

REM

Relatório do Estágio de Educação Física Realizado na Escola Secundária Jaime Moniz

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

Francisco Tiago Ferreira Correia

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

A Nossa Universidade

www.uma.pt

setembro | 2023

Relatório do Estágio de Educação Física Realizado na Escola Secundária Jaime Moniz

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

Francisco Tiago Ferreira Correia

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

ORIENTAÇÃO

Hélder Manuel Arsénio Lopes

COORIENTAÇÃO

Ana Luísa Rodrigues Figueira de Sousa Correia

Agradecimentos

Com o findar de todo este processo, os sentimentos são diversos, e as emoções ficam à “flor da pele”. A sensação de dever cumprido, é aquela que se faz realçar. Este foi um processo cansativo, doloroso, desafiante, difícil, entre muitos outros adjetivos, com um despoletar de inúmeras competências adquiridas, após o surgimento das dificuldades. De entre alegrias e tristezas, sorrisos e lágrimas, suor, momentos bons e maus, incertezas e também certezas, há que realçar o término deste processo, com as pessoas que mais nos apoiaram, e que por vezes foram os nossos pilares. Desta forma deixo abaixo os meus agradecimentos:

A toda a minha família, em particular à minha mãe e aos meus avós, por todo o apoio, conforto e carinho ao longo de todo este processo. Foram eles que me mantiveram forte. Foram eles que me fizeram manter o foco. Foram eles que me deram força de vontade. Foram eles que dormiram mal, sabendo que estava numa má fase. Foram eles que me deram os parabéns nos sucessos. Foram eles que estiveram ao meu lado, todos os dias, todos os momentos. Foram eles que me puxaram para cima nos maus momentos. Foram eles a base de todo este processo. No fundo, são eles os maiores obreiros desta vitória.

Um segundo agradecimento, com a mesma enormidade, à minha namorada. Se a minha família foi incansável, a minha cara metade foi uma heroína. Foi ela que esteve ao meu lado dia “sim”, dia “sim senhor”. Foi ela a primeira a me “dar na cabeça”, mas também foi ela a primeira a me abraçar e a me ajudar sempre que foi preciso. Foi ela que se sentou ao meu lado, quando estava a trabalhar. Foi ela que me viu chorar de desespero e me disse “tu consegues”. Foi ela que passou horas a ver-me trabalhar, sem lhe dar atenção. “Este trabalho é também fruto do teu apoio. Te amo”.

Ao meu colega de estágio e amigo, Pedro Pontes, pois foi com ele que partilhei todos os momentos deste ano. Foi ele que acompanhou todo o meu processo e também me ajudou sempre que necessário, mostrando-se sempre disponível. Este processo também é fruto da nossa parceria.

A todos os meus amigos, pois eles partilharam parte desta história comigo. Em especial, um agradecimento ao Pedro da Silva. Um amigo que fiz, ao entrar na UMa, que partilhou diversas histórias, felizes e infelizes, comigo. Um amigo que ouviu todas as minhas reclamações, todas as minhas dores de cabeça ao longo do ano e que sempre me

deu uma palavra de conforto. Foi ele que muitas vezes também me deu na cabeça, e por isso também ele foi parte fundamental neste ano.

À minha orientadora científica, Professora Ana Luísa Correia, pois sempre que foi preciso uma ajuda ela esteve lá. Muitas questões resolvidas, muitas aprendizagens concluídas foram devido a todo o seu apoio. Levo para a minha vida futura todos os ensinamentos que me deu.

À minha orientadora cooperante, Professora Marisela Góis, uma excelente pessoa, que sempre me apoiou ao longo do ano. Uma pessoa sempre compreensível, amiga e 100% disponível para o que fosse preciso. Ensinou-me inúmeros conhecimentos, que levo não só para o meu futuro profissional, mas também para a minha vida.

A todos os professores do Departamento de Educação Física e Desporto da UMa, por todo o conhecimento que me transmitiram ao longo de todos os meus anos de estudo académico.

A toda a comunidade educativa da Escola Secundária Jaime Moniz, por todo o apoio, carinho e ajuda. Senti-me muito confortável ao longo do ano, pela forma como me trataram e como me acolheram, nomeadamente, o grupo disciplinar de Educação Física.

Por fim, um agradecimento especial aos meus alunos, que sempre foram compreensíveis, percebendo que esta era a minha primeira experiência no ramo profissional, fazendo com que me sentisse sempre confiante e confortável ao longo das aulas. Foram eles que fizeram parte de todo este processo, sendo os principais protagonistas de todos os desafios, contribuindo assim para toda a minha aprendizagem, fazendo de mim um melhor profissional.

OBRIGADO!

Resumo

O presente relatório surge no seguimento do estágio pedagógico, relativo ao ano letivo de 2022/2023, realizado na Escola Secundária Jaime Moniz. Este documento foi elaborado, seguindo alguns objetivos, com a intencionalidade de refletir, fundamentar e relatar todas as atividades desenvolvidas ao longo de todo o ano.

O principal período deste estágio pedagógico, foi a prática letiva, realizada numa turma, de 10º ano, da escola Jaime Moniz. Para além desta lecionação, todos os professores estagiários passaram por uma fase de gestão do processo de ensino-aprendizagem no 2º ciclo. Durante todos os processos inerentes à lecionação, foram tidas em conta, as diretrizes estipuladas pelo documento de Aprendizagens Essenciais, associadas a cada ano de escolaridade.

Quanto às atividades de integração no meio, os professores estagiários procederam à caracterização da turma, onde foi elaborado um documento com todas as informações recolhidas sobre os alunos, com a finalidade de expô-las ao conselho de turma, auxiliando todo o processo de ensino-aprendizagem. Além disso, foi também elaborada uma atividade, associada ao processo de estágio, intitulada de “atividade de extensão curricular”, que foi orientada para o tema de “Dependência nos Jovens”.

Outra das linhas programáticas do estágio pedagógico, são as atividades de integração na comunidade escolar, que pretendem a integração dos estagiários através da participação em atividades, realizadas dentro do grupo disciplinar. Essas atividades foram realizadas, seguindo o enquadramento do grupo de disciplina, nas modalidades de Basquetebol e Futebol.

Por último, este documento contempla ainda, uma narração e reflexão acerca das atividades de natureza científico-pedagógica, centradas em dois temas distintos: (i) “Trabalho de Flexibilidade e Força na Educação Física – Operacionalização e Otimização”, relativo à Ação Científico-Pedagógica Coletiva; (ii) “Propostas Didáticas ao ensino das Matérias Individuais na Educação Física”, relativo à Ação Científico-Pedagógica Individual.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico, Educação Física, Ensino-Aprendizagem, Lecionação, Professor

Abstract

This report follows on from the teaching internship, for the 2022/2023 school year, carried out at Jaime Moniz Secondary School. This document was drawn up following a number of objectives, with the intention of reflecting on, substantiating and reporting on all the activities carried out throughout the year.

The main period of this teaching internship was teaching practice, carried out in a 10th grade class at the Jaime Moniz school. As well as teaching, all the trainee teachers went through a phase of managing the teaching-learning process in the 2nd cycle. During all the processes inherent to teaching, the guidelines stipulated in the Essential Learning document associated with each year of schooling were taken into account.

As for the integration activities in the environment, the trainee teachers proceeded to characterize the class, where a document was drawn up with all the information gathered about the students, with the aim of presenting it to the class council, aiding the entire teaching-learning process. In addition, an activity associated with the internship process was also prepared, entitled "curricular extension activity", which was geared towards the theme of "Addiction in Young People".

Another of the pedagogical internship's programmatic lines is the integration activities in the school community, which aim to integrate the interns through participation in activities carried out within the subject group. These activities were carried out, within the framework of the subject group, in Basketball and Football.

Finally, this document also includes a narration and reflection on the activities of a scientific-pedagogical nature, centered on two distinct themes: (i) "Flexibility and Strength Work in Physical Education - Operationalization and Optimization", related to Collective Scientific-Pedagogical Action; (ii) "Didactic Proposals for the Teaching of Individual Subjects in Physical Education", related to Individual Scientific-Pedagogical Action.

Keywords: Pedagogical Internship, Physical Education, Teaching-Learning, Teaching, Teacher

Résumée

Ce rapport fait suite au stage d'enseignement qui s'est déroulé au cours de l'année scolaire 2022/2023 au lycée Jaime Moniz. Ce document a été élaboré en suivant un certain nombre d'objectifs, avec l'intention de réfléchir, d'étayer et de rendre compte de toutes les activités menées tout au long de l'année.

La période principale de ce stage d'enseignement a été la pratique de l'enseignement, effectuée dans une classe de 10e année de l'école Jaime Moniz. En plus de l'enseignement, tous les professeurs stagiaires sont passés par une phase de gestion du processus d'enseignement-apprentissage dans le 2e cycle. Lors de tous les processus inhérents à l'enseignement, les lignes directrices stipulées dans le document des apprentissages essentiels associé à chaque année de scolarité ont été prises en compte.

En ce qui concerne les activités d'intégration dans l'environnement, les enseignants stagiaires ont procédé à la caractérisation de la classe, où un document a été élaboré avec toutes les informations recueillies sur les élèves, dans le but de le présenter au conseil de classe, aidant ainsi l'ensemble du processus d'enseignement-apprentissage. En outre, une activité associée au processus de stage, intitulée "activité d'extension du programme", a également été élaborée, orientée autour du thème de la "toxicomanie chez les jeunes".

Les activités d'intégration dans la communauté scolaire constituent une autre ligne de programme du stage d'enseignement. Elles visent à intégrer les stagiaires en les faisant participer à des activités organisées dans le cadre du groupe thématique. Ces activités ont été réalisées dans le cadre du groupe thématique, en basket-ball et en football.

Enfin, ce document comprend également un compte-rendu et une réflexion sur les activités scientifico-pédagogiques, centrées sur deux thèmes différents : (i) " Travail de la souplesse et de la force en éducation physique - Opérationnalisation et optimisation ", relevant de l'action scientifico-pédagogique collective ; (ii) " Propositions didactiques pour l'enseignement des disciplines individuelles en éducation physique ", relevant de l'action scientifico-pédagogique individuelle.

Mots-clés: Stage pédagogique, éducation physique, enseignement-apprentissage, enseignement, enseignant

Lista de abreviaturas

ACPC – Ação Científico-Pedagógica Coletiva

ACPI – Ação Científico-Pedagógica Individual

AE – Aprendizagens Essenciais

AF – Aptidão Física

ARE – Atividades Rítmicas Expressivas

EF – Educação Física

EFERAM-CIT – Educação Física nas Escolas da Região Autónoma da Madeira

Compreender, Intervir, Transformar

EP – Estágio Pedagógico

ESJM – Escola Secundária Jaime Moniz

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

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

PL – Prática Letiva

RAM – Região Autónoma da Madeira

UD – Unidade Didática

UMa – Universidade da Madeira

Índice

1 - Introdução.....	1
2 - Enquadramento do Estágio Pedagógico.....	4
2.1 - Expectativas do Estágio Pedagógico.....	6
2.2 - Nota Biográfica.....	7
2.3 - Caraterização da Escola Secundária Jaime Moniz.....	8
2.3.1 - Síntese histórica.....	9
2.3.2 - Localização.....	9
2.3.3 - Missão, Visão e Valores.....	10
2.3.4 - Oferta Curricular, projetos e clubes.....	11
2.3.5 - Instalações.....	12
2.3.5.1 - Instalações Desportivas.....	12
2.3.5.2 - Normas de Funcionamento e rotação das instalações desportivas.....	13
3 - Prática Letiva.....	15
3.1 - Gestão do processo de ensino-aprendizagem.....	15
3.1.1 - Caraterização da turma.....	17
3.1.1.1 - Objetivos gerais:.....	17
3.1.1.2 - Metodologias e Instrumentos utilizados.....	17
3.1.1.3 - Caraterização geral da turma.....	18
3.1.1.4 - Caraterização da turma através do programa EFERAM-CIT ..	20
3.1.1.5 - Aptidão Física.....	20
3.1.1.6 - Rendimento escolar.....	25
3.1.1.7 - Considerações finais sobre a Caraterização da turma.....	25
3.2 - Planeamento.....	27
3.2.1 - Justificação da escolha.....	29
3.2.2 - Distribuição das matérias de ensino.....	30
3.2.3 - Aptidão Física.....	31

3.2.3.1 - Modelo Tabata	32
3.2.4 - A estruturação das Unidades Didáticas	32
3.2.4.1 - Exemplo de uma Unidade Didática – UD de Voleibol	35
3.2.5 - Plano de aula	45
3.3 - Avaliação.....	48
3.3.1 - Processo de avaliação da ESJM	50
3.3.2 - Avaliação das matérias de ensino.....	51
3.3.2.1 - Avaliação diagnóstica.....	51
3.3.2.2 - Avaliação formativa	52
3.3.2.3 - Resultados da intervenção	54
3.3.3 - Avaliação da aptidão física.....	58
3.3.3.1 - EFERAM-CIT	58
3.3.3.2 - Resultados da intervenção	61
3.3.4 - Avaliação da área dos conhecimentos.....	62
3.3.4.1 - Resultados da intervenção	64
4 - Gestão do processo de ensino-aprendizagem numa turma de 5º ano.....	66
4.1 - Enquadramento.....	66
4.2 - Caraterização da turma.....	67
4.3 - Planeamento anual e operacionalização	68
4.4 – Balanço da intervenção.....	69
5 - Assistência às aulas	72
5.1 - Enquadramento e descrição.....	72
5.2 - Metodologia	73
5.3 - Instrumento utilizado	74
5.4 - Balanço.....	75
6 - Atividades de integração na comunidade escolar	77
6.1 - Atividades de Integração no Meio	77

6.1.1 - Basquetebol	77
6.1.2 - Futebol.....	79
6.2 - Balanço final das atividades	82
7 - Atividade de extensão curricular.....	83
7.1 - Enquadramento.....	83
7.2 - Pertinência do tema	83
7.3 - Objetivos	84
7.4 - Informações gerais	84
7.5 - Planejamento e Operacionalização.....	84
7.6 - Balanço da atividade	86
8 - Ações de Natureza Científico-Pedagógica.....	87
8.1 - Ação Científico-Pedagógica Coletiva	87
8.1.1 - Introdução.....	87
8.1.2 - Organização do evento	88
8.1.3 - Desenvolvimento da nossa comunicação	89
8.1.4 - Metodologias e instrumentos.....	91
8.1.5 - Apresentação de resultados	91
8.1.6 - Balanço da ACPC.....	93
8.2 - Ação Científica-Pedagógica Individual	96
8.2.1 - Introdução.....	96
8.2.2 - Metodologia.....	98
8.2.3 - Cronograma de tarefas.....	98
8.2.4 - Resultados - Propostas de exercícios.....	99
8.2.5 - Balanço da ACPI.....	106
9 - Considerações finais.....	108
10 - Referências bibliográficas	112
11 - Referências legislativas	116

