento profissional.

O Núcleo de Estágio, com o qual trabalhámos mais afincadamente, era constituído por um professor orientador cooperante, um professor orientador científico



e dois professores estagiários, nos quais me incluo. Este núcleo procurou sempre desenvolver o trabalho, numa busca incessante pelo sucesso das tarefas atribuídas, pelo estágio, bem como no estabelecimento de relações positivas com a restante comunidade escolar.

Em relação à comunidade educativa, entre professores e funcionários, dos quais dependemos muito para que a nossa atuação fosse eficaz, podemos afirmar que fomos muito bem recebidos e tratados, ao longo de toda esta etapa, tendo havido sempre uma ligação recíproca de simpatia, cordialidade e boa disposição. Ficámos imensamente gratos por toda a ajuda e colaboração despendida.

### **3. A Turma Atribuída**

#### **3.1. Caracterização da Turma**

A caracterização da turma surge no seguimento da 1ª Etapa do processo de ensino-aprendizagem e teve como objetivo determinar as capacidades, dificuldades e ritmos de aprendizagem de cada elemento, nas diferentes matérias, bem como recolher informações sobre os hábitos dos alunos e o clima de aula. Pretendia-se com estas informações fazer uma análise mais pormenorizada da turma para, posteriormente, traçar os objetivos a trabalhar para os diferentes níveis de capacidades, tendo em vista o desenvolvimento do aluno.

Deste modo, apresentamos os principais objetivos desta caracterização.

##### 3.1.1. Objetivos da caracterização da turma

###### Objetivos Gerais

- Complementar a informação adquirida através da ficha individual do aluno;
- Disponibilizar informação adicional da turma aos seus docentes, que ajude a definir objetivos e estratégias de ensino;
- Identificar prováveis competências e/ou limitações da turma e dos alunos;
- Facilitar o processo de escolha de metodologias e estratégias, através desta recolha e análise de dados, tendo em vista a melhoria do processo de ensino-aprendizagem.

###### Objetivos Específicos

- Caracterizar os alunos em relação ao género e à idade;



- Recolher informações acerca das condições socioeconómicas do agregado familiar e os seus dados biográficos, assim como as suas habilitações académicas;
- Recolher informações acerca da sua saúde, deslocação para a escola e ocupação dos tempos livres;
- Conhecer os hábitos de prática desportiva exterior à escola e das suas vivências desportivas;
- Identificar a teia de relações interpessoais dentro da turma;
- Identificar o nível de aptidão dos alunos.

### 3.1.2. Metodologia

#### Participantes

Os elementos que compunham esta amostra eram alunos da turma nº 2, do 8º ano, da Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva e tinham idades compreendidas entre os 13 e os 14 anos.

A turma era composta por 25 alunos, 14 dos quais eram do sexo masculino e 11 do sexo feminino.

#### Instrumentos

- Ficha da Caderneta dos Alunos

Num primeiro contacto com os alunos foi pedido que preenchessem a ficha da caderneta onde, posteriormente, foi possível apurar informação dos dados biográficos dos alunos, dos encarregados de educação, os contactos, dados relativos à saúde, à nota, ao professor de Educação Física do ano anterior e aos hábitos de prática desportiva fora da escola.

- Questionários Online

Este questionário foi realizado logo no primeiro dia de aulas e tinha como objetivo apurar informações relativas ao agregado familiar do aluno, demografia, dados socioeconómicos, saúde e estilo de vida, hábitos de vida (atividade física dentro e fora do contexto escolar); recursos materiais e temporais associados a deslocação de e para a escola, autoperceção do aluno (relacionado com as suas vivências pessoais e desportivas e competências na generalidade), motivação individual para um conjunto de competências.

- Aptidão Física e Composição Corporal (EFERAM-CIT)

Estes testes eram compostos por várias provas que permitem avaliar a



flexibilidade, coordenação, agilidade, aptidão aeróbica, força explosiva, força abdominal, força superior e força estática.

A par destes testes foram também realizadas as medições antropométricas dos alunos para avaliar a composição corporal, através da medição do peso, altura, pregas e perímetros.

- Teste Cognitivo (COGTEL)

Este teste pretendeu avaliar a função cognitiva dos alunos nomeadamente: memória verbal a curto prazo, memória de trabalho ou operacional, fluência verbal, raciocínio indutivo e memória verbal a longo prazo.

- Teste sociométrico

O teste sociométrico foi aplicado um mês depois das aulas.

### 3.1.3. Procedimentos de Recolha e de Análises de Dados

A recolha de dados realizou-se em momentos distintos, sendo que o preenchimento da ficha da caderneta, dos questionários online e o teste COGTEL iniciaram-se na primeira aula. Todavia, não tendo sido possível aplicar a todos os alunos, os estudantes que estavam em falta realizaram-nos logo nas aulas seguintes. Já o teste sociométrico realizou-se após um mês de aulas.

O questionário online foi efetuado com recurso a computadores e Tablet e, posteriormente, passado para o Office Excel. Os restantes foram recolhidos com recurso a papel e posterior transcrição e análise no Office Excel, através de análise estatística descritiva.

### 3.1.4. Resultados

#### Demografia, idade e género

A turma era composta por 25 alunos, 14 rapazes e 11 raparigas, ou seja, maioritariamente constituída por rapazes, com idades compreendidas entre os 13 (21 alunos) e os 14 anos (4 alunos). A maioria dos alunos reside no concelho do Funchal e de Santa Cruz.

#### Dados Socioeconómicos

Através da recolha de dados dos alunos e do seu agregado familiar, nomeadamente, a situação de emprego, podemos analisar que a taxa de desemprego era relativamente baixa, sendo que 19 pais e 23 mães estavam empregados.



### Habilitações Literárias dos Pais

Em relação a este parâmetro, constatámos que existiam 14 pais e 15 mães com grau de licenciatura / mestrado / doutoramento, 5 pais e 7 mães com o secundário, e apenas 2 pais e 1 mãe com o 1ºciclo.

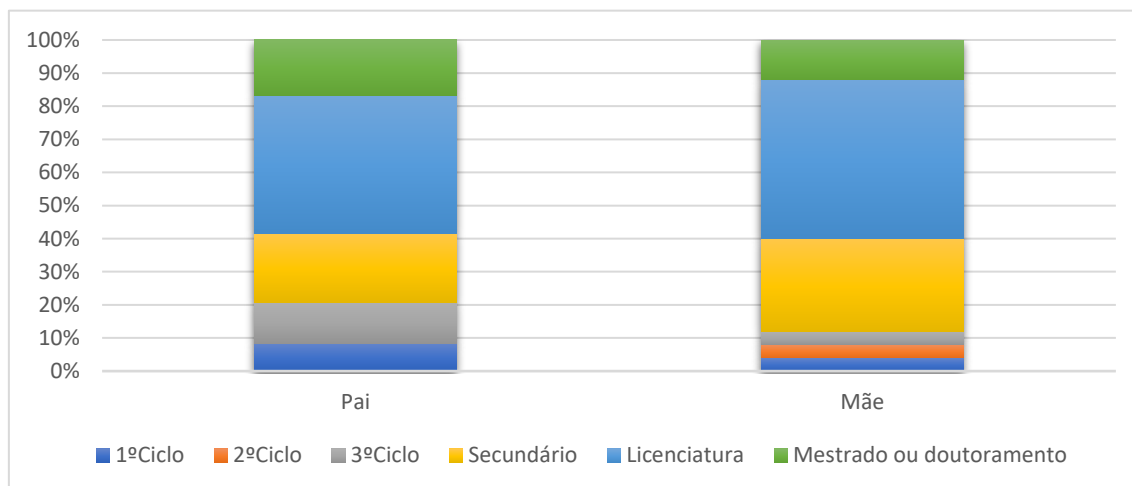


Gráfico 1. Distribuição das habilitações literárias do pai e da mãe

### Agregado Familiar

O agregado familiar era composto, maioritariamente, por 3 elementos (11) para além dos próprios alunos, sendo que 8 alunos viviam com mais 2 elementos e 3 alunos com mais um elemento.

### Hábitos Diários – Transporte para a escola e da escola para casa

Os alunos desta turma efetuavam o percurso casa-escola, e vice-versa, maioritariamente, em carro particular, exceto dois alunos que referiram utilizar transportes públicos e outro aluno que referiu deslocar-se de mota.

### Hábitos de Sono

No que diz respeito ao sono, os nossos alunos, maioritariamente, acordavam entre as 6h30 e as 7h00 e deitavam-se antes das 22h, ou seja, dormiam entre 8 a 9 horas por dia. Atendendo a que “a má qualidade do sono surge associada a vários efeitos adversos não só no que se refere à saúde física, mas também a nível psíquico e social” (Marques, 2017, p.5), os nossos alunos dormiam o número de horas recomendadas para esta faixa etária pela Associação Portuguesa de Sono (s,d), ou seja entre 8h a 10h.

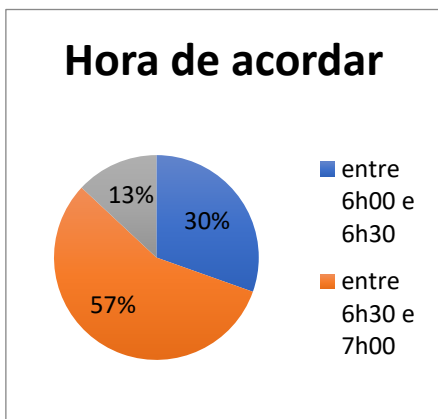


Gráfico 2. Hábitos de Sono- Acordar dos alunos

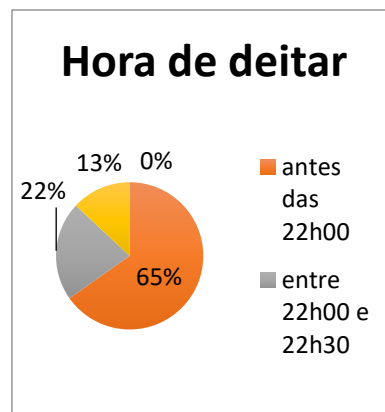


Gráfico 3. Hábitos de Sono- Deitar

### Apoio da Ação Social Escolar

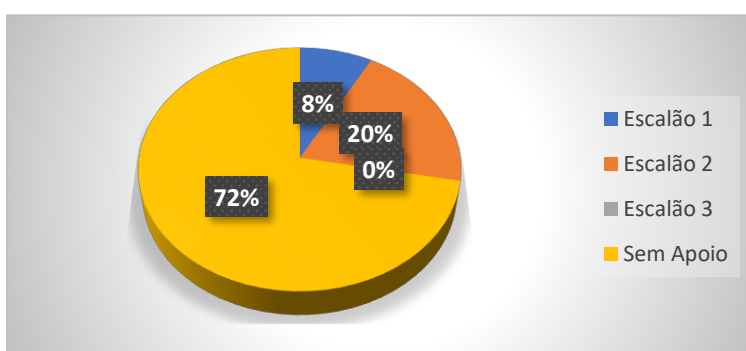


Gráfico 4. Apoio da Ação escolar

### Ocupação dos alunos nos tempos livres - tecnologias de informação e comunicação, passatempos.

Em relação a estes dados constatámos que os nossos alunos na sua maioria têm acesso à internet, ao computador, a televisão e a consola no quarto, como demonstra o gráfico abaixo, o que poderia comprometer a sua qualidade de sono como defende Santos (2012).

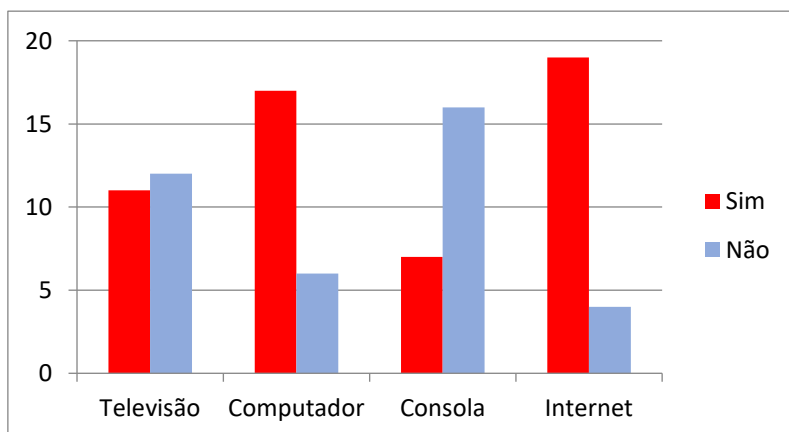


Gráfico 5. Ocupação dos alunos nos tempos livres



### Ocupação dos alunos nos tempos livres – práticas de atividades físicas e desportivas

Quanto aos hábitos de atividade física e desportiva, a turma tinha 15 alunos que praticavam atividades desportivas num clube ou numa associação desportiva, nomeadamente, em hóquei em patins, esgrima, dança, voleibol, futsal, canoagem, surf e Taekwondo, o que nos leva a compreender melhor as suas preferências e potencialidades nestas áreas, bem como as suas performances nas aulas.

Os restantes 10 alunos referiram que não praticavam desporto a nível federado, nem a nível de desporto escolar. É de realçar, ainda, que nesta turma dois alunos referiram experiências de competição a nível nacional e/ou internacional. O que revela o papel da Educação Física no desenvolvimento de experiências alargadas, não só a nível físico e motor, como também a nível social e cultural.

Existem, ainda, 10 alunos que mencionaram nunca terem participado em competições desportivas e apenas 4 alunos participaram no desporto escolar, nomeadamente, corta-mato, futsal, voleibol e patinagem.

Ainda sobre esta temática, realça-se que existiam 4 alunos que não participavam em atividades desportivas, nem a nível do desporto escolar nem a nível federado, embora já o tivessem feito no passado. Esta informação leva-nos a refletir e tentar compreender os fatores que influenciam a prática de atividades físicas e desportivas.

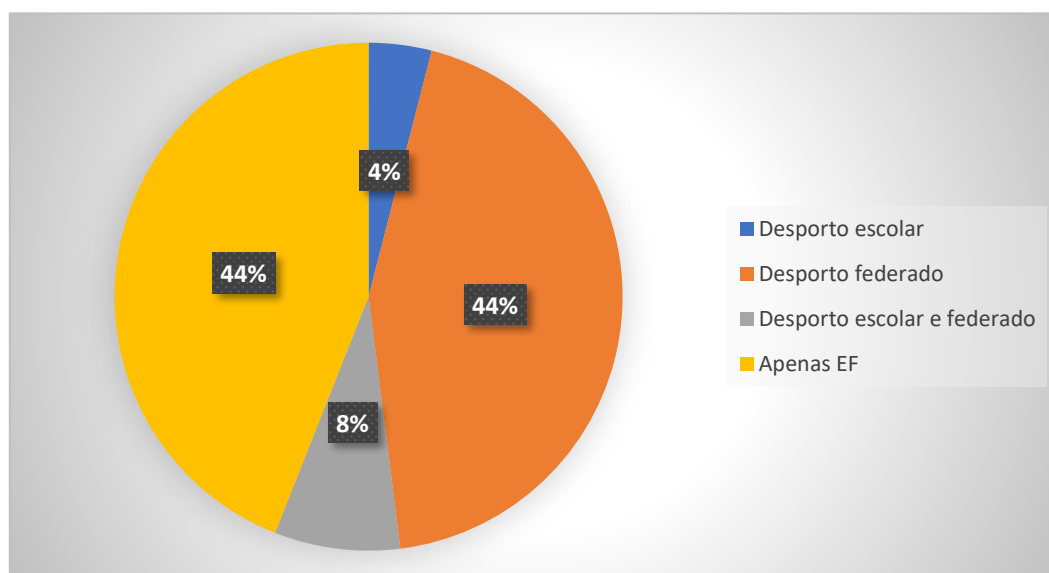


Gráfico 6. Prática Desportiva dos alunos

### Modalidades nunca experimentadas pelos alunos

Penso que é do interesse dos professores, tanto na atualidade como no futuro, perceber quais as modalidades que os alunos nunca experimentaram e sempre que



possível procurar levar estas modalidades para a aula, de modo a gerar aprendizagens mais variadas e motivantes, sendo que na nossa turma, o corfebol é o mais referido pelos alunos, seguido da orientação, softbol/ beisebol e hóquei em campo.



Gráfico 7. Modalidades nunca experimentadas pelos alunos

### Perceção da escola e da disciplina de Educação Física

Os alunos tinham uma perceção sobre a escola, maioritariamente, positiva, bem como de si próprios, sendo que cerca de metade da turma referiu gostar bastante ou mesmo muito da escola, 8 referiram que esta lhes era indiferente e apenas 4 que não gostavam muito. Analogamente, 17 alunos consideraram ser alunos bons ou muito bons e apenas 9 se consideravam alunos médios.

Na resposta às questões “Na Educação Física consideras-te um aluno...”, e “Gosto da disciplina de Educação Física”, pudemos conferir que quase todos os alunos gostam bastante ou mesmo muito da disciplina e que, na sua maioria, consideravam-se bons ou muito bons alunos, sendo que apenas 3 alunos manifestaram indiferença à disciplina e 5 se consideraram alunos médios.

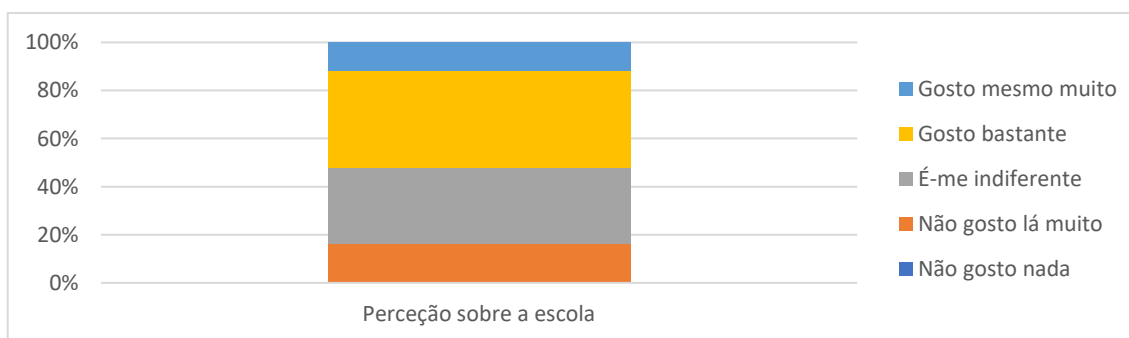


Gráfico 8. Perceção sobre a escola dos alunos



Procurando dar voz aos alunos sobre as suas perceções acerca da Educação Física no currículo escolar, percebemos que 28% dos alunos (7alunos) consideravam que esta disciplina deveria ser obrigatória, mas sem avaliação; 32% (8) responderam que deveria ser obrigatória e com avaliação; enquanto 8% (2) responderam que devia ser opcional. Os restantes 12% (3) não expressaram qualquer opinião.

### Saúde

Segundo os dados fornecidos pelo professor da Educação Especial, nesta turma, existiam quatro alunos com necessidades educativas especiais: um dos quais com Perturbação da Linguagem e da Fala e Perturbação de Hiperatividade / Défice de Atenção (PH/DA), outro com Perturbações de Aprendizagem Específicas (PAE) – Dislexia, outro ainda com Dificuldades no Funcionamento Intelectual (DFI) e Perturbação de Hiperatividade / Défice de Atenção (PH/DA) e, por último, um aluno com Perturbação de Hiperatividade / Défice de Atenção (PH/DA).

### Autoperceção sobre a saúde

Quando questionados sobre a perceção que têm da sua saúde, 13 alunos afirmaram que se sentiam com “muito boa saúde” e 12 avaliaram a sua saúde como “boa”.

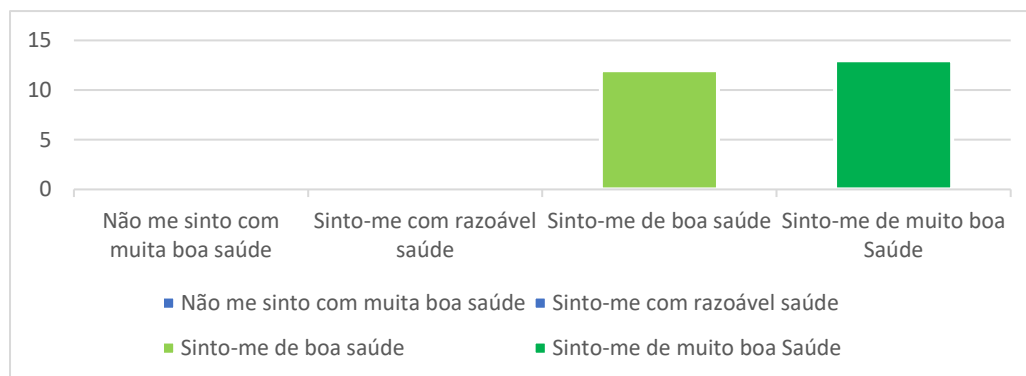


Gráfico 9. Auto perceção da saúde dos alunos

### Dados antropométricos (IMC)

Constatou-se que, na nossa turma, a maioria (cerca de 78% dos alunos) tinham um peso recomendado, cerca de 17,4% estavam com excesso de peso e 4% já eram considerados obesos.

### Testes físicos

Em relação aos testes físicos, embora não fosse o desejável, verificámos que a



turma obteve resultados de certo modo satisfatórios, pese embora, existisse um grande número de alunos que se encontram na zona de algum risco.

#### Perceção pessoal da qualidade de vida

Em relação a este item, procurámos entender o nível de qualidade de vida que o aluno tinha de si próprio. Os alunos responderam, numa escala de 1 a 10, onde o 1 representava a pior vida possível e o 10 a melhor vida possível.

Os resultados obtidos revelaram que apenas 1 aluno percecionava a sua qualidade de vida no valor intermédio (5) e 3 alunos apontavam o valor 7.

Em relação aos restantes alunos, 3 autopercecionavam a sua qualidade de vida no valor 8, enquanto outros 6 identificavam-se no valor 9; e 12 no valor 10.

De um modo geral, tal como aconteceu no ano anterior, apenas um aluno considerou-se a meio da escala e os restantes alunos situaram-se entre o 8 e o 10, avaliando ter uma qualidade de vida boa ou muito boa.

#### Relações interpessoais

Entende-se que as relações interpessoais da turma, como em qualquer grupo de trabalho, funcionam como alicerces do sucesso. Como tal, procurando caracterizar as relações interpessoais desta turma, recorreremos ao teste sociométrico, com o objetivo de identificar e intervir em casos de exclusão ou de liderança entre os colegas. Esta avaliação pretendia “prever” ou evitar possíveis conflitos no grupo ou encontrar estratégias que os pudessem diminuir.

Do mesmo modo, considerámos que a empatia é um caminho para que o trabalho flua dentro das relações humanas, nomeadamente na sala de aula e na escola, enquanto unidade formativa. Assim, considerou-se também importante desconstruir este preconceito, de forma a desenvolver competências pessoais e sociais mais integradoras e capazes de lidar com a diferença.

Na mesma linha de raciocínio, procurámos identificar, através da pergunta “Quem nunca escolherias para realizar um trabalho de grupo”, os grupos que poderão gerar algum conflito ou obter menos rendimento escolar.

### **3.2. Reflexão final da caracterização da turma**

Ao iniciar o ano letivo, os professores não dispõem de informações acerca dos alunos, para além do seu historial escolar, pelo que através destas informações, foi-nos



possível fazer uma avaliação inicial e interpretar dados objetivos e significativos, acerca dos nossos estudantes, que, ao longo do tempo, nos ajudaram na escolha de estratégias mais adequadas às capacidades singulares e do grupo, com vista ao desenvolvimento de um processo pedagógico mais profícuo e qualitativo.

Sabemos que estes dados são importantes para que os docentes possam planificar as aulas, pois considera-se que, permitindo um processo mais individualizado de ensino-aprendizagem, assume-se a importância de tratar os alunos de forma mais personalizada e não em massa, tal como defendem Mesquista e Rosado (2011).

Assim, entende-se que este trabalho se assume como uma componente fundamental na prática docente e na forma como organiza e gere os processos de ensino, pois conhecer bem os seus alunos é o primeiro passo para um bom planeamento e orientação dos processos de ensino-aprendizagem de qualidade.

Apesar de considerarmos que a caracterização da turma se apresenta como uma mais-valia, é de salientar que a utilização destes questionários para recolher informação, devido à sua extensão, gerou nos alunos alguma desmotivação e aborrecimento. Talvez porque já haviam sido realizados no ano anterior pelos colegas estagiários. Penso que podíamos ter aproveitado esta informação, arquivada na escola, e de um modo mais lúdico e apelativo, procurar confirmar possíveis alterações, uma vez que determinados dados se mantêm (dados pessoais, profissão dos pais etc.); e que a turma já se conhece minimamente. Assim sendo, poderíamos ter desenvolvido estratégias e atividades que promovessem a atividade física e, simultaneamente, convidassem os alunos a falarem das características que não se encontravam registadas e sobre as quais tínhamos interesse. Por exemplo: utilizando um jogo de movimento como o “Jogo das Cadeiras”, onde o aluno que sai do jogo deve apresentar-se, falando sobre si ou sobre um colega da turma.

Considerando, também, que como profissionais da Educação Física, a nossa ação assume um papel importante na formação dos alunos, motivando-os para a prática desportiva e para a aquisição de hábitos de vida mais saudáveis, o facto de alguns alunos referirem já terem sido praticantes de desporto (mas terem desistido) suscitou-nos alguma curiosidade, no sentido de conhecermos as razões que os levaram ao abandono dessas atividades.

