

Relatório de Estágio Pedagógico de Educação Física Realizado na Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

Sara Mariana Sousa Gouveia

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

A Nossa Universidade

www.uma.pt

outubro | 2021

Relatório de Estágio Pedagógico de Educação Física Realizado na Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

Sara Mariana Sousa Gouveia

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

ORIENTAÇÃO

Ana José Aguiar Rodrigues
Hélio Ricardo Lourenço Antunes

“Ninguém caminha sem aprender a caminhar, sem aprender a fazer o caminho caminhando, refazendo e retocando o sonho pelo qual se pôs a caminhar.”

(Paulo Freire)

Agradecimentos

Depois de concluída esta etapa tão importante e marcante no meu processo formativo, queria agradecer a todos aqueles que contribuíram para a minha formação, quer em termos académicos como em termos pessoais, e que me deram o apoio necessário ao longo deste percurso.

Assim, deixo o meu agradecimento e apreço especial:

À minha mãe, ao meu irmão e a todos os meus familiares, um muito obrigada por todo o apoio e por estarem sempre comigo em todos os momentos, tantos nos bons como nos menos bons, acreditando sempre nas minhas capacidades e competências. Agradeço-vos imenso!

À Sílvia Góis, à minha grande amiga, agradeço-te pelas palavras de incentivo e por todo o apoio ao longo deste processo, por toda a preocupação demonstrada e auxílio nos momentos mais difíceis e por acreditares sempre nas minhas capacidades.

Aos meus orientadores científicos, Professora Doutora Ana Rodrigues e Professor Doutor Hélio Antunes, um obrigada por todo o apoio e empenho ao longo de todo este processo, pela confiança transmitida e por todas as experiências vivenciadas, que certamente contribuíram para me tornar uma melhor profissional.

Ao meu orientador cooperante, Professor Filipe Coelho, um obrigada por toda a dedicação, pelos momentos de aprendizagem e por toda a partilha de conhecimentos ao longo do Estágio Pedagógico. Sem dúvida que esses ensinamentos foram importantes para a nossa formação na qualidade de futuros docentes.

Ao meu colega de estágio, João Henrique Neves, tenho a agradecer por toda a cooperação e disponibilidade manifestada ao longo de todo o percurso, e por trabalharmos sempre juntos ao longo desta caminhada.

À Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco, a todo o pessoal docente e não docente, pela forma como nos receberam e pela colaboração assegurada para a concretização de atividades inerentes ao estágio pedagógico.

A todos os professores do Departamento de Educação Física da Universidade da Madeira, por toda a transmissão de conhecimentos, a partilha de experiências e os momentos de aprendizagem ao longo do nosso processo de formação.

Aos meus alunos, é importante destacar todo o vosso empenho e dedicação em todas as atividades realizadas ao longo do ano letivo. Foram, sem dúvida uma turma extraordinária e sem vocês nada disto seria possível. A todos vocês, desejo-vos o maior sucesso, tanto a nível pessoal como a nível profissional!

Resumo

O presente relatório, integrado no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade da Madeira, retrata toda a prática letiva resultante do Estágio Pedagógico realizado na Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco, no ano letivo 2020/2021.

A prática pedagógica foi desenvolvida numa turma de 12º ano de escolaridade, no qual procuramos descrever, analisar e refletir sobre todas as experiências vivenciadas no âmbito do estágio pedagógico.

Deste modo, procuramos organizar e gerir todo o processo de ensino-aprendizagem tendo em consideração as necessidades e potencialidades dos alunos, de forma a delinear um conjunto de metodologias adequadas à realidade da turma com o objetivo de potenciar o desenvolvimento integral dos alunos.

Neste sentido, durante o estágio pedagógico foram concretizadas um conjunto de atividades, tais como: (i) Prática Letiva; (ii) Atividades de Intervenção no Meio; (iii) Ações de Natureza Científico Pedagógica e (iv) Atividades de Intervenção na Comunidade.

O Estágio Pedagógico é uma etapa extremamente marcante para o desenvolvimento da nossa profissão docente, pois contribui para o aperfeiçoamento de competências e assim, para uma evolução e melhoria da nossa prática pedagógica futura.

Palavras-Chave: Estágio Pedagógico; Educação Física; Prática Pedagógica; Professor Estagiário; Alunos.

Abstract

This report, part of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education, at the University of Madeira, reflects all the results of the teaching practice implemented in the Pedagogical Internship held at the Gonçalves Zarco Basic and Secondary School, in the academic year of 2020/2021.

The pedagogical practice was carried out in a year 12 class, in which we describe, analyse and reflect on all the experiences lived within the scope of the pedagogical internship.

Throughout the pedagogical practice, we seek to organise and manage the entire teaching-learning process taking into account the needs and abilities of students, in order to outline a set of methodologies suited to the reality of the class, in order to enhance the whole development of students.

Therefore, during the pedagogical internship, a set of activities were accomplished, such as: (i) Teaching Practice; (ii) Intervention Activities in the Environment; (iii) Pedagogical Scientific Actions and (iv) Intervention Activities in the Community.

The Pedagogical Internship is an extremely important part of the progress for our pedagogical professional development, because it contributes to the improvement of skills and, for an evolution and improvement of our future pedagogical practice too.

Key-Words: Pedagogical Internship; Physical Education; Pedagogical Practice; Trainee Teacher; Students.

Résumé

Ce rapport, qui fait parti du Master en enseignement de l'éducation physique dans l'enseignement de base et secondaire, à l'Université de Madère, décrit toute la pratique enseignante résultante du stage pédagogique organisé à l'école élémentaire et secondaire Gonçalves Zarco, durant l'année académique 2020/2021.

La pratique pédagogique a été développée dans une classe de 12^{ème} année, dans laquelle nous avons cherché à décrire, analyser et réfléchir sur toutes les expériences vécues dans le cadre du stage pédagogique.

Tout au long de la pratique pédagogique, nous cherchons à organiser et gérer l'ensemble du processus d'enseignement-apprentissage en tenant compte des besoins et du potentiel des étudiants, afin d'esquisser un ensemble de méthodologies adaptées à la réalité de la classe afin de favoriser le plein développement des étudiants.

En ce sens, au cours du stage pédagogique, un ensemble d'activités ont été réalisées, telles que: (i) la pratique pédagogique; (ii) Activités d'intervention dans l'environnement; (iii) Actions Scientifiques Pédagogiques et (iv) Activités d'Intervention Communautaire.

Le Stage Pédagogique est une étape extrêmement importante pour le développement de notre métier d'enseignant, car il contribue à l'amélioration des compétences et ainsi à une évolution et à l'amélioration de notre future pratique pédagogique.

Mots-Clés: Stage pédagogique; Éducation Physique; Pratique pédagogique; Enseignant stagiaire; Élèves.

Resumen

Este informe, que forma parte del Máster en Docencia de Educación Física en Educación Básica y Secundaria, de la Universidad de Madeira, retrata toda la práctica docente resultante de la Práctica Pedagógica realizada en la Escuela Básica y Secundaria Gonçalves Zarco, en el curso académico 2020/2021.

La práctica pedagógica se desarrolló en una clase de 12 año de escolaridad, en la que se buscó describir, analizar y reflexionar sobre todas las experiencias vividas en el contexto de la pasantía pedagógica.

A lo largo de la práctica pedagógica, buscamos organizar y gestionar todo el proceso de enseñanza-aprendizaje teniendo en cuenta las necesidades y potencialidades de los estudiantes, con el fin de perfilar un conjunto de metodologías adecuadas a la realidad de la clase con el fin de potenciar el pleno desarrollo de la estudiantes.

En este sentido, durante la pasantía docente, se llevaron a cabo un conjunto de actividades, tales como: (i) Práctica Docente; (ii) Actividades de Intervención en el Medio Ambiente; (iii) Acciones Científicas Pedagógicas y (iv) Actividades de Intervención Comunitaria.

La Pasantía Pedagógica es un paso extremadamente importante para el desarrollo de nuestra profesión docente, ya que contribuye a la mejora de habilidades y así a una evolución y mejora de nuestra futura práctica pedagógica.

Palavras Clabe: Pasantía Pedagógica; Educación Física; Práctica pedagógica; Profesor en Prácticas; Estudiantes

Lista de Abreviaturas

ACPC – Ação Científico Pedagógica Coletiva

ACPI – Ação Científico Pedagógica Individual

AEEF – Aprendizagens Essenciais

AD – Avaliação Diagnóstica

AF – Avaliação Formativa

ARE – Atividades Rítmico-Expressivas

AS – Avaliação Sumativa

CT – Concelho de Turma

COGTEL - The Cognitive Telephone Screening Instrument

DGE – Direção Geral de Educação

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

EBSGZ – Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco

EF – Educação Física

EFERAM-CIT - Educação Física nas Escolas da RAM – Compreender, Intervir e Transformar

EP – Estágio Pedagógico

E@D – Ensino à Distância

IMC – Índice de Massa Corporal

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MC – Modelo de Competência

MD – Modelo Desenvolvimental

MED – Modelo de Educação Desportiva

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

MID – Modelo de Instrução Direta

PA – Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória

PAE – Plano Anual de Escola

PEE – Projeto Educativo de Escola

PESE – Prática de Ensino Supervisionada dos Mestrados em Ensino da Uma

PC – Perímetro da Cintura

PL – Prática Letiva

PLA – Planeamento Anual

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

RAM – Região Autónoma da Madeira

RIE – Regulamento Interno de Escola

TGfU - Teaching Games for Understanding

UD – Unidade Didática

Uma – Universidade da Madeira

%MG – Percentagem de Massa Gorda

Índice

I – Introdução	1
II – Enquadramento do Estágio Pedagógico	3
2.1. Expectativas e Objetivos do Estágio Pedagógico.....	4
III – Enquadramento Legislativo/Contextual.....	8
IV – Enquadramento da Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco.....	12
4.1. Princípios, Valores, Missão e Visão	12
4.2. Recursos Humanos	13
4.3. Órgãos Representativos da Escola.....	14
4.4. Análise SWOT	15
4.5. Oferta Formativa.....	17
4.6. Grupo Disciplinar de Educação Física, Recursos Espaciais e Materiais.....	18
V – Prática Letiva	21
5.1. Caracterização da Turma	22
5.1.1. Enquadramento e Objetivos.....	22
5.1.2. Metodologia	24
5.1.3. Apresentação e Discussão dos Resultados.....	25
5.1.3.1. Dados Demográficos, Socioeconómicos e Agregado Familiar	25
5.1.3.2. Perceção perante a Escola e Perceção como Aluno	28
5.1.3.3. Função Cognitiva.....	29
5.1.3.4. Competências Pessoais e Sociais.....	31
5.1.3.5. Dinâmica de Grupo	33
5.1.3.6. Perceção da Saúde e do Estado de Vida	34
5.1.3.7. Hábitos de Atividade Física e Sedentarismo.....	34
5.1.3.8. Opinião, Autoperceção e Importância sobre a Educação Física	35
5.1.3.9. Vivências Desportivas na Educação Física	36

5.1.3.10. Aptidão Física	36
5.1.3.10.1. Composição Corporal.....	37
5.1.3.10.2. Aptidão Aeróbia e Neuromuscular	39
5.1.4. Considerações Finais	43
5.2. Prática Letiva no Ensino Secundário	44
5.2.1. Enquadramento da Turma.....	44
5.2.2. Gestão do Processo Ensino-Aprendizagem	45
5.2.3. Planeamento Anual	46
5.2.4. Definição e Periodização das Matérias de Ensino	49
5.2.5. Unidades Didáticas	54
5.2.6. Planos de Aula.....	57
5.2.7. Intervenção Pedagógica.....	59
5.2.7.1. Modelos de Ensino	60
5.2.7.2. Métodos de Ensino	65
5.2.7.3. Funções de Ensino.....	67
5.2.7.4. Estilos de Ensino.....	68
5.2.8. Processo de Avaliação	71
5.2.8.1. Avaliação Diagnóstica	72
5.2.8.2. Avaliação Formativa	73
5.2.8.3. Avaliação Sumativa.....	74
5.3. Plano de Ensino à Distância	76
5.3.1. Normas Adotadas Pela Escola.....	76
5.3.2. Calendário das Sessões Síncronas e Assíncronas	78
5.3.3. Estratégias e Implicações	78
5.4. Prática Letiva no Ensino Básico	81
5.4.1. Enquadramento.....	81
5.4.2. Caracterização da Turma.....	82

5.4.3. Planeamento Anual	82
5.4.4. Lecionação	83
5.4.5. Reflexão Crítica.....	84
5.5. Assistência às Aulas	86
5.5.1. Enquadramento.....	86
5.5.2. Objetivos	87
5.5.3. Metodologia	88
5.4. Reflexão Crítica	91
VI – Ações de Integração no Meio Escolar	95
6.1. Caraterização da Turma	95
6.2. Ação de Extensão Curricular	95
6.2.1. Caminhada pela Levada do Cavalo e Levada dos Piornais	96
6.2.2. Objetivos	97
6.2.3. Planeamento e Dinamização.....	98
6.2.4. Reflexão Crítica.....	99
VII – Ações de Natureza Científico-Pedagógica.....	101
7.1. Ação Científico-Pedagógica Individual.....	101
7.1.1. Enquadramento.....	101
7.1.2. Planeamento e Objetivos.....	101
7.1.3. Dinamização	103
7.1.4. Reflexão Crítica.....	106
7.2. Ação Científico-Pedagógica Coletiva.....	109
7.2.1. Enquadramento.....	109
7.2.2. Planeamento e Objetivos.....	110
7.2.3. Dinamização	112
7.2.4. Reflexão Crítica.....	115
VIII – Atividades de Intervenção na Comunidade.....	117

8.1. Dia Mundial da Alimentação	117
8.2. Dia Mundial das Pessoas com Deficiência.....	119
8.3. Dia Mundial da Água, da Atividade Física e da Saúde	121
8.4. Visita de Estudo dos Alunos do 1º Ciclo à Escola	123
8.5. Dia Mundial da Matemática	125
8.6. Reflexão Crítica	127
IX – Considerações Finais.....	129
X – Referências Bibliográficas	131
XI – Referências Legislativas	141
XII - Apêndices.....	143
Apêndice 1 - Documentação Modelo de Educação Desportivo	143
Apêndice 2 – Planeamento Anual das Matérias de Ensino.....	190
Apêndice 3 – Exemplo de uma Unidade Didática (p.e. Futebol, Basquetebol e Badminton).....	191
Apêndice 4 – Exemplo de um Plano de Aula	206
Apêndice 5 – Exemplo de Plano de Aula Ensino à Distância	209
Apêndice 6 – Exemplo de uma Ficha de Trabalho	211
Apêndice 7 – Ficha de Observação (p.e. Ténis de Mesa)	225
Apêndice 8 – Poster da Ação Científico Pedagógica Individual.....	226
Apêndice 9 – Artigo da Ação Científico Pedagógica Individual	227
Apêndice 10 – Cartaz da Ação Científico Pedagógica Individual	242
Apêndice 11 – Apresentação PowerPoint da Ação Científico Pedagógica Individual.....	243
Apêndice 12 – Cartaz e Programa da Ação Científico Pedagógica Coletiva	257
Apêndice 13 – Apresentação PowerPoint da Ação Científico Pedagógica Coletiva	260

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Situação Laboral dos Encarregados de Educação.....	26
Gráfico 2 - Escalão da Ação Social Escolar.....	27
Gráfico 3 - Constituição do Agregado Familiar.....	27
Gráfico 4 - Perceção da Escola.....	28
Gráfico 5 - Perceção como Aluno.....	29
Gráfico 6 - Resolução dos Problemas.....	31
Gráfico 7 - Definição de Objetivos.....	32
Gráfico 8 - Regulação Emocional e Competências Básicas.....	32
Gráfico 9 - Relações Interpessoais.....	33
Gráfico 10 - Composição Corporal.....	38
Gráfico 11 - Força Explosiva.....	39
Gráfico 12 - Força Resistente.....	40
Gráfico 13 - Flexibilidade.....	40
Gráfico 14 - Agilidade.....	41
Gráfico 15 - Velocidade 20 metros.....	42
Gráfico 16 - Vaívem Longo.....	42

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Matérias de Ensino por Semestres.....	51
Tabela 2 - Critérios de Avaliação.....	75
Tabela 3 - Comunicações da ACPC.....	113
Tabela 4 - Comunicações do Modulo 3.....	114

I – Introdução

O Relatório de Estágio é um elemento avaliativo que decorre do Estágio Pedagógico e que está inserido no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Madeira (MEEFEBS).

Deste modo, através deste documento conseguimos aceder a todas as atividades e ações desenvolvidas no âmbito do Estágio Pedagógico (PE), descrevendo todas as atividades com início na sua apresentação e planeamento, passando à sua dinamização, e posterior análise crítica, enquadrada numa instituição escolar, neste caso a Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco (EBSGZ) e na turma do 12º ano durante o ano letivo de 2020/2021.

De acordo com o Conselho Nacional das Associações de Professores e Profissionais de Educação Física (CNAPEF, 2007), a disciplina curricular de Educação Física é uma

“atividade curricular eclética (com diferentes tipos de atividade física – jogos desportivos coletivos, ginástica, atletismo, danças, exploração da natureza, natação, etc.); atividade curricular inclusiva (adaptada às necessidades do aluno), visando o desenvolvimento multilateral do aluno (promover saúde, no presente e no futuro, desenvolver a aptidão física e a cultura motora, as competências sociais e a compreensão dos processos de exercitação, refletir criticamente o fenómeno desportivo).” (CNAPEF e SPEF, 2007)

Neste sentido, é importante desenvolvermos a nossa prática pedagógica, perspetivando o alcance de uma educação em que sejam desenvolvidas as competências e potencialidades do aluno, através de metodologias e estratégias utilizadas ao longo das aulas, adequando a nossa atuação de modo a melhorar a nossa intervenção pedagógica.

O EP é um momento importante durante o nosso processo de formação, uma vez que é uma etapa em que existe uma aprendizagem através da prática, ocorrendo uma análise crítica diária sobre as estratégias, metodologias e instrumentos que constituem o processo formativo. Em consonância com esta linha de raciocínio, Freire (1996, p.39) diz-nos que “é pensando criticamente a prática de hoje ou de ontem que se pode melhorar a próxima prática”.

Com o objetivo de organizar todas as atividades concretizadas e integradas na prática pedagógica, é importante deixar bem explícito as secções que constituem este dossiê de estágio. Assim sendo, o presente relatório de estágio está dividido em nove grandes secções, sendo: (i) a Introdução; (ii) o Enquadramento do Estágio Pedagógico; (iii) o Enquadramento das Atividades Desenvolvidas no Estágio Pedagógico; (iv) o Enquadramento Contextual; (v) a Prática Letiva; (vi) as Ações de Integração no Meio Escolar; (vii) as Ações de Natureza Científico Pedagógica; (viii) as Atividades de Intervenção na Comunidade e (ix) as Considerações Finais.

Importa também referir que todo o trabalho apresentado neste relatório resulta da supervisão pedagógica dos orientadores científico e cooperante, a Professora Doutora Ana Rodrigues, Doutor Hélio Antunes e o Professor Filipe Coelho, respetivamente, e ainda do auxílio e colaboração do meu colega de estágio, João Henrique Neves.

II – Enquadramento do Estágio Pedagógico

O Ministério da Educação e Ciência, tendo em consideração o Decreto-Lei nº43/2007, de 22 de fevereiro, que foi posteriormente revisto pelo Decreto-Lei nº79/2014, de 14 de maio, reconhece o “regime jurídico da habilitação profissional para a docência na educação pré-escolar e nos ensinos básico e secundário” (p. 2819). Deste modo, o mestrado procura corroborar e aumentar a qualificação académica “incidindo sobre os conhecimentos necessários à docência nas áreas de conteúdo e nas disciplinas abrangidas pelo grupo de recrutamento” (p. 2819), como também, “assegurar a formação educacional geral, a formação nas didáticas específicas da área da docência, a formação nas áreas cultural, social e ética e a iniciação à prática profissional, que culmina com a prática supervisionada” (p. 2819).

Tendo por base o Decreto-Lei nº 240/2001, de 30 de agosto, toda a instituição de ensino deve ser responsável por “definir os objetivos dos cursos de formação” (p. 5570), “organizar e desenvolver o ensino, a aprendizagem e a avaliação” (p. 5570), e “certificar a habilitação profissional dos seus diplomados” (p. 5570).

Neste seguimento, é importante salientar que o regulamento da Prática de Ensino Supervisionada do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), que está exposto na alínea 1 do artigo nº1, diz-nos “que os alunos ao realizarem esta unidade curricular ficam habilitados profissionalmente para a docência nos ensinos pré-escolar, básico e secundário”. Neste contexto, o EP diz respeito a uma unidade curricular do segundo ciclo de estudos do MEEFEBS, e realiza-se no terceiro e quarto semestre do curso. A nossa intervenção pedagógica é realizada num estabelecimento de ensino público, situado no concelho do Funchal, sendo que cada docente estagiário esteve responsável por orientar toda a prática pedagógica de uma determinada turma, sobre a supervisão dos orientadores científico e cooperante.

O EP é uma etapa extremamente importante no nosso processo de formação, visto que dá-nos a oportunidade de colocar em prática tudo o que nos fora transmitido ao longo dos últimos anos, sendo o culminar de todo um processo formativo. Neste sentido, segundo Carreiro da Costa (1996), o EP “constitui uma oportunidade empírica para experimentar o conhecimento teórico e com esta premissa potenciar o desenvolvimento de competências e comportamentos que constituem a especificidade de ser Professor”.

Assim, o EP é um processo rico e significativo, pois permite melhorar a prática letiva transferindo todo o conhecimento adquirido, numa perspectiva teórica, para situações práticas de aprendizagem e a confrontação com uma panóplia de experiências e desafios diferenciados. Deste modo, é importante “[...] pensar o estágio como propostas que consideram a teoria e a prática presentes tanto na universidade quanto nas instituições-campo. O desafio é proceder ao intercâmbio, durante o processo formativo, entre o que se teoriza e o que se pratica em ambas” (Carreiro da Costa, 1996, p. 127)”.

2.1. Expectativas e Objetivos do Estágio Pedagógico

Tendo em consideração relatos e informações obtidas por professores estagiários nos anos anteriores, a sensação que tínhamos em relação ao EP era que teria um grande trabalho pela frente ao longo do ano letivo, contando com algumas adversidades, mas encarando-as como uma forma de aprendizagem e superação. No entanto, acreditei sempre que conseguiria ultrapassar todos os obstáculos e estava ciente que o ano de estágio seria um dos períodos mais importantes da minha vida, não só em termos profissionais, como também em termos pessoais.

Sem dúvida que o EP é uma etapa importante no processo de formação docente, pois é durante este percurso que são adquiridos novos conhecimentos, que nos deparamos com um vasto leque de experiências e condicionantes, o que fez com que existisse uma constante necessidade de reflexão e de adaptação aos diversos contextos ao longo desta caminhada.

Ao longo deste percurso temos a oportunidade de aplicar conceitos teórico-práticos lecionados no decorrer do curso na área da EF e do Desporto e sobretudo, nos últimos dois anos de estudo, desde o ingresso no segundo ciclo de estudos, no MEEFEBS, uma vez que estamos inseridos numa realidade escolar. Contudo, ainda que seja importante a aplicação dos conhecimentos, o professor deve potenciar ao máximo as capacidades e competências dos alunos, bem como o desenvolvimento integral dos mesmos.

Nesse sentido, em relação às minhas expectativas para o EP, numa fase inicial um dos meus pensamentos estava relacionado com a ansiedade e a segurança, uma vez que

seria o primeiro ano a dirigir uma turma ao longo de um ano letivo, sobretudo de 12º ano de escolaridade. Porém, estava consciente que apenas com dedicação, empenho e motivação conseguiria superar estes receios, sendo que viria a transformar-se num dos momentos mais marcantes profissionalmente.

Deste modo, ao longo de todo este percurso, procurei ser uma professora estagiária capacitada e responsável, consciente que estaria a orientar uma turma pela primeira vez sozinha, no qual poderia correr alguns riscos e começar a utilizar instrumentos, estratégias didático- pedagógicas que melhor se adequassem aos alunos da turma, sem nunca nos esquecermos que os alunos são jovens em desenvolvimento. É importante referir que o professor desempenha um papel fundamental no processo de ensino e aprendizagem, visto que necessita de ter um elevado conhecimento pedagógico, bem como capacidades pessoais e sociais. Assim, segundo Alonso e Roldão (2005), “é no terreno que o professor tem a oportunidade única, e de grande utilidade para a sua formação, de se confrontar com o real, de refletir sobre essa realidade, de comunicar experiências e, sobretudo saber que a aprendizagem de um professor nunca termina. (p. 36)”

Em jeito de conclusão, de uma forma geral, considero que as minhas expectativas pessoais foram alcançadas, uma vez que procurei ao longo de toda a prática pedagógica estabelecer um bom ambiente e relação com os alunos, criando um impacto positivo junto dos mesmos. É importante constatar que os alunos, depois de todo um ano letivo, conseguiram demonstrar satisfação e reconhecer a importância de todo o trabalho desenvolvido. Além do mais, é extremamente gratificante perceber que os alunos desenvolveram sentimentos de afeto e uma relação positiva com os professores estagiários, permitindo-nos considerar que a nossa prática pedagógica contribuiu de forma significativa para o seu desenvolvimento, não só em termos académicos, bem como na sua formação pessoal.

Segundo o Regulamento da Prática de Ensino Supervisionada dos Mestrados em Ensino da Universidade da Madeira (PESE), ao longo da sua prática pedagógica, o professor estagiário deve conseguir atingir os seguintes objetivos:

- “(i) Desenvolver a capacidade de análise e reflexão sobre as situações de ensino-aprendizagem e avaliação das aprendizagens, sobre os problemas da prática profissional, mobilizando saberes adquiridos e construindo novos saberes; (ii) Desenvolver a capacidade de trabalho cooperativo e a assumir na sua prática uma

perspetiva profissional tendo um comportamento mais produtor que reprodutor, desenvolvendo a reflexão e o espírito crítico, a criatividade, a tomada de decisão e a capacidade de adaptação a diferentes contextos; (iii) Conhecer a instituição escolar nos seus aspetos globais aprofundando as características das instituições escolares com os agrupamentos protocolares; (iv) Aplicar os conhecimentos científicos e metodológicos adquiridos nas diferentes componentes de formação de uma forma integrada e interdisciplinas; (v) Adequar e integrar propostas inovadoras de acordo com o currículo e/ou orientações curriculares; (vi) Dominar métodos e técnicas relacionadas com o processo de ensino e aprendizagem, o trabalho em equipa, organização da escola e a investigação educacional e (vii) Aprofundar e operacionalizar competências adquiridas nos domínios científicos e pedagógico-didático” (PESE, 2º artigo – Objetivos da prática de ensino supervisionada na escola).

O professor estagiário, ao longo do estágio pedagógico, deve atingir os objetivos estipulados nos regulamentos criados pela organização regedora, a Universidade da Madeira, como também o regulamento interno apresentado pela instituição escolar onde realiza a prática pedagógica. Neste sentido, o formando deve:

“(i) Desenvolver as experiências de aprendizagem previamente acordadas no âmbito dos objetivos do curso e do seu próprio plano e/ou projeto de atividade; (ii) Planificar, preparar e discutir as atividades letivas no seu grupo de trabalho, com o Orientador Cooperante e com o Professor Supervisor; (iii) Ter atitudes e comportamento consentâneos com as especificidades da profissão docente, nomeadamente no que concerne, à assiduidade, à pontualidade, ao aprumo e ao relacionamento com os alunos, docentes, funcionários, encarregados de educação e demais intervenientes no processo educativo; (iv) Organizar e/ou participar em atividades que visem dinamizar a escolar, fomentando a formação docentes numa perspetiva interdisciplinas, a interação escola-comunidade, a relação humana na comunidade escolar e a autoformação contínua nos diversos domínios da atividade docente; (v) Elaborar o(s) Portefólio(s)/Dossier(s) relativo(s) ao seu desempenho e (vi) Elaborar o Relatório Final de PESE, nos termos do artigo 6.º do regulamento” (PESE, 4.º artigo – Deveres do Formando).

Assim, na qualidade de professora estagiária, durante a minha prática pedagógica no ano letivo 2020/2021 procurei adquirir um conjunto de competências, nomeadamente:

1- Mostrar conhecimentos relacionados com a disciplina de EF, através da investigação e análise; 2- Conhecer os programas, de forma a ajustar os acontecimentos ao ambiente em que estou inserida; 3- Reconhecer a função do desempenho docente na qualidade de indivíduo promotor e reflexivo; 4- Revelar capacidades técnicas e profissionais congruentes, em contexto educativo; 5- Apresentar, justificar e defender todo o processo de ensino e aprendizagem concretizado durante o EP.

III – Enquadramento Legislativo/Contextual

O desenvolvimento da nossa prática letiva é norteada e influenciada por diversos parâmetros contextuais que na nossa opinião necessitam de ser explorados, sejam de carácter legislativo, diretrizes e orientações escolares ou mesmo de envolvimento físico, social e cultural em que a instituição se encontra inserida e a caracteriza como uma entidade com uma dinâmica e cultura única e própria.

Quando iniciamos um processo como o EP, é importante que os docentes estagiários tenham conhecimento da legislação que orientam a sua intervenção pedagógica. Deste modo, procuramos referenciar algumas diretrizes que orientaram a prática pedagógica ao longo do ano letivo 2020/2021, como também toda a legislação provisória estabelecida sobre o modelo de ensino à distância, face à situação de pandemia mundial provocada pelo COVID-19.

Para Marques e Castanho (2011), a Escola desempenha um papel fundamental na realização de trabalhos exímios na educação e também na aquisição de conhecimento sobre diversas áreas, nomeadamente das artes, da ciência e da tecnologia.

O aluno deve ser provido de mecanismos e metodologias que possibilitem a sua superação e o desenvolvimento das suas capacidades. Deste modo, as escolas devem considerar as características dos alunos e a sua situação, através de um ajuste do programa e das metodologias de ensino, com o objetivo de potenciar o desenvolvimento das competências e aprendizagens dos alunos.

Para o Ministério da Educação, é fundamental a consecução de uma política educativa orientada para os estudantes, com o objetivo de assegurar a igualdade de oportunidades. Neste sentido, surgiu a necessidade de legitimar o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PA), uma vez que os propósitos valorizados na Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei nº 46/86, 14 de outubro) ainda não foram totalmente alcançados e que a sociedade nos dias de hoje encontra outras dificuldades.

Deste modo, o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória corresponde a uma base de princípios, valores e áreas de competência que devem ser consideradas e potenciadas. Este documento apresenta os princípios, visão, as áreas de competência e os valores, que estão relacionados com o desenvolvimento de um indivíduo capaz de participar ativamente, cívico, que defende a conformidade nas relações e nas ligações

interpessoais, a inclusão da diferença, o respeito pelos Direitos Humanos e o reconhecimento de conceitos e valores democráticos. Os Princípios explicam cada ação associada ao cumprimento e a gestão do currículo na escola. A Visão fundamenta o que é esperado que os alunos desenvolvam à saída da escolaridade obrigatória. Os Valores referem-se a diretrizes e guias que estão na base das ações de cada sujeito. As Áreas de Competências constituem sinergias de conhecimentos, competências e atitudes (Martins et al., 2017).

No que concerne ao Decreto de Lei nº55/2018, este decreto é um documento direcionado a todas as instituições escolares do ensino básico e secundário, no qual constam os princípios orientadores da sua criação, dinamização e controlo das aprendizagens, de forma a atingir as competências apresentadas no PA.

O desenvolvimento do perfil do aluno ao fim da escolaridade obrigatória é sustentado pelo desenvolvimento de Aprendizagens Essenciais (AE), ao longo dos diversos anos de escolaridade.

Segundo Cosme (2018), as Aprendizagens Essenciais são “documentos de orientação curricular com base na planificação, realização e avaliação do ensino e da aprendizagem, conducentes ao desenvolvimento das competências inscritas no Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória”. Desta forma, as AE possuem como objetivo melhorar o perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória, tendo por base três áreas, os conhecimentos, as capacidades e as atitudes. As AE foram um dos pilares que nortearam a nossa prática letiva, sustentando muitas das nossas ações pedagógicas.

No que diz respeito à turma alvo da prática pedagógica, podemos verificar que as estratégias utilizadas se adequam ao PA, uma vez que passam pelo aperfeiçoamento de atividades cooperativas e do projeto de autonomia e flexibilidade curricular de turma, em que os alunos devem ser elementos centrais e ativos no processo de ensino-aprendizagem, com o objetivo de potenciar o desenvolvimento de competências, nomeadamente a reflexão crítica, autonomia, responsabilidade e criatividade dos estudantes. É importante referir que a turma alvo da prática pedagógica, ao longo do ano letivo 2020/2021, é a primeira turma a possuir o ciclo completo do projeto de Autonomia e Flexibilidade Curricular, visto que começaram no 10º ano e terminam no 12º ano de escolaridade.

Neste contexto, a disciplina de EF apresenta-se como uma mais-valia no programa dos alunos, na medida em que estimula o desenvolvimento integral do aluno, bem como o pensamento e a capacidade de resolução de problemas.

Uma realidade igualmente presente no ano letivo 2020/21 e que interferiu na nossa prática letiva foi a implementação do plano de Ensino à Distância (E@D). O Plano de Ensino à Distância, sistema de ensino priorizado devido ao aparecimento da pandemia mundial COVID-19, este teve início após a publicação do Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março de 2020, em que foram estabelecidas um conjunto de medidas excecionais, que permitissem controlar e impedir a transmissão do novo coronavírus na sociedade. Neste sentido, este decreto “aplica-se à prevenção, contenção, mitigação e tratamento de infeção epidemiológica por COVID-19” (Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março , capítulo I – Disposição geral, artigo 1.º - Objeto e âmbito), “sendo que ficam suspensas todas a atividades letivas e não letivas e formativas com presença de estudantes em estabelecimento de ensino públicos, particulares e cooperativos e do setor social e solidário de educação pré-escolar, básica, secundária e superior” (Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março, capítulo IV – Suspensão de atividades letivas e não letivas, artigo 9.º - Suspensão de atividades letivas e não letivas e formativas).

Concomitantemente, o Governo Regional tendo por base a Resolução n.º 115/2020, de 16 de março, decreta a suspensão de todas as atividades letivas e não letivas presenciais em todos os estabelecimentos de ensino dos ensinos básico e secundário. A partir desse momento, foi adotada a estratégia do sistema de E@D.

Tendo por base as orientações, diretrizes e efeitos das mesmas no ano letivo de 2019/20 tornou-se necessário preparar e organizar o ano letivo 2020/21, estabelecendo um conjunto de medidas excecionais e temporárias, através da Resolução do Conselho de Ministros n.º 53-D/2020, de 20 de julho, com o intuito de organizar o ano letivo 2020/2021 em regime presencial. Deste modo, foram emanadas orientações para a realização em regime presencial das aulas práticas de EF, que condicionaram e alteraram a conceção e desenvolvimento das aulas de EF, sendo limitado a interação entre alunos bem como a utilização e partilha de material.

No entanto, devido ao aumento considerável do número de novos casos na Região Autónoma da Madeira e consequentemente do risco de contágio, o Governo Regional acabou por suspender posteriormente, a 6 de janeiro de 2021 através da Resolução n.º

19/2021, as aulas presenciais para os alunos do 3º ciclo e ensino secundário em todas as escolas da RAM, sendo restabelecida todas as atividades letivas em regime presencial, no dia 8 de abril de 2021, para os alunos do ensino secundário. Todas estas orientações levaram a necessidade de reinventar as aulas de EF, quer em situação de E@D, quer presencial, com elevado número de condicionalismos que alteram algumas das principais características das aulas de EF, nomeadamente a interação entre os alunos, sendo para nós um constante desafio a gestão do processo ensino aprendizagem neste contexto.

IV – Enquadramento da Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco

A Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco surge no dia 9 de setembro de 1968, e era intitulada na altura de Escola Preparatória de Gonçalves Zarco. Primeiramente, esta escola era um anexo da Escola Industrial e Comercial do Funchal e do Liceu Nacional do Funchal.

No ano de 1973, esta escola passou a situar-se no edifício anexo à igreja do colégio, instalado na praça do município. Passados alguns anos, em 1989, conseguiu instalar-se no edifício onde estão situados atualmente, mais concretamente nos Barreiros, que pertence à freguesia de São Martinho, possibilitando a admissão de alunos desde o 2º ciclo de escolaridade até o ensino secundário.

Atualmente, a população estudantil da EBSGZ abrange, na sua grande maioria, a área geográfica da freguesia de São Martinho, sendo que existem alunos provenientes de meios socialmente beneficiados e outros de meios menos favorecidos, embora, grande parte destes alunos necessitem de apoio social escolar (Projeto Educativo de Escola, 2018-2022).

4.1. Princípios, Valores, Missão e Visão

Todas as instituições escolares possuem as suas normas, regulamentos, tendo em consideração as suas competências, potencialidades humanas e organizativas. Neste sentido, de acordo com a Lei de Bases do Sistema Educativo, a EBSGZ baseia-se em quatro pressupostos importantes, nomeadamente: os princípios, em que se verifica um desenvolvimento das decisões fundamentais; a missão, com o objetivo de consolidar o porquê da sua existência; a visão, objetivando-se o pensamento e conceção futura; os valores, no qual são esclarecidos os princípios éticos que dirigem a existência comum.

Tendo por base o Projeto Educativo de Escola (2018-2022) da EBSGZ, apercebemo-nos que é atribuída uma enorme relevância aos princípios intrínsecos à atividade da escola, tais como:

- “Princípio da qualidade do ensino e aprendizagem.
- Princípio da cidadania, da participação e do desenvolvimento.

- Princípio da inclusão e do pluralismo.
- Princípio da cooperação e da abertura ao meio envolvente.
- Princípio do saber ser, do saber estar e do saber fazer.
- Princípio da igualdade equitativa de oportunidades.
- Princípio da corresponsabilidade e do trabalho em equipa.
- Princípio do respeito à vida e aos direitos humanos básicos.
- Princípio do desenvolvimento e bem de todos, sem preconceitos de origem, raça, sexo, cor, idade e quaisquer outras formas de discriminação" (PEE, 2018-2022).

Tendo em consideração os pressupostos mencionados anteriormente, a EBSGZ tem como missão promover e assegurar o êxito educativo a todos os estudantes, por intermédio do reconhecimento pessoal e social, e ainda o aumento de competências, saberes e valores, perspetivando um desenvolvimento integral dos alunos, numa conceção de educação para todos.

No que concerne à visão da escola, a EBSGZ pretende ser um estabelecimento de ensino ao dispor da comunidade, que seja dinâmica e pluridisciplinar, visando não só o mesmo número de oportunidades, bem como o sucesso de todos os alunos. Para além do mais, a escola pretende prover os alunos de um conjunto de instrumentos que os auxiliem no seu percurso pessoal e profissional, de modo que os seus alunos sejam capazes, no futuro, de enfrentar os desafios e problemas da sua vida pessoal e profissional.

Relativamente ao último pressuposto, justamente dos valores que a EBSGZ defende, e que contribuem para uma formação integral dos alunos, são o respeito, a responsabilidade, o trabalho, a criatividade, o diálogo, a justiça, a solidariedade, a colaboração, a cooperação, o compromisso, o mérito, a inovação e a confiança.

4.2. Recursos Humanos

Os Recursos Humanos representam o número de indivíduos que constituem uma determinada instituição. Neste sentido, segundo Soviensi e Stigar (2008), “a Gestão de Pessoas é caracterizada pela participação, capacitação, envolvimento e desenvolvimento do bem mais precioso de uma organização, o Capital Humano, que nada mais é do que as

peças que o compõem”. Deste modo, será apresentado o pessoal não docente, o pessoal docente e ainda os alunos da EBSGZ.

Tendo em consideração o Plano Anual de Escola (2020/2021), em relação ao pessoal não docente, são 76 o número de funcionários a exercer funções em quatro carreiras diferentes, nomeadamente: 1- Técnico Superior, que envolve as categorias de Técnico Superior (4) e Coordenador Técnico (2); 2- Assistente Técnico, que abrange a categoria de Assistente Técnico da área administrativa (16); 3- Assistente Operacional, que inclui as categorias de Assistente Técnico da área não administrativa (9), de Encarregado Operacional (2) e de Assistente Operacional (41) e por último, Técnico de Informática, que abarca os Técnicos de Informática (2).

No ano letivo 2020/2021, na EBSGZ, o corpo docente era constituído por 212 professores, no qual eram 48 do 2º Ciclo do Ensino Básico, 154 do 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário, 8 do 2º e 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário na área da Educação Especial e por fim, 2 da Unidade de Ensino Especializada, também da Educação Especial.

Relativamente aos alunos, a EBSGZ possuía no total 1298 inicialmente matriculados sendo que a sua grande maioria advinha da freguesia de São Martinho e de famílias com grandes problemas económicos, necessitando de apoio social escolar.

4.3. Órgãos Representativos da Escola

Cabe a cada estabelecimento de ensino nomear os seus próprios órgãos de direção, de administração e de gestão. Deste modo, e segundo o Regulamento Interno (2018-2022), na EBSGZ os órgãos de direção, administração e gestão são: Conselho da Comunidade Educativa; Conselho Executivo; Conselho Pedagógico e Conselho Administrativo.

O Conselho da Comunidade Educativa visa estabelecer toda a política educativa da escola, executando todos os princípios reconhecidos na Constituição da República Portuguesa, na Lei de Bases e no Estatuto Político-Administrativo da Região Autónoma da Madeira. É da competência de quem representa o Conselho da Comunidade Educativa não só nomear o presidente entre os docentes, autorizar o Projeto Educativo de Escola e

o Regulamento Interno, efetuar uma apreciação do Plano Anual de Escola, bem como das contas da administração e criação do orçamento.

No que diz respeito ao Conselho Executivo, é um órgão de administração da escola nos diversos âmbitos, nomeadamente nas áreas administrativa, financeira, cultural e pedagógica. Este conselho possui a responsabilidade de delinear todo o processo de funcionamento da escola, efetuar o projeto de orçamento e o plano anual de escola, eleger os diretores de turma, colaborar na criação de turmas e dos horários escolares, entre outras funções (Regulamento Interno, 2018-2022). O Conselho Executivo é constituído por um presidente e por quatro vice-presidentes.

Relativamente ao Conselho Pedagógico, a este órgão cabe a responsabilidade de ser um elemento ativo na estruturação e orientação educativa da escola na vertente didático-pedagógica, da orientação dos alunos bem como da formação constante do pessoal docente e não docente (Regulamento Interno, 2018-2022). Este conselho é constituído por cinco coordenadores de departamento curricular, um representante dos orientadores pedagógicos, três coordenadores de ciclo, um coordenador de ensino dos cursos de Educação e Formação de adultos, um coordenador das modalidades profissionalizantes, um coordenador do departamento de formação, um coordenador dos percursos curriculares alternativos, um coordenador sociocultural, o presidente do conselho executivo e o presidente do Conselho da Comunidade Educativa.

Por fim, e no que se refere ao Conselho Administrativo, este órgão é responsável pelos assuntos administrativo-financeiros da escola, estando incumbido das tarefas relacionadas com a validação do projeto anual da escola, a elaboração do relatório das contas e ainda da gestão financeira do estabelecimento de ensino (Regulamento Interno, 2018-2022). Neste conselho, o presidente é o do Conselho Executivo, existindo ainda um chefe dos Serviços Administrativos e um dos vice-presidentes do Conselho Executivo, escolhido pelo presidente.

4.4. Análise SWOT

Segundo Araújo, Vita, Fachini, Duarte e Tofoli (2015) a análise SWOT “é uma ferramenta desenvolvida para análise de ambiente”, ou seja, auxilia na gestão e planeamento de uma instituição. Neste sentido, a análise swot encontra-se dividida em

quatro categorias fundamentais: Strength (Forças), Weakness (Fraquezas), Opportunities (Oportunidades) e Threats (Ameaças) (Araújo, Vita, Fachini, Duarte & Tofoli, 2015).

Através do novo Projeto Educativo de Escola (2018-2022), a matriz SWOT, que era considerado um instrumento extremamente vantajoso para uma análise estratégica, foi substituída apenas pela análise dos pontos fortes, pontos fracos e dos constrangimentos, com o intuito de estabelecer as linhas orientadoras do funcionamento educativo.

Neste sentido, de acordo com o Projeto Educativo (2018-2022), na EBSGZ, os pontos fortes baseiam-se essencialmente nas seguintes características:

- Oferta Formativa – existe uma enorme diversidade ao nível das matérias de ensino, possibilitando à escola dar resposta às falhas socioeconómicas e pedagógicas da comunidade escolar;
- Corpo Docente – dedicado, conhecedor e que reconhece os princípios e valores da escola;
- Qualidade do ensino-aprendizagem – orientado para uma escola inclusiva, seguindo experiências educativas distintas e inovadoras, através de uma orientação do ensino e da aprendizagem;
- Liderança – relacionado com tarefas de monitorização, potencia o trabalho em equipa e a cooperação entre os docentes.
- Cultura Relacional – competência de colaborar e de realizar acordos com as distintas instituições e ainda a ligação a projetos de índole regional e internacional.

Na EBSGZ, os pontos fracos detetados estão relacionados, sobretudo, com o seguinte:

- A não participação ativa dos Encarregados de Educação no percurso escolar dos seus educandos;
- A (in)disciplina e (in)sucesso dos alunos;
- A indispensabilidade de desenvolver o trabalho conjunto;
- A necessidade de instrumentos eficientes em áreas específicas do processo de ensino-aprendizagem.

Existem alguns constrangimentos nos quais a escola tem revelado alguma dificuldade em superar, e que tem vindo a trabalhar no sentido de dar seguimento ao trabalho desenvolvido, nomeadamente no que diz respeito às obrigações e metas orçamentais, uma vez que existe necessidade de investir em alguns setores, na deterioração de alguns espaços, obtenção de materiais e instrumentos de trabalho recentes. Assim sendo, é importante que exista um rigoroso controlo e administração dos recursos financeiros, e ainda a intervenção ativa dos pais na vida escolar dos seus educandos.

Depois de realizada uma análise aos principais problemas da escola, a Equipa de Avaliação da Escola, em conformidade com o Conselho Executivo, delimitou três âmbitos de intervenção prioritários: a Área Pedagógica, associada ao êxito escolar e à qualidade do processo de ensino-aprendizagem; a Cultural Relacional, que diz respeito aos assuntos de disciplina e cidadania e a Cultura Organizacional, que promove a melhoria das dinâmicas de grupo e trabalho em equipa.

4.5. Oferta Formativa

A Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco apresenta uma oferta formativa muito diversificada aos seus alunos, de modo a conseguir chegar a todos e cada um dos alunos, visto que nem todos detêm as mesmas capacidades, competências ou até os mesmos gostos. Por essa razão, é fundamental proporcionar aos estudantes esse número vasto de propostas. A EBSGZ inclui alunos do 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e alunos do Ensino Secundário.

Neste sentido, para o 2º e 3º ciclos do Ensino Básico, à exceção do ensino regular, os alunos possuem a oportunidade de ingressar nos Percursos Curriculares Alternativos, nos Cursos de Educação e Formação, e ainda aceder às Turmas Zarco e as turmas de Aprendizagem Cooperativa.

Para o Ensino Secundário, a escola possui um conjunto vasto de possibilidades, pois permite aos alunos aceder aos Cursos de Ciências e Tecnologias, aos Cursos Científico-Humanísticos no ensino regular e ainda aos Cursos Profissionais. Para além disso, a escola possui os cursos EFA, em regime noturno, cursos de Educação e Formação para adultos.

4.6. Grupo Disciplinar de Educação Física, Recursos Espaciais e Materiais

De acordo com o Regulamento Interno de Escola (RIE) (2018-2022), na EBSGZ a junção curricular é garantida através de cinco departamentos curriculares, que trabalham no sentido de apresentar critérios que corroborem a articulação interdisciplinar na concretização dos planos de estudo.

À semelhança das matérias de Artes Visuais, Educação Visual e Tecnológica e Educação Musical, a disciplina curricular de Educação Física enquadra-se no Departamento Curricular de Expressões.

Assim, o grupo disciplinar de Educação Física está dividido em dois grupos, o Grupo 260 e o Grupo 620. O primeiro grupo abrange o 2º ciclo, particularmente o 5º e o 6º ano de escolaridade e o segundo grupo, o 3º ciclo de escolaridade e ainda o ensino secundário. De salientar que cada uma destas categorias possui um representante de grupo distinto.

Ainda que diga respeito à mesma disciplina (Educação Física), as reuniões de grupo são realizadas de forma separada. Nestas reuniões, o conjunto disciplinar de cada ciclo de ensino assume decisões quanto às normas e regulamentos próprios a executar relacionados com a disciplina.

É fundamental que exista um conjunto de infraestruturas e de recursos materiais adequados, de modo que se verifique uma atividade apropriada de uma escola.

Tendo em consideração o RIE (2018-2022), as instalações desportivas são utilizadas para a realização das aulas de EF e de Desporto, para atividades de desporto escolar, bem como para outras práticas que surjam no âmbito de projetos desenvolvidos pela escola.

Neste contexto, no que diz respeito às infraestruturas desportivas para a prática da disciplina de EF, a escola possui um pavilhão gimnodesportivo para desenvolver as distintas matérias de ensino. No pavilhão, existe uma sala para lecionar a matéria de ensino de ténis de mesa, com três mesas, uma pequena sala de aula e quatro balneários, em que dois são femininos e os outros dois masculinos. Para além do mais, existem ainda dois campos exteriores, sendo que um apresenta dimensões mais reduzidas, à semelhança de um campo de basquetebol, e outro de grandes proporções, em que permite a sua divisão

em quatro campos de 40mx20m. Ao lado do campo exterior, a escola dispõe ainda de uma sala de EF, utilizada sobretudo para as aulas teóricas.

A denominação das áreas para utilização dos docentes de EF simplifica o trabalho do professor, visto que não só perceberá onde ocorrerá a sua aula como também tem conhecimento sobre as circunstâncias espaciais e materiais do mesmo. Neste sentido, foi criada uma designação para identificar as diversas instalações desportivas: 2S – 2/4 do Campo Exterior Sul; 2N- 2/4 do Campo Exterior Norte; 1- Campo com quatro tabelas; 4S- 2/3 do Pavilhão Gimnodesportivo Sul; 4N- 1/3 do Pavilhão Gimnodesportivo Norte; Sala – Sala de EF; TM – Sala de Ténis de Mesa.

A rotação das infraestruturas desportivas é da responsabilidade do diretor de instalações, que deve não só realizar a gestão, conservação e preparação de todos os instrumentos e materiais, bem como organizar a alternância das instalações desportivas tendo por base o planeamento anual. Esta rotação é elaborada com o objetivo de que todos os docentes lecionem, no mínimo, uma vez em cada instalação desportiva. Porém, é necessário considerar as matérias de ensino que cada ano de escolaridade tem de abordar, tendo por base o Plano Nacional de Educação Física (PNEF).

No que concerne á distribuição dos espaços desportivos ao docente, este não é efetuado segundo a planificação do professor nem sobre as dificuldades dos estudantes, mas sim com base na disponibilidade das infraestruturas desportivas uma vez que, a atribuição é realizada de modo que todos os docentes consigam pelo menos uma vez ensinar em cada espaço.

Existe a necessidade de verificar previamente o mapa de partilha dos espaços desportivos concedido aos professores no começo do ano letivo, visto que o planeamento de cada um destes depende muito desta questão.

A EBSGZ dispõe também de áreas informais com potencial para utilização na prática de EF, além das instalações desportivas formais, que o diretor de instalações os distribui não só pelos professores bem como pelos intervalos escolares. Assim sendo, a escola tem uma área em torno do pavilhão e do edifício principal, que permite a realização, por exemplo, da matéria de ensino de orientação. Além do mais, possui diferentes pátios, tome-se como exemplo o que existe em frente ao bar dos estudantes, que possibilita a realização de um conjunto diversificado de atividades desportivas.

A escola possui ainda uma parceria com a Quinta Magnólia, o que permite o seu uso para a realização de atividades desportivas introduzidas nas aulas de EF ou em alguns projetos, como por exemplo o +SaúdeGZarco.

V – Prática Letiva

A Prática Letiva (PL) correspondeu a um processo em constante desenvolvimento durante todo o EP, assumindo-se como uma etapa extremamente importante para o futuro professor, pois proporciona uma melhoria e otimização da atividade pedagógica do professor, por meio do desenvolvimento de um conjunto de capacidades, competências e aptidões de ensino introduzidas durante a formação docente.

A PL representa uma etapa de grande importância para a formação do professor, uma vez que somos responsáveis por coordenar e orientar o processo de ensino-aprendizagem de uma turma, inserida num contexto específico e único, sendo um processo pautado constantemente por dúvidas e incertezas. A nossa PL foi assente em diversas diretrizes do Ministério da Educação, da Secretaria Regional de Educação e tecnologias e da escola. Deste modo, foram estudados e debatidos diversos documentos, tais como: o Decreto-lei 55/2018, no qual são apresentadas as capacidades a serem trabalhadas no aluno à saída da escolaridade obrigatória; o projeto de Escola para a EF definido pelo grupo de EF da EBSGZ; o projeto de turma para a EF; as diretrizes da Secretaria e órgãos de gestão da instituição escolar face à situação de pandemia do COVID-19. Para além do mais, foi ainda consultado o dossier de estágio dos anos letivos anteriores referentes a turma em que realizamos a nossa prática pedagógica considerando ser uma turma de continuidade etc.

Verdum (2013), refere a PL como uma “[...] prática intencional de ensino e aprendizagem não reduzida à questão didática ou às metodologias de estudar e de aprender, mas articulada à educação como prática social e ao conhecimento como produção histórica e social, datada e situada, numa relação dialética entre prática-teoria, conteúdo-forma e perspectivas interdisciplinares”.

Neste seguimento, a PL revela-se um processo extenso, que põe em prática as diferentes opções tomadas pelo professor (Costa, 1988).

Não se referindo apenas às metodologias e estratégias utilizadas, mas também às vivências associadas à prática docente, sendo igualmente importante considerar determinados aspetos relacionados com a atividade profissional do docente, como a motivação e o entusiasmo (Flores & Simão, 2009).

Após uma análise, debate e reflexão sobre os documentos e orientações anteriormente descritas, concordamos com Pain (1989), em que a educação visa uma formação integral do homem, no qual desenvolve práticas e atitudes com base nas regras e regulamentos que a comandam, com o intuito de transformar o aluno num indivíduo com sentido crítico e capacidade reflexiva, e de ser capaz de enfrentar os desafios com que se depara diariamente.

Assim, consideramos que é necessário potenciar o desenvolvimento de capacidades e competências dos alunos, promovendo um entendimento do todo e de forma que participem ativamente nas tarefas propostas, no sentido do aluno ser o elemento central do processo de ensino-aprendizagem e não apenas um mero recetor de conhecimentos (Lopes et al., 2017).

5.1. Caraterização da Turma

5.1.1. Enquadramento e Objetivos

Segundo Barbosa (2012), a escola para além de ser um meio de transmissão de conhecimento, é também uma fonte de formação de personalidades e de caracteres diferentes. No âmbito do Estágio Pedagógico, a caraterização da turma é vista como uma ferramenta fundamental uma vez que, possibilita que o docente desenvolva estratégias e metodologias apropriadas, tendo por base a informação facultada, no sentido de dar resposta personalizada às necessidades e dificuldades individuais dos alunos.

Em consonância com esta linha de raciocínio, e de forma a tornar o processo de ensino aprendizagem mais eficiente, foram utilizadas um conjunto de ferramentas e metodologias na caracterização da turma, de modo a assegurar uma recolha de informação devidamente fundamentada, através do projeto EFERAM-CIT, em que foram aplicados os seguintes instrumentos: 1- Questionários, visando reunir os dados demográficos, socioeconómicos e do agregado familiar, de perceção, motivação e de hábitos de vida saudável; 2- Teste das Competências Pessoais e Sociais, de forma a avaliar a capacidade de resolução de problemas, de definição de objetivos, de competências básicas, regulação emocional e de relações interpessoais; 3- Teste sociométrico, para aferir as dinâmicas de grupo existentes na turma; 4- Teste da Função Cognitiva (COGTEL), de modo a avaliar

o grau cognitivo dos alunos e 5- os Testes de Aptidão Física, para avaliar os níveis de aptidão aeróbia, composição corporal e de aptidão muscular dos alunos.

Assim, a concretização da caracterização da turma permite ao professor intervir de uma forma mais ajustada e rentável na turma, considerando as necessidades, potencialidades e dificuldades da turma, em termos coletivos e individuais, tendo em vista a elaboração de um conjunto de estratégias didático-pedagógicas adequadas ao público-alvo.

Relativamente aos objetivos da caracterização da turma, estes estão subdivididos em objetivos gerais e específicos. No que concerne aos objetivos gerais, foram os seguintes:

- Constatar potencialidades e fragilidades da turma, coletivamente como individualmente;
- Recolher informação que possa auxiliar a prática pedagógica ao longo do ano letivo;
- Analisar e discutir os resultados obtidos de forma a delinear estratégias de intervenção adequadas ao seio escolar.