12 - Anexos.....	117
Anexo 1 – Calendário anual 2022/2023	117
Anexo 2 – Normas de referência de avaliação da ESJM.....	118
Anexo 3 – Cartaz ACPC.....	122
Anexo 4 – Aprendizagens Essenciais de 10º Ano de Voleibol	123
Apêndices	126
Apêndice 1 – Planeamento anual da turma	126
Apêndice 2 – Estruturação das Unidades Didáticas	128
Apêndice 3 – Planificação por Unidade Didática.....	129
Apêndice 4 – Exemplo de plano de aula	133
Apêndice 5 – Exemplo de um teste escrito.....	137
Apêndice 6 – Exemplo de estrutura de um trabalho.....	140
Apêndice 7 – Exemplo de ficha de observação de aulas	142
Apêndice 8 – Planeamento das matérias na gestão do processo de ensino- aprendizagem do 2º ciclo.....	143
Apêndice 9 – Póster da ACPI.....	144
Apêndice 10 – Cartazes elaborados das atividades de Integração na Comunidade Escolar	145
Apêndice 11 – Projetos da ESJM	147
Apêndice 12 – Clubes da ESJM	148
Apêndice 13 - Caraterização detalhada da turma	149
Apêndice 14 – Análise do Teste de COGTEL.....	162
Apêndice 15 – Apresentação de resultados da ACPC.....	167
Apêndice 16 - Fichas de observação e Registo – Voleibol	176
Apêndice 17 – Gráficos de Rendimento Escolar dos alunos.....	178

Índice de Figuras

Figura 1 - Vista aérea da localização da ESJM	10
Figura 2 - Oferta curricular da ESJM	11
Figura 3 - Instalações Desportivas da ESJM.....	13

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Ficha de observação e registo de Avaliação inicial de Voleibol.....	35
Tabela 2 - Normas de referência e critérios de avaliação.....	36
Tabela 3- Estruturação dos conteúdos da UD de Voleibol.....	45
Tabela 4- Testes EFERAM-CIT (FITescola)	60
Tabela 5- Temas de trabalho para avaliação da área dos conhecimentos	63
Tabela 6- Observações realizadas.....	74
Tabela 7- Cronograma de tarefas da ACPI.....	99

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Composição corporal dos alunos (1ª avaliação)	21
Gráfico 2 - Testes de aptidão física dos alunos (1ª avaliação)	22
Gráfico 3- Composição corporal dos alunos (avaliação final)	23
Gráfico 4- Testes de aptidão física dos alunos (avaliação final)	24

1 - Introdução

O presente relatório de estágio representa um culminar de trabalho ao longo do ano letivo de 2022/2023, referente à unidade curricular de Estágio do curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário (MEEFEBS), que teve seu início no dia 15 de setembro de 2022 e término no dia 16 de julho de 2023. Este documento visa apresentar e analisar, de forma fundamentada, todo o processo pelo qual passamos, no âmbito deste estágio pedagógico realizado na Escola Secundária Jaime Moniz (ESJM), abordando as metodologias utilizadas, as decisões tomadas, as estratégias empregues dentro das atividades realizadas bem como todo o processo de ajuste e adaptação consoante os constrangimentos aparecidos ao longo do Estágio Pedagógico (EP).

A EF consiste num meio que é capaz de transformar o Homem (os alunos), considerando as suas dimensões globais e individuais, sendo o professor um importante impulsionador do processo de ensino-aprendizagem. Segundo Gouveia, Rodrigues, Correia, Alves e Lopes (2018), ser professor exige um conhecimento científico e pedagógico relacionado com a sua área de intervenção, (...), assim como, o desenvolvimento de capacidades reflexivas e críticas sobre o seu trabalho. Seguindo esta perspetiva, a elaboração, estruturação e desenvolvimento deste documento demonstra-se extremamente pertinente, relacionando-se com a análise crítica e reflexiva acerca das metodologias utilizadas ao longo deste EP, habilidades essas que devem estar implícitas no profissional de ensino. Seguindo esta linha de pensamento, Pinheiro, Neves, Pinho, Santos, Oliveira e Marques (2007), defendem que “A construção de um portfólio reflexivo serve assim para estimular a prática reflexiva do profissional, contribuindo para uma construção contínua de novos saberes, (...)”.

O EP é um processo contínuo e realizado por um longo período de tempo provocando ao estagiário uma grande panóplia de sensações, onde só é possível adaptar e melhorar através de uma reflexão delicada diante de toda a complexidade inerente a esta etapa formativa. Na EF o professor, além da componente física, deve estimular a parte cognitiva e afetiva, aliando o ensino da disciplina à complexidade inerente ao crescimento dos jovens como Homens. Sendo assim, o professor demonstra-se um importante catalisador do processo de ensino-aprendizagem, onde deve renovar os seus

conhecimentos e metodologias procurando motivar os alunos a atingir as metas definidas, bem como ajudá-los a desenvolver competências que serão inerentes à disciplina e à vida.

Frontoura (2005) refere o estágio como a referência principal de formação, defendendo que este ano poderá ser fundamental no modo como o jovem professor perspectiva o seu futuro. Perante isto, e como já visto acima, sendo o estágio um período longo de formação, é uma excelente oportunidade para o profissional colocar em prática todos os seus conhecimentos e aprendizagens obtidas ao longo da vida e do percurso académico, aliando-os sempre a uma adaptação necessária de acordo com os constrangimentos inerentes.

Em jeito de resumo, este relatório contempla vários tópicos. Numa parte inicial, referimos algumas informações acerca do espaço escolar onde foi realizado este estágio, ou seja, todo o contexto em que foi inserida a nossa intervenção.

Posto isto, em segundo lugar abrimos espaço ao tópico da Prática Letiva (PL). Neste ponto é possível verificar diversos subtópicos, desde a gestão do processo de ensino-aprendizagem, o planeamento, metodologias utilizadas seguido sempre de uma reflexão crítica e final acerca do processo. Além disto, é possível ainda vermos outras situações desta PL como a gestão do processo de ensino-aprendizagem ao 2º ciclo e também a assistência às aulas como processo enriquecedor da formação profissional.

No terceiro tópico abordamos as intervenções diretas na comunidade escolar, onde o núcleo de estágio, enquanto equipa, participou em algumas atividades desenvolvidas pela escola. Desta forma, foi possível termos um papel ativo na comunidade. Estas eram atividades que se inseriam no plano anual de atividades do grupo de disciplina de EF, supervisionadas sempre por um professor responsável pela atividade.

No que toca ao quarto capítulo, passamos por uma abordagem das atividades de integração no meio, onde começamos por realizar uma caracterização da turma. Realizamos ainda uma atividade extracurricular, onde procuramos implementar nos alunos alguns conhecimentos úteis e pertinentes.

No quinto tópico, fazemos uma abordagem das atividades de natureza científico-pedagógica individual e coletiva, que se revelam particularmente importantes no processo de estágio, pois contribuíram de forma particular para o desenvolvimento de competências específicas.

Por fim, fazemos um balanço e uma reflexão geral de todo o processo formativo do EP procurando revisitar de forma abrangente todos os conteúdos e atividades realizadas, perspetivando possíveis melhorias e adaptações.

É importante referir que todo este processo foi realizado com uma forte ligação às orientadoras científica e cooperante, onde todas as intervenções foram supervisionadas e auxiliadas por estas orientadoras, Prof.^a Ana Correia e Prof.^a Marisela Góis.

2 - Enquadramento do Estágio Pedagógico

No Regulamento Específico do Curso de 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, são elucidadas diversas diretrizes específicas para a realização do EP. Respeitando os requisitos descritos no artigo nº14 do “Regulamento dos cursos de 2º Ciclo de Estudos”, a Unidade Curricular de Estágio Pedagógico segue o seu modelo de funcionamento, em que, mediante proposta apresentada ao Diretor de Curso, é definida uma escola para cada núcleo de estágio.

O EP é um momento onde o profissional pode pôr em prática todos os seus conhecimentos, harmonizando os diferentes conteúdos a situações reais de lecionação. Neste processo será preponderante a constante capacidade de adaptação perante os problemas surgidos, decorrente de uma atitude reflexiva das estratégias utilizadas. Defendendo isto, Coelho (2017), refere que esta etapa formativa permite ao profissional aprimorar a sua aprendizagem, através de uma prática harmonizada com momentos reflexivos acerca das metodologias e estratégias utilizadas ao longo de todo o decurso.

O EP envolve várias vertentes avaliativas, onde todas as atividades devem ser planeadas e refletidas ao longo do ano. Assim sendo, a parte mais extensa do EP é a PL, onde cada estagiário fica encarregue de guiar o processo de ensino-aprendizagem de uma turma, lecionando as aulas dessa mesma turma ao longo de todo o processo. Além disso, existem ainda outras atividades como a gestão de um processo de ensino-aprendizagem da turma 5º 5, do 2º ciclo da Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva (EBSAAS), onde lecionámos 6 aulas. Ainda na PL, em paralelo ao já descrito, tínhamos a obrigatoriedade de assistir a 20 aulas que se poderiam direccionar a estagiários, professores experientes na escola em que desenvolvíamos a PL ou em outra escola. Visto à ESJM possuir diversos recursos humanos, entre profissionais extremamente experientes a professores estagiários, decidimos orientar as observações para esta escola de forma a perceber as dinâmicas e metodologias de aula dos profissionais trabalhadores desta instituição, podendo assim comparar e observar professores mais e menos experientes, realizando posterior debate e reflexão dos conteúdos observados.

Além da PL, existiam ainda outras diretrizes que deveriam ser desenvolvidas, tais como: atividades de integração na comunidade escolar (AICE), atividades de integração no meio (AIM) e também atividades de natureza científica-pedagógica (ACP).

Quanto às AICE, o principal objetivo é integrar os estagiários na comunidade educativa. Assim, esta consiste na participação dos estagiários em atividades dinamizadas pela instituição de ensino em que se inserem, preferencialmente atividades ligadas à sua área de intervenção e dinamizadas pelo grupo de disciplina de EF. Em alternativa, caso não fosse possível participar nestas atividades ou caso não existissem atividades realizadas pelo grupo disciplinar, os estagiários podem realizar atividades que envolvam a comunidade educativa, dando cumprimento a este parâmetro avaliativo do EP.

Assim sendo, e tendo em conta que o grupo de disciplina da ESJM dispõem de diversas atividades, decidimos integrar 2 atividades, com o objetivo de fomentar a prática da AF e sensibilizar os alunos para a participação no DE, nomeadamente Basquetebol e Futebol.

Relativamente às AIM, estas subdividem-se em 2 tópicos. O primeiro tópico refere-se à caracterização da turma, realizada no início 1º período através de documentos fornecidos pela escola e pela professora diretora de turma, bem como com informações obtidas através dos questionários do projeto EFERAM-CIT. A apresentação desta caracterização foi realizada na primeira reunião do Conselho de turma, através de um PowerPoint, que contemplava informações necessárias e básicas para um bom ajustamento do processo de Ensino-Aprendizagem por parte dos professores da turma, que assim poderiam definir estratégias adequadas às necessidades e dificuldades dos alunos. O segundo tópico, refere-se à atividade de extensão curricular, cujo objetivo é dinamizar uma atividade que envolva os diferentes intervenientes do processo educativo, tais como os professores, alunos e encarregados de educação. Inicialmente, surgiram diversas ideias que foram excluídas devido a diversos constrangimentos. Após diversos debates entre os estagiários e os orientadores, decidimos realizar uma ação de formação que abordasse um tema que fosse atual e pertinente. Assim sendo, o tema abordado foi “A Dependência nos Jovens”. Este é um tema atual que preocupa pais, professores e os próprios alunos, pois a dependência é um dos principais problemas nestas faixas etárias e motivo de insucesso escolar e pessoal.

Por último, as ACP subdividem duas vertentes, envolvendo a Ação Científico-Pedagógica Coletiva (ACPC) e a Ação Científico-Pedagógica Individual (ACPI). No que diz respeito à ACPC, houve um trabalho cooperativo de todos os núcleos de estágio, envolvendo todos os professores estagiários e os respetivos orientadores. Neste sentido, cada núcleo de estágio ficou responsável por um módulo, e selecionar um tema à sua

escolha, com a obrigatoriedade de redigir um artigo e preparar uma preleção para apresentar ao público. Com base nos diversos temas escolhidos pelos diferentes núcleos de estágio, ficou definido como tema geral da ação: “*A Educação Física para além de óbvio*”. Quanto ao núcleo da ESJM, escolhemos o tema “*Trabalho de Flexibilidade e Força na Educação Física – Operacionalização e Otimização*”, onde o objetivo seria estudar a influência das aptidões de Flexibilidade e Força na fase juvenil, e enquadrar a sua abordagem na disciplina de EF.

Quanto à ACPI, esta intitulou-se de “*Propostas Didáticas ao ensino das Matérias Individuais na Educação Física*”, cujo objetivo seria apresentar algumas estratégias que servissem de base para os profissionais abordarem as diversas matérias nas suas aulas. De certa forma, o objetivo seria, além do fornecimento de algumas estratégias, refletir sobre a importância das diferentes matérias individuais na EF, analisando alguns pontos preponderantes, e tentando criar uma sequência de conteúdos de fácil perceção e de fácil adaptação por parte dos profissionais às suas turmas.

2.1 - Expectativas do Estágio Pedagógico

O EP permitiu-me a realização de um sonho, ser professor de EF. Iniciamos esta fase académica com grandes expectativas, embora cientes de que todo este processo exigiria de mim grande compromisso e muita responsabilidade, já que iríamos conduzir o processo de ensino-aprendizagem de uma turma de jovens, em que tudo o que eu fizesse ou dissesse teria, com certeza, repercussões positivas ou negativas nas suas vidas. Sendo assim, arrancamos com grande confiança, mas com os pés bem assentes na “terra”.