Os alunos responderam que reconheciam a importância da atividade física, para a saúde e bem-estar, tanto atualmente, como na vida adulta, mas que não eram bem aceites pelo grupo, o que poderia ser por não apresentarem habilidades competitivas superiores, que gerava a tal desmotivação pessoal e o sentimento de não pertença ao desporto.



Em suma, a turma do 8º2 era uma turma heterogénea, em termos de comportamento, de interações e de relações pessoais. No entanto, com o desenrolar da prática letiva, foi mais fácil adaptar estratégias que abrangessem estas diferenças e permitissem um bom clima de aprendizagem e de interações pessoais e sociais.

## 4. Prática Letiva

### 4.1. Enquadramento da Prática Letiva

Como referido anteriormente, a prática letiva traduz-se no momento em que o professor estagiário encara um processo de realização individual na interação social entre professores, alunos e todo o meio. Como tal, deve ser um espaço integrador e de aquisição de competências na prática, tendo a ação, a experimentação e a reflexão como condições *sine qua non* e perseguindo a obtenção de conhecimento sobre o ensinar, a tomada de decisão e resolução de problemas, na busca de autoformação e autonomia profissional (Machado, 2010).

Deste modo, e de acordo com Freire (2002), o professor deverá impulsionar os alunos no sentido de desenvolver o seu espírito crítico, sendo um instrumento de consciencialização do ser humano. O autor aponta vários princípios elementares: i) rigorosidade metódica e a pesquisa, ii) ética e estética, iii) respeito pelos saberes do educando e o reconhecimento da identidade cultural, iv) rejeição de toda e qualquer forma de discriminação, v) reflexão crítica da prática pedagógica, vi) corporeificação, vii) saber dialogar e escutar, viii) querer bem aos educandos, ix) ter alegria e esperança, x) ter liberdade e autoridade, xi) ter curiosidade e xii) ter consciência do inacabado (Freire, 2002).

Na verdade, entende-se que o professor que se preocupa com a educação integral dos indivíduos, rejeita toda a forma de educação como mera transmissão de conhecimentos, em prol de uma educação significativa e integrada atendendo às necessidades e às motivações dos alunos. Assim, é importante preocupar-se com a autonomia do aluno, com a tomada de decisões, com a capacidade de adaptação a diversos contextos de forma crítica e criativa.

A Prática Letiva surge como a principal função do estágio pedagógico e, como tal, é uma etapa importante na nossa evolução enquanto docentes e no desenvolvimento das capacidades pessoais e profissionais. Assim, é nesta secção que mencionamos todas as ocorrências experienciadas, ao longo deste ano letivo.



Neste contexto, convém expor que a nossa intervenção na EBSAAS foi vinculada pela lecionação a alunos do 3.º ciclo, especificamente o 8º2, sendo que todo o processo teve início com a orientação do Professor Cooperante.

No âmbito de desenvolvermos experiências diversas, foi-nos ainda proporcionada a possibilidade de lecionar quatro aulas numa turma de 6ºano (6º2).

*Tabela 1. Dados das turmas da Prática Letiva*

<b>Turma</b>	<b>N.º de Alunos</b>	<b>Média de Idades</b>	<b>Estabelecimento de Ensino</b>
6º2	23	11	EBSAAS
8º2	25	13	EBSAAS

#### **4.2. Gestão do Processo Pedagógico**

A gestão de todo o processo de estágio teve sempre por base, em primeiro lugar, as capacidades e interesses dos alunos, fundamentadas nos objetivos gerais e específicos definidos no PNEF e nos objetivos da EBSAAS. Esta gestão atua diretamente na formação e no desenvolvimento de competências e habilidades pessoais e profissionais dos alunos, pelo que, apesar da condicionante nas matérias a abordar, sugerimos sempre o aluno como centro do processo, trabalhando em torno das suas necessidades.

A avaliação inicial serviu de fundamento a cada planeamento de unidade didática e de triagem aos alunos por níveis de proficiência, recorrendo ao máximo à individualização do ensino. À medida que o processo de ensino-aprendizagem se desenvolvia, eram monitorizadas as competências do aluno para realizar novas prescrições e, no final de cada unidade didática, era feita nova avaliação pretendendo compreender a sua evolução.

Ao nos apercebermos de que, na sua maioria, a turma apresentava um nível motor satisfatório, mas que tinha por vezes alguns comportamentos desviantes, que perturbavam o bom funcionamento da aula, tornou-se necessário intervir no sentido de controlar os diversos comportamentos e, principalmente, criar formas de atuar através de uma postura flexível, mas com firmeza, que permitisse um ensino de qualidade. Esta tarefa foi essencial para o controlo da turma e do tempo, pelo que se considera que as rotinas e organizações adotadas foram fundamentais para a rentabilização de todo o processo, tendo aumentado o empenho motor dos alunos e revelando-se um instrumento potenciador de todo o processo de ensino-aprendizagem.

Do mesmo modo, e atendendo ao preconizado por Cunha (2012), a planificação



revela-se uma ferramenta muito importante a ser utilizada pelo professor no decorrer de todo o processo de ensino-aprendizagem, pois ajuda-o a antecipar a aula e a organizar o seu trabalho, procurando garantir uma melhor previsão de situações de aprendizagem ou de desvio que possam ocorrer.

Também segundo Bento (2003, p15):

“planear a educação e a formação, significa planear as componentes do processo de ensino e aprendizagem nos diferentes níveis da sua realização; significa apreender, o mais concretamente possível, as estruturas e linhas básicas e essenciais das tarefas e processos pedagógicos”.

Assim, acreditamos que o planeamento é um processo facilitador do trabalho do docente que, para além de organização, o processo pedagógico contém as estratégias que, de modo flexível, permitem realizar as alterações necessárias que não funcionem no contexto prático, fruto da imprevisibilidade de todas as situações e a multiplicidade de ocorrências decorrentes, Bento (2003).

Vickers (1990), divide o planeamento do processo de ensino-aprendizagem em três níveis diferentes, que foram também adotados por nós. Nomeadamente, o planeamento anual, a unidade didática e o plano de aula.

#### **4.3. Planeamento Anual**

Este planeamento deve ser um instrumento global, integral e realista da intervenção educativa num período anual, permitindo uma sistematização da ação docente sendo, no entanto, um documento flexível e objeto de reformulação sempre que necessário, de modo a adequar-se aos níveis e necessidades dos alunos, que também se vão transformando ao longo do ano letivo. Do mesmo modo, ajustes de matérias de ensino, por motivos de espaços físicos ou outras situações decorrentes da prática lectiva, podem obrigar a alterações do plano anual.

Segundo Bento (1987, p.9), “todo o projeto de planeamento deve encontrar o seu ponto de partida na conceção e conteúdos dos programas ou normas programáticas de ensino, nomeadamente na conceção de formação geral, de desenvolvimento multilateral da personalidade, no grau de cientificidade e na relevância prático-social do ensino”.

Para este autor, organizar previamente o ensino, representa uma antecipação mental do processo de ensino-aprendizagem, já que abarca um conjunto de decisões inerentes à intencionalidade didática, ou seja, acabam “por situar e concretizar o



programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas” (p.59).

Em parceria com o colega de estágio, e uma vez que lecionámos o mesmo ano de ensino, demos início ao planeamento anual da turma, tendo em conta a avaliação inicial realizada na turma, a análise de documento orientador de conteúdos programáticos do grupo disciplinar e as aprendizagens essenciais para o 8º ano (anexo 1).

Entendemos que o plano anual do grupo que estamos a lecionar acomoda uma necessidade objetiva que, mesmo baseada num programa de ensino, necessita de reflexões estratégicas que venham enquadrar a ação no decorrer do ano escolar (com ligação lógica e coerente entre o plano anual, as unidades didáticas e os planos de aula), para que se tornem uma ferramenta criativa, ajustada, intencional e eficiente.

Realizámos um planeamento que incluía todas as aulas, matérias de ensino e atividades decorrentes do processo de estágio, que serviu para nos orientar ao longo de todo o ano letivo (anexo 2).

Como já foi anteriormente referido, antes do início do ano letivo e do nosso processo de estágio, foi-nos apresentado um documento com os conteúdos programáticos a serem abordados ao longo do ano para a disciplina de Educação Física, para cada ano de escolaridade que apresentamos na seguinte tabela:

*Tabela 2. Conteúdos Programáticos*

ANOS/PERÍODOS	1.º PERÍODO	2.º PERÍODO	3.º PERÍODO
<b>2.º CICLO</b>			
<b>5.º ANO</b>	JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS FUTEBOL	VOLEIBOL BADMINTON	BASQUETEBOL GINÁSTICA
<b>6.º ANO</b>	FUTEBOL ANDEBOL	GINÁSTICA BADMINTON / TÊNIS DE MESA	VOLEIBOL ATLETISMO
<b>3.º CICLO</b>			
<b>7.º ANO</b>	BASQUETEBOL ATLETISMO	GINÁSTICA JDC	VOLEIBOL DESPORTOS DE RAQUETAS
<b>8.º ANO</b>	VOLEIBOL GINÁSTICA	FUTEBOL ATLETISMO	ANDEBOL MODALIDADE (AFD) INDIVIDUAL (ORIENTAÇÃO / DANÇA)
<b>9.º ANO</b>	VOLEIBOL DESPORTOS DE RAQUETAS	BASQUETEBOL RAGUEBI	GINÁSTICA JDC (CORFEBOL / FUTEBOL / MADEIRABOL)



No entanto, após algumas reuniões com os nossos orientadores, ficou definido que no 1º Período, no âmbito dos JDC, iríamos abordar o Andebol; e que a Ginástica passaria para o 3º Período, de modo a podermos contribuir para a investigação no âmbito dos JDC e, posteriormente, podermos apresentar a mesma, na Ação científico-pedagógica coletiva.

Assim sendo, no 1º Período, com início a 18 de setembro de 2018 e término a 14 de dezembro de 2018, abordámos os JDC, com enfoque no Andebol nas aulas de 90 min.; e nas aulas 45 min., abordámos a matéria de voleibol.

No 2º Período, que decorreu de 3 de janeiro de 2019 a 5 de abril de 2019, as matérias abordadas foram os JDC, com enfoque no Futebol, nas aulas de 90 min.; e de Atletismo, nas aulas de 45 min..

Relativamente ao 3º Período, que teve início no dia 23 de abril de 2019 e terminou a 14 de junho de 2019, lecionámos a matéria de Ginástica, nas aulas de 90 min.; e Dança e Orientação, nas aulas de 45 min.. Uma vez que estamos no âmbito do Estágio Pedagógico, para mim, terminou no dia 16 de maio de 2019.

Assim sendo, o planeamento revelou-se como um instrumento pedagógico que nos auxiliou na consecução dos objetivos estipulados para a turma, orientando a planificação das aulas ao longo do ano letivo e permitindo delinear estratégias conducentes com os mesmos. No entanto, como a planificação permite flexibilidade, neste caso, não foi exceção atendendo às capacidades dos alunos, às condições climáticas e aos espaços físicos. Houve necessidade de atender, posteriormente, às condições ambientais e comportamentais da turma e em momentos de reflexão-ação, promover o desenvolvimento de novas atividades e dinâmicas.

#### **4.4. Planeamento de uma Unidade Didática**

Terminada a planificação anual é chegada a hora de planificar cada unidade didática, já que de acordo com Bento (1998), “(...) *são partes integrantes do programa de uma disciplina pois constituem-se unidades integrais do processo pedagógico e apresentam ao professor e aos alunos etapas bem distintas do processo de ensino-aprendizagem*”.

Também para Metzler (2017), cada UD promove índices de sucesso elevados sempre que planeada com a devida antecedência. Esta pode durar alguns dias ou algumas semanas.

Através da Unidade Didática, pretendeu-se definir um percurso de ensino e



aprendizagem que respondesse às seguintes perguntas: “O que ensinar?”, “Como ensinar?” e “Como avaliar?”.

Esta tarefa concretizou-se através de um conjunto de aulas, com a finalidade de atingir os objetivos definidos, e constituiu um documento auxiliador da prática do docente, organizando todo o processo de ensino-aprendizagem, incluindo todos os domínios de aprendizagem, estratégias e métodos, assim como a definição de objetivos (psicomotores, sociais, pessoais e cognitivos).

A construção da Unidade Didática foi realizada também com principal enfoque nas aprendizagens essenciais, retirando os conteúdos a privilegiar e os objetivos para cada uma das aulas e procurando criar situações de aprendizagem e atividades com foco no desenvolvimento dos alunos e na capacidade metodológica do professor, tal como defende Bento(2003), numa lógica específica e claramente justificada.

A estruturação da UD permitiu-nos conhecer melhor cada modalidade lecionada, pese embora houvesse já um *background* adquirido durante o percurso académico e na área do treino. No entanto, é difícil conhecer todas as especificidades de todas as modalidades e o professor deve ter um conhecimento robusto acerca dos conteúdos que leciona.

Deste modo, consideramos que esta estruturação permitiu-nos rever conceitos e aprofundar conhecimentos, reconhecer os pontos fortes e os pontos fracos de cada modalidade, bem como identificar as oportunidades de melhoria, facilitando o processo de ensino-aprendizagem. Sustentou ainda a reflexão sobre a importância de conhecer as modalidades de modo mais aprofundado e de perceber todas as vantagens adjacentes. Por exemplo, no caso do futebol, uma vez que é a área na qual me dedico, na área do treino, permitiu-me um maior à vontade e flexibilidade, para a lecionar com mais segurança e conforto.

Aproveitamos o contexto deste capítulo para referir uma base de Jogos Pré-Desportivos, construída em cooperação com o colega de estágio, que serviu de documento base à determinação dos aquecimentos presentes nas unidades didáticas apresentadas.

#### **4.5. Plano de Aula**

Partindo para um aspeto pertencente a um microcomponente, definiremos o Plano de Aula como um instrumento orientador da ação (Castro, Tucunduva& Arns, 2008), apontando para um maior desenvolvimento dos alunos. Torna-se um ponto fundamental pois contempla os recursos, os meios, a sistematização das tarefas e os objetivos que se



pretende alcançar com a turma naquele determinado tempo de aula.

O plano de aula é onde aparecem todas as “peças do puzzle montadas”, para que a realização do mesmo se desenvolva de forma fluida, coerente e eficaz e onde deverá estar incluída a informação dos dois documentos anteriores, permitindo o propósito da aula, mas também a flexibilidade, no caso de surgirem imprevistos.

O plano de aula por nós utilizado (Anexo 3) revelou-se um instrumento de fácil operacionalização, pois, no decorrer da prática lectiva, não necessitámos de alterar aspetos substanciais, apenas reorganizar, sistematizar e, em outros casos, escrutinar algumas informações que nele constavam. Procurámos ser objetivos e pragmáticos na sua conceção, expondo as informações necessárias e concisas, para serem de fácil acesso e leitura. Para a conceção do mesmo, contámos sempre com a colaboração e instrução do Orientador Cooperante e do colega estagiário.

Optámos por dividir a aula em três partes, de acordo com Pierón (1992): i) parte preparatória ou inicial; ii) parte fundamental e iii) parte final. Especificamente, este documento, continha algumas secções e informações pertinentes à nossa atuação.

#### **4.6. Avaliação**

Embora a avaliação assuma um carácter subjetivo, nomeadamente no âmbito da educação física, entende-se que o docente deve compreender que este processo deve ser contínuo e abarcar as componentes curriculares e a formação pessoal, física e social, evitando a consideração quase exclusiva de natureza cognitiva/académica (Morgado, 2001). Segundo Bento (2003), esta é uma tarefa central no trabalho do professor.

Alves e Ketelle (2011), afirmam que a forma como é feita a avaliação dos alunos pode contribuir, significativamente, para ajudá-los a progredirem nas suas aprendizagens. Do mesmo modo, de acordo com Morgado (2001), a avaliação formativa e contínua, através da auto e da hétéro avaliação, têm vindo a ser vistas como aquelas que melhor auxiliam os alunos a regularem o seu próprio processo de aquisição de conhecimentos e de competências. Segundo Alarcão (2010), a avaliação permite que o professor recolha dados sistematicamente sobre as aquisições dos alunos e, com base na reflexão sobre os mesmos e sobre a sua ação, introduza as alterações necessárias para promover uma maior qualidade nas aprendizagens.

Este processo de avaliação coloca o professor numa posição de “incómodo necessário” no processo de ensino-aprendizagem, onde o docente é analisado e analisador (Bento, 2003).



Ainda assim, como referido anteriormente, e dada a subjetividade deste processo, deparámo-nos com algumas interrogações no momento de avaliar, nomeadamente: “O que avaliar?”, “Como avaliar?” e “Porque avaliar?”.

Na procura de ferramentas que nos ajudassem a suprimir esta dificuldade, tivemos por base o Programa Nacional de Educação Física (PNEF, 2001. pp. 27), incluindo o disposto nas seguintes alíneas:

- “Considera-se que o reconhecimento do sucesso é representado pelo domínio/demonstração de um conjunto de competências que decorrem dos objetivos gerais.”
- “O grau de sucesso ou desenvolvimento do aluno no curso da EF corresponde à qualidade revelada na interpretação prática dessas competências nas situações características”
- “Os processos e os resultados da avaliação devem contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino-aprendizagem e, também, para apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso em EF no conjunto do currículo escolar e noutras atividades e experiências, escolares e extra-escolares, que marcam a sua educação (repouso, recreação, alimentação, convívio com os colegas e adultos, etc.), direta ou indiretamente, representadas neste programa.”

Seguimos ainda os parâmetros de avaliação propostos pela escola, onde, tal como é apresentado na tabela abaixo, se supõe avaliar os alunos em três domínios distintos (Domínio Cognitivo, Domínio Psico-Motor e Domínio Socio-Afetivo).



Tabela 3. Sistema de Avaliação do 3º Ciclo da EBSAAS

<b>DOMÍNIO ATITUDINAL - Atitudes e Valores – 20%</b>		
<b>Responsabilidade (5%)</b>	É pontual	<b>1</b>
	Realiza as atividades propostas (TPC ou outras) dentro dos prazos definidos	<b>2</b>
	Faz-se acompanhar do material necessário	<b>2</b>
	<b>Subtotal</b>	<b>5</b>
<b>Empenho / Participação / Autonomia (5%)</b>	É empenhado e trabalhador	<b>2</b>
	Participa de forma pertinente e oportuna	<b>2</b>
	Realiza tarefas sem apoio e demonstra métodos de trabalho	<b>1</b>
	<b>Subtotal</b>	<b>5</b>
<b>Respeito / Cooperação (10%)</b>	Respeita regras de convivência e trabalho e todos os intervenientes	<b>7</b>
	Coopera nas interações na sala de aula	<b>3</b>
	<b>Subtotal</b>	<b>10</b>
<b>Total</b>		<b>20</b>
<b>DOMÍNIO COGNITIVO – 80%</b>		
<b>Ano: 7º, 8º e 9º</b>		<b>Disciplina: Educação Física</b>
<b>Domínio</b>	<b>Subdomínio</b>	<b>Instrumentos de Avaliação e coeficientes de ponderação</b>
<b>Cognitivo / Psicomotor</b>	<b>Cognitivo (20%):</b> Aquisição e aplicação de conhecimentos Compreensão e expressão oral e escrita <b>Psicomotor (60%):</b> Trabalho aula - Empenhamento Motor Desempenho motor em situação de exercícios critério, jogo reduzido / condicionado e jogo formal – Prova prática de Atividade Física Desportiva Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas – Aptidão Física	Teste Escrito ( <b>15%</b> ) Trabalho de Grupo ( <b>5%</b> )  Ficha de Observação e Registo ( <b>40%</b> ) Grelha de Avaliação de Atividade Física Desportiva ( <b>15%</b> ) Bateria de Testes <i>FitnessGram</i> ( <b>5%</b> )

#### 4.6.6. Avaliação Inicial

"O objetivo da primeira etapa de trabalho com a turma, no começo do ano letivo, é a avaliação inicial, cujo propósito fundamental consiste em determinar as aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias do respetivo ano de curso, procedendo simultaneamente à revisão/atualização dos resultados obtidos no ano anterior". (Jacinto et al., 2001, pág. 30).

A avaliação inicial ou diagnóstica é, de acordo com Simões, Fernando e Lopes (2014), o “prognóstico sobre as capacidades de um determinado aluno em relação a um novo conteúdo a ser abordado e identifica algumas características do aluno” (p. 20).

Deste modo, representa uma ação importante para o planeamento de todo o processo de ensino-aprendizagem, situando os alunos nos conhecimentos e aptidões que são objetivadas para o seu nível de ensino e permitindo, aos professores, orientar a sua ação, adequando-a às necessidades de cada aluno e do grupo (Jacinto et al., 2001).

Assim, procurámos não focar apenas capacidades motoras, mas atender às



capacidades pessoais e interpessoais existentes na turma, no sentido de, posteriormente, promover o trabalho colaborativo e a aprendizagem cooperativa na aula de Educação Física.

Noizet e Caveni (1985) referem que este tipo de avaliação, quando aplicada ao contexto, procura avaliar as aptidões e capacidades dos alunos, procurando compreender se o aluno já obtém conhecimento e aptidões que lhes permita desenvolver novas aprendizagens, bem como reconhecer problemas e possíveis soluções para os ultrapassar. Indo também ao encontro do que Carvalho (1994) defende, ou seja, que esta avaliação permite recolher dados para melhor poder orientar, regular e controlar a aprendizagem e o desenvolvimento dos alunos.

Procedemos à avaliação inicial, no início do 1º Período, nomeadamente, nos Jogos Desportivos Coletivos (voleibol, andebol, basquetebol, futebol), recorremos às filmagens, por ser a nossa primeira avaliação, de modo a podermos melhor analisar em casa, com mais tempo e de forma mais assertiva.

Para o efeito, recorremos à forma de jogo formal 5x5 nos JDC – I, e ao 4x4 no caso do voleibol e, embora tenha sido feita uma avaliação com recurso a GPAI, recorremos a uma ficha mais simples e, por sua vez, mais subjetiva, para a avaliação dos mesmos.

No 2º Período, optámos por utilizar a avaliação inicial decorrente do 1º Período, visto que continuávamos a usar o modelo e as modalidades, embora com mais ênfase na modalidade de futebol. Quanto ao atletismo, optámos por utilizar outro modelo de avaliação.

No 3º Período, e dado o reduzido número de aulas por nós lecionadas, não realizámos este tipo de avaliação inicial.

#### 4.6.7. Avaliação Formativa

Esta avaliação tem como objetivo primordial recolher informação, de modo a reorganizar e regular as aulas, de forma contínua e metódica (Fialho e Fernandes, 2011). Deve caracterizar-se pelos processos de aprendizagens no campo mais cognitivo, afetivo e relacional (Datrino e Meireles, 2010).

Assim sendo, através de uma observação sistemática foi possível avaliar progressivamente componentes como a motivação, o empenho, a cooperação, a responsabilidade, a pontualidade, o comportamento e as habilidades motoras, que, ao longo do ano lectivo, nos foram dando indicadores da performance de cada aluno.



#### 4.6.8 Avaliação Sumativa

A Avaliação Sumativa deve ser vista como um meio para aprofundar e identificar uma realidade, numa perspetiva futura (Morais et al, 2015). Embora segundo a opinião de Atkins et al, 2001, muitas vezes o que se verifica é que esta avaliação é vista como uma forma de constatar o insucesso mais do que uma forma de propagar o sucesso.

No entanto, utilizando a avaliação inicial, é uma forma de diagnosticar as atuações do aluno e perceber se os objetivos educativos foram alcançados (Carrasco, 1989).

Mesquita (2011) corrobora esta ideia, afirmando que este momento corresponde à avaliação da competência dos discentes, onde se englobam os três grandes domínios (socio-afetivo, psicomotor e cognitivo).

Vickers (1990) refere que esta avaliação é subjetiva e exige um observador experiente. Ou seja, inicialmente, para o professor inexperiente é ainda mais difícil a tarefa de avaliar. Na realidade deparamo-nos com esta dificuldade, nomeadamente, na fase inicial da nossa experiência, o que se traduziu num dos maiores desafios do EP.

Para realizar esta avaliação, utilizámos uma tabela fornecida pelo orientador cooperante, com base no preconizado pelo Grupo de Educação Física da EBSAAS, sendo que, para o 3º ciclo, como atrás referimos, estão bem definidos os critérios, ou seja, no caso da EBSAAS, 20% para as atitudes e valores e 80% para o domínio cognitivo/motor.

Mesmo antes de iniciar o processo de estágio, já detínhamos a perceção de que avaliar é muito difícil e que corremos sempre o risco de ser injustos, por ser uma tarefa tão complexa, pelo que tentámos ser o mais rigorosos possível e corresponder a este desafio da melhor forma.

Para avaliar a dimensão psicossocial, recorreremos à avaliação de comportamentos inapropriados ao longo das aulas.

Relativamente à avaliação cognitiva dos 1.º e 2º Períodos, foi realizado um trabalho a pares, originando um total de 12 grupos. Foi enviado por *email*, em formato digital, e entregues cópias ao delegado de turma e aos alunos com necessidades educativas especiais, um documento contendo a proposta para este trabalho.

Os temas adotados foram da escolha dos professores estagiários, em concordância com o orientador cooperante, estando relacionados com a temática a desenvolver nessa unidade. A distribuição dos temas foi realizada por sorteio.

A cultura desportiva teve maior ênfase através do teste escrito, onde incluíamos as modalidades abordadas.

Para a componente prática, nomeadamente para o voleibol, utilizámos a mesma



tabela da avaliação inicial, uma versão adaptada de Mesquita (1995).

Na avaliação dos JDC- I optámos por utilizar uma versão de Garganta (1995), que engloba os 4 domínios: “ocupação do espaço”, “progresso no terreno”, “domínio de bola” e” ações de cooperação”.