No que diz respeito aos objetivos específicos da caracterização da turma, foram definidos os seguintes objetivos:

- Recolher os dados demográficos da turma;
- Caracterizar a turma relativamente aos dados socioeconómicos e ao agregado familiar, identificando possíveis casos de risco;
- Identificar o nível de perceção da turma em relação à escola, ao seu rendimento escolar enquanto aluno, à sua saúde e ao seu estado de vida;
- Descobrir os hábitos de atividade física, bem como a importância e vivências na EF pelos alunos;
- Descrever a função cognitiva, o nível de aptidão física e as competências pessoais e sociais da turma;
- Recolher informação sobre a dinâmica de grupo na turma, através do teste sociométrico;

- Auxiliar na escolha e determinação de modelos e métodos de ensino adequados às necessidades e interesses dos alunos;
- Delinear, em CT, possíveis estratégias de intervenção, com a apresentação e análise das informações recolhidas.

5.1.2. Metodologia

A turma é constituída por 19 alunos, com idades que variavam entre os 16 e os 17 anos, existindo apenas um aluno com 18 anos, o que significa que não existem alunos repetentes na turma.

No que concerne à metodologia utilizada, para a concretização da caracterização da turma recorreremos à aplicação dos questionários, não só em formato escrita manual como também online.

Os instrumentos usados surgem no âmbito do projeto de investigação “Educação Física nas Escolas da RAM – Compreender, Intervir, Transformar” (EFERAM-CIT). O projeto em questão, desde a sua criação, cada vez mais tem vindo a assumir uma maior importância e protagonismo nas escolas da Região Autónoma da Madeira, atuando como uma plataforma que promove um grupo de estudos e análises em situação ecológica e laboratorial, de modo a potencializar o interesse pedagógico da disciplina de Educação Física enquanto meio de transformação do ser humano. Deste modo, o EFERAM-CIT é visto como fundamental no âmbito da realização do EP no ciclo de estudos do MEEFEBS.

De um modo geral, o principal objetivo deste projeto resume-se essencialmente na melhoria da EF, por meio do incentivo à prática de atividade física e desportiva, a nível da educação e saúde dos alunos, fomentando a autonomia, criatividade e as competências sociais, no sentido de formar uma sociedade capaz e competente, a fim de intervir num mundo cada vez mais sujeito à transformação (Lopes et al., 2018).

Numa primeira instância, os alunos realizaram um inquérito de preenchimento online acerca da disciplina de EF e os estilos de Vida. O questionário, que foi desenvolvido pelo projeto do EFERAM-CIT, denominado “*Questionário aos Adolescentes sobre a Educação Física e Estilo de Vida*”, visava reunir informações sobre

cada aluno, nomeadamente relacionadas com os dados demográficos, socioeconómicos, de perceção, motivação e sobre os hábitos de vida dos alunos.

De seguida, procedemos à aplicação do *Cognitive Telephone Screening Instrument* (COGTEL). Este teste da função cognitiva, tinha como objetivo avaliar pormenorizadamente os domínios cognitivos da memória prospetiva, da memória verbal a curto prazo, da memória de trabalho, da fluidez verbal, do raciocínio indutivo e da memória verbal a longo prazo.

Paralelamente, realizaram-se os testes de aptidão física e de composição corporal, tendo por base a bateria de testes FITescola, advindo da Direção Geral de Educação em 2018. A bateria de testes FITescolas (2017) é constituída por um conjunto de testes que visa avaliar a Aptidão Aeróbica (Vaivém e Milha), a Composição Corporal (Índice de Massa Corporal, Massa Gorda e Perímetro da Cintura) e a Aptidão Neuromuscular (Abdominais, Flexões de Braços, Impulsão Horizontal, Impulsão Vertical, Agilidade 4x10m, Velocidade 20/40 m, Flexibilidade de Ombros e Flexibilidade dos Membros Inferiores).

Por último, os alunos foram sujeitos à aplicação do inquérito sobre as competências pessoais e sociais, o questionário sobre a perceção acerca do professor de EF e ainda o teste sociométrico, com o intuito de aferir e verificar as dinâmicas de grupo da turma.

Importa salientar que, após o processo de recolha dos dados na turma, tanto nos questionários como nos testes, realizou-se o tratamento desses dados com recurso ao software Microsoft Office Excel 2010.

5.1.3. Apresentação e Discussão dos Resultados

5.1.3.1. Dados Demográficos, Socioeconómicos e Agregado Familiar

A turma de 12º ano de escolaridade, da Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco era constituída por dezanove alunos, sendo que na altura o questionário foi aplicado a vinte alunos, pois uma aluna acabou por anular a inscrição. Destes vinte alunos, cinco são do género masculino e quinze do género feminino.

Todos os alunos residiam no concelho do Funchal, à exceção de dois alunos que viviam no concelho de Santa Cruz.

De um modo geral, o nível de escolaridade dos encarregados de educação pode retratar e caracterizar a situação socioeconómica de cada família. Além disso, é possível que exista uma relação entre as qualificações literárias dos pais e o sucesso/insucesso escolar dos alunos, uma vez que muitas vezes os alunos que possuem pais com maior formação académica, provavelmente apresentarão maior sucesso escolar quando comparados aos alunos de pais com menor formação académica.

Neste sentido, na turma do 12º ano de escolaridade, foi possível verificar que 17,5% dos encarregados de educação completaram o ensino superior, uma vez que possuem licenciaturas, mestrados e doutoramentos, 42,5% detêm o ensino secundário e 40% os ciclos de ensino inferiores.

A condição de trabalho dos encarregados de educação pode representar um bom indicador da situação socioeconómica de uma família.

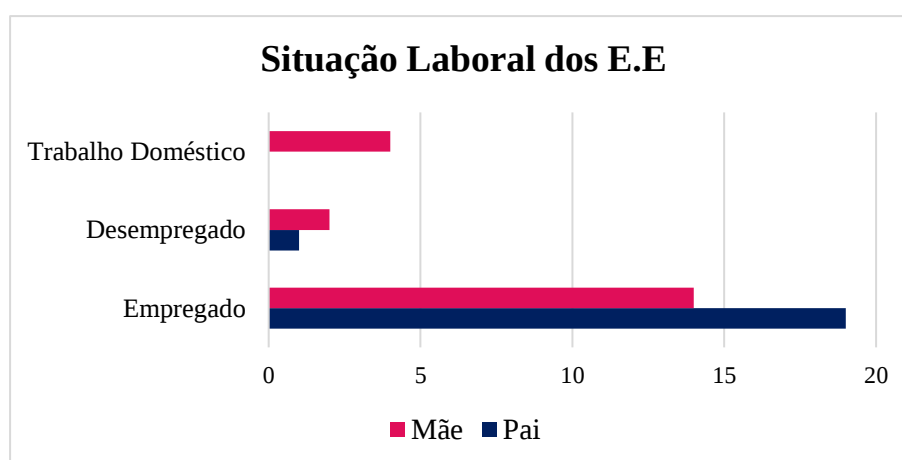


Gráfico 1 - Situação Laboral dos Encarregados de Educação

Deste modo, verificamos que a grande maioria dos pais estavam empregados, representando um total de 82,5%, e 7,5% dos mesmos encontravam-se em situação de desemprego.

Um outro dado indicativo que pode representar o contexto socioeconómico das famílias é o escalão de apoio social escolar. Deste modo, existe uma relação entre o contexto laboral dos encarregados de educação e o escalão de apoio social escolar.

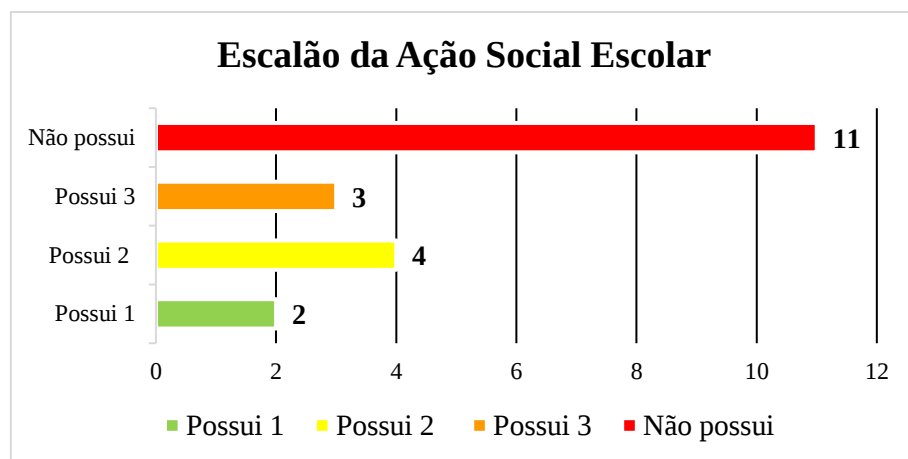


Gráfico 2 - Escalão da Ação Social Escolar

De uma forma geral, mais de metade da turma não possuía qualquer apoio social escolar, indo ao encontro da situação laboral dos encarregados de educação, três alunos possuíam o escalão 3, quatro alunos o escalão 2 e dois alunos o escalão 1.

A constituição do agregado familiar é fundamental, pois possibilita detetar situações de risco nas famílias, nomeadamente apontar famílias monoparentais ou famílias bastante numerosas.

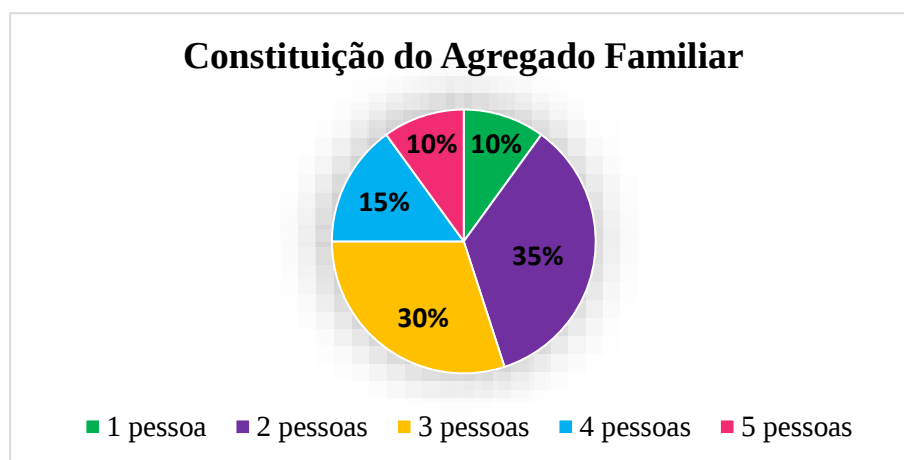


Gráfico 3 - Constituição do Agregado Familiar

Assim, tendo em consideração o agregado familiar de cada aluno foi possível apurar que a maioria dos alunos da turma possuía um agregado familiar constituído pelo aluno e por mais duas pessoas (7 alunos), no entanto, seis alunos indicaram que viviam com três pessoas e dois alunos que viviam apenas com o pai ou com a mãe. Importa salientar que existiam famílias numerosas na turma, constatando-se que o número de indivíduos que moravam na mesma casa variava entre 1 pessoa e 5 pessoas.

5.1.3.2. Perceção perante a Escola e Perceção como Aluno

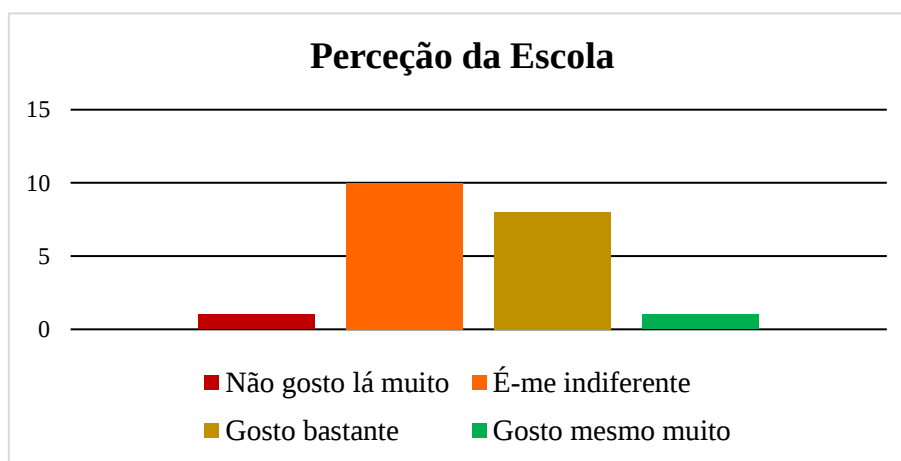


Gráfico 4 - Perceção da Escola

Relativamente à percepção dos alunos sobre a escola, foi possível verificar que apenas oito alunos afirmaram gostar bastante da escola e um aluno admitia gostar mesmo muito. Contudo, dez alunos diziam ser-lhes indiferente e apenas um aluno relata não gostar lá muito da escola. De salientar que, apenas oito alunos de um total de vinte alunos afirmaram gostar bastante da escola e um que gosta mesmo muito, pelo que será importante delinear um conjunto de estratégias e mecanismos com o objetivo de alterar as perspetivas dos alunos em relação à escola.

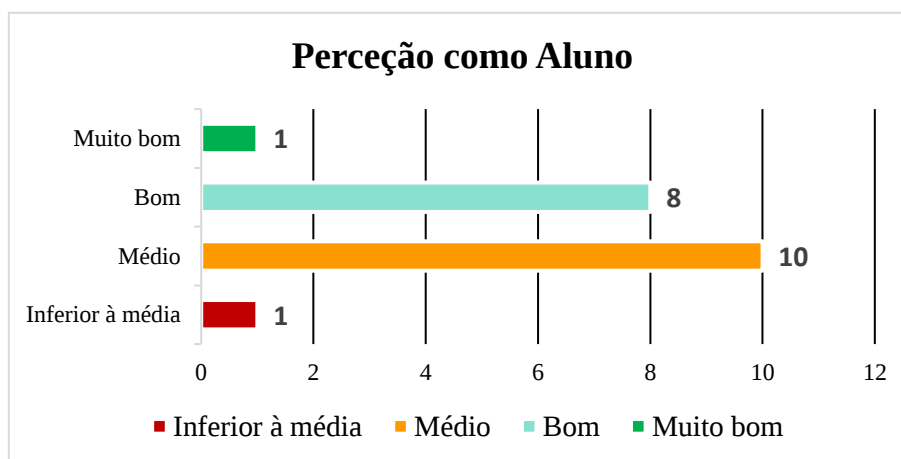


Gráfico 5 - Percepção como Aluno

No que concerne à percepção dos alunos, foi possível constatar que 50% dos alunos considera-se um aluno de nível médio, 40% dos alunos considera estar num nível bom e os restantes 10% estão igualmente divididos em alunos muito bons e inferiores à média.

5.1.3.3. Função Cognitiva

A função cognitiva é considerada um procedimento intelectual através do qual os indivíduos são capazes de possuir percepção das ideias, compreendendo-as. De acordo com Tinoco (2017), este processo está associado a percepção, o pensamento, o raciocínio, a atenção e a resolução de problemas.

O instrumento de recolha de dados utilizado para a avaliação da função cognitiva foi o *The Cognitive Telephone Screening Instrument* (COGTEL; Kliegel, Martin, & Jager, 2007), que está dividido em seis categorias: (i) memória prospetiva, (ii) memória verbal a curto prazo, (iii) memória de trabalho, (iv) fluidez verbal, (v) raciocínio indutivo e a (vi) memória verbal a longo prazo.

A memória prospetiva é entendida como uma capacidade para recordar uma ação que se pretende efetuar no futuro (Matos & Albuquerque, 2014). Esta memória permite aos indivíduos delinear um objetivo (s) a serem alcançados.

Foi possível constatar que 18 alunos executaram com sucesso este teste, no entanto, apenas 2 alunos não cumpriram este teste com sucesso.

A memória verbal a curto prazo diz respeito à capacidade do indivíduo de memorizar a informação num curto intervalo de tempo.

Os resultados relativos a esta componente indicaram que 2 alunos da turma obtiveram o score mais baixo, score de 3 valores em 8 valores possíveis. Pelo contrário, existiram 4 alunos que obtiveram o score mais alto, 8 valores em 8 valores possíveis.

A memória de trabalho é uma componente da memória capaz de efetuar o armazenamento e de modificar informações, visto que está associada às atividades mentais em que o propósito passa por realizar uma determinada tarefa.

Tendo por base os dados recolhidos neste teste, foi possível verificar que 50% dos alunos da turma apresentaram um score inferior ou igual a 6 valores, num total de 12 valores. No entanto, alguns alunos conseguiram destacar-se pela positiva, alcançando scores de 10 valores neste teste.

Os testes de fluidez verbal podem indicar a competência de armazenamento dos diferentes domínios do conhecimento, a capacidade de diálogo com os outros indivíduos e possui a capacidade de estruturar o pensamento.

Foi possível verificar que apenas 1 aluno conseguiu estar num nível elevado, 2 alunos estavam num nível intermédio e 17 alunos apresentaram um resultado mediano.

O Raciocínio Indutivo é a componente que permite que uma pessoa reconheça um padrão, através de um método matemático.

Foi perceptível que 15% dos alunos alcançaram o score máximo no teste (8 valores), sendo que 30% dos alunos obtiveram o score mais baixo, entre 3 e 4 valores.

A memória verbal a longo prazo está associada à capacidade de memorizar a informação, por meio da junção de palavras, que podem perdurar por minutos, horas, dias, meses ou anos.

Assim, foi possível observar que 7 alunos conseguiram alcançar o score máximo, outros 7 alunos atingiram o score mais baixo nesta tarefa.

5.1.3.4. Competências Pessoais e Sociais

As competências sociais e pessoais surgem como instrumentos de trabalho para o futuro dos jovens, que devem ser desenvolvidas fundamentalmente durante a infância e a adolescência. Uma vez que isso não suceda, muito dificilmente serão trabalhadas no futuro, razão pela qual é importante aprimorar estas competências.

Deste modo, para avaliar este domínio foi aplicado um questionário composto por 43 afirmações, em que os alunos deviam conferir um valor através de uma escala de Linkert (Nunca, Poucas Vezes, Algumas Vezes, Muitas Vezes), tendo por base o seu grau de concordância sobre essas afirmações. Assim sendo, as competências sociais e pessoais estavam subdivididas em cinco categorias: Resolução de problemas; Definição de Objetivos; Competências Básicas; Regulação Emocional; Relações Interpessoais.

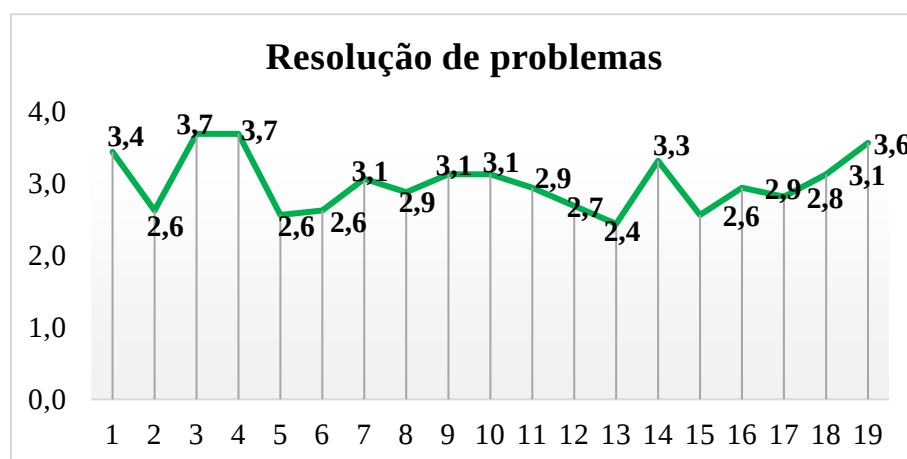


Gráfico 6 - Resolução dos Problemas

Tendo em consideração os dados apresentados, na componente da resolução de problemas, fora perceptível que a resolução de problemas se assumia como um parâmetro que precisava de ser melhorado na turma do 12º ano, pois a turma possuía uma média de 3, numa escala de 1 a 5. Neste domínio, foram identificados 10 alunos que tinham autoperceção da sua capacidade de resolução de problemas abaixo da média.

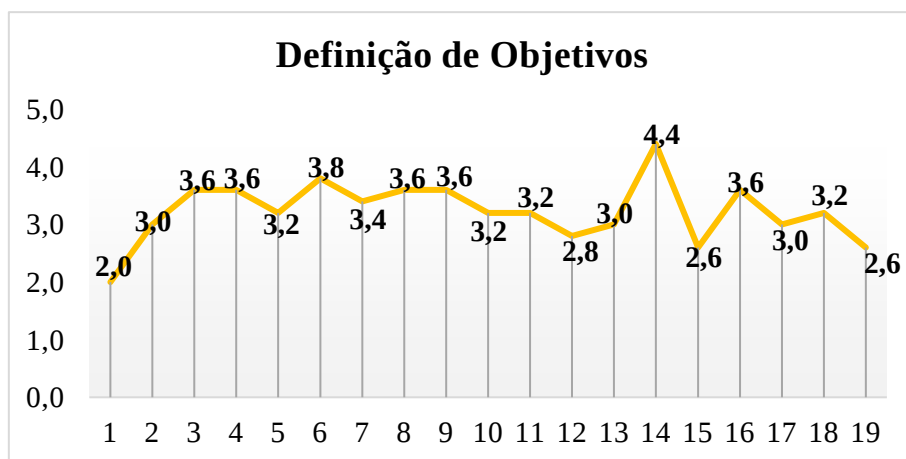


Gráfico 7 - Definição de Objetivos

A definição de objetivos, ao longo do ano letivo 2020/2021, necessitava de ser desenvolvida, uma vez que a turma apresentava uma média geral de 3,23, numa escala que variava de 1 a 5, existindo ainda 4 alunos que se situavam abaixo da média.

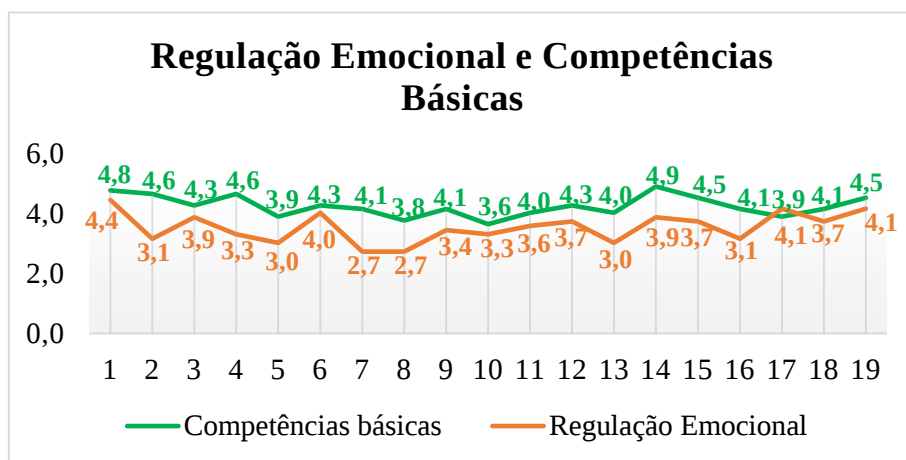


Gráfico 8 - Regulação Emocional e Competências Básicas

No que diz respeito às competências básicas, foi possível verificar que a turma demonstrava boas capacidades neste domínio, obtendo um score médio de 4,2. Na componente da regulação emocional, esta era uma área no qual os alunos da turma revelavam que precisava de ser ainda mais trabalhada, visto que exibiam um valor médio de 3,8, numa escala de 1 a 5.

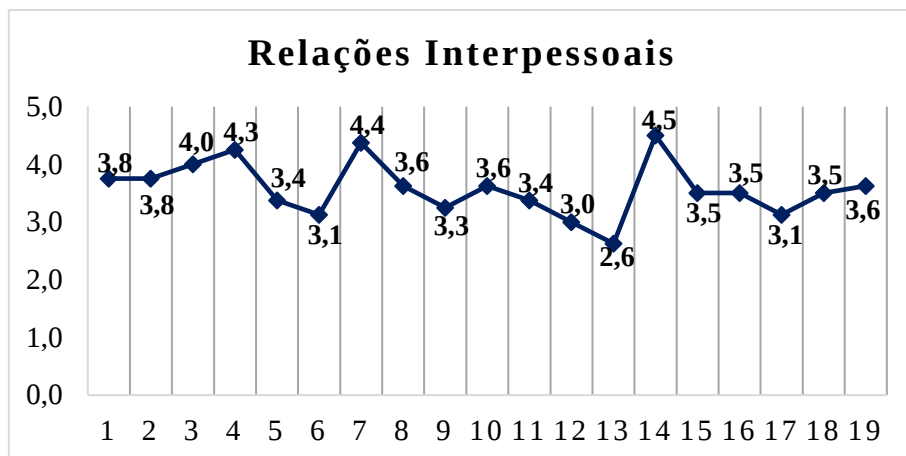


Gráfico 9 - Relações Interpessoais

Nas relações interpessoais, a turma apresentava alguns problemas em estabelecer um relacionamento interpessoal, uma vez que o score médio da turma era de 3,58, numa escala que variava de 1 a 5. Além do mais, identificamos 1 aluno que assumia ter alguma dificuldade nas relações interpessoais.

5.1.3.5. Dinâmica de Grupo

Para avaliar a dinâmica de grupo, recorreremos à aplicação de um questionário sociométrico, resultando na elaboração de sociogramas, constituído por um conjunto questões associadas à preferência ou exclusão em relação aos colegas da turma em alguns temas. Na pergunta de preferência para fazer um trabalho de grupo, conseguimos perceber que 9 alunos não foram nomeados por nenhum colega de turma. Contrariamente, foi possível identificar que 3 alunos da turma contaram com duas ou mais nomeações.

No sociograma de exclusão para fazer um trabalho de grupo, foi possível observar que 9 alunos foram excluídos, no entanto, 3 alunos não foram selecionados nenhuma vez. Importa salientar que, um dos alunos excluídos não só não foi nomeado para integração num trabalho de grupo, como também era selecionado por vários colegas no gráfico de exclusão de grupo.

Na questão de preferência para convidar à festa de aniversário, fora perceptível que 5 alunos não foram escolhidos em nenhuma ocasião, havendo também 4 alunos que foram selecionados duas ou mais vezes. No sociograma de exclusão para convidar à festa de aniversário, foi possível também identificar que 3 alunos foram rejeitados, uma vez que

tiveram quatro ou mais nomeações, situação que deverá ser tida em atenção e acompanhada.

De uma forma geral, para as questões da festa de aniversário, na preferência e na exclusão como parceiro para realizar a aula de EF e também na preferência e na exclusão para mudar de turma, identificamos 3 alunos que foram os mais rejeitados na turma, visto que tanto nas questões de preferência, não foram nomeados, como nas perguntas de exclusão eram sempre selecionados.

5.1.3.6. Percepção da Saúde e do Estado de Vida

Relativamente à percepção dos alunos sobre a sua saúde e sobre o seu estado de vida, perante os dados recolhidos neste teste, foi possível constatar que 65% dos alunos considerava-se com uma boa saúde, 15% sentiam ter muito boa saúde, no entanto 20% dos alunos sentia-se com uma saúde razoável.

A percepção dos alunos sobre o seu estado de vida, implicava que os alunos indicassem uma classificação, entre 1 a 10 valores, no qual o 1 correspondia à pior vida possível e o 10 à melhor vida possível.

Neste domínio da percepção sobre o estado de vida, verificamos que 25% dos alunos selecionou a classificação 8, 35% dos alunos indicou a classificação 7, 15% dos alunos identificaram-se entre o 5 e o 6 e apenas 5% dos alunos classificaram-se entre o 4 e o 9. Importa referir que, que nenhum aluno optou por um número inferior a 4.

5.1.3.7. Hábitos de Atividade Física e Sedentarismo

De acordo com a Direção Geral de Saúde (2020), às crianças e jovens é recomendado a realização, no mínimo, 60 minutos de exercício físico diários de intensidade moderada a vigorosa. Além do mais, está comprovado que deve promover-se, no mínimo 3 vezes por semana, de 20 a 30 minutos, a prática de atividades, como por exemplo correr, subir e descer, ou outras ações que estimulem o sistema musculoesquelético em busca de um desenvolvimento da força muscular, da flexibilidade e resistência óssea.

Na prática desportiva, foi possível observar que 70% dos alunos da turma não praticavam atividade física desportiva formal além da EF, o que não deixa de ser um dado alarmante. Porém, 25% dos alunos afirmou praticar atividade física desportiva formal, através de um clube ou associação.

Quanto aos hábitos de sono da turma, verificamos que os alunos da turma apresentavam uma média geral de 8 horas por dia, um número inferior às 9 a 10 horas aconselhadas. Neste sentido, é importante que os jovens descansem 9 a 10 horas de sono por noite, com o intuito de se preservar a saúde física e cognitiva, sendo que os dados exibidos pelos alunos mostram claramente que não possuem o número de horas suficientes de sono (Carskadon, Acebo & Jenni, 2004).

5.1.3.8. Opinião, Autopercepção e Importância sobre a Educação Física

A Educação Física deve desenvolver uma predisposição pela prática de atividade física, procurando transmitir aprendizagens, comportamentos e capacidades motoras fundamentais para a adoção de hábitos de vida saudáveis. Desta forma, a opinião, autopercepção sobre o desempenho e a importância da disciplina de EF é essencial para aferir o incentivo e empenho dos alunos nas tarefas.

Através da análise dos dados, na percepção dos alunos sobre a disciplina de EF, constatamos que 10% dos alunos referiam gostar mesmo muito da disciplina de EF, 60% admitia gostar bastante da disciplina e 30% afirmava ser indiferente.

Tendo em consideração os dados obtidos, os alunos quando questionados sobre o seu desempenho na disciplina de EF, 60% dos alunos considerou estar no nível médio de performance, 35% dizia estar no nível bom de desempenho e 5% admitia ser muito bom.

Sobre a importância da EF no currículo escolar, perante esta componente, 50% dos alunos admitiam que a disciplina de EF deveria ser obrigatória e com avaliação, 40% considerava que a disciplina de EF deveria ser obrigatória, mas sem avaliação, e 10% afirmava que deveria de ser opcional.

5.1.3.9. Vivências Desportivas na Educação Física

Relativamente às vivências desportivas dos alunos da turma na EF, foi possível constatar que na grande maioria das modalidades referidas no questionário, pelo menos um aluno ainda não vivenciou essa modalidade, excetuando os JDC, mais concretamente o futebol, o basquetebol e o voleibol, e ainda os desportos individuais, a ginástica (solo, aparelhos, acrobática), o atletismo, o badminton, o ténis de campo, e o ténis de mesa. Além do mais, os alunos também tinham vivenciado as ARE e os jogos tradicionais e populares.

Por outro lado, os alunos revelaram nunca terem vivenciado as matérias de ensino de ciclocrosse/cicloturismo, o softbol/beisebol, o hóquei em campo, o tiro com arco, o râguebi, o golfe, a vela e o campismo/pioneirismo.

Assim sendo, verificamos que as vivências desportivas da turma não são muito diversificadas, pelo que seria importante abordar algumas das matérias de ensino que os alunos nunca vivenciaram. No entanto, uma vez que tanto o PNEF como o grupo de EF da EBSGZ, remetem para a abordagem de determinadas modalidades no 12º de escolaridade, não foi possível abordar apenas ou grande parte das matérias de ensino em que os alunos nunca contactaram.

5.1.3.10. Aptidão Física

Segundo o *American College of Sports Medicine* (ACSM, 1988), é importante fomentar a melhoria da aptidão física em crianças e jovens, de modo a desenvolver e incentivar a adoção de hábitos de vida saudável, através do uso de práticas adequadas e que se estendam até a vida adulta.

Neste seguimento, de acordo com o Plano Nacional de Educação Física (PNEF), é de suma importância preservar os níveis de aptidão física adequados, tendo como objetivo:

“Visando a aptidão física, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar: (i) Consolidar e aprofundar os conhecimentos e competências práticas relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades motoras; (ii) Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática

das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança” (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001).

Tendo por base as AEEF do 12º de escolaridade, para o domínio da aptidão física, o aluno deve “desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescolas, para a sua idade e sexo”.

Neste sentido, de modo a avaliar a aptidão física, foi utilizada a bateria de testes FITescolas que permite obter um conjunto de dados referentes aos seguintes grupos: I - Aptidão Aeróbia – aferida por meio do teste do Vaivém Longo, com o intuito de avaliar a capacidade aeróbia; II – Composição Corporal – estimada através do índice de massa corporal (IMC), do perímetro da cintura e da percentagem de massa gorda; III – Aptidão Neuromuscular – avaliada através dos testes de Abdominais, Flexões de Braços, Impulsão Horizontal, Impulsão Vertical, Agilidade 4x10m, Velocidade 20m ou 40m, Flexibilidade de Ombros e Flexibilidade dos Membros Inferiores.

Assim, apresentaremos alguns dados sobre a aptidão física da turma, nas diferentes componentes, no sentido de realizar uma análise e reflexão acerca do processo de lecionação, tendo em consideração os resultados obtidos pela turma.

5.1.3.10.1. Composição Corporal

Na bateria de testes do FITescolas, a composição corporal está subdividida em três componentes: Índice de Massa Corporal (IMC), Perímetro da Cintura (PC) e a Percentagem de Massa Gorda (%MG).

Sobre o Índice de Massa Corporal (IMC), esta é uma medida conseguida por meio da divisão entre o peso (kg) e a altura (kg/m²), sendo o teste indicado para aferir se o peso é apropriado tendo em conta a altura do aluno.

O Perímetro da Cintura assume-se como um indicador de acumulação de adiposidade na região abdominal. Esta medida está associada não só à adipose abdominal, subcutânea e visceral, bem como à gordura na sua totalidade. Tendo um PC elevado, aumenta significativamente o risco de desenvolver doenças cardiometabólicas e respiratórias.

No que concerne à Percentagem de Massa Gorda (%MG), esta é uma medida que permite aferir a percentagem de massa gorda e a massa isenta de gordura, dos músculos, ossos e órgãos. De forma a obter esta medida, durante a avaliação, recorremos ao uso do método da antropometria.

De acordo com o FITescolas (2017), uma composição corporal saudável é importante na prevenção da obesidade e dos seus aspetos de risco, nomeadamente cardiometabólicos, de diabetes e outras doenças.

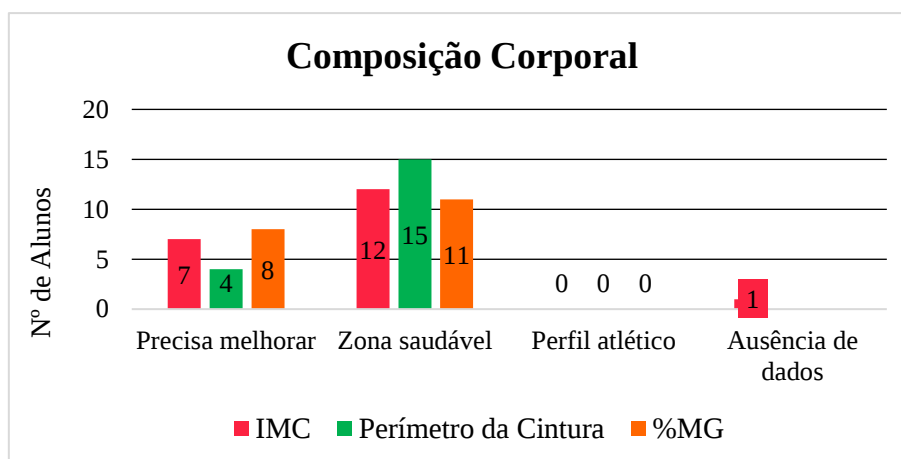


Gráfico 10 - Composição Corporal

Através da análise dos dados, no índice de massa corporal (IMC), foi possível observar que 63,2% dos alunos encontra-se na zona saudável e 36,8% dos alunos precisa de melhorar.

Na componente do perímetro da cintura (PC), verificamos que aproximadamente 79% dos alunos da turma estava situado na zona saudável, no entanto, apenas 21,1% precisava de melhorar este parâmetro.

Na percentagem de massa gorda (% MG), fora perçetível que 57,9% dos alunos da turma encontrava-se na zona saudável, contudo, cerca de 42,1% precisava de melhorar esta componente.

É de suma importância referenciar que, nenhum dos alunos da turma conseguira atingir o nível de perfil atlético, o que significava que a grande maioria da turma necessitava de trabalhar, no sentido de melhorar ainda mais estes valores, na perspetiva de alcançar uma composição corporal saudável.

5.1.3.10.2. Aptidão Aeróbia e Neuromuscular

De acordo com o programa FITescolas, a aptidão neuromuscular é avaliada através da execução de oito testes, que são constituídos por algumas componentes da aptidão física, nomeadamente a força, flexibilidade, agilidade, coordenação e velocidade. Assim sendo, de forma a avaliar a força, foram realizados os testes de Flexões de Braços, Abdominais, Impulsão Vertical e Impulsão Horizontal. No que diz respeito à flexibilidade, esta pode ser estimada através do teste do Senta e Alcança e da Flexibilidade de Ombros. Na componente da agilidade e coordenação, estas podem ser avaliadas através do teste da Agilidade (4x10 metros), sendo que a velocidade foi aferida por meio do teste de Velocidade (20 metros).

Com o objetivo de avaliar a força explosiva dos membros inferiores, foi realizado o teste da Impulsão Horizontal, que consistia no salto em comprimento com os pés juntos, saltando o mais longe possível, e o teste da Impulsão Vertical, que implicava que o aluno realizasse um salto vertical, de modo a atingir a maior distância.

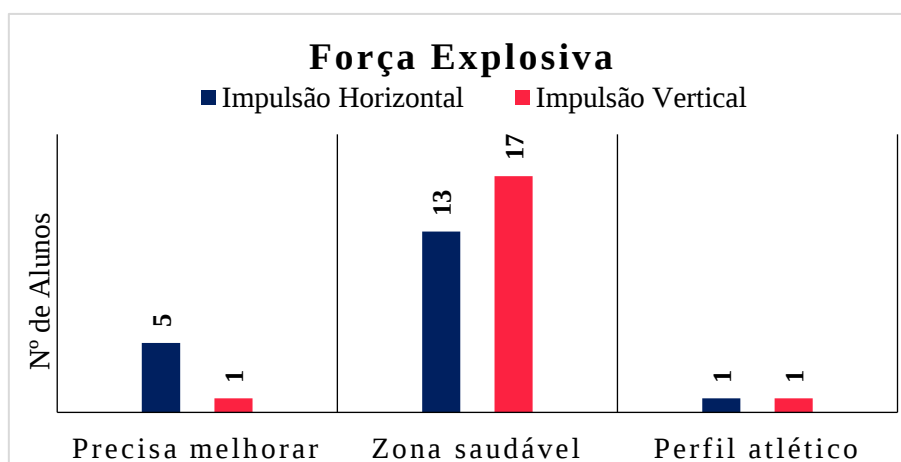


Gráfico 11 - Força Explosiva

Na força explosiva, de uma forma geral, foi possível constatar que 26,3% e 5,3% necessitam de melhorar esta componente. No teste de impulsão horizontal e no teste da impulsão vertical 68,4% dos alunos e 89,5%, respetivamente, estavam situados na zona saudável. Contrariamente, 5,3% dos alunos da turma, no teste de impulsão horizontal, e 5,3% no teste de impulsão vertical encontravam-se no perfil atlético para a sua idade.

Para avaliar a força de resistência dos abdominais e dos membros superiores, foram realizados os testes de Abdominais e de Flexões de Braços. No teste de Abdominais, os alunos deveriam executar o maior número de abdominais possível num determinado ritmo. Em relação ao teste de Flexões de Braços, os alunos realizavam também o maior número de flexões de braços, respeitando uma cadência específica.

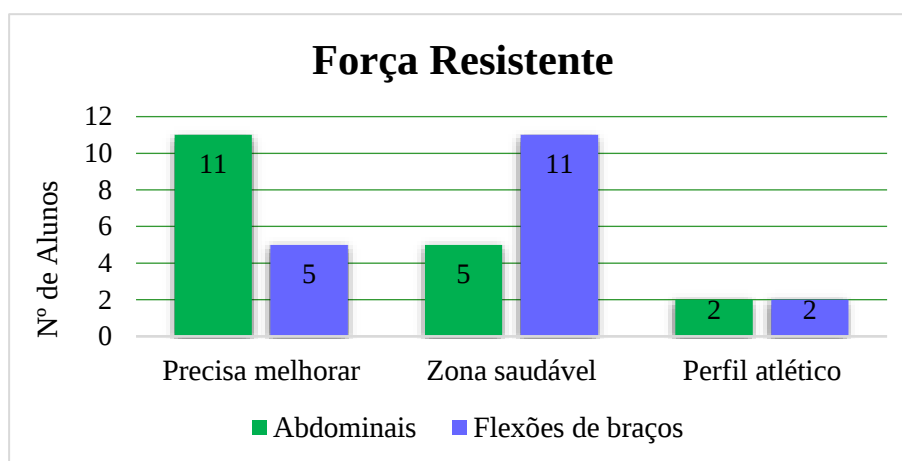


Gráfico 12 - Força Resistente

De um modo geral, no teste de abdominais e no teste de flexões de braços, os resultados apresentados indicam que 57,9% e 26,3% dos alunos da turma, respetivamente, precisavam de melhorar a sua performance nesta componente.

No teste de flexões de braços, constatamos que 57,9% dos alunos encontravam-se na zona saudável, enquanto somente 10,5% estavam no perfil atlético.

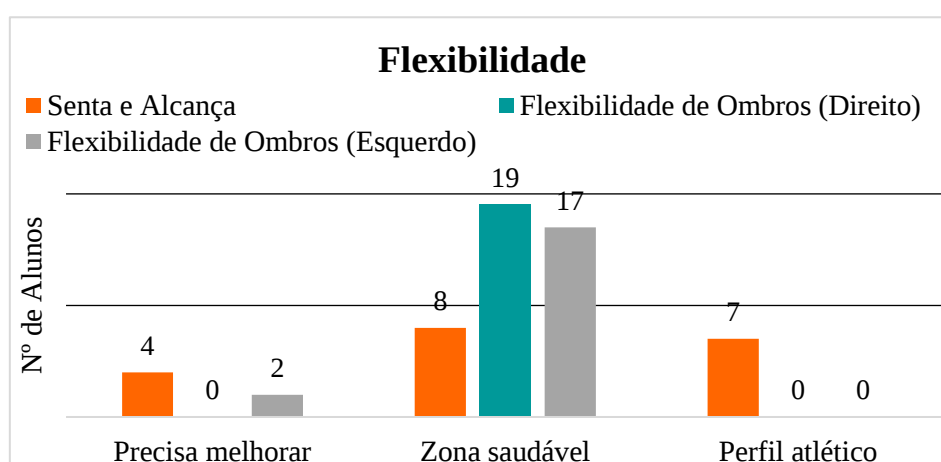


Gráfico 13 - Flexibilidade

Perante os resultados obtidos, no teste de flexibilidade Senta e Alcança, foi possível verificar que 21% dos alunos da turma necessitava de melhorar a sua performance, 42,1% estava situado na zona saudável e 36,8% encontrava-se no perfil atlético.

No teste de flexibilidade de ombros (direito), constatamos que todos os alunos da turma estavam enquadrados na zona saudável.

Contrariamente, no teste de flexibilidade de ombros (esquerdo), 89,5% dos alunos estava na zona saudável e 10,5% precisava de melhorar o seu desempenho.

Para avaliar a competência de aceleração e de velocidade, foi realizado o teste de Agilidade (4x10 m). Este teste consistia na execução de um trajeto pré-definido, aliando a velocidade máxima com a coordenação, através da ação de segurar, levar e colocar uma esponja numa zona específica.

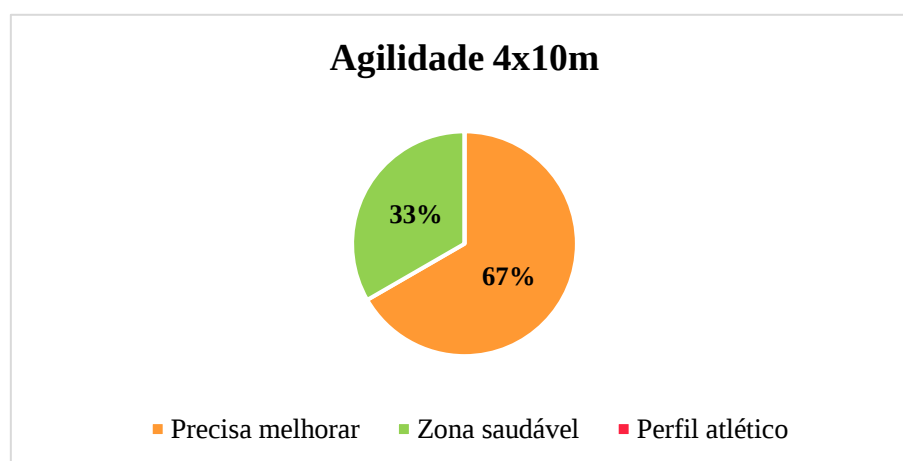


Gráfico 14 - Agilidade

Na componente da agilidade, verificamos que 33% dos alunos da turma ocupava a zona saudável e que nenhum aluno conseguiu atingir o perfil atlético, no entanto, 67% dos alunos enquadrava-se no nível que precisa de melhorar o seu desempenho.

O teste da velocidade consiste na realização de um sprint de 20 metros, no menor tempo possível, de modo a avaliar a capacidade de aceleração e de velocidade dos alunos.

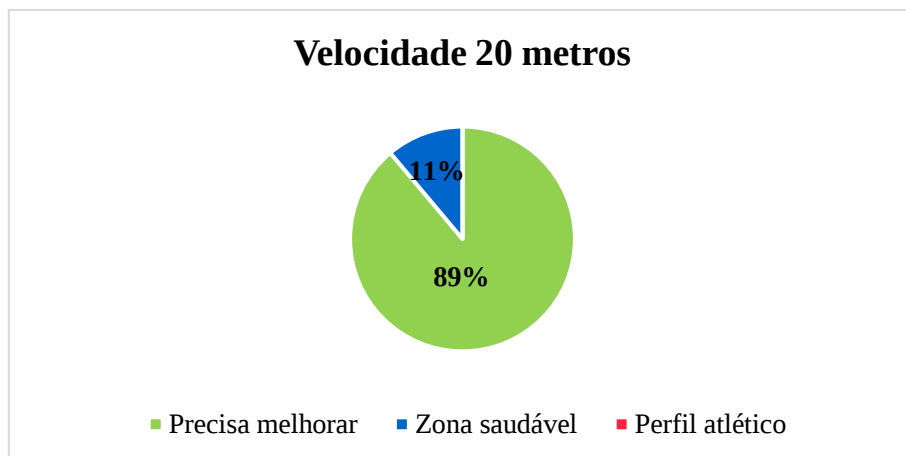


Gráfico 15 - Velocidade 20 metros

Relativamente ao teste de velocidade de 20 metros, os dados apresentados demonstraram que apenas 11% dos alunos enquadraram-se na zona saudável e 89% precisava de desenvolver a sua performance nesta componente.

A aptidão aeróbia é avaliada através da realização do teste do vaivém, que diz respeito à concretização do maior número de voltas possível num percurso pré-definido, tendo uma distância de 20 metros de comprimento.

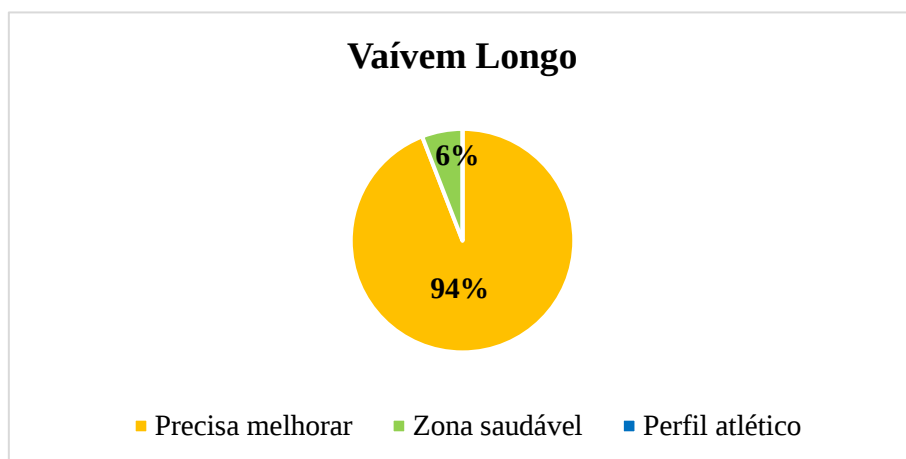


Gráfico 16 - Vaivém Longo

Os resultados referentes à aptidão aeróbia, indicaram que 94% dos alunos da turma precisavam de melhorar o seu desempenho neste teste, uma vez que não realizaram o número mínimo de trajetos para a sua idade, e apenas 6% encontravam-se na zona saudável.

5.1.4. Considerações Finais

Em suma, a caracterização da turma assume-se como um instrumento de avaliação fundamental no processo de prática pedagógica, uma vez que nos permite proceder a uma recolha de dados, através de diferentes instrumentos, informação que pode auxiliar os docentes do CT a analisar, debater e refletir sobre um conjunto de metodologias e estratégias didático-pedagógicas congruentes para a turma.

Além do mais, esta ferramenta possibilita aos professores, que integram o CT, realizar toda a planificação do processo pedagógico tendo em consideração os perfis individuais de cada aluno e da turma no seu todo, no sentido de dar uma resposta personalizada às necessidades, fragilidades e potencialidades da turma.

De um modo geral, tendo por base os resultados obtidos, foi possível constatar que a turma do 12º ano de escolaridade evidenciava problemas em algumas componentes da aptidão física, mais concretamente na força resistente, agilidade e coordenação, na velocidade e na aptidão aeróbia.

Neste sentido, ao longo do ano letivo 2020/2021, foi necessário incentivar os alunos desta turma à prática de exercício físico, perspetivando uma melhoria da saúde e dos níveis de aptidão física.

Assim, perante os resultados obtidos no início do ano letivo, o núcleo de estágio da EBSGZ decidiu aplicar o Modelo de Educação Desportiva na aptidão física, de modo a dar resposta às necessidades dos alunos identificadas nesta componente e de potenciar uma evolução ao nível das capacidades condicionais e coordenativas. Ao longo da aplicação do MED, foram identificadas lacunas, sobretudo, nas componentes de agilidade, velocidade e da aptidão aeróbia. Tendo em consideração estes dados, durante a implementação deste modelo, procuramos desenvolver estas componentes, particularmente através de circuitos de velocidade que permitissem o desenvolvimento da competência de aceleração e de velocidade dos alunos.

Em jeito de conclusão, através da implementação do MED na aptidão física, conseguimos reforçar e motivar os alunos em relação à prática de atividade física, auxiliando os alunos que apresentavam maiores dificuldades e uma autoestima mais baixa a alcançarem o sucesso nas tarefas realizadas.

5.2. Prática Letiva no Ensino Secundário

5.2.1. Enquadramento da Turma

No EP, os professores estagiários têm à sua responsabilidade a lecionação de uma turma, tendo a supervisão de dois orientadores, um orientador científico e o orientador pedagógico. Deste modo, a turma alvo da lecionação foi uma turma do 12º ano de escolaridade, inserida no curso científico-humanístico de ciências e tecnologias do ensino secundário da Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco.

Neste contexto, a turma do 12º ano de escolaridade contava no seu horário escolar com duas aulas de Educação Física de 90 minutos, que se realizavam em dias distintos da semana, mais concretamente à terça-feira e à quinta-feira, das 11h55 às 13h25 e das 8h30 às 10h00 respetivamente. Porém, no seguimento do que nos diz Jacinto et al. (2001), a organização dos tempos letivo da disciplina de Educação Física deveria ocorrer de forma a existir quatro aulas de 45 minutos ou três aulas semanais, em que duas aulas seriam de 45 minutos e outra de 90 minutos, uma vez que é importante realizar atividade física diariamente com vista à melhoria da aptidão física e promoção dos estilos de vida saudáveis.

A turma do 12º ano de escolaridade era constituída por 19 alunos, no qual existia 14 alunos do sexo feminino e 5 alunos do sexo masculino, com idades compreendidas entre 16 e os 18 anos de idade. Importa ainda referir que no início do ano letivo a turma contava com mais um aluno, do sexo feminino, no entanto, apenas esteve presente nas duas primeiras semanas de aulas, acabando por anular a matrícula escolar.

No decorrer do ano letivo, ao nível do domínio das atividades físicas, houve a necessidade de efetuar um planeamento considerando as necessidades, potencialidades e fragilidades da turma, sem nunca descurar e procurando sempre respeitar a individualidade de cada aluno, nomeadamente as suas capacidades e limitações. Este planeamento tinha como objetivo potenciar uma melhoria significativa dos alunos nas atividades físicas, visto que a turma ostenta níveis distintos de capacidades, com base nos quatro níveis de competência citados por Jacinto et al. (2001).

Por outro lado, no domínio da aptidão física, através do planeamento realizado procuramos fundamentalmente uma melhoria das competências motoras dos alunos, no que se refere à aptidão neuromuscular e aeróbia, considerando a sua idade e sexo.

Em suma, no domínio dos conhecimentos, objetivamos que os alunos desenvolvessem conhecimento sobre as diferentes matérias de ensino abordadas no decorrer do ano letivo, complementando com conhecimentos associados à promoção da saúde e do bem-estar e à prática de atividade física.

5.2.2. Gestão do Processo Ensino-Aprendizagem

Durante toda a prática pedagógica, procuramos em todos os momentos adequar as metodologias e estratégias de ensino utilizadas à realidade da turma alvo da leção, no sentido de ir ao encontro das necessidades, fragilidades e competências dos alunos da turma.

Este mesmo aspeto é realçado por Carvalho (1994) ao salientar a importância de organizar e gerir todo o processo de ensino-aprendizagem tendo em consideração as necessidades e potencialidades dos alunos, detetados numa fase inicial da aprendizagem, de forma a delinear um conjunto de métodos e estratégias que melhor se adequem à realidade da turma, visando a realização de aprendizagens que potenciem o desenvolvimento dos alunos. Deste modo, o processo de ensino-aprendizagem deve ter uma intencionalidade, ser coerente e metódico (Quina, 2009).

Segundo Vicente, Fernando e Lopes (2015), no decorrer do processo pedagógico, o professor deve utilizar instrumentos que auxiliem na melhoria do nível do ensino apresentado aos alunos, através de mecanismos que o ajudem no processo de diagnóstico, prescrição e controlo, procurando uma otimização do processo didático-pedagógico. Assim, o método de planeamento representa claramente uma ferramenta importante na organização e gestão do processo de ensino aprendizagem para qualquer professor.

Entender o planeamento significa, por um lado, perceber de que forma o professor consegue alterar e compreender o conhecimento, e intervém com base nesse conhecimento e nas intenções inicialmente delineadas (Graça, 2001).

Deste modo, durante a PL, é importante que o professor efetue uma observação da aula, quer seja formal ou informal, com o intuito de realizar uma monitorização e análise do progresso dos alunos, das potencialidades e fragilidades das suas opções pedagógicas. O processo de diagnóstico, prescrição e controlo constitui de um instrumento didático-pedagógico, que deve ser utilizado constantemente e de forma organizada, no sentido de desenvolver uma reflexão crítica das vantagens e limitações presentes no processo (Vicente, Fernando, & Lopes, 2015).

O conhecimento deve ser visto como uma ferramenta com capacidade para nos manter informados e competitivos, dado que vivemos num mundo cada vez mais imprevisível. Nesse sentido, é importante promover o conhecimento de metodologias e ferramentas que permitam dar uma resposta adequada às dificuldades da sociedade atual, visando uma alteração do modelo vigente de modo que o aluno seja o elemento central do processo de ensino e aprendizagem, com o objetivo de potenciar o desenvolvimento de capacidades como a reflexão crítica, de montagem de estratégias e de tomada de decisões (Lopes, Vicente, Simões, Barros, & Fernando, 2013).

Neste contexto, ao longo do EP procuramos sempre criar condições favoráveis à participação ativa do aluno no processo de ensino-aprendizagem, desenvolvendo competências relacionadas com o conhecimento de instrumentos e estratégias que lhes permitissem dar resposta aos problemas encontrados (Almada, Fernando, Lopes, Vicente, & Vitória, 2008).

Ao longo da nossa intervenção pedagógica, pretendíamos estimular o desenvolvimento integral do aluno por meio do desenvolvimento de determinadas capacidades e competências necessárias para a vida em sociedade.

5.2.3. Planeamento Anual

Segundo Bento (2003), o planeamento é uma análise crítica e detalhada sobre a coordenação e gestão do processo de ensino-aprendizagem de uma disciplina específica. O ato de planejar assume-se certamente como uma ferramenta fundamental na preparação das aulas para qualquer professor.

Assim, ao longo do processo de ensino-aprendizagem, o planeamento deve estabelecer objetivos que sejam congruentes e tenham em consideração as dificuldades de aprendizagem dos alunos, com o intuito de serem utilizadas metodologias ajustadas ao nível de aprendizagem e de desenvolvimento dos mesmos.

Para Oliveira (2007) planejar requer a consideração de alguns aspetos fundamentais, entre eles a definição pormenorizada daquilo que se pretende planejar, identificando as potencialidades e fragilidades a serem desenvolvidas, no sentido de delinear um conjunto de metodologias e objetivos a atingir com base nas necessidades demonstradas pelos alunos. Planejar deve constituir um momento de reflexão que nos permita orientar e direcionar o processo de ensino-aprendizagem de modo a alcançar os objetivos pretendidos, isto é, "planejar é pensar sobre aquilo que existe, sobre o que se quer alcançar, com que meios se pretende agir" (Oliveira, 2007. p. 21).