Durante, sensivelmente 4 anos, tivemos uma formação académica no MEEFEBS, que nos fez interagir e refletir acerca de diversas metodologias inovadoras, permitindo-nos ter uma panóplia de ferramentas e conteúdos que possibilitassem cativar e motivar os alunos no processo de ensino-aprendizagem a que iriam estar expostos. Contudo, por esta ser uma turma que integrava o ensino secundário, era necessário ter um cuidado redobrado na implementação de estratégias, pois estes alunos teriam a sua primeira experiência neste processo de ensino-aprendizagem, inerente às estratégias de ensino e de avaliação. Desta forma, este ano poderia ser um impulso positivo ou negativo, para a sua continuação de forma motivadora nos próximos anos.

Inicialmente, por ter já alguma experiência a nível do treino desportivo federado como treinador, pensei que isso traria algumas vantagens na minha intervenção e de

exposição de conteúdo desportivo. Embora esta fosse uma vantagem à partida, evidenciou-se, desde logo, como um obstáculo, pois o facto de no ambiente escolar a predisposição dos intervenientes para a prática não ser a mesma do desporto federado, trouxe logo à partida algumas dificuldades que não estava à espera. Deste modo, as expectativas decaíram um bocadinho, mas o desafio ficou ainda mais aliciante sendo que na formação, fomos “treinados” a não desistir perante os obstáculos que iriam aparecer, fortalecendo-nos e dando-nos ainda mais força e foco para superá-los.

Logo após o início do processo foram aparecendo os erros, mas desses já estávamos à espera e faziam parte das nossas expectativas iniciais, pois num processo de aprendizagem em EP o erro certamente iria estar presente, fazendo parte do crescimento, cabendo-nos a nós usar esses erros de forma positiva num estado reflexivo constante, transformando esses erros em aprendizagens.

Por fim, talvez a nossa maior expectativa, recaía sobre marcar a vida dos alunos com experiências positivas, dotando-os de valores que consideramos primordiais, entre eles o respeito e o fair-play, independentemente da situação.

Num balanço geral acerca das expectativas, fazemos uma apreciação positiva, embora não tanto quanto o esperado. Eu, enquanto estagiário, esperava um ano difícil onde seria preciso uma capacidade de resiliência e superação. Com o passar do ano, e com os problemas e dificuldades sentidas, apareceram ainda alguns problemas pessoais que vieram maximizar as dificuldades inerentes a este processo, pondo-me num estado de superação ao limite. Perante isto, o balanço não poderia ser outro que não o positivo, embora o nível atingido no final do ano não fosse o perspectivado inicialmente.

2.2 - Nota Biográfica

Francisco Tiago Ferreira Correia, nascido a 27 de outubro de 1998, natural de São Pedro, Funchal.

Quanto à vida académica, esta começou no Jardim de Infância o “Pinheirinho” onde completei o pré-escolar, passando para o ensino básico no Colégio Infante D. Henrique. Completou assim o 1º e 2º Ciclos com sucesso, completando o 9º ano de escolaridade. No ensino secundário, matriculou-se na Escola da Apel, no curso de Ciências e Tecnologias, completando o ensino escolar obrigatório, transitando consecutivamente de ano letivo. Após isso, concorreu à escola superior de Polícia e em

simultâneo à UMa para o curso de Desporto. Quanto ao curso de Polícia conseguiu completar todos os estágios de seleção, embora não ficando colocado devido à seleção final pela média de secundário, pois apenas havia 30 vagas para as 30 melhores médias. Contudo, obteve uma média de 19 valores nos testes a que foi proposto ficando entre os melhores nos testes realizados (físicos, psicotécnicos e psicológicos). Assim, e tendo sido colocado na UMa, ingressou neste estabelecimento em 2016, na Licenciatura de Educação Física e Desporto, terminando o curso em 2019.

A nível desportivo federado, iniciou-se no futebol aos 6 anos de idade, na Associação Desportiva da Camacha. Aos 8 anos mudou-se para o Clube Desportivo 1º de Maio, onde realizou todo o resto da sua formação, sendo capitão de equipa por diversos anos. Após isso, jogou dois anos na equipa Sénior do referido clube.

Como treinador, começou a sua carreira no Clube Desportivo 1º de Maio, onde em 2016 realizou o estágio do curso de Treinador de Futebol Grau I/UEFA Basic pela Associação de Futebol da Madeira. Após isso, passou pelo Clube Recreativo Cruzado Canicense e pelo Juventude Atlântico Clube. Atualmente é treinador do Clube Desportivo Nacional, tendo no ano transato, representado o Clube em diversos torneios internacionais.

Em 2021 realizou um dos seus sonhos de criança, associados ao Desporto Automóvel, realizando a sua primeira prova automobilística. Em 2022, realizou o Campeonato de Ralis da Madeira. Atualmente é piloto da AD Camacha onde continua a sua progressão no regional de ralis.

Assim, é possível ver que o desporto e a pedagogia sempre estiveram presentes na sua vida, desde uma baixa faixa etária.

Por fim, procura terminar o seu percurso académico, concluindo o MEEFEBS na UMa, realizando mais um dos seus sonhos que é o de ser professor de EF.

2.3 - Caracterização da Escola Secundária Jaime Moniz

A caracterização do contexto foi uma das tarefas preponderantes e fundamentais para a nossa intervenção pedagógica, pois permitiu enquadrarmo-nos no ambiente escolar em que íamos trabalhar. Perceber toda a dinâmica estrutural desta instituição ajudou-nos na otimização e rentabilidade dos processos pedagógicos.

Costa (2003), afirma que a escola se assume como um meio onde os alunos e professores necessitam adotar capacidades de intervenção para a construção de atividades significativas. Daí a importância depositada neste trabalho de investigação e análise do contexto, pois permitiu-nos perceber como poderíamos adotar e implementar estratégias significativas e rentáveis, que fossem úteis ao processo de ensino-aprendizagem.

2.3.1 - Síntese histórica

No ano de 1836, no dia 17 do mês de novembro, surge a proposta de se formar o primeiro Liceu em Portugal. Posteriormente, sensivelmente um ano depois (12 de setembro de 1837), iniciou-se o funcionamento deste liceu, vinculado ao colégio dos jesuítas. No seu ano de abertura, foram contabilizados 44 ingressos, neste estabelecimento de ensino, números que posteriormente foram aumentando ao longo dos anos, chegando a cerca de uma centena de inscritos ao ano letivo de 1862-1863. Após este ano, os números continuaram a evoluir e conseqüentemente foi necessário um aumento do espaço e das instalações. Ao longo dos anos esta instituição sofreu alterações acabando por ser sediada no atual edifício em 1942. (Escola Secundária Jaime Moniz, 2023)

Dia 2 de novembro de 2018 o Professor Doutor Marcelo Rebelo de Sousa, Sr. Presidente da República Portuguesa, atribui a esta instituição o título de Membro Honorário da Ordem de Instrução Pública. (Escola Secundária Jaime Moniz, 2023)

Com a finalidade de dar continuidade à sua história e à sua cultura, a ESJM, baseando-se na máxima “Tradição e Inovação”, tem o intuito de dar continuidade ao posto de referência no que concerne à qualidade de ensino que fornece bem como apostar nos princípios e valores que governam a educação, sendo estes importantes pilares para o exercício de uma cidadania consciente, interativa e responsável. (Escola Secundária Jaime Moniz, 2023)

2.3.2 - Localização

A ESJM situa-se no Funchal, capital da Região Autónoma da Madeira mais concretamente na freguesia de Santa Maria Maior. Este estabelecimento encontra-se no centro da cidade, relativamente próximo ao emblemático Mercado dos Lavradores.



Figura 1 - Vista aérea da localização da ESJM

2.3.3 - Missão, Visão e Valores

No que diz respeito à missão deste estabelecimento de ensino, a ESJM deixa explícito que passa por *“A nossa Escola, que se quer de todos e para todos, tem como missão desenvolver nos alunos competências nos domínios do conhecimento, capacidades e atitudes, garantindo a sua adaptabilidade num mundo globalizado e em permanente mudança.”* (Escola Secundária Jaime Moniz, 2023)

Quanto à sua visão, a ESJM afirma que *“Assente no pilar da tradição, a Escola Secundária Jaime Moniz é uma escola de referência que visa promover práticas inovadoras e diferenciadas, no sentido de assegurar uma educação de excelência para todos, preparando os seus alunos para os desafios do século XXI”*. (Escola Secundária Jaime Moniz, 2023)

No que diz respeito aos seus valores, esta instituição de ensino recorre e defende ao desenvolvimento da responsabilidade, excelência/exigência, respeito e cidadania. A responsabilidade surge com o intuito de criar cidadãos responsáveis no alcance de objetivos, quer para si como para os outros. Quanto à excelência e exigência assenta nas atitudes de persistência e constante superação pessoal, conseguindo desenvolver um trabalho com requinte e brio, perante as adversidades. A ESJM pretende proporcionar uma integração e interação entre os intervenientes da escola, aceitando quaisquer que sejam as diferenças culturais, humanas e socioculturais de todos, apelando ao respeito. Quanto à cidadania procura-se uma abrangência de conhecimento naquilo que é o respeito pelo indivíduo, bem como pelo ambiente em que se insere.

2.3.4 - Oferta Curricular, projetos e clubes

Segundo o PE da ESJM, este estabelecimento possui uma oferta curricular maioritariamente incidente nos cursos científico-humanísticos no regime diurno. Aliada a esta formação e a todos os cursos, existe a formação e desenvolvimento da cidadania, com o intuito de aliar os conhecimentos adquiridos nas diferentes disciplinas, a fim de os alunos desenvolverem um determinado trabalho/projeto.

Além dos cursos referidos acima, este estabelecimento oferece ainda cursos profissionais e cursos de educação e formação de tipo VI (CEFs). Estes são reservados a alunos que apresentem dificuldades em finalizar o curso científico-humanístico em que se encontram, incentivando ao prosseguimento dos estudos, de forma flexível, de acordo com os seus interesses, tendo em conta as necessidades do mercado de trabalho local.

Cursos Científico-Humanísticos 10º 11º 12º	Artes Visuais
	Ciências e Tecnologias
	Ciências Socioeconómicas
	Linguas e Humanidades
Cursos de Educação e Formação de Jovens - Tipo 6 -Sujeitos a autorização de tutela.	Técnico de Informação e Animação Turística
	Técnico de Gestão do Ambiente
Cursos Profissionais -Sujeitos a autorização de tutela.	Técnico de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos
	Técnico de Multimédia
	Técnico de Desporto
	Técnico de Turismo
	Técnico de Gestão do Ambiente
	Técnico de Contabilidade
	Técnico de Secretariado

Figura 2 - Oferta curricular da ESJM

Além da panóplia de cursos disponibilizados pela escola, existem ainda diferentes projetos e clubes, que oferecem aos alunos, outras oportunidades de alargarem os seus conhecimentos em diversas áreas.

No que toca aos projetos, a escola oferece algumas opções passando por conteúdos culturais, matemáticos, históricos, linguísticos e ainda relacionados com a saúde. Deste

modo é possível dar aos alunos uma vasta oportunidade de escolhas, para que estes possam integrar um projeto que se adequa com os seus interesses. ([ver anexo](#))

Quanto aos clubes, esta instituição apresenta também uma vasta lista de opções ligadas a várias atividades e conteúdos tais como: Línguas, desportos, ciências, tecnologias, entre outros. ([ver anexo](#))

Perante todas as opções disponíveis, é possível afirmarmos que esta é uma escola que sensibiliza os alunos para um complemento ao ensino secundário, apresentando diversas opções de escolha aos alunos que queiram ingressar em projetos ou clubes que satisfaçam os seus interesses.

2.3.5 - Instalações

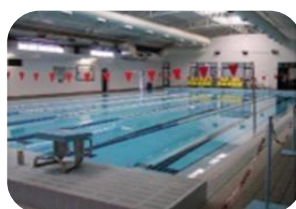
Este estabelecimento possui um edifício central, onde estão localizadas as salas de aula, de trabalho, biblioteca, reprografia dos professores, cantina, gabinete do aluno, sala dos audiovisuais, sala de “Ambiente Inovadores”, gabinete de recursos humanos, bar dos alunos e bar dos professores, sala dos professores, secretaria, sala de diretores de turma, sala do grupo disciplina de EF, ginásio e sala de armazenamento de material de EF. Num outro edifício, ao lado deste, denominado anexo, encontram-se mais algumas salas e laboratórios. Nos espaços exteriores contamos com algumas instalações desportivas, espaços verdes e estacionamento para o pessoal docente e não docente. De referir que em todos estes espaços existem casas de banho que podem ser utilizadas pelos alunos, docentes e não docentes.

2.3.5.1 - Instalações Desportivas

A ESJM conta com um vasto número de instalações desportivas. Isto leva a que haja condições para a abordagem e desenvolvimento das diferentes matérias de ensino de EF. Esta escola, ao contrário de alguns estabelecimentos, não possui dificuldades de instalações desportivas, o que por vezes pode ser um constrangimento à lecionação na área da EF.

Enumerando, esta escola possui um campo de futebol com relva sintética, um ginásio, um polidesportivo, um pavilhão, uma piscina coberta, duas salas de esgrima e uma sala de aula anexo. De forma a rentabilizar os espaços, algumas instalações são divididas. O campo de futebol é dividido em 4 campos distintos, composto pelo campo 1, campo 2, campo 3 e campo 4. O pavilhão também é dividido em 2 espaços, ficando

organizado em pavilhão 1 e pavilhão 2. Por fim, a piscina é também dividida em 2 espaços, ficando 3 pistas para cada turma. Para além de todas estas instalações, existem duas arrecadações de armazenamento de material, sendo uma junto ao ginásio e outra junto às salas de esgrima.



Piscina



Polidesportivo



Ginásio



Pavilhão



Sala de esgrima



Campo de Futebol

Figura 3 - Instalações Desportivas da ESJM

2.3.5.2 - Normas de Funcionamento e rotação das instalações desportivas

Em cada ano, há uma divisão rotativa das instalações desportivas pelas diferentes turmas e docentes. Esta decisão recai sobre o atual diretor de instalações, docente da disciplina. Esta divisão é realizada em dois momentos distintos. O primeiro momento surge no início do ano (Início: 15 de setembro; Fim: 14 de outubro) em que as rotações são feitas de modo que os professores e turmas possam utilizar as diferentes instalações nas primeiras 4 semanas, dando possibilidade à realização das avaliações diagnósticas. Ao longo do ano, as instalações são atribuídas de forma rotativa às diferentes turmas, dando possibilidade a que estas passem pelo menos uma vez em cada uma das instalações.