No atletismo, recorremos a um instrumento adaptado de Escórcio (2015), para avaliar corridas de barreiras, corridas de velocidade, salto em comprimento e em altura e lançamento do peso.

No 3º Período, uma vez que apenas foram lecionadas 4 aulas, sendo que duas delas foram para as Atividades Rítmicas Expressivas (ARE), uma aula para a Orientação e uma aula para Ginástica, e dado que o estágio (em termos de lecionação) terminou no dia 15 de maio de 2019, recorremos apenas à tabela final para a avaliação destas aulas.

#### **4.7. A Prática de ensino**

A prática de ensino em contexto real oferece aos futuros professores a oportunidade de imergirem no contexto escolar, nas suas mais diversas componentes, contactando, diretamente, com as suas normas e valores, hábitos, costumes e práticas.

É no espaço escolar que a realização do processo de ensino-aprendizagem se concretiza verdadeiramente, manifestando-se como a consequência das fases anteriores, onde os alunos vivenciam, de forma prática, as atividades que preparámos e que considerámos ser as mais adequadas para a maximização das suas capacidades. Mas é também neste espaço que são vivenciados, e mais facilmente monitorizados, os sucessos e as dificuldades do professor. É o momento em que conseguimos monitorizar o nosso desempenho, identificar as acções, mais ou menos adequadas, na procura permanente da melhoria contínua.

Consequentemente, para nós, nem sempre foi um processo linear e simples, sendo grande a diversidade de comportamentos e de capacidades que permeavam a turma do 8º2 e que nos obrigavam, constantemente, a encontrar novas soluções, que garantissem níveis desejáveis de interesse e motivação dos alunos.

Após a avaliação inicial, compreendemos que se tratava de uma turma muito heterogénea, a todos os níveis, e, desde então, diferenciar as aprendizagens tornou-se um estímulo à nossa atuação. Apercebemo-nos que exercícios/situações que para alguns alunos eram demasiado fáceis, e por sua vez desmotivantes, para outros eram demasiado desafiadores e igualmente desmotivantes (exemplo do smashball).

Assim, tal como defende Metzler, 2000, procurámos sempre encontrar a melhor



forma de adaptar o processo de ensino-aprendizagem ao contexto, potenciando margens de progressão individuais e, simultaneamente, alcançando os objetivos planeados para todo o grupo.

Deste modo, foi necessário, tal como defendem Rosado e Mesquita (2007), garantir uma boa gestão dos aspetos disciplinares, envolvendo a explicitação e a justificação das regras, a sua negociação e implementação de procedimentos justos e razoáveis, num ambiente simultaneamente exigente e tolerante. Como tal, definiram-se, logo nas primeiras aulas, as regras que, a nosso ver, se transformaram num pilar fundamental da segurança física e emocional, numa maior participação e no uso adequado dos equipamentos e dos espaços. Compreendemos, assim, que as normas são entendidas como uma fonte de enquadramento regulador das interações entre os diversos intervenientes, tanto na escola como em qualquer organização ao encontro do que é defendido por Estrela (2007) e Amado e Freire (2009).

Entende-se que também que a gestão do tempo foi uma preocupação ao longo das aulas para que os alunos tivessem a oportunidade de ter mais tempo de empenho motor. Assim, procuramos não perder muito tempo na organização inicial dos alunos ou no finalizar da aula, com o objetivo de obter elevados índices de envolvimento, reduzir a indisciplina e concretizar um uso adequado do tempo, ao encontro das referências de Rodrigues et al. (2017).

Deste modo decidimos, nas primeiras aulas, estabelecer um conjunto de regras da aula, com o objetivo de criar rotinas que facilitassem tanto os momentos de exposição das tarefas, como o seu normal funcionamento. Assim sendo, ficou definida a disposição dos alunos nos momentos de exposição das tarefas e a sinalética (como os sons do apito), que a nosso ver promoveram uma melhor organização do tempo de aula.

Algumas situações de indisciplina demonstradas por alguns alunos foram outra dificuldade, tendo mesmo sido necessário criar estratégias (tais como uma maior aproximação e criação de laços, mesmo fora do contexto de aula, demonstrando interesse pelas preocupações e problemas dos alunos), para ganhar alguma confiança e respeito daqueles pelo professor. Os principais objetivos desta aproximação foram uma melhor atuação do professor e um melhor desempenho do aluno.

É, então, de salientar que, tal como defende Siedentop (1991), para além da instrução, existem outros fatores que influenciam a qualidade do ambiente de aprendizagem e que comprometem o alcance dos objetivos delimitados pelo professor, como por exemplo a gestão, o clima e a disciplina. Do mesmo modo, Piéron (1988)



admite um conjunto de princípios que determinam o êxito pedagógico, nomeadamente: um clima positivo na aula; a gestão das questões organizacionais por forma a favorecer o tempo de aprendizagem; o fornecer feedback de qualidade e o potenciar o tempo de empenhamento motor.

Foi-nos sempre recomendado pelo orientador cooperante ter em consideração três aspetos fundamentais na lecionação das aulas: a organização da turma, o controlo da turma e o controlo do tempo. Mas ao longo do tempo fomos nos apercebendo que dentro destes três macro componentes existia uma panóplia maior de situações a controlar pelo professor, nomeadamente a comunicação, que, de acordo com Rosado e Mesquita (2011), assumem um papel nobre na instrução e clarificação dos objetivos e das matérias de ensino a serem lecionadas, mas também nas relações interpessoais que se criam, quer com os alunos, quer com outros membros da comunidade escolar.

Desde cedo, a comunicação foi vista, por nós, como uma das competências fundamentais dos professores e procurámos sempre comunicar de forma clara e objetiva, pois reconhecemos que quando o professor sente dificuldade em comunicar, ou quando não tem um alargado reportório para transmitir informação relacionada com os objetivos e conteúdos de ensino, o processo educativo pode ficar comprometido. Entende-se que, tão importante como saber transmitir, é conseguir que os alunos percebam a informação que lhes é transmitida, pelo que é necessário compreender os processos de interpretação dos alunos de modo a adequar a linguagem ao seu nível de compreensão. Caso contrário, sem a sintonia entre o emissor e o recetor, não existe sucesso na comunicação.

Neste contexto, é também importante que o professor saiba gerir todos os processos comunicativos que se desenvolvem no momento da aula, promovendo a “escuta ativa”, empatia, os diversos códigos linguísticos e a linguagem corporal pois, de acordo com Rosado e Mesquita (2011, p.71), “os processos de comunicação envolvem a transferência e a compreensão de significados entre pessoas, apresentando a comunicação diversas funções: informação (e.g. instrução para facilitar as aprendizagens), controlo (e.g. controlo do comportamento dos atletas), motivação (e.g. apresentação de objetivos) e expressão emocional (e.g. expressão de satisfação).”.

Entendemos que a escuta ativa e a empatia tornaram-se facilitadores do processo de comunicação e de aprendizagem, pois, sempre que foi possível, procurámos ouvir as opiniões e/ou frustrações dos alunos, evitando interromper-lhes e dando importância aos assuntos. Tentamos sempre colocarmo-nos no lugar dos alunos, tentando perceber o contexto emocional e as suas opiniões, procurando estar sempre recetivos a comunicar e,



até mesmo, refletir sobre os feedbacks emitidos pelos mesmos.

Para Rosado e Mesquita (2011c p.82), “após a realização de uma tarefa motora por parte do aluno ou atleta, este deve receber um conjunto de informações acerca da forma como realizou a ação”. Entende-se então que o professor deve ter uma reação à resposta motora do aluno, tendo como objetivo modificar essa ação, no sentido de aquisição ou realização da habilidade (Fishman & Tobey, 1978). No entanto, este deve ter o cuidado de atribuir um feedback positivo, que motiva o aluno, mas também o ajuda a construir, de forma crítica, uma oportunidade de melhoria, o que também pode ser uma boa estratégia para uma melhoria do empenhamento e da disciplina dos alunos, que, por sua vez, contribui para um bom clima da turma.

O feedback pedagógico permite monitorizar o desempenho, identificar o potencial de melhoria, o tipo de erro e as causas que penalizam o referido desempenho. Um processo que, para um professor estagiário, pode ser um desafio por ter tantas componentes de precisão.

Durante o EP, tentei emitir o máximo de feedbacks positivos e de encorajamento, para motivar os alunos a investirem nas suas capacidades, mas a gestão dos feedbacks nem sempre foi fácil, pois a preocupação com todas as outras intervenções subjacentes à dinâmica da aula fez com que, por vezes, a informação não fosse dada logo após a resposta motora do aluno.

Ainda em relação aos feedbacks, senti, algumas vezes, que aquilo que eu queria transmitir parecia não ser o mesmo que os alunos entendiam, tendo sido mesmo uma das barreiras que julgo ter ultrapassado nos 2º e 3º períodos, recorrendo à técnica de redundância, ou seja, repetir a mesma ideia, por outras palavras, tendo sempre como meta o reforço positivo, para garantir um aumento da motivação e autoconfiança dos alunos.

Recorri, ainda, à demonstração prática do que queria expressar, para que fosse possível avaliar a eficácia da minha comunicação, concordando assim com Rosado e Mesquita (2011), quando defende que retemos melhor o que vemos do que aquilo que ouvimos e com Darden (1997), que refere que a demonstração, associada à exposição de informação, como um meio efetivo de comunicação, possibilita a visualização do modelo correto do movimento a realizar por parte do aluno.

Assim, procurei melhorar a qualidade das minhas demonstrações, para que os alunos compreendessem melhor a tarefa solicitada. Procurei, ainda, e em diversas situações, que fossem os próprios alunos a demonstrar os exercícios, sem com isso colocar em causa a performance dos alunos, sendo de forma voluntária para não comprometer ou



colocar o aluno numa situação indesejada. Considerei que, assim, incluía os alunos como agentes ativos da sua educação, indo ao encontro do defendido por Rosado e Mesquita (2011), que referem que é aconselhável, sempre que possível, que a demonstração seja realizada pelo aluno, visto que produz um efeito de gratificação no mesmo e propicia a criação de um clima relacional positivo de imitação.

Outra componente que julgo de grande importância ser aqui refletida, tem origem nas relações professores-alunos e entre os alunos e o ambiente social da escola, enquanto organização, conforme advoga MCCAughtry et al (2008). Entende-se que o professor deverá ter uma atitude positiva e de entusiasmo na intervenção pedagógica para que o ensino seja mais eficiente e com um ambiente favorável (Siendetop, 1983).

Apesar do meu entusiasmo ser frequente no início de cada aula, por vezes isso não se refletia no fim das aulas, pois o professor também desmotiva com as respostas dos alunos às atividades propostas, como por exemplo, nas aulas em que se abordou a metodologia do Teaching Games for Understanding, os alunos apresentaram respostas menos positivas, o que me provocou algum desalento e a sensação de “estar remando contra a maré”.

No entanto, procurei, sempre, ao longo do estágio, construir um ambiente favorável à aprendizagem, identificando as tarefas, exercícios ou habilidades que cada um dos alunos mais apreciava, tentando, sempre que possível, ir ao encontro dos seus gostos e preferências. Escusado será dizer que é difícil agradar a todos, pelo que foi um processo de equilíbrio, tentando trazer motivação aos alunos, para que houvesse uma maior disponibilidade para a realização dos conteúdos, apostando num ambiente colaborativo na relação professor-aluno e com base na qual gostaria de criar a minha identidade profissional.

Outra dificuldade na prática de ensino prendeu-se com a constante exclusão da turma de alguns alunos específicos, pelo que foi necessário adotar estratégias de inclusão, tais como ter os grupos predefinidos, o que, por vezes, era uma potencialidade e, outras vezes, não. Muito devido à indignação dos alunos por não poderem escolher os grupos de trabalho, pelo que também foi necessário encontrar um equilíbrio neste aspeto, optando, por vezes, em ter os grupos predefinidos e, noutras situações, dar-lhes liberdade de escolha, ou até mesmo intercalando as duas opções.

Rosado e Ferreira (2009) defendem que a relação entre os alunos pode ser percebida como hostil ou amigável, competitiva ou colaborativa. Tentei, assim, proporcionar bom ambiente, possibilitando a comunicação, tentando que os alunos



dedicassem atenção uns aos outros - priorizando o respeito e a cordialidade entre todos - , que construísem interações positivas - diminuído os possíveis conflitos. Tentei promover sempre o espírito de equipa, a solidariedade e a consideração pelo outro, embora nem sempre tenha sido uma tarefa fácil, dado que é uma turma de adolescentes.

Assim, no início de cada aula, era sempre reservado um espaço para o diálogo e para a resolução de algumas questões a serem melhoradas. De seguida, realizávamos um jogo pré-desportivo, com o intuito de ativação cardiorrespiratória e musculo- esquelética, seguido de mobilização articular.

Seguíamos a aula com a organização de grupos, dispendo os alunos sobre uma linha, e sempre que estivessem muito ativos, solicitávamos que se sentassem para uma melhor organização, procedendo à demonstração e explicação dos exercícios a realizar. Depois de explicar, o professor, distribuía os alunos pelos espaços pretendidos, embora, por vezes, fosse difícil mantê-los atentos e controlar alguns dos seus comportamentos. Facto que também foi sendo melhorado ao longo do tempo, com a separação de duplas ou triplas mais suscetíveis a esses comportamentos desviantes.

A fase final da aula era de alongamentos e retorno à calma, com os alunos a adotarem a disposição em xadrez, à qual já estavam habituados, e que, normalmente, era de rápida adoção, onde debatíamos alguns assuntos e onde os alunos e o professor emitiam feedbacks sobre a aula.

De forma geral, as aulas eram realizadas por todos os alunos mas, em casos esporádicos, em que havia alunos a não realizar a aula prática, era solicitado o preenchimento de relatório, que auxiliasse o professor na disposição de materiais, ou até desempenhassem outras funções, como por exemplo de arbitragem potenciando o processo de ensino-aprendizagem.

O posicionamento do professor, no espaço de aula, é de crucial importância, não só para conseguir ter todo o espaço sob o seu ângulo de visão, como também para garantir a correspondente “visão radar”. A localização é igualmente importante para que todos os alunos possam visualizar rapidamente o professor - pressuposto relevante na minha comunicação dirigida aos alunos, individual ou coletivamente. Este ponto foi, inicialmente, um ponto fraco que julgo ter melhorado, pois posicionava-me ao meio do campo - sem dar conta disso – imbuída pelo entusiasmo de dar apoio aos alunos com maior dificuldade.

Ao longo do tempo, fui tendo a perceção de um melhor posicionamento para conseguir ver toda a turma e para que toda a turma me conseguisse ver, demonstrando um



maior controlo sobre a mesma, bem como uma maior circulação pelo campo, o que permitiu dar feedbacks a todos os alunos e melhor controlar os comportamentos desviantes.

Em suma, a organização do processo de ensino-aprendizagem exige a elaboração de regras importantes para o bom funcionamento da aula, que devem ser - e foram - elaboradas logo no início do ano lectivo. Contudo, ao longo do ano, e à medida que estas se vão tornando desajustadas, devem ser introduzidas novas regras ou ajustadas as existentes de modo que o processo flua com sucesso.

#### **4.8. Modelos de ensino utilizados**

Rosado e Ferreira (2009, p.185) referem que “a promoção de ambientes positivos de aprendizagem envolve uma abordagem integrada das variáveis intervenientes nos contextos dinâmicos do ensino e da aprendizagem, os objetivos, crenças, motivações, emoções e comportamentos dos professores em interação com as mesmas variáveis nos alunos”. Assim, a opção dos modelos de instrução utilizados, que cabe ao professor decidir, é quase uma decisão unilateral, sem a colaboração, nem a aprovação dos alunos.

Por isso a sua adequação depende dos alunos a que nos dirigimos, do contexto de ensino e até mesmo da predisposição do professor, devendo existir uma gestão das agendas dos professores e alunos para que se consiga promover ambientes e climas positivos de aprendizagem, com particular atenção à ecologia das sessões e as múltiplas determinantes contextuais, exigindo uma atenção cuidada sobre os múltiplos aspetos didáticos (Rosado e Ferreira, 2011).

Para Metzler (2000), citado por Graça e Mesquita (2015), os modelos fornecem um plano global e uma abordagem coerente para ensinar e aprender; clarificam as prioridades nos diferentes domínios da aprendizagem e as suas interações; fornecem uma ideia central para o ensino; permitem ao professor e aos alunos entenderem o que está a acontecer e o que virá a seguir; fornecem uma linguagem técnica aos professores; permitem uma avaliação mais válida da aprendizagem; e facilitam a tomada de decisão do professor, dentro de uma estrutura de trabalho conhecida.

Deste modo, a utilização de um modelo de aprendizagem deve atender a diferentes variáveis que se entrecruzam na realização da prática em contexto de aula, não existindo um modelo instrucional que seja capaz de responder a todos os envolvimento de aprendizagem (Rink, 2001 citado por Mesquita e Graça, 2011). O modelo de ensino gera uma estrutura formal e coerente para o processo de ensino- aprendizagem (Metzler,



2000), “capaz de traduzir e sistematizar os objetivos de aprendizagem em torno de grandes propósitos, que perspetivem a natureza das tarefas de aprendizagem, os papéis de professores e alunos, os recursos didáticos necessários, o envolvimento social e as formas de organização da aula desejáveis para implementar e avaliar o programa de instrução e os seus efeitos” (Mesquita & Graça, 2011, p.45).

Tal como defende Metzler (2017), depois de conhecermos o contexto onde íamos lecionar, bem como os objetivos e conteúdos a atingir, procurámos responder à sugestão da UMA de aplicarmos o modelo Teaching Games for Understanding, no sentido de melhor podermos perceber o impacto e efeitos que poderá ter nos alunos. Em sintonia com os professores orientadores, optámos por utilizar este modelo na leção dos Jogos Desportivos Coletivos de invasão, que decorreu no 1º Período e meados do 2º Período, depois utilizámos o modelo de instrução direta para abordar as restantes matérias.

#### 4.8.1. O Teaching Games for Understanding (TGfU)

Com base no modelo de ensino proposto por Bunker e Thorpe em 1982 - Teaching Games for Understanding (TGfU) - um modelo que privilegia o ensino do jogo como forma de compreender os processos táticos, cognitivos e de tomada de decisão, tendo sempre presente os princípios específicos do jogo, ou seja, a oposição, a cooperação, a baliza, ou alvo, e o objeto de jogo, a bola.

O Teaching Games for Understanding inclui as seguintes características: a escolha de formas modificadas de jogo, em conformidade com a capacidade de jogo dos alunos; o confronto com problemas reais em ambiente de jogo; e o confronto das habilidades de jogo, ditadas pela sua relevância para a forma de jogo adotada e subordinada à compreensão do seu uso tático no jogo e à tomada de decisão (Graça & Mesquita, 2015).

Salientamos que este modelo de ensino propõe que as temáticas estejam assentes nos pressupostos táticos do jogo e aplicadas segundo a forma de jogo reduzido, maximizando a participação e a motivação dos alunos. Como tal, é importante que se deixe de ver o jogo como um ambiente de aplicação de técnicas, aprendidas pelos alunos de forma isolada, para passar a vê-lo como um ambiente de resolução de problemas onde se coloca aprendizagem cognitiva antes do desempenho motor.

De acordo com Graça & Mesquita (2007), o jogo é visto de uma forma mais elaborada em relação ao plano tático e cognitivo, mais adequado ao nível de compreensão



e de capacidade dos alunos.

Também, segundo Garganta (1998), os JDC contribuem para a concretização dos objetivos definidos pelas atividades da Educação Física e Desporto.

Bayer (1994) entende que o “transfer” é a situação encontrada para que o aluno perceba melhor a estrutura dos jogos desportivos coletivos. Assim, os praticantes transferem a aprendizagem de um gesto, como é o serviço no voleibol e o serviço no ténis, ou mesmo do objetivo de jogo, como é marcar um golo no futebol e marcar um cesto no basquetebol.

Pretende-se, assim, isolar estruturas semelhantes que existem nos jogos desportivos coletivos, para que o atleta reproduza e compreenda estas estruturas. Entretanto, o mesmo autor afirma que “ter a experiência de uma estrutura não é recebê-la passivamente, é vivê-la, retomá-la e assumi-la, reencontrando o seu sentido constantemente” (Bayer, 1994, p.629).

Com raízes na teoria construtivista, este modelo coloca o aluno numa posição de construtor ativo das suas próprias aprendizagens, propondo o ensino a partir de problemas táticos, em contexto de jogo, e dando ênfase à aprendizagem cognitiva antes do desempenho motor (Metzler, 2017).

Optámos, então, por utilizar o Teaching Games for Understanding como o modelo de ensino para os JDC-I, privilegiando o jogo como elemento catalisador do processo de ensino-aprendizagem. Favorecendo o ensino da tática e da técnica, em vez de abordar, apenas, a técnica como elemento isolado e onde a leitura e tomada de decisão se sobreponha às exigências técnicas.

No JDC-I optámos por uma organização “mista”, em que nalguns momentos utilizámos grupos heterogéneos e noutros homogéneos. Em todas as matérias beneficiámos o elevado tempo de empenhamento motor, trabalhado em grupos reduzidos.

De realçar que os JDC-I oferecem um conjunto de problemas táticos transversais às diferentes modalidades, tais como: manter a posse de bola, penetrar na defesa e atacar o alvo e, ainda, a transição defesa-ataque, defender o alvo e ganhar a posse de bola (Metzler, 2017), que são compatíveis com os objetivos do PNEF.

Procurámos envolver todos os alunos na abordagem dos conteúdos, desenvolvendo situações técnicas de carácter lúdico, onde os mesmos adquiriram os conhecimentos preconizados para o seu nível de ensino, promovendo a criatividade, a cooperação e a autonomia.

Ainda assim, embora todas as potencialidades oferecidas por este modelo de



ensino, nas nossas aulas, julgamos não ter tido o melhor aproveitamento possível, uma vez que os alunos pareciam desmotivados e pouco disponíveis para esta abordagem. Esta situação poderá resultar da forma como o modelo foi apresentado, da falta de experiências empíricas nas aulas de Educação Física, ou até mesmo da nossa pouca experiência na lecionação.

No voleibol, optámos por abordar o Smashball, como instrumento privilegiado ao ensino da modalidade. As estratégias prenderam-se, sensivelmente, com questões de organização. Optámos por elaborar cartazes para elucidar os níveis do Smashball, procurámos criar grupos heterogéneos, promovendo a cooperação e entreaajuda na execução dos exercícios, mas, também, por uma questão de controlo da turma (em termos de comportamento).

O Smashball, criado pela Federação Holandesa de Voleibol, pretende proporcionar aos alunos mais prazer, movimento e perceção, onde é possível “agarrar” a bola, proporcionando um maior número de toques na bola, aumentando assim o tempo de empenhamento motor, e procurando garantir a aquisição de habilidades que, dificilmente, se adquirem através da abordagem tradicional do Voleibol (Nunes, 2016).

#### 4.8.2. Modelo de Instrução Direta (MID)

O Modelo de Instrução Direta, para Weinert e Helmke(1995, p.138), é visto “como a gestão de sala de aula eficaz, com baixa incidência de comportamentos interruptivos; a eficiência didática do professor, que mantém o foco académico e usa eficientemente o tempo disponível da aula; a priorização do máximo alcance de resultados e progresso da aprendizagem dos alunos, apresentando claramente as informações do assunto e estratégias de solução, diagnosticando o processo e as dificuldades de aprendizagem, bem como fornecendo ajuda por meio da instrução corretiva.

O Modelo de Instrução Direta foi o modelo que mais prevaleceu ao longo dos anos nas abordagens dos professores de Educação Física e é ainda muito utilizado pela maioria dos docentes. É um modelo muito centrado no professor e nas orientações dadas por este, onde os alunos se circundam a cumprir as indicações e as questões colocadas pelo docente. O objetivo é otimizar o tempo de aula e promover altos índices de tempo de empenhamento motor (Metzler, 2011).

Este modelo é prescritivo e detalhado na explicação da tarefa, privilegia a componente psico-motora e controla a intensidade do exercício. O professor acompanha e orienta o processo de aprendizagem (Rink et al, 2001).



De acordo com este modelo, existem seis passos relativos a uma aula, nomeadamente: a revisão da matéria previamente aprendida; a apresentação de novas habilidades ou um conteúdo em geral; a prática inicial da habilidade (com a verificação do entendimento da turma); a emissão de feedbacks (e o novo ensinamento necessário); a prática autónoma dos alunos; e a revisão periódica (semanal ou mensal) (Rosenshine, 1983).

Graça e Mesquita (2011) sugerem que, embora a predominância na conceção e planeamento da aula seja do professor, não se pretende que se caracterize por um padrão de intervenção rígido e imutável, pretendendo traçar princípios genéricos de atuação do professor, e não comportamentos específicos, associando este modelo à participação ativa, empenhada e responsabilizando os alunos.

Foi a matéria de Atletismo a primeira e a que mais tempo me permitiu a atuação do Modelo de Instrução Direta nas minhas aulas, surgindo como uma forma de ganhar maior confiança e, ao mesmo tempo, suscitando a reflexão de que seria o modelo com o qual os alunos pareciam estar mais familiarizados e que, aparentemente, melhor funcionou. De forma progressiva, fui tentando algumas estratégias que provocassem, nos alunos, uma maior autonomia.

Logo de seguida, abordei a matéria de Futebol, também com este modelo instrucional, e que, a meu ver, decorreu de forma positiva, proveitosa e motivadora para os alunos.

Também a matéria de Dança e Ginástica foi abordada sob este modelo de ensino, embora fossem poucas as aulas, no 3º período, em que aplicámos estas matérias, o que não nos permite tirar grandes conclusões.