Nesta linha de pensamento, o planeamento deve considerar fatores essenciais que atuam no processo ensino-aprendizagem, nomeadamente a adaptabilidade do planeamento à realidade da turma, a metodologia utilizada e ainda a flexibilidade do mesmo, estando permanentemente em adaptação uma vez que o processo educativo não é estático (Cardoso et al., 2011).

O planeamento constitui-se como um instrumento pedagógico de aperfeiçoamento do processo educativo, que permite orientar a prática pedagógica do professor. No entanto, o processo de planeamento deve ser flexível e ajustável, tendo em consideração as mudanças de contexto do processo pedagógico, com o objetivo de adequá-lo às necessidades, interesses e níveis de aprendizagem dos alunos (Libâneo, 1994).

Desta forma, o planeamento anual representa a primeira etapa em termos de planeamento, preparação e organização do processo pedagógico, no qual é apresentado uma conceção global do programa de ensino e do contexto (Bento, 2003). Na elaboração do planeamento anual foram considerados um conjunto de fatores, entre eles: (i) as necessidades e potencialidades dos alunos, tendo em consideração o dossiê de estágio dos colegas do ano anterior e a avaliação diagnóstica; (ii) diretrizes dos orientadores cooperante e científico; (iii) os documentos orientadores da prática pedagógica (PNEF e Aprendizagens Essenciais); (iv) o projeto de escola delineado pelo grupo disciplinar de EF da EBSGZ e projeto de turma de Educação Física e (v) a organização e distribuição

dos espaços e recursos materiais estabelecidos pela escola, bem como orientações face a situação de doença COVID-19.

No início do ano letivo realizou-se uma reunião com a orientadora científica e o orientador cooperante, com o intuito de serem debatidas e definidas alguns aspetos relevantes para a realização de um planeamento que fosse adequado à realidade da turma alvo da intervenção pedagógica, nomeadamente as matérias de ensino a lecionar no ano letivo 2020/2021. Antes disso, foram consultados os dossiês de estágio dos colegas do ano letivo anterior e a avaliação diagnóstica, no sentido de recolhermos algumas informações referentes às necessidades e potencialidades da turma, uma vez que estes alunos são acompanhados por professores estagiários desde o início do ciclo secundário. Paralelamente, no início do ano letivo dirigimo-nos à escola para conhecer o grupo disciplinar de EF e todo o contexto escolar. Numa primeira reunião do grupo disciplinar foram discutidos alguns assuntos pertinentes e toda a dinâmica inerente à escola no ano letivo 2020/2021, mais concretamente as modalidades a lecionar por ciclo de ensino, o conhecimento de recursos espaciais e dos materiais disponíveis e a distribuição e sistema de rotação das infraestruturas desportivas definido pelo diretor de instalações.

Ao mesmo tempo, iniciamos a leitura de todos os documentos orientadores do estabelecimento de ensino, entre eles o Projeto Educativo de Escola (PEE), o Plano Anual de Escola (PAE) e o Regulamento Interno (RI), de forma a nos inteirarmos de toda a informação sobre: a missão, princípios, valores e visão da escola, caracterização da escola e do contexto, análise SWOT, dos propósitos, metas, estratégias e meios de dinamização, avaliação, regras de funcionamento da escola e programa de atividades. Para além do mais, foram também analisados os documentos orientadores da prática pedagógica, como o PNEF e as Aprendizagens Essenciais.

Neste seguimento, com base na consulta de todos os documentos acima mencionados, conseguimos inteirar-nos de toda a atividade e desenvolvimento da EBSGZ bem como aceder a uma caracterização da turma, às modalidades abordadas, instrumentos e metodologias de ensino utilizadas, no sentido de promover um ensino de qualidade e mais consistente.

Nas duas primeiras aulas do ano letivo 2020/2021, no âmbito do projeto de investigação “Educação Física nas Escolas da RAM – Compreender, Intervir, Transformar” (EFERAM-CIT), foram aplicados instrumentos de avaliação quantitativa,

com o objetivo de serem recolhidos dados e informações relevantes sobre os alunos. Foram recolhidos os dados e indicadores seguintes: demográficos; socioeconómicos; sociométricas; da perceção sobre a escola e como aluno; da perceção da vida; sobre as competências pessoais, sociais e cognitivas; sobre a aptidão física. De um modo geral, o principal objetivo deste projeto resume-se essencialmente à melhoria da disciplina de Educação Física, por meio do incentivo à prática de atividade física e desportiva, a nível da educação e saúde dos alunos, fomentando a autonomia, criatividade e as competências sociais, no sentido de formar uma sociedade capaz e competente, com capacidade de intervir num mundo cada vez mais sujeito à transformação (Lopes et al., 2018). Em seguida, iniciamos a realização da Avaliação Diagnóstica dos alunos, no que diz respeito às matérias de ensino abordadas no primeiro semestre, de modo a organizar da melhor forma todo o planeamento.

Desta forma, a consumação das Avaliações Diagnóstica antes da introdução a uma determinada matéria de ensino, dá-nos a possibilidade de detetar e explorar as lacunas e potencialidades existentes na turma, no que diz respeito à matéria de ensino em questão, permitindo a elaboração de um planeamento anual, das Unidades Didáticas e dos planos de aula com uma maior qualidade e precisão. Assim, conseguimos observar quais os aspetos e componentes que necessitam de ser trabalhadas nas matérias de ensino abordadas, de forma a ir ao encontro dos níveis de aprendizagem dos alunos da turma.

5.2.4. Definição e Periodização das Matérias de Ensino

De acordo com o planeamento anual 2020/2021 (em apêndice), previsto para o ensino secundário na Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco, este mostra-nos que a turma do 12º ano de escolaridade possuía 58 aulas de 90 minutos (116 aulas de 45 minutos) ao longo de todo o ano letivo para a disciplina de EF, no qual no primeiro semestre estavam previstas 34 aulas de 90 minutos (68 aulas de 45 minutos) e no segundo semestre 24 blocos de 90 minutos (48 aulas de 45 minutos).

No sentido de selecionar as matérias de ensino a abordar ao longo do ano letivo na disciplina curricular de EF, é importante ter em consideração uma série de aspetos mencionados anteriormente, da análise e reflexão destes fatores retiramos as seguintes conclusões que nortearam o nosso planeamento anual:

- Da análise dos dossiers dos professores estagiários do ano letivo de 2018/19 e 2019/20 e do projeto de turma constata-se que os alunos possuem maior vivência nos JDC, nomeadamente no andebol, no futebol e no basquetebol, nos desportos individuais no atletismo, no badminton, na ginástica, no ténis de campo e de mesa e nas danças tradicionais. No entanto, através de questionário e de conversa informal com os alunos estes reportaram possuir menos vivências no seu trajeto escolar, nas seguintes modalidades: ciclocrosse/cicloturismo, softebol/beisebol, hóquei em campo, tiro com arco, raguebi, golfe, vela e campismo/pioneirismo e reportaram ainda que gostariam de possuir mais aulas da matéria de voleibol, no entanto é de salientar a grande variedade de matérias que os alunos vivenciaram ao longo do 10º e 11º ano de escolaridade.

- Contudo, a turma na sua generalidade apresenta um nível baixo de proficiência motora nos JDC e nos desportos de raquete, nas atividades ritmo expressivas e na aptidão física (nomeadamente aptidão aeróbia e força), tendo em consideração as avaliações diagnósticas efetuadas e o projeto de turma delineado.

- De acordo com o documento orientador das Aprendizagens Essenciais para a Educação Física, no que respeita ao ensino secundário, e em particular o 12º ano de escolaridade, os alunos devem vivenciar duas matérias da subárea de Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol), uma matéria da subárea de Ginástica e Atletismo, uma matéria da subárea das Atividades Rítmico Expressivas (Dança, Danças Sociais e Danças Tradicionais) e duas matérias dos subdomínios de opção (patinagem, ténis, ténis de mesa, badminton, atividades de exploração da natureza, natação, jogos tradicionais portugueses, orientação, luta, judo).

Porém, o grupo disciplinar de Educação Física da EBSGZ elaborou um programa curricular de escola e realizou todo um trabalho de definição e periodização das matérias de ensino a abordar em cada ciclo e ano de escolaridade. Nesse sentido, podemos constatar que para o 12º ano de escolaridade, estabeleceram que os alunos deveriam vivenciar as matérias de voleibol, de ténis, de ténis de mesa, de atletismo, de orientação, de ginástica (solo/acrobática), de dança, de futebol e de badminton. Importa também referir que, no planeamento destas matérias é necessário considerar a distribuição e disponibilidade das instalações desportivas, uma vez que as particularidades de determinadas modalidades requerem que sejam lecionadas em certos espaços por imposição do regulamento interno, assim como o mapa de rotação definido pelo diretor de instalações e as regras de funcionamento e uso das mesmas.

Neste seguimento, de acordo com Jacinto et al. (2001), “prevê-se igualmente que, em cada escola, o grupo de Educação Física e os professores estabeleçam um quadro diferenciado de objetivos, com base na avaliação formativa, peça metodológica fundamental para a adequabilidade dos programas a cada realidade particular”.

Assim, tendo em consideração os aspetos referidos anteriormente e que estão relacionados com a seleção das matérias de ensino a abordar, foi elaborada a seguinte tabela onde surge a planificação das matérias de ensino, para a turma do 12º ano de escolaridade, em cada um dos semestres:

Tabela 1 - Matérias de Ensino por Semestres

Semestres	Matéria de ensino	Nº de Aulas (45 minutos)
1º	Questionário e Cogtel	2
	Avaliação da Aptidão Física	2
	Avaliações Diagnósticas	6
	Atividade associada ao Dia Mundial da Inclusão	3
	Atletismo	10
	Voleibol	15
	Ténis	6
	Aptidão Física	24
2º	Atividades Rítmicas expressivas	16
	Futebol	10
	Basquetebol	6
	Badminton	2
	Aptidão Física	11
	FITescola	2

Desta forma, efetuando uma análise ao currículo anual da disciplina de EF e a todo o processo de definição e periodização das matérias de ensino no presente ano letivo, é possível perceber que existe alguma incoerência relativamente ao que indicam as diretrizes do PNEF e das Aprendizagens Essenciais para a disciplina. Tome-se como exemplo a subárea de Ginástica e Atletismo, uma vez que as diretrizes indicam que deve ser lecionada somente uma destas matérias, no entanto apercebemo-nos que as duas constam na planificação das matérias a serem abordadas. Sobre os subdomínios de opção, apesar dos documentos nacionais de referência referirem que também devem ser lecionadas duas matérias, o grupo de Educação Física da EBSGZ definiu que seriam abordadas quatro matérias alternativas, nomeadamente o ténis, o ténis de mesa, o badminton e a orientação. No entanto, uma das alterações efetuadas e visto que estivemos em situação de ensino à distância, foram apenas abordados o ténis e o badminton, já que as outras matérias teriam de ser lecionadas obrigatoriamente.

Através da observação da tabela acima apresentada, constatamos que no primeiro semestre as nossas opções letivas incidiram nas seguintes matérias de ensino: Atletismo, Voleibol e Ténis. Contudo, devido à situação de pandemia provocada pela COVID-19, existiu a necessidade de alterar a planificação realizada inicialmente, em que estava presente a matéria de orientação, sendo que no 1º semestre foram então lecionadas as matérias de atletismo, ténis e voleibol. No segundo semestre, numa fase inicial, estava planeada a leção das modalidades de JDC (futebol e basquetebol), Badminton, Ginástica e ARE, no entanto, devido a condicionantes associados à pandemia mundial de COVID-19, a planificação definida acabou por sofrer alteração. De salientar que, a seleção destas matérias foi realizada considerando o projeto de escola definido pelo grupo de Educação Física para o ano de escolaridade em causa.

A aptidão física, foi abordada através da aplicação do Modelo de Educação Desportiva de modo a dar resposta às necessidades dos alunos identificadas neste parâmetro e de potenciar uma evolução ao nível das capacidades condicionais e coordenativas, considerando a avaliação diagnóstica da aptidão física.

De forma a justificar as escolhas realizadas para abordar as matérias de ensino, as Avaliações Diagnósticas (AD) devem ser efetuadas no início do ano letivo, no sentido de permitir identificar as necessidades e interesses dos alunos em relação às matérias de ensino abordadas no ano escolar. Seguindo esta linha de pensamento, a AD pode ser

efetuada mediante a introdução de uma nova aprendizagem, no entanto, esta não está limitada a uma circunstância temporal (Ribeiro, 1999).

No planeamento anual, foram definidas algumas matérias de ensino que permitiam uma transversalidade de conteúdos entre modalidades. Assim, embora as AD tivessem sido realizadas no início da lecionação das matérias de ensino, constatamos que existiu o transfere de determinados conteúdos de uma modalidade para a outra, o que permitiu uma maior competência na interiorização e execução de algumas ações táctico-técnicas em algumas matérias, tais como do Ténis para o Badminton.

É de suma importância referenciar que, no 1º e 2º semestre foram lecionadas algumas aulas em situação de ensino à distância, devido à situação pandémica mundial provocada pelo vírus COVID-19, provocando uma adaptação e reajuste da organização e estruturação das matérias de ensino, realizada inicialmente. Neste contexto, o planeamento anual da disciplina sofreu algumas alterações, visto que houve uma suspensão de todas as atividades letivas e não letivas nos estabelecimentos de ensino público ainda no primeiro semestre, tendo em consideração o Decreto-Lei nº10-A/2020. Nesta altura, juntamente com os orientadores científico e cooperante começamos a debater soluções e possíveis conteúdos a abordar nas aulas de EF em regime de ensino à distância. Assim sendo, tendo em conta a situação pandémica, o órgão executivo da EBSGZ, definiu um conjunto de diretrizes e de instrumentos didático-pedagógicos, particularmente a utilização das plataformas *Google Meet* e *Google Classroom*. Neste seguimento, para a lecionação das aulas no ensino à distância houve uma redução do número de aulas práticas da EF, sendo que passamos a dispor apenas de 45 minutos de aula prática. Desta forma, em conjunto com o orientador cooperante ficou decidido que seriam elaborados planos de preparação física para os alunos realizarem nas aulas de EF por videoconferência, priorizando o desenvolvimento da aptidão física, tendo em consideração as fragilidades detetadas nos testes de aptidão física concretizados no princípio do ano escolar.

Neste contexto, podemos constatar que matérias como o Atletismo, o Voleibol e podiam ter sido mais desenvolvidas, se não fossem as restrições impostas pelo órgão executivo devido à situação de pandemia provocada pelo COVID-19. Seguindo a mesma linha de raciocínio, existiu a suspensão de todas as atividades letivas e não letivas nos estabelecimentos de ensino público ainda no primeiro semestre, passando a lecionar as aulas através do ensino à distância. Além do mais, as matérias como o Badminton e a

Orientação, também poderiam ter sido mais aprofundadas, no entanto, devido à lecionação das aulas em ensino à distância no segundo semestre e ao facto de direcionarmos algumas aulas para o desenvolvimento das ARE, no sentido de introduzir algumas danças sociais que os alunos não vivenciaram em anos anteriores e tendo por base o nível de proficiência dos alunos nesta matéria de ensino, impossibilitou-nos de disponibilizar recursos temporais necessários para aperfeiçoar e abordar o Badminton e a Orientação respetivamente. A abordagem da Orientação, por exemplo, permitiria o desenvolvimento de conceitos próprios desta matéria de ensino, nomeadamente a leitura e interpretação de mapas, de bússolas, melhoria da orientação espacial e da capacidade de definir estratégias. Deste modo, considero que a abordagem de matérias de ensino desconhecidas para os alunos, pode potenciar um aumento da motivação e empenho nas tarefas, bem como melhorar o clima nas aulas de Educação Física. Assim, importa também referenciar o facto de ser uma turma de final de ciclo e que esta poderá ser uma das últimas oportunidades de vivenciar matérias de ensino que nunca vivenciaram ou vivenciaram muito pouco.

Toda esta necessidade de ajustamento no planeamento anual reforçam que o professor deve estar consciente que o processo pedagógico nem sempre é contínuo e linear, pelo que a definição e calendarização das matérias de ensino podem sofrer alteração a qualquer momento. Uma vez que, devemos ter em consideração que estamos perante alunos que apresentam capacidades, necessidades e interesses distintos entre si, mas também a características contextuais que condicionaram e nortearam a nossa atuação.

5.2.5. Unidades Didáticas

Atualmente, devemos estar conscientes que vivemos num mundo que está em constante transformação, sendo que o processo pedagógico deve acompanhar essas mudanças e a realidade escolar atual, numa perspetiva de implementar metodologias e estratégias adequadas. Deste modo, o aluno deve ser um elemento ativo no processo de ensino-aprendizagem ao invés do professor ser o centro deste processo, o que tem vindo a caracterizar o modelo de ensino utilizado nos últimos anos, em que o aluno assume-se apenas como um mero recetor de conhecimentos.

Desta forma, torna-se fundamental definir um conjunto de estratégias que se adequem às dificuldades e interesse dos alunos, desenvolvendo um conjunto de competências no sentido de preparar os alunos para os atuais problemas da sociedade e para a resolução de problemas complexos.

Neste sentido, de acordo com o Decreto-Lei nº240/2001, o professor revela-se um profissional de educação que tem a responsabilidade de ensinar. Nesta linha de pensamento, Carmona (2012, p.58-59) afirma que o docente:

“tem de trabalhar, pensar e dinamizar as aulas para que estas se tornem o mais ricas possível e permitam o desenvolvimento das competências dos seus alunos. Todas as atividades devem ser planificadas, visto que é fundamental definir objetivos, conteúdos e preparar atividades de desenvolvimento e avaliação e prever os recursos necessários. As atividades que o professor prepara para os seus alunos devem estar integradas de forma a que funcionem como instrumento e estratégia de ensino nas diferentes áreas curriculares. É por isso necessário reorganizar o processo de ensino e aprendizagem de forma a que a integração didática passe a defini-lo”.

Em consonância com esta linha de raciocínio, ao começarmos a nossa intervenção pedagógica é importante definir e estruturar os conteúdos a serem abordados ao longo do ano letivo. Neste contexto, elaboramos a Unidade Didática de modo a organizar toda a informação necessária à prática pedagógica, o que permitiu realizar uma melhor organização e gestão do processo de ensino-aprendizagem.

Segundo Bento (2003), as Unidades Didáticas “são partes essenciais do programa de uma disciplina, pois constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas do processo de ensino-aprendizagem”.

Para Carmona (2012), o planeamento e estruturação do processo de ensino-aprendizagem por meio das Unidades Didáticas, necessita de ser construída tendo por base uma temática que envolve os domínios de aprendizagem na sua totalidade, das diferentes áreas curriculares.

A organização e estruturação das Unidades Didáticas (UD), são elaborados tendo em consideração um conjunto de aspetos, nomeadamente os objetivos definidos, as

matérias de ensino a abordar, as linhas programáticas e o planeamento anual, com o intuito de dar continuidade a uma sequência lógica dos conteúdos apresentados e orientar e estruturar a prática pedagógica no sentido de potenciar um desenvolvimento das capacidades dos alunos (Bento, 1998). As UD representam um dos processos mais importantes durante a nossa prática pedagógica, visto que permite ao professor organizar e estruturar todo o processo de ensino-aprendizagem, selecionando metodologias e estratégias didático pedagógica a aplicar, tendo em conta o contexto em que está inserido.

Assim, “As Unidades Didáticas encontram-se num nível de planeamento mais específico em relação ao planeamento anual, e afiguram-se como um instrumento fundamental para uma maior orientação de todo o processo ensino-aprendizagem, e, consequentemente, para garantir alguma eficácia em termos do alcance das competências gerais e específicas espelhadas no plano anual” (Andrade, 2013, p. 23).

Seguindo esta linha de raciocínio, podemos constatar que as UD permitem-nos dar resposta a um agrupado de perguntas, tais como: o que abordar? Como devo abordar? Quando devo abordar? (Pais, 2010). Neste sentido, na elaboração de uma UD deve ser considerados os objetivos a alcançar, no sentido de saber os caminhos que devem seguir para a consecução desses mesmos objetivos.

A construção de uma unidade didática considera um agrupado de fatores que auxiliam na lecionação de uma matéria de ensino, aprimorando o trabalho desenvolvido pelo professor. Deste modo, devem ser considerados os níveis de aprendizagens dos alunos da turma, visando o desenvolvimento de determinadas capacidades e competências.

Ao longo da prática letiva, as matérias de ensino foram abordadas sobretudo através da utilização do modelo organizacional por blocos, em que as aprendizagens motoras são tendencialmente concentradas. O modelo organizacional por blocos diz respeito a um conjunto de aulas sobre uma determinada matéria de ensino, assumindo-se como o modelo tradicional na EF, potenciando uma melhor estruturação e um tratamento de conteúdos mais acessíveis (Gonçalves, 2013). Este modelo privilegia um planeamento inicial mais geral, provocando muitas das vezes alguma desmotivação e desinteresse junto dos alunos, uma vez que conhecem antecipadamente os conteúdos que serão abordados. Neste sentido, o mesmo autor diz-nos que a AD neste tipo de modelo ocorre no início de

cada matéria de ensino e possui “risco de promover nos alunos o “cansaço” da atividade” (Gonçalves, 2013, p. 6).

Assim, durante o ano letivo 2020/2021, na abordagem das matérias de ensino de atletismo, atividades ritmo, badminton, JDC, ténis e voleibol, recorreremos à utilização do modelo organizacional por blocos no qual as aprendizagens motoras foram desenvolvidas de um modo concentrado, que caracteriza este exemplo de estruturação de aula.

Em suma, a UD é uma unidade de programação que permite orientar o processo de lecionação das aulas, sendo fundamental na consecução de uma intervenção pedagógica devidamente estruturada e organizada. Apresentamos um exemplo de uma Unidade Didática em apêndice.

5.2.6. Planos de Aula

Durante a prática pedagógica, o docente de EF necessita de estar em constante adaptação, tendo em consideração os diferentes contextos em que se encontra inserido. Assim sendo, é fundamental que o professor use o planeamento numa perspetiva de reflexão e com o intuito de atingir os objetivos definidos inicialmente, para que o processo de ensino-aprendizagem seja eficaz e ocorra uma evolução dos alunos. Desta forma, planejar constitui-se como um agregado de atividades ordenadas, que visa alcançar os objetivos delineados de um modo mais competente e eficaz (Luckesi 1992, p.121).

Segundo Oliveira (2007), para planejar é necessário considerar um conjunto de aspetos, nomeadamente a noção da realidade do que se pretende planejar, quais as capacidades que necessitam de ser desenvolvidas, no sentido de serem traçadas finalidades ou objetivos tendo em consideração potenciais necessidades e fragilidades que precisam de ser trabalhadas. Deste modo, é importante elaborar um plano de aula pois este documento escrito permite orientar as ações e decisões do professor, bem como realizar uma constante revisão do conhecimento.

Libâneo (2001, p.225) afirma que o plano de aula “é o documento mais global, onde são expressas orientações gerais que sintetizam, de um lado, as ligações do projeto pedagógico da escola com os planos de ensino propriamente ditos”.

O plano de aula constitui uma ferramenta didático-pedagógica essencial e facilitadora do processo de ensino-aprendizagem, sendo um elemento importante na sistematização da prática letiva (Oliveira, 2011).

Para Batalha (2004), o plano de aula deve ser um documento flexível, no qual seja permitido a sua modificação mediante possíveis constrangimentos que possam ocorrer, pois o processo de ensino está em constante transformação.

Os professores estagiários ficaram responsáveis por elaborar os planos de aula durante o ano letivo, sendo que estes eram enviados para os orientadores científico e cooperante com uma antecedência de dois dias, no sentido de recebermos feedback do professor cooperante. Deste modo, procuramos respeitar sempre as diretrizes do orientador cooperante, com o objetivo de retificar alguns aspetos e organizar melhor a aula.

Neste contexto, podemos verificar que existem diversos modelos para construir um plano de aula. Contudo, o modelo mais utilizado para a disciplina de EF é o modelo tripartido, em que as aulas encontram-se organizadas em três partes: a parte inicial ou aquecimento, a parte fundamental ou intermédia e a parte final ou de retorno à calma.

Na parte inicial da aula o docente deve gerar um ambiente pedagógico positivo e capacitar os alunos, de forma eficiente, para a realização de atividade física (Quina, 2009).

Na parte fundamental ou intermédia, são trabalhadas e desenvolvidas as capacidades motoras programadas para a aula em questão (Quina, 2009).

A parte final da aula ou retorno à calma, constitui um processo que se caracteriza pelo regresso às particularidades iniciais do organismo (Quina, 2009).

Nesse sentido, o plano de aula foi elaborado tendo em consideração planos de aula realizados em anos letivos anteriores. Assim sendo, o nosso plano de aula apresentava a seguinte estrutura: um cabeçalho, com o nome do docente, o número do plano de aula a lecionar, o ano e a turma em questão, o número total de alunos, a data, a hora e a instalação desportiva em que decorria a aula, os recursos materiais a utilizar, e os objetivos gerais e específicos da aula.

Além disso, no plano de aula estava presente: o tempo total da aula, o tempo parcial (tempo definido para cada exercício), a matéria de ensino a abordar, o nome do

exercício, a descrição e operacionalização do exercício, os objetivos delineados para o exercício e a estrutura gráfica do mesmo.

Sem dúvida que, o EP permitiu-nos adquirir alguma experiência durante a prática letiva, que certamente será fundamental para a nossa formação enquanto futuros profissionais de EF. Numa fase inicial do EP, tendo em conta a nossa inexperiência apareceram algumas dificuldades, que acabariam por ser trabalhadas e aperfeiçoadas no decorrer da prática pedagógica. Neste sentido, um dos obstáculos encontrados foi a preocupação em consultar o plano de aula, sendo que no início do ano letivo tinha a necessidade de verificar constantemente, no decorrer da aula, este documento de forma que não esquecesse nenhum aspeto.

Outra dificuldade encontrada esteve relacionada com a efetivação do tempo definido para cada exercício, uma vez que muitas das vezes não era capaz de cumprir com o tempo de aula. Porém, ao longo do processo de ensino-aprendizagem percebemos que não conseguimos cumprir sempre os tempos, visto que o plano de aula deve ser um documento flexível, que não tem obrigatoriedade de ser cumprido na íntegra, e que necessita de ser improvisado muita das vezes ao longo do processo de ensino-aprendizagem.

5.2.7. Intervenção Pedagógica

O processo de prática pedagógica está relacionado com a atuação e competência do docente, numa perspetiva de melhoria de qualidade das aulas ao longo do processo de ensino-aprendizagem através da adoção de metodologias e estratégias didático-pedagógicas que possuam impacto nas suas aulas e deste modo, potenciem um aperfeiçoamento do desempenho profissional docente.

Desta forma, a intervenção pedagógica não é algo que está definido, mas que se constitui tendo em consideração o conhecimento do docente e os princípios base do seu objetivo (Verdum 2013, p. 94).

Durante a intervenção pedagógica, o professor deve selecionar determinadas metodologias e implementar estratégias ajustadas ao contexto em que está inserido,

considerando sempre as potencialidades e fragilidades dos alunos, recorrendo a um conjunto de modelos, métodos, funções e estilo de ensino existentes.

Nesse sentido, podemos constatar que não existem metodologias excelentes ou menos boas, é necessário sim utilizar estratégias adequadas às características dos alunos da turma e considerar um conjunto de fatores, nomeadamente os níveis de aprendizagem apresentados, o contexto, os recursos disponíveis, aspetos que contribuem para a constante transformação do processo de ensino-aprendizagem.

Assim, apesar de termos acesso a um vasto leque de modelos de ensino, métodos, funções e estilos de ensino, no entanto, considero que não existe um modelo ideal para abordar uma matéria de ensino, mas sim determinadas características de um modelo que sejam mais adequadas ao contexto em que estamos inseridos.

5.2.7.1. Modelos de Ensino

No início do ano letivo, ao iniciarmos a nossa prática pedagógica, os orientadores científico e cooperante decidiram que durante o nosso processo de estágio, vivenciariamos a implementação de vários modelos de ensino.

Segundo García Pérez (2000), um modelo de ensino baseia-se nas ideias, nos elementos que influenciam o processo de ensino-aprendizagem e nos conteúdos que o docente pretende ensinar seus alunos, procurando responder às seguintes questões: Qual o objetivo do ensino? O que deve ser ensinado ao aluno? Qual a relevância das ideias e interesses do aluno? Como ensinar? E como avaliar?.

Quina (2009) afirma que o modelo de ensino adotado com maior frequência na disciplina de EF é o Modelo de Instrução Direta (MID). Neste modelo, o docente é o elemento central no processo de ensino e aprendizagem, minimizando a participação ativa do aluno nas tarefas (Mesquita & Graça, 2006; Pereira, Mesquita, Araújo & Rolim, 2013; Ricardo, 2005).

Neste seguimento, o MID é um modelo que visa proporcionar a aquisição de capacidades e conhecimentos essenciais de forma gradual (Arends, 2008), centrando todo o processo de ensino-aprendizagem no professor, conferindo ao aluno um papel passivo,

constituindo-se assim apenas como um mero recetor e reproduzidor de conhecimentos transmitidos pelo docente.

O MID favorece a aprendizagem dos conteúdos de uma matéria de ensino através de situações analíticas e descontextualizadas do cenário real (Mesquita & Graça, 2006; Ricardo, 2005).

O MID foi utilizado na matéria de ensino de ARE, devido ao nível de conhecimento dos alunos em relação às danças sociais, uma vez que pretendíamos que os alunos desenvolvessem e consolidassem de forma eficaz os passos correspondentes a cada uma das danças, privilegiando a orientação de todo o processo de ensino-aprendizagem por parte do professor. Além do mais, a utilização deste modelo está relacionado com a inexperiência dos alunos na maioria das danças sociais abordadas, pelo que é importante que o professor assuma uma intervenção mais ativa e acompanhe a prática pedagógica dos alunos.

Na matéria de ensino de voleibol, implementamos também o MID, privilegiando a aprendizagem dos gestos técnicos associados em situações analíticas e de desenvolvimento da técnica individual, por dois motivos, o nível de proficiência dos alunos nesta matéria e todo o contexto gerado pelo vírus COVID-19. Neste contexto, os professores estagiários receberam diretrizes, tanto das entidades de saúde como do órgão executivo da EBSGZ, em que determinaram que não podia existir partilha de material entre alunos nas aulas de EF devido à situação pandémica. Para além do mais, tendo em consideração o nível de aprendizagem evidenciado pelos alunos na matéria de voleibol, achamos importante subdividir os gestos técnicos, tendo em vista uma diminuição da complexidade das tarefas e promover o contacto com o sucesso e o alcance de uma nova aprendizagem.

A matéria de ensino de badminton, foi também abordada através do MID, apesar de ter sido lecionada apenas uma aula, uma vez que esta é uma modalidade um pouco complexa e pretendíamos a introdução dos principais elementos técnicos, para posteriormente, passar a situações de jogo reduzido.

O Modelo de Desenvolvimento é um modelo que está relacionado com o desenvolvimento de situações de aprendizagens através de um aumento progressivo de complexidade da tarefa, na perspetiva de que o aluno consiga alcançar o sucesso na mesma e consequentemente, aumente a sua dedicação e motivação.

Neste modelo, o planeamento deve ser devidamente estruturado, privilegiando situações de aprendizagem adequadas ao nível de aprendizagem do aluno, de modo a alcançar o sucesso.

Para abordar a matéria de ténis, o modelo implementado foi o MD, em que procuramos planear os exercícios com base nas necessidades e potencialidades dos alunos, permitindo uma melhoria da execução das ações táctico técnicas.

Na matéria de atletismo, o modelo eleito foi também o MD, no qual o planeamento contemplava situações de aprendizagem ajustadas ao nível de proficiência e que fossem ao encontro das habilidades do aluno, aumentando progressivamente a complexidade da tarefa. No início do ano letivo, na modalidade de atletismo o grupo disciplinar de Educação Física da EBSGZ decidiu que só seria abordada a disciplina das corridas de velocidade, devido à situação pandémica vivida na altura, uma vez que a disciplina das corridas não envolvia qualquer partilha de material e contacto físico entre os alunos.

O Modelo de Educação Desportiva (MED) é um modelo desenvolvido por Siedentop, que visa proporcionar aos alunos experiências desportivas autênticas e significativas no ambiente escolar.

Este modelo de ensino procura transformar os alunos em indivíduos com um maior nível de proficiência e entusiasmo pelo fenómeno desportivo (Siedentop, Hastie, & van de Mars, 2004). Relativamente às vantagens, este modelo permite o desenvolvimento da motivação dos alunos, o desenvolvimento de competências e de conhecimentos ligados ao jogo, o aperfeiçoamento de competências sociais, a participação equitativa e o incremento do valor da filiação. No entanto, para implementar o MED é importante considerar a realidade no qual decorre a sua aplicação, bem como o nível de desenvolvimento e maturidade do aluno, e do professor para que a sua organização e decorra da melhor forma (Siedentop, 1986).

O MED é conhecido pela abordagem desportiva diferenciada, apresentando as seguintes características: (i) o aluno é o elemento central do processo de ensino-aprendizagem; (ii) privilegia o aumento de ocasiões de sucesso e a diminuição de barreiras associadas à prática desportiva, através do desenvolvimento de capacidades motoras, pessoais e sociais; o interesse do aluno pela prática desportiva; (iii) proporciona vivências desportivas autênticas em ambiente escolar, através da criação de contextos desportivos significativos para os alunos (Hastie, 2011; Mesquita, 2012; Siedentop,

2002). Deste modo, este modelo de ensino sustenta-se em três principais pilares: competência desportiva, promovendo a abordagem de habilidades técnicas e táticas fundamentais para o jogo; literacia desportiva, privilegiando o ensino de regras, tradições e rituais relacionados ao desporto; entusiasmo pelo desporto, considerando a prática desportiva como uma atração e promoção da qualidade de vida. Além do mais, o MED proporciona a realização de competições desportivas nas aulas, com base em particularidades específicas do modelo, como a realização das épocas, da competição, da festividade e do evento culminante (Siedentop, 1994).

Neste modelo, os alunos são os construtores do seu processo de ensino-aprendizagem, em pequenos grupos ou equipas, onde controlam todas as tomadas de decisões e cada um desempenha uma função (Siendentop, 1994).

Na aptidão física, o modelo, preferencialmente, adotado foi o MED, que foi desenvolvido na aptidão física pelo núcleo de estágio da Francisco Franco, proporcionando contextos de aula autênticos. A aplicação do MED na aptidão física surgiu pelo facto de estarmos a abordar as matérias de ensino durante 90 minutos, devido à situação de pandemia provocada pelo vírus COVID-19, através de situações analíticas o que provocava, naturalmente, alguma falta de motivação e empenho nas tarefas por parte dos alunos. Neste contexto, a orientadora científica sugeriu que começássemos a implementar este modelo nos primeiros 45 minutos das nossas aulas. Podemos constatar que a adoção deste modelo nas nossas aulas foi positiva, visto que permitiu o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas dos alunos, componente que identificamos no início do ano letivo que seria necessária trabalhar. Além do mais, os alunos nunca tinham experienciado o MED na aptidão física, o que potenciou o aumento da motivação e empenho nas tarefas, visto que estavam perante uma abordagem diferenciada, e o desenvolvimento de competências como a cooperação.

O modelo Teaching Games for Understanding (TGfU) surgiu através de investigações realizadas por Burkner e Thorpe em 1982, e é um modelo cuja abordagem de uma matéria de ensino é conseguida através da utilização de situações táticas, isto é, os aspetos do jogo são introduzidos progressivamente, tendo em conta a compreensão das dificuldades táticas dos alunos.

Segundo Bunker e Thorpe (1982), o aluno demonstra o seu desempenho, tendo por base o entendimento tático do jogo, privilegiando o desenvolvimento de competências nas diversas fases do jogo, nomeadamente de análise e tomada de decisão.

Este modelo de ensino permite que os alunos tenham uma participação ativa no jogo e sejam competitivos, mesmo apresentando um nível de proficiência reduzido (Thorpe, 1990).

Nesse sentido, Graça e Mesquita (2007) afirmam que “O modelo do TGfU não nega a necessidade do ensino da técnica, apenas sustenta que o trabalho específico da técnica surja após a apreciação do jogo e a contextualização da sua necessidade a partir de situações modificadas de jogo”.

Para a matéria de ensino dos JDC, mais concretamente na modalidade de basquetebol e futebol, o modelo implementado foi o *Teaching Games for Understanding (TGfU)*. Neste modelo, os alunos desenvolveram as suas competências nos jogos desportivos coletivos, através da compreensão tática do jogo, utilizando exercícios onde era priorizado a melhoria da capacidade de tomada de decisão e de resolução de problemas, ao invés da realização de exercícios analíticos. No entanto, deparamo-nos com algumas dificuldades na implementação deste modelo, uma vez que os alunos demonstravam muitas dificuldades em algumas ações táticas do jogo, tais como na ocupação racional do espaço de jogo e nas ações de cooperação, provocando um desenvolvimento reduzido de competências em contexto de jogo.

De uma forma geral, creio que os resultados alcançados em cada uma das matérias acabaram por ir ao encontro dos objetivos definidos considerando as condições contextuais. No entanto, nas matérias de ensino dos JDC a aplicação do modelo *Teaching Games for Understanding (TGfU)*, não foi tão eficaz como esperaríamos, pelas razões mencionadas anteriormente. Além do mais, para que a implementação deste modelo alcance o sucesso e êxito esperado, é fundamental que os alunos possuam algum conhecimento e domínios das ações técnico-táticas do jogo, sendo que os alunos demonstraram níveis baixos de proficiência na execução dos gestos associados a estas modalidades, bem como fragilidades na compreensão das ações táticas do jogo.

5.2.7.2. Métodos de Ensino

Depois de apresentar os modelos de ensino adotados durante o presente ano letivo, compete-nos agora dar a conhecer os métodos de ensino utilizados.

Segundo Saviani (1987, p:72-3) os métodos de ensino devem “provocar a atividade e a iniciativa dos alunos sem abrir mão, porém, da iniciativa do professor; favorecer o diálogo dos alunos entre si e com o professor mas sem deixar de valorizar o diálogo com a cultura acumulada historicamente; levar em conta os interesses dos alunos, os ritmos de aprendizagem e o desenvolvimento psicológico mas sem perder de vista a sistematização lógica dos conhecimentos, sua ordenação e gradação para efeitos do processo de transmissão-assimilação dos conteúdos...”

Assim sendo, serão explanados os seguintes métodos de ensino: método parcial-analítico; método global/complexo; método misto; métodos global/confrontação e método transfer.

O método parcial-analítico refere-se à divisão de uma atividade motora específica, utilizando conjunto de situações menos complexas, de forma que o aluno consiga alcançar sucesso. Quina (2009, p. 48) diz-nos que “é a forma de ensinar uma habilidade desportiva (salto em comprimento) ou uma modalidade desportiva (jogo 5x5 em basquetebol), decompondo-a em partes e ensinar separadamente cada parte.”.

Este método foi utilizado particularmente nas matérias de ensino de atletismo, ténis e voleibol, permitindo subdividir os gestos técnicos em progressões menos complexas com o objetivo de reduzir o nível de dificuldade das tarefas e promover o êxito dos alunos durante a sua aprendizagem.

No que concerne ao método global/complexo, neste existe uma apresentação das habilidades motoras na sua globalidade, em que o aluno interioriza os gestos técnicos associados a uma matéria de ensino através da compreensão táctica do jogo. De acordo com Costa (2007), “os alunos vivenciam o jogo das diferentes formas, desenvolvendo a aprendizagem através dele, trabalhando a partir de situações de jogo”. Este método de ensino foi utilizado em diversas situações nomeadamente no ensino dos JDC, com o intuito dos alunos desenvolverem as capacidades táctico-técnicas através da compreensão táctica do jogo.

O método misto, é um modelo híbrido que resulta da fusão entre o método parcial-analítico e o método global/complexo. Numa primeira fase, o exercício é apresentado na sua globalidade ao aluno e numa fase posterior, a tarefa é subdividida em progressões de menor complexidade, no sentido de o aluno executar de forma global o exercício. De acordo com Quina (2009), “Os métodos mistos começam sempre com a execução da habilidade (...) na sua totalidade. Depois executam-se uma ou duas componentes da habilidade/modalidade de forma isolada. Termina-se voltando à execução da habilidade/modalidade na sua totalidade”. Recorremos ao método de ensino em diversas situações, como por exemplo no ensino das ARE, permitindo ajustar os exercícios ao nível de aprendizagem dos alunos, tendo em consideração as dificuldades e a inexperiência dos alunos na maioria das danças sociais abordadas.

Em relação ao método global/confrontação, pressupõe a aprendizagem das habilidades motoras de uma modalidade desportiva através de situações de jogo formal. Neste seguimento, Tenroller (2004) afirma que a abordagem do ensino através deste método objetiva a aprendizagem de um desporto por meio do próprio jogo, não existindo a divisão do mesmo.

Por fim, sobre o método transfer, este permite aos alunos aprenderem as ações técnicas de uma matéria de ensino através dos gestos associados de outra, existindo princípios que são transversais em algumas modalidades tornando assim, semelhantes a execução de alguns gestos técnicos.

Na matéria de badminton, o método de ensino utilizado foi o método transfer, onde muitas vezes transmitíamos informações de uma forma detalhada no sentido de potenciar o desenvolvimento dos gestos técnicos associados. Uma vez que lecionamos apenas uma aula desta modalidade, optamos por abordar os conteúdos sobretudo através do contexto de jogo, de forma a rentabilizar ao máximo o tempo disponível para a prática desta matéria.

5.2.7.3. Funções de Ensino

Segundo Batalha (2004), as funções de ensino representam “um conjunto de situações que o professor constrói, para conseguir que o ato pedagógico seja realmente um sucesso”.

No processo pedagógico devemos considerar as seguintes funções de ensino: apresentação do conteúdo, organização/gestão da aula, feedback, clima/disciplina e afetividade (Batalha, 2004).

A apresentação do conteúdo, que se assume também como a instrução inicial, corresponde ao momento em que o docente procura transmitir à turma algumas informações sobre a aula, nomeadamente os objetivos da mesma e as atividades a desenvolver. Além do mais, representa o domínio em que o professor procura dar a conhecer aos alunos alguns dos critérios de êxito necessários à execução das tarefas que vão ser abordadas e postas em prática nos diversos momentos da aula (Quina, 2009). Na apresentação do conteúdo, este era um momento em que procurávamos ser breve, claro e objetivo no sentido de os alunos interiorizarem a informação transmitida.

A organização e gestão da aula, está associada a todos os aspetos que procuram uma melhoria da qualidade de gestão durante as aulas, nomeadamente dos recursos materiais, de espaços, e dos tempos, otimizando ao máximo o tempo útil de aula (Quina, 2009). Para além disso, a organização assume um papel fundamental no êxito do processo pedagógico, uma vez que uma organização adequada permite melhores circunstâncias de aprendizagem (Quina, 2009).

No que diz respeito ao *feedback*, esta refere-se a uma informação do professor que é dirigida ao aluno, com o objetivo de corrigir e incentivar o aluno a atingir níveis e resultados satisfatórios de proficiência. De acordo com Mesquita (2005), o *feedback* corresponde ao entendimento adequado sobre uma boa execução motora e à competência de observação de situações.

Em relação ao clima/disciplina, este está relacionado com o ambiente vivenciado nas aulas de EF, sendo que deverá ser o mais positivo possível, no sentido de provocar um maior envolvimento e motivação dos alunos nas tarefas solicitadas pelo professor, reduzindo os possíveis comportamentos desviantes dos alunos.

A afetividade constitui a ligação afetiva existente entre o docente e o discente, sendo importante que o docente seja capaz de valorizar, aprovar e considerar as opiniões dos discentes, no sentido de estabelecer uma boa relação com o aluno (Batalha,2004).

Relativamente à organização/gestão da aula, esta era uma componente que variava tendo em consideração a matéria de ensino abordada. Através desta função de ensino, o docente consegue rentabilizar o tempo útil de aula e assim, potenciar ao máximo o tempo de empenhamento motor dos alunos na prática desportiva.

No que concerne ao *feedback*, ao longo das aulas procuramos atribuir uma resposta à prestação motora dos alunos, com o intuito de auxiliar o aluno a diminuir as execuções incorretas, a reforçar as execuções corretas e a alcançar um nível de proficiência superior.

Em relação ao clima/disciplina, em todas as aulas procuramos o envolvimento constante dos alunos nas atividades, de forma a potenciar a participação ativa dos alunos e aumentar a motivação, bem como o empenho nas tarefas.

Para a afetividade, procurou-se encorajar e reconhecer as condutas positivas dos alunos, identificando-os sempre pelo seu nome e estando sempre aberto a possíveis sugestões. Este aspeto foi importante no alcance de um bom clima de aula, pois permitiu promover os comportamentos positivos e reduzir os possíveis comportamentos desviantes.

5.2.7.4. Estilos de Ensino

No ano de 1966, o professor Muska Mosston desenvolveu um modelo relacionado com o processo de ensino-aprendizagem, com o intuito de dotar os docentes de princípios fundamentais para o desenvolvimento de um conjunto de comportamentos dos seus alunos. Este modelo é representado através de um diagrama e Muska denominou-o de Espectro dos Estilos de Ensino, constituindo-se como uma teoria do relacionamento entre o professor e o aluno.

De acordo com Lino, Costa e Piéron (2000, p.79) “o Espectro constitui-se como uma teoria de relações entre o professor e o aluno, as tarefas que desempenham e os efeitos no desenvolvimento do aluno”.

O Espectro de Mosston é constituído por um vasto conjunto de estilos de ensino, que consoante o estilo de ensino adotado é atribuído uma maior ou menor responsabilidade à tomada de decisão no processo de ensino-aprendizagem (Bailey & MacFadyen, 2000).

Neste sentido, este Espectro engloba onze estilos de ensino distintos, o estilo de A a E que corresponde ao processo de reprodução, e os estilos de ensino de F a K, centrados no processo de produção.

No início do ano letivo 2020/2021, tendo em consideração que a perceção sobre os alunos da turma era reduzida ou nula, optamos por utilizar estilos de ensino que permitissem uma melhor gestão e controlo da turma, priorizando os estilos de ensino do A ao E. Os estilos de ensino de comando (A), tarefa (B), recíproco (C), autoavaliação (D) e inclusão (E), constituem procedimentos que privilegiam a reprodução do conhecimento e a replicação de modelos específicos (Mosston & Ashworth, 2008). No início do ano letivo 2020/2021, tendo em consideração que a perceção sobre os alunos da turma era reduzida ou nula, optamos por utilizar estilos de ensino que permitissem uma melhor gestão e controlo da turma, priorizando os estilos de ensino do A ao E. No entanto, ao longo da prática letiva e com a lecionação das aulas através do ensino à distância, devido à pandemia provocada pelo vírus COVID-19, recorreremos à utilização de estilos de ensino do lado esquerdo do espectro dos estilos de ensino (F-G), promovendo o desenvolvimento de competência de autonomia, responsabilidade, análise e reflexão crítica, participação e liberdade.

O estilo de ensino de comando (A), o professor encontra-se no centro de todo o processo de ensino-aprendizagem, no qual assume todas as tomadas de decisão. Este estilo de ensino baseia-se fundamentalmente na reprodução de conteúdos, em que o aluno executa uma ordem indicada pelo professor, seguindo-a de forma correta e semelhante (Mosston & Ashworth, 2008). Ao longo da prática letiva, utilizamos este estilo de ensino na abordagem de algumas das matérias de ensino, nomeadamente em voleibol, ténis e nas ARE.

No que diz respeito ao estilo de ensino de tarefa (B), apesar do professor tomar decisões sobre o conteúdo, o aluno assume grande parte das tomadas de decisão enquanto realiza a tarefa, assimilando-se ao estilo comando (Gozzi & Ruete, 2006; Mosston & Ashworth, 2008; Quina, 2009).

No estilo de ensino recíproco (C), a principal característica que define este estilo é a interação social e a reciprocidade, uma vez que os discentes adquirem uma habilidade através dos feedbacks contínuos dos outros alunos da turma e do docente (Mosston & Ashworth, 2008).

Em relação ao estilo de ensino de autoavaliação (D), a competência de realização de uma tarefa é a característica que mais o define, atribuindo um maior poder de decisão ao aluno, numa perspectiva de desenvolver capacidades de autonomia e responsabilidade e de assumir-se como o ponto central do processo de ensino-aprendizagem (Gozzi & Ruete, 2006, p. 123).

Por fim, em último lugar nesta sequência do processo de reprodução temos o estilo de ensino de inclusão (E), em que procura respeitar as diferenças individuais entre os alunos e ajustar os níveis de complexidade de uma tarefa a essas diferenças, apresentando possibilidades que contribuam para a inclusão de todos os alunos na atividade (Mosston & Ashworth, 1994).

Por outro lado, os estilos de ensino de descoberta guiada (F), de descoberta convergente (G), produção divergente (H), individual (I), iniciado pelo aluno (J) e autoensino (K) são estratégias que desenvolvem nos alunos a descoberta, a capacidade de análise, reflexão crítica e a criação de novos conteúdos (Mosston & Ashworth, 2008).

O estilo de ensino por descoberta guiada (F) é caracterizado por promover a descoberta de novos conceitos e respostas. Neste estilo de ensino, os alunos alcançam, por si sós, o resultado final através da ajuda dos professores (Mosston & Ashworth, 1994).

O estilo de ensino por descoberta convergente (G), procura incentivar o aluno à exploração e pesquisa da resposta para uma questão ou problema, utilizando mecanismos lógicos e o pensamento crítico (Mosston & Ashworth, 1994).

Sobre o estilo de ensino de produção divergente, tem como propósito estimular os alunos à descoberta de diferentes soluções para uma única questão ou problema (Mosston & Ashworth, 1994).

O estilo de ensino individual (I) privilegia o desenvolvimento de competências de autonomia e criatividade, uma vez que o aluno é o responsável por procurar e elaborar as ideias, de forma a originar um conceito, isto é, os alunos possuem maior liberdade para

realizar as tarefas, pelo que desenvolvem a capacidade de trabalhar com independência (Gozzi & Ruete, 2006; Mosston & Ashworth, 2008).

No estilo de ensino iniciado pelo aluno (J), a autonomia é altamente priorizada, visto que o estudante assume todas as tomadas de decisão no processo de ensino-aprendizagem, onde o professor representa apenas um colaborador no processo de ensino-aprendizagem (Gozzi & Ruete, 2006).

Por último, na sequência dos espectros de ensino, temos o estilo de ensino de autoensino (K), no qual o objetivo é que o aluno conduza a sua própria aprendizagem, tomando todas as decisões do processo, sendo uma estratégia que privilegia a autonomia e liberdade do aluno (Gozzi & Ruete, 2006).

5.2.8. Processo de Avaliação

De acordo com Machado (2011), avaliar não se resume apenas ao ato de observar, mas sim justificar, saber, entender, e validar a informação obtida. Atualmente, o processo de avaliação assume-se como um dos elementos mais importantes do sistema educativo, independentemente de qual seja o programa de educação. Por diversas vezes, a avaliação não é devidamente valorizada, uma vez que é considerada uma simples entrega de notas ao invés de ser vista como um modelo orientador utilizado pelo professor para dirigir a sua intervenção pedagógica, no sentido de conseguir dar resposta às dificuldades dos alunos (Simões, Fernando & Lopes, 2014)

Segundo Fernandes, Brito, Rodrigues e Alves (2014), existem um conjunto de orientações que favorecem uma avaliação correta e focada no desenvolvimento dos conhecimentos dos alunos, sendo estes o quadro de referência, a avaliação de consecução de capacidades e ferramentas de diagnóstico, prescrição e controlo de aprendizagem.

Neste contexto, no decreto-lei nº55/2018, mais concretamente no artigo 22, verificamos que:

“(…) a avaliação orienta o percurso escolar dos alunos e certifica as aprendizagens realizadas, nomeadamente os conhecimentos adquiridos, bem como as capacidades e atitudes desenvolvidas no âmbito das áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Na avaliação devem ser utilizados procedimentos,

técnicas e instrumentos diversificados e adequados às finalidades, ao objeto em avaliação, aos destinatários e ao tipo de informação a recolher, que variam em função da diversidade e especificidade do trabalho curricular a desenvolver com os alunos” (Decreto-Lei n.º 55/2018, *Diário da República* n.º129/2018, Série I de 6 de julho de 2018) .

Tendo em consideração o Decreto-Lei n.º17/2016 (4 de abril), a avaliação assume-se como um processo que orienta o ensino e a aprendizagem, de modo a verificar e gerir todo o processo desenvolvido pelos alunos. Neste seguimento, a busca de conhecimento sobre as aprendizagens derivam de um processo de avaliação interna, que cabe aos docentes e aos órgãos de administração pedagógica das instituições escolares, auxiliado com um procedimento de avaliação externa.

Assim, segundo o Decreto-Lei n.º17/2016 (4 de abril) a avaliação interna está subdividida em três momentos diferentes, sendo estas a Avaliação Diagnóstica (AD), a Avaliação Formativa (AF) e a Avaliação Sumativa (AS).

5.2.8.1. Avaliação Diagnóstica

De acordo com Simões, Fernando e Lopes (2014), a AD permite observar determinadas características, realizando uma análise sobre as competências do aluno na abordagem a um determinado tema.

Sobre a este procedimento de avaliação, para cada matéria de ensino baseamo-nos não só em instrumentos de avaliação devidamente aprovados, como também em fontes bibliográficas, que nos permitissem elaborar alguns instrumentos de observação. Neste sentido, Jacinto, Carvalho, Comédias e Mira (2001) afirmam que na AD o professor deve delinear os objetivos no plano de turma, no qual estão presentes as necessidades dos currículos dos alunos, o seu período e a periodização das matérias de ensino.

A AD permite-nos planear e desenvolver os níveis de aprendizagem dos alunos, uma vez que conseguimos ajustar da melhor maneira os conteúdos abordados às dificuldades de cada um dos alunos, sendo uma ação que contribui para que o professor consiga: (i) “orientar e organizar o trabalho na turma”; (ii) “assumir compromissos coletivos, aferindo decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares”; (iii) “adequar o nível de objetivos”, e (iv) “proceder a alterações ou reajustes na

composição curricular à escala anual e/ou plurianual, caso considerem necessário” (Gonçalves, Fernandes, Gaspar, Oliveira & Gouveia, 2014, p. 90).

É importante referenciar que, a AD foi essencial na organização e gestão de todo o processo de ensino-aprendizagem. Esta avaliação auxiliou-nos a selecionar as estratégias didático-pedagógicas e modelos de ensino que melhor se adequavam aos níveis de aprendizagem e dificuldades dos alunos da turma, demonstradas no início de cada matéria de ensino. Assim, conseguimos potenciar o desenvolvimento de determinadas capacidades e competências identificadas no momento inicial de avaliação.

5.2.8.2. Avaliação Formativa

Para Simões, Fernando e Lopes (2014), a avaliação formativa procura conceder dados relativos à evolução do processo de ensino-aprendizagem. Através do decreto-lei nº55/2018, este refere-se à avaliação formativa, como o processo de avaliação que “assume carácter contínuo e sistemático, ao serviço das aprendizagens, recorrendo a uma variedade de procedimentos, técnicas e instrumentos de recolha de informação, adequados à diversidade das aprendizagens, aos destinatários e às circunstâncias em que ocorrem”.

Desta forma, o objetivo deste tipo de avaliação não é a concessão de uma nota direta, mas identificar o nível de aprendizagem de um estudante numa Unidade Didática, permitindo aferir as dificuldades e potenciais respostas (Barreira, Boavida & Araújo, 2006; Prudente, 2014). A avaliação formativa procura assim “incidir no processo de ensino-aprendizagem e não nos resultados, ou na averiguação dos pré-requisitos às novas aprendizagens” (Ferreira, 2007, p. 27).

Cortesão (2002), reforça esta opinião ao definir a avaliação formativa como “uma bússola orientadora do processo de ensino-aprendizagem”. Através desta avaliação, o professor reúne um conjunto de informações que auxiliam no controlo e gestão do processo de ensino-aprendizagem dos alunos, de forma a aferir as necessidades, potencialidades e fragilidades dos mesmos.

O processo de avaliação formativa acontece sobretudo, mediante a observação sistemática e informal dos alunos ao longo das aulas, em que o professor conduz, verifica e analisa as habilidades próprias da atividade pedagógica.

Durante as aulas do ano letivo 2020/2021, em todas as matérias de ensino, procuramos colocar algumas questões à turma ou até mesmo específicas para os alunos, de forma a possuírmos uma avaliação contínua dos alunos não só em termos psicomotores, bem como nas atitudes e valores. Neste sentido, no domínio do conhecimento, procuramos aferir o nível de conhecimento dos alunos em relação aos conteúdos abordados, através do questionamento sobre esses conteúdos, e dos trabalhos realizados e respetivas apresentações. Para avaliar o domínio das atitudes e valores, tivemos em consideração os critérios da pontualidade, assiduidade, empenho e a observação dos comportamentos dos alunos e o seu registo ao longo das aulas.