Assim sendo, ao longo do ano, realizaram-se 6 rotações de instalações, divididas em duas rotações por período escolar. No primeiro período foram definidas duas rotações, com a primeira a começar a 17 de outubro e a terminar a 11 de novembro e a segunda a começar a 14 de novembro e a terminar a 16 de dezembro. Já no segundo período houve outras duas rotações com a primeira (3ª rotação) a começar a 3 de janeiro e a terminar a

10 de fevereiro e a segunda (4ª rotação) a começar a 13 de fevereiro e a terminar a 31 de março. Por fim, no último período, procedeu-se à mesma base, com a primeira (5ª rotação) a começar a 18 de abril e a terminar a 12 de maio e a segunda (6ª rotação) a começar a 15 de maio e a terminar a 14 de junho.

Refletindo sobre este tipo de organização, afirmamos que na nossa perspetiva, este é um método que beneficia a lecionação dos professores, pois é possível abordar as diferentes matérias de ensino com as condições favoráveis, associando cada uma das matérias aos diferentes espaços atribuídos. O facto de haver 4 semanas (as primeiras 4 semanas de aulas) em que as turmas passam por todas as rotações, dá possibilidade dos professores realizarem uma avaliação diagnóstica sobre todas as matérias a abordar. Assim é possível que os professores reflitam sobre as AD, organizando o planeamento anual de acordo com as necessidades e dificuldades dos alunos.

Contudo, existem ainda algumas nuances que poderiam ser melhoradas. Apesar de haverem 4 semanas para a AD, por vezes, devido ao grande número de turmas, não é possível uma rotação total pelas instalações, o que pode levar a algumas dúvidas sobre o nível dos alunos numa determinada matéria (por exemplo, não passando pela piscina, não há possibilidade de avaliar os alunos na matéria de Natação).

Muitas das vezes as metodologias utilizadas têm impacto direto na aprendizagem e motivação dos alunos. Organizando um método de ensino por blocos ou por etapas, trará aos alunos uma diferente sequência de tarefas e objetivos. O método por blocos permite uma maior autonomia dos docentes, através de uma lecionação assente em conteúdos mais concentrados que poderá se traduzir numa maior descontinuidade na formação (Gonçalves, 2013). Por outro lado, o modelo por etapas, com uma maior distribuição temporal, traz uma continuidade de conteúdos de forma mais equilibrada, onde é possível variar a duração de lecionação de acordo com o nível dos alunos (Gonçalves, 2013).

Com as rotações de instalações, e com os constrangimentos existentes ao longo do ano, foi necessário recorrer a um misto destas metodologias. Se por um lado recorremos ao método por blocos para distribuir as matérias, com as contantes adaptações, foi necessário recorrer a ajustamentos no planeamento, utilizando o método por etapas, como foi o caso das matérias de Futebol e Atletismo, por exemplo.

Numa reflexão geral, um ponto positivo foi a distribuição das matérias pelas instalações adequadas à lecionação. Outro ponto positivo, foi o facto da experiência que ficámos conseguindo utilizar os dois métodos de ensino ao longo do ano, o que se demonstra como uma vertente positiva para uma futura docência. Por outro lado, a utilização dos dois métodos, levou-nos por vezes a alguma dificuldade na avaliação e implementação de tarefas, pois os objetivos variam de acordo com o método adotado.

3 - Prática Letiva

3.1 - Gestão do processo de ensino-aprendizagem

Esta foi a vertente mais abrangente do EP. É através desta que os professores estagiários têm a possibilidade de intervir e experienciar, pela primeira vez, a prática profissional, orientando uma turma ao longo do ano letivo. Dentro da PL, existiram diversas etapas do processo que necessitaram de uma atenção redobrada, principalmente no pré-atividade (planeamento), de modo que todo o processo seja o mais rentável possível. Assim sendo, cada etapa teve um planeamento atempado e discutido com o orientador cooperante, de modo que a metodologia a aplicar fosse mais ajustada às características da turma e ao desenvolvimento do processo de Ensino-Aprendizagem. Após todas as atividades e intervenções, houve constante reflexão, para que fosse possível aferir o sucesso das mesmas e ajustar, quando necessário, as metodologias e estratégias utilizadas.

De referir que todo este processo foi supervisionado e acompanhado pela orientadora cooperante. Segundo Cardoso, Batista e Graça (2016) o orientador tem uma grande importância, pois encontra-se numa posição privilegiada para promover a reflexão. Estes afirmam ainda que o orientador deve apelar a situações propositadas, apelando a uma ligação entre as componentes biográficas e relacionais.

Assim sendo, após algumas reuniões com os meus colegas de estágio, ficou decidido que iria realizar o EP na ESJM, ficando responsável pela turma 45 do 10º ano de escolaridade. Por esta ser uma turma que integrava o ensino secundário pela primeira vez, o nosso papel passou a ter uma importância ainda mais relevante pois seria necessário adaptar as estratégias de um modo facilitador e integrador neste estabelecimento de ensino.

Neste capítulo encontramos alguns tópicos abordados tais como: (i) caracterização da turma, (ii) planejamento anual, (iii) concretização das UDs, (iv) estratégias de ensino didático-pedagógicas, (v) processo de avaliação, (vi) assistência às aulas e (vii) lecionação a uma turma de 2º ciclo.

A realização do EP pressupõe a criação de uma experiência que desempenha um papel fulcral naquela que é a formação profissional dos professores de EF. Como tal, Gouveia, Rodrigues, Correia, Alves & Lopes, em 2018, afirmam como objetivo, qualificar os docentes com um conjunto de competências indispensáveis ao sucesso no desempenho das suas funções. Cabe a cada profissional perceber e adaptar-se à realidade de constrangimentos criando a sua própria identidade, tal como Cardoso, Batista & Graça (2016) afirmam, “cada professor constrói a sua identidade profissional (IP) de um modo próprio e singular”.

Num mundo em que a nossa realidade atual é uma transformação constante, será importante dotar os alunos de capacidades e competências que lhes sejam úteis para a vida. Nesta linha de pensamento, partimos do pressuposto que seria deveras importante proporcionar diversas experiências que incentivassem nos alunos, um conjunto de competências para as suas vidas sociais, tal como defendem Lopes, Gouveia, Alves e Correia (2014), ao afirmarem que a EF poderá ser utilizada como instrumento, provocando transformações nos alunos, tendo em conta o tipo de Homem que pretendemos formar.

Ao longo do ano letivo, houve uma procura de centrar o aluno no processo de ensino-aprendizagem, utilizando metodologias e estratégias que fossem ao encontro das suas dificuldades, motivações e necessidades. Tendo por base as orientações e os instrumentos disponibilizados pelo projeto EFERAM-CIT, recolhemos um conjunto de informações detalhada no que se refere ao domínio cognitivo, físico-motor e socio-afetivo. Por vezes, o desempenho dos alunos é também afetado por fatores extra cognitivos e/ou físicos e, por isso, decidimos também realizar uma recolha de informações de caráter mais pessoal. Este processo de caracterização dos alunos, permite-nos individualizar o processo de ensino-aprendizagem, pois é sempre necessário e importante ajustar as intervenções às características dos alunos, tentando ao máximo que o aluno esteja no centro do processo de Ensino-Aprendizagem.

Deste modo, e apesar de já possuímos alguma experiência na área do treino desportivo, sentimos necessidade de desenvolver algumas competências pedagógicas que permitissem uma preparação para enfrentar realidades e cenários diversificados. Para tal, o conhecimento aprofundado da turma com que iríamos trabalhar, constitui o suporte para o planeamento e intervenção pedagógica.

3.1.1 - Caraterização da turma

Um planeamento deve sempre ir ao encontro às necessidades exigidas. Na lecionação é preponderante que haja um ajuste dos conteúdos às necessidades dos alunos. Deste modo, a caraterização da turma demonstra-se uma ferramenta muito útil para um planeamento adequado, pois é possível prever o contexto que vamos encontrar.

“Quanto maior for a proximidade e o conhecimento sobre o contexto de vida dos alunos, das suas comunidades e do ambiente escolar maior será o número de elementos de que disporão os futuros professores tanto para planear, implementar e gerir as suas práticas pedagógicas, como para alcançar distintos objetivos, quer seja da disciplina de EF para com os alunos, quer seja dos alunos para com as aulas de EF” (Marcon, 2013, citado por Paulino, 2019)

3.1.1.1 - Objetivos gerais:

De modo a enquadrarmos melhor as nossas ideias quanto à caraterização da turma, decidimos definir alguns objetivos gerais:

- Identificar o perfil dos alunos em diversos domínios;
- Recolher informações sobre a turma e caraterizá-la;
- Informar o conselho de turma sobre as caraterísticas da mesma, tentando prestar auxílio ao processo de ensino-aprendizagem dos professores;
- Conhecer o meio social e familiar dos alunos.

3.1.1.2 - Metodologias e Instrumentos utilizados

Com o intuito de caraterizar a turma, foram utilizadas várias estratégias. Inicialmente foi elaborada uma ficha de caderneta, com algumas questões acerca dos dados biográficos, eventuais patologias, hábitos e estilos de vida. A segunda parte do questionário abria espaço para uma auto perceção dos alunos em relação ao seu

desempenho nas diferentes matérias de ensino das AE. Na parte final do questionário era solicitado que os alunos se autoavaliassem, nas capacidades condicionais. Posteriormente, como já referido na parte introdutória deste documento, no sentido de complementar os dados recolhidos, foram utilizadas as análises realizadas aos testes aplicados do projeto EFERAM-CIT.

A caracterização da turma e dos alunos é um processo que está em constante reajuste e construção pois, os alunos, na sua adolescência crescem muito a nível físico e emocional, fazendo com que mudem as suas formas de agir, pensar e de se relacionarem. Assim, para uma boa intervenção educativa não é adequado cingir-nos apenas às informações obtidas pelos métodos anteriormente referidos, não descorando obviamente a importância destas. Ao longo das aulas surgiram, também, situações que serviram para caracterizar ainda melhor a personalidade de cada um dos alunos, o que fez com que pudessemos ajustar as estratégias utilizadas, no sentido de proporcionar uma maior qualidade pedagógica e didática.

Num sentido ainda mais amplo, as informações obtidas ao longo do ano, nas reuniões de conselho de turma, também foram determinantes não só para compreendermos a dinâmica da turma nas diferentes áreas curriculares, como também, para conhecermos diferentes facetas dos alunos, dado que era partilhada informação individualizada e discutidas estratégias de intervenção grupal e individual.

3.1.1.3 - Caracterização geral da turma

Antes de introduzirmos uma caracterização mais específica, começamos por deixar algumas informações gerais da turma.

- Ano Letivo: 2022/2023
- Escola: Liceu Jaime Moniz
- Curso: Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades
- Ano de escolaridade: 10º
- Número de alunos: 23 (80% escolheu Liceu como 1ª opção)

De entre as diversas perguntas e respostas, foi proposto aos alunos se caracterizarem segundo a sua auto percepção entre muito bom aluno, bom aluno, aluno médio e mau aluno. Nesta vertente a maioria dos alunos responderam caracterizar-se como aluno médio e bom aluno, dividindo-se a percentagem de respostas nestas duas. ([ver](#)

[anexo](#)). No questionário, foi também perguntado o gosto pela escola, sendo que a maioria das respostas recaíram entre gosto, com 7 respostas e não gosto muito, com 8 respostas.

Após esta análise, é importante refletir no processo de Ensino-Aprendizagem, pois é possível ver algumas respostas negativas acerca do meio escolar. Apesar de haver 7 respostas de alunos que gostam da escola, houve 8 respostas de alunos que afirmam não gostar da escola. Isto poderá se traduzir numa desmotivação a nível escolar e consequentemente insucesso por parte de alguns dos alunos.

Partindo do princípio que os alunos passam muito tempo do seu quotidiano a estudar, é importante que consigamos dar o melhor conforto e motivação aquando da sua presença no meio escolar.

Nos graus de preferência dos alunos relativamente às disciplinas curriculares, as respostas variaram, constatando-se que as suas opções eram distribuídas por diversas áreas de conhecimentos. De entre a variedade de opções, verificámos que uma das respostas mais escolhidas foi a EF. Perante isto, desde início sentimos uma responsabilidade acrescida naquela que seria a nossa lecionação na disciplina de EF pois, de acordo com as respostas obtidas, esta, era a segunda matéria de preferência dos alunos da turma.

Quanto às disciplinas em que os alunos apresentavam mais dificuldades, houve apenas um aluno que referiu ter dificuldades na disciplina de EF, o que nos deixou expectantes. Com a análise da AD, foi possível refletir sobre as dificuldades dos alunos, chegando à conclusão que muitos deles não souberam se avaliar corretamente pois, apresentavam diversas dificuldades nas matérias a abordar. Perante isto, decidimos ter algum cuidado nas abordagens pois, o facto na AD a turma se apresentar em nível baixo/médio em algumas matérias, e os alunos sentirem que esta não era das disciplinas que tinham maiores dificuldades, poderiam haver consequências diretas no desempenho e motivação dos alunos, ao se aperceberem das reais dificuldades que tinham.

Num paralelo geral com os testes realizados no EFERAM-CIT, os testes revelam uma “verdade” nas respostas dos alunos, embora no teste de resistência houve muitos alunos com avaliação “precisa melhorar”, que nos veio alertar para a inconsistência entre as respostas dadas pelos alunos, neste parâmetro, e os resultados reais. Num panorama geral, nos restantes testes verificámos alguma “verdade” nas respostas, embora os testes demonstrassem níveis ligeiramente mais baixos do que os indicados pelos alunos.

3.1.1.4 - Caracterização da turma através do programa EFERAM-CIT

Integrado nos testes do projeto EFERAM-CIT, encontra-se o COGTEL, teste que permite avaliar a função cognitiva dos alunos. Este é um teste realizado individualmente, contendo diversas questões que permitem avaliar a memória prospetiva e a longo prazo, a memória de trabalho, a fluência verbal e o raciocínio indutivo. ([ver anexo](#))

Realçamos neste teste os níveis baixos relativamente ao raciocínio indutivo, em que os alunos apenas conseguiram atingir um máximo de 4 respostas certas. Isto poderá dever-se pelos alunos não se identificarem com as matérias de matemáticas, visto a estarem inseridos num curso de línguas. Em contrapartida, verificámos que na fluência verbal os alunos demonstram boas capacidades.

Quanto à memória a curto prazo e prospetiva, os alunos demonstraram um nível médio/baixo, o que nos fez ficar um pouco reticentes, e por isso, decidimos transmitir estes resultados ao conselho de turma.