## **4.9. Assistência às aulas**

### **4.9.1. Enquadramento**

A assistência às aulas é uma das tarefas inerentes ao estágio, com a finalidade de permitir um maior desenvolvimento pessoal e profissional dos estagiários, contribuindo para uma melhoria das suas atuações, enquanto docentes, o que proporciona maior probabilidade de sucesso dos nossos alunos.

Sabemos que a observação das ações e intervenções do docente pode ter uma grande influência na rentabilização da aula, se o processo for conduzido de forma eficiente e eficaz. Assim, e segundo Assunção e Pinheiro (2009), é necessário analisar a



prática pedagógica para, posteriormente, ajustar e aperfeiçoar, tornando o processo mais eficiente. Sarmiento (2004) defende que a pedagogia desportiva se centra numa pesquisa pessoal, que é um produto da observação da realidade pedagógica a que o indivíduo está sujeito.

Para que consigamos intervir no contexto pedagógico de forma mais ajustada, é essencial que se faça uma reflexão da nossa realidade pedagógica, pelo que, assistir às aulas, pode ser uma boa forma de atingir esse objetivo, sendo que a troca de informações e de impressões entre o professor estagiário e o colega que observou, podem ser de muita aprendizagem.

Concordamos com Mendes, Clemente, Rocha e Damásio (2012), quando defendem que a observação é uma ação que pode ajudar-nos a perceber melhor os fenómenos pedagógicos, por exemplo, em relação às estratégias, aos conteúdos, ao clima, à disciplina e ao rigor que todo o processo de ensino-aprendizagem acarreta.

Acreditamos que esta assistência às aulas foi um processo positivo, principalmente quando obtivemos a colaboração do orientador cooperante, que nos ajudou a perceber o que era importante observar e melhorar, pois, atendendo à multiplicidade de situações que decorrem numa aula, se não soubermos exatamente o que devemos observar em concreto sentimo-nos perdidos. Esta partilha de informação tornou-se importante para o nosso desenvolvimento, tanto pessoal como profissional, principalmente, numa fase inicial do nosso processo de EP.

Entende-se que as observações visam promover uma reflexão sobre a prática de estágio. É necessário, por parte dos nossos colegas, uma disponibilidade para estarem em constante processo de avaliação, aceitando os reparos que lhes são endereçados e que tenham a capacidade de tentar corrigir essas falhas, que, numa fase inicial, como aquela em que estamos é normal. Quem não tiver a capacidade de entrar neste processo, está, obviamente, muito limitado no seu processo de evolução, enquanto professor.

A observação de comportamentos, tanto dos alunos como de outros agentes intervenientes no processo, permite uma intervenção mais contextualizada e a reflexão para melhor compreender o processo educativo. Como tal, torna-se pertinente definir criteriosamente o que vamos observar e garantir um auxílio mútuo entre os estagiários e o orientador cooperante.

Assim, esta experiência de observação permitiu contactar com novas metodologias, com os sucessos e dificuldades sentidos pelos colegas e, principalmente, contribuiu para uma partilha de informação e de experiências que marcaram



positivamente o nosso crescimento.

#### 4.9.2. Objetivos Gerais e Específicos

A observação das aulas do colega foi um processo com perspetiva de ganho ou aperfeiçoamento de algumas competências, pelo que apresentamos alguns objetivos gerais: melhorar a minha atuação enquanto professor, ao diagnosticar os aspetos conceptuais e as dimensões do conhecimento e da prática profissional a desenvolver e melhorar; verificar as vantagens e desvantagens dos modelos implementados nas aulas; desenvolver competências de observação e análise e, conseqüente, reflexão sobre potencialidades e limitações nas diferentes abordagens e estratégias utilizadas no contexto de aula; cooperar com o colega de estágio; desenvolver a capacidade de auto e hetero avaliação;

Objetivos Específicos: aferir se os comportamentos do professor se encontram adequados às situações; observar a apresentação dos conteúdos; analisar a atribuição de feedbacks por parte do professor; analisar a organização da aula e dos alunos na generalidade e em cada exercício.

#### 4.9.3. Metodologia

A observação de aulas, ao longo deste ano lectivo, foi realizada formalmente ao colega de estágio, e informalmente a um vasto leque de colegas docentes de Educação Física. No processo de estágio, em termos de assistências a reportar e apresentar, tínhamos um número pré-estabelecido de 20 aulas.

#### 4.9.4. Operacionalização

A observação é vista no contexto educativo como um instrumento de operacionalização, que permite maximizar os processos de aprendizagem e otimizar o desempenho desportivo, pelo que se revela de grande importância no EP (Rodrigues e Louro, 2016). Ainda assim, de acordo com estes autores, “(...) nenhuma observação pode ser considerada perfeita, devido às distorções introduzidas pelos erros dos próprios observadores e dos procedimentos em causa, o erro é uma componente relevante a ter em conta (...)”, (Rodrigues & Louro, 2016, p.5).

Numa primeira observação, optámos por atuar sem recurso a anotações ou qualquer tipo de registo, de modo a fazer uma integração mais subjetiva que nos permitisse “(...) obter dados imediatos sem interferir ou manipular o comportamento dos



sujeitos estudados” (Rodrigues & Louro, 2016, p. 15). Nas restantes observações, optámos por fazer breves anotações, nomeadamente, acerca de aspetos positivos e aspetos a melhorar, que, posteriormente, debatemos em reunião e que nos ajudaram a refletir sobre o desenvolvimento da ação docente.

Em relação à observação dos professores, estas anotações serviam, essencialmente, para a compreensão dos métodos e metodologias que eram utilizadas pelos mesmos, através da qual pudemos constatar, de um modo geral, que o MID era o modelo mais utilizado pela generalidade dos docentes de Educação Física.

#### 4.9.5. Reflexão

A Reflexão é uma fase que exige um grande investimento de tempo, pois é necessário observar, pelo menos, 20 aulas dos colegas. No entanto, julgo que é proveitoso, e uma componente de relevo, no sentido de regulação da prática letiva, pois a observação permite uma troca de ideias para que a nossa intervenção seja melhorada. Em alguns momentos do ano letivo, o colega e eu utilizámos os mesmos planos de aula, pelo que, depois de observar o colega e o que corria bem, ou menos bem, era mais fácil intervir na minha turma, uma vez que lecionámos o mesmo ano de escolaridade. Ou seja, permitiu-nos uma maior reflexão da nossa atuação e uma melhor tomada de decisão para eventos futuros, podendo, efetivamente, resultar na contribuição de melhoria para a qualidade dos alunos.

A observação é, sem dúvida, uma ferramenta fundamental na nossa área de atuação, tanto para melhor intervirmos com os nossos alunos, como para evoluirmos como agentes de ensino, embora, inicialmente, seja um processo que implica algumas dificuldades, pois não sabemos bem o que está certo ou errado, sendo que, através de pesquisa e auscultando os nossos orientadores, começámos a perceber os melhores caminhos para o sucesso na lecionação das aulas.

No entanto, o sucesso que advém das observações deve, no meu entender, ser um processo bem planeado e estruturado, com parâmetros bem definidos como “o quê”, “o porquê” de observar determinado parâmetro, para que consigamos reduzir os constrangimentos (existência de erro) e proporcionar maior sucesso. Por exemplo, no início da prática letiva, eu virava as costas, algumas vezes, a alunos e este aspeto foi mencionado no decorrer das reuniões, de tal forma que eu conseguisse ter consciência dele e o melhorasse ao longo do ano letivo.

Julgámos ser importante ter sempre dois ou três aspetos a observar, sem nos



alongarmos na mesma aula, para que não se perca o foco (objeto em estudo) e para que se torne mais objetiva e com maior qualidade.

Referimos, assim, a importância do papel do orientador cooperante, presente em todas as nossas intervenções, com as preciosas e objetivas apreciações apontando os erros e elogiando as ações e tomada de decisões.

Note-se que, em relação às metodologias utilizadas pelos professores mais experientes - a que assistimos -, a maioria opta pelo MID, dando ainda muito enfoque aos exercícios analíticos, o que nos leva a refletir se será este o modelo que melhor funciona nas aulas de Educação Física. No entanto, existiram alguns pontos fulcrais que nos deixam na incerteza, pois, se por um lado facilita a lecionação – uma vez que o professor consegue ter um maior controlo da turma (exemplo do caso da ginástica) -, por outro temos muitos alunos em filas de espera e que realizam o exercício menos vezes, para além do tempo que disponível para possíveis conflitos e distrações.

Nos JDC, assistimos algumas vezes a situações em que estava metade da turma sentada para depois jogar, o que faz com que esses alunos não se encontrem em empenhamento motor, desejado pelos docentes, por várias razões, como por exemplo a falta de espaços físicos, que permitam a participação de todos. No entanto, este é um tema com diversos contornos, permitindo-nos, apenas, refletir sobre os mesmos.

De realçar que, tal como defendem Mesquita e Graça (2011), e dado a nossa experiência na escola e o nosso estudo, parece mesmo não haver nenhum modelo de ensino adequado a todas as realidades e envolvimentos. O que existem são diferentes metodologias que, para terem sucesso, devem ser:

“(…) interpretadas através do recurso a modelos de instrução que forneçam uma estrutura global e coerente para o ensino (...). Entre modelos de instrução mais centrados na direcção do agente de ensino e modelos que concedem mais espaço à descoberta e à iniciativa dos participantes, há que encontrar o justo equilíbrio entre as necessidades de direcção e apoio e as necessidades de exercitação da autonomia, de modo a criar as condições favoráveis para uma vinculação duradoura à prática desportiva” (p. 3)

#### **4.10. Projeto Educação Física nas Escolas da RAM. Compreender, intervir, transformar (EFERAM- CIT)**

Sendo o EP uma etapa tão significativa na formação docente, coloca-nos um conjunto diversificado de tarefas que solicitam adaptações, bem como a utilização de instrumentos e metodologias contextualizadas e fundamentadas para que os processos



inerentes sejam mais ajustados. Assim, não poderia começar a falar neste ponto do relatório sem antes fazer um breve enquadramento do que é o EFERAM-CIT e de que forma nos auxilia na caracterização da turma.

No EFERAM–CIT (Educação Física nas Escolas da RAM - compreender, intervir, transformar), para além de todo o processo de recolha e tratamento de dados, no sentido de melhor compreender e melhorar a atuação dos professores, foi-nos permitido desenvolver competências associadas a esta recolha, processamento e análise de forma fundamentada e rigorosa. Esta informação foi um auxílio importante para uma caracterização mais detalhada da turma em que intervimos, bem como para equacionar e refletir sobre metodologias a aplicar, tal como defendem Rodrigues & Gouveia (2018).

Assim, e antes de se iniciar o ano letivo, foi necessária uma formação com uma duração de 20h, a todos os estagiários, para que estivéssemos mais capazes de realizar as avaliações que viriam a decorrer ao longo do ano letivo.

O procedimento aplicado nesta intervenção exigia um grande empenho e esforço de todos e consistia em recolher informação através de questionários online; função cognitiva através de questionários em papel; aptidão física, através de testes físicos, bem como a perceção sobre a Educação Física e professor; teste sociométrico, rendimento académico e uso de pedómetros.

Esta recolha de informação era realizada pela equipa anteriormente definida, ou seja, pelo grupo de professores estagiários e orientadores científicos, responsáveis pelo projeto, pela análise dos dados realizada através do programa Excel, por cada elemento do núcleo de estágio para a sua turma, contando com a colaboração do colega de estágio, bem como dos orientadores.

Para além da ação educativa na escola, participámos ativamente, articulando com o nosso mestrado no projeto “Educação Física nas Escolas da RAM – Compreender, intervir, transformar” (EFERAM- CIT). Este projeto tem como principal finalidade melhorar o processo de ensino-aprendizagem das atividades desportivas durante as aulas de Educação Física, cujos principais objetivos são:

- Caracterizar o clima motivacional, a perceção e a atitude dos alunos face às aulas de Educação Física (Anexo 4);
- Investigar os estilos de vida, níveis de atividade física, a aptidão física e a performance motora dos alunos (Anexo 5);
- Investigar a efetividade da organização e implementação de modelos de ensino alternativos, na motivação das atividades físicas e desportivas em contexto de



aula.

Os alunos não eram obrigados a participar neste projeto, mas, caso decidissem fazê-lo, teríamos de ter, obrigatoriamente, a autorização por escrito dos encarregados de educação e de garantir a confidencialidade dos dados recolhidos e analisados no estudo.

A avaliação aconteceu em dois momentos distintos (no início e no final da unidade didática prevista pelo PNEF), com a aplicação de um questionário de motivação face às aulas de Educação Física, a realização de uma atividade desportiva, que foi registada de forma aleatória e através da observação direta ao longo das aulas, o tempo de empenhamento motor, ou seja, o tempo de realização de atividade física e, ainda, a recolha de dados referentes à antropometria e testes motores, função cognitiva e um questionário online.

De forma a obtermos uma fiabilidade elevada dos dados recolhidos, a equipa de avaliação foi sujeita a um período de treino sob a coordenação de um especialista na área da cineantropometria, sob guia rigoroso de um protocolo de avaliação.

#### **4.11. Intervenção na turma 6º2**

##### Enquadramento

Durante o nosso estágio tivemos a oportunidade de lecionar uma outra turma do 2º ciclo, nomeadamente o 6º2, pelo que foi uma leção partilhada por todos os colegas estagiários do 2º ano do Mestrado. Definimos, em reunião, as datas em que cada núcleo de estágio iria intervir, sendo que ficou decidido o período de duas semanas (4 aulas) para cada estagiário, seguidas pelo colega do núcleo.

Deste modo, inicialmente, optámos por ouvir os feedbacks dos colegas que lecionaram as primeiras aulas. Posteriormente, recorreremos a uma observação das aulas anteriores para termos uma noção do comportamento geral da turma e procurar uma melhor intervenção da nossa parte.

Depois de reunir com o professor titular da turma, tentámos seguir as orientações dadas e abordar as temáticas de forma simples ao encontro das necessidades dos alunos.

Procurámos, de acordo com o PNEF, proporcionar aulas divertidas e motivantes para os alunos através de exercícios lúdicos, que promovessem novas experiências através de instruções rápidas e objetivas potenciando o tempo de prática.

Contudo, também nos focámos em proporcionar um bom clima de aula, fornecendo feedbacks positivos e providos de conteúdo.

Tivemos, ainda, em atenção os alunos mais problemáticos, optando por deixá-los



juntos no campo, junto à parede para evitar conflitos maiores, o que acabou por ser uma boa estratégia, do nosso ponto de vista.

### Reflexão Geral das Aulas

No que concerne ao clima de aula, tentámos interagir o máximo com os alunos procurando saber os seus nomes, facilitando a nossa interação com os mesmos. Em alguns intervalos, ao longo de todo o ano, cruzámo-nos com alguns alunos na escola proporcionando um momento de interação extra-aula importante na formação de laços.

Tentámos iniciar todas as aulas com exercícios lúdicos e motivantes, que resultassem num clima positivo de aula e num, conseqüente, comprometimento dos alunos para a restante aula.

Recorremos, numa das aulas, às estafetas como exercício de aquecimento e domínio do objeto de jogo. O controlo e organização dos alunos em coluna foram um pouco difíceis, dada a diminuta atenção no exercício, pelo que foi um pouco complicado canalizar os alunos para a tarefa que era solicitada.

Após reflexão com o orientador cooperante desta turma, e lecionação da primeira aula, apontámos algumas lacunas relativas ao controlo do objeto de jogo e nas relações com colegas e adversários.

Comprovámos, também, através de alguns comportamentos observados, que estávamos perante uma turma composta por elementos que demonstraram certos comportamentos de desvio e de desrespeito pelo papel do professor.

## **5. Atividades de Natureza Científico-Pedagógica**

Para Barros (2010), o exercício docente não termina com a prática letiva nem é apenas o lecionar das aulas. A procura constante e investimento na investigação, no âmbito da função pedagógica, deve continuar para além do espaço da aula pelo que se entende que é necessário privilegiar o meio e as oportunidades capazes de analisar e compreender problemáticas que contribuam de maneira positiva para a eficácia da prática educativa (Silva & Navarro, 2012).

Foi neste âmbito que surgiram as atividades de natureza científico-pedagógica, com o intuito de nos desafiar a procurar e a explorar um conjunto de problemáticas, que pudessem ser pertinentes no nosso processo de formação. Esta iniciativa visou a exploração das suas causas, tentando encontrar respostas, soluções ou sugestões que



enriquecessem a nossa formação, tanto quanto a comunidade em que estávamos inseridos, atribuindo, por vezes, novos significados, desenvolvendo novas metodologias e gerando novo conhecimento.

Estas ações são ricas a nível formativo, tanto a nível do processo de construção e estruturação, bem como a nível de recolha, análise e tratamento de informação, permitindo, muitas vezes, estabelecer pontes com conteúdos e matérias diferentes das normalmente leccionadas, bem como constituir-se com experiências desafiantes e marcantes para nós, enquanto estagiários e professores de “primeira viagem”.

## **5.1. Ação Científico-Pedagógica Individual (ACPI)**

### 5.1.1. Enquadramento

A ACPI enquadra-se no plano de estudos do MEEFEBS, pela UMA, e nas atividades pedagógicas que devem ser desenvolvidas durante a prática pedagógica de estágio. A finalidade da ACPI é, sobretudo, a aquisição de novas competências, mas sugere, também, a participação na formação contínua dos docentes de Educação Física da escola, contribuindo com abordagens alternativas, ou sugestões que visem enriquecer a experiência e o conhecimento de ambas as partes.

Neste sentido, esta ação teve como objetivos fornecer aos alunos estagiários ferramentas na organização de eventos, desenvolvimento e aplicação de metodologias em contexto escolar, bem como testar os nossos limites com uma matéria que dominássemos e, do mesmo modo, partilhar com os restantes docentes da escola informações e experiências que, de modo colaborativo, promovessem a nossa formação.

Assim, optámos por abordar temas relacionados com o meio aquático, que, embora saindo completamente da minha zona de conforto, me motivou, desde o início, por ser um meio pelo qual nutro um gosto muito especial. Optámos, então, pela abordagem da Canoagem, onde o colega especialista nesta área iria iniciar a ação com a canoagem e eu daria continuidade com uma alternativa à abordagem da mesma, incluído a componente de jogo, indo ao encontro de objetivos delineados pelo PNEF(2001) - que refere que as escolas devem ter a responsabilidade de fornecer aos docentes, formação constante através de apresentações e reflexões de experiências pedagógicas significativas, de acordo com as necessidades dos mesmos. Deste modo, a ação científica pedagógica individual denominada “Kayak Polo - uma abordagem na escola”, era uma das funções do nosso estágio.

Dado o grande potencial da nossa ilha, com condições atmosféricas louváveis,



bem como as diversas piscinas de possível utilização, tínhamos o intuito de incentivar os professores a aproximar os alunos à prática de desportos náuticos. Acreditamos que estes desportos coletivos, e de adaptação ao meio, lhes proporcionariam experiências diversificadas e ricas e que, através da familiarização com um kayak, poderiam desenvolver o gosto pela prática de canoagem, complementando os fundamentos de um desporto coletivo que, a nosso ver, poderá ser um ponto motivador para os alunos.

Neste sentido, a nossa proposta assentou na importância de divulgar e promover os desportos no meio aquático em âmbito escolar, e até influenciar os alunos para a prática deste tipo de desporto ao nível do desporto escolar. Até porque, uma vez que a nossa escola é detentora de um núcleo de desportos aquáticos, onde inclusive tiveram uma equipa que campeã na modalidade, era também um dos nossos objetivos que a mesma fosse mais divulgada e conhecida pelos professores da escola, sendo uma opção diferente e válida para promover o sucesso escolar e o gosto pela prática de atividade física, bem como um estilo de vida mais saudável.

Durante a preparação desta atividade, tive a oportunidade de contactar com professores de diferentes escolas, que abordam esta temática no âmbito do desporto escolar. A título de exemplo, temos a escola de Santa Cruz, que promove esta atividade na praia do Garajau, onde tem um espaço junto à praia com o material (kayakes, pagaias, coletes, etc.) e uma lagoa, mesmo em frente, para os iniciantes. No entanto, o mar serve como uma infraestrutura que não necessita de manutenção e a particularidade de poder ser praticado durante todo o ano letivo, devido às condições atmosféricas que o nosso “paraíso” oferece.

Ainda assim, parece um desporto pouco explorado pelos professores e a abordagem nas escolas é quase inexistente. Deste modo, pretendíamos demonstrar as potencialidades dos desportos aquáticos, bem como as competências essenciais e desenvolvimento dos alunos (por vezes até de sobrevivência). Pretendíamos sensibilizar os docentes para uma maior diversificação de atividades, bem como para rentabilização dos espaços disponíveis, fomentando um maior crescimento destes desportos nas escolas.

Foi, também, uma ação que em muito contribuiu para o enriquecimento das nossas competências, pois a necessidade de organizar toda uma logística envolvente (desde a solicitação das piscinas, o material, a autorização para fotografar, etc.), permitiu-nos ter uma noção da realidade e do trabalho inerente a este tipo de atividades.

Consequentemente, conscientes de que é necessário algum trabalho pré-atividade, nomeadamente, pedido prévio da piscina e do material ao gabinete do desporto escolar e,



contando que nem sempre estes se encontram disponíveis quando pretendemos realizar estas atividades, pudemos usufruir de todas as condições para uma aula motivadora e diferente recorrendo ao esforço de todos e ao trabalho cooperativo entre colegas.

### 5.1.2. Fase de Planeamento

No início do ano letivo, na reunião com o orientador cooperante, fomos alertados para a necessidade de escolhermos um tema, para dinamizar junto do grupo de Educação Física, apelando à necessidade de escolhermos um tema que fosse diferente dos anos anteriores, para que usufríssemos de um maior número de participantes. Foi, ainda, sugerido que aproveitássemos a oportunidade de termos um especialista na área da canoagem para abordar este tema.

### Logística

A nossa ação foi planeada no sentido de obter o maior número de presenças dos professores de EF da EBSAAS. Deste modo, decidimos incluir as duas ações no mesmo dia e no mesmo horário para rentabilizarmos o espaço, o tempo e a deslocação dos docentes. Assim, foi-nos proposto pelo orientador que esta se realizasse na hora da habitual reunião do grupo de Educação Física da escola.

Foi, ainda, necessário realizar pedidos de autorização para o espaço, o material, a recolha de imagens e a utilização da sala.

### Divulgação

Com o objetivo de chegar a todo o nosso público-alvo, desenvolvemos algumas estratégias de divulgação para atingir todos os professores, pelo que começámos por divulgar a nossa ação numa das reuniões antecedentes, onde já tínhamos uma folha de inscrição. Utilizámos, ainda, os seguintes meios de comunicação: e-mail, SMS, Ficha de inscrição, contacto direto e um cartaz (anexo 6).

### Métodos e Procedimentos

Durante as reuniões com o nosso orientador cooperante, definimos os possíveis dias da ação, sendo que ficou pensado para uma quinta-feira entre as 16h30 e às 18h00, horário normal das reuniões dos professores.

Posteriormente, contactámos os responsáveis do Complexo de Piscinas da Penteadá, com a colaboração do Prof. Rui Cunha, e agendámos a ação para o dia 7 de



fevereiro.

Assim, conseguimos reservar o espaço na piscina para este dia, definimos as temáticas e, já que o colega ia trabalhar na canoagem, achei pertinente fazer no mesmo âmbito e rentabilizar a deslocação dos professores.

Depois, realizei alguns contactos, nomeadamente com o núcleo de atividades náuticas da escola da Levada, através da Prof<sup>a</sup>. Susana Barreto, com o Prof. Eduardo e com o Prof. Gino (especialistas nesta área), para aprofundar um pouco os conhecimentos sobre a modalidade de Kayak Polo. Modalidade, essa, que eu conhecia muito pouco (daí a necessidade de assistir a alguns treinos com o Prof. Eduardo nos Reis Magos).

Em relação à divulgação, elaborámos um cartaz, um programa da ação e a ficha de inscrição para os professores, que afixámos na sala do material, de modo a que todos os professores tivessem acesso. Realizámos, ainda, um convite endereçado aos professores, que foi enviado por e-mail, em diferentes dias, e através de mensagem escrita para os telemóveis, nos dias que antecederam a ação para lembrar. O contacto direto com os professores, incentivando-os a participar na ação, foi contínuo.

Antes do dia da ação, fomos conhecer o espaço na piscina e os procedimentos para entrar com o material. O responsável da piscina recebeu-nos de forma muito simpática e atenciosa, alertou-nos para a necessidade de solicitar autorização para recolher imagens e para a utilização da sala dos juizes. Realizámos, posteriormente, o pedido à Direção Regional de Juventude e Desporto, da qual obtivemos autorização através de e-mail.

Foi necessário solicitar, também, o material ao desporto escolar, pelo que, na impossibilidade de utilizar o material existente na piscina (já requisitado por outra escola), tivemos de articular com o prof. Gino, de modo a utilizar os materiais existentes nos Reis Magos, nomeadamente, os coletes, os kayaks e as pagaias, para que não se inviabilizasse a ação.

Foi necessário solicitar a colaboração do Clube Escola da Levada para disponibilização da carrinha para o transportar o material, e devolvê-lo logo que terminasse a ação. Todo o processo de transporte do material foi realizado por mim, com a cedência da carrinha, pela parte da Prof<sup>a</sup>. Adelaide, e à qual fico muito grata.

A bola foi adquirida por mim, visto não termos conseguido uma bola para a ação. E utilizámos as balizas de Pólo Aquático existentes na piscina.



### 5.1.3. Operacionalização

#### Organização

A ação decorreu no dia 7 de fevereiro de 2019, no Complexo de Piscinas da Penteada, tendo início pelas 16h30, onde houve duas componentes: uma mais teórica e outra mais prática. Cada estagiário teve cerca de 15 minutos para a apresentação teórica e cerca de 30 minutos para a parte prática, o que, no total, fez 45 minutos para cada estagiário.