Assim sendo, nos dois semestres do ano letivo, para as reuniões de conselho de turma, realizamos uma avaliação formativa aos alunos da turma, conseguida através do recurso às fichas de observação utilizadas na AD e ao processo de observação informal durante as aulas. Deste modo, foi considerado o seguinte registo de classificação: 1- Insuficiente; 2 – Suficiente; 3 – Bom; 4 - Muito Bom.

5.2.8.3 Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa diz respeito a uma avaliação exata que acontece no final de cada matéria de ensino lecionada, sendo que representa uma análise das aprendizagens e das capacidades desenvolvidas pelos alunos ao fim de cada semestre (Simões, Fernando & Lopes, 2014).

Com o objetivo de realizar a Avaliação Sumativa, utilizamos os instrumentos de observação aplicados na Avaliação Diagnóstica, de forma que estivéssemos perante um processo congruente e progressivo. Deste modo, através deste tipo da avaliação, procuramos uma melhoria das competências dos alunos, tanto em termos de competência psicomotora, como em termos de desenvolvimento de capacidades cognitivas, sociais e emocionais, nomeadamente o raciocínio e resolução de problemas, bem-estar, saúde e autonomia.

Em relação ao domínio dos conhecimentos, a avaliação baseou-se no desenvolvimento do conhecimento disciplinar e do conhecimento interdisciplinar, por meio da concretização de trabalhos individuais e de grupo, e às respectivas apresentações, sobretudo em contexto não presencial. Para além disso, os alunos realizaram testes para aferir os níveis de conhecimento sobre as matérias de ensino abordadas.

No que diz respeito ao domínio das atitudes e valores, procuramos ir ao encontro das diretrizes do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, transmitir aos alunos a adoção de atitudes e comportamentos corretos, não só na disciplina de EF como também no seu desenvolvimento como pessoa, e também atender aos critérios da pontualidade, assiduidade, empenho e comportamento.

De acordo com o Decreto-lei nº55/2018, este diz-nos que “elimina -se o regime excecional relativo à classificação da disciplina de EF, passando esta a ser considerada, a par das demais disciplinas, para o apuramento da classificação final de todos os cursos do ensino secundário”. Desta forma, atualmente, uma vez que a disciplina de EF conta para a média final do ensino secundário, constatamos alguma apreensão dos alunos em relação a esta questão, traduzindo-se num maior empenho e motivação nas tarefas solicitadas na aula com o intuito de não baixarem a média final.

Neste sentido, em relação à avaliação por semestre e final dos alunos, foi definido pelo Grupo Disciplinar de Educação Física da escola EBSGZ que a classificação atribuída a cada um dos domínios avaliativos para o ano letivo 2020/2021 seria a seguinte: 1- Atividades Físicas (inclui atividades físicas e atitudes e valores) (50%); 2- Aptidão Física (25%), e 3- Conhecimentos (25%).

Assim, o processo de avaliação na EF definido pela EBSGZ, foi realizada tendo em conta os critérios avaliativos apresentados na seguinte tabela:

Tabela 2 - Critérios de Avaliação

Domínios	Subdomínios	Secundário
Conhecimentos e Capacidades	Atividades Físicas	50%
	Aptidão Física	25%
	Conhecimentos	25%

Tendo em consideração os parâmetros acima apresentados, dentro do subdomínio das Atividades Físicas, cada professor poderia definir uma percentagem para o domínio das atitudes e valores.

Importa salientar que, muitas das abordagens utilizadas ao longo deste ano letivo, particularmente a nível dos modelos de ensino e métodos de ensino, esteve relacionado com a situação contextual em particular da pandemia, uma vez que estivemos limitados em grande parte do ano letivo, devido à impossibilidade de existir qualquer partilha de material e contacto físico entre os alunos durante as aulas de EF.

Em suma, considero que o processo de avaliação sumativa por parte do núcleo de estágio, de um modo geral, foi simples de efetuar, uma vez que preocupamo-nos sempre em dar importância ao nível de habilidade dos alunos, mas também em priorizar o empenho e dedicação demonstrado pelos alunos, com o objetivo de ser sermos justos na nota atribuída aos alunos.

5.3. Plano de Ensino à Distância

5.3.1. Normas Adotadas Pela Escola

O Plano de Ensino à Distância deu-se início após a publicação do Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março de 2020, sendo estabelecido um conjunto de medidas excecionais, que permitissem controlar e conter a transmissão do novo coronavírus na sociedade. Posteriormente, no dia 16 de março de 2020, foi decretada a suspensão de todas as atividades letivas e não letivas presenciais em todos os estabelecimentos de ensino.

Com base no quadro de autonomia que a Região Autónoma da Madeira possui para tomar decisões ao nível da educação, foi declarada a retoma das atividades letivas em regime presencial para os alunos do 11º e 12º anos a partir de 1 de junho de 2020, sendo que os alunos dos restantes anos de ensino mantinham as atividades letivas e formativas em regime não presencial. Nesse sentido e, tendo em consideração toda esta situação, existiu a necessidade de que todo o corpo docente da EBSGZ define-se um modelo de ensino à distância.

Tendo terminado o ano letivo anterior, foi necessário estabelecer um conjunto de medidas excepcionais através da Resolução do Conselho de Ministros n.º 53-D/2020, de 20 de julho, com o objetivo de organizar o ano letivo 2020/2021 em regime presencial. Deste modo, foram emanadas um conjunto de orientações para a realização em regime presencial das aulas práticas de EF.

Assim, de acordo com o plano de ação e as linhas orientadoras estabelecidas pela escola, a intervenção junto dos alunos foi preparada tendo por base três cenários possíveis, nomeadamente o ensino presencial, ensino misto (existência de uma alternância da frequência presencial semanalmente e ensino não presencial) e o ensino à distância (devendo haver um equilíbrio entre sessões síncronas e assíncronas).

Neste sentido, segundo o plano de ação definido pela EBSGZ, para o ensino presencial, ficou definido que “os grupos disciplinares e os conselhos de turma devem elaborar as respetivas planificações de modo a fazer face à recuperação das aprendizagens relativas ao tempo de confinamento e a preparar os alunos para a possibilidade de virmos a entrar no cenário 2 ou no cenário 3” (EBSGZ, 2020-2021).

Sobre o cenário de ensino misto, o órgão executivo da escola delineou que “alternar-se-á, semanalmente, a frequência presencial com o E@D (metade da turma presencial, a outra metade em E@D); as planificações devem prever a articulação dos momentos presenciais com a orientação do trabalho autónomo, assim como os momentos e instrumentos de avaliação formativa e sumativa, em conformidade com as orientações internas da EBSGZ; as atividades E@D devem ser devidamente planificadas cooperativamente em grupo disciplinar e nos Conselhos de Turma; nos cursos profissionais, quando necessário, a formação prática ou a formação em contexto de trabalho poderão ser realizadas através de prática simulada.” (EBSGZ, 2020-2021).

Para o cenário de ensino à distância, a instituição escolar considerou que “as atividades devem ser devidamente planificadas cooperativamente em grupo disciplinar e nos Conselhos de Turma; as planificações devem prever a articulação das sessões síncronas com os momentos assíncronos, orientação do trabalho autónomo e outras atividades, assim como os momentos e instrumentos de avaliação formativa e sumativa, em conformidade com as orientações da EBSGZ; deverá garantir-se um equilíbrio entre as sessões assíncronas e síncronas; nos cursos profissionais, quando necessário, a

formação prática ou a formação em contexto de trabalho poderão ser realizadas através de prática simulada.” (EBSGZ, 2020-2021)

Neste seguimento, a EBSGZ determinou um conjunto de orientações e normas a ter em consideração durante o funcionamento das aulas práticas da disciplina de Educação Física em regime presencial, como poderá consultar em anexo.

5.3.2. Calendário das Sessões Síncronas e Assíncronas

Tendo em consideração a situação de pandemia provocada pelo vírus COVID-19, após a publicação do Decreto-lei n.14-G/2020, de 13 de abril, foi atribuída competência aos estabelecimentos de ensino para implementar um plano de ensino à distância, de modo a lecionar as aulas em regime não presencial. Neste seguimento, foi determinado um horário semanal pelo Conselho de Turma, em que os alunos tinham obrigatoriedade de estar presentes nas sessões síncronas, bem como realizar as tarefas propostas para as sessões assíncronas.

Deste modo, no início do ano letivo 2020/2021, a turma possuía 2 blocos de 90 minutos semanais, no entanto, em situação de pandemia a EF ficou limitada a 2 períodos de 45 minutos de aula prática, à segunda-feira das 11h55 às 12h40 e à quinta-feira das 8h30 às 9h15, sendo os outros dois tempos letivos dedicados à execução das atividades em sessões assíncronas.

Numa fase posterior, foi decretado que retomassem as atividades letivas em regime presencial para os alunos do 3º ciclo e do ensino secundário em todas as escolas da RAM, a 8 de abril de 2021, pelo que o horário semanal da turma passou a ser constituído novamente por 2 blocos de 90 minutos de aula presencial.

5.3.3. Estratégias e Implicações

Depois de ser definido um modelo de lecionação não presencial, é importante referenciar que durante a lecionação das aulas não presenciais, recorreremos à utilização de uma enorme diversidade de recursos e estratégias didático-pedagógicas, o que nos permitiu não só potenciar os períodos de aula com os alunos, bem como incrementar hábitos associados à realização de atividade física.

Nesse sentido, podemos verificar que a plataforma digital que mais usamos foi o *Google Meet*, permitindo-nos lecionar as aulas à distância. Numa primeira fase, os alunos executaram os planos de preparação física elaborados por cada um dos grupos, a propósito do MED na aptidão física, e numa segunda fase, realizaram os planos de aptidão física elaborados pelo docente, em tempo real. Neste contexto, durante a aplicação do MED, em todas as aulas um dos grupos ficava responsável por apresentar e executar o seu plano de treino, em conjunto com a turma. A realização da aptidão física através do MED permitiu aos alunos desenvolverem conhecimentos e, ao mesmo tempo, uma obtenção de capacidades associadas à monitorização da sua própria atividade física. Esta ferramenta possibilitou-nos a construção de planos de preparação física diferenciados, que potenciavam o desenvolvimento de grupos musculares distintos, de forma que os alunos permanecessem ativos e aumentassem a motivação para a prática de atividade física. Deste modo, a realização da aptidão física nas aulas foi auxiliada pela aplicação digital *TimerPlus*, que permitia o controlo dos tempos de execução e de recuperação.

Outra ferramenta utilizada foi o *Google Classroom*, em que os alunos conseguiam aceder a documentos que deviam consultar para a realização de trabalhos pedidos pelo professor, e a material didático-pedagógico, nomeadamente a circuitos funcionais de aptidão física. Com estes circuitos pretendia-se, incentivar à prática de atividade física nos dias que não tinham a disciplina de EF. Estes circuitos eram compostos por 8 exercícios, em que cada exercício possuía 20 segundos de execução e 10 segundos de descanso.

Utilizamos também o *Google Forms*, que nos auxiliou na elaboração de fichas de trabalho de algumas matérias de ensino abordadas em aulas presenciais, assim como na construção de um questionário de avaliação, referente aos vídeos apresentados pelos grupos de trabalho, no âmbito do Dia Mundial da Água, da Atividade Física e da Saúde. Além do mais, ainda que de forma pontual, foram utilizadas ferramentas que permitiram realizar testes de conhecimento e jogos didáticos sobre as diferentes matérias de ensino abordadas, e ainda a realização de coreografias musicais com o objetivo dos alunos se manterem ativos, como é o caso do *Kahoot*, do *Just Dance Now* e da plataforma *Quizizz*. Estas plataformas online permitiram dinamizar as aulas no ensino não presencial e têm como objetivo tornar a aprendizagem mais divertida através de jogos (quiz), como é o caso do *Kahoot*, podendo ser utilizada para rever e abordar conteúdos, e verificar a aquisição de conhecimentos. No *Just Dance Now*, o objetivo do jogo é que os alunos se

movimentem tendo por base os coreógrafos que surgem na tela principal, sendo necessário um dispositivo móvel (telemóvel) para ser usado como um sensor de movimento, permitindo uma maior dinâmica nas aulas e ainda vivenciar um conjunto de experiências relacionadas com o movimento. Para além do mais, podem ser criados jogos que abordam diversas situações dos jogos desportivos coletivos, bem como de outras matérias de ensino, tal como o *Quizizz*, visando a compreensão dos diferentes comportamentos observados, permitindo o desenvolvimento da capacidade de leitura de indicadores, de competências de análise e também o aumento da motivação. Porém, assim como em todas as aplicações a utilização destas ferramentas também possui as suas desvantagens, surgindo a necessidade de existir uma boa conexão à internet (para que o aluno tenha a possibilidade de responder dentro do tempo limite), a nitidez das imagens e o facto das respostas poderem ser enviadas mesmo após o tempo sugerido ser excedido, como as principais limitações associadas à aplicação destes instrumentos.

Outra ferramenta que utilizamos foi o *WhatsApp*. Através desta ferramenta, eram colocados desafios semanais de capacidade condicionais e coordenativas, no qual os alunos executavam o desafio e tinham de enviá-lo ao professor, sendo esta uma das tarefas solicitadas nas atividades assíncronas.

No início do ano letivo 2020/2021, foi criado um grupo no *WhatsApp* no sentido de facilitar o contacto com os alunos, no qual eram colocadas informações para que todos pudessem aceder. Neste contexto, creio que durante o período em que estivemos em situação de ensino à distância, o recurso a esta ferramenta foi fundamental, uma vez que facilitou a comunicação entre a turma e o professor, no que diz respeito à publicação de informações pertinentes, a colocação dos desafios semanais como anteriormente referido, indicações específicas sobre a constituição dos planos de aulas apresentados pelos grupos no MED, os desafios para cada uma das jornadas do MED, entre outras informações importantes sobre a escola, aulas ou atividades.

Mediante a utilização destas estratégias didático-pedagógicas, foi possível constatar que, apesar de estarmos a viver uma época atípica, os alunos estiveram presentes na grande maioria das aulas, apresentando uma taxa elevada de assiduidade às aulas. No entanto, apesar dos aspetos positivos que são reconhecidos na utilização destas ferramentas, existem também aspetos negativos, tais como o *feedback* atribuído durante a execução dos exercícios, uma vez que alguns alunos por vezes, não ligavam a câmara e/ou o microfone. Outro problema identificado foi as falhas na rede de internet, existindo

por vezes alguns cortes na rede, o que dificultava o acompanhamento dos alunos na prática de atividade física.

No futuro, existem uma grande variedade de estratégias que podem ser usadas e dinamizadas para rentabilizar a disciplina no ensino à distância, como a criação de salas de aula virtuais dentro da própria plataforma, através da utilização da ferramenta *Google Meet* ou *Zoom*, estratégia que poderia ter sido interessante implementar enquanto estivemos a aplicar o MED na aptidão física. Para além do mais, podíamos elaborar documentos ou até vídeos sobre as matérias de ensino a abordar, em que seriam explicadas as regras e os conteúdos inerentes a cada modalidade.

5.4. Prática Letiva no Ensino Básico

5.4.1. Enquadramento

Durante o processo de estágio dos alunos do MEEFEBS, para além de lecionarmos a uma turma do secundário, todos os docentes estagiários têm a oportunidade de lecionar um determinado número de aulas a uma turma de 2º ciclo da Escola Básica e Secundária Ângelo Augusto da Silva (EBSAAS), tendo sempre a supervisão do professor responsável pela turma.

Deste modo, ficou definido que cada professor estagiário ficaria responsável por assistir a 2 aulas do colega estagiário que estava a orientar a turma antes de nós e lecionar 6 aulas (45 minutos). Posteriormente, assim que tivemos acesso às informações sobre o planeamento e calendarização das aulas da turma do 5º ano, os professores estagiários reuniram-se com o intuito de realizar a distribuição das mesmas. Durante o processo de distribuição, é de salientar que todos os professores estagiários chegaram a um consenso em relação à altura e às matérias de ensino abordadas a esta turma no decorrer do ano letivo.

Desta forma, no sentido de facilitar a organização das aulas desta turma, foi criado um cronograma com as informações necessárias deste processo, nomeadamente as datas, o tempo de aula, as infraestruturas desportivas, as modalidades a abordar e o nome dos docentes responsáveis para lecionar as aulas (apêndice).

Antes de iniciarmos o processo de leção à turma do 5º ano, foi transmitido aos professores estagiários algumas informações importantes, sendo estas: (i) o plano de aula tinha de ser enviado ao docente titular da turma com 24 horas de antecedência; e (ii) deveríamos assistir a 2 aulas do professor estagiário que nos antecedia na leção.

5.4.2. Caracterização da Turma

No mês de março de 2021, desloquei-me à EBSAAS a fim de assistir à aula do 5º ano que estava a ser dirigida pelo colega estagiário Emanuel Fernandes. A turma do 5º ano era constituída por 21 alunos (10 raparigas e 11 rapazes), sendo que possuíam idades compreendidas entre os 10 e os 11 anos de idade.

Ao longo da observação das aulas, percebemos que a turma era um pouco heterogénea entre si, uma vez que existiam alguns alunos que evidenciavam um nível de proficiência superior em relação a outros que demonstravam uma performance mais baixa. Além do mais, foi possível constatar em alguns alunos da turma apresentavam comportamentos de desvio e desmotivados para a aula, no entanto, verificamos que outros alunos da turma evidenciavam empenho e motivação na realização das tarefas. Deste modo, durante as suas aulas, o professor estagiário Emanuel utilizou um conjunto de estratégias, nomeadamente: (i) quando falava com os alunos ou lhes transmitia alguma informação, estes tinham de sentar-se sempre no chão; (ii) numa fase inicial da aula, o aquecimento dos alunos era sempre um jogo relacionado com a matéria que seria abordada; (iii) a turma demonstrava interesse especial no jogo do mata, pelo que o professor deixava a sua concretização para o final da aula, de forma a garantir um bom comportamento dos alunos e a sua entrega e realização em todos os exercícios ao longo da aula. A aplicação destas estratégias permitia ao professor ter um maior controlo sobre a turma, considerando o nível de escolaridade em causa, e ao mesmo tempo, aumentar os índices de empenho, comprometimento e motivação nas tarefas solicitadas.

5.4.3. Planeamento Anual

A turma do 5º ano de escolaridade da EBSAAS, possuía no seu horário escolar três aulas semanais da disciplina de EF, em que cada uma das sessões era de 45 minutos

(à segunda-feira das 9h15 às 10h00, à terça-feira das 11h05 às 11h50, e à quinta-feira das 8h30 às 9h15).

Deste modo, o docente responsável pela turma elaborou o planeamento anual da turma do 5º ano, sendo definidas como matérias de ensino a abordar: JDC, mais concretamente basquetebol e futebol, atletismo, dança e voleibol.

Importa salientar que, uma vez que assisti a duas aulas do professor estagiário que ficou responsável por orientar a turma anteriormente, constatamos que este abordou as matérias de ensino de JDC de invasão e voleibol, pelo que foi possível dar continuidade ao desenvolvimento de uma modalidade que já tinha sido introduzida pela colega estagiário.

5.4.4. Lecionação

A minha intervenção pedagógica à turma do 5º ano da EBSAAS decorreu nos dias 12, 19 e 26 de abril de 2021 e a 3, 6 e 13 de maio, uma vez que existiu a necessidade de efetuar algumas trocas com dois colegas estagiários dada a sobreposição das aulas com a turma que estava a lecionar na EBSGZ.

Numa primeira instância, tendo em consideração a distribuição das aulas, desloquei-me à escola na semana anterior ao início da minha lecionação, com o objetivo de assistir a duas aulas do colega de estágio Emanuel Fernandes e assim, ficar a conhecer os alunos da turma, ainda que de uma forma geral.

Numa fase posterior e de acordo com o cronograma elaborado, no início do ano letivo em que constava as matérias de ensino a lecionar, fiquei encarregue de lecionar 3 aulas de atletismo, 2 aulas de voleibol e 1 aula de basquetebol.

No que diz respeito à matéria de ensino de atletismo, procuramos introduzir exercícios que desenvolvessem sobretudo a disciplina das corridas, muitas das vezes através de jogos, com o intuito de provocar um aumento da motivação e empenho dos alunos na tarefa. No entanto, numa das aulas de atletismo, realizei a abordagem dos conteúdos através de estações, pelo que verifiquei que a estratégia utilizada não estava ajustada ao nível de aprendizagem dos alunos, uma vez que os alunos possuíam muitas dúvidas não só na realização dos exercícios bem como na sua organização. Considerando

o ano de escolaridade da turma e a idade dos alunos, penso que seria mais rentável abordar esta disciplina do atletismo sobretudo através de jogos, uma metodologia muitas vezes utilizada nestes níveis de escolaridade, pois potencia o aumento da motivação dos alunos e conseqüentemente, uma melhor assimilação dos conteúdos.

Em relação à modalidade de basquetebol, foram trabalhados alguns gestos técnicos ofensivos, como o passe, o drible e o lançamento da passada, de forma a promover o conhecimento sobre estes elementos e a importância dos mesmos nos diversos momentos do jogo. Uma das estratégias desenvolvidas na abordagem desta matéria de ensino foi a realização de jogos, possibilitando uma maior dinâmica das aulas, o que contribuía de forma significativa para o aumento do empenho e motivação dos alunos nas tarefas.

Quanto à matéria de ensino de voleibol, procuramos melhorar a execução dos gestos técnicos nesta modalidade, nomeadamente o toque de dedos, manchete e serviço. Além disso, na segunda aula de voleibol os alunos realizaram um jogo de gira volei, de 2 contra 2, que procurava o desenvolvimento dos gestos técnicos acima referidos, uma vez que numa fase inicial deste jogo os alunos podem apenas utilizar o toque de dedos.

Em termos de organização dos alunos em grupos, em todas as aulas foi da responsabilidade do professor estagiário a conceção e gestão dos grupos de trabalho, com o intuito de não perder muito tempo na seleção das mesmas e potencializar a criação de equipas equilibradas a nível de capacidades motoras.

De uma forma geral, foi possível verificar que na turma existe alguma heterogeneidade em termos de competências motoras, visto que um grupo de alunos evidenciava uma performance motora mais positiva e outros um nível de competência motora mais inferior, ainda que esses alunos em muitos momentos não demonstrassem grande empenho e motivação nas tarefas.

5.4.5. Reflexão Crítica

A lecionação a uma turma de um nível de escolaridade diferente é um processo importante, na medida em que permite-nos estar em contacto com um grupo de alunos que possui características e necessidades diferentes, permitindo desenvolver um conjunto

de competências e ajustá-las ao nível de ensino em questão, o que constitui uma experiência muito enriquecedora para o nosso futuro enquanto profissionais nesta área. Considero que a nossa intervenção pedagógica deve ser adequada ao nível de ensino que estamos a orientar, no segundo ciclo uma das grandes adversidades encontradas está relacionada com a ausência de concentração dos alunos e os comportamentos desviantes, enquanto no ensino secundário, muitas vezes, estamos perante uma instabilidade no controlo das emoções, problemas de inclusão na sociedade, ou até mesmo em definir a sua personalidade.

Uma vez que o processo de lecionação desta turma assenta na prática pedagógica partilhada com todos os outros professores estagiários, e tendo em consideração que cada docente orienta apenas 6 aulas a esta turma, constatamos que não é fácil entender a dinâmica de funcionamento da turma devido ao tempo insuficiente que dispomos para conhecer os alunos. Neste sentido, através do trabalho em conjunto com os outros núcleos de estágio, em relação à partilha de conhecimentos importantes sobre o processo de prática pedagógica desta turma, é fundamental recolher o máximo de informação nas poucas aulas orientadas.

No que concerne ao comportamento da turma durante as aulas, verificamos que estes alunos demonstram não respeitar os colegas, pelo que não existia entreajuda nem cooperação da parte de alguns alunos em relação a outros colegas. Além disso, a grande maioria dos alunos desta turma mostrava não estar concentrados na explicação dos exercícios, estando em muitas ocasiões a falar e a brincar, pelo que por vezes não eram capazes de reter a informação transmitida pelo professor.

Nestes ciclos de ensino, torna-se fundamental que a parte inicial da aula, a instrução, e a explicação dos exercícios seja clara e objetiva, sendo que a informação transmitida aos alunos não deve ser demorada, de forma que consigam compreender o que o professor propõe e evitar que deixem de estar focados no que o professor está a dizer.

Outro aspeto a considerar nesta turma, é o facto de não estarem sob a orientação de um único docente ao longo do ano letivo, uma vez que todas as semanas estavam com um professor estagiário diferente a lecionar as suas aulas, cada um com as suas próprias metodologias e regras de funcionamento, o que também contribui para o comportamento

menos adequado de alguns alunos da turma, na medida em que não estão habituados a seguir um único padrão.

Tendo em consideração que os alunos costumavam chegar cinco minutos depois do início da aula e deveriam sair cinco minutos antes do término da mesma, apercebemo-nos que as aulas de 45 minutos por vezes não são rentáveis, no sentido de não garantir um tempo suficiente disponível para a prática e consequentemente, reduzir o tempo potencial de aprendizagem.

Em jeito de conclusão, creio ser importante vivenciarmos a lecionação de turmas de níveis de escolaridade distintos, pois permite-nos desenvolver um conjunto de competências diferenciadas, como o controlo e gestão de situações de indisciplina, uma vez que neste nível de escolaridade os comportamentos desviantes são mais frequentes, e a capacidade de adaptação, visto que existe a necessidade de adequar um conjunto de aspetos, relacionados com a orientação do processo de ensino-aprendizagem, tendo em conta o nível de ensino lecionado.

5.5. Assistência às Aulas

No processo de assistência às aulas, de acordo com as linhas programáticas das atividades e avaliação definidas para o MEEFEBS, durante o EP, cada professor estagiário deve realizar um conjunto de vinte observações de aulas a outros colegas, culminando na realização de uma reflexão crítica.

Assim sendo, numa primeira fase vamos focar-nos num breve enquadramento sobre o processo de observação das aulas e nos objetivos que foram atingidos no decorrer deste processo. Posteriormente, abordaremos a metodologia inerente ao mesmo, finalizando com uma reflexão crítica sobre todo este percurso da prática letiva.

5.5.1. Enquadramento

O processo de observação de aulas compreende uma série de atividades orientadas para a recolha de dados e indicações no decorrer da prática pedagógica, com o intuito de

efetuar uma reflexão do processo nas categorias que integram o instrumento de observação (Alarcão & Tavares, 2003).

Neste sentido, o observador considera e analisa as intervenções do observado quando este intervém permitindo, posteriormente, uma reflexão e análise às informações obtidas de forma a aprimorar as suas futuras atuações.

Segundo Reis (2011), “A observação desempenha um papel fundamental na melhoria da qualidade do ensino e da aprendizagem, constituindo uma fonte de inspiração e motivação e um forte catalisador de mudança na escola”.

De acordo com Vieira (1993), o processo de observação possibilita aos intervenientes estabelecer comparações de diversos aspetos do processo de ensino aprendizagem. Além disso, proporciona ao observador questionar, apresentar sugestões, atribuir incentivos e realizar uma análise crítica sobre alguns dos aspetos observados, no sentido de melhorar o seu processo de prática pedagógica (Vieira, 1993).

5.5.2. Objetivos

Depois de realizar um breve enquadramento sobre o processo de observação às aulas, é importante mencionar em seguida os objetivos que foram definidos e aos quais nos propusemos a alcançar ao longo deste processo.

Desta forma, no decorrer do processo de assistência às aulas o núcleo de estágio da EBSGZ definiu os seguintes objetivos:

- Identificar os principais aspetos do processo de ensino-aprendizagem;
- Analisar o desempenho docente, visando elaborar uma análise crítica sobre o processo de ensino-aprendizagem;
- Verificar as estratégias e metodologias adotadas mediante as características e necessidades dos alunos;
- Desenvolver a reflexão crítica acerca da prática pedagógica dos professores analisados, de forma a melhorar a nossa intervenção ao longo do processo de ensino-aprendizagem.

5.5.3. Metodologia

Na componente de assistência às aulas, foi determinado que deveríamos realizar a observação das aulas do colega de estágio e de outros professores da EBSGZ. No entanto, devido à atual situação pandémica que vivemos e à adoção do ensino não presencial, os estagiários passaram a observar não só professores da escola como também de outros estabelecimentos de ensino. Assim, foram observados os colegas estagiários dos outros núcleos, no sentido de diversificar os níveis de ensino observados. Deste modo, observamos aulas dos 5º, 6º, 10º e 12º anos de escolaridade, no qual se abordou a aptidão física, os jogos pré-desportivos, as atividades de ginásio, o voleibol, o basquetebol, as atividades rítmicas expressivas (dança), o futebol, o badminton e o ténis de mesa. É importante salientar que assisti a todas as aulas dadas pelo meu colega de estágio da EBSGZ ao longo do ano letivo 2020/2021.

Numa primeira instância da prática letiva, quando estávamos a iniciar o ano letivo, realizamos a observação das aulas tendo por base alguns registos informais, no qual apontávamos algumas informações relevantes, nomeadamente aspetos associados ao controlo da turma e gestão e organização da aula. Numa fase posterior, os registos da observação das aulas passaram a realizar-se de um modo formal, através da utilização de uma ficha de registo (em apêndice). Neste sentido, ao longo deste processo e no sentido de avaliar e refletir sobre alguns aspetos do processo pedagógico, tivemos por base uma ficha de observação elaborada pelo núcleo de estágio, constituída pelas seguintes funções de ensino: Instrução; Organização/Controlo; Tarefas/Exercícios e Feedback(s). Posteriormente, o nosso núcleo de estágio realizou alguns reajustes à ficha que até então vínhamos a utilizar e construímos um novo instrumento de observação, constituída pelas seguintes categorias: Apresentação da Aula; Apresentação dos Exercícios; Controlo; Organização; Seleção dos Exercícios e Conclusão da Aula.

De acordo com Quina (2009), a instrução corresponde ao momento em que o docente procura transmitir à turma algumas informações sobre a aula, nomeadamente os objetivos da mesma e as atividades a desenvolver. Neste sentido, algumas categorias identificadas na ficha de observação desenvolvida podem estar inseridas neste domínio. Ao longo da prática letiva, constatamos uma melhoria relativamente a este aspeto, desenvolvendo a clareza do discurso, tornando-nos mais objetivos na informação transmitida, e ainda a apresentação dos conteúdos a serem abordados, permitindo aos

alunos estarem mais cientes daquilo que seria desenvolvido durante a aula. Assim, o desenvolvimento destes pormenores foram importantes pois permitiram uma consideração e melhoria significativa destes aspetos, necessários ao exercício da função docente, e ao crescimento profissional de qualquer futuro docente.

Na apresentação da aula, podemos afirmar que este é um momento importante da aula pois é quando o professor informa os alunos sobre quais os conteúdos e tarefas que serão abordados durante a mesma. Por essa razão, nesta fase é fundamental que o professor seja breve, claro e objetivo no sentido de os alunos interiorizarem a informação transmitida. No entanto, apercebemo-nos de que muitos professores na maioria das vezes não definem nem recordam as regras de funcionamento das aulas, dado que quando os alunos são informados destas normas o professor consegue rentabilizar melhor o tempo de aula, evitando assim perdas de tempo durante a mesma.

No que diz respeito à Apresentação dos Exercícios, esta representa o domínio onde o professor procura dar a conhecer aos alunos alguns dos critérios de êxito necessários à execução das tarefas que vão ser abordadas e postas em prática nos diversos momentos da aula (Quina, 2009). Na apresentação dos exercícios, o professor deve procurar captar a atenção dos alunos de forma que estes interiorizem os objetivos a alcançar nas tarefas propostas e o que é pretendido na execução dos exercícios. Ao contrário do que se constatou na maioria das observações realizadas, e de modo a rentabilizar este processo, o docente deve transmitir a ideia global de execução dos exercícios, com o intuito dos alunos entenderem a realização dos mesmos.

O controlo da aula assume um papel relevante como meio para o docente alcançar o êxito no processo de ensino aprendizagem, visto que está associado à ação do professor no decorrer da aula perante situações imprevistas que possam ocorrer, como comportamentos inapropriados. Para além disso, permite constatar o encorajamento aos alunos na execução das tarefas propostas, através da transmissão de feedbacks e estímulos que ache necessários (Quina, 2009). O controlo da aula foi uma categoria trabalhada ao longo do ano letivo, uma vez que muito devido à nossa experiência no processo de leção das aulas, verificávamos algumas lacunas neste aspeto numa fase inicial. No entanto, com o decorrer das aulas e tendo em consideração algumas chamadas de atenção do orientador cooperante, conseguimos melhorar este aspeto, quer em termos de observação, quer no processo de leção, na medida em que passamos a atribuir maior

atenção ao incentivo e motivação dos alunos nas tarefas, transmitindo um maior número de feedbacks e intervindo com mais frequência.

A organização, está associada a todos os aspetos que procuram uma melhoria da qualidade de gestão durante as aulas, nomeadamente dos recursos materiais, de espaços, e dos tempos, otimizando ao máximo o tempo útil de aula. Para além disso, a organização assume um papel fundamental no êxito do processo pedagógico, uma vez que uma organização adequada permite melhores circunstâncias de aprendizagem (Quina, 2009). Esta componente da organização da aula, deve sempre ser tida em consideração por parte dos professores, sendo que este deve estruturar a aula previamente, de forma rigorosa e pormenorizada, no sentido de potenciar ao máximo o tempo de empenhamento motor dos alunos nas várias atividades. Para além disso, o professor deve assumir-se como uma pessoa atenta no decorrer da aula, de forma a monitorizar a atividade na mesma.

Ainda segundo Quina (2009), a seleção dos exercícios possui enorme relevância no processo pedagógico, uma vez que permite perceber se estes contribuem para o alcance dos objetivos da aula. Deste modo, a escolha dos exercícios deve ser realizada com base nas características e necessidades dos alunos nos diferentes momentos da aula.

Em relação à organização das observações, estas aconteceram em dois estabelecimentos de ensino, na EBSGZ, onde observamos as aulas do núcleo de estágio e de professores da escola mais experientes, e na EBSAAS, no qual observamos as aulas dos colegas estagiários dos outros núcleos. Neste contexto, as observações basearam-se essencialmente em turmas do 2º ciclo e do ensino secundário, mais concretamente dos cursos profissionais, uma vez que correspondiam aos ciclos de ensino que continuaram em regime presencial após as deliberações do Governo Regional da Madeira ao nível da educação.

Por fim, no que se refere à conclusão da aula, os professores devem finalizar a aula não só realizando uma breve reflexão sobre os diferentes momentos da mesma bem como fazer referência a alguns aspetos importantes que foram abordados e efetuar uma ligação com as aulas seguintes.

5..4. Reflexão Crítica

Numa primeira fase, a observação das aulas foi conseguida tendo por base alguns registos informais, no qual apontávamos algumas informações relevantes sobre a aula. Porém, numa fase posterior e em conjunto com o orientador cooperante iniciamos a elaboração de uma ficha de observação, efetuando desta forma o registo formal.

A observação de aulas de alguns professores estagiários e de professores mais experientes possibilitou-me uma melhoria da capacidade de observação, assumindo-se assim como um processo importante no desenvolvimento de competências enquanto futura profissional nesta área. Neste sentido, a possibilidade de assistir a todas as aulas do meu colega de estágio e de outros professores permitiu que realizasse uma análise diversificada sobre a prática letiva e que as nossas intervenções fossem melhoradas, visto que no final de cada uma das nossas aulas reuníamos com o orientador para efetuar um balanço e reflexão sobre os métodos e estratégias de ensino usadas, no sentido de otimizar uma evolução das nossas capacidades. Considero que a observação de todas as aulas do meu colega de estágio assume uma grande relevância, uma vez que fui capaz de desenvolver competências relacionadas com a observação, conseguindo identificar, de forma mais criteriosa, alguns pontos fortes na orientação do processo pedagógico do meu colega, tais como a clareza e objetividade na transmissão de informações à turma e na explicação dos exercícios a realizar, bem como a organização e controlo da turma nos diversos momentos de aula. Porém, foi possível constatar a existência de algumas lacunas, nomeadamente a observação silenciosa em algumas aulas, em que por vezes ficava durante algum tempo sem atribuir qualquer feedback ou intervir no processo de aprendizagem dos alunos, e a organização e disposição incorreta da turma em determinados momentos que falava com os alunos, o que poderia originar o aparecimento de comportamentos de desvio. Importa salientar que, ao longo de todo o processo de observação, numa primeira fase, preocupamo-nos em observar o controlo que o docente possuía da turma, apenas depois existiu uma passagem gradual para a aferição da aquisição de aprendizagens dos alunos das turmas.

Assim sendo, de um modo geral, o processo de assistência às aulas proporciona ao professor observado reunir um conjunto de informações relevantes, com o intuito de debater e desenvolver metodologias e estratégias que possibilitam uma melhoria na sua intervenção pedagógica. No que diz respeito ao professor observador, a observação de

aulas assume-se como um instrumento fundamental na melhoria da nossa capacidade de atuação e intervenção ao longo do processo didático pedagógico, uma vez que permite conhecer diversos contextos pedagógicos, onde são aplicadas diferentes metodologias, estratégias e modelos. Deste modo, o professor consegue experienciar uma grande variedade de situações de ensino aprendizagem do que se estivesse somente a lecionar as suas aulas.

Neste sentido, enquanto professores estagiários e futuros profissionais nesta área, o processo de assistência às aulas permite que melhorem as nossas competências a nível da observação, visto que estamos ainda no início do nosso processo de aprendizagem e que se verifica ainda muitos aspetos e comportamentos que necessitam de ser trabalhados na leção das aulas.

Deste modo, considero que devido à pouca experiência que possuímos a este nível, só é possível corrigir e melhorar estes aspetos se nos propusermos a refletir sobre os mesmos, delineando numa fase posterior as metodologias e estratégias mais ajustadas às características e necessidades dos alunos que temos.

Ao longo do processo de assistência às aulas, foram observadas turmas do 2º ciclo e secundário permitindo-nos perceber quais as principais diferenças existentes na leção de aulas de turmas de níveis de escolaridade distintos. Além do mais, o docente deve ajustar o processo de ensino aprendizagem com base no ano de escolaridade que está a lecionar, potenciando desta forma a aprendizagem dos alunos.

No que respeita à apresentação dos exercícios, o professor deve procurar captar a atenção dos alunos de forma que estes interiorizem os objetivos a alcançar nas tarefas propostas e o que é pretendido na execução dos exercícios. Ao contrário do que se analisou em muitas das observações realizadas, e de modo a rentabilizar este processo, o docente deve transmitir a ideia global de execução dos exercícios, com o intuito dos alunos entenderem a realização dos mesmos.

Assim sendo, nas observações realizadas a alguns professores, foi possível identificar alguns problemas a nível da organização das turmas de modo a potenciar os tempos de prática, uma vez que em alguns momentos verificávamos que alguns alunos não estavam ativamente envolvidos nas tarefas da aula muito devido à sua organização. Deste modo, é fundamental procurar essa organização para viabilizar uma maior participação ativa dos alunos e consequentemente, aumentar o tempo de prática dos

alunos. Além disso, podemos constatar que a constituição de grupos/equipas e as transições entre exercícios influencia o tempo de prática, visto que os professores não são capazes de rentabilizar esta questão, não só devido à colocação e recolha do material como também pela liberdade concedida aos alunos na formação dos grupos/equipas. Desta forma, esta categoria deve ser o mais equilibrada possível, com o intuito de que os alunos sejam capazes de participar ativamente nas atividades propostas, com base nos objetivos definidos para a aula.

No que diz respeito ao controlo da aula, foi possível verificar que quanto melhor for o controlo do professor sob a turma melhor será o clima/disciplina no decorrer da aula e consequentemente, provocará um maior envolvimento e motivação dos alunos nas tarefas solicitadas pelo professor. Os alunos devem estar constantemente envolvidos nas atividades, sendo que o professor deve procurar reduzir ao máximo os possíveis comportamentos desviantes da parte dos mesmos. Assim, o professor deve circular pelo espaço de aula de modo a possuir uma visão global da turma nos vários momentos da aula, e deve procurar nunca virar costas à turma, mesmo nos momentos em que está a transmitir indicações a algum aluno, colocando-se de forma que consiga manter uma visão de toda a turma e a intervir quando necessário. Este aspeto raramente foi tido em consideração por parte dos professores observados.

Relativamente à seleção de exercícios, de um modo geral, podemos constatar que os exercícios selecionados pelos professores observados foram ao encontro do alcance dos objetivos da aula. No entanto, por vezes verificou-se pouco sucesso em determinadas situações por parte de alguns alunos. Por esta razão, é fundamental que os exercícios implementados sejam adequados ao nível de desenvolvimento dos alunos, na medida em que devem ser diversificados em termos de exigências e esforços solicitados, situação que muitas vezes não se verificou em alguns professores observados, permitindo deste modo aos alunos um melhor aproveitamento das suas capacidades.

Em relação à conclusão da aula, é de suma importância que o docente seja capaz de captar e reter a atenção dos alunos, no sentido de referir se os objetivos da aula foram conseguidos. Importa também salientar que, o professor deve transmitir informações sobre as necessidades e adversidades evidenciadas pelos alunos ao longo das aulas, procurando indicar estratégias para ultrapassá-las. Contudo, esta situação raramente foi detetada no decorrer das observações, assim como não se verificou o facto de os professores estabelecerem ligação com as aulas seguintes.

O processo de assistência às aulas assume-se como uma mais-valia para ambos os professores e como um meio de reflexão e discussão das estratégias de ensino utilizadas durante as aulas, na medida em que o professor observador desenvolve competências em determinados aspetos que são identificados através de uma análise mais pormenorizada, e o professor observado tem acesso a um conjunto de informações sobre a sua leção que lhe permite aperfeiçoar em intervenções futuras. Enquanto futura profissional de Educação Física, a observação das aulas permitiu-me efetuar uma reflexão crítica sobre a minha prática letiva e a dos colegas, melhorando a nossa capacidade de adaptação a diferentes contextos pedagógicos.

Em suma, a prática pedagógica durante o EP permitiu-me adquirir alguma experiência, bem como desenvolver capacidades e implementar conteúdos assimilados durante o curso do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Ainda assim, é fundamental que o docente procure realizar todo um trabalho de pesquisa, perspetivando um domínio das modalidades a abordar, para conseguir um desenvolvimento integral dos alunos da turma. Nesta linha de pensamento, o professor possui um papel importante na gestão do saber dos alunos e na sua ligação com os conteúdos da disciplina, respeitando sempre o conhecimento, as potencialidades e dificuldades, a sua análise e capacidades crítica do aluno (Libâneo, 1998, p.29).

VI – Ações de Integração no Meio Escolar

As Ações de Intervenção na Comunidade Escolar procuram apresentar todas as atividades dinamizadas com a turma alvo da prática pedagógica e destacar a envolvimento de uma diversidade de agentes da comunidade educativa com quem estivemos envolvidos, nomeadamente alunos, encarregados de educação e os professores do CT.

Assim, foram concretizadas e desenvolvidas as atividades de caracterização da turma e a ação de extensão curricular, com o objetivo de analisar e discutir estratégias de intervenção mais ajustadas às fragilidades e potencialidades da turma.

6.1. Caracterização da Turma

A caracterização da turma foi debatida de forma aprofundada na seção anterior, da Prática Letiva, com o intuito de realizar o melhor enquadramento deste ponto. Assim a caracterização da turma utilizou instrumentos que permitiram desenvolver um conjunto de estratégias adequadas, considerando a informação recolhida.

6.2. Ação de Extensão Curricular

Durante o nosso estágio pedagógico, uma das atividades a desenvolver pelos professores estagiários diz respeito à realização da Ação de Extensão Curricular, que consiste na dinamização de uma atividade para a turma alvo da intervenção pedagógica.

Assim sendo, para a concretização desta atividade prevê-se a participação dos alunos, dos docentes que integram o CT e igualmente dos encarregados de educação. No que diz respeito à prática neste parâmetro, em conjunto com o professor estagiário da outra turma, decidimos dinamizar a realização de uma Caminhada pela Levada do Cavalo e Levada dos Piornais.

6.2.1. Caminhada pela Levada do Cavalo e Levada dos Piornais

A Atividade de Extensão Curricular a desenvolver foi escolhida juntamente com a orientadora científica e o orientador cooperante antes do início do 2º semestre, com o intuito de planearmos a atividade com a devida antecedência. Em relação à atividade, nesta participaram as duas turmas de 12º ano de escolaridade dos professores estagiários da EBSGZ.

No que diz respeito à escolha da atividade, numa primeira instância a nossa opção tinha sido proporcionar aos alunos uma experiência que combinasse a Canoagem e o *Geocaching*, visto que esta é uma atividade que tem vindo a ser desenvolvida em anos anteriores e que tem tido um *feedback* positivo. Porém, devido ao aumento considerável do número de novos casos na região e assim do risco de contágio, no início de janeiro, o Governo Regional acabou por declarar não só a suspensão das aulas presenciais para os alunos do 3º ciclo e ensino secundário em todas as escolas, bem como o cancelamento de todas as atividades promovidas pelos clubes e associações regionais. Neste sentido, a Associação de Canoagem da Madeira informou-nos de que a atividade ficaria suspensa.

Desta forma, em conjunto com os orientadores foi definido que realizaríamos uma caminhada, com início na Levada do Cavalo e passagem pela Levada dos Piornais, efetuando depois o regresso. Após uma primeira abordagem junto dos alunos, de forma a perceber qual a receptividade dos mesmos para esta prática, percebemos desde logo que a caminhada foi bem aceite sendo que a grande maioria da turma demonstrou gostar imenso de realizar este tipo de atividades.

Com base na caracterização da turma efetuada no início do ano letivo, verificamos que existia um nível socioeconómico diferenciado na turma, no qual alguns alunos provêm de meios beneficiados e outros advêm de famílias com maiores dificuldades económicas. Deste modo, este aspeto assume-se como relevante para a nossa prática pedagógica, uma vez que permitiu-nos aferir que um número considerável de alunos beneficiava de apoio social escolar, sendo por essa razão importante a escolha de uma experiência que não envolvesse custos elevados.

A concretização desta atividade foi agendada para o dia 30 de abril de 2021, no entanto, devido às condições climáticas previstas para este dia, tivemos de reagendar para a data 7 de maio de 2021.

A Ação de Extensão Curricular é uma ação que tem vindo a ser dinamizada desde alguns anos e que, de um modo geral tem tido uma apreciação positiva pelos professores estagiários. De acordo com Jezine (2004), “a extensão curricular passa a ser integrante na dinâmica pedagógica do processo de formação académica, expandindo a produção de conhecimento. Uma nova visão que permite o diálogo entre professores e alunos, oportunizando uma flexibilidade no currículo, e possibilitando ao aluno a obtenção de uma formação mais crítica e construtiva”.

6.2.2. Objetivos

No planeamento e organização de uma atividade, é fundamental delinear e explicar quais são os objetivos gerais e específicos da mesma.

Relativamente aos objetivos gerais, é possível perceber que estes vão ao encontro dos propósitos da Educação Física, que de acordo com Jacinto, Carvalho, Comédias e Mira (2001) são os seguintes:

“(i) Visando a aptidão física, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar;

(ii) A responsabilidade pessoal e coletiva, a cooperação e a solidariedade;

(iii) A consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, em especial a qualidade do ambiente;

(iv) Reforçar o gosto pela prática regular das atividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como fator de saúde ao longo da vida e componente da cultura, quer na dimensão individual, quer social”.

No que concerne aos objetivos específicos, com a dinamização desta atividade, pretendíamos alcançar os seguintes objetivos:

- Promover a adoção de hábitos de vida saudáveis, desenvolvendo o interesse pela prática de atividade física;
- Desenvolver a qualidade de vida dos alunos com hábitos saudáveis;
- Proporcionar uma atividade fora do contexto escolar, permitindo aos alunos vivenciar uma experiência diferenciada;

- Dar a conhecer algum do património natural do concelho;
- Desenvolver as relações interpessoais entre os alunos, com os professores e com os encarregados de educação.

6.2.3. Planeamento e Dinamização

Numa primeira instância, ao realizarmos o planeamento da atividade referida anteriormente, os alunos receberam um documento a dar a conhecer a atividade que iria ser realizada, algumas informações relevantes sobre a mesma e uma autorização para os encarregados de educação. Podemos dizer que os encarregados de educação demonstraram-se totalmente abertos á participação dos seus educandos na atividade, sendo que não existiu nenhuma resposta negativa em relação a realização da mesma. No entanto, três alunos acabaram por não participar na ação por outros motivos.

Posteriormente, definiu-se quais os alimentos que os alunos poderiam levar para a atividade, sendo que para a realização desta tarefa os alunos organizaram-se em quatro grupos e cada um dos grupos ficou responsável por elaborar um plano para o lanche da atividade, dentro de uma alimentação saudável, com o intuito de atribuir alguma autonomia aos alunos. Após uma análise aos planos dos lanches realizados pelos alunos, em consonância com o outro professor estagiário do núcleo de estágio da EBSGZ, foram definidos alguns alimentos obrigatórios e outros que seriam opcionais. Também não menos importante, foi o facto de alertarmos os alunos para o material necessário a levar no dia da atividade.

A atividade foi agendada para o dia 7 de maio de 2021, das 9h15 às 12h30. No dia da atividade, quando já estávamos todos concentrados no ponto de partida, os professores estagiários confirmaram o número de alunos presentes, com o objetivo de nos certificarmos que poderíamos começar a atividade.

Antes de iniciar a atividade, foi explicado aos alunos o modo como estariam organizados durante a caminhada, no qual procuramos definir algumas regras de segurança tendo em vista o bom funcionamento da atividade e transmitir algumas informações importantes sobre a mesma, nomeadamente o local onde iria ser feita a pausa para o lanche e a zona definida para os alunos efetuarem um registo fotográfico da ação.

De salientar que os professores estagiários puderam contar com a presença e colaboração dos orientadores científicos e cooperante na atividade. Os professores estagiários ficaram responsáveis pelo controlo e acompanhamento dos alunos participantes na atividade.

6.2.4. Reflexão Crítica

A Ação de Extensão Curricular proporciona ao docente a possibilidade de melhorar a sua prática pedagógica e adquirir inúmeras capacidades, como o aumento da autonomia e competências associadas à organização de ações desta natureza, bem como a possibilidade de relação entre os alunos com os professores e encarregados de educação. Além do mais, através destes eventos conseguimos propiciar aos alunos vivências diferenciadas em contextos distintos, de forma que sejam capazes de superarem as barreiras e adversidades com que se depararam ao longo da vida.

Assim sendo, é necessário analisar e refletir sobre os aspetos positivos e negativos da atividade, no sentido de perceber que pormenores poderiam ser aprimorados numa intervenção futura.

Neste sentido, destaco como aspeto negativo o facto de termos verificado uma grande resistência por parte dos professores do CT em participar na atividade, uma vez que foram informados com a devida antecedência sobre a mesma, mas ainda assim nenhum esteve presente. Contudo, compreendo que a maioria dos professores dava aulas a mesma hora e que, por essa razão, não poderiam marcar presença, visto que a atividade foi dinamizada num dia útil.

De igual forma, deparamo-nos com algumas dificuldades no que diz respeito à participação dos pais dos alunos nesta atividade, pois mesmo com conhecimento da realização da mesma e com a possibilidade de interagir e participar no processo educativo dos seus filhos, a grande maioria não marcou presença, contando apenas com dois encarregados de educação. Uma das razões que poderia estar associada à pouca envolvência dos pais nesta atividade, tem a ver com o facto de, provavelmente, o horário não ter sido o mais adequado. Outro aspeto que não correu como esperávamos, esteve relacionado com o término da atividade, uma vez que acabamos por não conseguir

cumprir com o tempo previsto para o fim da mesma, creio que muito devido ao tempo despendido na hora do lanche.

Contrariamente, no que toca aos aspetos positivos, destaca-se o comportamento exemplar de todos os alunos durante a atividade, mas também a boa relação existente entre os mesmos, sendo que foram agentes importantes para o êxito da ação. Importa ainda referir que, a presença dos orientadores científicos e cooperante foi fundamental para o bom funcionamento e sucesso desta atividade, não só em termos de delimitação de estratégias bem como na solução de alguns problemas que poderiam surgir.

Numa intervenção futura, em atividades desta natureza, e no sentido de conseguirmos dar resposta a estes contratempos, talvez pudéssemos agendar uma reunião com os encarregados de educação, com o objetivo de dar a conhecer alguns pormenores importantes sobre a atividade, mais concretamente o seu valor e relevância, procurando também aferir a disponibilidade para participar. Deste modo, acredito que com conhecimento destas informações certamente teríamos uma maior presença dos encarregados de educação. Quanto aos professores dos conselhos de turma, era importante agendar a atividade com base nos horários destes e para um dia em que a grande maioria estivesse disponível.

VII – Ações de Natureza Científico-Pedagógica

7.1. Ação Científico-Pedagógica Individual

7.1.1. Enquadramento

A ação científica pedagógica individual (ACPI) diz respeito a uma ação de formação dirigida aos docentes que desenvolvem a sua prática pedagógica na escola em que realizamos o nosso estágio pedagógico. Deste modo, esta ação é dinamizada pelo núcleo de estágio e possui como principal propósito a partilha e reflexão de algumas ferramentas didático-pedagógicas por parte dos professores estagiários, dos seus orientadores e dos docentes do grupo de Educação Física (260 e 620) do estabelecimento de ensino em questão.

Neste sentido, foi também elaborado um artigo científico e respetivo póster, publicado no Seminário Internacional de Desporto e Ciência, realizado nos dias 20 e 21 de maio de 2021, e que foi organizado pelo Departamento de Educação Física e Desporto da Faculdade de Ciências Sociais da Universidade da Madeira.

7.1.2. Planeamento e Objetivos

Tendo em consideração a situação pandémica vivida e pelo facto de grande parte dos professores apresentar dificuldades na lecionação das aulas à distância, enquanto futuros profissionais de EF, consideramos fundamental a seleção e desenvolvimento da temática em questão.

Assim sendo, em conjunto com a orientadora científica, foi-nos proposto o desenvolvimento de uma temática relacionada com o ensino à distância, bem como a introdução e disponibilização de algumas ferramentas didático-pedagógicas aos, docentes, que os auxiliassem no desenvolvimento da sua prática letiva na modalidade de ensino à distância.

Neste seguimento, durante a ação científico pedagógica individual, o tema selecionado foi abordado em duas sessões, em primeiro lugar, uma sessão teórica e de seguida, uma sessão prática, sendo o programa o seguinte:

Sessão 1 – Propostas de Ferramentas Didático Pedagógicas de Apoio ao Ensino À Distância na Disciplina de Educação Física

✓ Propostas de ferramentas didático-pedagógicas para sessões assíncronas – Sara Mariana Sousa Gouveia;

✓ Propostas de ferramentas didático-pedagógicas para sessões síncronas – João Henrique Jarimba Neves;

Sessão 2 - Propostas de Ferramentas Didático Pedagógicas de Apoio ao Ensino À Distância na Disciplina de Educação Física

- 1- Google Classroom;
- 2- Google Forms;
- 3- Propostas Pedagógicas do Fitescolas;
- 4- Kahoot;
- 5- Just Dance Now;
- 6- Quizizz.

Perante o atual contexto de ensino à distância, e visto que a introdução e manuseamento das novas tecnologias é uma realidade cada vez mais imposta aos professores, esta ação científica-pedagógica individual procurava a partilha de algumas propostas de intervenção didático-pedagógicas no ensino à distância, no domínio de EF. Neste sentido, com base no que foi referido anteriormente, constatamos que os professores demonstraram grande interesse e curiosidade no tema da ACPI.

Na primeira sessão da ACPI, sessão teórica, denominada de “Propostas de Ferramentas Didático Pedagógicas de Apoio ao Ensino À Distância na Disciplina de Educação Física” foi composta por duas comunicações apresentadas pelo núcleo de estágio da Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco, neste caso pelos professores estagiários João Henrique Neves e Sara Mariana Gouveia.

Deste modo, durante a primeira intervenção, desenvolvida pelo professor estagiário João Henrique Neves, esta tinha como objetivos: enquadrar em termos legislativos e curriculares o ensino à distância e apresentar propostas de operacionalização para sessões síncronas na disciplina de EF.

Na apresentação do 2º tema, apresentada pela professora estagiária Sara Mariana Gouveia, foram definidos os objetivos seguintes: expor os benefícios e potencialidades do ensino à distância, bem como apresentar propostas de ferramentas didático-pedagógicas para sessões assíncronas.

Depois de selecionadas as temáticas, ficou definido que a ACPI se realizaria no dia 3 de fevereiro de 2021, durante a manhã. No entanto, devido ao aumento exponencial do número diário de casos e após saída da Resolução nº19/2021, o Governo Regional da Madeira decretou a suspensão das aulas presenciais para os alunos do 3º ciclo e do ensino secundário em todas as escolas da região, situação que contribuiu para que a direção da EBSGZ decidisse que a nossa ACPI ocorreria então em formato online, no dia 25 de fevereiro de 2021, das 18h às 19h30. A sessão teórica decorreu entre as 18h e as 18h45 e a sessão prática entre as 18h45 e as 19h30.

Numa fase posterior, iniciamos a elaboração do cartaz, no qual estava presente o programa da ACPI e as temáticas abordadas. De forma a regularizar a formação e para que fossem emitidos os certificados de participação na Ação Científico Pedagógica, entregamos ao departamento de formação da escola o programa da ACPI e as fichas de inscrição dos participantes.