3.1.1.5 - Aptidão Física

A avaliação inicial desta área de intervenção foi realizada através da bateria de testes *Fitescola*, onde estão contemplados diversos testes físicos e de composição corporal. Quanto à avaliação da composição corporal, esta foi realizada através da %MG, massa corporal, peso, altura e medições de perímetros e pregas adiposas. Relativamente à aptidão física, mais concretamente na avaliação da aptidão neuromuscular, foram realizados testes de força dos membros inferiores e superiores e força de core. Ainda nesta aptidão, mas associada à capacidade anaeróbia e aeróbia, foram aplicados os testes de velocidade, agilidade e vaivém.

Esta recolha de dados foi efetuada segundo o projeto EFERAM-CIT associado à UMa, que por sua vez tem protocolo com a ESJM. A operacionalização das avaliações ficou a cargo de uma equipa de investigadores deste projeto onde se incluem os estagiários de educação física do presente ano letivo. Todos os dados recolhidos foram introduzidos e tratados no programa excel, sendo agrupados segundo os valores da referida bateria de testes, como “precisa melhorar”, “zona saudável” e “perfil atlético”.

Apesar de nas normas de referência para a avaliação da aptidão física da nossa escola, não estarem previstos a inclusão de todos os testes do FITescolas, para uma caracterização mais aprofundada da turma, decidimos aferir o nível dos alunos em todos

os testes realizados, no sentido de ajustar o melhor possível a nossa leção. No entanto para a avaliação apenas foram considerados 6 destes testes (vaivém, velocidade, senta e alcança, saltos horizontal e vertical, flexões e abdominais).

Quanto à análise de dados propriamente dita, verificamos que nos parâmetros de avaliação corporal os alunos precisam de melhorar substancialmente, devido ao número elevado de alunos enquadrados na posição de “precisa melhorar”. De entre os três testes analisados, verificaram-se 10 alunos que precisam de melhorar o seu IMC, 14 alunos precisam de melhorar o seu perímetro de cintura e ainda 14 alunos precisam de melhorar a sua %MG. Nenhum dos alunos se inseria no perfil atlético. De ressaltar que todos estes valores foram analisados segundo os valores de referência da bateria de testes *Fitescola*.

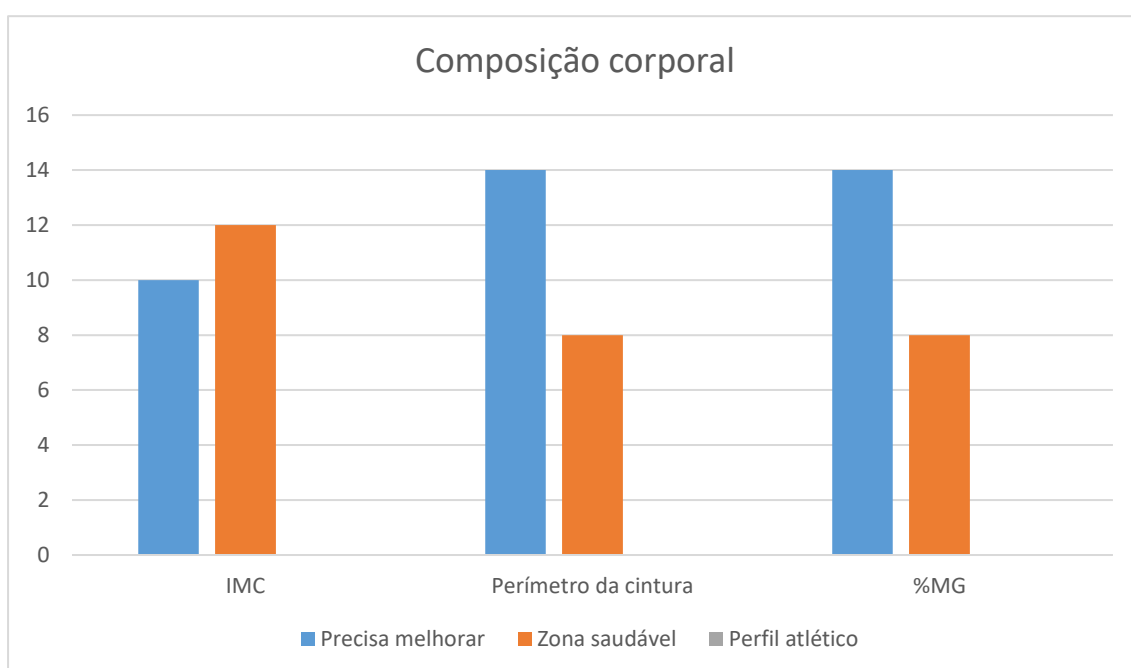


Gráfico 1 - Composição corporal dos alunos (1ª avaliação)

Passando aos testes físicos, em termos gerais, vemos que foram nos testes de agilidade e flexões que os alunos apresentaram mais dificuldades, havendo 19 alunos que precisam de melhorar no teste específico de flexões e 18 alunos que precisam de melhorar no teste de agilidade. Contudo, e apesar de, na força dos membros superiores haver uma dificuldade geral dos alunos, na força de membros inferiores isso não se verifica, já que a percentagem de alunos a precisar de melhorar é bastante inferior à percentagem de alunos na zona saudável. De referir também que foram nos testes de flexibilidade que os alunos demonstraram maiores aptidões, havendo uma grande percentagem dos alunos inseridos nos níveis de “zona saudável” e “perfil atlético”.

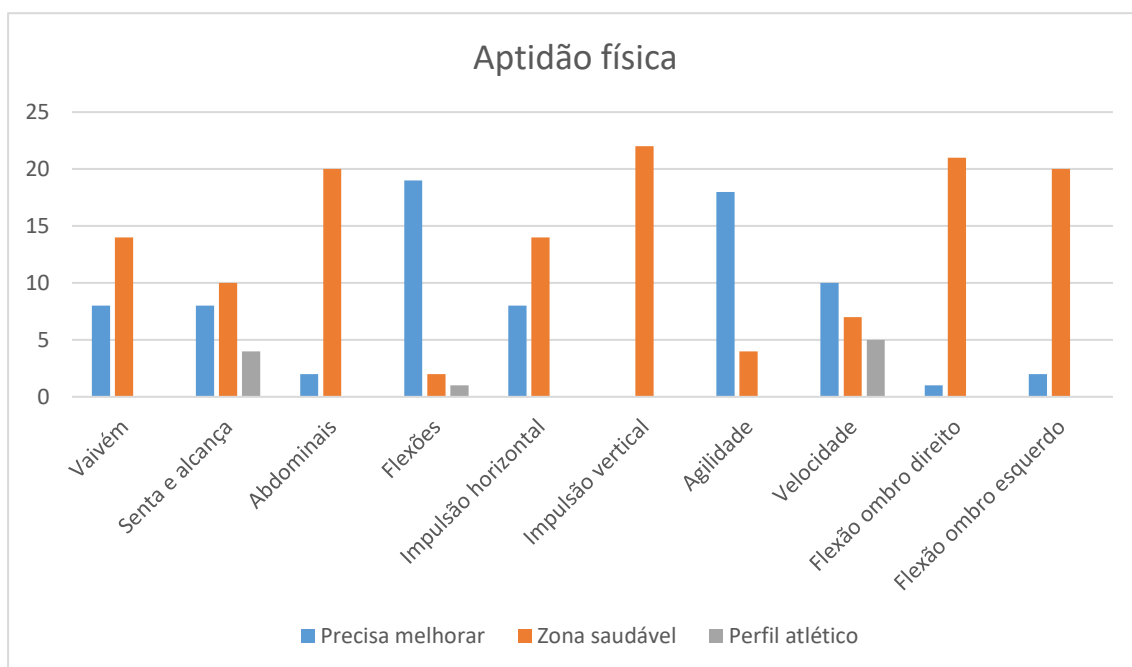


Gráfico 2 - Testes de aptidão física dos alunos (1ª avaliação)

Comparando os dados obtidos no início do ano com os dados obtidos no terceiro período de aulas, constatamos que a composição corporal dos alunos melhorou, pois, analisando todos os dados é possível perceber que aquando das avaliações iniciais havia um total de 28 avaliações (contabilizando os três testes) na zona saudável, verificando-se, no final do ano letivo, existirem 39 avaliações na zona saudável (contabilizando os três testes). Assim, é possível afirmar que houve uma evolução dos níveis de aptidão física ao longo deste ano letivo. De referir que apesar desta evolução geral, não houve alunos enquadrados no perfil atlético.

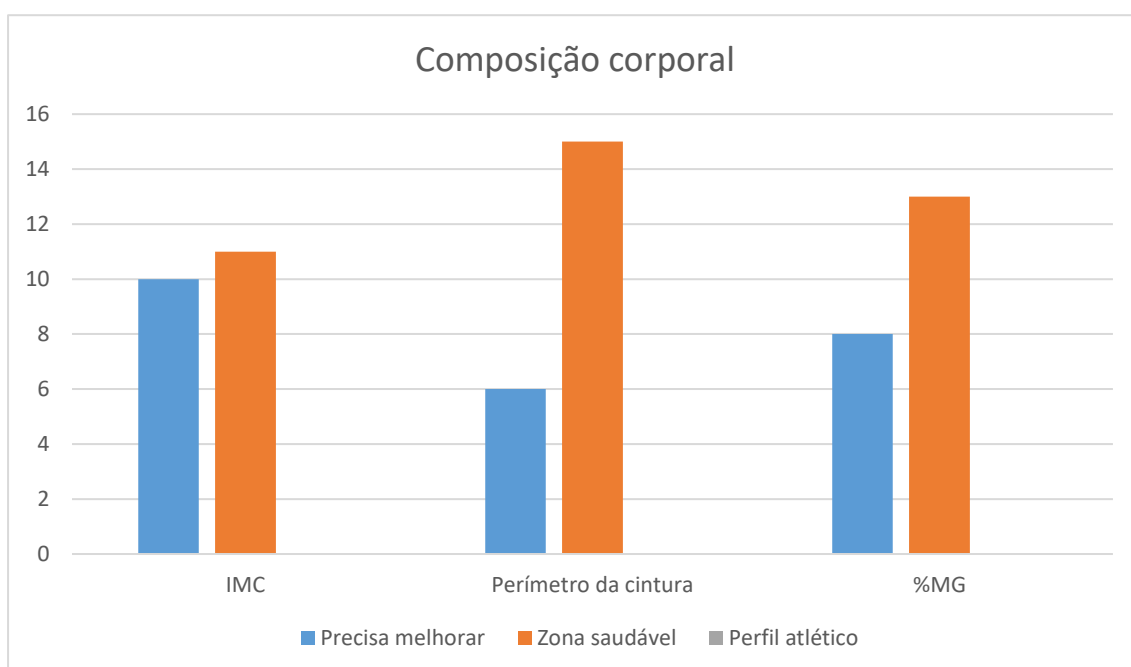


Gráfico 3- Composição corporal dos alunos (avaliação final)

Detetaram-se assim, diversas evoluções nos níveis de Aptidão Física, tal como se pode verificar, comparando os gráficos nº 2 e 4, embora também houve, mesmo que em muito pouca percentagem, algumas regressões.

O balanço geral, é extremamente positivo, pois foi possível verificar uma boa evolução na generalidade dos valores dos testes. De referir, acima de tudo, a evolução no teste específico de flexões, onde houve uma diminuição da taxa de alunos enquadrados no nível “precisa melhorar”, havendo um decréscimo de 9 alunos do primeiro para o último momento de avaliação. Importa também realçar que um dos alunos revelou desinteresse total pela escola, acumulando diversas faltas em diversas disciplinas, e como tal não foi possível avaliá-lo. Assim sendo, as avaliações finais apenas contemplam 21 avaliações. Abaixo podemos ver o gráfico relativo às avaliações finais da aptidão física.

Em conclusão, evidenciamos o sucesso do modelo utilizado (Tabata) para combater as fragilidades dos alunos a nível da aptidão física.

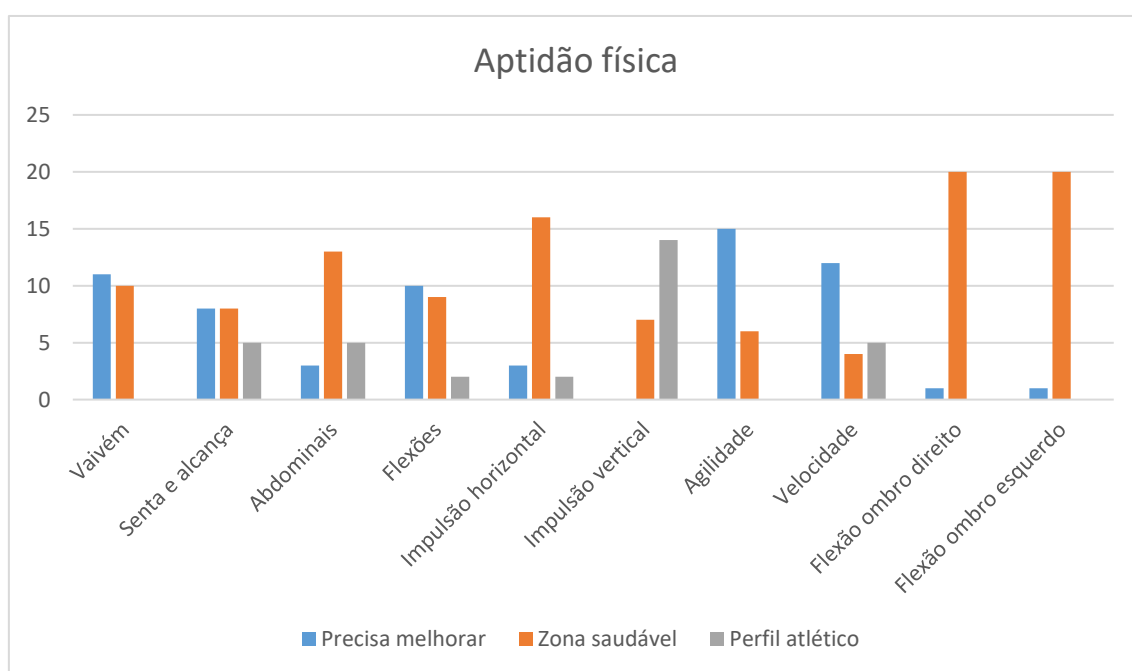


Gráfico 4- Testes de aptidão física dos alunos (avaliação final)

3.1.1.6 - Rendimento escolar

Na nossa intervenção educativa, o rendimento escolar dos alunos, é outro importante critério a ter em consideração, pela importância que tem na motivação e percurso escolar dos alunos.