Demos início à ação com um ligeiro atraso de 5 minutos, pois estivemos a receber os professores na porta principal e aguardámos a chegada de alguns elementos. No total, contamos com a presença de 15 professores e com os orientadores: cooperante e científico.

As apresentações teóricas decorreram de forma natural e como previsto. Já na componente prática tivemos de proceder a uma alteração do plano, uma vez que os alunos do núcleo de atividades náuticas da Escola da Levada já estavam na água, e para que não ficassem com frio, decidimos abordar primeiro a minha ação e depois a do colega. Assim, seguiu-se a parte prática, com uma demonstração por parte dos alunos do núcleo de atividades náuticas da Escola da Levada, entre os quais integrámos os três professores que participaram na componente prática.

Assim que terminámos a parte prática, pedimos aos professores para preencherem um inquérito de satisfação, com o intuito de melhor compreendermos a pertinência e importância da nossa ação para os professores. Realizámos, também, um documento de apoio para os professores do grupo da disciplina com as principais regras, sugestão de recursos materiais, bem como algumas sugestões de exercícios para uma possível aplicação desta abordagem nas aulas de Educação Física, tentando reforçar a nossa intervenção.

Foi, ainda, realizado um artigo (anexo7), para ser publicado no livro de atas do Seminário de Desporto e Ciência da Universidade da Madeira, e um poster (anexo 8), que foi apresentado neste seminário.

### 5.1.4. Reflexão Pós-ação

Concluída a ação, considerámos que era necessário refletir sobre os aspetos positivos e sobre os que não correram tão bem, no sentido de que esta experiência contribuísse de forma efetiva para a nossa formação e promovesse verdadeira aprendizagem e evolução.



Atendendo a que os JDC assumem um lugar de destaque no currículo da Educação Física, e dada a sua riqueza, procurámos desenvolver, pesquisar e debater matérias alternativas, apelativas para os alunos e com elevado potencial de “transfer” para outras matérias de ensino, que promovessem a cooperação, a coordenação, a oposição, o trabalho de equipa, o respeito pelo outro e o sucesso dos alunos.

Acreditamos que o Kayak Polo, pelas suas componentes e regras, promove as habilidades acima descritas e possibilita o “transfer” para outras matérias (exemplo do Andebol).

Tínhamos como objetivos partilhar ferramentas didáticas pedagógicas que permitissem desenvolver, diversificar e enriquecer a intervenção dos professores, pretendendo, desta forma, estimular uma prática mais diversificada, atrativa, motivante, potencializadora de competências relacionadas com a cooperação.

Verificou-se que era uma modalidade desconhecida pela maioria dos professores no âmbito escolar, podendo assim constituir-se com uma opção válida para abordar com mais frequência nas aulas de Educação Física, pelos aspetos já mencionados.

Podemos referir que se esperava maior participação na parte prática, uma vez que, dos 17 professores presentes, apenas 3 participaram efetivamente na componente prática. Ainda assim, a maioria dos docentes demonstraram um grau de satisfação positivo em relação à mesma. O facto de termos convidado os alunos do núcleo de atividades náuticas para uma demonstração, ajudou bastante a que a atividade fosse ativa e motivadora, o que de outro modo não teria sido alcançado, devido aos poucos participantes.

Após a realização da ACPI, aplicámos um questionário de satisfação aos docentes envolvidos, com o objetivo de apurar o nível de satisfação dos professores em relação a ação.

Neste questionário, verificámos que a ação teve uma avaliação global positiva, uma vez que dos 13 professores que preencheram o questionário avaliaram a globalidade entre 4 e 5 numa escala de 1 a 5, onde 1 correspondia a pouco e 5 a muito.

Quanto à adequação da acção, os professores mantiveram a mesma pontuação acima, entre 4 e 5, numa escala de 1 a 5, onde 1 correspondia a inadequado e 5 a muito adequado.

Quanto às expectativas, também parecem ter sido atingidas, numa escala de 1 a 5, onde 1 correspondia a minimamente e 5 a totalmente, a maioria dos professores avaliaram em 4 e os restantes em 5.

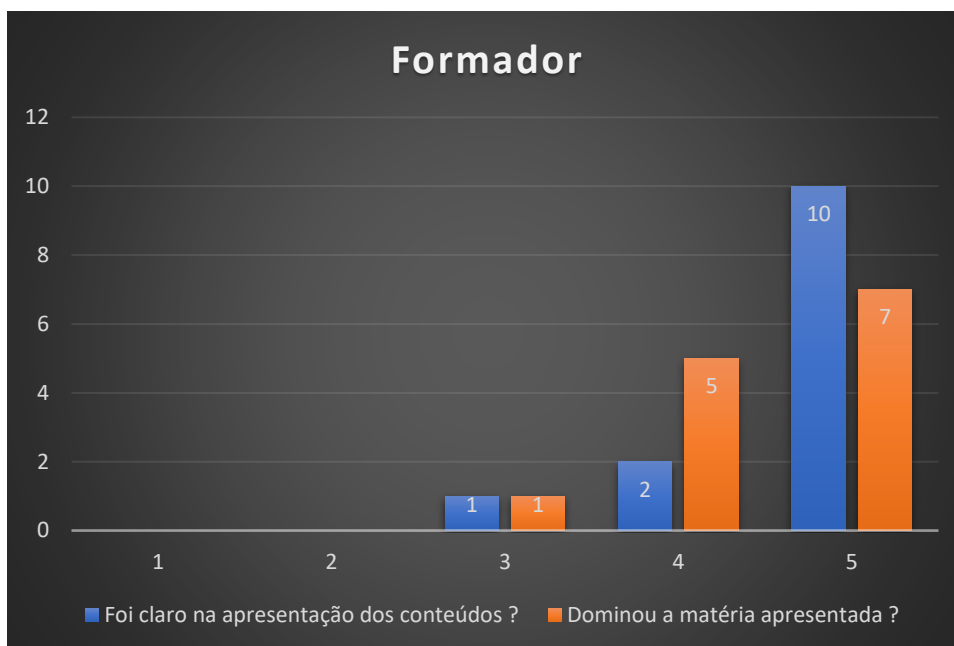


Gráfico 10. Avaliação dos docentes do formador na ACPI

Ainda sobre a organização da ação, quisemos saber a opinião dos professores, tal como podemos observar no gráfico XX, aquando da pergunta “se a ação foi inovadora”, obtivemos, por parte dos 13 professores, entre o 4 e 5, numa escala de 1 a 5, o que demonstra uma opinião positiva.

Sobre os materiais serem os adequados, também obtivemos respostas positivas dos 13 professores, classificadas entre o 4 e o 5, numa escala de 1 a 5.

Já na divulgação da ação, obtivemos 2 professores a classificarem em 3, e os restantes em 4 e 5. Ainda assim, uma avaliação positiva.



Gráfico 11. Avaliação da organização da ação pelos docentes na ACPI



### Considerações finais

Considerando os objetivos para esta ação, acredito que nos permitiu uma maior aproximação ao grupo de Educação Física, que se mostrou sempre recetivo e colaborativo na dinamização da ação.

Do mesmo modo, julgo que foi um tema pertinente e inovador, pois apresenta, não só a potencialidade dos desportos coletivos, como da adaptação ao meio aquático, de forma motivadora para os alunos e que se revelou também motivador para os professores, que demonstraram ter gostado de participar nos jogos. Penso que consegui sensibilizá-los para este tipo atividades, transmitindo as características e regras das mesmas, bem como as capacidades da nossa ilha para este tipo aulas.

Considero que foi, também, uma oportunidade para desenvolver a nossa autonomia, ultrapassar obstáculos, promover a capacidade de adaptação face a imprevistos, de pesquisa, de coordenação, de expressão oral e de reflexão crítica.

Sendo uma atividade que engloba alguma logística, nomeadamente, a solicitação de material e espaço, foi importante perceber a quem nos devemos dirigir nestas situações, em caso de, no futuro, querermos proporcionar atividades neste âmbito aos nossos alunos, pelo que nos ajudou a desenvolver também competências de organização e de comunicação.

O facto de eu não ter conhecimento nenhum sobre a modalidade, fez com que me tenha preocupado em contactar os professores envolvidos na mesma, realizando, também, uma maior pesquisa, junto de alguns especialistas na matéria, para perceber melhor as características e potencialidades da modalidade, tendo-se revelado um desafio, para mim, falar de algo de que não detinha conhecimento aprofundado. No entanto, julgo que a ajuda dos professores, atrás mencionados, foi uma grande mais-valia, tanto para poder proporcionar a ação, como para enriquecimento pessoal.

A presença dos alunos do núcleo de atividades náuticas da Escola da Levada foi muito importante para haver uma maior interação entre os professores e alunos e uma maior dinâmica nalgumas atividades.

Numa próxima situação deste género, gostaria de abordar um tema sobre o qual me sentisse muito mais confortável, mas com a certeza que foi uma experiência enriquecedora no meu percurso académico.

Julgamos que o tema abordado nesta ação, bem como na ação do colega sobre a “abordagem na escola da Canoagem”, foram de grande pertinência, uma vez que parece ainda existir alguma resistência/dificuldade em que os alunos experienciem estes



componentes ligados aos desportos de adaptação ao meio, mais concretamente aos desportos aquáticos.

Considero ter sido relevante fornecer todos os contactos e “pontes”, ou seja, demonstrar um exemplo prático, para a realização de eventos desta natureza, preconizando que seja mais fácil a sua aplicação nas suas turmas.

Em suma, cremos que, de um modo geral, todo o planeamento e organização da nossa ação correu dentro do que era previsto e salientamos que foi uma atividade que exigiu muito trabalho, tempo e dedicação para que tudo decorresse da melhor forma, mas que, sobretudo, foi uma experiência muito positiva e enriquecedora.

### Recomendações

Consideramos que uma boa divulgação (através de e-mails, da interação verbal, das reuniões de grupo de disciplina e elaboração de cartazes, entre outros...) pode ser uma mais-valia para a comparência dos professores na ação. No nosso caso, tentámos a maior participação de professores o que, na nossa opinião, foi um objetivo cumprido, uma vez que tivemos 17 professores participantes.

Outra situação que deveremos prever é o horário da ação, com vista a não interferir com outros compromissos pessoais e profissionais dos professores participantes, pois alguns tiveram que sair mais cedo por compromissos familiares, como recolha dos filhos nas escolas, ou os treinos a que alguns deles tinham que dar.

## **5.2. Ação Científico-Pedagógica Coletiva**

### 5.2.1 Enquadramento

A ACPC também surge no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos ensinos Básico e Secundário, no Estágio pedagógico. Esta é uma ação que já decorre há vários anos e cujo objetivo passa pela exposição pública, discutindo e refletindo sobre diferentes temáticas, no âmbito do contexto escolar em Educação Física. É direcionado para os professores de Educação Física da RAM, bem como para alunos de outros ciclos de estudos e outros interessados no seminário/ação.

### 5.2.2. Fase de Planeamento

Todo o planeamento e organização deste evento esteve a cargo dos alunos estagiários do 2º ano de Mestrado em Ensino da Educação Física, com o apoio dos orientadores científicos e cooperantes. Contámos, ainda, com a colaboração de diferentes



preletores e especialistas nas diferentes áreas em estudo, que muito enriqueceram esta ação.

Reunimos semanalmente com os professores para a orientação nas diferentes tarefas, sendo que estas foram distribuídas pelos diferentes núcleos de estágio.

O tema deste ano foi “A Educação Física em Tempos de Mudança: Ferramentas Didáticas”. Pretendíamos partilhar, com outros professores e colegas de outros ciclos de ensino, conhecimentos e experiências de forma motivadora e com valor formativo e promover a reflexão acerca das ferramentas que temos cada vez mais à nossa disposição e quem sabe a mudança dos paradigmas educacionais mais tradicionais.

Depois de definido o tema geral da ação, e a data de realização da mesma, tínhamos a tarefa de equacionar e definir os temas individuais/coletivos, assim como os preletores a convidar em cada módulo. Contámos com o apoio dos orientadores bem como do Prof. Elvío Gouveia, o Prof. Tomás Quintal e do Prof. Marcelo Pestana, com os quais agendámos diversas reuniões no sentido de traçar objetivos para a nossa ação.

A ação foi agendada para os dias 9 e 16 de março de 2019. Tentámos agendar em dias em que não houvesse muitos eventos, para que pudéssemos contar com o maior número de inscritos. Ainda assim, um dos dias coincidiu com uma atividade do Desporto Escolar, o que trouxe menos professores à ação.

Para procedermos à divulgação, criámos um Cartaz (anexo 9), onde constava o programa da ação que foi enviado e distribuído pelas escolas da RAM, bem como divulgado via e-mail e plataformas digitais sociais de forma atempada.

Quanto à ação promovida pelo nosso núcleo de estágio, procurou-se algumas respostas a certas inquietações, nomeadamente os modelos de ensino.

### 5.2.3. Operacionalização

A ACPC decorreu nos dias supramencionados entre as 9:00h e as 18:30h. Todas as funções distribuídas pelas equipas, tais como coffee break, secretariado, assistência na sala do senado, entre outras, foram devidamente cumpridas, com sucesso e com grande espírito de equipa e entreatajuda.

O programa também foi cumprido consoante planeado, à exceção de uma preleção, que não se realizou porque o convidado não pôde comparecer.

### 5.2.4. Reflexão pós-ação

Esta ação revelou-se bastante positiva para a nossa formação, pois permitiu a



aquisição de competências, do ponto de vista de conceção, gestão e dinamização de um evento, bem como de capacidade de argumentação, de expressão oral, coordenação, cooperação e interajuda.

Do mesmo modo, as relações com todos os outros colegas de estágio decorreram positivamente, tanto no trabalho de organização, como na distribuição de tarefas, para que, a nível técnico e logístico, decorresse da melhor forma, valorizando a colegialidade e a cooperação no trabalho docente. Considero que funcionámos bem enquanto grupo e que o trabalho colaborativo revelou-se fundamental, para que, nos dias em que decorreu a ação, os estagiários com preleções não estivessem preocupados com outras tarefas de organização e desenvolvimento da mesma. O que, aliado a algum nervosismo normal nas apresentações em público, poderia ter sido um entrave às comunicações.

Apenas a salientar o facto de o programa ter coincidido com a atividade do desporto escolar o que poderia ter sido evitado. Também no coffee break exagerámos um pouco nas quantidades, pelo que sobraram imensos alimentos, o que poderia ter sido calculado de melhor forma.

Os temas apresentados revelaram ser do interesse da plateia e promoveram a discussão e participação, o que, a meu ver, revelou-se uma mais-valia, pois um dos objetivos passava também pelo debate e pela reflexão das questões pertinentes, nomeadamente para os jovens professores.

#### 5.2.5. Ação Científica Pedagógica Coletiva-Núcleo EBSAAS

### **Módulo 3 - Estratégias Pedagógicas no Ensino dos Jogos de Invasão na Aula de Educação Física. Contributos do Modelo Tradicional e do Teaching Games for Understanding na aprendizagem dos jogos de invasão na aula de Educação Física.**

#### Fase de planeamento

A nossa ação surge da intervenção realizada na prática letiva, onde os objetivos passavam por: analisar as diferenças entre uma aula de futebol lecionada, segundo um modelo de ensino baseado na abordagem tática ao jogo (TGfU) e uma abordagem baseada no Modelo de Instrução Direta, no que respeita à atividade física e à motivação.

Este estudo foi realizado na disciplina de Educação Física Escolar, onde participaram 2 turmas, de 8º ano, da Escola Dr. Ângelo Augusto da Silva.

Cada uma das turmas participou em duas aulas de futebol, com a duração de 60



minutos cada, seguindo abordagens de ensino diferentes: o modelo de Instrução direta e o TGfU.

Os dois planos de aula foram construídos com base nas duas abordagens de ensino evidenciadas, sendo que relembramos que no modelo de instrução direta o professor dever ser um elemento central no processo de ensino, enquanto a abordagem tática ao jogo fundamenta-se no ensino do jogo pela compreensão.

Como preletor convidado, tivemos o Prof. Doutor João Prudente, dada a sua experiência e ligação aos jogos desportivos coletivos.

Realizámos vários procedimentos, tanto no âmbito da prática lectiva, como, posteriormente, a nível estatístico, procedendo a uma análise da bibliografia existente sobre o tema, e desenvolvemos o nosso estudo com a colaboração dos orientadores e do Prof. Doutor Elvío Rubio.

Procedemos, com alguma antecedência, à projeção da apresentação para testar as cores, as letras, etc., de modo a que no dia da apresentação tudo decorresse como previsto. Ainda realizámos uma reunião com o Prof. Doutor João Prudente, que nos elucidou acerca de vários pontos fortes e fracos do nosso estudo. Consideramos que este diálogo foi de grande importância para o trabalho desenvolvido.

### Operacionalização

No dia da ação, e dado que erámos os primeiros a apresentar, o Prof. Doutor João Prudente iniciou a abertura do módulo. Posteriormente, demos início à nossa preleção, onde tentámos ser claros e objetivos na apresentação, não demorando muito tempo com muitos pormenores - até porque esses pormenores vieram a ser debatidos mais adiante. Penso que os diapositivos estavam apelativos e estruturados de forma coerente e os resultados estavam explícitos. Desta ação resultou ainda um artigo (anexo10).

Expressámos a importância de haver outras abordagens com mais tempo e preparação, para obter conclusões mais precisas com alunos de diferentes faixas etárias e contextos na RAM.

### Reflexão pós-ação

Em relação a apresentação e ao estudo, por nós, desenvolvido, consideramos que seria desejável um estudo mais alargado, em número de aulas, e, talvez, abordagens feitas por professores diferentes e/ou mais experientes, poderia alterar significativamente os resultados. Ainda assim, consideramos que, em projetos futuros, estaremos mais



preparados para uma abordagem semelhante.

Uma vez mais, comprovou-se a importância do trabalho de equipa e da colaboração no trabalho docente, pois toda a ajuda disponibilizada tanto pelo orientador científico, como pelo Prof. Doutor Élvio Rubio e pelos professores Tomás Quintal e Marcelo Pestana, na definição e operacionalização do estudo, revelaram-se de grande importância para o sucesso da investigação.

Ainda assim, julgo que este é mais um evento do estágio pedagógico que necessita de muito tempo de trabalho, mas que é gratificante, pois permite-nos adquirir competências de investigação, de comunicação, preparando-nos para eventuais apresentações públicas perante muitas pessoas. É, também, uma prova de companheirismo com o nosso colega de estágio, pois ambos trabalhámos para que pudessemos obter sucesso. Embora, inicialmente, estivéssemos um pouco indecisos no tema a abordar, julgamos que decorreu muito bem devido à complexidade da mesma.

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

### **6.1. Enquadramento**

Como tem vindo a acontecer nos anos anteriores, foi-nos proposta a organização e planeamento do Festival de Desporto da Levada, que tem como público-alvo a comunidade escolar, o que prontamente aceitámos, com o propósito de nos proporcionar ferramentas e competências no âmbito do planeamento e organização de eventos, comunicação e capacidade de articulação entre professores e entidades externas à escola.

Esta ação permitiu a interação entre vários agentes educativos, para além dos alunos, nomeadamente, professores, funcionários, direção executiva entre outros, permitindo uma maior abrangência de funções do docente, enquanto agente de ensino e elemento integrante da comunidade escolar.

### **6.2. Objetivos**

Alguns dos nossos objetivos passavam por ter uma grande variedade de atividades que não fossem habituais na escola. Assim, em reunião com os orientadores, sugerimos várias alternativas e operacionalizámos algumas destas sugestões.

Optámos por iniciar o dia com desporto adaptado e prosseguimos com *paintball*, *geocaching*, exposição de material de desportos aquáticos, atividades rítmicas expressivas e, finalmente, realizou-se um torneio de ténis.



De um modo geral, procurámos salientar, na comunidade educativa, a importância da Atividade Física; proporcionar diversas atividades desportivas; e promover o gosto pela prática física de modo formal e informal. Do mesmo modo, procurou-se promover ligações a clubes/associações, potenciando o possível envolvimento dos alunos com essas entidades numa vertente mais federada.

### **6.3. Fase de Planeamento**

#### Público-alvo, recursos humanos, materiais e espaciais

Esta planificação foi direcionada essencialmente para os alunos, mas pudemos contar também com a ajuda do grupo de Educação Física, da Direção Executiva, bem como dos funcionários das Instalações Desportivas e dos professores de outras disciplinas, que nos acompanharam e participaram com as suas turmas nas atividades.

Os espaços foram disponibilizados na totalidade para esta atividade, os materiais foram fornecidos pelos convidados das atividades, outros adquiridos pelos estagiários e colaboradores.

O espaço para os lanches e o sistema de som foram cedidos pelo Clube Escola da Levada, que contribuiu positivamente em todos os aspetos que garantiram o sucesso desta atividade.

#### Data e Local

Este foi um evento que decorreu no dia 4 de abril, coincidindo com o final do 2º Período, e tendo como ponto alto o Workshop de Desportos de Combate, que decorreu nas instalações desportivas da EBSAAS.

#### Organização

O VII Festival de desporto da Levada foi agendado para o dia 4 de abril, contou com diversas atividades para as turmas que tinham as aulas nesse horário. Pretendeu-se alargar a sua realização, também, para todas as turmas que não tinham Educação Física nesse horário, mas que pretendiam participar, e para a qual foram disponibilizadas uma ficha de inscrição colocada no bar dos professores e uma circular que passou pelas salas. Foi pedida a colaboração dos vários professores com quem pudemos contar ao longo de todo o evento

As atividades foram previamente distribuídas com recurso a uma tabela e tiveram a duração de, sensivelmente, 45 minutos cada, decorrendo nos espaços delineados e



havendo sempre professores responsáveis por possíveis alterações ou flexibilidade de situações não previstas.

### Logística

Inicialmente, contactámos todas as entidades, através de um contacto mais informal e pessoal sempre que possível e, posteriormente, com recurso aos contactos telefónicos ou escritos (através de ofícios, e-mail e Facebook).

Foi elaborado um documento (anexo 11) com as presenças dos convidados, entregue no Conselho Executivo, a fim de informar e obter autorização para a colaboração e participação dos mesmos.

Para divulgar o evento, recorreremos aos cartazes (anexo 12), afixados nos diferentes pontos estratégicos onde os alunos circulavam, bem como à elaboração e aprovação pelo Conselho Executivo de uma circular pelas salas, para a divulgação e maior participação dos alunos. A atividade também foi promovida na reunião de grupo.

### **6.4. Operacionalização**

A atividade decorreu com alguma normalidade, no dia estipulado e conforme o programa seguinte - como já tinha sido, anteriormente, mencionado:

#### Programa

Tabela 4. Programa da Atividade de Intervenção no Meio

<b>Programa</b>		
<b>Horário</b>	<b>Atividades</b>	<b>Local</b>
<b>8h00-9h30</b>	Orientação - <i>Geocaching</i> Desporto Adaptado <i>Paintball</i>	Campo 6 e Pavilhão
<b>9h45-12h15</b>	<i>Workshop</i> de Desportos de Combate	Pavilhão
<b>12h15-13h00</b>	Mega Aula de Dança	Pavilhão
<b>14h00-16h30</b>	Torneio de Ténis de Campo Torneio de Punhobol – “ <i>Faustball</i> ”	Pavilhão/Campos 3 e 6

#### As Atividades desenvolvidas:

Exposição de Desportos Náuticos e Desportos Motorizados-Clube Naval  
Orientação/ Geocaching - Prof. Geraldin e Prof. André

Desporto adaptado

- Voleibol Adaptado – Prof. Micaela



- Atletismo Adaptado – Prof. Joana Pinto
- Boccia- Prof. Susana Barreto

#### Desportos de Combate

- Capoeira – Prof. André Pinto
- Karaté – Prof. Miguel Vieira e colaboradores
- Kickboxing- Prof. Marta e colaboradores
- Muay Thay – Prof. José Abreu e colaboradores
- Judo – Prof. César e colaboradores

#### Atividades Rítmicas e Expressivas

- Zumba (Prof. Moisés e Prof. Yolanda)

#### Torneio de Ténis de Campo

- Professor Pascoal Abreu

#### Torneio de Punhobol – “Faustball”

- Prof. Susana Cró

Como consequência de alguns imprevistos - que rapidamente foram solucionados – nomeadamente, o facto de termos de recorrer ao plano B, uma vez que estava chuva e não foi possível realizar o *paintball*, tivemos um maior número de alunos a participar nas diferentes atividades a decorrer no pavilhão. O *geocaching* também teve de ser adaptado, devido às condições climatéricas, pelo que foi necessário recorrer a uma redistribuição das turmas, para que houvesse um número de alunos semelhante em todas as atividades de desportos de combate.

A atividade de Zumba sofreu um pequeno atraso, que podia ter sido evitado com uma maior rapidez de intervenção da organização na montagem do palco e dos meios audiovisuais.

### **6.5. Reflexão Pós-ação**

De um modo geral, os objetivos estabelecidos foram cumpridos, ainda que existissem algumas questões que poderiam ter ser revistas, para enriquecer a própria atividade, como por exemplo, a existência de outras atividades apelativas à participação dos alunos.

Julgamos que esta foi uma iniciativa de relevo e que em muito contribuiu para que os alunos pudessem participar e vivenciar atividades que não são tão abordadas na escola.



E verificámos que, de forma geral, demonstravam-se satisfeitos, sendo que a sua participação foi elevada, assim como dos professores e funcionários, atendendo às nossas expectativas.