7.1.3. Dinamização

A ação científico-pedagógica decorreu no dia 25 de fevereiro de 2021, ao início da noite. É importante salientar que toda a ACPI decorreu em modo não presencial. A primeira parte da sessão, teve início às 18h, sendo que os professores foram informados previamente que, 15 minutos antes da hora prevista, os responsáveis pela comunicação, estariam presentes online com o intuito de esclarecer possíveis dúvidas que surgissem sobre a ação. Assim sendo, uma vez que todos os participantes já estavam presentes demos início ao primeiro tema da apresentação.

Na primeira parte da apresentação, denominada de “Propostas de ferramentas didático - pedagógicas de apoio ao ensino à distância na disciplina de Educação Física”, foi utilizado como recurso o PowerPoint e durou cerca de 20 minutos. Nesta primeira parte da apresentação, a professora estagiária procurou dar a conhecer quais as temáticas que seriam abordadas ao longo da comunicação, referindo quais os propósitos para a

elaboração e apresentação da ação. Posteriormente, o professor estagiário João Henrique Neves realizou uma introdução do tema em questão e um enquadramento em termos curriculares e legislativos, enunciando algumas das medidas e orientações adotadas pela escola, no que diz respeito à atual situação de pandemia causada pelo vírus COVID-19.

No enquadramento curricular do ensino à distância, foi referenciada a educação e o conceito de ensino à distância como nova forma de “ensinar”, procurando perceber quais as principais diferenças entre estes dois conceitos e de que forma o ensino à distância provocou transformações nas dinâmicas e rotinas dos estabelecimentos de ensino, devido à pandemia provocada pelo vírus COVID-19.

Sobre o enquadramento legislativo, foram revistas as medidas presentes nos decretos e resoluções publicados desde o início da pandemia, tanto na Região Autónoma da Madeira como a nível nacional, no que diz respeito a todas as atividades letivas e não letivas de todas as instituições escolares dos ensinos básico e secundário.

Posto isto, iniciou-se a apresentação teórica do 1º tema da primeira sessão, em que foram apresentadas e analisadas algumas propostas de intervenção para sessões assíncronas na disciplina de EF, com o intuito não só de dar a conhecer e disponibilizar aos docentes algumas destas propostas como também permitir uma melhor dinamização das aulas de EF online.

Seguidamente, passamos à segunda parte da apresentação teórica, denominada de “Propostas de ferramentas didático-pedagógicas para sessões síncronas na Educação Física”, abordando exemplos de propostas de operacionalização para sessões síncronas na EF, de forma a potenciar e a dinamizar as atividades desenvolvidas com os alunos e auxiliar os professores na lecionação das suas aulas. Deste modo, esta parte da comunicação iniciou-se com uma breve introdução, por parte do preletor João Henrique Neves, sobre o tema trabalhado durante esta parte da apresentação, ou seja, em relação às ferramentas didático-pedagógicas síncronas que seriam abordadas, nomeadamente as propostas pedagógicas do *FitEscolas*, o *Kahoot*, o *Just Dance Now* e o *Quizizz*. Também foi utilizado como recurso para a apresentação o PowerPoint, despendendo-se cerca de 20 minutos para a apresentação teórica.

Para concluir, foram enunciadas algumas considerações finais sobre a temática desenvolvida, e após a finalização da primeira parte da apresentação, mais teórica, por volta das 18h45, iniciáramos a segunda parte da apresentação, de carácter prático.

Em seguida, demos início à segunda parte da apresentação, à sessão prática, que esteve organizada em duas partes. Na primeira parte, foi realizada uma abordagem prática às propostas de intervenção didático-pedagógicas assíncronas e na segunda parte, das ferramentas didático-pedagógicas síncronas de apoio ao ensino à distância na EF.

Na sessão prática foram desenvolvidas as propostas de apoio às aulas assíncronas, sendo uma delas a ferramenta pedagógica *Google Forms*, procurando dar a conhecer o manuseamento desta plataforma, nomeadamente a criação e elaboração de formulários, fichas de trabalho e testes de avaliação. Nesta parte, os professores ficaram a conhecer como iniciam a elaboração de um formulário, que tipo de perguntas podem adicionar ao documento, de que forma podem adicionar perguntas, imagens ou vídeos, como podem personalizar o documento e não só como enviam para os destinatários, mas também a verificar se já obtiveram as respostas ao mesmo. De salientar que contamos, nesta sessão prática, com a presença de todos os professores que compareceram à primeira parte da apresentação, a sessão teórica.

Passados cerca de 20 minutos após o início da sessão prática, começou-se a segunda parte desta sessão prática, onde foram abordadas algumas propostas de ferramentas didático-pedagógicas para sessões síncronas na EF. Primeiramente, o preletor começou por falar sobre a aplicação pedagógica *Kahoot*, sendo que em seguida abordou o *Just Dance Now* e por último, o jogo *Quizizz*. Nesse sentido, através da demonstração de vídeos sobre cada um dos jogos, procuramos expor aos professores participantes o manuseamento destas ferramentas, mais concretamente quais os procedimentos a seguir desde a sua instalação até à sua operacionalização ou aplicabilidade prática, juntamente com os alunos, e como podem potencializar o uso das mesmas para o apoio ao ensino à distância e dinamizar as aulas de EF.

Foi solicitado previamente aos professores participantes que instalassem a aplicação “*Just Dance Now*” nos respetivos dispositivos móveis, com o intuito de experienciarem a mesma caso houvesse essa possibilidade. Para além disso, foram disponibilizados ainda os links que seriam utilizados no decorrer da ação, possibilitando que pudessem acompanhar as informações transmitidas durante a mesma.

Por fim, a sessão prática terminou às 19h35 culminando num total de 1 hora e 30 minutos de formação reconhecidas pela escola para todos os intervenientes.

7.1.4. Reflexão Crítica

No decorrer da Ação Científica-Pedagógica Individual, foi elaborado um questionário de satisfação sobre a ação e a importância dos temas abordados, constituído essencialmente por questões fechadas, sendo que o questionário era composto por 10 questões. Deste modo, a presente reflexão crítica é realizada tendo em consideração os dados conseguidos mediante a aplicação dos questionários, onde efetuamos uma análise e reflexão sobre os mesmos.

Em relação á primeira pergunta, sobre o ritmo e desenvolvimento da ação, 81,3% considerou estar muito satisfeitos, sendo que, contudo 18,8% afirmava que se sentia apenas satisfeito. Deste modo, apercebemo-nos que a maioria dos professores participantes assumiam que o ritmo e desenvolvimento da ação foi apropriado. Porém, alguns docentes consideraram que a celeridade da mesma é um aspeto a melhorar em intervenções futuras.

No que concerne à duração prevista para o tratamento dos temas na formação, 62,5% dos participantes afirmaram que estavam muito satisfeitos, no entanto, 37,5% dos professores assumia-se apenas satisfeito. Foi possível constatar que, no que diz respeito à duração da ação existiu uma percentagem considerável de docentes que se consideravam apenas satisfeito e que esta, entre todas as afirmações, foi a que não possuía um grau de satisfação tão grande. Deste modo, uma das razões que poderia estar associada ao facto de vários inquiridos manifestarem esta posição estava relacionada com o facto dos professores estarem cansados e que, devido ao cansaço acumulado no final do dia, estariam à espera de que a formação demorasse menos tempo, uma vez que se realizou num horário já tardio. Outra razão passível de reflexão e que poderia estar na base desta posição, foi o facto de os docentes esperarem que dedicássemos mais tempo à prática e exploração das ferramentas didático-pedagógicas.

Relativamente aos conteúdos desenvolvidos durante a ação e se estes corresponderam às suas expetativas, 81,3% dos professores afirmaram estar muito satisfeitos sendo que, por outro lado, 18,8% dos mesmos assumia-se satisfeitos. O interesse das temáticas abordadas durante a ação, estava relacionada com o tratamento de temas de grande relevância nos dias de hoje, concedendo e proporcionando aos professores um conjunto de ferramentas e estratégias de intervenção para as suas aulas.

Quanto à aplicabilidade dos temas desenvolvidos na atividade profissional, foi possível constatar que 93,8% dos inquiridos posicionava-se como muito satisfeito e apenas 6,3% se assumia satisfeito. Desta forma, podemos verificar que a grande maioria dos participantes considera que de facto, a temática desenvolvida na ACPI apresenta grande aplicabilidade e relevância na sua prática pedagógica profissional.

No que diz respeito ao cumprimento dos objetivos estabelecidos para a ação, 93,8% dos participantes consideraram estar muito satisfeitos, por outro lado, 6,3% estava satisfeito. Podemos constatar que, no geral, os inquiridos afirmaram que os objetivos delineados para a ACPI foram atingidos, no entanto, alguns professores acharam que este é um aspeto que deve ser melhorado em situações futuras.

No rigor e clareza no tratamento dos temas, foi possível verificar que 81,3% dos professores se assumiam como muito satisfeitos, ao passo que 18,8% afirmaram estar satisfeito. Esta afirmação indica-nos que, a maioria dos participantes assumia-se como muito satisfeito, contudo, alguns professores, por vários motivos, estavam apenas satisfeitos.

Sobre a metodologia adotada, a grande maioria dos docentes considerou estar muito satisfeito, correspondendo a um total de 87,5%, sendo que apenas 12,5% dos inquiridos afirmaram estar satisfeito. Como podemos perceber acima, a maior parte dos professores assumiu que a metodologia adotada na ACPI foi adequada tendo em conta a temática abordada. Nesse sentido, uma possível razão para esta situação poderia estar relacionada com o facto de, em primeiro plano termos realizado uma apresentação teórica e em seguida, uma sessão prática, aliando a componente teórica à prática, o que permitiu aos professores participantes o manuseamento e operacionalização das ferramentas didático pedagógicas.

Na avaliação global da ação, uma esmagadora maioria dos inquiridos assumiu que estava muito satisfeito, correspondendo a um total de 87,5% das respostas, sendo que apenas 12,5% dos professores considerava estar satisfeitos. Assim sendo, apercebemo-nos que a maioria dos inquiridos atribuiu uma avaliação positiva à atividade desenvolvida.

Quando questionados sobre os aspetos positivos e menos positivos relativamente à ACPI, podemos verificar que no primeiro os docentes fizeram referência essencialmente à pertinência da temática desenvolvida, à diversidade de aplicações apresentadas e à sua

aplicabilidade prática no domínio da disciplina de EF. Ao contrário, nos aspectos menos positivos, alguns dos inquiridos apontaram que houve pouco tempo de prática, ou seja, que devia ter sido dado mais tempo para a exploração das aplicações e plataformas abordadas. Nesse sentido, este é um aspecto que poderá ser tido em conta e passível de melhorar em intervenções futuras. De salientar que a nossa ação foi, no geral, muito positiva e que envolveu a participação de 19 professores da EBSGZ.

Relativamente às sugestões que os professores participantes consideraram ser oportunas em relação a futuras ações, estavam maioritariamente relacionadas com o maior tempo de prática, como foi apresentado em cima. Para além disso, destacam-se ainda algumas sugestões apresentadas: “Haver a possibilidade de, em tempo real, os participantes poderem experimentar as ferramentas propostas”, esta sugestão reforça a importância de operacionalizar o manuseamento e experimentação das ferramentas propostas em contexto real, uma vez que os professores participantes teriam a oportunidade de vivenciar a aplicação prática das mesmas, no sentido de potenciarem o uso destas aplicações em atividades realizadas com as turmas. “Mais objetividade e velocidade” foi outra das observações apresentadas, sendo que esta aponta para um dos aspectos menos positivos da nossa ação, que diz respeito ao tempo utilizado para a aplicação da ferramenta didático pedagógica assíncrona, o *Google Forms*, visto que acabamos por demorar um pouco mais do que estava previsto na operacionalização desta ferramenta.

Em jeito de conclusão, com a realização da ACPI esperamos ter transmitido aos docentes a importância das ferramentas digitais nos dias de hoje, disponibilizando-lhes um conjunto de instrumentos didático-pedagógicos de apoio à lecionação das suas aulas, tanto em contexto de ensino à distância como em contexto de aula prática.

7.2. Ação Científico-Pedagógica Coletiva

7.2.1. Enquadramento

A Ação Científico- Pedagógica Coletiva (ACPC) constitui-se como uma das tarefas a serem desenvolvidas todos os anos pelos professores estagiários, do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, em colaboração com os orientadores científicos. Deste modo, esta ação estende-se a todos os grupos de recrutamento ligados à EF, nomeadamente o 160, 260 e 620, dos estabelecimentos de ensino da Região Autónoma da Madeira, treinadores de desporto e aos alunos da UMa. Neste ano letivo 2020/2021, a ação permitia a inscrição de qualquer pessoa que estivesse interessada em participar.

Esta ação caracteriza-se pela consecução de trabalhos de natureza científica, associados à EF, mais concretamente sobre diferentes metodologias de ensino, estratégias de intervenção pedagógica e outros temas relacionados com a temática desenvolvida.

Para que a ACPC tenha o sucesso e destaque que tem vindo a conquistar nos últimos anos, é fundamental que exista uma enorme colaboração e organização de todos os núcleos de estágio, no sentido de delinear todas as tarefas a realizar. Neste seguimento, numa fase inicial, realizaram-se algumas reuniões entre os orientadores científicos, de modo a escolher a temática da ação, que este ano teve como tema geral “A Educação Física e o Ensino à Distância: Limitações e Potencialidades”.

A pertinência do estudo da Educação Física, num contexto de ensino à distância, esteve relacionado com o facto de nos dias de hoje, tendo em consideração a situação de pandemia vivida, a grande maioria dos docentes de EF se deparar com dificuldades no que diz respeito à leção das aulas à distância, razão pela qual consideramos importante a seleção e desenvolvimento da temática em questão, enquanto futuros profissionais de Educação Física.

Assim sendo, o tema geral da ação assume-se como uma realidade nos dias de hoje, na medida em que o contexto em que vivemos revela-se totalmente distinto do que tem vindo a ser vivenciado pelas atuais gerações e a educação é um exemplo disso, uma vez que tem vindo a sofrer algumas transformações impostas pela situação pandémica causada pelo vírus COVID-19.

Nesse sentido, foi decidido pelo núcleo de estágio da EBSGZ que seria abordado o tema “O Ensino à Distância e a Educação Física: da concepção de propostas a perspectivas de alunos, professores e encarregados de educação”. Este módulo era composto por três preletores, pelos dois professores estagiários e pelo preletor convidado, um professor de Educação Física da EBSGZ que procurou apresentar algumas das medidas adotadas pela escola, face à situação pandémica provocada pelo vírus COVID-19.

Deste modo, como já foi referido anteriormente, a escolha deste tema está associada à importância que este assume na atualidade, bem como à falta de conhecimento dos professores de EF sobre o ensino à distância como ferramenta no processo de ensino- aprendizagem, no presente e no futuro. Neste contexto, o ensino à distância corresponde a uma alternativa para dar continuidade às aulas tendo em consideração o cenário atual, sendo que o mesmo possui determinadas especificidades, como a possibilidade dos professores e os alunos não necessitarem de estar fisicamente no mesmo espaço para que o processo de ensino-aprendizagem ocorra (Oliveira et al., 2020).

7.2.2. Planeamento e Objetivos

O planeamento e organização de um evento é uma tarefa que deve ser vista como de grande importância, uma vez que este processo é fundamental para que consigamos consumir a maioria dos objetivos estabelecidos, numa fase inicial, através desta ação. Nesse sentido, Martin (2007, pág.72) afirma que o planeamento é a fase mais relevante de um evento, no qual não só será delineado o projeto e discutido os elementos gerais e específicos da organização de todas as suas ações, mas também de todos os aspetos essenciais à sua organização, como a definição do número de participantes e de profissionais envolvidos.

O processo de planeamento contou com a colaboração de todos os núcleos de estágio, com a ajuda dos orientadores científicos e do diretor de curso.

Após a seleção do tema geral da ação, foram definidos os objetivos gerais, os módulos a desenvolver e os seus objetivos específicos. De modo a não correr o risco de o evento coincidir com a realização de outras atividades programadas para a mesma data,

ficou definido que a ACPC decorreria nos dias 23 e 24 de abril de 2021, das 14h30 às 19h30, das 9h às 13h e das 14h30 às 18h30, respectivamente.

A ACPC teve como principal objetivo perceber de que forma a Educação Física pode ser abordada no ensino à distância, através da apresentação de um conjunto de metodologias diferenciadas e da partilha e reflexão de algumas ferramentas didático-pedagógicas com potencial para serem utilizadas por parte dos professores. Segundo Oliveira e colaboradores, (2020) o aluno deve ser o elemento principal no seio de todo o processo de ensino-aprendizagem, procurando transformar o mesmo num indivíduo mais autónomo e criativo, desenvolvendo aptidões que propiciem uma intervenção mais consciente e racional na sua realidade diária. Nesta linha de pensamento, o mesmo autor diz-nos ainda que no ensino à distância existe uma ligação de ambos os elementos ao processo de ensino-aprendizagem, visto que, tanto os professores como os alunos, estão mais adaptados ao ensino presencial, o que requer que exista uma aprendizagem e um desenvolvimento de conhecimentos em relação à utilização de ferramentas pedagógicas que contribuam para o ensino à distância.

No que diz respeito à intervenção dos núcleos de estágio, cada núcleo de estágio juntamente com o seu orientador científico, ficou responsável por escolher o tema a desenvolver no seu módulo e estabelecer os respetivos objetivos. Em relação ao módulo do núcleo de estágio da EBSGZ, sobre a temática “Ensino à Distância e a Educação Física: da conceção de propostas a perspetivas de alunos, professores e encarregados de educação”, ficou estabelecido que tínhamos como objetivo:

- Enquadrar o Ensino à Distância, explorando os seus desafios, potencialidades e limitações, como ferramenta no processo de ensino aprendizagem no presente e no futuro;
- Caracterizar e refletir sobre a perspetiva dos alunos, professores de Educação Física e Encarregados de Educação sobre o Ensino à Distância;
- Apresentar propostas de ferramentas didático-pedagógicas de intervenção no domínio da Educação Física, num contexto de Ensino à Distância;
- Analisar, debater e refletir sobre um conjunto de propostas de ferramentas didático-pedagógicas no domínio da Educação Física considerando a opinião de diversos agentes da comunidade educativa.

7.2.3. Dinamização

A ACPC foi programada pela Universidade da Madeira em regime online, para os dias 23 e 24 de abril, das 14h30 às 19h30 e das 9h às 13h e das 14h30 às 18h30 respetivamente. Contamos com a presença de cerca de 200 participantes, em que estiveram também presentes o Diretor da Secretaria Regional de Educação, o Dr. Marco Gomes, professores de EF, treinadores de desporto e alunos da UMA.

Esta ação estendia-se a todos os alunos e profissionais da área de EF, sendo que foi validada pela Secretaria Regional de Educação em 13h.

A ACPC é um evento que requer uma enorme preparação e organização quando realizado em regime presencial, no entanto, o facto de este ano ter decorrido em formato online fez com que os núcleos de estágio não estivessem demasiado sobrecarregados com toda a logística de planeamento, organização e dinamização deste evento, à semelhança de anos anteriores. Desta forma, num primeiro momento, ficou definido, por parte dos orientadores científicos, que cada núcleo de estágio elaboraria duas propostas de cartazes, no sentido de ser selecionado, posteriormente, o mais apelativo. Numa das primeiras reuniões realizada com todos os professores estagiários dos núcleos de estágio, procuramos analisar e debater sobre as estratégias que deveriam ser utilizadas na divulgação da ação, mas também apresentar a todos os colegas a temática que seria desenvolvida em cada um dos módulos, no sentido de evitar a repetição de determinados conteúdos nas nossas comunicações, sobretudo na parte inicial do enquadramento no ensino à distância.

Neste contexto, foram definidas as seguintes estratégias para a divulgação do evento: (i) Divulgação do evento nas redes sociais; (ii) Informar, de forma informal, treinadores e professores sobre o evento; (iii) Elaborar cartazes alusivos ao evento e posteriormente colocá-los, assim como o respetivo programa do evento, nas escolas dos professores estagiários e (iv) Enfatizar nas reuniões de grupo da disciplina a realização da ACPC.

Importa também salientar que a inscrição para o evento era realizada através de um link, apresentado no cartaz, em que também surgia um QR Code que possibilitava o acesso, através de uma aplicação, a informações relevantes sobre a ACPC.

Em relação à dinamização da ação, esta foi constituída por quatro conferências e cinco módulos, tal como surge no quadro apresentado abaixo:

Tabela 3 - Comunicações da ACPC

Conferências/Intervenientes
Conferência I
<i>“Educação na Sociedade Tecnológica: Imperativo de uma Nova Pragmática”</i> – Doutor Marco Gomes (DRE)
Conferência II
<i>“Estilos de vida dos jovens e educação física em tempos de COVID-19”</i> – Doutor João Martins (FMH-SPEF)
Conferência III
<i>“Tecnologias Digitais na Educação Física: Aplicações em Realidade Virtual”</i> – Doutor Élvio Gouveia (UMa)
Conferência IV
<i>“A melhor maneira de prever o futuro é criá-lo”</i> – Professor Roberto Gouveia (GP)
Módulos/Intervenientes
Módulo 1
<i>“As danças tradicionais na formação universitária à distância de um ZOOM”</i> – Doutora Margarida Moura (FMH)
<i>“Ferramentas de apoio ao ensino presencial e não presencial nas matérias de Danças Sociais, Tradicionais e Aeróbica”</i> – Cristina Gouveia e Joana Silva (UMa)
Módulo 2
<i>“Utilização das novas tecnologias como complemento às aulas de Educação Física”</i> – Carolina Dias e Emanuel Fernandes (UMa)
<i>“A utilização das novas tecnologias na escola: uma experiência pessoal”</i> – Professor Rui Cunha (EBSAAS)
Módulo 3
<i>“E@D e a Educação Física: da conceção de Propostas e perspetivas de Alunos, Professores e Encarregados de Educação”</i> – João Neves e Sara Gouveia (UMa)
<i>“Medidas Adotadas pela Escola e pelo Grupo de Educação Física, face ao COVID-19”</i> – Professor Helder Andrade (EBSGZ)
Módulo 4
<i>“Educação Física em tempos de COVID-19: Desafios à Implementação de uma Unidade Didática Presencial de Aptidão Física”</i> – Cláudia Freitas e João Martins (UMa)
Módulo 5
<i>“Ferramentas didáticas digitais na Educação Física: Um exemplo de operacionalização”</i> – Diogo Nunes e Paulo Mendonça (UMa)

Neste seguimento, no dia 24 de abril de 2021, das 14h30 às 15h35, o núcleo de estágio da EBSGZ iniciou o módulo III, como se encontra no quadro abaixo apresentado, onde estão presentes os horários e temas das comunicações, bem como os preletores das mesmas.

Tabela 4 - Comunicações do Módulo 3

Horário	Comunicações	Preletores
Das 14h30 às 15h35	<i>“E@D e a Educação Física: da concepção de Propostas e perspectivas de Alunos, Professores e Encarregados de Educação”</i>	João Neves e Sara Gouveia
	<i>“Medidas Adotadas pela Escola e pelo Grupo de Educação Física, face ao COVID-19”</i>	Professor Helder Andrade

Numa primeira fase da comunicação, tivemos a intervenção da orientadora científica, no qual procurou realizar a apresentação dos preletores em questão e dar a conhecer a temática a ser desenvolvida. Seguidamente, a professora estagiária Sara Gouveia começou por abordar os objetivos da apresentação e efetuar um enquadramento relacionado com o tema a desenvolver, bem como apresentar algumas propostas de intervenção didático-pedagógicas no domínio da EF, num contexto de ensino à distância.

Seguindo a mesma linha de pensamento, o professor estagiário João Henrique Neves, procurou apresentar os principais resultados sobre a perspetiva dos alunos, professores de EF e Encarregados de Educação no ensino à distância, conseguido através da aplicação de questionários.

Por último, a comunicação do nosso convidado Hélder Andrade, professor da EBSGZ, foi direcionada para apresentar o plano de ação e as linhas orientadoras estabelecidas pela escola, tendo em conta a situação de pandemia devido à COVID-19. Após a intervenção dos preletores do nosso módulo, ocorreu um debate no qual foram colocadas algumas questões.

Em suma, através da comunicação do nosso módulo e perante os resultados obtidos, devemos procurar promover situações de prática de atividade física em regime de ensino não presencial, uma vez que esta componente prática foi bastante destacada, tanto pelos alunos como pelos encarregados de educação.

Neste contexto, o ensino à distância acaba por assumir uma enorme importância no desenvolvimento das competências e habilidades dos alunos e dos professores, e apesar do ensino à distância se assumir como um recurso, poderá ser uma forma de rentabilizar a disciplina de EF no futuro.

7.2.4. Reflexão Crítica

Terminada a ACPC, creio ser importante realizar uma análise e reflexão sobre a forma como decorreu o evento durante os dois dias, relativamente às estratégias adotadas, em que não só devemos destacar os aspetos menos positivos, mas também apontar pontos positivos, desta ação e que poderão ajudar em comunicações futuras.

De um modo geral, considero que o objetivo geral da ACPC foi cumprido, considerando não só o número considerável de participantes (perto a 200 pessoas), bem como a apreciação do público-alvo no final da nossa intervenção. Em relação ao processo de organização e operacionalização da ação, este ano, pelo facto de a ACPC se ter realizado em formato online (via zoom), fez com que toda a organização própria do evento não exigisse demasiado das competências e disponibilidade dos núcleos de estágios, visto que nos anteriores todos os professores estagiários colaboram para estarem sempre presentes nas diversas tarefas da ação. Estas tarefas são fundamentais no sentido de provocar o aumento de competências de planeamento e gestão que, certamente, serão relevantes para o nosso desempenho profissional.

Foi da competência de todos os núcleos de estágio, colaborar de forma a promover uma ação científico pedagógica de sucesso, tendo em conta também os *feedbacks* das edições anteriores. Deste modo, acreditamos que a estratégia utilizada para a divulgação do evento e o reforço prévio, ainda que de modo informal, a treinadores de desporto e professores, contribuíram também para o sucesso da ação.

A realização da ACPC em formato online possui os seus aspetos positivos, mas também devemos admitir que apresenta grandes desvantagens, nomeadamente o facto de não experienciarmos a organização e gestão de um evento desta natureza. Outro aspeto a referir, esteve relacionado com os problemas técnicos associados ao contexto não presencial, visto que as falhas de *internet* podem claramente influenciar as comunicações dos intervenientes em determinados momentos, tal como aconteceu durante a apresentação do nosso preletor convidado.

Importa também salientar a disponibilidade e presença de um número considerável de professores da EBSGZ na ACPC, sendo um motivo de orgulho para os professores estagiários da escola. Enquanto futuros profissionais nesta área, considero fundamental saber respeitar todos os professores da escola de forma a estabelecer e

desenvolver relações positivas em ambiente educativo e consequentemente, melhorar o processo de socialização.

Relativamente à apresentação do módulo do núcleo de estágio da EBSGZ, tendo em consideração as opiniões dos colegas de estágio e de alguns professores que assistiram, penso que tivemos uma boa intervenção, demonstrando clareza nos conteúdos transmitidos, não só na organização do PowerPoint bem como na apresentação oral. Assim sendo, todos os intervenientes estavam bem preparados para a sua comunicação, apresentando um discurso fluido e devidamente estruturado, o que possibilitou uma melhor atuação junto dos participantes.

Para futuras intervenções, seria importante os preletores continuarem a desenvolver a temática do ensino à distância, em que se procure explorar e operacionalizar outras ferramentas didático-pedagógicas digitais assíncronas, mas sobretudo síncronas, que possam ser utilizadas em contexto de ensino à distância e em contexto de aula presencial, com o intuito de potenciar ao máximo a utilização das novas tecnologias nas aulas de EF e de tornar as mesmas mais atrativas e dinâmicas.

Dada a situação atual, podemos concluir que a educação não será mais a mesma, devido às diversas mudanças que foram surgindo nas dinâmicas vivenciadas. No entanto, devemos considerar os objetivos a que nos destinamos alcançar através da utilização de todos estes instrumentos, isto é, é importante que se tenha em consideração o modo como olhamos para estas ferramentas, de modo a entender se estas são de facto as mais adequadas (Pinto, 2019).

VIII – Atividades de Intervenção na Comunidade

As ações de intervenção na comunidade escolar são atividades diferenciadas que um professor tem a oportunidade de vivenciar durante o estágio pedagógico. Este tipo de atividades são dinamizadas por diversos agentes educativos, contando também com a participação dos professores estagiários.

Deste modo, ao longo do EP, o nosso núcleo de estágio (EBSGZ) participou ativamente e auxiliou na organização e colaboração de muitas destas atividades, enquadradas no estabelecimento de ensino em questão.

Assim sendo, durante o ano letivo 2020/2021, os professores estagiários da EBSGZ estiveram envolvidos nas seguintes atividades: 1- Dia Mundial da Alimentação; 2- Dia Mundial das Pessoas com Deficiência; 3- Dia Mundial da Água, da Atividade Física e da Saúde; 4- Visita de Estudo dos Alunos do 1º ciclo à EBSGZ; 5- Dia Mundial da Matemática.

8.1. Dia Mundial da Alimentação

A atividade do Dia Mundial da Alimentação Saudável, que conta com a colaboração do núcleo de estágio de EF, juntamente com o orientador cooperante Filipe Coelho, foi uma tarefa que esteve relacionada com o desenvolver do conhecimento da disciplina e cidadania, procurando incrementar hábitos de vida adequados.

Esta atividade surge no âmbito do Projeto +SaúdeGZarco e tinha como principal objetivo promover a adoção de estilos de vida saudáveis na comunidade escolar, através de uma alimentação saudável e da prática de atividade física.

Neste sentido, os professores Maria do Carmo Chaves e Maria João Gomes, do grupo de recrutamento 520, bem como os docentes Filipe Coelho e Daniela Nunes, do grupo de recrutamento 620, em conjunto com os núcleos de estágio de EF da UMa e da Faculdade de Desporto do Porto, foram os responsáveis pela dinamização desta atividade.

Assim sendo, a atividade do Dia Mundial da Alimentação decorreu no dia 14 de outubro de 2020, na Quinta Magnólia, no Funchal. Esta atividade contou com a

participação de três turmas, uma de 12º ano de escolaridade, outra de 10º ano de escolaridade e uma turma de 9º ano de escolaridade.

Deste modo, para esta atividade realizou-se um *peddy papper*, constituído por questões relacionadas não só com hábitos de vida saudáveis, mas também com a disciplina de matemática, uma vez que através desta ação procurava-se a transdisciplinaridade entre as disciplinas de EF e Matemática. Toda a dinâmica e organização da atividade ficou a cargo dos núcleos de estágio de EF da UMa e da Faculdade de Desporto do Porto, juntamente com os seus orientadores.

Para a organização desta atividade, os professores estagiários da escola, tanto da Universidade da Madeira como da Faculdade de Desporto do Porto, realizaram algumas reuniões no sentido de efetuar o planeamento da atividade, mais precisamente: (i) a elaboração das questões para cada um dos pontos definidos; (ii) a realização dos percursos para cada equipa; (iii) definir o tempo limite de cada questão; (iv) a organização das equipas; (v) a organização dos elementos responsáveis pela atividade. Além do mais, deslocamo-nos previamente ao local onde decorreria a atividade de forma a efetuar um reconhecimento do espaço, do grau de dificuldade do mesmo e ainda selecionar as zonas nas quais seriam deixadas as pistas para a pergunta seguinte.

Relativamente à escolha dos pontos para colocar as questões, procuramos associar o tema da atividade física com determinadas zonas na Quinta Magnólia, como o campo de ténis, o campo de padel e o parque, que contava com algumas máquinas para realizar exercício físico.

Durante o planeamento e organização da atividade, ficou decidido que registaríamos a ordem e tempo de chegada de cada uma das equipas, depois da passagem por todos os pontos. Para elaborar as questões, preocupamo-nos em associar os conteúdos abordados pelos alunos do 6º ano, do 8º ano e do 12º ano de escolaridade com a temática da atividade física.

No que diz respeito à organização das equipas, definimos que em cada uma das turmas os alunos trabalhariam em grupos de 3 elementos. Em relação aos professores estagiários encarregues da atividade, na altura, decidimos que ficariam quatro professores a controlar os pontos, em que cada um ficava responsável por dois desses pontos, no sentido de verificar se tudo decorria de acordo com o delineado, e outro na base, com o intuito de supervisionar as equipas que terminavam a prova.

Quanto à dinamização da atividade desenvolvida, foram formadas várias equipas onde o objetivo passava por realizar o percurso no menor tempo possível, dando resposta a todas as perguntas. Cada equipa só conseguia descobrir a localização do ponto seguinte através da leitura da frase que surgia nos papéis, que funcionava como pista.

Numa intervenção futura em atividades deste género, considero que seria mais rentável os alunos de nível de escolaridade mais baixo trabalharem em grupos um pouco maiores ao invés de três alunos, visto que o grau de dificuldade é superior para localizar um ponto com apenas três pessoas.

De uma forma geral, e efetuando uma análise global, penso que a atividade foi bem planeada e organizada, uma vez que correu dentro do que estava previsto para a concretização deste evento. Esta atividade permitiu-nos potenciar e desenvolver nos alunos o interesse pela prática de atividade física regular, alertando-os para a importância da adoção de estilos de vida saudáveis. Além disso, foi possível desenvolvermos capacidades inerentes ao planeamento e organização de eventos deste género. Assim sendo, é importante também que exista uma inter-relação entre os professores e os alunos, de modo que este género de eventos atinga bons resultados.

8.2. Dia Mundial das Pessoas com Deficiência

A inclusão é um processo dinâmico que deve ser constantemente implementado nas sociedades, no qual se torna importante e pertinente a implementação de propostas de atividades que estejam focadas para este aspeto na disciplina de EF, com o intuito de sensibilizar toda a comunidade educativa para este tema, perspetivando assim estimular a interação entre alunos com diferentes necessidades.

Nos dias de hoje, é fundamental encarar este tipo de iniciativas de forma mais regular, na medida em que é cada vez mais frequente a necessidade dos professores adaptarem as estratégias a implementar nas aulas de EF, tendo em vista a participação dos alunos com necessidades educativas especiais.

Deste modo, esta atividade teve como objetivos: 1- Favorecer a inclusão dos alunos com necessidades especiais na comunidade escolar; 2- Desenvolver atividades que promovam a interação entre os alunos sem necessidades especiais com os alunos com necessidades especiais; 3- Promover a cooperação, interação e respeito pelo outro; 4-

Revelar aos alunos as atividades direcionadas para as pessoas com necessidades educativas especiais.

A atividade do Dia Mundial das Pessoas com Deficiência teve como responsáveis e dinamizadores os docentes Filipe Coelho e Daniela Nunes, pertencentes ao grupo de recrutamento 620, em colaboração com os núcleos de estágio da Universidade da Madeira e da Faculdade de Desporto do Porto, respetivamente.

Esta atividade realizou-se no pavilhão gimnodesportivo da EBSGZ, no dia 3 de dezembro de 2020 durante a manhã, entre as 10h e as 12h, para uma turma do 3º ciclo e outra do ensino secundário da Escola Básica e Secundário Gonçalves Zarco, juntamente com os alunos da unidade especializada da escola.

Assim sendo, durante esta atividade foram dinamizadas 4 estações, que estiveram à responsabilidade dos professores estagiários Mariana Gouveia e João Henrique Neves, do núcleo de estágio da UMa, e do Pedro Henriques, Henrique Barros e Vera Freitas, do núcleo de estágio da Faculdade de Desporto do Porto. Cada uma das estações era destinada à abordagem de diferentes desportos adaptados (de Boccia e Voleibol Sentado), foi igualmente elaborado um Circuito de Habilidades e o jogo do Paraquedas. Cada grupo de alunos experienciava as tarefas propostas durante 18 minutos, pelo que ao fim do tempo previsto os alunos transitavam para outra estação.

Na estação 1, os alunos realizavam o jogo do boccia, em que teriam de colocar a bola na zona central da área de jogo, considerando sempre o grau de necessidade educativa. Na estação 2, esta consistia na realização de um jogo de voleibol sentado, no qual os alunos estavam sentados à frente uns dos outros e experienciavam o jogo de voleibol sentado, com balões, com o intuito de aumentar o tempo de reação para os estudantes com necessidades educativas especiais.

Na estação 3 foi criado um circuito funcional, que era constituído por dois exercícios, um com uma escada de agilidade e outro com arcos, onde o objetivo passava pelos alunos realizarem os diversos percursos criados e estarem no máximo tempo de empenhamento motor.

A estação 4 era composta por um “paraquedas” colorido. Neste jogo, os alunos, tendo em consideração o seu grau de deficiência, tinham de segurar as pontas de uma lona colorida e simultaneamente, realizar um movimento para cima e para baixo, em que

coadjuvavam esforços para que a mesma realizasse o movimento correto, com o objetivo de promover a interação e a cooperação entre os intervenientes.

Para a concretização desta atividade, foi necessário solicitar ao Gabinete do Desporto Escolar um conjunto de recursos materiais, adequados para os alunos da unidade especializada, nomeadamente o kit de boccia e o “paraquedas”. Para além disso, recorreremos também à utilização do material da EBSGZ, como bolas de basquetebol, coletes, uma escada de agilidade, oito arcos, balões e uma rede, sistema de som, um rolo de fita de pintar e ainda desinfetante.

Em suma, esta atividade foi um momento importante, pois em primeiro lugar permitiu o respeito e valorização das diferenças individuais, e depois porque possibilitou a interação e vivência entre alunos com e sem necessidades educativas especiais. Além do mais, ficou bem patente que a EBSGZ defende e considera uma educação inclusiva, com o objetivo de proporcionar aos seus alunos um ambiente estável e propício ao sucesso, apesar do seu grau de necessidade educativa.

Neste sentido, “o movimento da escola inclusiva defende que todas as crianças e jovens, mesmo os que têm graves deficiências ou incapacidades, podem e devem ser aceites pela escola regular, no ensino regular e encontrar as respostas adequadas às suas necessidades específicas” (Monteiro, 2000; Rodrigues, 2006; Sanches, 2001).

8.3. Dia Mundial da Água, da Atividade Física e da Saúde

A atividade do Dia Mundial da Água, Dia Mundial da Atividade Física e Dia Mundial da Saúde, inserido no Projeto +SaúdeGZarco, surge no âmbito da disciplina de Educação Física, para comemorar o Dia Mundial da Água (22 de março), o Dia Mundial da Atividade Física (6 de abril) e o Dia Mundial da Saúde (7 de abril).

Devido à impossibilidade de realizarmos atividades em regime presencial, os professores estagiários solicitaram aos alunos da turma a elaboração de um vídeo que englobasse as palavras água, exercício físico e saúde, que seria desenvolvido nas aulas assíncronas de Educação Física.

A atividade tinha como principal objetivo promover a adoção de estilos de vida saudável e valorizar a importância da água e do exercício físico na melhoria da saúde do

ser humano. Neste contexto, “a prática regular de atividade física (...) é fundamental para minimizar o risco de incubação e desenvolvimento precoce de doenças crônico-degenerativas, consequentemente possibilitando uma longevidade com maior qualidade de vida” (Glaner, 2003).

Esta atividade teve como responsáveis e dinamizadores os docentes Maria do Carmo Chaves e Maria João Gomes, do grupo de recrutamento 520, o docente Filipe Coelho, do grupo de recrutamento 620, juntamente com o núcleo de estágio.

Esta atividade realizou-se no dia 23 de março de 2021, entre as 11h55 e as 13h25, durante a aula de Educação Física, e contou com a participação das duas turmas dos professores estagiários, do 12º ano de escolaridade da EBSGZ.

Neste sentido, foi solicitado aos alunos que realizassem um vídeo alusivo ao Dia Mundial da Água, Dia Mundial da Atividade Física e Dia Mundial da Saúde, tendo em consideração os seguintes critérios: 1-Tratar do tema (água/exercício físico/saúde); 2-Duração do vídeo máximo de 2 min; 3- Organização da turma em pares (2 alunos máximo), no entanto, no caso de haver número ímpar de alunos na turma, ficava um grupo com 3 alunos; 4- A entrega do vídeo seria até dia 19 março, às 23h e 59 min; 5- No dia de apresentação, o vídeo era apresentado em videoconferência.

Com o intuito de realizar uma avaliação dos vídeos, foram definidos um conjunto de critérios que os mesmos deveriam respeitar, sendo os seguintes: 1- Mensagem e Informação transmitida; 2- Criatividade/Originalidade; 3- Cumprimento do Tempo estipulado; 4- Apresentação Global do Vídeo.

Na mensagem e informação transmitida, pretendíamos que os alunos procurassem transmitir a importância da hidratação e da prática de atividade física na melhoria da saúde dos indivíduos, algo que se verificou em todos os vídeos exibidos.

No que diz respeito à criatividade, procuramos avaliar a competência dos alunos em transformar a temática geral da atividade em situações reais e de grande originalidade, sendo que neste critério existiram claramente três grupos que se destacam dos restantes.

Outro critério definido foi o cumprimento do tempo estipulado, em que pretendíamos que os alunos respeitassem o tempo estabelecido previamente na realização dos vídeos, ou seja, no máximo os 2 minutos de duração. Todos os grupos cumpriram igualmente com este critério.

Para a apresentação global do vídeo, avaliamos o modo como foram apresentados os trabalhos por parte dos grupos, nomeadamente a clareza e fluidez do discurso e a sequência dos conteúdos abordados, verificando-se que todos os grupos cumpriram minimamente com este requisito.

Em jeito de conclusão, esta atividade foi um momento importante, pois, primeiramente, permitiu consciencializar os alunos para a valorização da adoção de hábitos de vida saudáveis, e também sensibilizá-los para a importância da água, da prática de atividade física na prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida do ser humano. Além do mais, esta atividade possibilitou-lhes o desenvolvimento de competências e capacidades associadas à clareza e objetividade no seu discurso, à expressão oral e escrita, bem como o domínio de software na elaboração e edição de vídeos e ainda usar a sua imaginação para a criação de um trabalho.

8.4. Visita de Estudo dos Alunos do 1º Ciclo à Escola

Todos os anos, durante o ano letivo, a EBSGZ trata de organizar um conjunto de diferentes atividades, no sentido de recrutar um número significativo de alunos para o 2º ciclo, provenientes das escolas da freguesia de São Martinho, que terminam o 1º ciclo.

Deste modo, uma das atividades realizadas pela escola nestes dias e que fica a cargo do grupo disciplinar de Educação Física diz respeito à dinamização de alguns jogos lúdicos, adequados a estas idades.

Esta atividade visava fundamentalmente atrair jovens alunos vindos do 1º ciclo, de forma a ingressarem no 2º ciclo na EBSGZ e aumentar o número de alunos da escola. Neste contexto, uma das razões para a necessidade de todos os anos a escola realizar ações deste género está associada ao facto de ingressarem na escola poucos alunos vindos do 1º ciclo. Neste sentido, uma vez que a grande maioria dos encarregados de educação opta por colocar os seus educandos noutras escolas, como é o caso da Horácio Bento Gouveia, surge a necessidade de, através deste tipo de atividades, procurar atrair jovens alunos.

A atividade teve como dinamizadores e responsáveis o docente Filipe Coelho, do grupo de recrutamento 620, juntamente com o núcleo de estágio e alguns outros docentes também deste grupo de recrutamento.

Assim, esta atividade decorreu no 2º semestre, nos dias 17, 19, 25 de maio de 2021 e 14 de junho de 2021, durante a tarde, entre as 14h e as 16h30, no campo exterior da EBSGZ, participaram turmas provenientes de cinco escolas, entre elas a Escola Básica de São Martinho, a Escola Básica da Nazaré, a Escola Básica de Santo Amaro, a Escola Básica do Areeiro e ainda a Escola Básica da Lombada. De cada uma destas escolas, participaram 2 turmas, porém, da Escola da Nazaré estiveram presentes 3 turmas.

No dia da atividade, cada turma foi dividida em dois grupos, em que enquanto os três grupos ficavam a participar noutras atividades, um grupo estava no campo exterior a realizar jogos lúdicos. Cada atividade tinha a duração de 15 minutos, sendo que passado este período de tempo os grupos mudavam de estações.

Relativamente à organização da estação dos jogos lúdicos, dinamizados pelo grupo de Educação Física, que estiveram à responsabilidade do docente Filipe Coelho e dos professores estagiários Mariana Gouveia e João Henrique Neves, do núcleo de estágio da UMa, esta era constituída por três jogos.

Na estação 1, destinada à concretização de coreografias de dança, os alunos realizavam duas coreografias musicais, em que procuravam reproduzir um conjunto de movimentos tanto para os membros inferiores como para os membros superiores, executados por um dos professores estagiários.

A estação 2, era composta por uma escada de agilidade, no qual foram introduzidas diversas variantes, como saltar a dois pés, saltar apenas com o pé direito, saltar apenas com o pé esquerdo, colocar os dois pés dentro e depois fora (de frente e lateralmente). Além disso, na segunda estação, havia um conjunto de arcos dispostos, em que após os alunos passarem na escada de agilidade, estes passavam ainda pelos arcos.

A estação 3 tinha como objetivo potenciar o desenvolvimento da capacidade de resposta e reação rápida, isto é, os alunos estavam organizados aos pares e à medida que o professor dizia o nome de algumas partes do corpo, como por exemplo cabeça, ombros, orelhas, anca, joelhos e pés, alunos tocavam na respetiva zona, sendo que a partir do momento que ouvissem o professor dizer cone, estes deveriam tocar com o pé neste objeto o mais rápido possível.

Este género de atividades desenvolvidas pelas escolas assumem-se como estratégias fundamentais utilizadas com o objetivo de aproximar e trazer jovens alunos

para as escolas, uma vez que pelo facto de estarem inseridos numa realidade diferenciada e de participarem num conjunto de atividades, algumas delas lúdicas, e que lhes proporcionem uma experiência positiva diferenciada leva a que muitos alunos escolham essa escola em detrimento de outras.

De uma forma geral, considero que esta atividade decorreu da melhor forma, uma vez que foi possível constatar uma boa dinâmica e fluidez em termos de organização, e devido à escolha dos jogos dinamizados, pois algumas destas atividades, nomeadamente a dança e o jogo dos cones, que a maioria dos alunos não está habituados a realizar.

Enquanto futuros professores de Educação Física, este tipo de práticas assumem um papel importante na nossa formação e desenvolvimento, visto que permite-nos desenvolver capacidades e competências associadas ao planeamento e organização deste género de atividades. Para além do mais, possibilita-nos a oportunidade de interagir com alunos de níveis de escolaridade diferentes, percecionando quais as principais vantagens e dificuldades ao lecionar alunos com idades diferentes.

8.5. Dia Mundial da Matemática

No segundo semestre, já numa fase final do ano letivo 2020/2021, uma professora de Matemática da EBSGZ falou com o núcleo de estágio da UMa, no sentido de perceber se haveria possibilidade de colaborarmos para a realização de um flashmob na escola, com o intuito de assinalar o dia da disciplina.

Atualmente, é importante dinamizar atividades que procurem encarar esta disciplina de uma outra forma e perceber que também existem formas e metodologias divertidas de abordar a Matemática. Neste sentido, é essencial recorrer à utilização de estratégias que visem uma melhoria da apreciação dos alunos no que diz respeito à disciplina, com o intuito de sensibilizar os alunos para esta temática.

Desta forma, esta atividade surge no âmbito da comemoração do Dia Mundial da Matemática, e foi dinamizada pela docente Cláudia Durães, da disciplina de Matemática, juntamente com os núcleos de estágio de Educação Física da UMa e pelo núcleo de estágio de Matemática da UMa.

A atividade do Dia Mundial da Matemática realizou-se no dia 2 de junho de 2021, durante a manhã, entre as 10h e as 10h15, no pátio da escola, e era destinada à participação das duas turmas do ensino secundário dos professores estagiários João Henrique Neves e Mariana Gouveia.

Esta atividade tinha como principal objetivo criar uma coreografia no qual fosse possível juntar à Dança das Funções, uma dança alusiva à disciplina de Matemática, no momento do refrão da música, de forma a transmitir aos alunos que é possível abordar a disciplina através de experiências diferenciadas e divertidas. Assim, foi pedido aos professores estagiários que selecionassem uma música e elaborassem uma coreografia tendo por base essa música, de modo que fosse possível introduzir a Dança das Funções. Esta dança consiste na realização de um conjunto de movimentos dos membros superiores, através de um boneco, em que cada um desses gestos representa uma função específica da Matemática.

Em suma, esta atividade foi importante para todos os alunos que a realizaram porque permitiu que todos os alunos pudessem olhar para a disciplina de Matemática de um modo diferente e também desenvolvessem habilidades e competências alusivas à matéria de ensino de dança, como a relação música/movimento e a expressividade, possibilitando ainda que alguns alunos se sentissem menos constrangidos ao atuar perante um público.

Para além do mais, foi possível constatar que a metodologia escolhida para elaborar e desenvolver a coreografia com as turmas acabou por tornar a nossa tarefa mais dificultada, uma vez que os professores estagiários optaram por introduzir e ensinar cada uma das partes da música criada à outra turma e vice-versa, aspeto que contribuiu para que levasse algum tempo a consolidar toda a coreografia final. No entanto, através da utilização desta metodologia conseguimos potenciar o desenvolvimento da autonomia, da criatividade, da responsabilidade e do trabalho em equipa dos alunos. Assim sendo, foi necessário juntar todas as partes criadas pelas turmas com o objetivo de consolidar a coreografia durante algumas aulas. Importa ainda referir que houve a necessidade de estabelecer alguma articulação com as outras disciplinas, mais concretamente de Matemática, no sentido de reunir as duas turmas e ensaiar a dança final.

8.6. Reflexão Crítica

De uma forma geral, podemos verificar que as atividades desenvolvidas correram dentro do que estava planeado, inicialmente, acabando por cumprir com os objetivos definidos. Na atividade do Dia Mundial da Alimentação, foi possível constatar uma grande cooperação entre os alunos, visto que a prova é realizada por equipas e que o desempenho de todos os alunos influencia a performance de toda a equipa. Assim sendo, os alunos mais capazes e proficientes colaboravam no sentido de auxiliar os colegas que possuíam mais dificuldades, de modo a ultrapassarem os obstáculos.

Ao longo de todas as atividades dinamizadas, destaco como aspeto positivo o empenho e motivação demonstrados pelos alunos nas atividades em que participaram, nomeadamente na atividade do Dia Mundial da Alimentação, nos vídeos realizados no âmbito do Dia Mundial da Água, da Atividade Física e da Saúde e na dança apresentada no Dia Mundial da Matemática, sendo pontos a realçar uma vez que foram, sem dúvida, importantes para a organização e sucesso destas atividades. Para além do mais, outro aspeto a destacar pelo lado positivo foi a sensibilidade revelada pelos alunos sem necessidades educativas especiais em relação aos alunos da unidade de ensino especializada, na atividade do Dia Mundial das Pessoas com Deficiência, o que permitiu sensibilizar para esta temática e deste modo, promover a interação entre alunos com diferentes necessidades educativas.

Contrariamente, realço como aspeto menos positivo, a ausência de dois alunos no dia da apresentação do flash-mob (Dia Mundial da Matemática), prejudicando todo o trabalho realizado pelos colegas, na medida em que alterou toda a dinâmica e a organização dos alunos na coreografia. Deste modo, existiu a necessidade de reorganizar os alunos das turmas no dia da atividade, com o objetivo de que a concretização da dança corresse como estava previsto.

Podemos considerar que todas as atividades dinamizadas foram muito enriquecedoras e diferentes entre si, o que permitiu interagir com alunos de diferentes níveis de escolaridade, entre o 4º ano até o 12º ano, vivenciando uma grande diversidade de contextos e possibilitando o desenvolvimento da capacidade de adaptação às diferentes situações em que estamos inseridos.

Em suma, é importante salientar o número de atividades em que os professores estagiários estiveram envolvidos, onde procuramos a participação de um grande número de agentes da comunidade educativa, o que possibilitou a integração em algumas equipas multidisciplinares e assim, a aquisição de diferentes capacidades e competências neste âmbito.

IX – Considerações Finais

A elaboração de um relatório de estágio possibilita o acesso a todas as atividades dinamizadas ao longo do ano letivo 2020/2021, como os instrumentos e estratégias pedagógicas utilizadas no contexto escolar, apresentando e refletindo sobre todas as tarefas realizadas, a partir da sua concepção e preparação, até à sua concretização e análise crítica.

A intervenção pedagógica durante o Estágio Pedagógico, assume-se certamente como uma experiência marcante, uma vez que representa também o nosso primeiro contacto com uma turma e com a profissão docente, permitindo-nos desenvolver capacidades e competências que serão fundamentais para o nosso futuro, enquanto profissionais na área da docência de Educação Física.

Terminado o processo de estágio, acredito que consegui ultrapassar alguns desafios e dificuldades, requerendo uma enorme capacidade de adaptação da minha parte, uma vez que não possuía noção do trabalho que um docente deve desenvolver na procura de uma intervenção pedagógica competente. No decorrer deste ano, foi possível vivenciar alguns conhecimentos aprendidos durante os cinco anos de curso, sobretudo nas diferentes unidades curriculares do ciclo de estudo do mestrado, contribuindo de forma significativa para todo um trabalho de preparação e desempenho no EP.

Assim, é fundamental realizarmos uma breve análise crítica de todo o processo de formação, com o objetivo de perceber se foram atingidos os objetivos definidos inicialmente.

Ao longo da prática letiva, todas as decisões foram tomadas tendo em consideração o processo de ensino-aprendizagem dos alunos da turma, no entanto, tínhamos a consciência que por vezes era necessário alterar as estratégias pedagógicas utilizadas, visto que não estava adequada aos níveis de aprendizagem dos nossos alunos. Por essa razão, considero que a experiência no EP também nos permite aprender com os erros cometidos, com as escolhas incorretas, pois são todos esses aspetos que nos faz evoluir quer em termos pessoais, quer no âmbito profissional.

Neste sentido, no decorrer de todo o processo os alunos experienciaram estratégias didático-pedagógicas diferenciadas, permitindo-lhes desenvolver capacidades necessárias à adaptação a uma grande variedade de contextos em que estão inseridos, que

apenas foi possível através do levantamento, análise e posterior reflexão das particularidades da nossa turma, bem como da consulta de documentos da disciplina curricular de EF e da instituição escolar. Todo este processo permitiu-nos adequar as metodologias utilizadas às potencialidades e fragilidades de cada aluno.

Ao longo de todo este percurso, considero que foram desenvolvidas algumas capacidades e competências, nomeadamente o entendimento e aplicação de ensinamentos adquiridos nos cinco anos de aprendizagem a novas situações em contexto escolar. Para além do mais, foram desenvolvidos conhecimentos importantes que nos permitiram dar resposta a situações complexas, possibilitando uma adaptação às constantes mudanças a que o meio envolvente está sujeito.

Os orientadores científicos, o orientador cooperante bem como o colega de estágio assumiram um papel fundamental no meu crescimento enquanto professora estagiária, no sentido de se assumirem como os principais alicerces para ultrapassar os contratempos do EP. É importante realçar que os nossos alunos também contribuíram para este processo, devido ao empenho e dedicação demonstrado ao longo do ano letivo.

Por fim, considero que este foi um processo de estágio extremamente enriquecedor e exigente, mas que termina com o sentimento de satisfação e dever cumprido, com a convicção de que é possível refletir e evoluir numa prática pedagógica futura.

X – Referências Bibliográficas

- Alarcão, I., & Tavares, J. (2003). *Supervisão da Prática Pedagógica - Uma Perspetiva de Desenvolvimento e Aprendizagem* (2ª ed.). Coimbra: Livraria Almedina.
- Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A., & Vitória, M. (2008). *A Rotura: A Sistemática das Atividades Desportivas*. Torres Novas: VML.
- Alonso, L., & Roldão, M. (2005). *Ser Professor do 1º Ciclo: Construindo a Profissão*. Coimbra: Edições Almedina.
- American College of Sports Medicine. (1988). *ACSM's Resource Manual for Exercise Testing and Prescription*. Estados Unidos da América: Lippincott Williams & Wilkins.
- Andrade, P. (2013). *Relatório do Estágio Pedagógico na Escola Básica dos 2.º e 3.º Ciclos Dr. Horácio Bento Gouveia*. (Dissertação de Mestrado, Universidade da Madeira, Faculdade de Ciências Sociais, RAM, Portugal).
- Araújo, J., Vita, K., Fachini, M., Duarte, R., & Tofoli, E. (2015). Análise de SWOT: uma ferramenta na criação de uma estratégia empresarial. *V Encontro Científico e Simpósio de Educação Salesiana*. Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium, Faculdade de Lins.
- Arends, R. (2008). *Aprender a Ensinar* (7ª ed.). Madrid: McGraw-Hill.
- Bailey, R., & MacFadyen, T. (2000). The effective use of teaching styles. Em R, Bailey, & T., MacFadyen, *Teaching Physical Education 5-11* (pp. 37-48). London: Continuum.
- Barbosa, S. (2012). *Caracterização da turma: 9ºB*. Escola EB 2/3 Júlio Dinis.
- Barreira, C., Boavida, J., & Araújo, N. (2006). Avaliação formativa. Novas formas de ensinar e aprender. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 40(3), 95-133. doi:10.14195/1647-8614_40-3_4
- Batalha, A. (2004). *Metodologia do Ensino da Dança*. Lisboa: FMH Edições.
- Bento, O. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.