De referir que a disciplina de EF foi a que mais apresentou evolução dos alunos ao longo do ano letivo.

Importa não descorar o facto de a turma ter revelado grandes evoluções à medida que o ano se desenrolava.

As tabelas de notas obtidas pelos alunos ao longo do ano podem ser consultadas [em anexo](#).

3.1.1.7 - Considerações finais sobre a Caraterização da turma

A elaboração da caraterização da turma demonstrou-se uma ferramenta muito útil, pois permitiu-nos ter uma ideia geral acerca da turma que íamos encontrar, fazendo com que não iniciássemos o ano às escuras em relação aos alunos que íamos orientar. Tendo acesso a dados deste género, é possível individualizar o processo de Ensino-Aprendizagem, adequando assim todo o processo às caraterísticas individuais de cada aluno, e por isso, consideramos esta atividade indispensável a qualquer profissional desta área. Quanto a mim, por ser professor estagiário, a realização da caraterização da turma, além de uma ferramenta imprescindível, demonstrou-se como um importante fator catalisador do meu processo de aprendizagem.

Por este também ser um ano completamente novo para a turma, sendo esta uma turma que integrava o ensino secundário pela primeira vez, os alunos demonstraram-se bastante motivados e comprometidos nas tarefas propostas, realizando todo o processo de preenchimento de questionários e realização de testes de forma bastante autónoma e cooperativa. No entanto, com o passar do ano e com o desgaste sentido, nas avaliações finais da aptidão física e dos questionários, os alunos demonstraram já alguma desmotivação, principalmente no preenchimento de questionários.

Quanto à aptidão física, antes do início do ano letivo, passei por um processo formativo de 20 horas, onde relembramos todos os testes inerentes a este projeto (EFERAM-CIT), de modo a estar o mais preparado possível para realizar esta intervenção

na turma. Ao longo destas 20 horas, fomos também expostos a um estudo-piloto, onde aplicamos todos estes testes, aos também estagiários deste ano, permitindo que tivéssemos expostos a condições reais na elaboração destes testes. Fomos também expostos à realização dos testes mais teóricos, para que ficássemos a saber ao certo no que consistiam os testes. Ao longo do ano, de acordo com a nossa disponibilidade, realizámos também testes em outras escolas, o que fez com que ficássemos ainda melhor preparados aquando da intervenção na nossa turma.

Além do já explicitado acima, em reunião com a minha professora orientadora cooperante, realizámos ainda uma ficha biográfica (ficha de caderneta), tentando complementar as informações dos alunos.

Findando assim, após a recolha de todas as informações, os alunos foram informados do número de testes que tinham concluído com sucesso e ainda foram também informados acerca dos testes que deviam melhorar, através de um pequeno relatório individual, anexado às notas finais de período. Além disto, o conselho de turma foi também informado de todas as informações que consideramos relevantes, na primeira reunião de turma, de modo a auxiliá-los a planear os conteúdos de acordo com o tipo de alunos que iriam enfrentar.

Este processo fez com que fosse possível ajustar o processo de ensino-aprendizagem às individualidades de cada aluno, de forma a que cada estratégia fosse o mais ajustada possível, auxiliando-os a obterem sucesso nas tarefas solicitadas.

3.2 - Planejamento

Segundo Bossle (2002), o planejamento “pode ser visto pela ótica, de, inicialmente atender as necessidades mais básicas do homem primitivo, ao se organizar para sobreviver...”. Ao iniciarmos com esta afirmação, vemos que o planejamento é uma “arma” fundamental para a nossa “sobrevivência”. Desmistificando, partimos do pressuposto que um profissional terá de superar (“sobreviver”) a constantes problemas e constrangimentos, que poderão ser resolvidos ou minimizados com um bom planejamento. Nesta linha de pensamento, Lopes et al. (2016) referem que o processo de planejamento assenta numa previsão e minimização dos problemas que poderão surgir. Num mundo em constante transformação e evolução, estes autores defendem ainda que:

“O direito e o dever que todos nós temos, concomitantemente como agentes educativos e agentes de mudança, de refletir e colocar em causa o que é feito, como é feito e o porque é que é feito, será tanto mais transformador no sentido positivo quanto mais resultar de processos informados, refletidos e partilhados.”

Defendendo esta linha de pensamento, Marcon, Graça e Nascimento (2011) reforçam a ideia de que para um ensino de qualidade é necessário um planejamento prévio, pois é dessa forma que o profissional será capaz de antecipar e estruturar todas as etapas do processo pedagógico.

Segundo Reis (2017), citando Pires (2005), podemos definir o planejamento como um processo organizativo do futuro, estabelecendo objetivos e implementando estratégias para os alcançar. Sendo assim, é possível perceber que o processo de planejamento se constituiu como uma ferramenta fundamental na realização do EP, pois todo o processo de ensino-aprendizagem não se baseou em ações pedagógicas improvisadas, mas sim num trabalho contínuo e colaborativo do estagiário e orientadores, para uma melhor capacidade de lecionação e transmissão de conhecimentos.

Contudo, é importante ressaltar que todo o processo de planejamento deve ser uma ferramenta flexível, para que possa ser ajustado à realidade, nomeadamente devido a diversos fatores que se revelem como algum tipo de constrangimento na aplicação do que foi previamente estipulado, estimulando-nos a adquirir competências de leitura, avaliação e adaptação. Defendendo esta ideia, Alves e Fiorini (2018), afirma que as aulas de EF devem ser planeadas e estruturadas de forma a remover as barreiras de aprendizagem e

estimulando a participação de todos. Os mesmos autores afirmam ainda que, os professores de EF, estruturam as adaptações consoante as necessidades dos alunos.

O planeamento anual da “nossa” turma, foi elaborado com base nos critérios da avaliação diagnóstica, que foi realizada em relação às matérias e também em relação aos critérios de aptidão física, assim como nas rotações de instalações da ESJM tendo em conta os recursos disponíveis. ([ver anexo](#))

De modo a cumprir com as indicações programáticas da disciplina de Educação Física, o grupo de disciplina deste estabelecimento de ensino reserva as primeiras 4 semanas de aulas para a realização de todas as avaliações diagnósticas de todos os alunos em todas as matérias estipuladas. Esta metodologia, permitiu-nos ter uma perceção geral real das capacidades dos alunos, ficando na posse de todas as ferramentas necessárias para elaborar o planeamento anual da turma de uma forma o mais ajustada possível.

Em relação à avaliação, a ESJM desenvolveu um documento atualizado e adaptado a todos os níveis de ensino, intitulado “Normas de referência e critérios de avaliação em Educação Física – 10º, 11º, 12º anos” ([ver anexo](#)), decorrente das orientações das AE, a fim de explicar e definir com clareza os parâmetros que devem ser avaliados na disciplina. Neste documento é referido, que os alunos devem ser avaliados em 6 matérias de ensino diferentes, sendo que nós, enquanto profissionais, poderemos abordar mais de 6 matérias avaliando somente as 6 melhores. Sendo assim, as matérias a abordar devem contemplar os Jogos Desportivos Coletivos (JDC), 1 matéria individual, 2 matérias alternativas (basebol, badminton, entre outras) e as Atividades Rítmicas Expressivas (ARE). Além das matérias referidas, os alunos devem ainda ter momentos de avaliação da aptidão física. Na ESJM os alunos devem ser avaliados em 6 testes, sendo eles: vaivém ou milha, flexões, abdominais, senta e alcança, velocidade e por fim a impulsão vertical ou horizontal. Estas avaliações devem ser feitas nos 3 períodos, embora no 1º e 3º períodos, estes parâmetros sejam avaliados através do Projeto EFERAM-CIT. Por fim, temos ainda um parâmetro de avaliação associado à área dos conhecimentos, realizado através de um teste ou trabalho elaborado pelos alunos, onde são definidas datas específicas para essa avaliação.

3.2.1 - Justificação da escolha

As matérias de ensino a abordar ao longo do ano letivo, foram selecionadas de acordo com os critérios anteriormente referidos, tendo por base os documentos orientadores das AE e os critérios de avaliação da disciplina de EF para a ESJM. Assim sendo, foram escolhidas duas matérias de JDC, sendo elas o Voleibol e o Futebol. Estas matérias foram selecionadas na tentativa de dotar os alunos de diversas capacidades e competências abordando uma matéria de JDC de invasão e outra de JDC sem invasão. A matéria individual escolhida foi o Atletismo devido a todos os recursos disponíveis da instituição, que eram sem dúvida muito convidativos à abordagem desta matéria. Contudo, devido ao campo ser relva sintética e se tornar algo escorregadio, visto aos alunos não usarem pitons, havia risco de quedas nas receções aos saltos, e por isso decidimos por bem abordar o Atletismo sem esta vertente. Quanto às matérias alternativas, decidimos abordar uma das matérias de raquetes, o Badminton, e a Ginástica Acrobática. A justificação desta escolha, recaiu sobre o facto de termos disponíveis a instalação do polidesportivo que está preparado essencialmente para basquetebol e/ou futebol embora, pela sua versatilidade, tem boas condições para a abordagem de outras matérias curriculares. Consideramos assim benéfico abordar o Badminton, sendo a matéria que à partida seria de mais fácil adaptação a esta instalação desportiva devido à variabilidade de materiais que a ESJM disponha. Por fim, abordámos as ARE que é uma matéria de ensino de EF obrigatória. As nossas escolhas recaíram num leque abrangente de matérias, numa tentativa de diversificar experiências e aprendizagens dotando os nossos discentes de competências plásticas. A intenção inicial de abordar os jogos tradicionais, pela existência de constrangimentos variados, nomeadamente fatores temporais, não se concretizou. Em reflexão à não abordagem dos jogos tradicionais, concluímos que o planeamento inicial foi um pouco sobrecarregado, pois não analisámos bem todas as atividades e projetos que iriam existir ao longo do ano, nomeadamente a atividades de extensão curricular e o projeto EFERAM-CIT que nos “ocupou” algumas aulas, levando-nos a ficar com um número de aulas insuficiente para a lecionação com qualidade da matéria. Numa sugestão de melhoria, num futuro, teremos uma maior atenção no cumprimento de datas, e na análise de todas as aulas que irão ser dispensadas para os projetos.

3.2.2 - Distribuição das matérias de ensino

Na ESJM, as primeiras 4 semanas de aulas são reservadas às avaliações iniciais de EF, com o objetivo de enquadrar os alunos nos níveis definidos pelos critérios de avaliação, introdutório (I) e elementar (E), nas diferentes matérias a abordar ao longo do ano letivo. Esta norma de funcionamento da ESJM procura fazer com que os professores consigam ter informações mais precisas acerca das capacidades dos alunos, dotando-os de dados essenciais para que estes possam planear a suas aulas com o maior cuidado possível. Assim sendo, ao longo destas semanas procuramos enquadrar todos os alunos nos diferentes níveis de competências nas matérias de ensino definidas.

Após a realização das avaliações diagnósticas, definimos a distribuição das matérias de ensino pelos períodos, tendo em conta os resultados obtidos e também as rotações de instalações desportivas. Na análise das avaliações iniciais, verificamos que em nenhuma das matérias a turma evidenciava nível geral muito baixo nem muito alto. Desse modo, e perante todos os fatores já explicitados, a distribuição das matérias foi realizada de forma equivalente ao longo do ano, tentando realizar uma distribuição racional dos conteúdos a abordar. Assim sendo, ficamos com uma distribuição inicial de: 8 aulas de futebol (distribuídas pelos 1º e 3º períodos), 9 aulas de Atletismo (distribuídas pelos 1º e 3º períodos), 12 aulas de Voleibol e Badminton (matérias que seriam lecionadas em aulas politemáticas), 12 aulas de Ginástica Acrobática e Dança (divididas em aulas politemáticas), 10 aulas de Badminton. De referir, que todas as aulas seriam de 90 minutos, o que também se revelou num fator facilitador na distribuição das matérias.

Com o decorrer do ano letivo foram ocorrendo alguns constrangimentos, por fatores como a meteorologia, impossibilidade de comparência da professora orientadora cooperante, entre outros, que fizeram com que algumas aulas não pudessem ser lecionadas. Também os momentos de avaliações do EFERAM-CIT e da área dos conhecimentos, algumas atividades propostas pela escola, bem como a atividade de extensão curricular, fizeram com que o número das aulas de conteúdos práticos fosse reduzido. Com tudo isto, algumas matérias ficaram com relativamente poucas aulas para a quantidade de conteúdos, nomeadamente a matéria de Badminton. Esta UD apenas ficou com 5 aulas. Também as aulas de Futebol e Atletismo acabaram por ficar em número inferior ao planeado, devido às dificuldades e constrangimentos já apresentados. Se por um lado a redução do número de aulas nas matérias nos trouxe algumas dificuldades na abordagem dos conteúdos, por outro, revelou-se como um desafio, pois exigiu capacidade

de adaptação no sentido de ajustar o processo de Ensino-Aprendizagem de forma a garantir a qualidade de intervenção desejada.

3.2.3 - Aptidão Física

Segundo Rodrigues (2014), citando Malina et al. (2004), a aptidão física define-se como a condição ou estado que permite ao sujeito realizar atividade do quotidiano, sem grau de fadiga elevado. No seguimento, a autora refere ainda que a aptidão física é constituída pelas componentes de: força muscular, flexibilidade e aptidão cardiorrespiratória.

No início deste ano, o objetivo seria trabalhar a aptidão física, de uma forma secundária, ou seja, aliando o trabalho dos conteúdos das matérias, com o trabalho de força, flexibilidade e resistência. Os trabalhos de força e resistência seriam incluídos nos exercícios relativos às matérias. Em complemento, no final de cada aula iríamos recorrer a alguns exercícios de flexibilidade, trabalhando um pouco dessa aptidão.

Perante a análise dos dados de aptidão física, recolhidos aquando das avaliações associadas ao projeto EFERAM-CIT (Gouveia, Rodrigues, Correia, Alves & Lopes, 2018), foi possível determinar que esta turma apresentava grandes lacunas nesta matéria, realçando os fracos valores no teste de capacidade aeróbia (Vaivém) e nos testes de força de core e de braços (abdominais e flexões).