Para nós, foi uma mais-valia, pois permitiu-nos adquirir competências de organização, planificação e dinamização, bem como toda a gestão na organização de eventos escolares; intensificar os laços com o grupo de Educação Física e com os diferentes agentes educativos, estabelecendo contactos com organizações exteriores, permitindo aos clubes/associações convidados uma divulgação, no sentido de angariar participantes, promovendo o gosto pela modalidade e a integração no clube/associação.

Creemos também que estas atividades tiveram algum impacto nos nossos alunos, promovendo o gosto pelas diferentes experiências.

Como pontos menos positivos desta atividade, temos a apontar o tempo tardio em que divulgámos a atividade, reconhecendo que devia ter sido iniciado com mais tempo de antecedência.

Em suma, consideramos que o balanço foi muito positivo, a avaliar também pelo feedback dado pelos docentes da escola, pese embora, haja sempre aspetos que podem ser melhorados.

A falta de experiência na gestão de diferentes processos em simultâneo, revelou-se uma das dificuldades mais sentida por nós. No entanto, a ação foi ao encontro dos princípios e finalidades pretendidas e pensamos que promovemos momentos importantes, tanto na aprendizagem, como na formação global dos alunos e professores envolvidos.

### Recomendações

Seria importante fazer um planeamento com maior antecedência, principalmente no que diz respeito à divulgação, para que existisse uma maior participação de todos.

Devemos procurar sempre a ajuda e colaboração dos professores, que podem ser muito úteis para o sucesso da mesma, como consideramos que aconteceu na nossa atividade, valorizando o trabalho colegial e cooperativo.

Poderíamos ter recorrido a um questionário de satisfação para apurar a satisfação dos alunos, de forma mais precisa e assertiva.

Os organizadores estiveram libertos para as possíveis situações a resolver. Tentar envolver os cursos de desporto nas atividades proporcionadas, e até mesmo na própria organização, pode ser uma mais-valia para todos.



## 7. Atividade de Integração ao Meio

### 7.1. Ação de Extensão Curricular (AEC)

#### 7.1.1. Enquadramento

O Professor estagiário está em constante aprendizagem ao longo de todo o processo de estágio e, como tal, não pode apenas se focar na lecionação das aulas. É importante vivenciar outras experiências, que nos dotem de competências essenciais nesta profissão, tais como ferramentas de atuação e de organização de eventos. Nesta nossa passagem pelo contexto escolar, foi-nos proposto uma participação dos alunos num contexto diferente do escolar.

Sendo a nossa ilha dotada de espaços ricos para as atividades ao ar livre e rodeada por mar, pensámos em enriquecer o repertório de experiências dos nossos alunos, promovendo atividades relacionadas com a adaptação ao meio ou desportos de grandes espaços, indo também ao encontro do proposto pelo PNEF. Ou seja, fornecer aos alunos um grande leque de atividades desportivas que os ajudassem a nutrir o gosto pelas mesmas.

#### 7.1.2. Objetivos

##### Objetivos Gerais

- Participar numa atividade de adaptação ao meio, fora do contexto escolar;
- Promover uma experiência rica e potenciadora;
- Promover o gosto pelas atividades ligadas ao meio aquático;
- Promover uma maior interação entre alunos e professores fora do contexto escolar;
- Desenvolver competências organizacionais e de participação em eventos.

##### Objetivos específicos

- Proporcionar aos alunos contacto com a natureza;
- Desfrutar da costa madeirense e observar a natureza marinha;
- Promover os jogos tradicionais;
- Desenvolver a cooperação e responsabilidade cívica dos alunos;
- Proporcionar uma atividade motivacional para os alunos, indo ao encontro das suas preferências.



### 7.1.3. Fase de planeamento

Queríamos envolver os alunos na atividade, pelo que demos 3 opções viáveis para o acontecimento, nomeadamente, uma atividade de orientação e jogos desportivos no Santo da Serra; orientação e desportos aquáticos em S. Lázaro e, por último, um passeio de Catamarã à Fajã dos Padres com mergulho e atividades desportivas em terra.

A turma decidiu, na sua grande maioria (23 alunos), escolher esta atividade e apenas um aluno não tinha preferência por nenhuma das atividades.

Optámos por deixar esta atividade para o 3º Período, para que pudéssemos usufruir de melhores condições climatéricas e tivéssemos mais tempo para um melhor planeamento da atividade.

#### Divulgação

A divulgação foi feita durante as últimas aulas do 2º Período, onde expusemos as diferentes atividades possíveis e, depois, auscultámos os alunos, que optaram pela atividade do passeio de catamarã.

Os alunos foram informados do custo da atividade, da possibilidade de levarem elementos do agregado familiar (pais, irmãos, etc.), da deslocação da escola e para casa, do material a levar para a atividade, bem como os lanches. Foi ainda distribuída, nesse dia, a autorização para os Encarregados de Educação (anexo 13), de modo a aferirmos o número de participantes, o mais breve possível.

Para a realização desta ação foram equacionadas várias opções, sendo que, também estas recaíram um pouco sobre os nossos gostos pessoais e aquilo que gostaríamos de fazer enquanto alunos, foram equacionadas as possibilidades de operacionalização e como as poderíamos planear da melhor forma.

Assim, procedemos ao pedido de orçamento, junto da empresa de Catamarã, primeiro através de conversa informal e, posteriormente, de modo formal através de e-mail. Para a atividade no Santo da Serra, procedemos ao pedido de orçamento junto dos Horários do Funchal para o transporte, e a possibilidade de realizarmos a atividade em S. Lázaro, com autorização do Clube Naval.

Procedemos, ainda, a um pedido de colaboração (anexo 14), por parte da Junta de Freguesia de Santa Luzia, para que a atividade não ficasse com um preço demasiado elevado para os alunos, o qual veio a ser facultado através de metade do valor das viagens de Catamarã.

Em reunião com o nosso orientador cooperante, decidimos a melhor data para a realização da atividade, de modo que não coincidissem com nenhum teste, nem com outra



atividade dos alunos. Também na reunião de Conselho de Turma, discutimos a possibilidade desta atividade se realizar já na data que tínhamos previsto convidámos todos os professores e a diretora de turma a participar.

De realçar ainda que procedemos, após reunião com o orientador, à abertura da atividade para mais turmas nomeadamente 8º1, 9º3 e 9º6, tendo sido necessário divulgá-la junto dos professores e alunos, de modo a termos um maior número de participantes e o número mínimo exigido pela empresa do Catamarã.

Assim, apresentamos diferentes fases, nomeadamente: o estabelecimento de contactos com as empresas e autoridades responsáveis; elaboração das autorizações e do Ofício para a junta de freguesia; elaboração das autorizações; elaboração da ficha de controlo das autorizações.

#### 7.1.4. Fase de Operacionalização (Atividade)

##### Programa

*Tabela 5. Programa da AEC*

Hora	Tarefa	Local
9h30	Concentração dos alunos e Professores	ESBSAAS
10h00	Saída da Marina do Funchal	Funchal
11h30	Chegada à Fajã dos Padres; Jogos tradicionais	
13h15	Chegada à Marina do Funchal	Funchal

A nossa AEC foi realizada na data prevista, no dia 2 de maio de 2019, entre as 9h30 e as 13h e contou com a presença 19 alunos + 1 professor = 20 pessoas do 8º 1; 24 alunos + 2 professores = 26 pessoas do 8º 2; 11 alunos + 2 professores = 13 pessoas do 8º 4; 15 alunos + 1 professor = 16 pessoas do 9º 3; 15 alunos + 1 professor = 16 pessoas do 9º 6; e, ainda, o professor orientador da Universidade, perfazendo um total de 92 pessoas.

Os alunos saíram da escola, em direção ao cais 8 no Funchal, pelas 9h30, tendo embarcado no catamarã às 10h, com destino ao Cabo Girão, mais propriamente à Fajã dos Padres.



Uma vez que o número de pessoas era elevado, não foi possível procedermos às atividades planeadas para fazer em terra, pois não foi possível o transporte de tantas pessoas, em tão pouco tempo, até à praia. Então, depois da observação de tartarugas, procedemos a uma paragem, onde foi possível os alunos mergulharem sob a observação dos professores e, ainda, alguns alunos darem um pequeno passeio de mota de água (pertencente ao pai de um dos nossos alunos que acompanhou a viagem de moto de água).

As condições climatéricas estavam ótimas, à exceção do regresso, que já apresentava algumas nuvens a cobrirem o sol.

#### 7.1.5. Reflexão sobre a atividade

Refletindo agora sobre esta atividade, penso que atendemos aos objetivos para os quais nos propusemos, tendo ultrapassado o número de participantes, inicialmente previstos, e proporcionando aos alunos uma experiência diferente e motivante, de forma muito positiva. Foi possível o empenho e a participação de todos os elementos da turma.

No entanto, julgo que uma das nossas fragilidades, no sentido menos positivo, foi a não participação da totalidade dos alunos de uma das turmas do colega estagiário, mesmo com todas as estratégias implementadas, nomeadamente a redução dos custos, através do pedido de colaboração à junta de freguesia. Do mesmo modo, houve pouca adesão dos encarregados de educação, ou de outros familiares.

Julgamos que promovemos o gosto pela natureza e pelos desportos náuticos, mantendo sempre a segurança, atendendo ao número elevado de participantes.

O entusiasmo e envolvimento dos alunos e professores que participaram foi um fator de relevo, justificando a pertinência e adequação do evento. Estes pressupostos estão eminentes nos registos fotográficos e nas atitudes dos nossos alunos, pelo que julgamos que foi uma atividade que permitiu potenciar o contacto e a relação dos intervenientes com o meio.

Estes indicadores comprovam que as atividades extracurriculares podem ter grande potencial, pois proporcionam aos alunos experiências marcantes fora do contexto habitual de aula.

Foi importante a presença de professores de outras disciplinas nesta atividade, o que permitiu, de certo modo, alguma interdisciplinaridade, nomeadamente ao nível da biologia marinha.

Em suma, esta atividade despertou um grande interesse por parte dos alunos envolvidos, pelo que fazemos um balanço bastante positivo. Julgamos que a atividade



permitiu uma maior proximidade entre alunos e professores, por ser uma situação diferente e fora do contexto escolar e das suas atividades quotidianas.

#### 7.1.6. Recomendações

Futuramente, julgo que devemos escolher a atividade com mais antecedência, para termos tempo para organizar tudo com mais calma e para convidar outras turmas, ou intervenientes.

O ideal seria que a atividade não tivesse custos associados, para uma maior participação de todos, o que não nos foi possível concretizar, sendo uma opção a tentativa de protocolos com entidades que fornecessem a possibilidade deste tipo de atividades.

Teria sido pertinente aproveitar a atividade e o contexto para a exploração de desportos aquáticos, tais como o *stand up paddle*, a canoagem, o mergulho, entre outros, mas esta opção implicaria mais recursos humanos e materiais.

Poderíamos ter recorrido às imagens captadas para oferecer aos encarregados de educação, como forma de envolvê-los na atividade, e para transmitir a experiência vivenciada pelos seus educandos. No entanto, optámos por salvaguardar os dados e possíveis constrangimentos neste âmbito.

### **Considerações Finais**

Finalizado o EP, é tempo de refletir sobre todo o processo e sobre o seu contributo para a nossa formação pessoal e profissional. É tempo de perceber que este não é um ponto de chegada, mas sim um ponto de partida, que é “uma gota no oceano” da nossa prestação como docentes.

As oportunidades de aprendizagem e solicitações, ao longo de todo o estágio, permitem um maior crescimento pessoal e é uma forma basilar de continuar a construir conhecimento na área da educação, pese embora saibamos que é um processo contínuo e inacabado.

Para além de ter sido uma experiência marcante e desafiadora, permanecerá como referência de aprendizagem e crescimento, que será com certeza uma ferramenta que levaremos ao longo de toda a nossa vida.

No que respeita ao próprio processo de estágio, é de salientar as dúvidas e aspirações que experimentámos em cada etapa, procurando a realização pessoal e profissional tanto quanto o sucesso e desenvolvimento dos alunos, procurando sempre



uma relação de empatia e companheirismo. Trabalho que, a nosso ver, só foi possível concretizar como a colaboração e cooperação de todos os que fizeram parte desta aventura, desde os alunos, aos colegas de estágio, aos orientadores, professores de educação física e de todas as áreas disciplinares, entre os restantes funcionários da escola.

Por fim, necessitamos, ainda, de refletir acerca da complexidade deste trabalho, prático e teórico, e agradecer a todos aqueles que permitiram o nosso crescimento e desenvolvimento profissional e pessoal, quer através do debate de ideias, quer das respostas - nem sempre prontas - às nossas questões e anseios. Consideramos que não foi tarefa fácil relatar resumidamente todo o processo, mas procurámos fazê-lo de forma simples, tentando abranger os pontos que consideramos mais importantes no processo educativo.

Esta primeira aproximação à prática docente, bem como todas as atividades de carácter científico, permitiram a aquisição de vivências e de interações e a gestão de um leque alargado de emoções, que de outra forma seria difícil vivenciar.

O processo de transição aluno-professor deu-me a oportunidade de sentir o que há muito ambicionava. E, se por um lado, foi compensador, por outro, revelou-se muito desgastante, requerendo uma grande capacidade de resiliência face a todo um contexto novo e pelo qual percorremos um caminho longo, carregado de trabalho, dedicação e empenho, mas também de algumas contrariedades.

Foi possível acompanhar de perto as novas exigências da escola e do trabalho docente, bem como a necessidade de uma formação contínua, aliada à necessidade de atualização constante para responder à rápida evolução da sociedade e às necessidades dos nossos alunos e de todo o processo pedagógico, reconhecendo o papel da criatividade e da inovação pedagógica, para uma melhor resolução de problemas associados a uma enorme e diferenciada multiplicidade de fatores decorrentes da prática pedagógica.

A colaboração de diversos agentes educativos associados ao estágio, bem como de todos os envolvidos na nossa prática, revelaram a importância do trabalho cooperativo e da colegialidade, sem os quais seria difícil atingir o sucesso. Exemplo disso são os funcionários, que sempre nos prestaram o apoio e colaboração necessários para que nada nos faltasse, levando-nos a refletir que os pormenores podem fazer a diferença numa educação de qualidade.

Foi uma etapa que exigiu uma grande gestão, tanto física, como emocional, principalmente enquanto trabalhador-estudante, com grandes picos de altos e baixos, mas que acredito ter sido um processo de grande aprendizagem.



Sentimos que o processo de estágio se desenrolou como um programa em que a multiplicidade de atividades inerentes ao processo nos permitiu ser mais flexíveis, exigiu um grande espírito de compromisso e de respeito para com todos os envolvidos. Exigente, por todas as linhas programáticas que acabaram por ser a nossa base de intervenção e que em muito contribuíram para a aquisição de competências.

A prática letiva, foi muito desafiante pois queríamos oferecer aos nossos alunos sempre o melhor caminho, com todas as componentes associadas.

Nem sempre foi um processo linear. Fica a expectativa de que poderíamos ter ido mais ao encontro das necessidades dos alunos, ao invés de nos prendermos tanto às linhas orientadoras. É de salientar a enorme dificuldade em avaliar, sendo para mim uma das tarefas mais complexa e subjetiva.

A assistência às aulas revelou-se um momento fulcral, uma vez que a observação permitiu-nos ter uma visão diferente de pormenores que, de outra forma, não seriam tão bem captados. Proporcionou-nos uma apreciação do orientador que nos permitia refletir e corrigir erros associados principalmente à inexperiência.

As atividades de natureza científico-pedagógica acarretaram um grande sentido de responsabilidade e de resolução de problemas, bem como proporcionaram um desenvolvimento e uma nova experiência no campo da investigação, promovendo o desenvolvimento de competências da pesquisa, de dinamização, de organização e de comunicação oral e escrita. Do mesmo modo, a realização dos posters permitiu-nos associar competências de comunicação oral perante o júri, bem como a capacidade, por vezes difícil, de sintetizar toda a informação de que dispomos retirando apenas o essencial e resumindo todo o trabalho de pesquisa e dinamização, num espaço de tão curta duração.

Creemos que, cada vez mais, a investigação tem um papel fulcral na evolução da educação, mas também acarreta uma diversidade e multiplicidade de respostas por vezes difíceis de interpretar.

A atividade de intervenção no meio permitiu-nos uma maior aproximação aos diferentes agentes educativos, bem como a capacidade de comunicação com clubes, associações ou pessoas singulares exteriores, para um evento que pretendia aproximar os alunos de atividades diferenciadas, ou não tão vivenciadas na escola.

As atividades de integração ao meio, como a caracterização da turma e da escola, foram importantes na nossa integração, pois permitiu-nos um conhecimento mais aprofundado dos nossos alunos numa fase inicial do processo, para que a nossa integração fosse mais fácil e a nossa ação mais adequada.



Através da atividade de extensão curricular, foi possível uma maior aproximação a professores de outras disciplinas e turmas. Da mesma forma, o facto de ter sido uma atividade não tão “formal”, permitiu-nos uma aproximação mais eficaz aos nossos alunos, pelo que julgamos que se tivesse decorrido no início do ano letivo, embora não usufríssemos das condições climatéricas ideais nessa fase do ano, garantia uma relação diferente com os alunos e enriqueceria muito mais o processo educativo.

O facto de ter vivenciado este processo como trabalhador-estudante foi muito mais desafiante a nível de gestão do tempo e da interação entre a vida profissional e a académica. Ainda assim, penso que o facto de desenvolver a minha atividade profissional com crianças foi positivo, sendo que as competências de comunicação e gestão adquiridas, foram muito úteis para desenvolver este compromisso, embora fique a sensação de que podia sempre ter feito melhor, se não tivesse estas contrariedades.

Cientes da relevância do papel do professor e de que os desafios colocados neste ano letivo serão certamente diferentes no futuro (pois os alunos serão diferentes, as turmas diferentes, os objetivos e desafios serão cada vez maiores), refletimos acerca da importância desta experiência, mas também da compreensão de que amanhã teremos de ter “mais” e “diferentes” competências para corresponder às expectativas de um mundo em constante mudança.

No que diz respeito à redação deste relatório, sentimos a enorme dificuldade de expor tudo o que vivenciámos ao longo do ano letivo, bem como torná-lo o mais pessoal possível, pois, apesar das atividades terem sido vivenciadas de forma única por cada um de nós, são semelhantes a todos os núcleos de estágio. Tentámos expor criticamente o vivenciado ao longo do ano letivo. No entanto, fica sempre a sensação de dificuldade em relatar a informação e as experiências num documento único.



## Referências Bibliográficas

- Abreu, C. I. (2014). *Relatório de Estágio Pedagógico de Educação Física Realizado na Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro*. Funchal: Universidade da Madeira.
- Alarcão, I. (2010). *Professores reflexivos em um escola reflexiva*. São Paulo: Cortez Editora.
- Alves, P., & Ketelle, J. M. (2011). *Do currículo à avaliação. Da avaliação ao currículo*. Porto: Porto Editora.
- Amado, J., & Freire, I. (. (2009). *A(s) indisciplina(s) na escola – Compreender para prevenir*. Coimbra: Almedina.
- Associação Portuguesa do Sono. (s.d.). *Higiene do sono da criança e do adolescente*. Lisboa: Associação Portuguesa do Sono.
- Assunção, L., & Pinheiro, V. (2009). *A observação no contexto desportivo- Sistema de Observação do tempo de aula( treino)*. Obtido de <http://www.academia-de-talentos.com/observação-no-contexto-desportivo>
- Atkins, D. H., Kelly, K. T., & Morrisson, G. S. (2001). Development of child evaluation measure: An Assessment of children's learning across disciplines and in multiple context. *Educational & Psychological Measurement*.
- Bayer, C. (1994). *O enisno dos desportos coletivos*. Lisboa : DinaLivros.
- Bento, J. (1987). *Planejamento e avaliação em educação física*. Lisboa: Livros Horizonte
- Bento, J. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa : Livros Horizonte .
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (Vol. 3ª ed). Lisboa: Livros Horizonte.
- Cardoso, A. P. (2014). *Inovar com Investigação-Ação: desafios para a formação de professores*. Coimbra : UNiversidade de Coimbra.
- Carvalho, A., & Diogo, F. (2001). *Projeto Educativo*. Porto : Edições Afrontamento .
- Castro, P., Tucunduva, C., & Arns, E. M. (10 de 1 de 2008). A importância do planeamento das aulas para organização do trabalho do professor em sua prática docente. *Revista Científica de Educação, 10*.
- Darden, G. F. (1997). Demonstrating motor skills- Rethinking that Expert Demonstration.



- Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 68(6), 31-35.
- Datrino, R., Datrino, I., & Meireles, P. (2010). Avaliação como processo de ensino aprendizagem. *Revista Educação*, 13(15), 27-44.
- Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva . (2015). *Projeto Educativo de Escola 2015-2019*.
- Estrela, M. T. (2007). A Indisciplina, os professores e a sua formação. Em Caldeira, & (Coord), *Des(ordem) na Escola: mitos e realidades* (pp. 23-42). Coimbra: Quarteto.
- Federação Portuguesa de Canoagem . (S/D). *Manual para principiantes de Kayak- polo* .
- Ferreti, S., & Ferreti, P. (2008). *As regras e características de todos os desportos*. Rio de Mouro - Portugal: Everest Editora .
- Feuillette, A., & Lutz, J. (1980). *Canoa e Caiaque em 10 lições* . Sintra : Publicações Europa- américa .
- Fialho , N., & Fernandes , D. (2011). Práticas de professores de educação física no contexto da avaliação inicial numa escola do concelho de Lisboa. *Revista Meta: Avaliação*, 3(8), 168-191.
- Freire, P. (1991). *A educação na Cidade*. São Paulo : Cortez.
- Freire, P. (2002). *Pedagogia da Autonomia. Saberes Necessários à Prática Docente* (Vol. 25ª ed.). São Paulo: ed. São Paulo: Paz Terra.
- Garganta , J. (1998). Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos. Em A. Graça, *O ensino dos jogos desportivos coletivos* . Porto: Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1995). Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. Em A. Graça, & J. Oliveira , *O ensino dos Jogos Desportivos Colectivos* (pp. 11-25). Porto : CEJD/FCDEF.
- Graça , A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Port. Cien Desp.*, 7, 401-421.
- Graça , A., Musch, E., Mertens, B., Timmers, E., Taborsky, F., Remy , R., . . . Vonderlynck, V. (2003 ). *O modelo de competencia nos jogos de invasão: Proposta metodologica para o ensino e aprendizagem dos jogos desportivos*. Caceres, Spain : II Congresso Ibérico de Baloncesto.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto* , 401-421.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2015). Modelos e concepções de ensino dos jogos desportivos . Em T. E. Fernando, *Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a Jogar* (pp. 9-55).



Porto: FADEUP.

(s.d.). *Higiene do Sono da criança e do Adolescente*.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comedias, J., & Mira, J. (2001). Programa de Educação Física 3º Ciclo. *Direção- Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular do Ministério da Educação*.

Kohlberg, L. (1981). *The Philosophy of Moral Development*. New York: Harper & Row.

Marques, J. A. (2017). *Qualidade de Sono de Adolescentes em Contexto Escolar*. Coimbra: Escola Superior de Enfermagem de Coimbra.

Mccaughtry. (2008). The Ecology of the Gym: Reconceptualized and Extended. *Quest*, 60, 268-289.

Mendes, R., Clemente, F., Rocha, R., & Damásio, A. S. (2012). Observação como instrumento no processo de avaliação em Educação Física. *Revista Exedra*, 57-69.

Mesquita, I., & Rosado, A. (2004). O desafio pedagógico da Interculturalidade no espaço da Educação Física. Em E. Lebre, & J. Bento, *Professor de Educação Física. Ofícios da Profissão FCDEF-UP*.

Mesquita, I. (2011a). *Competências do professor de Educação Física. Representações sobre a formação e profissão*. Lisboa: Edições Silabo.

Mesquita, I., & Graça, A. (2011). Modelos instrucionais no ensino do Desporto. Em I. Rosado, & I. Mesquita, *Pedagogia do Desporto* (pp. 39-68). Lisboa: Edições FMH.

Metzler, M. (2011). *Instructional Models for Physical Education*. (3. Ed, Ed.) Scottsdale, Arizona: Holcomb Hathaway Publishers, Inc.

Metzler, M. (2017). *Instructional Model in Physical Education*. New Routledge.

Morais, A. M., Neves, I. P., & Afonso, M. (2005). Teacher training processes and teacher's competence- a sociological study in the primary school. *Teaching and Teacher Education. International Journal of Research and Studies*, 21(nº4), 415-437.

Morgado, J. (2008). *A relação pedagógica: diferenciação e inclusão*. Lisboa: Editorial Presença.

Nunes, R. (2016). Metodologia do ensino do Voleibol. Em H. Lopes, E. Gouveia, A. Rodrigues, A. Correia, J. Simões, & R. Alves, *Problemáticas da Educação Física II* (pp. 63-64). Funchal: Universidade da Madeira.

Pieron, M. (1992). *Pedagogie activité physique et du sports*. Paris: Revue E.P.S.