- Bento, O. J. (2003). *Planamaneto e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, 18(1), 5-8.
- Cardoso, L. C., Araújo, G. C., Souza, M. F., Ferreira, P. S., Gonçalves, S. S., & Santos, V. B. (2011). A Importância do Planejamento para o Professor de Educação Física. *Revista Digital EFDeportes*.
- Carmona, A. (2012). *A unidade didática como estratégia de ensino integrado - dos fundamentos didatológicos aos processos de construção*. (Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Castelo Branco, Escola Superior de Educação, Castelo Branco, Portugal).
- Carreiro da Costa, F. (1996). Formação de Professores: Objetivos, Conteúdos e Estratégias. Em F. Carreiro da Costa, L. Carvalho, M. Onofre, J. Diniz, & C. Pestana, *Formação de Professores em Educação Física: Concepções, Investigação, P´ratica* (pp. 9-36). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Caraskadon, M., Acebo, C., & Jenni, O. (2004). Regulation of adolescent sleep: implications for behavior. Em E. Pereira, D. Barbosa, R. Andrade, G. Claumann, A. Pelegrini, & L. F. (2015), *Sono e adolescência: quantas horas os adolescentes precisam dormir?* (pp. 40-44).
- Caraskadon, M., Acebo, C., & Jenni, O. (2004). Regulation of adolescent sleep: implications for behavior. Em E. Pereira, D. Barbosa, R. Andrade, G. Claumann, A. Pelegrini, & F. Louzada, *Sono e adolescência: quantas horas os adolescentes precisam dormir?* (Vol. 64, pp. 40-44). *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim SPEF*, pp. 135-151.
- CNAPEF e SPEF. (2007). *Parecer sobre o Programa de Educação Física do Ensino Secundário*.
- Cortesão, L. (2002). Formas de ensinar, formas de avaliar. Breve análise de práticas correntes de avaliação. Em R. c. práticas, *Paulo Abrantes* (pp. 35-42). Lisboa: Ministério da Educação.

- Cosme, A. (2018). *Autonomia e Flexibilidade Curricular: Propostas e Estratégias de Ação*. Porto Editora.
- Costa, C. F. (2007). *Futsal: Apreensão e Ensinar* (2 ed.). Florianópolis: Visual Books.
- Costa, F. C. (1988). *O Sucesso Pedagógico em Educação Física: Estudo das Condições e Factores de Ensino-Aprendizagem Associados ao Êxito numa Unidade de Ensino*. Lisboa: Tese de Doutoramento, Universidade Técnica de Lisboa. Obtido de <http://hdl.handle.net/10400.5/8843>
- Direção Geral da Educação. (2020). *Ensino à Distância*. Obtido de <https://www.dge.mec.pt/ensino-distancia>
- Direção Geral de Saúde. (2020). *Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física*. Obtido de <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/perguntas-e-respostas.aspx>
- Direção-Geral da Educação. (2018). *Conheça o FITescolas*. Obtido de <http://fitescola.dge.mec.pt/pagina.aspx?id=1>
- Direção-Geral da Educação. (2021). *Educação Física à Distância de um clique*. Obtido de FITescola: <https://fitescola.dge.mec.pt/pagina.aspx?id=21>
- Fernandes, L., Brito, R., Rodrigues, D., & Alves, R. (2014). Paradigmas da avaliação no ensino secundário: ao serviço da excelência ou da aprendizagem? Em H. Lopes, E. Gouveia, Ricardo Alves, & A. Correia, *Problemáticas da educação física I* (pp. 24-31). Funchal: Universidade da Madeira.
- Fernandes, L., Brito, R., Rodrigues, D., & Alves, R. (2014). Paradigmas da avaliação no ensino secundário: ao serviço da excelência ou da aprendizagem? Em H. Lopes, É. Gouveia, R. Alves, & A. Correia, *Problemáticas da Educação Física I* (pp. 24-31). Funchal: Universidade da Madeira.
- Ferreira, C. A. (2007). *A Avaliação no Quotidiano da Sala de Aula*. Porto: Porto Editora.
- Flores, M., & Simão, V. (2009). *Aprendizagem e Desenvolvimento Profissional de Professores: Contextos e Perspetivas*. Mangualde: Pedagogo.
- Freire, P. (1996). *Pedagogia da Autonomia. Saberes Necessários à Prática Educativa* (25ª ed.). São Paulo: Editora Paz e Terra (Coleção Leitura).

- García Pérez, F. (2000). Los modelos didácticos como instrumento de análisis y de intervención en la realidad educativa. *Revista Electrónica de la Universidad de Barcelona*(207).
- Glaner, M. (2003). Importância da Aptidão Física Relacionada à Saúde. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 75-95.
- Gonçalves, F., Fernandes, M., Gaspar, A., Oliveira, R., & Gouveia, E. (2014). A Avaliação Diagnóstica em Educação Física: uma Abordagem Prática a Nível Macro. Em H. Lopes, E. Gouveia, R. Alves, & A. Correia, *Problemáticas da Educação Física I* (pp. 89-95). Funchal: Universidade da Madeira.
- Gonçalves, S. (2013). *Plano Anual de Turma - 7º2*. Obtido de https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/6065/7/Anexo6_PAT123ESBF.pdf
- Gouveia, E., Rodrigues, A., Correia, A., Alves, R., & Lopes, H. (2018). Perspetivas de investigação no ensino da educação física: o exemplo do estágio pedagógico do curso de mestrado em ensino de educação física nos ensinos básico e secundário. Em H. Lopes, E. Gouveia, A. Rodrigues, A. Correia, J. Simões, & R. Alves, *Didática da Educação Física: Perspetivas, Interrogações e Alternativas* (pp. 212-227). Funchal: Universidade da Madeira.
- Gozzi, M., & Ruete, H. (2006). Identificando estilos de ensino em aulas de Educação Física em segmentos não escolares. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 5(1), 117-134.
- Graça, A. (2001). O conhecimento pedagógico do conteúdo: o entendimento entre a pedagogia e a matéria. Em P. Gomes, & A. Graça, *Educação Física e Desporto na Escola. Novos Desafios, Diferente Soluções*. (pp. 107-120). Porto: FADEUP.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(3), 401-421.
- Hastie, P. (2011). *The nature and Purpose of sport education as an educational experience*. London: Routledge.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física, 10º, 11º, 12 Anos. Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos*.

- Ministério da Educação. Obtido de https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Secundario/Documentos/Programas/ed_fisica_10_11_12.pdf
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física, 10º, 11º, 12º Anos. Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos*. Ministério da Educação. Obtido de https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Secundario/Documentos/Programas/ed_fisica_10_11_12.pdf
- Jezine, E. (2004). As Práticas Curriculares e a Extensão Universitária. *Anais do Congresso Brasileiro de Extensão*. Belo Horizonte: UFMG.
- Kliegel, M., Martin, M., & Jager, T. (2007). Development and Validation of the Cognitive Telephone Screening Instrument (COGTEL) for the Assessment of Cognitive Function Across Adulthood. *The Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied*, 141(2), pp. 147-170.
- Libâneo, J. C. (1994). *Didática*. São Paulo: Cortez.
- Libâneo, J. C. (1998). *Adeus Professor, Adeus Professora? Novas exigências educacionais e profissão docente*. São Paulo: Cortez Editora.
- Libâneo, J. C. (2001). *Organização e gestão escolar: teoria e prática* (4ª ed.). Goiânia: Alternativa.
- Libâneo, J. C. (2013). *Didática* (2ª ed.). São Paulo: Cortez.
- Lino, L., Costa, F., & Piéron, M. (2000). A Influência de Duas Estratégias de Ensino Diferenciadas na Aquisição de Habilidades Desportivas Elementares em Meio Escolar. *Revista Portuguesa de Educação Física*.
- Lopes, H., & Fernando, C. (2014). Escola de Hoje. Europa do Futuro. *Revista Diversidades*, 5-9.
- Lopes, H., Rodrigues, A., Correia, A., Alves, R., Fernando, C., & Gouveia, É. (2018). Educar para a Cidadania num contexto global - o Desporto como instrumento de atuação. Em L. Rodrigues, & N. Fraga, *Europa, Educação, Cidadania* (pp. 153-159). Funchal: CIE-UMa.

- Lopes, H., Rodrigues, A., Gouveia, É., Vicente, A., Prudente, J., Simões, J., & Fernando, C. (2017). As novas tecnologias e a rotura do processo pedagógico. *Seminário Internacional Desporto e Ciência 2017*. Funchal: Universidade da Madeira.
- Lopes, H., Vicente, A., Simões, J., Barros, F., & Fernando, C. (2013). A Funcionalidade do Processo Pedagógico. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1(2), 54-65.
- Luckesi, C. (1992). Planejamento e Avaliação na Escola: Articulação e necessária determinação Ideológica. *Série Ideias*, 15, pp. 115-125.
- Luckesi, C. C. (fev./abr. de 2000). O que é mesmo o ato de avaliar a aprendizagem? *Revista Pátio*(12).
- Machado, E. (2011). *Construção de referenciais para avaliação do desempenho docente - um roteiro refletivo*. Obtido de <http://www.slideshare.net/matiasalves/avaliado-desempenho>
- Marques, P., & Castanho, M. (2011). O que é a escola a partir do sentido construído por alunos. *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, 15(1), 23-33.
- Martin, V. (2007). *Manual Prático de Eventos* (1ª ed.). São Paulo: Editora Atlas.
- Martins, G., Gomes, C., Brocardo, J., Pedroso, J., Carillo, J., Silva, L., . . . Rodrigues, S. (2017). *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*. Lisboa: Editorial do Ministério de Educação e Ciência.
- Matos, P., & Albuquerque, P. (2014). Modelos Explicativos da Memória Prospetiva: Uma Revisão Teórica. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 30(2), pp. 189-196.
- Medicine, A. C. (1988). ACSM's Recourse Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 1ª. USA: Lippicott Williams & Wilkins.
- Mesquita, I. (2005). *A Pedagogia do Treino. A formação em jogos desportivos coletivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Mesquita, I. (2012). Fundar o lugar do desporto na escola através do modelo de Educação Desportiva. Em I. Mesquita, & J. Bento, *Professor de Educação Física: Fundar*

- e dignificar a profissão* (pp. 207-236). Belo Horizonte, Brasil: Casa da Educação Física.
- Mesquita, I., & Graça, A. (2006). Modelos de Ensino dos Jogos Desportivos. Em G. Tani, J. Bento, & R. Peterson, *Pedagogia do Desporto*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Mesquita, I., & Graça, A. (2009). Modelos Instrucionais no Ensino do Desporto. Em A. Rosado, & I. Mesquita, *Pedagogia do desporto* (pp. 39-68). Lisboa: Edições FMH-UTL.
- Monteiro, M. (2000). *Contribuir para um melhor conhecimento das percepções dos professores face ao atendimento educativo prestado aos alunos com dificuldades de aprendizagem e/ou problemas de comportamento*. (Tese de Mestrado, Universidade do Minho, Instituto Educação Psicologia, Braga, Portugal).
- Mosston, M., & Ashworth, S. (1994). *Teaching Physical Education* (4ª ed.). Nova Iorque: Macmillan.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education*. First Online edition. Obtido de <https://spectrumofteachingstyles.org/index.php?id=16>
- Nóvoa, A. (1992). *Os professores e a sua formação*. Lisboa: Dom Quixote.
- Oliveira, D. d. (s.d.). *Gestão Democrática da Educação: Desafios Contemporâneos* (7 ed.). Petrópolis, RJ: Editora Vozes.
- Oliveira, E., Freitas, T., Sousa, M., Mendes, N., Almeida, T., Dias, L., . . . Ferreira, A. (2020). A educação à distância (EaD) e os novos caminhos da educação após a pandemia ocasionada pela Covid-19. *Brazilian Journal of Development*, 6(7).
- Oliveira, E., Freitas, T., Sousa, M., Mendes, N., Almeida, T., Dias, L., . . . Ferreira, A. (2020). A Educação a Distância (EaD) e os Novos Caminhos da Educação após a Pandemia ocasionada pela Covid-19. *Brazilian Journal of Development*, 6(7).
- Oliveira, M. C. (2011). Plano de Aula: Ferramenta Pedagógica da Prática Docente. *Pergaminho*, 2, 121-129.
- Pain, S. (1989). *Diagnóstico e Tratamento dos Problemas de Aprendizagem* (3 ed.). Porto Alegre: Artes Médicas.

- Pais, A. (2010). *Fundamentos Didatológicos e Técnico-Didáticos de Desenho de Unidades Didáticas para a Área de Língua Portuguesa*. Instituto Politécnico de Bragança. Obtido de https://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/1072/1/Artigo_UD.pdf
- Pereira, J., Mesquita, I., Araújo, R., & Rolim, R. (2013). Estudo comparativo entre o Modelo de Educação Desportiva e o Modelo de Instrução Direta no ensino de habilidades técnico-motoras do Atletismo nas aulas de Educação Física. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(2), pp. 29-43.
- Pinto, H. (2019). *O Kahoot como ferramenta motivadora no processo de ensino-aprendizagem integrado numa unidade didática de língua estrangeira*. (Relatório de Estágio). Universidade do Porto.
- Plano Anual de Escola. (2020-2021). Obtido de https://ebsgzarco.pt/images/Docs/DocsDiversos/PEE_PAE_RI/PLanoAnualEBSGZ20_21_Completo.pdf
- Projeto Educativo da EBSGZ. (2018-2022). Obtido de <https://onedrive.live.com/?authkey=%21ACIFLdXntTT4MhE&cid=170C949A92E6B5DC&id=170C949A92E6B5DC%21894&parId=170C949A92E6B5DC%21891&o=OneUp>
- Prudente, J. (2014). A avaliação nos jogos desportivos coletivos: um instrumento de gestão no processo de ensino/aprendizagem. Um exemplo prático através do andebol. Em H. Lopes, E. Gouveia, R. Alves, & A. Correia, *Problemáticas da Educação Física I* (pp. 55-58). Funchal: Universidade da Madeira.
- Quina, J. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.
- Regulamento da Prática de Ensino Supervisionada dos Mestrados em Ensino da Universidade da Madeira. ((homologado a 27 de dezembro de 2016)).
- Regulamento Interno da EBSGZ. (2018-2022). Obtido de <https://onedrive.live.com/?authkey=%21APzHlhqs0bsLcOw&cid=170C949A92E6B5DC&id=170C949A92E6B5DC%211028&parId=170C949A92E6B5DC%21891&o=OneUp>

- Reis, P. (2011). *Observação de Aulas e Avaliação do Desempenho Docente*. Lisboa: Ministério da Educação - Conselho Científico para a Avaliação de Professores.
- Ribeiro, C. L. (1999). *A Avaliação da Aprendizagem. Educação Hoje*. Lisboa: Texto Editora.
- Ricardo, V. (2005). *Novas Estratégias de Ensino para os Jogos Desportivos: um estudo experimental na modalidade de basquetebol em alunos do 9º ano de escolaridade*. (Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto, Faculdade de Desporto, Porto, Portugal).
- Rodrigues, D. (2006). Doze ideias (mal) feitas sobre a Educação Inclusiva. Em D. Rodrigues, *Inclusão e Educação - Doze olhares sobre a educação inclusiva* (pp. 229-318). São Paulo: Summus Editorial.
- Sanches, I. (2001). *Comportamentos e Estratégias de Actuação na Sala de Aula*. Porto: Porto Editora.
- Saviani, D. (1987). *Escola e Democracia*. São Paulo: Autores Associados.
- Senac, DN. (2000). *Eventos: Oportunidades de Novos Negócios*. Rio de Janeiro: Senac.
- Siedentop, D. (1986). Sport Education. Em D. Siedentop, C. Mandy, & A. Taggart, *Physical Education: Teaching and Curriculum Strategie for grades 5-12*. Palo Alto, CA: Mayfield.
- Siedentop, D. (1994). *Sport Education: Quality PE through positive sport experiences*. Champaign: Human Kinetics.
- Siedentop, D. (2002). Sport Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 409-418.
- Siedentop, D., Hastie, P., & Mars, H. (2011). *Complete Guide to Sport Education* (2ª ed.). Estados Unidos da América: Human Kinetics.
- Siedentop, D., Hastie, P., & Mars, H. (2004). *Complete Guide to Sport Education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Simões, 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.
- Sovienski, F., & Stigar, R. (2008). Recursos Humanos x Gestão de Pessoas. *Revista Científica de Administração*, 10(10), pp. 51-61.
- Tenroller, C. A. (2004). *Futsal: Ensino e Prática*. Canoas RS: Editora Ulbra.
- Thorpe, R. (1990). New Directions in Games Teaching. Em N. Armstrong, *New Directions In P.E.* (Vol. 1, pp. 79-100). Champaign: Human Kinetics.
- Tinoco, M. (2017). *Estilo de vida, Função Cognitiva e Variáveis Psicossociais em Adultos Idosos do Amazona, Brasil*. (Dissertação de Mestrado, Universidade da Madeira, Faculdade de Ciências Sociais, RAM, Portugal).
- Vasconcellos, C. (2000). *Planejamento Projeto de Ensino-Aprendizagem e Projeto Político-Pedagógico* (7ª ed.). São Paulo: Cadernos Libertad.
- Verdum, P. (2013). Prática Pedagógica: o que é? O que envolve? *Revista Educação por Escrito* - PUCRS, 4(1). Obtido de <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/poescrito/article/view/14376/9703>
- Vicente, A., Fernando, C., & Lopes, H. (2015). *Transformar pelo Futebol: Uma Metodologia Atual e Operativa*. Atas do Seminário Desporto e Ciência 2015, (pp. 41-50). Funchal: Universidade da Madeira.
- Vieira, F. (1993). *Supervisão - Uma prática reflexiva da formação de professores*. Rio Tinto: Edições ASA.

XI – Referências Legislativas

Resolução n.º 1/2021, *Diário da República* n.º 1/2021, *Série I* de 4 de janeiro. Presidência do Governo Regional.

Resolução n.º 19/2021, *Diário da República* n.º 50-A/2021, *Série I* de 13 de março. Presidência do Conselho de Ministros.

Resolução n.º 351/2020, *Jornal Oficial* n.º 98/2020, *Série I* de 23 de maio. Presidência do Governo Regional.

Decreto-Lei n.º 14-G/2020, *Diário da República* n.º 72/2020, 2.º Suplemento, *Série I* de 13 de abril. Presidência do Conselho de Ministros.

Decreto-Lei n.º 14-A/2020, *Diário da República* n.º 69/2020, 1.º Suplemento, *Série I* de 7 de abril. Presidência do Conselho de Ministros.

Resolução n.º 115/2020, *Jornal Oficial* n.º 47/2020, *Série I* de 16 de março. Presidência do Governo Regional.

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

Decreto-Lei n.º 10-A/2020, *Diário da República* n.º 52/2020, 1.º Suplemento, *Série I* de 13 de março. Presidência do Conselho de Ministros.

Decreto-Lei n.º 240/2001, *Diário da República* n.º 201/2001, *Série I-A* de 30 de agosto. Ministério da Educação.

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

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

Resolução do Conselho de Ministros n.º 53-D/2020, *Diário da República* n.º 139/2020, 2.º Suplemento, *Série I* de 20 de julho. Presidência do Conselho de Ministros.

Decreto-Lei n.º 43/2007, *Diário da República* n.º 38/2007, *Série I* de 22 de fevereiro. Ministério da Educação.

Decreto-Lei n.º 79/2014, *Diário da República* n.º 61/2014, *Série I* de 14 de maio.
Ministério da Educação e Ciência.

Decreto-Lei n.º 20-H/2020, *Diário da República* n.º 94/2020, 2.º Suplemento, *Série I* de
14 de maio. Presidência do Conselho de Ministros.

XII - Apêndices

Apêndice 1 - Documentação Modelo de Educação Desportiva



SUMÁRIO

- [1. Objetivos;](#)
- [2. Modelo de Educação Desportiva;](#)
- [3. Dados da equipa;](#)
- [4. Contratos;](#)
- [5. Menu de exercícios;](#)
- [6. Regulamentos;](#)
- [7. Referências bibliográficas;](#)

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

SUMÁRIO

OBJETIVOS

- * Este dossier foi criado no sentido de vos ajudar a planejar os treinos de aptidão física tendo em consideração as capacidades que devem desenvolver;

* Neste documento irão encontrar:

- Exercícios de aquecimento (mobilidade articular e ativação cardiovascular);
- Exercícios para desenvolver as capacidades condicionais (força);
- Exercícios para desenvolver as capacidades condicionais (velocidade e agilidade);
- Vídeos de demonstração com diferentes níveis de complexidade;
- Exercícios de retorno à calma (alongamentos).

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA



Dados da Equipa (a preencher pelos alunos)

Logotipo da equipa

Nome da equipa: _____

Constituição da equipa (Foto + nome+ função)

--	--	--	--



Crie a canção:

Gestor:

Apresentação da equipa (cada equipa
faz um vídeo a apresentar os seus
elementos e as respetivas funções) +
apresentação da mascote, etc.

Colocar aqui o vídeo

SUMÁRIO

Contratos da equipa



*Contratos estão em documento Word

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

SUMÁRIO

MENU DAS CAPACIDADES MOTORAS

CAPACIDADES CONDICIONAIS
(FORÇA)



CAPACIDADES CONDICIONAIS
(VELOCIDADE E AGILIDADE)



Clica em cima das capacidades que queres desenvolver no teu treino!

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

SUMÁRIO

MENU 1

MENU DAS CAPACIDADES CONDICIONAIS

Agilidade e Velocidade

EXERCÍCIO 1

EXERCÍCIO 4

EXERCÍCIO 7

EXERCÍCIO 2

EXERCÍCIO 5

EXERCÍCIO 8

EXERCÍCIO 3

EXERCÍCIO 6

EXERCÍCIO 9

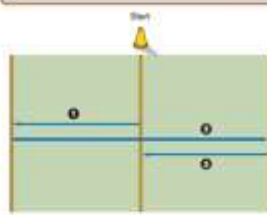


Clica em cima do exercício para criares o teu treino!

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

Exercício 1

REPRESENTAÇÃO GRÁFICA



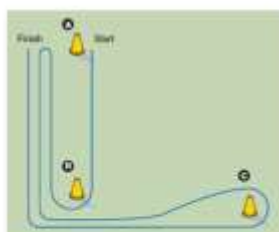
DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- O aluno inicia o exercício na linha central;
- Começa por realizar o percurso 1, quando atingir a linha, realiza o percurso 2;
- Por fim, realiza o percurso 3 de costas.
- O aluno deverá realizar este percurso à máxima velocidade.
- A velocidade e a forma de deslocamento pode ser ajustada.
- Séries: 3
- Descanso: 45"

10

Exercício 2

REPRESENTAÇÃO GRÁFICA



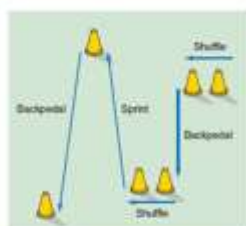
DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- O aluno inicia o exercício no ponto A, desloca-se rapidamente até ao ponto B, contornando o cone, voltando ao ponto inicial. Posteriormente tem que contornar o ponto C, e por fim, regressa ao ponto A.
- O aluno deverá realizar este percurso à máxima velocidade.
- A velocidade e a forma de deslocamento pode ser ajustada.
- Séries: 3
- Descanso: 45"

11

Exercício 3

REPRESENTAÇÃO GRÁFICA



DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- O aluno inicia o exercício com deslocamento lateral passando os obstáculos, depois desloca-se de costas até ao ponto seguinte, realiza novamente um deslocamento lateral seguido de um sprint até ao obstáculo seguinte e termina o percurso de costas.
- Séries: 3
- Descanso: 45"

12

Exercício 4

REPRESENTAÇÃO GRÁFICA



DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- O aluno encontra-se no centro dos cones;
- Os cones podem estar numerados de 1 a 8 ou com diferentes cores;
- À ordem do colega, deverá cumprir uma sequência de pelo menos 4 cones, numa fase posterior este número aumenta gradualmente;
- O aluno deverá regressar sempre ao ponto inicial após tocar no cone;
- O tipo de deslocamento pode ser ajustado tendo em conta a distância dos cones.
- Séries: 3
- Descanso: 45"

11

Exercício 5

REPRESENTAÇÃO GRÁFICA



DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- O aluno encontra-se no ponto 1;
- Deve deslocar-se até ao ponto 2 de frente e regressar de costas;
- Realiza o mesmo processo no ponto;
- Realizam este percurso pelo menos 2 vezes.
- Séries: 2 a 4
- Descanso: 45"

14

Exercício 6

REPRESENTAÇÃO GRÁFICA



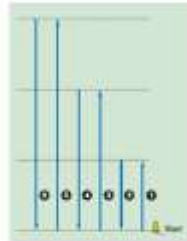
DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- O aluno tem que contornar todos os cones pelo exterior;
- O tipo de deslocamento pode ser lateral ou de frente;
- Realizam este percurso pelo menos 2 vezes.
- Séries: 2 a 4
- Descanso: 45"

18

Exercício 7

REPRESENTAÇÃO GRÁFICA



DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- São definidas 3 linhas com diferentes distâncias;
- O aluno está junto a uma linha lateral;
- O aluno tem que percorrer as três distâncias, regressando sempre ao ponto inicial;
- Termina o exercício quando realizar todos os percursos;
- O deslocamento é sempre feito de frente.
- Séries: 3
- Descanso: 45"

16

Exercício 8

REPRESENTAÇÃO GRÁFICA



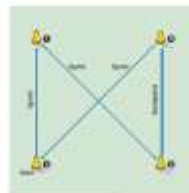
DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Estão dispostos no espaço de aula 2 cones com uma distância de pelo menos 10 metros;
- O aluno deve contornar os cones realizando 3 vezes percurso num formato de "8";
- Deve realizar o mais rápido possível;
- O percurso é realizado sempre de frente;
- Séries: 3
- Descanso: 45"

17

Exercício 9

REPRESENTAÇÃO GRÁFICA



DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Os cones são dispostos com uma distância de 5 metros entre si;
- O aluno desloca-se entre o ponto 4 e ponto 2, do ponto 1 ao ponto 2 sempre de frente. Entre o ponto 2 e 3 o deslocamento é feito de costas. Termina o percurso entre o ponto 3 e 4 de frente.
- O percurso é realizado o mais rápido possível.
- Séries: 3
- Descanso: 45"

18

[SUMÁRIO](#)
[MENU 1](#)

MENU DAS CAPACIDADES CONDICIONAIS

Mobilidade Articular

- ORIENTAÇÕES
- PESCOÇO
- OMBROS
- TRONCO
- ANCA

Ativação Cardiovascular

- MULTI-SALTO
- DETACHMENTOS
- SKIPPING E AGACHAMENTO
- SUMPPIN JACK COM VARIAÇÕES
- BURPEE SEM SALTO
- SKIPPING E LUNGE
- MULTI-SALTO, AGACHAMENTO COM SALTO

Exercícios de Aptidão Física

- TIEM-INTERIOR
- TIEM-SUPERIOR
- CORE

Retorno à calma

- ORIENTAÇÕES
- PESCOÇO
- MEMBRAS SUPERIORES
- TRONCO
- MEMBRAS INFERIORES

Exemplo da construção de uma aula

Clica em cima do nome do exercício para criares o teu treino!

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021
15

[MENU](#)

Orientações para Mobilidade Articular

	Mobilidade	Benefícios
Natureza	Funcional	- Aumenta o fluxo sanguíneo;
Influência na força e potência	Facilitação	- Aumenta a flexibilidade dos músculos;
Influência neuromuscular	Significativa	- Aumenta a temperatura central;
Envolvimento articular	Multiarticular	- Melhora a amplitude do movimento articular.
Avaliação	Testes Funcionais (testes do equilíbrio)	(Wakehem & Jacobs, 2009)
Período mais apropriado para treinar	Antes e depois da atividade	

➔

16

[MENU](#)

Orientações para a Mobilidade

- Exercícios de mobilidade articular devem ser realizados 1 a 2 séries, entre 5 a 10 movimentos (2 a 3 segundos cada movimento).
- Devem ser realizados 3 a 4 exercícios que englobem pelo menos 2-4 grupos musculares.




17

Tronco

Rotação do tronco em 3 apoios

Glute

Rotação do tronco 4 apoios

Flexão do tronco em pé

Posição Dorsal, rotação do tronco com pernas em flexão.

Flexão do tronco em 3 apoios.

Agachamento com rotação do tronco

ROTAÇÃO DO TRONCO EM 3 APOIOS

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição inicial, o aluno deve estar em 4 apoios, mãos por baixo dos ombros e joelhos por baixo das ancas.
- Um dos membro inferior, avança até ficar na mesma linha que as mãos, mas lateralmente.
- O movimento passa por levar o cotovelo até ao chão, do lado da perna que está à frente. De seguida deverá subir o tronco e rodando o mesmo para o lado da perna.

-Repetições: 10 a 12
-Séries: 1 a 2

VÍDEOS DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Gato

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição inicial, o aluno deve estar em 4 apoios, mãos por baixo dos ombros e joelhos por baixo das ancas.
- O movimento passa por numa fase levar o queixo ao peito, colocar a coluna em flexão (redonda), subindo o máximo que consegue. Numa segunda fase, inverter o movimento, procurando realizar a extensão da coluna, olhando em frente.

- Repetições: 10 a 12
- Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Rotação do tronco 4 apoios

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição inicial, o aluno deve estar em 4 apoios, mãos por baixo dos ombros e joelhos por baixo das ancas.
- A coluna deverá estar numa posição neutra, e retiramos uma das mãos do chão. De seguida deverá rodar o tronco para o lado do membro que está apoiado no chão e posteriormente rodar para o lado do membro que está em movimento.
- Deverá manter a bacia sempre fixa, e direccionada para o chão.

- Repetições: 10 a 12
- Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

28

MENU

Mobilidade do tronco em pé

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
- Durante a realização dos movimentos, os membros inferiores deverão estar fixos, e a bacia estável;
- O objetivo do exercício passa por realizar movimentos do tronco em todos os seus planos;
- Movimento de flexão lateral do tronco à esquerda e à direita;
- Movimento de rotação do tronco à esquerda e à direita;
- Movimento de flexão e extensão do tronco.

- Repetições: 10 a 12
- Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

29

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

30

Flexão do tronco em 3 apoios.

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição inicial, o aluno deve estar em 4 apoios, mãos por baixo dos ombros e joelhos por baixo das ancas.
- A coluna deverá estar numa posição neutra, e retiramos um dos pés do chão. De seguida deverá realizar flexão do tronco para o lado direito e esquerdo.
- Deverá manter a parte superior do tronco sempre fixa, e direcionada para o chão enquanto há movimento do tronco inferior.

-Repetições: 10 a 12
-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Posição Dorsal, rotação do tronco com pernas em flexão.

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Em decúbito dorsal, o aluno deve estar com os joelhos sensivelmente a 90 graus apoiados no chão, bem como as costas totalmente apoiadas;
- De seguida, retiramos os pés do chão, estes devem estar sempre em contacto um com o outro, tal como os joelhos;
- Para a realização do exercício, os joelhos devem estar por cima das ancas, e iniciar o movimento dos membros inferiores para o lado direito e de seguida para o lado esquerdo.

-Repetições: 10 a 12
-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

34

MENU

Agachamento com mobilidade do tronco em diferentes planos

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO:

- Afastar os pés à largura dos ombros e orientar os pés ligeiramente para fora;
- Manter o tronco ereto e numa posição estável, e com o olhar dirigido para à frente;
- Colocar a bacia ligeiramente para trás, até atingir um ângulo de 90 graus;
- Manter uma cadência controlada durante todo o movimento, combinado realização movimentos nos diferentes planos do tronco quando estiverem na posição bípede;
- Movimento de flexão lateral do tronco à esquerda e à direita;
- Movimento de rotação do tronco à esquerda e à direita.

-Repetições: 10 a 12;
-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

35

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

36

PESCOÇO

MOBILIDADE DO PESCOÇO

MOBILIDADE DO PESCOÇO

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
- Durante a realização dos movimentos, todo o corpo deverá estar fixo, e o tronco estável;
- O objetivo do exercício passa por realizar movimentos do pescoço em todos os seus planos;
- Movimento de flexão lateral do pescoço à esquerda e à direita;
- Movimento de rotação do pescoço à esquerda e à direita;
- Movimento de flexão e extensão do pescoço.

- Repetições: 10 a 12
- Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Ombros

Posição dorsal,
Flexão e Extensão do
ombro

Mobilidade do
ombro, diferentes
movimentos

Flexão-Extensão do
ombro em 3 apoios

Posição dorsal, Flexão e extensão do ombro

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Em decúbito dorsal, o aluno deve estar com os joelhos sensivelmente a 80 graus, com os pés apoiados no chão, bem como as costas totalmente apoiadas;
- Para a realização do exercício, a coluna deve estar fixa, iniciando o movimento com membros superiores junto ao corpo e levando-os acima da cabeça e terminando o movimento no ponto inicial;
- Durante o percurso, os membros superiores devem estar em extensão.

- Repetições: 10 a 12
- Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Mobilidade do ombros, diferentes movimentos

[MENU](#)

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição bipede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
- Durante a realização dos movimentos, todo o corpo deverá estar fixos, e o tronco estável;
- O objetivo do exercício passa por realizar movimentos da articulação do ombro em todos os seus planos;

-Repetições: 10 a 12
-Séries: 1 a 2

[VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO](#)

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

43

[MENU](#)

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

44

Flexão-Extensão do ombro em 3 apoios

[MENU](#)

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição inicial, o aluno deve estar em 4 apoios, mãos por baixo dos ombros e joelhos por baixo das ancas;
- Deverá manter a bacia sempre fixa, e direcionada para o chão;
- A coluna deverá estar numa posição neutra, e retirando uma das mãos do chão, efetuar o movimento de flexão e extensão do ombro de forma unilateral.

-Repetições: 10 a 12
-Séries: 1 a 2

[VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO](#)

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

45

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Anca

Mobilidade da anca e joelhos

Flexão da anca e Rotação do tronco

Movimento distónico: abdução e adução, flexão e extensão da coxa

Side Lunge com rotação do tronco

Side Lunge com mobilidade do tronco

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Inicia o exercício em pé, com o tronco direito e os pés à largura dos ombros;
 - De forma lenta e mantendo os joelhos fletidos dá um passo lateral redirecionado o peso do teu corpo para uma das pernas, fletindo o joelho enquanto afundas a bacia. A perna oposta mantém-se em extensão durante todo o movimento, sem que comprometa a postura do tronco;
 - De seguida eleva a bacia, recorrendo somente à força da perna fletida retomando a posição inicial e efetuando uma rotação do tronco para o lado contrário.
 - Na variante apresentada, apenas alteramos o movimento do tronco, realizando uma flexão lateral.

- Repetições: 10 a 12
 - Séries: 1 a 2

VIDEO DE DEMONSTRAÇÃO

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

49

MENU

Mobilidade da anca de joelhos

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Iniciar em posição de ajoelhado, de seguida, colocar uma das pernas em frente ao corpo sensivelmente com o joelho a 90 graus;
- Tronco deve estar com uma postura firme;
- Na realização do movimento, deve ser explorada a extensão da anca (movimento em frente), e terminando em abdução da mesma (joelho direcionado para fora).

- Repetições: 10 a 12
- Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

50

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

51

Flexão da anca com Rotação do tronco

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Em decúbito dorsal, o aluno deve estar com os membros inferiores em extensão, com os calcânhares apoiados no chão, bem como as costas totalmente apoiadas;
- As mãos deverão estar afastadas do corpo, na linha do peito com a função de estabilizar o tronco durante a realização do movimento;
- Para a realização do exercício, numa primeira fase a coluna deve estar fixa, realizando flexão da anca com um dos membros inferiores;
- Numa segunda fase, realizar o movimento de rotação do tronco, levando o membro inferior para o lado contrário de forma alternada.

- Repetições: 10 a 12
- Séries: 1 a 2

VIDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Movimento dinâmico adução e abdução; flexão e extensão da anca

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Inicia o exercício em pé, com os pés à largura dos ombros;
- Permanecer com o corpo estável, e retirar um dos membros inferiores do chão;
- Num gesto balístico, realizar o movimento de flexão e extensão da anca, sempre com o joelho em extensão;
- Se possível realizar o movimento com algum apoio, exemplo: parede, cadeira, bastão, etc.

- Repetições: 10 a 12
- Séries: 1 a 2

VIDEO DE DEMONSTRAÇÃO

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

16

MENU

ATIVAÇÃO CARDIOVASCULAR



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

16

MENU

Multi-saltos

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

Progressão 1

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés juntos;
- As mãos devem estar apoiadas na anca;
- O aluno deve realizar pequenos saltos contínuos em todas as direções (à frente e atrás/ esquerda e à direita);
- Ao longo do tempo a intensidade do exercício pode ser ajustada (saltos com maior amplitude e com maior frequência).
- Duração: 20 segundos
- Descanso: 10 segundos
- Séries: 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

17

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

18

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 1



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

19

MENU

DESLOCAMENTOS DIFERENTES DIREÇÕES

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
 - O aluno deve realizar deslocamentos em todas as direções (à frente e atrás/ esquerda e à direita);
 - Numa segunda fase, realiza deslocamentos em diferentes direções com skipping;
 - Ao longo do tempo a intensidade do exercício pode ser ajustada.
-
- Duração: 20 segundos
 - Descanso: 10 segundos
 - Séries: 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

20

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

61

MENU

Skipping e Agachamento

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
- O exercício inicia-se com Skippings e à indicação do professor os alunos devem realizar um agachamento.

- Duração: 20 segundos
- Descanso: 10 segundos
- Séries: 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

62

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

63

Jumping jacks com variações

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
- O aluno deve realizar movimentos alternados, combinando os membros superiores e inferiores em diferentes direções e combinações.

- Duração: 20 segundos
- Descanso: 10 segundos
- Séries: 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

64

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

65

Burpee sem salto

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- O aluno inicia em posição bípede com os pés à largura dos ombros;
- O exercício inicia-se com a realização de um agachamento, transitando para a posição de prancha, com as mãos apoiadas no chão e por baixo dos ombros;
- De seguida, o aluno deve trazer joelhos ao peito, colocando os pés próximos da posição das mãos, e elevando o tronco para regressar à posição inicial.

- Duração: 20 segundos
- Descanso: 10 segundos
- Séries: 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

66

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

57

MENU

Skipping e Lunge

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
- O exercício inicia-se com *Skippings* e à indicação do professor os alunos devem realizar um *Lunge* (Afundo).

- Duração: 20 segundos
- Descanso: 10 segundos
- Séries: 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

58

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

59

Multi Saltos e Agachamento com salto

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

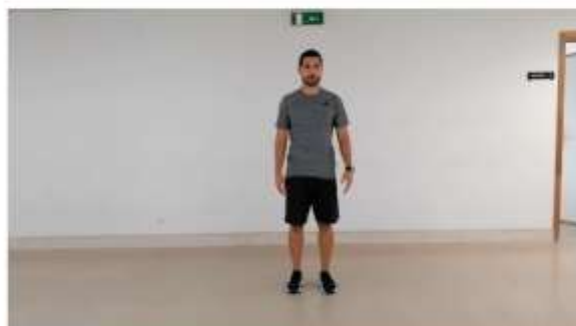
- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
- O exercício inicia-se com múltiplos saltos com diferentes intensidades e ao desenrolar do exercício pode progredir para agachamento com saltos em diferentes intensidades.

- Duração: 20 segundos
- Descanso: 10 segundos
- Séries: 2

VIDEO DE DEMONSTRAÇÃO

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

EXERCÍCIOS DE APTIDÃO FÍSICA



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

MENU

TREM-INFERIOR

Agachamento

Lunge (Abundos)

Side Lunge
(Abundos laterais)

STEP-UP

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

71

MENU

Agachamento

DESCRIÇÃO DO
EXERCÍCIO

- Afastar os pés à largura dos ombros e orientar os pés ligeiramente para fora;
- Manter o tronco ereto e numa posição estável, e com o olhar dirigido para a frente;
- Colocar a bacia ligeiramente para trás, até atingir um ângulo de 90 graus.
- Manter uma cadência controlada durante todo o movimento;

- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

OPÇÃO

Progressão 1

Progressão 2

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

72

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



OPÇÃO

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

73

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 1



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 2



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

STEP-UP

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Inicia o exercício em pé, com os pés à largura dos ombros e as mãos nas ancas;
- Deves colocar o pé no banco enquanto realiza uma flexão do joelho num ângulo de aproximadamente 90 graus;
- Com a força realizada pela perna da frente deves subir para o banco efetuando uma extensão do joelho;
- O tronco deve permanecer direito e a perna da frente deve manter-se perpendicular ao chão;
- De forma lenta deves retomar a posição inicial, trocar de perna e reiniciar o movimento.
- O nível de complexidade da tarefa será ajustado à capacidade do aluno.

- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

Progressão 1

Progressão 2

Progressão 3

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 1



MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 2



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

02

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 3



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

03

MENU

LUNGE (AFUNDOS)

DESCRIÇÃO DO
EXERCÍCIO

Progressão 1

Progressão 2

-Inicia o exercício em pé, com os pés à largura dos ombros e as mãos nas ancas;
-Dá um passo em frente afundando a bacia enquanto realiza a flexão dos joelhos, até que o ângulo seja aproximadamente de 90 graus;
-A perna de trás acompanha o movimento realizando também a flexão da coxa e da perna. De seguida deves elevar a bacia recorrendo à força da perna da frente, retomando a posição inicial.

- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

04

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

65

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 1



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

66

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 2



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

67

SIDE LUNGE (AFUNDOS LATERAIS)

[MENU](#)

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

[Progressão 1](#)

-Inicia o tronco de pé, com o tronco direito e os pés à largura dos ombros;
-De forma lenta e mantendo os joelhos fletidos dá um passo lateral redirecionado o peso do teu corpo para uma das pernas, fletindo o joelho enquanto afundas a bacia. A perna oposta mantém-se em extensão durante todo o movimento, sem que comprometa a postura do tronco;
-De seguida eleva a bacia, recorrendo somente à força da perna fletida retomando a posição inicial;
-O grau de complexidade dever ser igualmente ajustado às capacidades dos alunos.

- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

[VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO](#)

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

00

[MENU](#)

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

00

[MENU](#)

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 1



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

00

[MENU](#)

CORE

PRANCHAS FRONTAL

PRANCHAS LATERAL

PRANCHAS DE
ELEVAR O CORPO

PONTE DE GLÚTEO

CROSS-CRAWL

LUMBARES

PRANCHAS COM
JACKSABDOMINAIS
LATERAISMOUNTAIN
CLIMBERS

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

40

[MENU](#)

MOUNTAIN CLIMBERS

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

-Iniciar o exercício com as mãos e os joelhos no chão;
-As mãos devem estar posicionadas por baixo dos ombros e à largura dos mesmos.
-O tronco, a bacia e o pescoço deve estar paralelos ao chão;
-Realizar a extensão dos joelhos de forma controlada, assumindo a posição de prancha e contraindo os músculos da região abdominal e da bacia;
-Não debes afundar a bacia nem arquear as costas;
-O objetivo é manter o tronco numa posição estável, ao mesmo tempo que há movimentos alternados dos membros inferiores, levando os joelhos na direção do peito.

- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

[VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO](#)

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

41

[MENU](#)

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

42

ABDOMINAL LATERAL

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Em decúbito lateral, o membro inferior que está por baixo em extensão e o aluno coloca o outro M.I. fletido com o pé apoiado no chão em frente ao joelho da outra perna;
 - O membro inferior que se encontra junto ao chão, fica estendido em frente ao ombro. O outro membro superior, colocamos a mão junto à cabeça, auxiliando no movimento de flexão lateral do tronco.
 - Objetivo do exercício passa por trabalhar os abdominais oblíquos.

- Duração: 30 segundos
 - Series: 4
 - Descanso: 15 segundos
 - Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

54

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

55

PRANCHA FRONTAL

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Iniciar o exercício com os antebraços e os joelhos no chão;
 - Os cotovelos devem estar posicionados por baixo dos ombros e à largura dos mesmos.
 - O tronco, a bacia e o pescoço deve estar paralelos ao chão;
 - Realizar a extensão dos joelhos de forma controlada, assumindo a posição de prancha e contraindo os músculos da região abdominal e da bacia;
 - Não debes afundar a bacia nem arquear as costas;
 - O objetivo é manter uma contração isométrica de todos os segmentos corporais durante o tempo estipulado.

- Duração: 30 segundos
 - Series: 4
 - Descanso: 15 segundos
 - Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

56

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

MENU

LOMBARES

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

Progressão 1

Progressão 2

- Iniciar o exercício com os membros inferiores e superiores no chão estendidos;
- O tronco, a bacia e o pescoço deve estar paralelos ao chão;
- Realizar a extensão da coluna de forma controlada, elevando o peito do chão contraindo os músculos da região lombar e glúteos;
- Manter uma contração isométrica dos membros inferiores de forma a estabilizar o movimento do tronco;
- De forma controlada realizar o movimento descendente até à posição inicial.

- Duração: 30 segundos
- Séries: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Progressão 1

Progressão 2

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 1



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

108

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 2



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

109

MENU

PRANCHA COM JACKS

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Iniciar o exercício com as mãos e os joelhos no chão;
- As mãos devem estar posicionados por baixo dos ombros e à largura dos mesmos;
- O tronco, a bacia e o pescoço deve estar paralelos ao chão;
- Realizar a extensão dos joelhos de forma controlada, assumindo a posição de prancha e contraindo os músculos da região abdominal e da bacia;
- Não debes afundar a bacia nem arquear as costas;
- O objetivo é manter o tronco numa posição estável, ao mesmo tempo que há movimentos alternados dos membros inferiores, afastando e juntando as pernas.

- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

110

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

100

MENU

PRANCHA DE ELEVAR O CORPO

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

-Inicia o exercício com as mãos e os antebraços apoiados no chão, os cotovelos colocados debaixo dos ombros e apoiado na ponta dos pés;
-Pressiona as palmas das mãos firmemente contra o chão realizando uma extensão completa dos cotovelos e mantendo as coxas e o tronco alinhados;
-Deves realiza este movimento com um braço de cada vez, de forma alternada.

- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

104

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

105

PRANCHA LATERAL

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

OPÇÃO

Progressão 1

-Inicia o exercício em decúbito lateral, com a bacia e com as pernas no chão. O cotovelo deve estar posicionado debaixo do ombro e o antebraço apoiado no chão;
 -Eleva a bacia e as pernas do chão assumindo uma posição de prancha, mantendo o tronco, a bacia e o pescoço alinhados;
 -O objetivo do exercício é manter uma contração isométrica de todos os segmentos corporais durante o máximo tempo possível.

- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



OPÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 1



MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 2



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

128

MENU

PONTE DE GLÚTEOS

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Inicia o exercício de costas no chão, com os braços ao lado do corpo e com os joelhos fletidos;
- De forma lenta contrai os glúteos, elevando a bacia até que esta se encontre alinhada com o tronco.
- Permanece na posição final durante 2 segundos e volta à posição inicial.
- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

129

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

130

CROSS-CRAWL

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Inicia o exercício de costas no chão, com as mãos colocadas na cabeça e com os joelhos fletidos;
- O aluno retira os ombros e cabeça do chão, realizando uma contração isométrica dos abdominais para manter a posição, ao mesmo tempo que eleva os membros inferiores;
- O exercício realiza-se de forma alternada com a rotação do tronco em simultâneo que há a elevação do membro inferior do lado contrário;
- O movimento é realizado ciclicamente.
- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



TREM-SUPERIOR

PUNTO-OPS (FLEXÃO
DE BRACOS)

FUNDOS DE
TRICEPS

MENU

Push up (Flexão de braços)

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- inicia o movimento em posição de prancha com as mãos apoiadas no chão à largura dos ombros;
 - Mantendo a posição de prancha inicia a flexão dos cotovelos até que o ângulo entre o braço e o antebraço se aproxime dos 90 graus.
 - Durante a execução do exercício não debes afundar a bacia nem arquear as costas;
 - De forma lenta regressa à posição inicial;
 - O grau de complexidade deve ser ajustado em função do nível de cada aluno.
- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

OPÇÃO

Progressão 1

Progressão 2

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

131

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



OPÇÃO

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

132

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 1



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

133

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 2



VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 3



FUNDOS DE TRICEPS

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- O exercício tem início colocando-se junto a um banco ou a uma superfície ligeiramente elevada;
- De seguida deves colocar as mãos na ponta do banco com os dedos orientados para a frente, os cotovelos em extensão e os braços à largura dos ombros;
- Os joelhos devem estar em extensão e o tronco perpendicular ao chão;
- De forma lenta leva o corpo em direção ao chão, fletindo os cotovelos até aproximadamente 90 graus, entre o braço e o antebraço;
- Os antebraços devem ficar perpendiculares ao chão durante todo o movimento;
- De seguida, de forma lenta eleva a bacia regressando à posição inicial.

- Duração: 30 segundos
- Sries: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

[VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO](#)

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Flexibilidade/Mobilidade

	Flexibilidade	Mobilidade
Natureza	Clínica	Funcional
Influência na força e potência	Detrimento	Facilitação
Influência neuromuscular	Minima	Significativa
Envolvimento articular	1-2 articulações	Multiarticular
Avaliação	Medições clínicas (goniometria)	Testes Funcionais (testes do equilíbrio)
Período mais apropriado para treinar	Depois da atividade	Antes e depois da atividade



(Brooks & Cressey, 2013)

Orientações para a Flexibilidade

- Exercícios de alongamentos estáticos devem ser realizados 2-3 séries, com manutenção da posição de 15 segundos.
- Devem ser realizados 5 a 6 exercícios que englobem diferentes grupos musculares.



MENU

PESCOÇO



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

124

MENU

MEMBROS SUPERIORES



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

125

MENU

MEMBROS SUPERIORES



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

126

MENU

TRONCO



8



9



10



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

127

MENU

TRONCO



11



12

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

128

MENU

MEMBROS INFERIORES



13



14



15



16



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

129

MENU

MEMBROS INFERIORES



17



18



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

131

MENU

MEMBROS INFERIORES



19



20

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

132

Exemplo da construção de uma aula em vídeo

MENU

Aula nº 1

133

Regulamentos



REGULAMENTO

A época 2020/2021 terá duas jornadas e um evento culminante:



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

154

REGULAMENTO

As equipas ficam responsáveis por:

- Montar as estações, ajuizar a competição e fotografar os eventos;
- A monitorização da execução dos exercícios ao longo dos treinos é da responsabilidade do professor e treinador adjunto;
- A avaliação será realizada através da ficha de avaliação do FitEscolas tendo em conta os critérios de êxito de cada teste;
- Os elementos das equipas podem realizar , no dia das jornadas, sendo contabilizada a sequência mais pontuada.

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

155

REGULAMENTO

PONTUAÇÃO DAS JORNADAS

A pontuação a atribuir é a seguinte:

- 1.º lugar (**30 pontos**);
- 2.º lugar (**25 pontos**);
- 3.º lugar (**20 pontos**);
- 4.º lugar (**15 pontos**);

REGULAMENTO

PONTUAÇÃO

Pontuação Extra no Evento Culminante:

- Hino/Grito - **15 pontos**
- Mascote - **15 pontos**
- Equipamento - **20 pontos**

REGULAMENTO

CUMPRIMENTO DAS FUNÇÕES

Em todos os treinos e jornadas são atribuídos, inicialmente 25 pontos pelo cumprimento de deveres, que podem ser retirados, segundo os seguintes critérios:	Penalização de:
Falta de empenho dos elementos da equipa, no exercício das funções previamente contratualizadas.	2,5
Falta injustificada de um elemento da equipa no treino/competição.	1
Não arrumar o material.	2,5
Não realizar os alongamentos no final dos treinos ou jornadas.	5
Não cumprir o tempo estabelecido em cada estação.	2
Não levar o equipamento adequado para a realização dos treinos e competições.	2
Não respeitar as funções dos colegas.	5
Não respeitar o plano e mudá-lo sem autorização do professor/treinador principal.	5

REGULAMENTO

FAIR PLAY

Em todos os treinos e jornadas são atribuídos inicialmente 25 pontos pelo fair play, que podem ser retirados segundo os seguintes critérios:	Penalização de:
Atitude antidesportiva pouco grave, como linguagem não apropriada.	5
Atitude antidesportiva grave, como desrespeitar os colegas ou elementos de outras equipas.	10
Atitude antidesportiva muito grave, como agredir um colega ou um elemento de outra equipa.	25

Todos os casos possíveis terão de ser decididos pelo professor em conjunto com os diretores de cada equipa.

REGULAMENTO

CLASSIFICAÇÃO FINAL



Outras informações:

Nos dias de treino e de jornada, as pontuações serão atualizadas e anexadas no grupo privado do Whatsapp.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- FitEscolas, 2020
- American College of Sports Medicine, Foundations of strength training and conditioning, 2012
- Brooks, T., Cressey, E. (2013) Mobility training for the young athlete. Strength and conditioning journal, Volume 35, number 3, June 2013.
- Wakeham, T. R., Jacobs, R. (2009). Preseason Strength and conditioning for collegiate tennis players. Strength and Conditioning Journal, volume 31, number 4, august 2009.

Apêndice 2 – Planejamento Anual das Matérias de Ensino

Planeamento Anual

Ano Letivo 2020/2021

SET	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
																	1º S APS					EFERAM -CIT		V						A						
OUT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
	V				S	A		V					A T		V					A T		V						ME D A	M ED A							
NOV	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
			MED A		ME D V					ME D A		ME D V					ME D T		ME D V					ME D T		MED AD MI										
DEZ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
			AD MI					S		ME D V					ME D T		ME D V					FERIAS NATAL														
JAN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
					ME D T		ME D- ED					ME D- ED		ME D- ED					ME D- ED		ME D- ED					MED -ED		ME D- ED								
FEB	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
		ME D- ED		AP					AP 1º S										2º S					A P		AP										
MAR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
		AP		AP					AP		AP					A P		AP					A P		FERIAS PASCOA											
ABR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
						AP		F					AR E		F					AR E		F					AR E		F							
MAI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
				AR E							AR E		B					AR E		B					AR E		F B									
JUN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
	AR E							EFERAM -CIT		10					B		F B	Fim 2º S																		

V – Voleibol	T – Tênis	ADMI – Atividade Dia Mundial Inclusão	MED-ED – Aptidão Física Ensino à Distância	F – Futebol	B – Basquetebol	Interrupções Letivas
A – Atletismo	MED – Aptidão Física Ensino Presencial	EFERAM-CIT	AP – Aptidão Física	ARE – Atividades Rítmicas Expressivas	B – Badminton	Feriados

Apêndice 3 – Exemplo de uma Unidade Didática (p.e. Futebol, Basquetebol e Badminton)

4.2.3. Unidade Didática II – Futebol, Basquetebol e Badminton

4.2.3.1. Enquadramento

Esta unidade didática foi implementada durante o 2º semestre, mais concretamente entre o dia 6 de abril de 2021 e o dia 17 de junho de 2021, uma vez que o regresso às aulas presenciais no 2º semestre ocorreu apenas um mês depois do início do mesmo, devido à situação pandémica causada pelo vírus COVID-19.

Desta forma, às quintas-feiras, das 8h30 às 10h00, realizaram-se as aulas de jogos desportivos coletivos nas quais foram lecionadas as modalidades de futebol, numa primeira instância, e basquetebol numa fase posterior. Durante este semestre, às quintas-feiras, foram lecionadas 16 aulas de 45 minutos para os jogos desportivos coletivos (futebol e basquetebol).

Primeiramente, as matérias de ensino de futebol e basquetebol foram abordadas ao longo de 12 aulas de 45 minutos, contando com seis aulas de 45 minutos para cada uma das modalidades. Depois, foram ainda disponibilizadas 4 aulas de 45 minutos para a realização de aulas polimáticas, onde eram lecionadas estas matérias de ensino em simultâneo, através da realização de diversos jogos reduzidos, permitindo a elaboração de exercícios tanto para o futebol como para o basquetebol. Por fim, a modalidade de badminton foi ainda abordada em duas aulas de 45 minutos.

A escolha das matérias de ensino a abordar durante o ano letivo 2020/2021, tal como foi referido anteriormente, foi realizada de acordo com as normas e diretrizes impostas pelo Ministério de Educação e Direção Geral da Saúde à disciplina de Educação Física, devido à pandemia mundial provocada pelo vírus COVID-19. Deste modo, para lecionar a matérias de ensino de basquetebol, numa fase inicial, foram utilizadas situações maioritariamente analíticas, com o intuito de diminuir o contacto e partilha de material pelos alunos. Posteriormente, dada a diminuição das restrições impostas à Educação

importantes do jogo que permitem uma melhoria global dos alunos durante o processo de ensino aprendizagem.