Assim sendo, foi necessária uma atenção nestas capacidades ao longo do ano. Para atender a estas dificuldades, tendo em conta que as aulas de Atletismo e Futebol estavam prestes a acabar e que a matéria seguinte era Natação, em que os alunos demonstravam poucas vivências através do inquérito informal feito, decidimos que o trabalho de aptidão física seria iniciado apenas no 2º período, nas matérias de Voleibol, Ginástica e Dança. Este trabalho serviu de aquecimento para as aulas bem como irá trabalhar os aspetos de maiores dificuldades dos alunos. A estratégia utilizada foi o modelo Tabata, até ao findar do ano letivo, pois através das aulas já lecionadas era possível verificar uma grande falta de dinamismo desta turma e pouca capacidade de adaptação. O facto de variar as estratégias faria com que o tempo de transições fosse mais alongado, prejudicando o cumprimento dos tempos estipulados e conteúdos a abordar. Assim, o objetivo foi, no fundo, criar uma rotina onde os alunos já saberiam onde e como se colocar para a realização do início das aulas.

3.2.3.1 - Modelo Tabata

Atualmente, o treino de força é reconhecido como uma componente importante nos programas de atividade física para os jovens. Os exercícios de fortalecimento, como os de força e resistência muscular, podem contribuir substancialmente para a saúde e bem-estar dos jovens (Carvalho, 2004). Este fator pode também ser um influenciador de um bom desempenho dos alunos nas restantes vertentes das aulas de EF.

Souza, em 2007, indica que os jovens, através de um programa de treino direcionado à resistência, podem melhorar a sua força e aprimorar o desempenho na execução de habilidades motoras.

O treino do modelo Tabata é um método de treino que foi introduzido pelo professor Izumi Tabata no ano de 1996, no qual defendia que este método de treino pode melhorar a capacidade física dos indivíduos a nível anaeróbio e aeróbio. Segundo o implementador deste método, este é um modelo de treino intervalado de alta intensidade (HITT), que consiste em ciclos de treino com tempos de trabalho ativo e tempos de descanso. No que concerne aos benefícios deste método, passa pelo aumento do metabolismo durante a execução dos exercícios e também pela sua curta duração e forte intensidade traz benefícios no sistema aeróbio. (Imanudin & Sultoni, 2017).

Assim sendo, consistindo este método em intervalos de trabalho e descanso, foram realizadas algumas sequências de exercícios associados às aptidões, com os tempos de exercício de 30'' e os tempos de descanso de 15''.

3.2.4 - A estruturação das Unidades Didáticas

Bossle (2002) refere que a planificação de uma unidade didática consiste numa construção orientadora da ação docente, organizando e oferecendo uma direção e coerência aos objetivos a que se propõe. No seguimento deste pensamento, Junior (2014), refere que as unidades didáticas podem ser consideradas como um pequeno curso, condensado ou abreviado acerca de um conteúdo.

Quina (2009) refere que “planificar é tomar e operacionalizar decisões em função de princípio”, entendendo assim por UD um conjunto de aulas, com organizações semelhantes, centradas no percorrer de um conjunto de objetivos definidos. Este autor explicita ainda alguns fatores orientadores que facilitam a planificação das UD's, sendo eles:

- a) Princípio da repetição, onde o autor refere que a aprendizagem necessita de uma repetição, pois os alunos só conseguem dominar as habilidades desportivas se as repetirem diversas vezes e em contexto variados. Embora este seja um princípio de aprendizagem, só será possível uma repetição intensiva e diversificada se o profissional, para cada UD: definir poucos objetivos; apenas alguns exercícios privilegiando a qualidade e não a quantidade; manter os objetivos e os exercícios em diversas aulas; e manter a organização da turma e das aulas.
- b) Princípio da variabilidade dos exercícios dentro das aulas onde, dentro de uma aula os exercícios devem ser diversificados, procurando estimular capacidades e competências em diferentes domínios.

O facto de aliar o princípio da variabilidade e da repetição, poderá parecer contraditório. Devemos procurar entender este fator, partindo do pressuposto que “ao variar os exercícios, quanto baste, dentro da mesma aula, estamos a repeti-los pouco, mas ao manter os mesmos exercícios ao longo de várias aulas, acabamos por repeti-los muitas vezes no conjunto de aulas da unidade”. É através desta repetição prolongada que conseguimos proporcionar aos alunos uma das principais fontes de aprendizagem.

- c) Princípio da especificidade, advogando que deve estar presente em todas as aulas de uma forma dominante, situações de prática específica da modalidade, ou seja, situações de estrutura e carga semelhantes às situações reais da modalidade, integrando situações competitivas. Neste princípio, incluem-se os exercícios globais da técnica, os exercícios de aplicação e a parte competitiva.
- d) Princípio da gestão dos exercícios e das medidas organizativas no decurso da unidade, definindo que: de aula para aula, devemos mudar pouco para que os exercícios e as atividades não ocorram no erro de os alunos apenas terem uma experimentação, sendo que para isso é importante manter a estrutura, objetivos e exercícios de aula para aula; reorganizar os alunos para que eles façam o que precisam e não repitam constantemente aquilo que já sabem fazer/realizar; aliar um aumento progressivo do nível de exigência das tarefas mais fáceis e uma diminuição das tarefas mais difíceis; introduzir progressivamente situações de aprendizagem novas.

Partindo desta estrutura de organização das UD's, é possível criar uma sequência de conteúdos e objetivos adequados ao nível dos alunos, conseguindo manter uma progressão contínua a nível das competências das matérias a abordar.

Segundo Pais (2013), as UD's definem-se como espaços de organização e definição de como conceber e atuar. Do ponto de vista estrutural, estas devem incluir alguns elementos técnico-didáticos base, de uma forma global e integrada, tais como: fundamentação didatológica, caracterização do contexto de ensino e aprendizagem, definição dos objetivos didáticos, seleção e sequenciação do conteúdo programático e por fim um desenho dos percursos de ensino-aprendizagem.

Assim sendo, de acordo com o defendido por diversos autores, a estruturação das matérias foi organizada consoante os comportamentos que se pretendia solicitar aos alunos. Reforçando as AE, foram selecionadas 2 matérias de JDC, 2 matérias Alternativas, 1 Individual e as ARE, focando sempre o aluno no centro do processo, tentando dotá-los das capacidades essenciais descritas pelas AE.

Deste modo, é possível encontrar 7 UD's, que correspondem às matérias de ensino abordadas ao longo do ano letivo. Em todas elas, o principal objetivo foi dar possibilidade dos alunos terem situações práticas ajustadas, que fossem ao encontro do sucesso no processo de ensino-aprendizagem, agilizando o processo de planeamento de uma forma organizada e sequencial. Desta forma, as UD's foram elaboradas segundo a seguinte estrutura: avaliação inicial onde ocorre uma explicação do instrumento utilizado, bem como os resultados obtidos; a escolha da matéria, explicando de forma sucinta o porquê da realização dessa matéria; os recursos, onde constam todas as informações dos recursos temporais, espaciais e materiais; a estruturação dos conteúdos, onde são explicadas as estratégias utilizadas e a utilizar para a bordagem desse conteúdo; as estratégias didático-pedagógicas que englobam um conjunto de metodologias a utilizar o longo de todo o processo, sendo sempre ajustadas consoante os comportamentos que se quer solicitar nos alunos; a avaliação formativa com os devidos resultados; um balanço final com as estratégias utilizadas e todas as adaptações feitas ao longo da UD, bem como uma apreciação crítica e, por fim, o cronograma de conteúdos abordados.

3.2.4.1 - Exemplo de uma Unidade Didática – UD de Voleibol

Avaliação Inicial

Instrumento utilizado

Para esta UD foram realizadas avaliações iniciais nas duas primeiras semanas de aulas, através de fichas de registo e observação associadas a esta modalidade/matéria, indo ao encontro das AE de voleibol do 10º ano.

Concebemos uma aula partilhada com a matéria de badminton, para as avaliações iniciais de Voleibol, observando diversos critérios estipulados nas AE para esta matéria e respetivo ano de escolaridade. Nesse âmbito, passamos por algumas abordagens de sustentação da bola e jogo, incluindo as técnicas base desta matéria.

No sentido de recolher as informações necessárias à avaliação inicial, foi criada uma ficha de registo e observação dividida em conteúdos das AE. O objetivo, foi criar uma ficha simples e de rápido preenchimento, de forma a conseguir observar todos os alunos naquilo que estava estipulado abordar nas aulas. Foram considerados com sucesso na tarefa, os alunos com avaliação “sim”.

	Nome aluno	Nível Introdutório						Nível Elementar							
		O aluno executa 10 passes (por cima ou manchete) seguidos		O aluno serve com sucesso 5 serviços		O aluno coloca-se em posição base		O aluno conhece e aplica as regras básicas do jogo		O aluno aplica as ações técnicas com sucesso e oportunidade		O aluno desloca-se previamente consoante a trajetória da bola		O aluno executa remate com ou sem salto	
		Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
1															
2		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3			X		X		X		X		X		X		X
4			X	X		X		X		X		X		X	
5		X			X		X		X		X		X		X
6			X		X		X		X		X		X		X
7		X		X			X		X		X		X		X
8			X	X			X		X		X		X		X
9		--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
10		X		X		X		X		X		X		X	
11		X		X		X		X		X		X		X	
12			X		X		X		X		X		X		X
13			X		X		X		X		X		X		X
14			X		X		X		X		X		X		X
15			X		X		X		X		X		X		X
16			X		X		X		X		X		X		X
17			X		X		X		X		X		X		X
18		X		X		X		X		X		X		X	
19			X		X		X		X		X		X		X
20		X		X		X		X		X		X		X	
21															
22		X			X		X		X		X		X		X
23			X		X		X		X		X		X		X

Tabela 1 - Ficha de observação e registo de Avaliação inicial de Voleibol

Resultados da avaliação inicial

Segundo os dados recolhidos, 16 alunos foram inseridos no nível introdutório, sendo que desses alunos, 10 se enquadravam no nível “i”, demonstrando grandes dificuldades a nível do serviço, sustentação da bola, deslocamentos e nas técnicas base da matéria. Os outros 6 alunos demonstravam algumas dificuldades a nível da sustentação da bola e colocação/deslocamento. De referir que dos 22 alunos, 5 foram inseridos no nível elementar “e”, demonstrando boa aptidão para a matéria, embora com uma ou outra dificuldade a nível da colocação e em alguns momentos, nas técnicas de machete e remate. De referir que 1 aluno não compareceu às avaliações iniciais. A nível geral, os alunos demonstraram algumas dificuldades nas técnicas base do Voleibol bem como a nível de enquadramento com a bola. Embora houvessem alguns alunos que conseguiam manter a sustentação da bola, por sua vez, outros demonstravam algumas dificuldades nesse critério.

Este método de avaliação foi implementado de maneira que fosse ao encontro das referências de sucesso das AE, e que se refletiu na forma de avaliação implementada pela escola, expressa nas Normas de referência, na tabela abaixo ilustrada.

Classificação ⁱ			Área das Atividades Físicas ⁱⁱ		Área Aptidão Física ⁱⁱⁱ	Área Conhecimentos ^{iv}
Intervalo de Valores	Intervalo de Valores	Valores	Matérias /Níveis			
			10º ano	Pontuação		
18-20	18-20	20	5e+1E 2l+1e+3E	13p	4 testes na ZSAF	9,5 a 13,4/Suficiente
		19				
		18	1l+4e+1E 3l+3E	12p		
14-17	16-17	17				
		16	2l+3e+1E 3l+1e+2E	11p		
	14-15	14	3l+2e+1E 4l+2E	10p		
10-13	12-13	13				
		12	4l+1e+1E	9p		
	10-11	10	5l+1E 4l+2e	8p		
8-9	8-9	9				
		8	5l+1e	7p		
<= 7	6-7	7				
		6	6l	6p		

Legenda:

l – nível Introdutório - 1 ponto

e - parte do nível Elementar – 2 pontos

E – nível Elementar – 3 pontos

Tabela 2 - Normas de referência e critérios de avaliação

Enquadramento e Estratégias didático-pedagógicas

O Voleibol é uma modalidade dos JDC, embora não englobada nos JDC-I, pois não há invasão durante o jogo das equipas no campo adversário, sendo considerado falta se isso acontecer. Esta matéria está enquadrada nos programas curriculares de Educação Física, bem como nos programas de atividades da ESJM, inserida no Planograma do grupo disciplinar de Educação Física para 10º ano.

No sentido de fornecer aos alunos as ferramentas necessárias para o seu desenvolvimento e para um eficaz processo de ensino-aprendizagem, as aulas foram planeadas no sentido de trabalhar as várias técnicas desta matéria, tentando sempre promover as habilidades dos alunos, formando-os o melhor possível a nível de conhecimentos práticos, mas também teóricos. Uma estratégia utilizada, foi dar sempre feedbacks positivos, interrogativos e corretivos promovendo a aquisição de conhecimentos aos alunos, tirando o máximo proveito do processo de ensino-aprendizagem.

Para responder às necessidades dos alunos as aulas, foram lecionadas variando entre situações analíticas, complexas e de cooperação/competição, sempre de forma progressista. Perante os conteúdos a abordar, foram apresentadas diversas estratégias iniciais numa vertente mais analítica e simplificada, através de uma divisão racional das diferentes componentes críticas nas diversas técnicas, de modo a que os alunos atingissem o sucesso de cada tarefa antes de passar para a próxima.

Nas primeiras abordagens, o objetivo passou por tarefas que trabalhassem aspetos técnicos de base da matéria como o serviço, toque de dedos, manchete, passe alto, entre outras. Brotto (1997) afirma que os jogos cooperativos apareceram com o objetivo de responder às necessidades interpessoais e de autoestima, possuindo uma estrutura favorável ao jogo com o outro e não contra o outro. O mesmo autor cita ainda que “se o importante é competir, o fundamental é cooperar”. Sendo assim, após a aquisição das competências e completar dos objetivos estipulados, foram abordadas vertentes cooperativas/competitivas no sentido de procurar a motivação dos alunos. A inclusão de situações competitivas acabou por ser também um fator motivador e potenciador do processo de Ensino-Aprendizagem, promovendo assim empenho dos alunos.