- Piéron, M. (1996). *Formação de Professores. Aquisição de Técnicas de Ensino e supervisão Pedagógica*. Lisboa : Faculdade de Motricidade Humana .
- Ribeiro, M. J. (2012). *Formas e contextos de ensinar e aprender a pensar numa turma de percurso curricular alternativo: práticas colaborativas supervisionadas*. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Educação.
- Rink , J. (2001). Investigating the Assumptions of Pedagogy . *Journal of Teaching Physical Education*, 112-128.
- Rodrigues , J., & Louro, H. (2016). *Observação e Análise das Habilidades Desportivas*. Obtido de [http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/Manuais/GrauI/GrauI-05\\_Habilidades.pdf](http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/Manuais/GrauI/GrauI-05_Habilidades.pdf)
- Rodrigues, A., Ramos, F., Rodrigues, I. P., Gregório, M. d., Félix, P., Perdigão, R., . . . Almeida, S. d. (2017). *Organização escolar: o tempo*. Lisboa : Conselho Nacional de Educação .
- Rosado, A., & Ferreira, v. (2009). Promoção de Ambientes Positivos de Aprendizagem. Em A. Rosado, & I. Mesquita, *Pedagogia do Desporto* (pp. 143-153). Cruz Quebrada : Edições FMH .
- Rosado, A., & Mesquita , I. (2011). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. Em A. Rosado , & I. Mesquita , *PEdagogia do Desporto* (pp. 69-130). Lisboa: FMH Edições .
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2007). Sports and Personal and Social Development. Em C. S. Manuel , & C. Gonçalves , *Sport and Education*. Coimbra : Imprensa Universitária .
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução . Em A. Rosado, & I. Mesquita, *Pedagogia do Desporto* (pp. 69-130). Lisboa : FMH- UTL.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2011b). Modelos Instrucionais no Ensino do Desporto. Em A. Rosado, & I. Mesquita, *PEdagogia do Desporto* . Lisboa: FMH Edições .
- Rosenshine , B. (1983). *Teaching Fuction in instructional Programs*. (Vol. 83). Elementary School Journal.
- Santos, A. F. (2013). *O sono e o rendimento académico em adolescentes portuguesas* . Lisboa: Instituto Universitário Ciências Psicológicas Sociais e da vida .
- Sarmiento , P. (2004). *Pedagogia do desporto e observação* . Lisboa: FMH.
- Siendetop, D. (1991). *Devolving teaching skills in Physical Education* (Vol. 3rd ED).
- Silva, A., Castro, L., Martins, B., Silva, S., Garrido, N., Louro, H., & Moreira, A. (2004).



*Polo Aquático*. Vila Real : Editorial dis SDE.

Simoes, J., Fernando, C., & Lopes , H. (2014). Avaliar em Educação Física- A necessidade de um quadro conceptual. Em H. Lopes , E. Gouveia , R. Alves, & A. Correia, *Problemáticas da Educação Física I* (pp. 17-23). Funchal : Universidade da Madeira.

Teoldo, I., Greco, P. J., Mesquita , I., & Graça, A. (2010). O Teaching Games for Understanding(TGFU). *Revista Palestra* , 69-77.

Vickers , J. (1990). *Instructional design for teaching physical activites. A Knowledge structures approach* . Champaing Illinois : Human Kinetics .

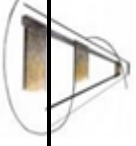
Weinert, F., & Helmke. (1995). Learning from wise mother nature or big brother instructor: the wrong choice as seen from an educational perspective. *Education Psychologist*, 3, 30.



## **Anexos**

## Anexo 1 - Planeamento Anual

1º Período						
Domínios/ Temas/ Unidades	Conteúdos	Competências a Desenvolver / Objetivos / Metas	Estratégias / Atividades / Sugestões Metodológicas / Práticas Experimentais	Recursos Materiais	Avaliação (Momentos / Instrumentos / Metodologias de Avaliação)	Gestão do tempo (nº aulas de 45 m)
Voleibol – Nível Introdução	<ul style="list-style-type: none"> <li>- História do Voleibol;</li> <li>- Principais Regras;</li> <li>- Apresentação da AFD;</li> <li>- <b>Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (4,5 m x 9 m), com a rede aproximadamente a 2 m de altura:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Serviço por baixo;</li> <li>- Recepção do serviço em manchete ou passe;</li> <li>- Defesa ao ataque adversário em passe alto ou manchete;</li> <li>- Posição base fundamental;</li> <li>- Posição ofensiva e defensiva básica e deslocamentos;</li> <li>- Realização do 2.º toque correta e oportunamente;</li> <li>- Finalização do ataque;</li> <li>- Remate em apoio.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Domínio Psicomotor:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver as capacidades coordenativas e as capacidades condicionais;</li> <li>- Melhorar a aptidão física;</li> <li>- Desenvolver as habilidades motoras;</li> <li>- Adquirir os fundamentos técnico-táticos abordados;</li> <li>- Adotar de forma ajustada as estratégias e ações técnico-táticas em situação de jogo.</li> </ul>	<p><b>Estratégias de Trabalho:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diferenciação dos alunos por níveis de aprendizagem - Individualização;</li> <li>- Trabalhos de grupo, a pares e/ou individual;</li> <li>- Trabalho por circuito e estações;</li> <li>- Realização de exercícios, critério do mais simples para o mais complexo (formas jogadas);</li> <li>- Jogos pré-desportivos;</li> <li>- Smashball;</li> <li>- Realização de jogo; reduzido/condicionado e dirigido (1x1, 2x2, 3x3, etc.);</li> <li>- Realização de jogo formal;</li> <li>- Torneio intraturno;</li> <li>- Formação em xadrez;</li> <li>- Trabalho em coluna, vagas e de casa;</li> <li>- Auto e heteroavaliação.</li> </ul>	<p><b>Materiais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bolas;</li> <li>- Redes;</li> <li>- Postes;</li> <li>- Apito;</li> <li>- Cronómetro;</li> <li>- Fita;</li> <li>- Separadores;</li> <li>- Cones;</li> <li>- Coletes;</li> <li>- Cartazes;</li> <li>- Manual.</li> </ul> <p><b>Instalações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pavilhão</li> </ul>	<p><b>Avaliação Diagnóstica, Formativa e Sumativa</b></p> <p><b>Domínios:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><u>Psicomotor (60%)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Empenhamento Motor</li> <li>- Prova Prática de AFD</li> <li>- Aptidão Física</li> </ul> </li> <li><u>Cognitivo (20%)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teste Escrito (15%)</li> <li>- Trabalho de Grupo (5%)</li> </ul> </li> <li><u>Atitudinal (20%)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Responsabilidade (5%)</li> <li>- Empenho/Participação/Autonomia (5%)</li> <li>- Respeito/Cooperação (10%)</li> </ul> </li> </ul>	12



<p>JDC - Andebol – Nível Introdutório</p>	<p><b>História do Andebol:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulamento – principais regras do Andebol;</li> <li>- Apresentação da AFD;</li> </ul> <p><b>Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ocupação racional do espaço de jogo;</li> <li>- Deslocamentos;</li> <li>- Passe e drible em progressão;</li> <li>- Atitude ofensiva e defensiva;</li> <li>- Recepção, passe e controlo da bola;</li> <li>- Marcação e Desmarcação;</li> <li>- Finalização em remate em salto;</li> <li>- Intercepta a bola e impede ou dificulta a progressão em drible, passe ou remate em posição defensiva;</li> <li>- Enquadrar-se com a bola;</li> <li>- Iniciar o contra-ataque quando recupera a bola;</li> </ul> <p><b>Como guarda-redes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enquadramento com a bola para impedir o golo;</li> <li>- Na recuperação da bola passa a um jogador desmarcado iniciando o contra-ataque;</li> </ul>	<p><b>Domínio</b></p> <p><b>Psicomotor:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver as capacidades coordenativas e as capacidades condicionais;</li> <li>- Melhorar a aptidão física;</li> <li>- Desenvolver as habilidades motoras;</li> <li>- Adquirir os fundamentos técnico-táticos abordados;</li> <li>- Adequar as diversas ações técnico-táticas em situação de jogo;</li> </ul>	<p><b>Estratégias de Trabalho:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diferenciação dos alunos por níveis de aprendizagem - Individualização;</li> <li>- Trabalhos de grupo, a pares e/ou individual;</li> <li>- Trabalho por circuito e estações;</li> <li>- Realização de exercícios critério do mais simples para o mais complexo (formas jogadas);</li> <li>- Jogos pré-desportivos;</li> <li>- Realização de jogo reduzido/condicionado e dirigido (1x1, 2x2, 3x3, etc.);</li> <li>- Realização de jogo formal;</li> <li>- Torneio intraturna;</li> <li>- Formação em xadrez;</li> <li>- Trabalho em coluna, vagas e de casa;</li> <li>- Auto e heteroavaliação.</li> </ul>	<p><b>Materiais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bolas;</li> <li>- Balizas;</li> <li>- Apito;</li> <li>- Cronómetro;</li> <li>- Cones;</li> <li>- Separadores;</li> <li>- Coletes;</li> <li>- Cartazes;</li> <li>- Manual;</li> <li>- Dossier do aluno;</li> </ul> <p><b>Instalações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Campo</li> </ul>	<p><b>Avaliação:</b></p> <p><b>Diagnóstica, formativa e Sumativa</b></p> <p><b>Domínios:</b></p> <p><b>Psicomotor (60%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Empenhamento Motor</li> <li>- Prova Prática de AFD</li> <li>- Aptidão Física</li> </ul> <p><b>Cognitivo (20%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teste Escrito (15%)</li> <li>- Trabalho de Grupo (5%)</li> </ul> <p><b>Atitudinal (20%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Responsabilidade (5%)</li> <li>- Empenho/Participação/Autonomia (5%)</li> <li>- Respeito/Cooperação (10%)</li> </ul>	<p>22</p>
---	--	--	--	--	---	-----------

**Observações: Voleibol** - Domínio Sócio Afetivo: Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. Domínio Cognitivo: Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que caracterizam: “Serviço”, “Passo”, “Recepção” e “Finalização” bem como as regras essenciais do jogo. Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do jogo.

**Andebol** - Domínio Sócio Afetivo: Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. Domínio Cognitivo: Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e às regras do jogo.

**2º Período**

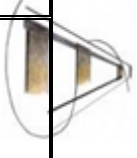
Domínios/ Temas/ Unidades	Conteúdos	Competências a Desenvolver / Objetivos / Metas	Estratégias /Atividades / Sugestões Metodológicas / Práticas Experimentais	Recursos Materiais	Avaliação (Momentos / Instrumentos / Metodologias de Avaliação)	Gestão do tempo (nº aulas de 45 m)
Atletismo – Nível Introdução	<ul style="list-style-type: none"> <li>- História do Atletismo;</li> <li>- Regulamento e principais regras;</li> <li>- Apresentação da AFD;</li> <li>- Corrida de velocidade (40 metros) com partida de pé;</li> <li>- Corrida de estafetas de 4x50m;</li> <li>- Corrida transpondo obstáculos com curta distância;</li> <li>- Salto em comprimento com técnica de voo na passada, com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na zona de chamada;</li> <li>- Salto em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço;</li> </ul>	<p><b>Competências a Desenvolver:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver as capacidades coordenativas e as capacidades condicionais</li> <li>- Melhorar a aptidão física</li> <li>- Desenvolver as habilidades motoras</li> <li>- Adquirir os fundamentos técnico-táticos abordados</li> <li>- Adotar de forma ajustada as estratégias e ações técnico-táticas em situação de exercício de competição.</li> </ul>	<p><b>Estratégias de Ensino:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Instrução e feedback pedagógico;</li> <li>- Supervisão e controlo dos alunos;</li> <li>- Ambiente pedagógico positivo;</li> <li>- Demonstrações, quer pelo professor, quer por alunos;</li> <li>- Utilização dos alunos como agentes de ensino;</li> <li>- Ilustração (cartazes, etc.);</li> <li>- Utilização das TIC;</li> <li>- Método de ensino Comando / Diretivo, Misto, Tarefa, Descuberta Guiada, Recíproco e Livre Exploração.</li> </ul>	<p><b>Materiais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bolas</li> <li>- Apito</li> <li>- Cronómetro</li> <li>- Cones</li> <li>- Fita</li> <li>- Separadores</li> <li>- Bolas peq.</li> <li>- Bolas 2/3 kg</li> <li>- Arcos</li> <li>- Colchão de quedas</li> <li>- Testemunhos</li> <li>- Elástico</li> <li>- Cartazes</li> <li>- Manual</li> <li>- Dossier do aluno</li> </ul>	<p><b>Avaliação:</b> <b>Diagnóstica, formativa e Sumativa</b></p> <p><b>Domínios:</b> <u>Psicomotor (60%)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Empenhamento Motor</li> <li>- Prova Prática de AFD</li> <li>- Aptidão Física</li> </ul> <p><u>Cognitivo (20%)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teste Escrito (15%)</li> <li>- Trabalho de Grupo (5%)</li> </ul> <p><u>Atitudinal (20%)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Responsabilidade (5%)</li> <li>- Empenho/Participação/</li> </ul>	11

	<p><b>Elancar</b> a bola (tipo hóquei ou ténis), com três passadas de balanço;</p> <p>- Lançar de lado e sem balanço o peso de 2/3 kg.</p>		<p><b>Estratégias de Trabalho:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Instrução e feedback pedagógico;</li> <li>- Diferenciação dos alunos por níveis de aprendizagem;</li> <li>- Trabalho de grupo, a pares e/ou individual;</li> <li>- Formação em xadrez;</li> <li>- Trabalho por circuito e estações;</li> <li>- Realização de exercícios critério do mais simples para o mais complexo (formas jogadas);</li> <li>- Jogos reduzidos, TGFU;</li> <li>- Jogos pré-desportivos;</li> <li>- Realização de exercícios jogo reduzido/condicionado e dirigido (1x1, 2x2, 3x3, etc.);</li> <li>- Realização de exercícios em superioridade numérica atacante (2x1, 3x1, 5x2, etc.);</li> <li>- Realização de jogo formal;</li> <li>- Torneio intraturno 4x4;</li> <li>- Trabalho em coluna, vagas e de casa;</li> <li>- Auto e heteroavaliação;</li> <li>- Demonstrações pelo professor ou por alunos;</li> <li>- Ilustração (cartazes, TIC, etc);</li> <li>- Utilização de diferentes métodos de ensino (Comando, Misto, Tarefa, Descoberta Guiada, Reciproco e Livre Exploração).</li> </ul>	<p><b>Instalações:</b></p> <p>Campo/Pavilhão</p>	<p>Autonomia (5%)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respeito/Cooperação (10%)</li> </ul>	
<p>JCD - Futebol – Nível Introdução</p>	<p>- História do Andebol;</p> <p>- Regulamento – principais regras do Futebol;</p> <p>- Apresentação da AFD;</p> <p><b>Em situação de jogo de Futebol de 4x4 num espaço amplo o aluno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recebe e controla a bola, enquadrando-se ofensivamente;</li> <li>- Desmarca-se procurando espaços livres, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio;</li> <li>- Remate se tem a baliza ao seu alcance;</li> <li>- Passe a um companheiro em desmarcação para a baliza;</li> <li>- Condução da bola;</li> <li>- Na defesa, marca o adversário;</li> <li>- Aclarar o espaço de penetração do jogador com bola.</li> </ul> <p><b>Como guarda-redes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enquadramento com a bola para impedir o golo;</li> <li>- Na recuperação da bola passa a um jogador desmarcado.</li> </ul>	<p><b>Domínio Psicomotor:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver as capacidades coordenativas e as capacidades condicionais</li> <li>- Melhorar a aptidão física</li> <li>- Desenvolver as habilidades motoras</li> <li>- Adquirir os fundamentos técnico-táticos abordados</li> <li>- Adotar de forma ajustada as estratégias e ações técnico-táticas em situação de jogo</li> </ul>	<p><b>Materiais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bolas</li> <li>- Balizas</li> <li>- Apito</li> <li>- Cronómetro</li> <li>- Cones</li> <li>- Arcos</li> <li>- Coletes</li> <li>- Cartazes</li> <li>- Manual</li> </ul> <p><b>Instalações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Campo Exterior</li> </ul>	<p><b>Domínios:</b></p> <p><b>Psicomotor (60%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Empenhamento Motor</li> <li>- Prova Prática de AFD</li> <li>- Aptidão Física</li> </ul> <p><b>Cognitivo (20%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teste Escrito (15%)</li> <li>- Trabalho de Grupo (5%)</li> </ul> <p><b>Atitudinal (20%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Responsabilidade (5%)</li> <li>- Empenho/Participação/Autonomia (5%)</li> <li>- Respeito/Cooperação (10%)</li> </ul>	<p>22</p>	

**Observações:** Atletismo – Domínio Sócio-Atetivo: Cooperar com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material. Domínio Cognitivo: Aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos, quer como praticante, quer como juiz, e em todas as situações que o exijam. Futebol - Domínio Sócio-Atetivo: Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos colegas. Domínio Cognitivo: Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, aos objetivos do jogo, à função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e às regras do jogo.

### 3º Período

Domínios/ Temas/ Unidades	Conteúdos	Competências a Desenvolver / Objetivos / Metas	Estratégias /Atividades / Sugestões Metodológicas / Práticas Experimentais	Recursos Materiais	Avaliação (Momentos / Instrumentos / Metodologias de Avaliação)	Gestão do tempo (nº aulas de 45 m)
Ginástica – Nível Introdução	<ul style="list-style-type: none"> <li>- História da Ginástica;</li> <li>- Regulamento;</li> <li>- Apresentação da AFD;</li> <li>- Segurança e Materiais;</li> </ul> <p><b>Habilidades de solo (realizadas em colchões ou praticáveis), combinadas com fluidez e destreza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cambalhota à frente;</li> <li>- Cambalhota à frente num plano inclinado;</li> <li>- Cambalhota à retaguarda saída pernas afastadas;</li> <li>- Cambalhota à retaguarda e saída com pés juntos;</li> <li>- Passagem por pino;</li> <li>- Subida para pino;</li> <li>- Roda;</li> <li>- Posições de flexibilidade variadas;</li> </ul>	<p><b>Domínio Psicomotor:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhorar a aptidão física e desenvolver capacidades condicionais e coordenativas;</li> <li>- Desenvolver as habilidades motoras;</li> <li>- Ter controlo corporal perante situações inabituais, vivenciando novas experiências físico-desportivas;</li> <li>- Desenvolver a estruturação e orientação do esquema corporal</li> </ul>	<p><b>Estratégias de 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;</li> <li>- Aplicação de regras para a organização dos alunos, arrumação de material e funcionamento das aulas.</li> </ul>	<p><b>Materiais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchões</li> <li>- Colchões de quedas</li> <li>- Mini-trampoline</li> <li>- Plinto</li> <li>- Boque</li> <li>- Trampoline</li> <li>- Banco Sueco</li> <li>- Trave baixa</li> <li>- Barra fixa</li> <li>- Espaldares</li> <li>- Cordas</li> <li>- Arcos</li> <li>- Cronómetro</li> <li>- Cartazes</li> <li>- Manual</li> </ul>	<p><b>Avaliação:</b> <b>Diagnóstica, Formativa e Sumativa</b></p> <p><b>Domínios:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Psicomotor (60%)</u></li> <li>- <u>Empenhamento Motor</u></li> <li>- <u>Prova Prática de AFD</u></li> <li>- <u>Aptidão Física</u></li> </ul> <p><u>Cognitivo (20%)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Teste Escrito (15%)</u></li> <li>- <u>Trabalho de Grupo (5%)</u></li> </ul> <p><u>Atitudinal (20%)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Responsabilidade (5%)</u></li> <li>- <u>Empenho/Participação/</u></li> </ul>	10

<p><b>Habilidades em aparelhos gímnicos após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou succo):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Salto de eixo no boque;</li><li>- Salto entre mãos no boque ou plinto;</li><li>- Cambalhota a frente;</li></ul> <p><b>No mini trampolim realiza os seguintes saltos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Salto em extensão (vela);</li></ul> <p><b>Na trave baixa realiza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Marcha a frente;</li><li>- Marcha em ponta dos pés;</li><li>- Meia volta;</li><li>- Salto de pés juntos;</li></ul> <p><b>Na barra fixa realiza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Subida para apoio ventral;</li><li>- Balanço atrás e a frente;</li><li>- Balanços laterais.</li></ul>			<p><b>Instalações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pavilhão</li></ul>	<p>Autonomia (5%)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Respeito/Cooperação (10%)</li></ul>	
--	--	--	---	---	---

<p style="text-align: center;"><b>Orientação e Dança – Nível Introdução</b> <b>Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas</b></p>					
<p><b>Orientação</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar no percurso a simbologia básica;</li> <li>- Orientar o mapa corretamente;</li> <li>- Identificar a sua localização no espaço envolvente e no mapa;</li> <li>- Identificar a melhor opção de percurso;</li> <li>- Realizar um percurso na escola, em equipa, com cartão de controlo preenchido corretamente.</li> </ul>	<p><b>Dança</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- História e importância da dança;</li> <li>- Apresentação da AFD;</li> <li>- Movimentos locomotores e não locomotores</li> </ul> <p>Locomotores: Walk, jump, Run, Hop, Leap</p> <p>Não Locomotores: Swing, Stretch, bend, push, pull, turn, shake;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deslocar-se em toda a área nas diferentes formas de locomoção, saltos;</li> <li>- Combinar o andar, correr, o saltar, o deslizar, entre outros, em direções e sentidos definidos pela orientação corporal;</li> <li>- Criar pequenas sequências de movimentos, individualmente, a pares ou em grupos e apresentá-las na turma, com ambiente musical escolhido;</li> </ul>	<p><b>Domínio Psicomotor:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver as capacidades e as capacidades condicionais;</li> <li>- Melhorar a aptidão física;</li> <li>- Desenvolver as habilidades motoras;</li> <li>- Ter controlo corporal perante situações inabituais, vivenciando novas experiências físico-desportivas;</li> <li>- Desenvolver a estruturação e orientação do esquema corporal.</li> </ul>	<p><b>Estratégias de Ensino:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Instrução e feedback pedagógico;</li> <li>- Supervisão e controlo dos alunos;</li> <li>- Ambiente pedagógico positivo;</li> <li>- Demonstrações, quer pelo professor, quer por alunos;</li> <li>- Utilização dos alunos como agentes de ensino;</li> <li>- Ilustração (cartazes, etc.);</li> <li>- Utilização das TIC;</li> <li>- Método de ensino Comando / Diretivo, Misto, Tarefa, Descoberta Guiada, Recíproco e Livre Exploração.</li> </ul> <p><b>Estratégias de 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;</li> <li>- Aplicação de regras para a organização dos alunos, arrumação de material e funcionamento das aulas.</li> </ul>	<p><b>Materiais</b></p> <p><b>Dança:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rádio</li> <li>- Telemóvel</li> <li>- Coluna;</li> </ul> <p><b>Instalações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pavilhão.</li> </ul>	<p><b>Avaliação:</b></p> <p><b>Diagnóstica, Formativa e Sumativa</b></p> <p><b>Domínios:</b></p> <p><b>Psicomotor (60%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Empenhamento Motor</li> <li>- Prova Prática de AFD</li> <li>- Aptidão Física</li> </ul> <p><b>Cognitivo (20%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teste Escrito (15%)</li> <li>- Trabalho de Grupo (5%)</li> </ul> <p><b>Atitudinal (20%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Responsabilidade (5%)</li> <li>- Empenho/Participação / Autonomia (5%)</li> <li>- Respeito/Cooperação (10%)</li> </ul>
6					

Observações: **Ginástica** – **Domínio Sócio-Afetivo:** Cooperar com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações e garantam condições de segurança, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. **Domínio Cognitivo:** compõe, realiza e analisa da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

**Dança** – **Domínio Sócio-Afetivo:** Cooperar com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução de habilidades e novas possibilidades de apresentação e

UNIVERSIDADE DO RIO GRANDE INICIATIVAS (sugestões, propostas, correções) que lhe são sugeridas. Domínio Cognitivo: Aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. **Orientação** - Domínio Sócio-Afetivo: Cooperar com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico. Domínio Cognitivo: Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado, segundo um mapa simples, preenchendo corretamente o cartão de controlo e dosando o esforço para resistir à fadiga.