Tabela 17- Recursos da Unidade Didática de Futebol, Basquetebol e Badminton

Unidade Didática de Futebol, Basquetebol e Badminton	
12º1	19 alunos
Início da Unidade Didática: 08/04/2021	Fim da Unidade Didática: 17/06/2021
Recursos Humanos	✓ Professores da escola; ✓ Funcionários; ✓ Orientador cooperante; ✓ Colega de estágio; ✓ Alunos.
Recursos Materiais	✓ Campo exterior norte; ✓ Pavilhão (S); ✓ Arcos; ✓ Cones; ✓ Bolas de futebol e basquetebol; ✓ Tabelas de basquetebol; ✓ Balizas; ✓ Raquetes; ✓ Volantes; ✓ Rede de badminton; ✓ Postes de suporte; ✓ Cronómetro/ Relógio.
Recursos temporais	✓ 16 aulas de 45 minutos de jogos desportivos coletivos (futebol e basquetebol) e 2 aulas de 45 minutos de badminton
Recursos Espaciais	✓ Futebol – Campo Exterior N ✓ Basquetebol - Campo Exterior N ✓ Badminton – Pavilhão N

4.2.3.2. Caracterização e Justificação do Instrumento de Avaliação de Futebol e Basquetebol

Segundo Graça e Mesquita (2013), os Jogos Desportivos Coletivos desempenham um papel importante na Educação Física, devido à capacidade educacional que possuem junto do aluno, não só em termos morais e sociais, mas também culturais, desenvolvendo a satisfação intrínseca à sua prática.

Para Almada, Fernando, Lopes, Vicente e Vitória (2008) as modalidades de Futebol e Basquetebol integram o grupo dos jogos desportivos coletivos, procurando um conjunto de ações “no qual é privilegiado a divisão do trabalho por diferentes elementos de um grupo, implicando, portanto, o desempenho de funções específicas e o domínio da dinâmica das suas coordenações”.

Com o objetivo de realizar a avaliação destas matérias de ensino, numa primeira fase do estágio pedagógico, pretendíamos fazê-lo através da aplicação do instrumento de observação do GPAI (Game Performance Assessment Instrument) criado por Oslin, Mitchell e Griffin (2013). Porém, dada a sua complexidade, uma vez que requeria um elevado conhecimento e capacidade de observação de elementos próprios ao instrumento e necessários à sua aplicação, optamos pelo modelo desenvolvido por Garganta (1998), que é constituído por quatro aspetos relacionados com o jogo: domínio de bola, ocupação do espaço, progressão no terreno de jogo e as ações de cooperação (apêndice).

4.2.3.2.1. Resultados da Avaliação Diagnóstica de Futebol e Basquetebol

A avaliação diagnóstica dos jogos desportivos coletivos, mais concretamente de futebol e basquetebol, foi efetuada na primeira e terceira aula presencial do 2º semestre, através de uma observação direta nas aulas.

De uma forma geral, podemos constatar que os alunos da turma 12º1 evidenciam grandes dificuldades em relação às matérias de ensino de futebol e basquetebol, razão pela qual será importante proceder a uma prática primorosa tendo por base os níveis de aprendizagem dos alunos.

Na avaliação diagnóstica de futebol, identificamos que, no domínio de bola, a maioria dos alunos da turma evidencia grandes dificuldades, uma vez que demonstram

um baixo domínio de bola, sendo que foram poucos os alunos que apresentaram um domínio de bola razoável.

Em relação à ocupação racional do espaço, verificamos que a grande maioria dos alunos da turma apresenta muitas dificuldades em abranger o espaço de forma apropriada, visto que amontoavam-se em torno da bola, não realizando as devidas marcações aos colegas da equipa adversária. No entanto, constatamos que alguns alunos procuraram ocupar racionalmente o espaço.

No que diz respeito à progressão no terreno de jogo, foi possível aferir que os alunos possuem enormes lacunas nesta componente, uma vez que em muitas ocasiões ficavam no seu meio-campo defensivo e não procuravam acompanhar o colega que possuía a bola para oferecer uma linha de passe. Ainda assim, verificamos que alguns alunos, ainda que poucos, algumas vezes progrediam para a zona ofensiva com a bola, em que muitas das vezes não obtinham sucesso e outros alunos que progrediam de uma forma mais eficaz para o ataque.

No que concerne às ações de cooperação, muitos dos alunos evidenciaram enormes problemas em auxiliar a sua equipa, uma vez que não consideraram relevante apoiar os seus companheiros durante o jogo. Porém, outros alunos da turma demonstraram ser importante cooperar com a equipa, ainda que não o consigam efetuar da melhor forma e temos ainda poucos alunos que perceberam realmente a importância de auxiliar os colegas nos diversos momentos do jogo.

Tabela 18- Avaliação Diagnóstica de Futebol

Avaliação Diagnóstica de Futebol Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco				
Alunos	Domínio de Bola	Ocupação racional do espaço	Progressão no terreno de jogo	Ações de Cooperação
N.º 1	1	1	2	1
N.º 2	1	1	1	2
N.º 3	1	1	1	1
N.º 4	1	1	2	2
N.º 6	1	1	1	1
N.º 7	1	1	1	1
N.º 8	2	1	2	2
N.º 9	2	2	2	1
N.º 10	1	1	1	1
N.º 11	2	2	2	2
N.º 12	1	1	1	1
N.º 13	1	1	2	1
N.º 14	1	1	1	1
N.º 15	1	1	1	1
N.º 16	1	1	2	1
N.º 17	1	1	1	1
N.º 19	2	2	2	1
N.º 20	1	1	1	1
N.º 21	1	1	1	1
Legenda:	1- Baixo Nível de Proficiência	2- Nível Satisfatório de Proficiência	3- Elevado Nível de Proficiência	

Na avaliação diagnóstica de basquetebol, verificamos uma ligeira melhoria no domínio de bola dos alunos, muito devido ao facto de existir uma maior facilidade em dominar a bola com as mãos ao invés dos pés. Contudo, apercebemo-nos ainda que um grande número de alunos permanecem com enormes problemas associados a esta componente, na medida em que não são capazes de efetuar um controlo adequado da bola, sendo que alguns alunos passaram de um nível baixo nível de proficiência para um nível satisfatório de proficiência.

Na ocupação racional do espaço, verificam-se as mesmas dificuldades que na modalidade de futebol, em que a maioria dos alunos da turma não procura ocupar de forma racional o espaço, enquadrando-se num nível baixo de proficiência, exibindo um tipo de jogo aglomerado em torno da bola, visto que não usam os espaços vazios do terreno de jogo. Ainda assim, constatamos que poucos alunos se deslocam com o objetivo de ocupar equilibradamente o espaço de jogo.

Em relação à progressão no terreno de jogo, constatamos que os alunos possuem um baixo nível de proficiência nesta ação, pelo facto de, estarem quase sempre na zona defensiva ao invés de colaborar no processo ofensivo da sua equipa, procurando oferecer linhas de passe e avançar com a bola para o meio-campo ofensivo. Porém, existem alguns alunos com alguma preocupação em acompanhar o processo ofensivo da sua equipa,

estando num nível médio de proficiência e outros com disponibilidade para progredir para a zona ofensiva do campo.

Quanto às ações de cooperação, verifica-se que grande parte dos alunos da turma inserem-se num nível baixo de proficiência, uma vez que não se preocupam em auxiliar os restantes colegas de equipa nas diversas ações do jogo, no entanto, existem poucos alunos que mostraram preocupação em ajudar os colegas de equipa.

Tabela 19- Avaliação Diagnóstica de Basquetebol

Avaliação Diagnóstica de Basquetebol Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco				
Alunos	Domínio de Bola	Ocupação racional do espaço	Progressão no terreno de jogo	Ações de Cooperação
N.º 1	2	1	1	2
N.º 2	1	1	1	1
N.º 3	1	1	1	1
N.º 4	2	1	1	2
N.º 6	1	1	1	1
N.º 7	1	1	1	1
N.º 8	2	1	2	1
N.º 9	2	2	2	1
N.º 10	1	1	1	2
N.º 11	2	1	2	2
N.º 12	2	1	1	1
N.º 13	1	1	1	1
N.º 14	1	1	1	1
N.º 15	1	1	1	1
N.º 16	1	1	1	2
N.º 17	1	1	1	1
N.º 19	2	2	1	1
N.º 20	1	1	1	1
N.º 21	2	1	2	1
Legenda:	1- Baixo Nível de Proficiência	2- Nível Intermediário de Proficiência	3- Elevado Nível de Proficiência	

4.2.3.2.2. Objetivos Programáticos

Tendo em consideração o nível de conhecimento dos alunos desta turma nesta matéria de ensino e os resultados da avaliação diagnóstica, de acordo com o documento das Aprendizagens Essenciais (2008) os objetivos programáticos para a realização destas matérias vai ao encontro do nível introdutório para o Futebol e para o Basquetebol, existindo apenas alguns que se enquadram num nível elementar para ambas as modalidades.

Futebol- Nível Introdução

“1. O aluno, em exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2) e em situação de jogo de Futebol 4x4 (num espaço amplo), com guarda-redes:

fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento.

4. Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 5x5, com bola nº 5:

4.1. Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição:

4.1.1. Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa).

4.1.2. Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva).

4.1.3. Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.

4.2. Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço.

4.3. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).

4.4. Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.

5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.”

Ainda de acordo com o documento das AE, para os alunos que apresentam um nível de proficiência superior e que integram o nível elementar prevêem-se os seguintes objetivos programáticos:

Tabela 200- Estruturação dos Conteúdos Programáticos do 2º Semestre

Dia	Hora	Nº Aula	Local	Conteúdos
08/04/2021	08h30 – 10h00	93 – 94	2N	1. Futebol: 1.1. Avaliação diagnóstica; 1.1.1. Domínio da bola; 1.1.2. Ocupação racional do espaço; 1.1.3. Progressão no terreno de jogo; 1.1.4. Ações de cooperação; 1.2. Desenvolvimento da relação com bola; 1.3. Desenvolvimento do princípio ofensivo da penetração; 1.4. Desenvolvimento do princípio defensivo da contenção.
13/04/2021	11h55 – 13h25	95 – 96	4S	1. Atividades Rítmicas Expressivas: 1.1. Avaliação diagnóstica; 1.1.1. Corpo; 1.1.2. Relação música/movimento; 1.1.3. Estruturação espacial; 1.1.4. Expressividade; 1.2. Realização de registos musicais com ritmos diferentes.
15/04/2021	08h30 – 10h00	97 – 98	2N	1. Futebol: 1.1. Desenvolvimento da relação com bola; 1.2. Desenvolvimento da ocupação racional do espaço; 1.3. Desenvolvimento do princípio ofensivo da penetração;

				1.4. Desenvolvimento do princípio defensivo da contenção.
20/04/2021	11h55 – 13h25	99 – 100	4S	1. Atividades Rítmicas Expressivas: 1.1. Merengue; 1.1.1. Passos no lugar e progredindo à frente e atrás; 1.1.2. Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; 1.1.3. Passos cruzados pela frente e por trás; 1.1.4. Passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternado com transferências de peso do outro apoio no lugar; 1.1.5. Voltas à direita e à esquerda.
22/04/2021	08h30 – 10h00	101 – 102	2N	1. Futebol: 1.1. Desenvolvimento da relação com bola; 1.2. Desenvolvimento da ocupação racional do espaço; 1.3. Desenvolvimento do princípio ofensivo da penetração; 1.4. Desenvolvimento do princípio da cobertura ofensiva; 1.5. Desenvolvimento do princípio defensivo da contenção; 1.6. Desenvolvimento do princípio da cobertura defensiva.
27/04/2021	11h55 – 13h25	103 – 104	4S	1. Atividades Rítmicas Expressivas: 1.1. Valsa lenta;

				1.1.1. Closed changes (em “quadrado”); 1.1.2. Volta à direita; 1.1.3. Volta à esquerda;
29/04/2021	08h30 – 10h00	105 – 106	2N	1. Futebol: 1.1 Desenvolvimento da relação com bola; 1.2. Desenvolvimento da ocupação racional do espaço; 1.3. Desenvolvimento do princípio ofensivo da penetração; 1.4. Desenvolvimento do princípio da cobertura ofensiva; 1.5. Desenvolvimento do princípio defensivo da contenção; 1.6. Desenvolvimento do princípio da cobertura defensiva.
13/05/2021	8h30 – 10h00	111 – 112	2N	1. Basquetebol: 1.1.Avaliação diagnóstica; 1.1.1 Domínio da bola; 1.1.2 Ocupação racional do espaço; 1.1.3 Progressão no terreno de jogo; 1.1.4 Ações de cooperação; 1.2.Familiarização com a bola; 1.3.Desenvolvimento da coordenação e do controlo da bola; 1.4.Desenvolvimento do drible perante oposição; 1.1.Desenvolvimento da noção de desmarcação.

20/05/2021	08h30 – 10h00	115 – 116	2N	1. Basquetebol: 1.1. Desenvolvimento da coordenação e do controlo da bola; 1.2. Desenvolvimento das ações de paragens e rotações sobre os apoios; 1.3. Desenvolvimento do mecanismo das movimentações através do enquadramento com a tabela; 1.1. Desenvolvimento do lançamento na passada.
27/05/2021	08h30 – 10h00	119 – 120	2N	1. Futebol/Basquetebol: 1.1. Desenvolvimento do princípio ofensivo da penetração; 1.2. Desenvolvimento do princípio da cobertura ofensiva; 1.3. Desenvolvimento dos princípios da mobilidade e do espaço; 1.4. Desenvolvimento do princípio defensivo da contenção; 1.5. Desenvolvimento do princípio da cobertura defensiva; 1.6. Desenvolvimento da recuperação defensiva; 1.5. Desenvolvimento dos princípios do equilíbrio e da concentração.
15/06/2021	11h55 – 13h25	125 – 126	4S	1. Badminton: 1.1. Desenvolvimento do serviço curto e longo; 1.2. Desenvolvimento do batimento em clear;

				1.3. Desenvolvimento do batimento em lob; 1.1. Consolidação dos gestos técnicos em situação de jogo.
17/06/2021	08h30 – 10h00	127 – 128	2N	1. Futebol/Basquetebol: 1.1. Desenvolvimento do princípio ofensivo da penetração; 1.2. Desenvolvimento do princípio da cobertura ofensiva; 1.3. Desenvolvimento dos princípios da mobilidade e do espaço; 1.4. Desenvolvimento do princípio defensivo da contenção; 1.5. Desenvolvimento do princípio da cobertura defensiva; 1.6. Desenvolvimento da recuperação defensiva; 1.4. Desenvolvimento dos princípios do equilíbrio e da concentração.

4.2.3.2.3. Resultados da Avaliação Sumativa de Futebol e Basquetebol

Tendo em consideração os resultados obtidos inicialmente, através da abordagem dos jogos desportivos coletivos durante este período de tempo conseguimos perceber que é um pouco difícil avaliar e por sua vez, verificar desenvolvimento dos alunos nestas matérias de ensino. No que diz respeito ao domínio de bola no futebol, verificamos que não existiram melhorias significativas em alguns alunos, uma vez que continuaram a demonstrar muitas dificuldades no controlo da bola, estando num nível baixo de proficiência, no entanto, outros alunos conseguiram melhorar significativamente o seu desempenho nesta componente, passando a enquadrar-se num nível satisfatório de proficiência.

proficiência. Através da utilização dos jogos reduzidos, verificamos que alguns alunos desenvolveram as suas competências nesta componente.

Quanto à ocupação racional do espaço, os resultados foram mais evidentes comparativamente à modalidade de futebol, dado que houveram alguns alunos que melhoraram significativamente esta componente e deste modo, transitaram de um nível baixo de proficiência para um nível satisfatório.

No que concerne à progressão no terreno de jogo, a grande maioria dos alunos da turma apresentou melhores resultados nesta avaliação, passando a preocupar-se em avançar para zonas mais ofensivas, e transitando para um nível satisfatório de proficiência.

Nas ações de cooperação, os resultados indicam-nos que alguns alunos passaram a ter uma maior preocupação em cooperar com os colegas durante o jogo, o que fez com que subissem de um nível baixo de proficiência para um nível satisfatório.

Tabela 22- Avaliação Sumativa de Basquetebol

Ficha de Avaliação Sumativa de Basquetebol Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco BSCZ				
Alunos	Domínio de Bola	Ocupação racional do espaço	Progressão no terreno de jogo	Ações de Cooperação
N.º 1	2	2	2	3
N.º 2	2	1	2	2
N.º 3	1	1	1	2
N.º 4	2	2	2	3
N.º 6	2	1	2	1
N.º 7	1	2	2	2
N.º 8	3	2	3	2
N.º 9	3	3	3	2
N.º 10	2	1	2	2
N.º 11	3	2	3	2
N.º 12	2	2	1	2
N.º 13	1	1	2	1
N.º 14	2	2	1	1
N.º 15	1	2	1	2
N.º 16	2	2	2	2
N.º 17	1	2	1	1
N.º 19	3	3	2	2
N.º 20	1	1	2	1
N.º 21	2	2	2	2
Legenda	1- Baixo Nível de Proficiência	2- Nível Satisfatório de Proficiência	3- Elevado Nível de Proficiência	

4.2.3.3. Instrumento de Avaliação de Badminton

4.2.3.3.1. Resultados da Avaliação Diagnóstica de Badminton

Para abordar a matéria de ensino de badminton apenas tivemos disponível duas aulas de 45 minutos, uma vez que após o regresso ao ensino presencial optamos por abordar as atividades rítmicas expressivas, às terças-feiras, matéria de ensino considerada obrigatória e que juntamente com o orientador cooperante, decidimos que não iríamos lecionar enquanto estivéssemos em situação de ensino à distância. De salientar que, no primeiro semestre já tinha sido abordado os desportos de raquete, neste caso o ténis.

Assim sendo, pelas razões referidas anteriormente e pelo facto de apenas ter sido lecionada uma aula da modalidade de badminton, não realizamos a avaliação diagnóstica deste desporto de raquete, pelo que não seriam disponibilizadas mais aulas para esta matéria de ensino.

4.2.3.3.2. Resultados da Avaliação Sumativa de Badminton

Como já foi referido anteriormente, foi lecionada apenas uma aula da modalidade de badminton, pelo que não existiu um número de aulas suficiente para o desenvolvimento específico dos conteúdos relativos a esta matéria de ensino. Nesse sentido, uma vez que não realizamos a avaliação diagnóstica desta modalidade, naturalmente que não efetuamos também a avaliação sumativa da mesma.

4.2.3.4. Reflexão Crítica

A aplicação desta unidade didática decorreu no segundo semestre, onde foram lecionadas as matérias de ensino de futebol, basquetebol e badminton (1 aula). Deste modo, a minha intervenção pedagógica acabou por ser mais facilitada, uma vez que já possuía outra perceção sobre a turma, o que contribuiu para uma melhor abordagem didática, nomeadamente no planeamento e estruturação das aulas.

Na abordagem dos jogos desportivos coletivos, mais concretamente do futebol e basquetebol, foi possível verificar que a grande maioria dos alunos da turma demonstrou empenho e envolvimento na realização das tarefas nas aulas, o que permitia um melhor controlo da aula e atenção aos aspetos tático-técnicos desenvolvidos durante as aulas.

Numa primeira instância, devido à situação de pandemia, para abordar os jogos desportivos coletivos, podíamos apenas recorrer a exercícios analíticos com o objetivo de potenciar o desenvolvimento da técnica individual. Esta limitação provocava, de certa forma, uma desmotivação nos alunos da turma para a parte final da aula. Numa fase posterior, quando já era possível realizar situações tanto de jogo reduzido como de jogo formal, os alunos começavam por realizar um ou dois exercícios analíticos, seguindo-se a introdução de situações de jogo reduzido, com o intuito dos alunos aplicarem os conteúdos e ações técnicas abordados na aula em contexto de jogo. Os jogos reduzidos permitiram trabalhar determinados aspetos importantes do jogo, quer para o futebol quer para o basquetebol, visto que esta turma possuía dificuldades sobretudo na compreensão do jogo, nomeadamente no domínio de bola, ocupação racional do espaço e na progressão no terreno de jogo.

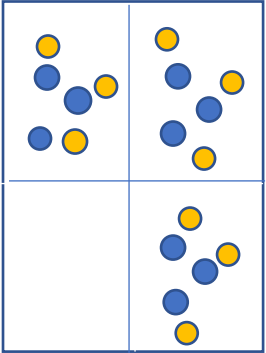
Durante a abordagem dos jogos desportivos coletivos, tinha dois campos disponíveis o que facilitava a minha prática pedagógica em termos de organização e controlo da aula, uma vez que podia dedicar-me à correção de aspetos importantes que surgiam no decorrer dos exercícios.

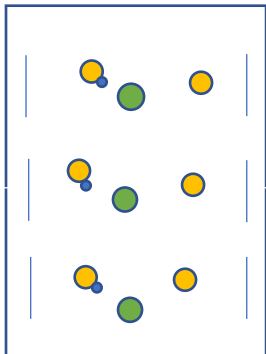
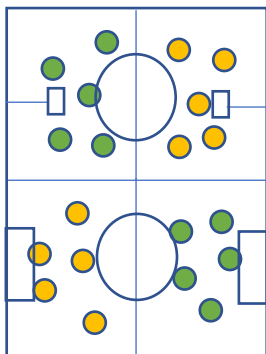
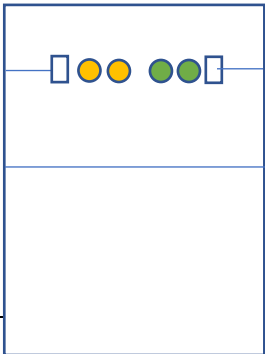
No que diz respeito à organização dos alunos nas aulas, optei por dar oportunidade aos alunos de formarem as suas equipas, no entanto, quando verificava que mesmas não estavam devidamente equilibradas, acabava por organizá-los tendo em conta os níveis de habilidade, de forma a promover o aumento da motivação dos mesmos na execução das tarefas.

De uma forma geral, considero que a aplicação desta unidade didática permitiu, claramente, uma evolução na minha intervenção pedagógica, na medida em que pude melhorar alguns aspetos, nomeadamente a organização e controlo da turma na aula, pormenores que adquirimos com a experiência e que são fundamentais para o processo de aprendizagem dos professores estagiários, enquanto futuros profissionais nesta área. Além do mais, passou a haver uma maior preocupação em organizar a turma, numa primeira fase, para posteriormente, explicar o exercício e só depois demonstrá-lo.

Apêndice 4 – Exemplo de um Plano de Aula

PLANO DE AULA 129 E 130					
LOCAL: Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco					
ANO / TURMA: 12º1	DATA: 17-06-2021	Nº AULA (BASQUETEBOL E FUTEBOL): 4	DURAÇÃO: 90 min	HORA: 08H30-10H00	Nº DE ALUNOS: 19
Professora: Mariana Gouveia					
RECURSOS MATERIAIS	10 bolas de futebol; 10 bolas de basquetebol; 2 tabelas de basquetebol; cones; cronómetro.				
OBJETIVOS GERAIS DA AULA	Melhorar a ocupação racional do espaço; Desenvolver o lançamento no basquetebol.				

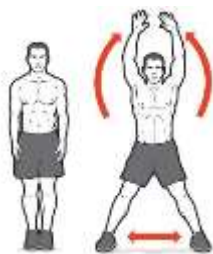
T'	EXERCÍCIO	DESCRIÇÃO EXERCÍCIO	OBJETIVO DO EXERCÍCIO	ESQUEMA
5'	Introdução à aula - Realizar a chamada à turma; - Breve explicação sobre o que irá ser feito e apresentação da matéria de ensino que será abordada; - Enunciar algumas regras de funcionamento da minha aula.	- Os alunos estão dispostos em meia lua à frente do professor.	- Explicar aos alunos todo o procedimento ao longo da aula e eventuais dúvidas que possam surgir na realização dos exercícios; - Esclarecer eventuais dúvidas acerca dos exercícios.	
5'	Mobilidade Articular	Em meia lua os alunos efetuam um conjunto de exercícios de mobilidade articular, de forma a preparar as articulações para as tarefas que se seguem no decorrer da aula. De seguida, os alunos realizam corrida, sendo que o professor introduz diferentes variantes.	- Provocar ativação muscular geral nos alunos para os exercícios que se seguem.	
15'	Jogo dos passes	O campo de basquetebol e de futebol disponível é dividido em quatro, onde o professor organiza a turma em três grupos de 6 elementos, sendo que um dos grupos fica com um elemento a mais. Desta forma, o principal objetivo do exercício é realizar cinco passes seguidos entre os colegas de equipa, sem que nenhum dos jogadores da equipa adversária consiga intecetar a bola. Durante o	- Perceber a noção de ocupação racional do espaço por parte dos alunos; - Verificar a oposição/cooperação no jogo.	

		exercício, o professor introduz diferentes variantes. Passado algum tempo, as equipas trocam de funções, ou seja, quem estava no basquetebol passa para o futebol e vice-versa.		
Período de transição: 2'				
20'	Jogo de oposição	A turma é organizada em grupos de 3 elementos, sendo que fica um grupo com quatro. Deste modo, em cada grupo, um aluno fica com bola, o outro sem bola e um terceiro elemento desempenha a função de joker, onde o principal objetivo deste é cooperar com o colega que possui a bola de forma a ultrapassar a linha final. Sempre que os alunos consigam passar com a bola a linha final conquistam um ponto. Passado algum tempo, as equipas trocam de funções, ou seja, quem estava no basquetebol passa para o futebol e vice-versa.	- Verificar a cooperação/oposição no jogo; - Desenvolver a ocupação racional do espaço.	
Período de transição: 3'				
25'	Jogo Formal	O professor organiza a turma em quatro equipas, sendo que duas das equipas realizam um jogo formal de futebol e as outras duas um jogo de basquetebol. Mais à frente, as equipas que estavam a jogar basquetebol passam para o futebol e vice-versa.	- Verificar a oposição/cooperação em situação de jogo; - Desenvolver a ocupação racional do espaço.	
10'	Competição de Lançamentos	O professor divide a turma em dois grupos. Cada equipa fica, em fila, em cada uma das tabelas. O objetivo é realizar uma pequena competição de lançamentos no basquetebol, sendo que após um determinado tempo vence a equipa que tiver conquistado um maior número de lançamentos.	- Melhorar a execução do lançamento no basquetebol.	

5'	Retorno à calma	– Explicação de exercícios de retorno à calma: 1- Alongamento dos membros superiores; 2- Alongamento do tronco; 3- Alongamento no chão dos membros inferiores.	- Esclarecer as orientações relativamente aos exercícios de retorno à calma; - Explicar as componentes críticas dos exercícios.	

Apêndice 5 – Exemplo de Plano de Aula Ensino à Distância

PLANO DE AULA 79 E 80					
LOCAL: Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco					
ANO / TURMA: 12º1	DATA: 04-03-2021	Nº AULA (SÍNCRONA): 15	DURAÇÃO: 45 min	HORA: 8H30-9H15	Nº DE ALUNOS: 19
Professora: Mariana Gouveia					
RECURSOS MATERIAIS	Cadeira; Computadores; Telemóveis; Internet.				
OBJETIVOS GERAIS DA AULA	Desenvolver a condição física dos alunos.				

T'	EXERCÍCIO	DESCRIÇÃO EXERCÍCIO	OBJETIVO DO EXERCÍCIO	ESQUEMA
5'	Introdução à aula - Realizar a chamada à turma; - Breve explicação sobre o que irá ser feito e apresentação da matéria de ensino que será abordada; - Enunciar algumas regras de funcionamento da minha aula.	- Os alunos estão dispostos em frente às suas câmaras, à frente do professor.	- Explicar aos alunos todo o procedimento ao longo da aula e eventuais dúvidas que possam surgir na realização dos exercícios; - Esclarecer eventuais dúvidas acerca dos exercícios.	
Período de transição: 1'				
4'	Ativação cardiovascular Os alunos realizam um conjunto de exercícios durante 4 minutos, sem qualquer período de recuperação.	- Explicação de exercícios de ativação cardiovascular: 1. Rotação de braços à frente e atrás; 2. Skipping e agachamento; 3. Jumping Jacks com variações; 4. Multi-saltos; 5. Correr no sítio; 6. Deslocamentos.	- Esclarecer as orientações relativamente aos exercícios de mobilidade articular; - Explicar as componentes críticas dos exercícios e possíveis progressões.	

Período de transição: 2'				
20'	Exercícios de Aptidão Física	- Explicação de exercícios de aptidão física (2 séries de 7 exercícios com 30 segundos de execução e 15 segundos de recuperação): 1. Prancha frontal; 2. Side Lunge; 3. Fundos de tríceps; 4. Ponte de glúteos; 5. Agachamento; 6. Abdominal Lateral; 7. Prancha alta com toque no pé.	- Explicar as componentes críticas dos exercícios e possíveis progressões.	 
Período de transição: 2'				
5'	Retorno à calma	– Explicação de exercícios de retorno à calma: 1. Alongamento dos membros superiores; 2. Alongamento do tronco; 3. Alongamento dos membros inferiores.	- Esclarecer as orientações relativamente aos exercícios de retorno à calma; - Explicar as componentes críticas dos exercícios.	

Apêndice 6 – Exemplo de uma Ficha de Trabalho

04/07/2021

Basquetebol

Basquetebol

*Obrigatório

1. 1. Nome Completo *

2. 2. Email *

3. 3. Ano e Turma *

4. 4. Uma equipa de basquetebol é constituída por quantos jogadores de campo? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sete jogadores
- ☐ Cinco jogadores
- ☐ Seis jogadores
- ☐ Quatro jogadores

5. 5. Por quantos elementos é constituída uma equipa de arbitragem no basquetebol? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ 1 árbitro principal e 3 árbitros assistentes
- ☐ 1 árbitro principal e 1 árbitro assistente
- ☐ 1 árbitro principal e 2 árbitros assistentes
- ☐ 2 árbitros

6. 6. O objetivo do jogo de basquetebol é: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Colocar a bola no cesto da equipa adversária e evitar que ela seja introduzida no nosso, respetando as regras do jogo.
- ☐ Evitar que a equipa adversária consiga fazer ponto
- ☐ Não deixar a bola passar do seu meio-campo
- ☐ Colocar a bola no cesto

7. 7. Quais os 3 tipos de passes básicos usados no Basquetebol? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Passe de peito, picado e longo
- ☐ Passe de peito, picado e de ombro
- ☐ Passe de peito, em suspensão e de ombro
- ☐ Passe de peito, picado e na passada

8. 8. Um jogo de basquetebol tem a duração de: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ 3 período de 10 minutos cada
- ☐ 4 períodos de 10 minutos cada
- ☐ 5 períodos de 10 minutos cada
- ☐ 2 períodos de 10 minutos cada

9. 9. Como se inicia o jogo de basquetebol? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ A bola é colocada em jogo na linha lateral
- ☐ Após o árbitro enviar uma moeda ao ar
- ☐ Inicia-se com a bola ao ar
- ☐ A bola é colocada em jogo na linha final

10. 10. No basquetebol um jogador pode permanecer com a bola nas mãos mais de 5 segundos. *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Verdadeiro
☐ Falso

11. 11. Um jogador de basquetebol pode dar: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ No máximo, 2 passos com a bola na mão
☐ No máximo, 3 passos com a bola na mão
☐ No máximo, 4 passos com a bola na mão
☐ No máximo, 1 passo com a bola na mão

12. 12. Num jogo de basquetebol quantos pontos vale cada lançamento de campo convertido? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ 2 pontos
☐ 1 ponto
☐ 2 ou 3 pontos, sendo que depende do local de lançamento
☐ 3 pontos

13. 13. Se um jogo de basquetebol ficar empatado no tempo regulamentar: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ É atribuído um ponto a cada equipa
☐ É jogado um prolongamento de 5 minutos para desempatar o jogo
☐ Nenhuma das opções anteriores

14. 14. No basquetebol não pode haver substituições. *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Verdadeiro
☐ Falso

15. 15. Quando há uma falta, a reposição da bola num jogo de basquetebol é feita em que zona do campo? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Linha final
☐ Linha lateral
☐ Linha mais próxima do campo onde a falta foi cometida
☐ Linha do meio campo

Futebol

16. 1. Uma equipa de futsal é constituída por quantos jogadores de campo? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sete jogadores
☐ Onze jogadores
☐ Cinco jogadores
☐ Nove jogadores

17. 2. O objetivo do jogo de futebol é: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Colocar a bola na baliza da equipa adversária e evitar que ela seja introduzida na nossa baliza
☐ Evitar que a equipa adversária consiga fazer gol
☐ Colocar a bola na baliza adversária
☐ Impedir que a bola passe do seu meio-campo
☐ Outra: _____

18. 3. Quais são os princípios ofensivos do futebol? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Progressão/Penetração, Cobertura defensiva e Mobilidade
- ☐ Cobertura ofensiva, Mobilidade e Concentração
- ☐ Progressão/Penetração, Cobertura ofensiva e Mobilidade
- ☐ Progressão/Penetração, Equilíbrio e Mobilidade

19. 4. Quais são os princípios defensivos do futebol? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Equilíbrio, Cobertura defensiva e Mobilidade
- ☐ Cobertura ofensiva, Mobilidade e Concentração
- ☐ Contenção/Defesa da baliza, Cobertura defensiva e Equilíbrio
- ☐ Progressão/Penetração, Equilíbrio e Mobilidade

20. 5. No futebol é uma ação tático-técnica individual defensiva: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Condução de bola
- ☐ Remate
- ☐ Desarme
- ☐ Drible

21. 6. No futebol, uma equipa está ao ataque quando: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Uma das equipas está com posse de bola em qualquer parte do campo
- ☐ A equipa que está com posse de bola estiver no meio campo adversário
- ☐ A equipa que está com posse de bola estiver no seu meio campo defensivo
- ☐ Todas as opções anteriores estão corretas

22. 7. Em que ano foi fundada a Federação Portuguesa de Futebol? *

Marcar apenas uma oval.

☐ 1887

☐ 2000

☐ 1914

☐ 1974

23. 8. No jogo de futebol, quando a bola sai pela linha lateral é: *

Marcar apenas uma oval.

☐ Pontapé de baliza

☐ Lançamento lateral

☐ Livre

☐ Pontapé de canto

24. 9. Um jogo de futebol de 11 tem a duração de: *

Marcar apenas uma oval.

☐ 2 partes de 45 minutos

☐ 2 partes de 35 minutos

☐ 3 partes de 15 minutos

☐ 4 partes de 30 minutos

25. 10. No futebol, quando a tua equipa está a atacar deves: *

Marcar apenas uma oval.

☐ Oferecer um linha de passe que permita receber a bola nas melhores condições

☐ Manter a posse de bola

☐ Desmarcares-te na direção da baliza adversária

☐ Todas as opções anteriores estão corretas

26. 11. No futebol, quando a tua equipa está a defender deves: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Procurar impedir a finalização por parte da equipa adversária/defender a baliza
- ☐ Recuperar a posse de bola
- ☐ Ambas estão corretas

27. 12. No futebol, quando uma falta é cometida dentro da pequena área é grande penalidade. *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Verdadeira
- ☐ Falso

28. 13. A bola deixa de estar em jogo quando passa ligeiramente as linhas laterais ou de baliza. *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Verdadeira
- ☐ Falso

29. 14. No futebol, quando existe uma falta esta é marcada na zona onde foi cometida. *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Verdadeira
- ☐ Falso

Badminton

30. 1. Em que país "nasceu" o badminton? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Na América do Norte
- ☐ Em Espanha
- ☐ Em Portugal
- ☐ Na Índia

31. 2. Em que ano foi fundada a Federação Portuguesa de Badminton? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ 1954
- ☐ 1917
- ☐ 1970
- ☐ 1942

32. 3. O objetivo do jogo de badminton é: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Colocar o volante no chão do campo adversário fazendo-o passar por baixo da rede
- ☐ Colocar o volante no cesto adversário
- ☐ Colocar o volante no chão do campo adversário fazendo-o passar por cima da rede e impedir que o adversário o faça
- ☐ Colocar o volante na baliza do campo adversário

33. 4. O badminton é um jogo que pode ser praticado por: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Singulares e pares
- ☐ Singulares
- ☐ Singulares e pares mistos
- ☐ Singulares, pares do mesmo sexo e pares mistos

34. 5. Por quantos elementos é constituída uma equipa de arbitragem no badminton? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ 1 árbitro principal, 2 juizes de serviço e 2 juizes de linha
- ☐ 1 árbitro principal e 1 árbitro assistente
- ☐ 1 árbitro principal, 1 juiz de serviço e 1 juiz de linha
- ☐ 2 árbitros

35. 6. No badminton a vitória é atribuída: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Ao primeiro jogador que fizer 21 pontos (1 set)
- ☐ Ao fim de dois sets
- ☐ Ao jogador ou par que ganhar um set
- ☐ À melhor de três sets

36. 7. O campo de badminton para o jogo de singulares e de pares: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Possui o mesmo comprimento mas largura diferente
- ☐ Possui comprimento e largura diferentes
- ☐ Possui a mesma dimensão
- ☐ Possui a mesma largura e comprimento diferentes

37. 8. O serviço no badminton pode ser: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Longo
- ☐ Curto
- ☐ Ambas as opções estão corretas

38. 9. No Lob, o batimento deve ser: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Explosivo, à frente do corpo e abaixo da cintura
- ☐ Explosivo, por cima e à frente da cabeça
- ☐ Ambas estão erradas

39. 10. No Clear, a trajetória do volante deve ser: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Descendente e lenta, de modo a que caia perto da rede do campo adversário
- ☐ Alta e longa, de modo a que caia perto da linha final do campo adversário
- ☐ Tensa e rápida, dirigindo-o para o campo adversário

40. 11. No Amorti debes imprimir ao volante: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Uma trajetória tensa e rápida, dirigindo-o para o corpo do adversário ou para um espaço momentaneamente desprotegido
- ☐ Uma trajetória descendente e rápida, para que este caia no meio do campo adversário, com o máximo de velocidade possível
- ☐ Uma trajetória descendente e lenta, para que o volante caia próximo da rede do campo adversário

Dança

Danças Sociais

Chá Chá Chá

41. 1. O Chachachá nasceu em: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Cuba
☐ Venezuela
☐ República Dominicana
☐ Espanha

42. 2. O chachachá é considerado uma dança moderna. *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Verdadeiro
☐ Falso

43. 3. Um dos passos que aprendeste no Chachachá foi: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Labirinto
☐ Passo base
☐ Jardim
☐ Cobra

44. 4. Quando comesas a executar o passe básico: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Deves avançar o pé direito
☐ Deves avançar o pé esquerdo
☐ Tanto podes avançar o pé direito como o pé esquerdo

45. 5. Quando fazes o new yorker, o pé que avança é: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ O esquerdo
☐ O direito
☐ O esquerdo ou o direito

46. 6. Quando fazes a volta à esquerda (spot turn to left), para rodares, avanças: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ O pé esquerdo
☐ O pé direito
☐ Tanto faz

Danças Sociais

Merengue

47. 1. O merengue é considerado uma dança latino-americana. *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Verdadeiro
☐ Falso

48. 2. No passo básico do merengue deves: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Balancear o corpo, transportando o peso do corpo da perna esquerda para a perna direita e vice-versa
☐ Balancear o corpo desde o ombro/tronco e anca
☐ Ambas as opções estão corretas

Danças Tradicionais

Regatinho

49. 1. Quando a música inicia (parte cantada), o homem e a mulher avançam com: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ O pé esquerdo
☐ O pé direito
☐ Tanto faz

50. 2. Quando os pares param frente a frente, a mulher deve encontrar-se: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ do lado de fora da roda
☐ do lado de dentro da roda
☐ do lado esquerdo do homem

51. 3. Quando fazes o passo saltado (balancé), se fores homem, deves começar com o membro inferior: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Esquerdo
☐ Direito

52. 4. Quando fazes o passo saltado (balancé), se fores mulher, deves começar com o membro inferior: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Esquerdo
☐ Direito

53. 5. Quando rodas com o teu par: *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Deves fazê-lo no sentido dos ponteiros do relógio
☐ Deves fazê-lo no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio
☐ O sentido da rotação é indiferente

54. 6. Na dança tradicional portuguesa, o homem, quando dança, seja em roda ou a par, normalmente dá a direita à mulher. *

Marcar apenas uma oval.

☐ Verdadeiro

☐ Falso

55. 7. Nas danças tradicionais, quando estamos em roda a movimentação, normalmente, é efetuada no sentido dos ponteiros do relógio. *

Marcar apenas uma oval.

☐ Verdadeiro

☐ Falso

56. 8. O traje popular está relacionado com o folclore em geral. Assim, as formas e as cores são iguais em todas as regiões. *

Marcar apenas uma oval.

☐ Verdadeiro

☐ Falso

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Apêndice 7 – Ficha de Observação (p.e. Ténis de Mesa)

Ficha de Classificação para Analisar e Avaliar o Processo Ensino/Aprendizagem



Observador: <i>Helena Souza</i>		Matéria de Ensino/Nº: <i>Ténis de Mesa</i>		Ano/turma: <i>6º</i>	
Observado: <i>Prof. Nelson</i>		Obs. Nº		Data: <i>05-02-2021</i>	
Categorias de observação	Competências/Comportamentos a observar	Registro			Observações
		1	2	3	
Apresentação da Aula	Reúne, capta e mantém a atenção dos alunos			X	
	Informa os alunos sobre os objetivos e conteúdos principais da aula		X		
	Define/recorda regras e rotinas de funcionamento da aula			X	
	É breve, claro e objetivo		X		
Apresentação dos Exercícios	Reúne, capta e mantém a atenção dos alunos			X	
	Apresenta os objetivos dos exercícios de forma rápida e clara		X		
	Fornece a ideia global dos exercícios através da demonstração	X			
	Referencia/recorre os critérios de êxito/regras de ação	X	X		
	Fornece informações sobre o espaço a ocupar e a circulação dos alunos		X		
	Alerta para os riscos e refere as regras de segurança a adotar em cada situação		X		
	Certifica-se do nível de compreensão da informação		X		
Controlo	Posiciona-se e desloca-se de forma a ter uma visão global da turma			X	
	Fornece informações (FI) individuais/grupos e com frequência		X		
	Fornece informações coletivas (FC) com oportunidade e adequação		X		
	Ajuda os alunos com dificuldades (com ajudas manuais ou informações)	X			
	Acompanha/observa os alunos após as correções (FI)		X		
	Intervém à distância quando necessário			X	
	Utiliza os alunos como exemplos de desempenhos corretos	X			

Controlo	Motiva os alunos com desafios, incentivos e elogios	X			
	Modifica os exercícios perante situações imprevistas ou de pouco êxito	X			
	Referencia e/ou muda de exercício no momento adequado	X			
	Previne e/ou para rapidamente os comportamentos inapropriados			X	
Organização	Combina e utiliza sinais específicos para: atenção, reunião, transição...			X	
	Coloca/distribui e arruma/recolhe o material no momento certo e de forma eficaz			X	
	Utiliza formas de organização que permitem tempos de prática elevados		X		
	Forma rapidamente os grupos/equipas			X	
	Mantém os grupos de exercício para exercício e de aula para aula			X	
	A extensão e constituição dos grupos é adequada		X		
	Muda rapidamente de exercício para exercício	X			
	Utiliza adequadamente o espaço disponível			X	
	Gere adequadamente o tempo			X	
Seleção dos Exercícios	Contribuem para o alcance dos objetivos da aula			X	
	Estão ajustados ao nível de desenvolvimento dos alunos (realizados com sucesso)		X		
	São, na generalidade, estimulantes/lúdicos/significativos		X		
	São diversificados em termos de exigências, capacidades e habilidades		X		
	Solicitam esforços relativamente intensos (fazem pensar e transpirar os alunos)	X			
Conclusão de Aula	Reúne, capta e mantém a atenção dos alunos			X	
	Objetivos da aula foram alcançados (objetivo/contido/metas)		X		
	Refera as dificuldades e fornece informações sobre a forma de as ultrapassar	X			
	Estabelece ligação com as próximas aulas		X		

1- Raras vezes 2- Com frequência 3- Quase sempre

Apêndice 8 – Poster da Ação Científico Pedagógica Individual

Propostas de Ferramentas Pedagógicas Assíncronas de Apoio ao Ensino à Distância na Disciplina de Educação Física

Gouveia, S.¹, Antunes, H.¹, Rodrigues, A.¹, Coelho, F.²

¹ Universidade da Madeira, Funchal

² Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco, Funchal



UNIVERSIDADE DA MADEIRA

www.uma.pt

Introdução

- Atualmente, o contexto em que vivemos revolve-se totalmente distinto do que tem vindo a ser vivenciado pelos alunos, não só no que diz respeito à interação social, como também em relação ao futuro a diversos níveis.
- Devido à pandemia provocada pelo vírus Covid-19, ocorreram enormes transformações na dinâmica e rotina dos estabelecimentos de ensino, nomeadamente na relação e interação entre os alunos e os professores refletindo-se nas dinâmicas de estudo e concretização de tarefas, dando origem a uma nova forma de "ensinar".
- Desta forma, procuramos desenvolver esta temática com o intuito de apresentar propostas de ferramentas didático-pedagógicas que os professores de Educação Física poderão utilizar no ensino à distância.

Ensino à Distância

- Segundo Oliveira e colaboradores (2020), a educação assume-se como um processo ativo de ensino-aprendizagem, processo esse continua que não possui apenas uma única forma, podendo realizar-se de diferentes modos, sendo a educação à distância uma delas.
- As potencialidades pedagógicas das novas tecnologias são cada vez mais conhecidas e impostas no nosso quotidiano, sendo que na educação estas assumem-se como uma mais-valia no apoio ao processo de ensino aprendizagem (Araújo, 2016).
- A utilização de tecnologias online apresenta um enorme potencial de ensino inovador e facilita o processo de ensino aprendizagem entre professor e aluno, na medida em que existe a oportunidade de recorrer a recursos como imagens, vídeos, textos, entre outros, que permitem situações lógicas e diferenciadas de aprendizagem (Araújo, 2016).

Google Forms

- O Google Forms é uma ferramenta gratuita desenvolvida sobretudo para elaborar questionários online, que tanto podem ser formulários criados pelo utilizador, como também podem ser utilizados outros já existentes.
- Para além dos formulários, este serviço permite ainda criar fichas de trabalho, de resposta aberta e fechada, avaliações através de uma escala numérica, ou até mesmo aos professores aplicar testes e realizar as respetivas correções.
- Na Google Forms é possível apresentar algumas tarefas aos alunos, no ensino à distância na disciplina de Educação Física. Nesse sentido, esta plataforma online permite:



Questionários Online



Fichas de Trabalho

Google Classroom

- O Google Classroom é uma ferramenta que funciona como sala de aula online do Google, no qual é possível criar uma turma e adicionar todos os alunos no sentido de facilitar o contacto entre alunos e professores.
- Segundo Araújo (2016), na Google Classroom permite criar turmas, partilhar documentos, propor tarefas e promover discussões entre alunos e professores.
- A plataforma Google Classroom pode ser utilizada em computadores, tablets e smartphones, através da instalação da aplicação disponível na Play Store e Apple Store.
- A Google Classroom apresenta uma enorme diversidade de tarefas que podem ser propostas aos alunos, no ensino à distância na disciplina de Educação Física. Nesse sentido, esta plataforma online permite:



Partilha de documentos e ficheiros entre diferentes membros da turma



Realização de atividades individuais



Fichas de Trabalho



Atividades de avaliação



Propostas de atividades de grupo (Equipa)



Realização de Atividades

Principais Características Google Classroom



Principais Características Google Forms



Conclusão

- É possível concluir que o ensino à distância requer e exige algum conhecimento e manuseamento sobre as novas tecnologias por parte dos professores, nomeadamente em relação à utilização das ferramentas didático-pedagógicas, com o intuito de tornar o processo de ensino aprendizagem o mais dinâmico e atrativo possível. De entre uma grande diversidade de propostas de ferramentas pedagógicas para atividades assíncronas a Google Classroom e o Google Forms possuem um enorme potencial, muito devido à acessibilidade e alguma variabilidade de tarefas que podem ser desenvolvidas nos duas plataformas.

Referências Bibliográficas

- Alves, R., Almeida, J., Rodrigues, R., & Almeida, R. (2019). *Educação a Distância e Google Classroom como Ferramenta Educacional – Principais e Potenciais Características de Ambas as Plataformas*.
 Almeida, S., Gomes, L., Silva, M., Almeida, J., Almeida, L., Almeida, A., & Almeida, A. (2019). *A utilização do Google Classroom e o ensino a distância: uma experiência de ensino a distância*.
 Almeida, S., & Gomes, L. (2019). *Uso de Plataformas Google Classroom como Ferramenta de Ensino a Distância: uma experiência de ensino a distância*.
 Almeida, S., & Gomes, L. (2019). *Uso de Plataformas Google Classroom como Ferramenta de Ensino a Distância: uma experiência de ensino a distância*.

Apêndice 9 – Artigo da Ação Científico Pedagógica Individual



Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Estágio Pedagógico

Orientador Científico: Prof. Doutora Ana Rodrigues e

Prof. Doutor Hélio Antunes

Orientador Cooperante: Professor Filipe Coelho

Propostas de Ferramentas Didático – Pedagógicas para Sessões Assíncronas no Ensino à Distância na Disciplina de Educação Física

Gouveia, S.¹, Rodrigues, A.¹, Antunes, H.¹, Coelho, F.²

¹Faculdade de Ciências Sociais, Departamento de Educação Física e Desporto,
Universidade da Madeira

Resumo

Atualmente, o contexto em que vivemos revela-se totalmente distinto do que tem vindo a ser vivenciado pelas atuais gerações não só no que diz respeito á interação social como também em relação ao futuro a diversos níveis. A educação é um exemplo disso, uma vez que tem vindo a sofrer algumas transformações que foram impostas tendo em conta a atual situação pandémica.

O presente artigo procura abordar o tema das Propostas de Ferramentas Didático – Pedagógicas para Sessões Assíncronas no Ensino à Distância na Disciplina de Educação Física, e a importância que assumem no apoio aos professores de Educação Física. Assim sendo, o principal propósito deste trabalho é não só enquadrar em termos curriculares e legislativos o ensino à distância e apresentar as potencialidades do mesmo na lecionação das aulas de Educação Física, como também expor e analisar algumas dessas propostas de intervenção didático-pedagógica na disciplina. No sentido de sermos capazes de corresponder ao que nos propusemos, para além do que foi referido anteriormente, pretendemos compreender de que forma estas ferramentas podem ser utilizadas e potenciadas no domínio da Educação Física.

Palavras-Chave: Ensino à Distância; Propostas de Ferramentas Didático – Pedagógicas para Sessões Assíncronas no Ensino à Distância na Disciplina de Educação Física; Google Classroom; Google Forms.

I. Introdução

Devido à pandemia provocada pelo vírus Covid-19, ocorreram enormes transformações na dinâmica e rotina dos estabelecimentos de ensino, nomeadamente na relação e interação entre alunos e professores, refletindo-se nas dinâmicas de estudo e concretização de tarefas, dando origem por essa razão a uma nova forma de “ensinar”.

Segundo Preti (1996), o ensino à distância representa uma forma de educação que procura tornar o conhecimento acessível a todas as pessoas, visto que é uma opção pedagógica que possibilita aos docentes transmitir conhecimento a qualquer aluno, sem seguir de forma única e exclusiva o método tradicional de ensino.

Este trabalho surge no âmbito do Estágio Pedagógico, inserido no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, sendo que nos foi proposto pela orientadora Científica, professora doutora Ana Rodrigues, a seleção e desenvolvimento da temática em questão. Desta forma, procuramos desenvolver esta temática com o intuito de propor e dar a conhecer aos professores alguns destes instrumentos a

utilizar no ensino à distância na disciplina de Educação Física.

A justificação do estudo do ensino à distância relaciona-se com o facto de nos dias de hoje, face à atual situação pandémica que vivemos, grande parte dos professores se deparar com dificuldades na lecionação das aulas à distância, razão pela qual consideramos, enquanto futuros profissionais de Educação Física, fundamental a disponibilização aos docentes de algumas destas ferramentas. Deste modo, procuramos enquadrar em termos curriculares e legislativos o ensino à distância, apresentar as potencialidades do mesmo e expor e analisar algumas propostas de intervenção didático-pedagógica no ensino da disciplina.

Assim sendo, este trabalho encontra-se dividido em três partes: I – Introdução, no qual realizamos uma breve introdução ao tema; II – Desenvolvimento, onde objetivamos aprofundar esta temática do ensino à distância e das ferramentas em questão; III – Conclusão, no qual é efetuada uma conclusão da informação recolhida e instrumentos abordados.

II. Desenvolvimento

Enquadramento

As potencialidades pedagógicas das novas tecnologias são cada vez mais conhecidas e impostas no nosso quotidiano, sendo que na educação estas assumem-se como uma mais-valia no apoio ao processo de ensino aprendizagem. Nesse sentido, Araújo (2016) defende que os professores assumem um papel fundamental nesta situação, em que para manusearem os instrumentos tecnológicos é necessário possuir algum domínio e conhecimento aprofundado.

Dessa forma, Valente (1999, p.82) considera que “O esforço para criar ambientes de aprendizagens baseados no computador para as diferentes populações, mostrou que, quando é dada a oportunidade para essas pessoas compreenderem o que fazem, elas experimentam o sentimento de empowerment – a sensação de que são capazes de produzir algo considerado impossível. Além disso, conseguir um produto que eles não só construíram, mas compreenderam como foi realizado. Eles podem falar sobre o que fizeram e mostrar esse produto para outras pessoas. É um produto da mente

deles, e isso acaba proporcionando uma confiança nas próprias capacidades, dão aos estudantes o incentivo para continuar melhorando suas capacidades mentais e depurando suas ações e ideias.”

Atualmente, o contexto em que vivemos revela-se totalmente distinto do que foi vivenciado pelas atuais gerações não só no que diz respeito á interação social como também em relação ao futuro a diversos níveis.

A educação é um exemplo disso, uma vez que tem vindo a sofrer algumas transformações que nos foram impostas tendo em conta a atual situação pandémica.

Segundo Oliveira (et al., 2020), a educação assume-se como um processo de ensino aprendizagem ativo e contínuo que não possui apenas uma única forma, podendo realizar-se de diferentes modos, sendo a educação á distância uma delas.

De acordo com Vianna (2008) a “educação, em sentido amplo, representa tudo aquilo que pode ser feito para desenvolver o ser humano e, no sentido estrito, representa a instrução e o desenvolvimento de competências e habilidades”.

Para Litto e Formiga (2009), os primeiros contactos através do ensino à distância remontam a um curso efetuado na cidade de Boston, nos Estados Unidos, e em 1728 apesar de muitos considerarem que esta forma de ensino surgira recentemente.

Nieira Marcos Garcia (2008) afirma que “a educação física é, portanto, uma prática social, construída culturalmente e reproduzida tradicionalmente em diversos ambientes e espaços”.

Segundo Silva et al. (2019), o ensino à distância concedeu um conjunto de oportunidades, na medida em que foi possível envolver vários lugares e indivíduos de classes sociais distintas. Para além disso, tornou mais dinâmico e motivador o processo de ensino e aprendizagem nas diversas faixas etárias.

Freitas (2017) defende que em situação de ensino à distância ambos os intervenientes encontram-se em processo de ensino aprendizagem, uma vez que grande parte dos professores neste contexto apresenta ampla vivência na instrução presencial e têm vindo a aprender e desenvolver os seus conhecimentos sobre as ferramentas pedagógicas disponíveis na educação à distância, bem como os alunos.

Deste modo, ao longo do processo de ensino aprendizagem no ensino à distância torna-se fundamental que todos os intervenientes estejam interligados a fim de que esta vivência seja experienciada da melhor forma.

Nesse sentido, este tema assume-se como uma atividade coletiva no qual intervêm diretores, professores, alunos, todos eles elementos que participam no sistema educacional, sendo este refletido e organizado na comunicação entre esses agentes e os diversos domínios do conhecimento. Ou seja, cada um dos sujeitos assume um papel essencial na consecução do principal propósito desse processo, que é o aluno.

No que concerne à formação na área de Educação Física, mais precisamente no contexto de ensino à distância, Lisboa e Pires (2013) consideram que a instrução neste âmbito deve procurar uma igualdade entre os vários fatores de forma a que não influencie negativamente o nível do desempenho profissional.

Porém, neste tipo de ensino identificamos alguns aspetos menos vantajosos como por exemplo os problemas relacionados com as falhas de acesso à Internet e a ausência de computadores por parte de alguns alunos, entre outros.

No ensino à distância, o aluno assume-se como elemento central no processo de ensino aprendizagem, transformando-se assim num indivíduo autónomo, criativo, com capacidade de procurar e adquirir novas competências com o intuito de conseguir intervir na sua realidade quotidiana (Oliveira et al., 2020).

Em termos de enquadramento legislativo na Região Autónoma da Madeira e a nível nacional, desde o início da pandemia, verificou-se o seguinte:

- Resolução n.º 115/2020, de 16 de março - Suspensão das atividades letivas e não letivas de todos os estabelecimentos de educação e dos ensinos básico e secundário;
- Decreto-lei n.º 14-A/2020, de 18 de março - Declarado estado de emergência a nível nacional;
- Decreto-lei n.º 14-G/2020, de 13 de abril - Recomendação para a ministração das aulas em regime não presencial - Competência às escolas para implementar um plano de ensino à distância;
- Resolução n.º 272/2020, de 30 de abril - Declarada situação de calamidade na RAM;
- Resolução n.º 351/2020, de 23 de maio - Retoma das atividades letivas em regime presencial para os alunos do 11º e 12º anos (disciplinas com exames) a partir de 1 de junho de 2020, Mantêm-se em regime não presencial as atividades letivas e formativas dos alunos dos restantes anos;
- Resolução do Conselho de Ministros n.º 53-D/2020, de 20 de julho - Estabelecimento de medidas excecionais para a organização do ano letivo 2020/2021 em regime presencial;
- Orientações para a realização em regime presencial das aulas práticas de Educação Física - Documento orientador sobre a realização das aulas práticas de Educação Física em regime presencial, de acordo com a Orientação n.º 030/2020 da DGS;
- Despacho n.º 303/2020, de 4 de agosto - Aprovado o calendário escolar para o ano letivo de 2020/2021 dos estabelecimentos de educação e ensino da rede pública da RAM;
- Resolução n.º 1/2021, de 4 de janeiro - Início progressivo das

atividades letivas presenciais nos concelhos do Funchal, Câmara de Lobos, Ribeira Brava e Porto Santo;

- Resolução n.º 19/2021 - Suspensas as aulas presenciais para os alunos do 3º ciclo e do ensino secundário em todas as escolas da RAM.