**1º, 2º e 3º Período**

Domínios/ Temas/ Unidades	Conteúdos	Competências a Desenvolver / Objetivos / Metas	Estratégias / Atividades / Sugestões Metodológicas / Práticas Experimentais	Recursos Materiais	Avaliação (Momentos / Instrumentos / Metodologias de Avaliação)	Gestão do Tempo (nº aulas de 45 m)
<b>A Educação, a AFD e a Saúde</b>  <b>Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A Educação Física</li> <li>- O Desporto</li> <li>- A Saúde</li> <li>- O Olimpismo</li> <li>- Benefícios e diretrizes da AFD</li> <li>- Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física</li> <li>- Composição corporal</li> <li>- Resistência</li> <li>- Força</li> <li>- Velocidade</li> <li>- Flexibilidade</li> <li>- Destreza geral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a saúde e o bem-estar através da AFD.</li> <li>- Adotar a AFD na vida quotidiana dos alunos.</li> </ul> <p><b>Domínio Psicomotor:</b></p> <p><b>a)</b> Melhorar a aptidão física e desenvolver as capacidades condicionais e coordenativas;</p>	<p><b>Estratégias Ensino:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Instrução e feedback pedagógico;</li> <li>- Supervisão e controlo dos alunos;</li> <li>- Ambiente pedagógico positivo;</li> <li>- Demonstrações, quer pelo professor, quer por alunos;</li> <li>- Utilização dos alunos como agentes de ensino;</li> <li>- Ilustração (cartazes, etc.);</li> <li>- Método de ensino Comando / Diretivo, Misto, Tarefa, Descoberta Guiada, Recíproco e Livre Exploração.</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;</li> <li>- Aplicação de regras para a organização dos alunos, arrumação de material e funcionamento das aulas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quadro</li> <li>Manual</li> <li>Fichas</li> <li>Cartazes</li> <li>Projetor</li> <li>Vídeos</li> <li>FitnessGram</li> <li>Ficha Registro</li> <li>Fita Métrica</li> <li>Balança</li> <li>Apito</li> <li>Cronómetro</li> <li>Bola medicinal</li> <li>Cordas</li> <li>CD-Audio</li> <li>Coluna</li> </ul>	<p><b>Avaliação Diagnóstica</b></p> <p><b>Avaliação Formativa</b></p> <p><b>Avaliação Sumativa</b></p> <p><b>DOMÍNIOS:</b></p> <p><b>PSICOMOTOR (60%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalho Aula</li> <li>- Empenhamento Motor (40%)</li> <li>- Prova Prática AFD (15%)</li> <li>- Aptidão Física (5%)</li> </ul> <p><b>COGNITIVO (20%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teste Escrito - 15%</li> <li>- Trabalho de Grupo – 5%</li> </ul> <p><b>SÓCIO-AFETIVO (20%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Responsabilidade – 5%</li> <li>- Empenho / Participação / Autonomia – 5%</li> <li>- Respeito/Cooperação - 10%</li> </ul>	6

## Anexo 2 - Calendário Escolar 2018-2019

--





### Anexo 3 – Base do plano de aula



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA Dr. ÂNGELO AUGUSTO DA SILVA  
 Departamento de Expressões - Disciplina de Educação Física  
 Ano Letivo 2017/2018  
 7.º Ano / Turma 2 - Plano de Aula n.º



<b>Data:</b>	<b>Hora:</b>	<b>Duração: minutos</b>	<b>N.º de Alunos: 24</b>
<b>Modalidade:</b>		<b>Aula N.º:</b>	<b>Local: Pavilhão</b>
<b>Recursos Materiais:</b>			
<b>Objetivo Geral:</b>			

Conteúdos/Objetivos	Estratégias/Operacionalização de Exercícios	Esquema Gráfico	Duração	
			E	A
<b>Parte Inicial</b>				
<b>Parte Fundamental</b>				
<b>Retorno À Calma</b>				

**Observações/Balanco da Aula:**



## Anexo 4 - Questionário de motivação e perceção

Número de Identificação – ID

Escola	Ano de Nasc.	Sexo	Número de Identificação				

Nome de família \_\_\_\_\_ Nomes Próprios \_\_\_\_\_

Escola \_\_\_\_\_ Ano \_\_\_\_\_ Turma \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_

Data de Nascimento \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ D/M/A; Data de Investigação \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ D/M/A

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

Globalmente, na Educação Física consideras-te um aluno...

1. Inferior à média       2. Médio       3. Bom       4. Muito bom

O que pensas sobre a Educação Física?

1. Não gosto nada       2. Não gosto lá muito       3. É-me indiferente       4. Gosto bastante       5. Gosto mesmo muito

Pretendemos saber a tua **opinião** relativamente a alguns aspetos relacionados com a disciplina de Educação Física e com a tua experiência. Assim, para cada uma das afirmações indica, por favor, o teu grau de concordância, utilizando a seguinte escala: “**Discordo completamente**” corresponde ao valor mínimo de (1) e “**Concordo completamente**” corresponde ao valor máximo de (5).

### 1. Na Educação Física...

Discordo  
Completamente      Concordo  
Completamente

1   2   3   4   5

- |  |                          |                          |                          |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Costumo divertir-me nas aulas de <b>Educação Física</b> .   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. A <b>Educação Física</b> é uma disciplina importante para a minha formação global                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Gosto da disciplina de <b>Educação Física</b> .   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Parece que nas aulas de <b>Educação Física</b> o tempo passa rapidamente.                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Gosto das matérias (andebol, futebol, basquetebol, ginástica, etc) da disciplina de <b>Educação Física</b> .    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. A <b>Educação Física</b> é das minhas disciplinas preferidas  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Normalmente aborreço-me nas aulas de <b>Educação Física</b> .   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. A <b>Educação Física</b> é tão importante quanto as outras disciplinas  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Geralmente desejo que as aulas de <b>Educação Física</b> terminem depressa                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Comparativamente às outras disciplinas, a <b>Educação Física</b> é das menos importantes para a minha formação | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



## Anexo 5 – Ficha de registo da aptidão física

Número de Identificação – ID

Nome Completo \_\_\_\_\_

Escola \_\_\_\_\_ Ano \_\_\_\_\_ Turma \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_

Data de Nascimento \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ (DD/MM/AAAA)      Data de Hoje \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ (DD/MM/AAAA)

### 1. Antropometria

Limites

Massa Corporal WT       500g

Altura HT         5 mm

P. Cintura WACI         5 mm

Prega Tricipital TRSK       10%

Prega Bicipital BISK       10%

Prega Geminal CASK       10%

Prega Abdominal ABSK         10%

### 2. Aptidão Física

2.1 Salto em Comprimento S/corrida SLJ     cm

Senta e Alcança SAR Dir.     Esq.     cm

Flexão do Ombro SST Dir.  Sim  Não Esq.  Sim  Não

Vaivém Curto (10x5) SHR     seg

Abdominais em 30seg ABD   n

Dinamometria Manual HGR       kg

Suspensão na Barra BAH     seg

Vaivém (20m) SHRR   n



## Anexo 6 – Cartaz da Ação Científico- Pedagógica Individual



### AÇÃO CIENTÍFICO-PEDAGÓGICA INDIVIDUAL

---



#### Ensino da Canoagem na Escola – “Alternativas pedagógicas”

David Fernandes

#### Abordagem do Kayak-Polo na Escola

Micaela Camacho



**Data:** 7 de fevereiro de 2019

**Horas:** 16h30 às 18h00

**Local:** Piscinas Olímpicas da Penteadá

**Inscrições:** Sala dos Professores de Educação Física

**Contactos:** 961692964 e 913079537

Prazo de inscrição - 6 fevereiro



## Anexo 7 - Resumo do Artigo da ACPI (Seminário de Desporto e Ciência 2019)

### Resumo

A Escola e a Educação Física (EF) desempenham um papel determinante na formação das crianças e jovens, podendo ser entendidas como fontes promotoras de transformação e de desenvolvimento de competências, que os prepara para a multiplicidade de desafios emergentes da sociedade. Como tal, são meios privilegiados para o desenvolvimento holístico e integral dos alunos (Ministério da Educação, 2001).

A Região Autónoma da Madeira dispõe de infraestruturas naturais favoráveis para a prática de desportos náuticos, que podem ser uma forma de abordar novas modalidades, e de motivar os alunos para a prática de atividade física promovendo, simultaneamente, a adaptação ao meio aquático. Através destas, podemos efetuar uma abordagem intencional da Canoagem de uma forma mais motivante através do Kayak Polo com a componente de jogo, tornando-se numa ferramenta pedagógica. essencial aos Professores.


De realçar que numa fase inicial abordamos o Modelo Simplificado dos Desportos de Adaptação ao Meio(  $Y = f(X)$ ), onde pretendemos que os alunos efetuem uma adaptação a meio aquático através da canoagem e da adaptação ao kayak, e posteriormente passaremos para uma abordagem ao kayak-Polo que se inclui no Modelo Simplificado dos Desportos Coletivos ( $t \geq t'$ ).

Este artigo tem a intenção de fornecer ferramentas de atuação ao meio escolar, utilizando a canoagem e o kayak-polo o sentido de provocar transformações e experiências aos alunos. Por fim apresentaremos alguns possíveis exercícios possíveis de serem utilizados nas aulas de Educação Física.


**Palavras Chave:** Canoagem, Kayak- Polo, Abordagem na Escola, Jogos Desportivos Coletivos, Adaptação ao meio aquático.



## Anexo 8 - Póster da ACPI apresentado no Seminário de Desporto e Ciência



### KAYAK POLO - ABORDAGEM NA ESCOLA



Micaela Camacho <sup>1/2</sup>; David Fernandes <sup>1/2</sup>; Adérito Nóbrega <sup>2</sup>; Ricardo Alves <sup>1</sup>  
<sup>1</sup> Universidade da Madeira, Faculdade de Ciências Sociais, Departamento de Educação Física e Desporto  
<sup>2</sup> Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva

---

#### INTRODUÇÃO

A Escola e a Educação Física (EF) desempenham um papel determinante na formação das crianças e jovens, podendo ser entendidas como fontes promotoras de transformação e de desenvolvimento de competências, que os prepara para a multiplicidade de desafios emergentes da sociedade. Como tal, são meios privilegiados para o desenvolvimento holístico e integral dos alunos (Ministério da Educação, 2001).

A Região Autónoma da Madeira dispõe de infraestruturas naturais favoráveis para a prática de desportos náuticos, que podem ser uma forma de abordar novas modalidades, e de motivar os alunos para a prática de atividade física promovendo, simultaneamente, a adaptação ao meio aquático. Através destas, podemos efetuar uma abordagem intencional da Canoagem de uma forma mais motivante através do Kayak Polo com a componente de jogo, tornando-se numa ferramenta pedagógica, essencial aos Professores.

#### OBJETIVOS

Propor situações adaptadas ao meio escolar, alternativas e complementares a uma vivência da modalidade em contexto real. Pretende-se solicitar comportamentos considerados essenciais para o desenvolvimento das capacidades específicas da modalidade e permitir um desenvolvimento holístico do homem.

De acordo com o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) verificamos que a modalidade de Canoagem pode ser abordada:

A CANOAGEM

→

• Modalidade Alternativa  
 • 2º e 3º ciclos

→

PRESSUPOSTOS FUNDAMENTAIS

É ENTENDIDO COMO UM MEIO

→

• Conhecimento dos limites do "eu";  
 • Gestão emocional;  
 • Concentração;


→

Saber nadar, saber mergulhar movimentando-se com intencionalidade; Segurança.


#### CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE

O Kayak polo é um desporto coletivo que pressupõe a adaptação ao meio. É definido como um jogo de cooperação/oposição e caracteriza-se através de ações de jogo no meio aquático, cuja finalidade é a interação integrada no duelo simétrico. Disputado por 2 equipas de 5 jogadores, a bola deve ser jogada com a mão, mas pode intervir na ação com a pagaia, desde que esta não entre em contacto com o adversário. Divide-se em 2 períodos de 10 minutos (Ferreti & Ferreti, 2008).

O Kayak-Polo é uma disciplina da Canoagem, sendo um jogo desportivo coletivo de contacto que se joga um pouco por todo o mundo há mais de 30 anos.



#### Fundamentos técnicos



Adaptação ao meio aquático e ao kayak; domínio das habilidades com a bola; perfeita coordenação dos gestos técnicos específicos; reconhecimento do espaço de jogo e dos aspetos regulamentares específicos do ataque.

Pode ser praticada em qualquer plano de água, lagos ou piscinas, desde que tenham pelo menos 90 cm de profundidade, e que não existam correntes. A área de jogo é de 35x23m. O objetivo do jogo, tal como na maioria dos jogos desportivos coletivos, é a marcação de golos na baliza adversária e impedir que a equipa adversária marque na sua baliza.

No início de cada partida, cada equipa alinha na sua linha de baliza, o árbitro principal lança a bola para o centro do campo e um jogador de cada equipa tenta obter a primeira posse de bola. A partir de então, ambas as equipas tentam marcar golos. A bola é geralmente passada à mão de jogador para jogador, podendo também ser utilizada a pagaia para bloquear e movimentar a bola. Um jogador que esteja com a posse da bola pode ser empurrado para a água com a mão, sendo também permitido o contacto com as embarcações adversárias. Um jogador não pode transportar a bola em cima do kayak e só pode manter a sua posse por 5 segundos antes de a afastar de si no mínimo 1 metro.

#### O MODELO DE DESPORTOS DE ADAPTAÇÃO AO MEIO

##### Modelo Simplificado dos Desportos de Adaptação ao Meio

$Y = f(X)$

O modelo de referência simplificado dos Desportos de Adaptação ao meio preconiza que os comportamentos são solicitados em função das problemáticas do contexto fechado (possibilidade de intervenção exterior, o que permite que o indivíduo se foque na otimização da sua prestação (Almada et, al, 2008).


As principais **variáveis** em jogo são "a capacidade de compreender a dinâmica do meio, ser capaz de interpretar os indicadores que permitem saber o que está a passar-se e a montagem e operacionalização de estratégias adequadas para responder aos problemas enfrentados".

"Privilegiam a relação com um meio diferente daquilo que o desportista automatizou já o domínio dos fatores de integração."


- Desenvolvimento da compreensão do meio
- Capacidade de otimizar sua aptidão
- Compreensão e capacidade de leitura das condições existentes

#### PROPOSTAS DE OPERACIONALIZAÇÃO


Objetivos: Fomentar a adaptação a novos contextos; Desenvolver a capacidade de gerir equilíbrios; Dominar a relação centro de massa / base apoio; Desenvolver as capacidades motoras/ coordenativas gerais e específicas da canoagem; Ensinar as regras do Kayak polo e praticar com alunos.




**Jogo do "segue o líder"** - Um aluno segue na frente e os restantes em fila tentam ultrapassá-lo, o que conseguir fica na frente até ser ultrapassado. Basta tocar com a pagaia no kayak do colega.




**Jogo da apanhada** - Um aluno tem a tarefa de apanhar os restantes colegas que fogem no espaço delimitado.



**Jogo das estafetas** - alunos lado a lado ao sinal do professor realizam uma corrida para apurar um vencedor, basta tocar com a pagaia no kayak.



**Jogo do Crocodilo** - um elemento fica numa zona delimitada no meio, e tenta impedir que os colegas passem de um lado para o outro, quem for apanhado passa para o meio.



**Jogo da Barra do lenço com bola** - os alunos formam duas equipas e escolhem números, o professor no meio da piscina ou espaço delimitado a vez chama um número, onde vem o numero de cada equipa quem chegar primeiro a bola ganha ponto, se conseguir fugir para o campo adversário ganha 2 pontos

#### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com as novas exigências da sociedade de aprendizagem, torna-se necessário mudar, novas aptidões, novas aprendizagens, inovar formas de analisar a aprendizagem e novas ferramentas de ensino, ou seja, os professores devem ter a capacidade de inovar numa educação onde se estabelece uma mudança do papel do professor.


Consideramos que a abordagem do kayak polo é uma ótima ferramenta para dotar os alunos não só de todos os contributos que os jogos desportivos coletivos lhes oferecem, como também é uma forma de proporcionar novas experiências e a adaptação ao meio aquático e ao kayak aguçando o gosto pela atividades náuticas. Permite ainda usufruir mais das condições que a nossa ilha oferece nesse âmbito, apelando mesmo a situações de sobrevivência.

Em suma, entende-se que esta pode ser uma forma mais motivadora para os alunos aprenderem a fazer canoagem e desenvolverem as suas capacidades físicas, cognitivas e emocionais.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A., Vitória, M. (2008). A Rotura. A Sistemática das Atividades Desportivas. Torres Novas: Edição VMI, pp. 1237 – 2541.
- Ministério da Educação (2001). Programa Nacional de Educação Física – PNEF.
- Federação Portuguesa de Canoagem. (IUD). Manual para praticantes de Kayak-polo
- Ferreti, S., & Ferreti, P. (2008). As regras e características de todos os desportos. Rio de Mouro - Portugal: Evanta Editora.

#### EQUIPAMENTO



#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AÇÃO DE FORMAÇÃO

# A EDUCAÇÃO FÍSICA EM TEMPOS DE MUDANÇA: FERRAMENTAS DIDÁTICAS

09

16

março | 2019

| 09h00 – 13h00 |

| 14h30 – 18h30 |

## 5 CONFERÊNCIAS

CONFERÊNCIA I – Autonomia e Flexibilidade Curricular: Oportunidades e Desafios

CONFERÊNCIA II – Educação Física nas Escolas da RAM – Compreender, Intervir, Transformar

CONFERÊNCIA III – Experimentação em Educação – O contributo da Economia da Educação para a Reflexão

CONFERÊNCIA IV – O Tempo que o Tempo Tem nas Histórias de Vida em Investigação em Ciências da Educação

CONFERÊNCIA V – Satisfação com a Vida e Educação Física: que relação?

## 4 MÓDULOS

MÓDULO 1 – Aptidão Física, Função Cognitiva e Rendimento Escolar

MÓDULO 2 – Educação Inclusiva e Educação Física: do Debate à Reflexão

MÓDULO 3 – Estratégias Pedagógicas no Ensino dos Jogos de Invasão na Aula de Educação Física

MÓDULO 4 – Desenvolvimento das Competências Sociais e Pessoais em Educação Física

## 2 MESAS REDONDAS

MESA REDONDA 1 – As Competências Essenciais e a Avaliação em Educação Física

MESA REDONDA 2 – Programas de Promoção da Atividade Física/FITescola

PRELETORES CONVIDADOS: Marco Gomes (DRE-SRE) | Pedro Telhado Pereira (UMA) | Nuno Fraga (UMA) | Sara Michelle Faria (SRE)



Validação pela SRE, em 16 horas, para os grupos de recrutamento 160, 260 e 620.

3,2 Créditos: Treinadores de Desporto (TD), Técnicos de Exercício Físico (TEF) e Diretores Técnicos (DT)





## Anexo 10 – Resumo do artigo da ACPC

### Resumo

As constantes mudanças na sociedade e na escola, exigem do professor novas formas de atuar e de realizar com proficuidade o seu trabalho junto dos alunos, procurando simultaneamente o seu desenvolvimento geral e holístico. Como tal, tem-se procurado compreender que modelos de ensino são mais conducentes com tal propósito, nomeadamente na disciplina de Educação Física.

Com este estudo pretendeu-se analisar as diferenças entre uma aula de Futebol, lecionada segundo um modelo de ensino baseado na abordagem tática ao jogo, versus uma abordagem baseada no modelo de instrução direta, no que respeita à atividade física e à motivação. Para tal, colocou-se as seguintes questões norteadoras: Quais as características pedagógicas dos modelos de ensino tradicional e do modelo de ensino “*Teaching Games for Understanding*”? Existem diferenças entre as duas abordagens nas componentes da acelerometria? Existem diferenças entre as duas abordagens na motivação? Existem diferenças entre as duas abordagens na motivação em função do sexo? Existem diferenças entre as duas abordagens em relação a acelerometria de acordo com o sexo?

Conclui-se que não há nenhum modelo de ensino que seja adequado a todos os envolvimento de aprendizagem destacando-se a importância do professor conhecer diversos modelos, estratégias e métodos de ensino para proporcionar aos seus alunos uma melhor aprendizagem em cada sessão de trabalho. Nas componentes associadas a acelerometria os rapazes apresentam valores mais elevados na maioria das componentes medidas, existindo diferenças com significado estatístico na componente motivação da aula com benefício para o Modelo de Instrução Direta e na Atividade Física Leve com valores mais elevados no *Teaching Games for Understanding*, o que nos leva a compreender que este último modelo proporcionou mais atividade física “leve”.

**Palavras-chave:** *Teaching Games for Understanding*, Motivação, Acelerometria, Futebol



## **Anexo 11- Convite a Comunidade Escolar – AICE**

**ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA Dr. ÂNGELO AUGUSTO DA SILVA**

***Educação Física - EF***

**Ano Letivo 2018/2019**

**VIII Festival de Desporto da Levada**

### **CONVITE À COMUNIDADE ESCOLAR**

Convidamos todos os professores e respetivas turmas a participar no ***VIII Festival de Desporto da Levada***, a ter lugar no dia **04 de abril (5ª feira)** das **8h00 às 16h00** nas instalações desportivas da EBSAAS.

Esta atividade é desenvolvida pelo Grupo de Educação Física e Núcleo de Estágio de Educação Física da Universidade da Madeira. O Festival tem como objetivos promover a Atividade Física Desportiva e contribuir para a adoção de Estilos de Vida Saudáveis por parte dos alunos, professores e funcionários.

Serão realizadas diversas atividades ao longo do dia, destacando-se o **Workshop de Desportos de Combate entre as 9h45 e as 12h15**, no Pavilhão da EBSAAS. E posteriormente, entre as **12h15 e as 13h00**, realizar-se-á uma **MEGA AULA DE DANÇA** com a Professora Yolanda Figueira.

Mais se informa, que a inscrição das turmas deverá ser feita, pelo professor responsável pela mesma, no horário compreendido entre as 8h00 e as 13h00. **A ficha de inscrição encontrar-se-á afixada no placard do bar dos professores até terça-feira, 02 de abril.**

Certos da vossa colaboração, agradecemos a vossa presença.

Grupo e Núcleo de Estágio de Educação Física  
Executivo

O Conselho

## Anexo 12- Cartaz de Divulgação- AICE

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DR. ÂNGELO AUGUSTO DA SILVA  
 Departamento de Expressões – Disciplina de Educação Física  
**Dia da Educação Física**  
 Ano Letivo 2018/2019

# VIII Festival de Desporto da Levada 4 Abril 2019 (5.<sup>a</sup> Feira)

Programa		
Horário	Atividades	Local
8h00-9h30	Orientação - <i>Geocaching</i> Desporto Adaptado <i>Paintball</i>	Campo 6 e Pavilhão
9h45-12h15	<i>Workshop</i> de Desportos de Combate	Pavilhão
12h15-13h00	Mega Aula de Dança	Pavilhão
14h00-16h30	Torneio de Ténis de Campo Torneio de Punhobol – “ <i>Faustball</i> ”	Pavilhão/Campos 3 e 6

**VEM E DIVERTE-TE!**



Exposição de Desportos Náuticos e Desportos Motorizados junto ao bar dos alunos



**Nota: As inscrições deverão ser realizadas até 3.<sup>a</sup> feira, dia 2 de abril de 2019.**

Organização: Grupo de Educação Física e Núcleo de Estágio de Educação Física



## Anexo 13- Autorização para a AEC enviado aos Encarregados de Educação

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA Dr. ÂNGELO AUGUSTO DA SILVA  
Departamento de Expressões - Disciplina de Educação Física

Ano Letivo 2018/2019

### Autorização - Atividade Extracurricular

No dia **02 de maio de 2019, 5.ª feira**, a turma **8º2**, realizará uma **Atividade Extracurricular** em parceria com o **VMT Madeira - Catamarã**. Esta atividade insere-se no âmbito da disciplina de **Educação Física** e tem início na Marina do Funchal com destino à Fajã dos Padres, e posteriormente regressando ao ponto de partida.

A deslocação para a atividade será feita **a pé com saída da escola**.

A atividade terá um custo de **12,5 euros por aluno/participante** pelo que, no ato da entrega da presente autorização devem entregar o valor referido ao professor de Educação Física para que este efetue o pagamento à entidade e a viagem fique reservada.

Caso o pagamento por parte dos alunos interessados, não seja efetuado até ao dia 05 de abril (sexta-feira), a atividade fica sem efeito.

#### Notas:

- 1. Informa-se que a atividade terminará sensivelmente às 13h15, na Marina do Funchal, pelo que, os alunos podem ou não regressar à escola. Se pretender recolher o(a) seu educando(a), deve fazê-lo num local próximo da realização da atividade.**
- 2. Nesta atividade podem participar os elementos do agregado familiar dos alunos.**

<b>Itinerário:</b> EBSAAS – Marina do Funchal - EBSAAS
<b>Horário:</b> Início/Partida: 09h30 □ Fim/Término: 13h15
<b>Objetivos:</b> - Proporcionar aos alunos contacto com a natureza; Desfrutar da costa madeirense e observar a natureza marinha; Promover os jogos tradicionais; Desenvolver a cooperação e responsabilidade cívica dos alunos.
<b>Atividades a Desenvolver:</b> Passeio de Catamarã, Jogos Tradicionais.
<b>Responsáveis:</b> Professores Adérito Nóbrega e Micaela Camacho.
<b>Os alunos deverão levar:</b> Equipamento desportivo apropriado (fato de banho, calções, t-shirt, chinelos, toalha de praia, muda de roupa), protetor solar, boné, água e lanche.

Os Professores Responsáveis:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

O Conselho Executivo:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Autorização / Declaração

Eu, \_\_\_\_\_ Encarregado de Educação do(a) aluno(a) \_\_\_\_\_ n.º \_\_\_\_\_, da turma \_\_\_\_\_, do \_\_\_\_\_º ano, declaro que autorizo o meu educando a participar na **Atividade Extracurricular – Passeio de Catamarã** que se realizará no dia **02 de maio de 2019 (5.ª feira)** entre as **09h30 e as 13h00**.

Depois da atividade o(a) aluno(a) deverá (assinalar com um ):

Regressar à Escola

Regressar a Casa

Aguardar pela chegada do Encarregado de Educação



## Anexo 14- Ofício- Colaboração da Junta de Freguesia de Santa Luzia para a AEC

Exmo. Sr. Presidente  
da Junta de Freguesia de Santa Luzia  
Calçada da Encarnação, nº1  
9050-023 Funchal

**Assunto:** Colaboração em atividade pedagógica

O Núcleo de Estágio da Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva tem prevista a realização de uma atividade de extensão curricular que irá decorrer em maio (em data a definir). A atividade tem por objetivo realizar uma visita de estudo à Fajã dos Padres com duas turmas de 8º ano, num total aproximado de 50 pessoas (número exato a confirmar em data mais aproximada).

É neste contexto que vimos por este meio solicitar a colaboração dessa Junta de Freguesia nas despesas inerentes à atividade, nomeadamente o transporte de catamarã. O custo previsto por participante é de 6,50€, pelo que o valor máximo total será de 325€.

Agradecendo antecipadamente a atenção prestada a este assunto, subscrevemo-nos com elevada consideração e estima.

Funchal, 2 de Abril de 2019

**Os Professores Responsáveis**

**O Conselho Executivo**

\_\_\_\_\_  
(Micaela Camacho)

\_\_\_\_\_  
(David Fernandes)

Contactos: Micaela Camacho: 913079537  
David Fernandes: 961692964

*Prof. Estagiária:* Micaela Camacho  
*Prof. Estagiário:* David Fernandes

*Orientador Cooperante:* Mestre Adérito Nóbrega  
*Orientador Científico:* Prof. Doutor Ricardo Alves