A utilização de tecnologias online apresenta um enorme potencial de ensino inovador e facilita o processo de ensino aprendizagem entre professor e aluno, na medida em que a oportunidade de recorrer a recursos como imagens, vídeos, textos, entre outros, permitem situações lúdicas de aprendizagem. Para além disso, a possibilidade de se utilizar as novas tecnologias promovem a melhoria e desenvolvimento de um clima positivo e dinâmico para aprendizagem. (Araújo, 2016)

Nos dias de hoje, os professores possuem ao seu dispor diversas ferramentas de auxílio ao processo de ensino aprendizagem que proporciona um ambiente positivo de instrução.

Scuisato (2016, p.20) afirma que a introdução de novas tecnologias nos estabelecimentos de ensino tem vindo a traduzir-se no aparecimento de novas formas de ensino, uma vez que os

intervenientes estão a aprender novamente a conhecer, comunicar, ensinar e a saber incluir o lado humano e o tecnológico.

Segundo TASCOPTT WILLIAMS (2007, p.232), a inovação tecnológica surge para desenvolver novas ideias, propostas recentes tendo por base o que já existe. Nesse sentido, Dias (2013,p.7) define a inovação pedagógica como “um processo que está para além da incorporação da tecnologia nas práticas existentes, apesar das evidências que mostram ser esta uma tendência dominante, cuja maior manifestação se deverá observar não só nas mudanças estabelecidas no pensamento pedagógico e nas práticas da rede de atores, alunos e professores, mas também nos modelos do pensamento organizacional das instituições, considerando a importância deste para o enquadramento e sustentabilidade das práticas de mudança e inovação.”

As novas tecnologias de comunicação e informação provocaram grandes transformações positivas a nível da educação. Alguns exemplos disso são os vídeos, programas educativos no computador, os sites e plataformas educacionais, bem como os diversos softwares capazes de alterar a realidade da aula tradicional e que estimulam o

processo de ensino aprendizagem, no qual antes predominava o giz, o livro e a voz do docente. (Kensky, 2006)

Deste modo, a exploração das potencialidades das novas tecnologias resulta num clima educacional mais motivante e atrativo para o aluno.

Google Classroom

O *Google Classroom* é uma ferramenta que funciona como sala de aula online do Google, no qual é possível criar uma turma e adicionar todos os alunos no sentido de facilitar o contacto entre alunos e professores.

Segundo Araújo (2016), a Google Classroom permite criar turmas, partilhar documentos, propor tarefas e promover discussões entre alunos e professor.

Daudt (2015) destaca algumas aplicabilidades do Google Classroom, sendo estas: criação de turmas virtuais; colocação de informações; realização de avaliações; receção de trabalhos dos alunos; estruturação de toda a matéria de forma simples e melhoria do processo de comunicação entre docente e estudante.

Através da Classroom, é possível partilhar ficheiros e colocar tarefas na plataforma para os alunos realizarem e permite que estes partilhem ficheiros com toda a turma. O principal objetivo da Google Classroom é auxiliar na elaboração, organização e avaliação de trabalhos.

Esta ferramenta surge no ano de 2014 no sentido de facilitar o processo de ensino aprendizagem, nomeadamente através da partilha de ficheiros entre alunos e professores, e de provocar o aumento do interesse e motivação dos mesmos nas tarefas propostas. No entanto, apenas em 2017 é que a utilização da Google Classroom se tornou acessível a qualquer utilizador do Google. (Araújo, 2016)

A plataforma Google Classroom pode ser utilizada em computadores, tablets e smartphones, através da instalação da aplicação disponível na Play Store e Apple Store.

Uma das vantagens associada ao uso desta plataforma é a facilidade de comunicação e feedback entre aluno e professor, uma vez que este consegue dar apoio nas atividades realizadas, desde o momento em que inicia até o final.

Para conseguir aceder à Google Classroom, os professores devem seguir os seguintes procedimentos:

- ✖ Aceder ao email da classroom classroom.google.com;
- ✖ De seguida, devem fazer login com a sua conta do Google;
- ✖ No canto superior direito, onde diz Turmas, devem clicar em Criar Turma;
- ✖ Posteriormente, é necessário inserir o nome da turma;
- ✖ De modo a inserir alguns detalhes, ou até mesmo o horário da turma, devem clicar em Secção;
- ✖ Por fim, devem carregar em Criar.

Tal como em todas as aplicações, existem aspetos positivos e aspetos negativos associados à sua utilização, sendo que a Google Classroom destaca-se pelos seguintes aspetos: é gratuita; promove a comunicação e o trabalho colaborativo; possibilidade de aplicar tarefas de maneira simples; menos papel, mais sustentabilidade; boa experiência digital para alunos e professores; estabelecimento de prazos e horários de entrega.

No que concerne às desvantagens, esta ferramenta apresenta como menos vantajoso: não fornece gráficos nem qualquer informação de progresso do aluno; é necessário internet como pré-requisito para aceder aos ficheiros.

A Google Classroom apresenta uma enorme diversidade de tarefas que podem ser propostas aos alunos, no ensino à distância na disciplina de Educação Física. Nesse sentido, esta plataforma online permite:

Partilha de documentos/vídeos sobre diferentes matérias de ensino;

Reflexões sobre determinados conteúdos;

Trabalhos sobre conteúdos da matéria;

Fichas de trabalho;

Mapas de conceitos;

Propostas de circuitos de força FITescola;

Desafios Semanais de Força, entre outros.

Google Forms

Com base no atual contexto de ensino à distância, como já foi referido anteriormente os professores

necessitaram de ser criativos e passar a trabalhar com ferramentas pedagógicas até então desconhecidas pela grande maioria destes. Deste modo, uma das ferramentas que os docentes passaram a utilizar e que se revelou mais eficaz nesse sentido foi precisamente o *Google Forms*, instrumento de formulários online que apresenta exemplares que permite não só realizar questionários bem como avaliações, fazer testes de escolha múltipla, inserir fotos e vídeos, entre outros.

O *Google Forms* é uma ferramenta criada pela Google, no qual é possível elaborar questionários online, que tanto podem ser criados pelo utilizador como também podem ser usados outros já existentes.

Após a sua criação, os formulários ficam guardados na conta do utilizador, na *Google Drive*, podem ser acedidos a qualquer momento e não necessitam de demasiada capacidade de armazenamento.

Esta ferramenta pedagógica poderá ser útil não só para a prática académica como também para a prática pedagógica, na medida em que possibilita ao docente recorrer a um conjunto de potencialidades deste instrumento para transformar as suas aulas em aulas mais atrativas.

O *Google Forms* apresenta algumas características, nomeadamente o facto de ser de fácil acesso; a facilidade que se verifica na recolha de dados e análise de resultados uma vez que, no momento em que as perguntas são respondidas, é possível que as respostas surjam logo depois; é de fácil utilização. Para além disso, de entre as várias facilidades associadas ao uso deste instrumento, podemos acrescentar o facto de auxiliar no método de pesquisa para a obtenção e análise de dados estatísticos.

No que diz respeito ao uso do *Google Forms* para a pesquisa, a grande vantagem é a simplicidade no método de recolha dos dados, visto que o utilizador poderá enviar para os destinatários através de e-mail ou de um link.

Outra das vantagens associadas à aplicabilidade desta ferramenta pedagógica, relaciona-se com os resultados obtidos através destes questionários, uma vez que podem encontrar-se dispostos em modo de gráfico, traduzindo-se numa resposta quantitativa de modo adequado e estruturado, o que auxilia no tratamento da informação.

Para Kalinke e Santos (2014), as diversas ações possíveis de se realizar em diferentes contextos e as opções

tecnológicas têm potencial para serem utilizadas no processo de ensino aprendizagem, como a Google Drive e todas as outras aplicações e programas que surgem a partir desta plataforma.

O *Google Forms* é uma ferramenta gratuita desenvolvida sobretudo para elaborar questionários online.

Para além dos formulários, este serviço permite ainda criar fichas de trabalho, de resposta aberta e fechada, avaliações através de uma escala numérica, ou até mesmo aos professores aplicar testes e realizar as respetivas correções.

Relativamente aos procedimentos a seguir de forma a aceder ao *Google Forms* e posteriormente, elaborar um formulário são os seguintes:

1. Elaborar um novo Formulário:

- Aceder ao link forms.google.com e escolher uma das opções para o formulário;
- Atribuir uma designação ao formulário, sendo que no canto superior esquerdo deve seleccionar um nome para o mesmo;
- De seguida, pode adicionar um texto ao

formulário mesmo por baixo do título;

- Para além disso, é possível acrescentar um cabeçalho, alterar o tema e a cor do plano de fundo ou o estilo da fonte ao clicar em Personalizar o tema;

2. Adicionar perguntas:

- Clique em Pergunta sem título e escreva a pergunta;
- Para alterar o tipo de pergunta, clique na seta para baixo;
- Posteriormente, adicione opções de resposta (se aplicável ao tipo de pergunta);
- Para indicar obrigatoriedade de resposta à pergunta, clique em Obrigatório;
- A fim de criar uma nova pergunta, clique em Adicionar pergunta.

3. Editar perguntas:

Selecione a pergunta a editar e opte por uma das seguintes opções:

- Arrastar para reordenar a pergunta, sendo que também é possível arrastar e reordenar respostas;
- Excluir a pergunta;
- Para adicionar uma descrição ou alterar a ordem das respostas, clique em Mais (três pontos na vertical);
- De modo a alterar a ordem das perguntas, clique em Configurações → Apresentação → Ordenar as opções aleatoriamente → Salvar;
- Adicionar imagens a uma pergunta ou resposta;
- Adicionar um vídeo.

A utilização desta ferramenta pedagógica destaca-se fundamentalmente pelos seguintes aspetos: é gratuito; possibilidade de elaborar questionários em pouco tempo; ferramenta de simples utilização; design diversificado; número de perguntas do

questionário e de respostas recebidas ilimitado. No entanto, no que diz respeito às desvantagens destacam-se os seguintes pontos: é necessário ter acesso à internet para utilizá-lo; a sua utilização requer que o usuário opte por uma senha forte de forma a proteger a sua conta; limitação em termos de capacidade.

No que diz respeito à sua aplicabilidade, destaca-se a rapidez no método de recolha e tratamento dos dados, sendo que esta ferramenta fornece-nos ainda uma recolha estruturada dos resultados e a análise de grandes quantidades de informação, reduzindo perdas de tempo.

III. Conclusões

É possível concluir que o ensino à distância, situação que se impôs com base no atual contexto que vivemos, é algo que requer e exige algum conhecimento e manuseamento sobre as novas tecnologias por parte dos professores, nomeadamente em relação à utilização das ferramentas didático pedagógicas, no sentido de tornar o processo de ensino aprendizagem o mais dinâmico e atrativo possível.

Neste sentido, este trabalho procurou fundamentalmente perceber de que forma algumas ferramentas pedagógicas podem dar apoio ao ensino à distância na disciplina de Educação Física, ao qual houve desde logo interesse em perceber que género de propostas existem e que podem ser utilizadas para auxiliar o professor de Educação Física nas aulas não presenciais da disciplina.

Assim sendo, conseguimos perceber que entre diversas propostas assíncronas a *Google Classroom* e o *Google Forms* possuem um enorme potencial, muito devido à disponibilidade e alguma variabilidade de tarefas que estas duas plataformas apresentam e que permitem aos professores propôr aos alunos.

De igual modo, exploramos estas ferramentas com o intuito de compreender o funcionamento das mesmas e percebermos de que forma podem ser potenciadas a nível do ensino na Educação Física por parte dos docentes, quais os procedimentos a seguir durante o seu uso e quais as vantagens e desvantagens associadas à sua aplicação.

1. Referências Bibliográficas

ARAÚJO, H. M. (2016). O uso das ferramentas do aplicativo "Google sala de aula" . *UTILIZANDO O GOOGLE CLASSROOM COMO FERRAMENTA EDUCACIONAL - PERCEPÇÕES E POTENCIAIS*, pp. Catalão-GO, p.93.

ARAÚJO, H. M. (2016). O uso das ferramentas do aplicativo "Google sala de aula" no ensino de matemática. Catalão-GO. p.93.

DAUDT, L. (15 de Setembro de 2016). 6 Ferramentas do google sala de aula que vão incrementar sua aula. *Uso da Plataforma Google Classroom como ferramenta de apoio ao processo de ensino e aprendizagem*.

DIAS, P. (Abril de 2018). Inovação Pedagógica para a sustentabilidade de educação aberta e em rede. . *Educação e Formação & Tecnologias*, 6 (2), 4-14 [Online], 2013. .

FREITAS, M. M. (2017). Curso de licenciatura em Educação Física modalidade a distância: desafios e realizações enquanto docente

- nas disciplinas teórico-práticas. Licenciatura em Educação Física a Distância. Editora da Universidade Federal da Bahia.
- GOOGLE, G. C. (s.d.). *Google Classroom*. Fonte: <<https://classroom.google.com/h>>
- KALINKE, M. A., & SANTOS, L. M. (Dezembro de 2014). O uso de multiambientes em trabalhos colaborativos. *Revista Tecnologias na Educação*, ano 6, n.11.
- KENSKI, V. M. (2006). *Tecnologias e ensino presencial e a distância*. Campinas- SP.
- KENSKI, V. M. (2006). *Tecnologias e ensino presencial e a distância*. Campinas-SP: 2 ed, Papirus.
- LISBÔA, M. M. (2013). *Tecnologias e a formação inicial do professor de Educação Física: reflexões sobre a educação à distância*. p. 60-81.
- LITTO, F. M. (2009). *Educação a distância: o estado da arte*. Pearson Education. São Paulo.
- NIEIRA, M. G., & NUNES, M. L. (2008). *Pedagogia da cultura corporal: crítica e alternativas/ Ed - 2*. São Paulo. p.296.
- OLIVEIRA, E. S., CRUZ, T. N., SILVA, M. R., FREITAS, T. C., SANTOS, J. R., & SANTOS, W. F. (2020). A educação a distância (EaD) como ferramenta democrática de acesso a educação superior: formação docente. Editora Inovar, Campo Grande. *A educação a distância (EaD) e os novos caminhos da educação após a pandemia ocasionada pela Covid-19.*, pp. p.8-14.
- PRETI, O. (1996). *Educação a distância: uma prática mediadora e mediatizada*. In: *Educação a distância: inícios e indícios de um percurso*. UFMT, Cuiaba.
- SCUISATO, D. A. (8 de Setembro de 2016). *Mídias na educação: uma proposta de potencialização e dinamização na prática docente com a utilização de ambientes virtuais de aprendizagem coletiva e colaborativa.* .
- SILVA, M. R., RUFATO, J. A., MICALISKI, E. L., & FIGUERÔA, K. M. (2019). *Educação Física na EaD:*

histórico, cenários e perspectivas. São Paulo.

TAPSCOTT, D., & WILLIAMS, A. D. (2007). Wikinomics: Como a Colaboração em Massa pode mudar o seu Negócio. Nova Fronteira, Rio de Janeiro.

VALENTE, J. A. (1993). O computador e o conhecimento - repensando a educação. Gráfica UNICAMP, São Paulo.

Vianna., C. (2008). Evolução histórica do conceito de educação e os objetivos constitucionais da educação brasileira, Janus, 3.

Apêndice 10 – Cartaz da Ação Científico Pedagógica Individual



The poster is titled 'AÇÃO CIENTÍFICO-PEDAGÓGICA INDIVIDUAL' and is dated '3 DE FEVEREIRO DE 2021 (10H00 – 11H30)'. It features logos for 'UNIVERSIDADE da MADEIRA' and 'EBSCM Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco'. The main theme is 'Ensino à Distância: Propostas de ferramentas didático-pedagógicas no domínio da Educação Física'. It lists three communication sessions: 'Comunicação 1' (asynchronous, Mariana Gouveia), 'Comunicação 2' (synchronous, Henrique Neves), and a 'Sessão Prática' (implementation). It also specifies the target audience (Professores dos grupos disciplinares de Educação Física (260 e 620)), the location (Sala de sessões da Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco), and the necessary material (Computador/ Tablet e Telemóvel). At the bottom, it lists the responsible individuals: João Henrique Neves and Sara Mariana Gouveia, with their contact information.

 UNIVERSIDADE da MADEIRA

 **EBSCM**
Escola Básica e Secundária
Gonçalves Zarco

AÇÃO CIENTÍFICO-PEDAGÓGICA INDIVIDUAL
3 DE FEVEREIRO DE 2021 (10H00 – 11H30)

**Ensino à Distância: Propostas de ferramentas didático-pedagógicas
no domínio da Educação Física**

Comunicação 1
Propostas de ferramentas didático-pedagógicas para sessões
assíncronas - Mariana Gouveia

Comunicação 2
Propostas de ferramentas didático-pedagógicas para sessões
síncronas - Henrique Neves

Sessão Prática
Implementação das ferramentas didático-pedagógicas

Destinatários - Professores dos grupos disciplinares de
Educação Física (260 e 620)
Local - Sala de sessões da Escola Básica e Secundária
Gonçalves Zarco
Material necessário - Computador/ Tablet e Telemóvel

Responsáveis

Nome: João Henrique Neves	Nome: Sara Mariana Gouveia
Contacto: 968644313	Contacto: 910915038
Email: jneves@ebsgzarco.pt	Email: smgouveia@ebsgzarco.pt

Apêndice 11 – Apresentação PowerPoint da Ação Científico Pedagógica Individual



**PROPOSTAS DE FERRAMENTAS
DIDÁTICO-PEDAGÓGICAS DE APOIO AO
ENSINO À DISTÂNCIA NO DOMÍNIO DA
EDUCAÇÃO FÍSICA**

Núcleo de Estágio da Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco
Professores Estagiários: João Henrique Neves e Mariana Gouveia
Orientadores Científicos: Prof. Doutora Ana Rodrigues e Prof. Doutor Hélio Antunes
Orientador Cooperante: Prof. Filipe Coelho

25 de Fevereiro de 2021

Sumário



- ✓ Objetivos;
- ✓ Enquadramento;
- ✓ Ensino à Distância;
- ✓ Propostas de ferramentas didático-pedagógicas para sessões assíncronas
- ✓ Propostas de ferramentas didático-pedagógicas para sessões síncronas;
- ✓ Considerações Finais.

Objetivos

Enquadrar em termos curriculares e legislativos o ensino à distância;

Apresentar as potencialidades do ensino à distância;

Expor e analisar algumas propostas de intervenção didático-pedagógica no ensino à distância da disciplina de Educação Física.

Enquadramento

- Atualmente, o contexto em que vivemos revela-se totalmente distinto do que tem vindo a ser vivenciado pelas atuais gerações e a educação é um exemplo disso, uma vez que tem vindo a sofrer algumas transformações impostas pela atual situação pandémica.



Ensino à distância

Ensino à distância

- O que é o ensino à distância?
 - Segundo Preti (1996), o ensino à distância representa uma forma de educação que procura tornar o conhecimento acessível a todas as pessoas, visto que é uma opção pedagógica que possibilita aos docentes transmitir conhecimento a qualquer aluno, sem seguir de forma única e exclusiva o método tradicional de ensino.



Ensino à distância

- O aluno deve ser o elemento principal no seio de todo o processo de ensino-aprendizagem, procurando transformar o mesmo num indivíduo mais autónomo e criativo, dotando-o de competências que permitam uma intervenção mais consciente na realidade diária (Oliveira et al., 2020).



Enquadramento Legislativo (2019/2020)

Resolução n.º 115/2020, de 16 de março

- Suspensão das atividades letivas e não letivas de todos os estabelecimentos de educação e dos ensinos básico e secundário

Decreto-lei n.º 14-G/2020, de 13 de abril

- Recomendação para a ministração das aulas em regime não presencial
- Competência às escolas para implementar um plano de ensino à distância

Resolução n.º 351/2020, de 23 de maio

- Retoma das atividades letivas em regime presencial para os alunos do 11º e 12º anos (disciplinas com exames) a partir de 1 de junho de 2020

Enquadramento Legislativo (2020/2021)

Resolução do Conselho de Ministros n.º 53-D/2020, de 20 de julho

- Estabelecimento de medidas excecionais para a organização do ano letivo 2020/2021 em regime presencial

Orientações para a realização em regime presencial das aulas práticas de Educação Física

- Documento orientador sobre a realização das aulas práticas de Educação Física em regime presencial, de acordo com a Orientação n.º 030/2020 da DGS

Resolução n.º 1/2021, de 4 de janeiro

- Início progressivo das atividades letivas presenciais nos concelhos do Funchal, Câmara de Lobos, Ribeira Brava e Porto Santo

Resolução n.º 19/2021

- Suspensão as aulas presenciais para os alunos do 3º ciclo e do ensino secundário em todas as escolas da RAM

Medidas e Orientações definidas pela EBSGZ

- De acordo com o plano de ação e as linhas orientadoras estabelecidas pela Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco, face à atual situação pandémica provocada pela Covid-19, a intervenção junto dos alunos foi preparada tendo por base três cenários possíveis:
 - ✓ 1 – Ensino presencial
 - ✓ 2 – Ensino misto (presencial e E@D)
 - ✓ 3 – Ensino à distância (E@D)



Propostas de ferramentas didático-pedagógicas para sessões assíncronas

Google Classroom

- * O *Google Classroom* é uma ferramenta que funciona como sala de aula online do Google, no qual é possível criar uma turma e adicionar todos os alunos no sentido de facilitar o contacto entre alunos e professores;
- * Através da Classroom, é possível partilhar ficheiros e colocar tarefas na plataforma para os alunos realizarem e permite que estes partilhem ficheiros com toda a turma;
- * O principal objetivo da Google Classroom é auxiliar na elaboração, organização e avaliação de trabalhos;



Google Classroom

- * Esta ferramenta representa uma das aplicações da Google e permite criar turmas, partilhar documentos, propor tarefas e promover discussões entre alunos e professor;
- * Surge no ano de 2014 no sentido de facilitar o processo de ensino aprendizagem, nomeadamente através da partilha de ficheiros entre alunos e professores, e de provocar o aumento do interesse e motivação dos mesmos nas tarefas propostas.



Procedimentos

- * Os professores devem aceder ao email da classroom: classroom.google.com e clicar em Fazer Login;
- * De seguida, devem fazer login com a sua conta do Google;
- * No canto superior direito, onde diz Turmas, devem clicar em Criar Turma;
- * Posteriormente, é necessário inserir o nome da turma;
- * De modo a inserir alguns detalhes, ou até mesmo o horário da turma, devem clicar em Secção;
- * Por fim, devem carregar em Criar.



Google Classroom



- Gratuito;
- Promover a comunicação e o trabalho colaborativo;
- Aplicar tarefas de maneira simples;
- Menos papel, mais sustentabilidade;
- Boa experiência digital por alunos e professores;
- Estabelecimento de prazos e horários de entrega.



- Não fornece gráficos nem qualquer informação de progresso do aluno;
- É necessário internet como pré-requisito para aceder aos ficheiros.

Exemplos das propostas pedagógicas da Google Classroom



Partilha de documentos/vídeos sobre diferentes matérias de ensino



Reflexões sobre determinados conteúdos



Fichas de Trabalho



Mapas de conceitos



Circuitos de força FITescola



Desafios Semanais de Capacidades Físicas

Google Forms

- O *Google Forms* é uma ferramenta gratuita desenvolvida pela Google, sobretudo para elaborar questionários online;
- Para além dos formulários, este serviço permite ainda criar fichas de trabalho, de resposta aberta e fechada, avaliações através de uma escala numérica, ou até mesmo aos professores aplicar testes e realizar as respetivas correções;



Google Forms

- Após a sua criação, os formulários ficam guardados na conta do utilizador, na *Google Drive*, podem ser acedidos a qualquer momento;
- No que diz respeito à sua aplicabilidade, destaca-se a rapidez no método de recolha e tratamento dos dados, sendo que esta ferramenta fornece-nos ainda uma recolha estruturada dos resultados e a análise de grandes quantidades de informação, reduzindo perdas de tempo.



Procedimentos



Procedimentos



2. Adicionar perguntas:

- Clique em Pergunta sem título e escreva a pergunta;
- Para alterar o tipo de pergunta, clique na seta para baixo;
- Posteriormente, adicione opções de resposta (se aplicável ao tipo de pergunta);
- Para indicar obrigatoriedade de resposta à pergunta, clique em Obrigatório;
- A fim de criar uma nova pergunta, clique em Adicionar pergunta.

Procedimentos

3. Editar perguntas:

Selecione a pergunta a editar e opte por uma das seguintes opções:

- Arrastar para reordenar a pergunta, sendo que também é possível arrastar e reordenar respostas;
- Excluir a pergunta;
- Para adicionar uma descrição ou alterar a ordem das respostas, clique em Mais (três pontos na vertical);
- Adicionar imagens a uma pergunta ou resposta;
- Adicionar um vídeo.

Google Forms



- Gratuito;
- Possibilidade de elaborar questionários em pouco tempo;
- Ferramenta de simples utilização;
- Resultados através de gráficos;
- Número de perguntas do questionário e de respostas recebidas ilimitado.



- É necessário ter acesso à internet;
- Limitação em termos de capacidade.

Exemplos das propostas pedagógicas da Google Forms



Questionários online



Fichas de Trabalho

Propostas de ferramentas didático-pedagógicas para sessões síncronas

Propostas de ferramentas pedagógicas de apoio ao ensino à distância na EF



Propostas pedagógicas do FITescola



Kahoot



Just Dance Now



Criação de jogos didáticos (Quizizz)

Propostas pedagógicas do FITescola

- A equipa *FITescola* compilou alguns dos materiais disponibilizados pela Editora Leya e pela Porto Editora;
- Conjunto de recursos existentes na Plataforma *FITescola* que poderão ser utilizados pelos professores de Educação Física de forma a facilitar o ensino à distância com os alunos;
- Estes materiais deverão ser considerados como recursos educativos a serem utilizados com a metodologia que cada professor considerar mais adequada.

Exemplos das propostas pedagógicas do FITescola



Bingo



Monopólio



Jogo da Glória Fit



"Mexce-te em casa"

Propostas pedagógicas do FITescola

- Os recursos educativos estão agrupados de acordo com as três grandes áreas da disciplina de Educação Física:
 - Atividades Físicas;
 - Aptidão Física;
 - Conhecimentos;
- Além disto, são disponibilizados materiais pedagógicos como exemplos práticos que podem e devem ser ajustados ao contexto individual de cada aluno e de cada turma.

Propostas pedagógicas do FITescola



→ Gratuito;
→ Aumento da motivação;
→ Desenvolvimento das capacidades psico-motoras fundamentais;
→ Permite a aprendizagem e aperfeiçoamento das habilidades mais significativas e fundamentais para aprendizagens futuras;
→ Práticas que favorecem as atividades num plano social e relacional.



→ Atividades de caráter mais infantil (no entanto podem ser adaptadas ao nível de ensino das turmas a lecionar).

Kahoot

- O Kahoot! é uma plataforma online que tem como objetivo tornar a aprendizagem divertida através de jogos, mais especificamente um quiz;
- O Quiz serve, sobretudo, para avaliar conhecimentos através de um sistema de respostas de escolha múltipla;
- Pode ser utilizada para rever e abordar conteúdos, verificar a aquisição de conhecimentos, realizar pesquisas e estimular a interação professor-aluno.



Kahoot!

- Podemos pesquisar diferentes jogos criados por outras pessoas que se podem adequar na perfeição ao objetivo que estabelecemos;
- Por outro lado, caso não vá ao encontro de todas as nossas necessidades, também podemos adaptá-lo para que cumpra com os nossos requisitos;
- Finalmente, caso não encontremos nada que vá ao encontro daquilo que desejamos utilizar, podemos criar um kahoot nós mesmos.



Kahoot!



Kahoot!



- Grande, divertida e bastante intuitiva;
- Aumento da motivação;
- Melhoria do raciocínio e da concentração;
- Melhoria do ambiente no seio da turma;
- Trabalho colaborativo;
- Avaliação da aprendizagem em tempo real;
- Fácil e rápida de criar;
- Recibo do desempenho dos alunos.



- Deve haver uma boa conexão à internet (para que o aluno tenha a possibilidade de responder dentro do tempo limite);
- Carateres das perguntas e respostas são limitados;
- Escolha de nomes inapropriados (nichinhos) por parte dos alunos (podemos sempre esconder o aluno).

Just Dance Now

- O objetivo do jogo é que os alunos se movimentem e desloquem conforme os coreógrafos que aparecem na tela principal;
- Para jogar é necessário um dispositivo móvel (telemóvel) para ser usado como um sensor de movimento e uma tela principal (computador), onde o jogo é exibido;
- Os movimentos são rastreados e conforme forem executados de maneira correta, o aluno vai acumulando pontos;
- Mais de 500 músicas.



Dispositivos compatíveis

- Smartphones:
 - iPhone: iOS 10 ou mais recente
 - Android: 5.0 ou mais recente
- Tela principal:
 - Mac: macOS 10.14 ou mais recente
 - Apple TV 4ª geração ou mais recente
 - TV com Google Chromecast (Miracast na TV não é compatível)
 - Android TV: Puffin Browser é recomendado para jogar no Android TV
 - Navegadores de internet: Google Chrome, Mozilla Firefox, Internet Explorer 10, Apple Safari



Just Dance Now



- Gratuito;
- Não há limite para o número de participantes;
- Maior dinâmica nas aulas;
- Permite vivenciar um conjunto de experiências relacionadas com o movimento;
- Grande variedade de coreografias com níveis distintos de dificuldade;
- Minimiza a timidez dos alunos.



- Conecta à internet de pelo menos 1Mb;
- Cobertura do smartphone pode variar de acordo com a operadora da área;
- Moedas disponibilizadas pela aplicação.



Criação de jogos didáticos (Quizizz)

- Jogo que aborda diversas situações dos jogos desportivos coletivos, podendo ser utilizado para outras matérias de ensino;
- Os objetivos deste tipo de jogo passam por compreender os diferentes comportamentos observados, desenvolver a capacidade de leitura das imagens e compreender os principais indicadores que estas apresentam.

Criação de jogos didáticos (Quizizz)

- Ao nível da conceptualização, podemos utilizar a ferramenta Quizizz e as suas funcionalidades para adaptar quaisquer tipos de situações a este jogo;
- Plataforma possibilita a realização de atividades em formato de quiz com vários jogadores, permitindo desenvolver e testar os conhecimentos adquiridos relativamente a várias temáticas;
- Utilizado qualquer aparelho tecnológico para a sua concretização.



Criação de jogos didáticos (*Quizizz*)



- Gratuito;
- Aumento da motivação;
- Permite personalizar a capacidade de leitura de indicadores;
- Personalização do teste;
- Enige entradas sensoriais, troca o processamento de informação;
- Desenvolve competências de análise;
- Permite definir o tipo de feedback;
- Recibo do desempenho dos alunos.



- Não há imagens;
- As respostas podem ser enviadas mesmo após o tempo sugerido ser concluído.



**MUITO OBRIGADO PELA
VOSSA ATENÇÃO!**

Responsáveis

Nome: João Henrique Neves
Contacto: 968644313
Email: jneves@ebsgzarco.pt

Nome: Sara Mariana Gouveia
Contacto: 910915038
Email: smgouveia@ebsgzarco.pt



UNIVERSIDADE da MADEIRA

Ação Científico-Pedagógica Coletiva

A Educação Física e o Ensino à Distância: Limitações e Potencialidades

23 abril 2021 14h00 – 19h00	24 abril 2021 9h00 – 13h00 14h30 – 18h30
---------------------------------	---

 Formato on-line (Zoom)

 Ação validada – 13 horas para os grupos de recrutamento 160, 260 e 620

 Contacto: acocoletiva2020.2021@gmail.com
(Valéria Andrade)

Inscrições
(Até 22 de abril de 2021)



<https://bit.ly/3vD1QLi>



PROGRAMA

14h00 – Cerimónia de Abertura

14h30 – Conferência I – Educação na Sociedade Tecnológica: Imperativo de uma Nova Pragmática
– Marco Gomes (DRE) – Moderador Catarina Fernando (UMa)

15h15 – Debate

15h30 – Conferência II – Estilos de vida dos jovens e educação física em tempos de COVID-19 –
João Martins (FMH – SPEF) – Moderador Duarte Freitas (UMa)

16h15 – Debate

16h30 – Intervalo

16h45 – MÓDULO 1 – Moderador Ana Luísa Correia (UMa)

16h50 – As danças tradicionais na formação universitária à distância de um ZOOM – Margarida
Moura (FMH)

17h50 – Ferramentas de apoio ao ensino presencial e não presencial nas matérias de Danças Sociais,
Tradicional e Aeróbica – Cristina Gouveia e Joana Silva (UMa)

18h30 – Debate

18h45 – Síntese do 1º dia de trabalhos – Ricardo Alves (UMa)

19h00 – Encerramento do 1º dia



24

abril
20219h00 – 13h00
14h30 – 18h30

PROGRAMA

9h00 – Abertura

9h05 – Conferência III – Tecnologias Digitais na Educação Física: Aplicações em Realidade Virtual – Élvio Gouveia (UMa) – Moderador Helder Lopes (UMa)

9h45 – Debate

10h00 – MÓDULO 2 – Moderador Rui Ornelas (UMa)

10h05 – Utilização das novas tecnologias como complemento às aulas de Educação Física – Carolina Dias e Emanuel Fernandes (UMa)

10h45 – A utilização das ferramentas digitais como apoio à prática docente da disciplina de Educação Física – Ricardo Oliveira (EBSAAS)

11h15 – Intervalo

11h30 – A utilização das novas tecnologias na escola: uma experiência pessoal – Rui Cunha (EBSAAS)

12h00 – Debate

12h15 – Conferência IV – A melhor maneira de prever o futuro é criá-lo – Roberto Gouveia (GP) – Moderador João Prudente (UMa)

12h45 – Debate

13h00 – Almoço

14h30 – MÓDULO 3 – Moderador Ana Rodrigues (UMa)

14h35 – E@D e a Educação Física: Da conceção de Propostas a perspetivas de Alunos, Professores e Encarregados de Educação – João Neves e Sara Gouveia (UMa)

15h10 – Medidas Adotadas pela Escola e pelo Grupo de Educação Física, face ao Covid-19 – Helder Andrade (EBSGZ)

15h35 – Debate

15h55 – MÓDULO 4 – Moderador Jorge Soares (UMa)

16h00 – Educação Física em tempos de COVID-19: Desafios à Implementação de uma Unidade Didática Presencial de Aptidão Física – Cláudia Freitas e João Martins (UMa)

16h35 – Debate

16h50 – Intervalo

17h00 – MÓDULO 5 – Moderador Hédio Antunes (UMa)

17h05 – Ferramentas didáticas digitais na Educação Física: Um exemplo de operacionalização – Diogo Nunes e Paulo Mendonça (UMa)

17h40 – Debate

18h00 – Síntese do 2º dia de trabalhos – Ricardo Alves (UMa)

18h30 – Encerramento da Ação



Apêndice 13 – Apresentação PowerPoint da Ação Científico Pedagógica Coletiva



E@D e a Educação Física: da conceção de propostas a perspetivas de alunos, professores e encarregados de educação

Núcleo de Estágio da Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco
Professores Estagiários: João Henrique Neves e Mariana Gouveia
Orientadores Científicos: Prof. Doutora Ana Rodrigues e Prof. Doutor Hélio Antunes
Orientador Cooperante: Prof. Filipe Coelho
Coautores: Ana Henriques, João Carvalho e José Quintal

24 de abril de 2021



Objetivos

- Enquadrar o E@D, explorando os seus desafios, potencialidades e limitações, como ferramenta no processo ensino aprendizagem no presente e no futuro;
- Caracterizar e refletir sobre a perspectiva dos alunos, professores de Educação Física e Encarregados de Educação sobre o E@D;
- Apresentar propostas de ferramentas didático-pedagógicas de intervenção no domínio da Educação Física, num contexto de E@D;
- Analisar, debater e refletir sobre um conjunto de propostas de ferramentas didático-pedagógicas no domínio da Educação Física considerando a opinião de diversos agentes da comunidade educativa.

Enquadramento

- Atualmente, o contexto em que vivemos revela-se totalmente distinto do que tem vindo a ser vivenciado pelas atuais gerações e a educação é um exemplo disso, uma vez que tem vindo a sofrer algumas transformações impostas pela atual situação pandémica.



Ensino à distância

Ensino à distância



- O que é o ensino à distância?
 - O ensino à distância corresponde a uma alternativa para dar continuidade às aulas mediante o cenário atual, sendo que o mesmo possui determinadas especificidades, como a possibilidade dos professores e os alunos não necessitarem de estar fisicamente no mesmo espaço para que o processo de ensino-aprendizagem se desenrole (Oliveira et al., 2020).

Ensino à distância

- O aluno deve ser o elemento principal no seio de todo o processo de ensino-aprendizagem, procurando transformar o mesmo num indivíduo mais autónomo e criativo, dotando-o de competências que permitam uma intervenção mais consciente na realidade diária (Oliveira et al., 2020).



Enquadramento Legislativo (2019/2020)

Resolução n.º 115/2020, de 16 de março

- Suspensão das atividades letivas e não letivas de todos os estabelecimentos de educação e dos ensinos básico e secundário

Decreto-lei n.º 14-G/2020, de 13 de abril

- Recomendação para a ministração das aulas em regime não presencial
- Competência às escolas para implementar um plano de ensino à distância

Resolução n.º 351/2020, de 23 de maio

- Retoma das atividades letivas em regime presencial para os alunos do 11º e 12º anos (disciplinas com exames) a partir de 1 de junho de 2020

Enquadramento Legislativo (2020/2021)

Resolução do Conselho de Ministros n.º 53-D/2020, de 20 de julho

- Estabelecimento de medidas excecionais para a organização do ano letivo 2020/2021 em regime presencial

Orientações para a realização em regime presencial das aulas práticas de Educação Física

- Documento orientador sobre a realização das aulas práticas de Educação Física em regime presencial, de acordo com a Orientação n.º 030/2020 da DGS

Resolução n.º 1/2021, de 4 de janeiro

- Início progressivo das atividades letivas presenciais nos concelhos do Funchal, Câmara de Lobos, Ribeira Brava e Porto Santo

Resolução n.º 19/2021, de 12 de janeiro

- Suspensão das aulas presenciais para os alunos do 3º ciclo e do ensino secundário em todas as escolas da RAM

Design do Estudo

Aulas em regime não presencial (25 aulas de 40 minutos – 2 vezes por semana)

Período de funcionamento das aulas não presenciais (março – junho)

Avaliação

- Questionários (alunos, professores e Enc. de Educação);
- Grupos de foco.

Estratégias de Intervenção

<https://we.tl/t-te3Tb6viwb>

Ferramentas didático-pedagógicas para sessões assíncronas



Ferramentas didático-pedagógicas para sessões síncronas



Estratégias de Intervenção

Ferramentas didático-pedagógicas para sessões assíncronas



Google Classroom



- * O *Google Classroom* é uma ferramenta que funciona como sala de aula online do Google, no qual é possível criar uma turma e adicionar todos os alunos no sentido de facilitar o contacto entre alunos e professores;



- Gratuito;
- Promover a comunicação e o trabalho colaborativo;
- Aplicar tarefas de maneira simples;
- Menos papel, mais sustentabilidade;
- Boa experiência digital por alunos e professores;
- Estabelecimento de prazos e horários de entrega.

- * Através da Classroom, é possível partilhar ficheiros e colocar tarefas na plataforma para os alunos realizarem e permite que estes partilhem ficheiros com toda a turma.



- Não fornece gráficos nem qualquer informação de progresso do aluno;
- É necessário internet como pré-requisito para aceder aos ficheiros.



Google Forms



- O *Google Forms* é uma ferramenta gratuita desenvolvida pela Google, sobretudo para elaborar questionários online;
- Este serviço permite ainda criar fichas de trabalho, de resposta aberta e fechada, avaliações através de uma escala numérica, ou até mesmo a aplicação de testes e respetivas correções por parte dos professores;
- Após a sua criação, os formulários ficam guardados na conta do utilizador, na *Google Drive*, podem ser acedidos a qualquer momento.



- Gratuito;
- Possibilidade de elaborar questionários em pouco tempo;
- Ferramenta de simples utilização;
- Resultados através de gráficos;
- Número de perguntas do questionário e de respostas recebidas ilimitado.



- Limitação em termos de capacidade.



Estratégias de Intervenção

Ferramentas didático-pedagógicas para sessões síncronas



Google Meet



Zoom



Propostas pedagógicas do FIT ESCOLA



Kahoot



Just Dance Now



Criação de jogos dinâmicos (Quizizz)

Google Meet



- ✓ O Google Meet é um serviço de videoconferência, desenvolvido com o objetivo de permitir a realização de reuniões à distância, através de áudio e vídeo;
- ✓ Para agendar um reunião é necessário criar uma sala virtual, de forma a adicionar os e-mails de todos os participantes;
- ✓ Para além disso, podemos também criar a sala virtual e disponibilizar o link nessa mesma sala.



→ Gratuito;
→ Ferramenta de simples utilização;
→ Permite a partilha de ecrã;
→ Possibilita o envio de ficheiros pelo chat.



→ Poderá não funcionar na plenitude para usuários Mac (Apple).

Zoom



- ✓ O Zoom é uma plataforma de videoconferência, que permite realizar encontros virtuais com várias pessoas, quer seja por vídeo, áudio ou até ambos. Além disso, é possível gravar as sessões para visualizar mais tarde;
- ✓ Este serviço apresenta algumas potencialidades, nomeadamente as reuniões individuais, videoconferências de grupo, o compartilhamento de tela e a gravação.



→ Possui plano gratuito;
→ Possibilita reuniões até 100 participantes;
→ Partilha de ecrãs e de aplicações;
→ Grande variedade de planos.



→ Cada reunião pode durar apenas 40 minutos.

Propostas pedagógicas do FITescola

- A equipa *FITescola* compilou um conjunto de recursos de forma a facilitar o ensino à distância;
- Os recursos educativos estão agrupados de acordo com as três grandes áreas da disciplina de Educação Física:
 - Atividades Físicas;
 - Aptidão Física;
 - Conhecimentos.



→ Gratuito;
→ Aumento da motivação;
→ Desenvolvimento das capacidades fundamentais; psicomotoras
→ Aperfeiçoamento das habilidades mais significativas e fundamentais para aprendizagens futuras;
→ Práticas que favorecem as atividades num plano social e relacional.



→ Algumas atividades de caráter mais infantil (no entanto podem ser adaptadas ao nível de ensino das turmas a lecionar).



Kahoot!



- O Kahoot! é uma plataforma online que tem como objetivo tornar a aprendizagem divertida através de jogos, mais especificamente um quiz;
- Pode ser utilizada para rever e abordar conteúdos, verificar a aquisição de conhecimentos, realizar pesquisas e estimular a interação professor-aluno.



- Gratuito, flexível e bastante intuitiva;
- Aumento da motivação;
- Melhoria do raciocínio e da concentração;
- Melhoria do ambiente no seio da turma;
- Trabalho colaborativo;
- Avaliação da aprendizagem em tempo real;
- Fácil e rápida de criar;
- Revisão do desempenho dos alunos.



- Deve haver uma boa conexão à internet (para que o aluno tenha a possibilidade de responder dentro do tempo limite);
- Carateres das perguntas e respostas são limitados;
- Escolha de nomes inapropriados (*nicknames*) por parte dos alunos (podemos sempre excluir o aluno).

Just Dance Now



- O objetivo do jogo é que os alunos se movimentem conforme os coreógrafos que aparecem na tela principal;
- Para jogar é necessário um dispositivo móvel (telemóvel) para ser usado como um sensor de movimento, sendo que os movimentos são rastreados e o aluno vai acumulando pontos.



- Gratuito;
- Não há limite para o número de participantes;
- Maior dinâmica nas aulas;
- Permite vivenciar um conjunto de experiências relacionadas com o movimento;
- Grande variedade de coreografias com níveis distintos de dificuldade;
- Minimiza a timidez dos alunos.

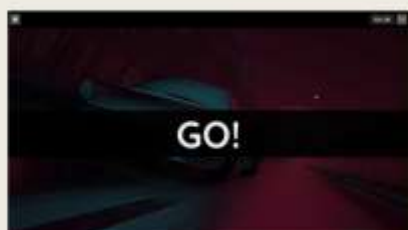


- Conexão à internet de pelo menos 1Mb;
- Cobertura do telemóvel pode variar de acordo com a operadora da área;
- Moedas disponibilizadas pela aplicação.

Criação de jogos didáticos



- Jogo que aborda diversas situações dos jogos desportivos coletivos, podendo ser utilizado para outras matérias de ensino;
- Os objetivos deste tipo de jogo passam por compreender os diferentes comportamentos observados desenvolver a capacidade de leitura das imagens e compreender os principais indicadores que estas apresentam.

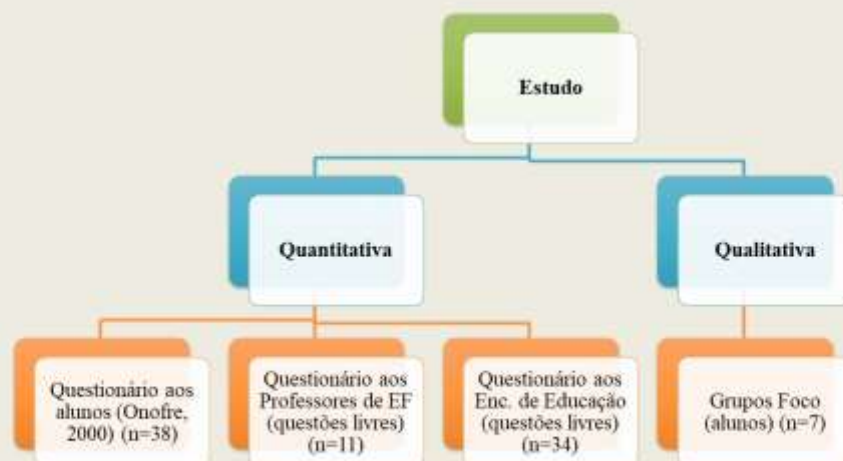


- Gratuito;
- Aumento da motivação;
- Permite perfeccionar a capacidade de leitura de indicadores;
- Personalização do ensino;
- Exige troca e processamento de informação;
- Desenvolve competências de análise;
- Permite definir o tipo de feedback;
- Revisão do desempenho dos alunos.



- Nitidez das imagens;
- As respostas podem ser enviadas mesmo após o tempo sugerido ser excedido.

Percepção dos Alunos, Professores e Encarregados de Educação



Metodologia

Investigação Quantitativa

- Questionário;
- Estatística descritiva;
- Software Estatístico SPSS, Versão 26.0, nível de significância adotado 5%.

Investigação Qualitativa

- Construção do guião (bibliografia específica);
- Validação de conteúdo Método Delphin (3 experts);
- Declaração de consentimento;
- Entrevista;
- Tratamento da informação: transcrição das entrevistas;
- Análise de conteúdo com categorização à priori.

Perceção dos Alunos

Apresentação de Resultados

OPINIÃO DOS ALUNOS

Todos os alunos (n=38) se mostraram concordantes quanto ao encerramento das escolas.



Apresentação de Resultados

OPINIÃO DOS ALUNOS

Principais dificuldades no E@D	% (n)
Quantidade de trabalhos	22,2% (10)
Foco nas aulas/Distração	17,8% (8)
Conexão à internet	15,6% (7)
Compreensão das tarefas	13,3% (6)
Adaptação	11,1% (5)
Sobrecarga de horários	8,9% (4)
Motivação	4,4% (2)
Acesso a computadores	4,4% (2)
Limitação do espaço	2,2% (1)

Consideras que adquiriste competências para a vida pessoal através do E@D?



Competências	% (n)
Autonomia	33,3% (14)
Competências Tecnológicas	28,6% (12)
Organização	19% (8)
Adaptação	7,1% (3)
Responsabilidade	4,8% (2)
Disciplina	4,8% (2)
Cooperação	2,4% (1)

Apresentação de Resultados

OPINIÃO DOS ALUNOS



Aspectos mais positivos	Aspectos mais negativos
Componente motora (91,7%)	Fichas/Questionários (84,6%)
Trabalhos (8,3%)	Falta de interação (7,7%)
	Pouca variedade (7,7%)

Sugestões	% (n)
Competitividade	18,2% (6)
Dança	15,2% (5)
Zumba	15,2% (5)
Yoga	12,1% (4)
Body Combat	12,1% (4)
Pilates	9,1% (3)
Circuitos funcionais	6,1% (2)
Atividades de ginásio	6,1% (2)
Desafios semanais	3% (1)
Kahoot	3% (1)

Apresentação de Resultados

OPINIÃO DOS ALUNOS

Caraterização da Educação Física	
Antes do confinamento	Durante e após o confinamento
Interativa	Isolado
Diversificada	Diferente
Divertida	Intensiva
Adrenalina	Limitadora
Competitiva	Desafiante
Motivante	Monótona
Cansativa	Estranho
	Divertida
	Eficaz
	Rápida

Principais dificuldades na Educação Física	% (n)
Limitação do espaço	34,6% (9)
Comunicação	23,1% (6)
Falta de material	23,1% (6)
Conexão à internet	7,7% (2)
Vizinhos (apartamentos)	7,7% (2)
Complexidade das tarefas	3,8% (1)

Consideras que a relação aluno-aluno e aluno-professor foi prejudicada devido ao E@D?

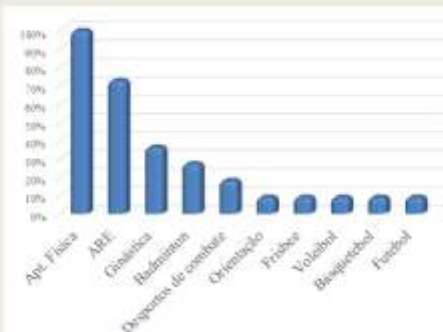


Perceção dos Professores de Educação Física

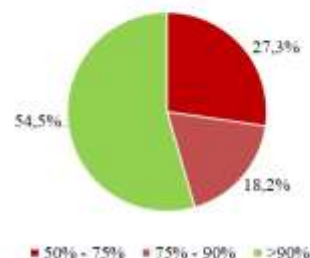
Apresentação de Resultados

OPINIÃO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Que conteúdos abordaste nas tuas aulas em regime não presencial?



Indique, aproximadamente, qual foi a taxa de participação nas aulas não presenciais?



Apresentação de Resultados

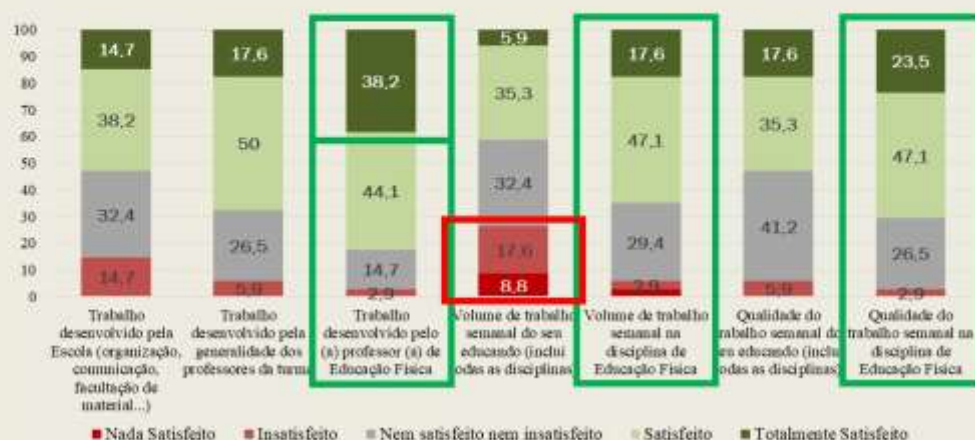
OPINIÃO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Que estratégias utilizaram nas aulas não presenciais?	% (n)
Realização de vídeos demonstrativos	100% (11)
Criação de fichas da aptidão física	81,81% (9)
Criação de fichas das modalidades	72,72% (8)
Utilização de plataformas digitais de videoconferência	72,72% (8)
Envio de tarefas por email	63,64% (7)
Desafios semanais (registo em vídeo ou relatório)	18,18% (2)
Utilização do Quizz e Kahoot	18,18% (2)
Utilização de vídeos do Youtube	9,09% (1)
Utilização de aplicações como SWORKIT e Darebee	9,09% (1)
Realização de relatório da aula da RTP Memória	9,09% (1)

Perceção dos Encarregados de Educação

Apresentação de Resultados

OPINIÃO DOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO



Apresentação de Resultados

OPINIÃO DOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Caracterização do E@D	% (n)
Diferente	11,4% (10)
Inovador	9,1% (8)
Cansativo	8% (7)
Adaptação	6,8% (6)
Difícil	5,7% (5)
Necessário	5,7% (5)
Remediação	5,7% (5)
Desafiador	3,4% (3)
Importante	3,4% (3)
Trabalhoso	3,4% (3)

2

Adequável, Autonomia, Criatividade, Produtivo, Responsabilidade, Seguro, Incompleto

1

Aprendizagem, Cativante, Complicado, Confuso, Desinteressante, Desmotivador, Distração, Emergente, Exceção, Incomodo, Impressionante, Independente, Ineficaz, Interativo, Regular, Solução, Satisfatório, Pouco Acessível, Útil

Apresentação de Resultados

OPINIÃO DOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

- Na sua opinião, o que achou do funcionamento das aulas da disciplina de Educação Física?

Opinião	% (n)
Bom	41,2% (14)
Organização, preparação, Funcionamento e adequação das aulas	32,4% (11)
Importância da EF e de uma componente prática	26,5% (9)
Muito Bom	14,7% (5)
Razoáveis	5,9% (2)
Excelentes	5,9% (2)

"Muito bom uma vez que os professores conseguiram arranjar estratégias para tornar as aulas mais práticas e não tão teóricas, sendo assim mais motivadoras" (EE23)

"A disciplina de Educação Física foi bastante importante, durante o isolamento social, porque os alunos tiveram a oportunidade de continuar a praticar exercício físico, (...) atividades realizadas foram benéficas, tanto para o corpo como para a mente." (EE1)

"Penso que funcionaram bem, apesar de a meu ver ser uma disciplina um pouco mais complexa à distância. Mas notei que o meu filho se empenhava e mostrou agrado nessas aulas." (EE29)

Apresentação de Resultados

OPINIÃO DOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

- Numa situação futura em Ensino à Distância, que sugestões apresenta para uma melhoria na qualidade do ensino?

Evitar sobrecarga de volume de trabalho

Exploração de novas formas de utilização das plataformas digitais

Atividades mais práticas e em grupo

Duração das aulas mais reduzida e maior frequência de aulas

Considerações finais



- Nunca podemos esquecer os objetivos didáticos a que nos propomos alcançar, através da utilização de diversas ferramentas digitais (Pinto, 2019);
- O ensino à distância acaba por assumir um papel preponderante no desenvolvimento das competências e habilidades dos alunos e dos professores.

Considerações finais

- Mediante os resultados obtidos, devemos procurar dar ênfase à prática de atividade física, uma vez que esta componente prática foi bastante realçada, tanto pelos alunos como pelos encarregados de educação;
- Apesar do ensino à distância se assumir como um recurso, poderá ser uma forma de rentabilizar a Educação Física no futuro.

Considerações finais

- Todos sabemos que existem vários constrangimentos associados às aulas de Educação Física;
- No entanto, é fundamental que não abdicuemos da prática de atividade física, uma vez que existem várias estratégias e ferramentas que podem ser utilizadas nesse sentido.



Referências Bibliográficas

- Direção-Geral da Educação. (2021). Educação Física à distância de um clique. Obtido de FITescola: <https://fitescola.dge.mec.pt/pagina.aspx?id=21>
- Freitas, M. (2017). Curso de licenciatura em Educação Física modalidade a distância: desafios e realizações enquanto docente nas disciplinas teórico-práticas. Em H. Campos, F. Pitanga, D. Silva, & C. Amorim, *Licenciatura em Educação Física a Distância: uma realidade batiana* (pp. 113-124). Salvador: EDUFBA.
- Oliveira, E., Freitas, T., Sousa, M., Mendes, N., Almeida, T., Dias, L., Ferreira, A., & Ferreira, A. (2020). A educação a distância (EaD) e os novos caminhos da educação após a pandemia ocasionada pela Covid-19. *Brazilian Journal of Development*, 6(7), 52860-52867.
- Pisto, H. (2019). *O Kahoot como ferramenta motivadora no processo de ensino-aprendizagem integrado numa unidade didática de língua estrangeira* (Relatório de Estágio). Universidade do Porto.

**MUITO OBRIGADO PELA
VOSSA ATENÇÃO!**
Estamos disponíveis para eventuais dúvidas

Responsáveis

Nome: João Henrique Neves
Contacto: 968644313
Email: jneves@ebsgzarco.pt

Nome: Sara Mariana Gouveia
Contacto: 910915038
Email: smgouveia@ebsgzarco.pt