Consoante o objetivo pretendido, utilizámos diferentes estratégias na criação de grupos e/ou equipas. Nas situações mais lúdicas e de início de aula, cujo objetivo era o

equilíbrio e participação de todos, as equipas e/ou grupos foram criadas procurando-se assegurar a homogeneidade entre si e heterogeneidade dentro de si. Esta estratégia foi utilizada com vista ao incremento das relações interpessoais pois esse é um fator importante na motivação e otimização do processo de Ensino-Aprendizagem. A criação de equipas numa fase anterior à aula possibilitou a criação de situações que procuravam dar oportunidades semelhantes a todos os alunos com vista ao sucesso. Nesse sentido, foram criadas equipas com homogeneidade de níveis, pois, através das observações em diferentes momentos, verificou-se que os alunos com menos aptidão tendem a se esconder, não participando no jogo.

No sentido de desenvolver a aptidão física dos alunos, no início das aulas desta unidade didática, aplicámos o modelo “Tabata”, servindo também de aquecimento para a aula prática.

Tarefas a realizar pelos alunos que não realizem aula prática

Ao longo desta UD houve alunos que, por diversas situações, não realizaram a componente prática, sejam elas lesões, doenças, entre outras. No sentido de não desfavorecer os alunos nesta situação, o professor deverá possuir algumas soluções práticas e simples para integrá-los no processo. Neste sentido, foram definidas algumas tarefas que poderão ser utilizadas:

- Pesquisas: elaborar pequenos trabalhos durante a aula para que depois sejam entregues ao professor e expostos à turma de forma prática e rápida, potenciando o conhecimento do aluno e da turma;
- Realizar tarefas de arbitragem ou controlo de exercícios, referindo possíveis erros;
- Auxiliar na montagem de material e organização da aula;
- Relatório de aula: elaborar um texto acerca dos conteúdos da aula.

Escolha da Matéria

Esta matéria foi escolhida diante algumas razões. Inicialmente esta matéria seria abordada em consonância com a matéria de badminton, embora após as avaliações iniciais e diante das dificuldades da turma, e em conversa com os alunos, foi decidido apenas abordar esta matéria de maneira isolada e, posteriormente, no 3º período, abordar o Badminton. Sendo assim, a primeira razão da escolha foi o nível dos alunos.

O segundo fator foi a instalação que, por ser no pavilhão, seria um bom local para trabalhar a matéria de Voleibol, o que, por ser uma matéria que os alunos mostraram alguma dificuldade, não haveria risco de cancelamento de aulas práticas devido às condições climáticas, algo já ocorrido no 1º período.

O terceiro fator foi o facto de no 1º período já termos trabalhado matérias que apelavam a comportamentos individuais e/ou de invasão, dando, aos alunos, mais uma experiência aos alunos de jogo, com regras e objetivos distintos.

Por último, e pela análise dos documentos orientadores para 10º ano (AE), constatámos que as áreas de competências do perfil dos alunos (ACPA) só podem ser desenvolvidas através de uma metodologia cuidadosa e rica em experiências, a escolha recaiu sobre dar uma panóplia de diferentes modalidades/matérias.

Recursos materiais

Nesta escola, os recursos disponíveis à lecionação desta matéria são de boa qualidade, pois a escola possui todo o tipo de equipamentos essenciais para abordar a matéria de Voleibol. Podemos contar com bolas de voleibol, redes de voleibol para divisão do campo, cones e marcas para montagem de campos e de exercícios, e muitos mais materiais.

Recursos espaciais

Devido à rotação de instalações existente na escola, esta matéria de ensino foi abordada no pavilhão, detendo todas as condições para a lecionação de aulas desta matéria. De ressaltar que as condições do pavilhão são extremamente boas, sendo até um dos pavilhões mais utilizados para os desportos federados aos fins de semanas para jogos e finais de tardes para treinos.

Aprendizagens essenciais de 10º ano

Para um melhor enquadramento em relação aos conteúdos a abordar, e objetivos a atingir, na matéria de Voleibol, encontram-se em anexo descritas as AE desta matéria.

[\(ver anexo\)](#)

Conteúdos gerais de Voleibol a abordar

- Promover o gosto pela atividade física;
- Adequar os exercícios às capacidades dos alunos;
- Motivar os alunos;
- Procurar dar o máximo de experiências aos alunos;
- Desenvolver competências técnicas associadas à matéria/modalidade;
- Desenvolver o conhecimento do jogo (regras, técnicas, objetivo, funções);
- Desenvolver capacidades técnico-táticas.

Avaliação Formativa

Ao falarmos de avaliação formativa podemos referir-nos a diferentes métodos possíveis. De entre os mais populares e mais tradicionais, o método de forma pontual é uma das opções, através da realização da avaliação de uma forma pontual, fazendo no fundo um balanço da atividade realizada durante um período de tempo; outro será a realização de uma avaliação contínua durante as aulas baseando-se na realização das tarefas propostas e feedbacks emitidos e tidos aquando da lecionação.

Por vezes, quando bem utilizado e bem explicado, o processo avaliativo cria um certo stress positivo, pois o procedimento de uma avaliação contínua com conhecimento por parte dos alunos faz como que estes tenham de dar sempre o seu máximo, pois estão constantemente a serem avaliados.

No que concerne à avaliação desta turma, foi realizada uma avaliação formativa de forma contínua, além da avaliação inicial já referida e analisada. Para aferir as competências dos alunos desta turma, a avaliação foi realizada de forma progressiva e contínua. Os alunos foram avaliados em todas as aulas, no sentido de juntar dados suficientes para proceder à classificação até ao findar desta UD.

Resultados da avaliação formativa

Como já referido, a avaliação foi realizada através de uma ficha de registo e observação ([ver anexo](#)), considerando todo o trabalho realizado pelos alunos nas aulas. O registo foi efetuado através de uma ficha de observação e registo, onde constam as diversas competências a ter em conta nas AE para este ano de escolaridade e de acordo com a matéria de Atletismo.

Concluída a UD, podemos referir que houve uma grande evolução, onde todos os alunos aumentaram a classificação obtida nas avaliações iniciais. Fazendo uma análise geral vemos que 8 dos alunos atingiram o nível “E” o que demonstra uma boa evolução, 5 dos alunos atingiram o nível “e” enquanto que a 9 alunos foi atribuída a classificação de “I”.

De realçar a evolução geral da turma desde as avaliações iniciais, onde diversos alunos se situavam nos níveis introdutório fraco e forte (“i” e “I”) terminando a UD no nível elementar, bem como alunos que iniciaram a matéria com “e” e terminaram com “E”.

Balanço da UD

Devido ao ganho de experiência no processo de Ensino-Aprendizagem, nesta UD senti-me mais à vontade no planeamento, na lecionação de diversos fatores, assim como no fornecimento de feedbacks e controlo da turma.

Um dos entraves nesta UD foram 3 aulas não lecionadas. Apesar de não haver influência das condições climatéricas nesta instalação, existiram outros fatores influenciadores. Uma das situações decorreu da realização de uma atividade de EP. A ação intitulava-se “*A dependência nos Jovens*”, inserindo-se na ação de Extensão Curricular. Outras 2 aulas foram canceladas. Uma devido a coincidir com um projeto da escola, dentro da temática da “Cidadania”, sendo obrigatório a participação da turma. A outra situação, decorreu da impossibilidade da professora orientadora poder estar presente.

As estratégias utilizadas ao longo desta UD para a lecionação foram alternadas situações analíticas, situações de jogos cooperativos e jogos competitivos, para que os alunos conseguissem atingir o sucesso nas tarefas propostas.

As situações analíticas foram maioritariamente associadas às técnicas base do Voleibol e, para isso, na criação de grupos, os alunos eram distribuídos com heterogeneidade dentro desses mesmos grupos, para que os mais proficientes ajudassem os menos proficientes, no sentido de promoção da cooperação. Estas situações foram realizadas para que os alunos compreendessem as componentes críticas de cada técnica e movimento. Após isso, houve sempre uma progressão num sentido de jogo cooperativo 2vs2 ou 3vs3, para que os alunos, apesar de estarem em equipas, trabalhassem juntos para manter a sustentação da bola. Estas estratégias trouxeram efeitos positivos em alguns

alunos, embora com estas situações os mais proficientes não fossem desafiados como desejado, o que levou a alguma desmotivação. Colmatando isso, no final das aulas realizávamos jogos competitivos onde juntávamos os alunos mais aptos, de forma homogénea, dentro das equipas e de forma também homogénea, entre as equipas. As situações analíticas foram muito úteis na evolução dos alunos, nomeadamente no serviço, toque de dedos e manchete. Passamos ainda por uma abordagem de remate e passe de costas onde a evolução não foi tão notada, devido à falta de repetição desta técnica, algo que poderia ser melhorado com uma melhor organização dos conteúdos a abordar. Contudo optámos por abordar pouco desde conteúdo (passe de costas), devido à falta de tempo.

Para além das situações analíticas, foram ainda realizadas situações cooperativas de 1+1 e 2+2. O objetivo foi privilegiar a manutenção da sustentação da bola e, conseqüentemente, o controlo do objeto de jogo, através das técnicas base trabalhadas. Contudo, houve ainda alguns alunos que sentiam dificuldades no controlo da bola aliado às técnicas base da matéria. Alguns deles não conseguiam ainda jogar de forma competitiva, pois quando isso era estimulado, não havia qualquer sustentação da bola, ficando um jogo com “serviço, ponto, serviço, ponto” e assim sucessivamente.

Como última estratégia, foram utilizados jogos competitivos, com objetivo de os alunos aplicarem tudo aquilo que foram aprendendo durante as aulas, ou seja, aplicando os conteúdos trabalhados de forma analítica, cooperativa e progressiva. Contudo alguns alunos apresentaram ainda dificuldades aquando da utilização desta estratégia, devido à incapacidade de sustentação do objeto de jogo.

Realizando um balanço geral das estratégias utilizadas, fazemos diversas avaliações possíveis. Quanto ao empenho e motivação dos alunos, identificámos picos positivos e negativos. Os mais proficientes quando juntos com os menos aptos, demonstravam algum descontentamento pela falta de continuidade no jogo. Em contrapartida, os alunos de nível introdutório demonstravam-se motivados e empenhados pelo sentimento de sucesso mesmo que não intervissem nas jogadas. No entanto, quando os menos aptos ficavam todos juntos demonstravam alguma falta de motivação por não conseguirem jogar continuamente com a bola em sustentação. Perante isto, foi difícil, gerir a motivação e empenho dos alunos nesta UD. A estratégia utilizada foi variar entre situações de heterogeneidade e homogeneidade em diversas situações e durante as aulas. Outra das avaliações que podem ser feitas, é que os alunos mais “fracos”, apesar da

desmotivação, quando todos juntos, eram obrigados a intervir muitas mais vezes, daí a escolha das equipas variar entre diversas sugestões e métodos, aliando a motivação às vezes de intervenção no jogo.

Num panorama geral, fazemos um balanço positivo, pois esta foi uma UD onde se verificou uma grande evolução dos alunos, sendo uma UD muito positiva para o seu processo de Ensino-Aprendizagem. A avaliação formativa comprovou este mesmo facto. O facto de ter de gerir emoções dos alunos foi muito bom para a nossa evolução e crescimento enquanto futuros docentes. Sentimos também uma grande evolução na capacidade de fornecimento de feedbacks, pois, devido ao fraco nível da turma, precisei de me aplicar na leccionação para que os alunos compreendessem as diversas componentes e técnicas desta matéria.

Cronograma e estruturação de conteúdos

Aulas (Data)	Instalação	Matéria	Conteúdos	Descrição de conteúdos
03/01	Pavilhão	Voleibol	Jogos reduzidos cooperativos/competitivos	-Desenvolvimento de capacidades de sustentação do objeto de jogo; -Capacidades coordenativas; -Desenvolver capacidades de enquadramento com a bola;
04/01	Pavilhão	Voleibol	Introdução dos jogos reduzidos/Smashball	-Controlar o objeto de jogo; -Desenvolver capacidades de enquadramento com a bola; -Desenvolver as principais capacidades técnicas base;
10/01	Sala de Ambientes Inovadores	Ação de Extensão curricular	“ <i>A dependência nos Jovens</i> ”	-Abordar o tema “ <i>A Dependência nos Jovens</i> ”; -Abordar temas pertinentes na vida dos jovens, em uma envolvência entre alunos, pais e professores; -Promover situações lúdicas e práticas associadas aos conteúdos abordados; -Sensibilizar indicadores e/ou fatores relevantes na vida dos jovens.
11/01	Pavilhão	Voleibol	Smashball; Jogos cooperativos e Jogos reduzidos	-Controlar o objeto de jogo; -Desenvolver capacidades de enquadramento com a bola; -Desenvolver as principais capacidades técnicas base;

				<ul style="list-style-type: none"> -Desenvolver a compreensão das regras de jogo; -Estimular o jogo a três toques;
17/01	Sala de conferências	Cidadania	Cidadania – <i>“Diz não á Violência”</i>	<ul style="list-style-type: none"> -Abordar a Violência nas escolas e na juventude; -Abordar os vários tipos de violência; -Abordar estratégias de controlo para esta temática; -Informar sobre possíveis ajudas.
18/01	Pavilhão	Voleibol	Serviço e receção ao serviço	<ul style="list-style-type: none"> -Desenvolver capacidades de enquadramento com a bola; -Desenvolver as principais capacidades técnicas base (toque de dedos e manchete); -Desenvolver a compreensão das regras de jogo; -Desenvolver as capacidades de serviço (por baixo e por cima); -Desenvolver a posição base de receção ao serviço;
24/01	Pavilhão	Voleibol	Receção ao serviço e contra-ataque	<ul style="list-style-type: none"> -Desenvolver capacidades de enquadramento com a bola; -Desenvolver as principais capacidades técnicas base (toque de dedos e manchete); -Desenvolver a compreensão das regras de jogo; -Desenvolver as capacidades de serviço (por baixo e por cima); -Desenvolver a posição base de receção ao serviço; -Desenvolver capacidades técnicas de contra-ataque;
25/01	Pavilhão AULA CANCELAD A	Voleibol	Jogos reduzidos de cooperação/ competição	<ul style="list-style-type: none"> -Desenvolver as principais capacidades técnicas base (toque de dedos e manchete); -Desenvolver a compreensão das regras de jogo; -Desenvolver as capacidades de serviço (por baixo e por cima); -Desenvolver a posição base de receção ao serviço; -Desenvolver capacidades técnicas de contra-ataque; -Desenvolver capacidades táctico-técnicas da modalidade (rotações, funções).

31/01	Pavilhão	Voleibol	Jogos reduzidos de cooperação/ competição	-Desenvolver as principais capacidades técnicas base (toque de dedos e manchete); -Desenvolver a compreensão das regras de jogo; -Desenvolver capacidades tático-técnicas da modalidade (rotações, funções).
01/02	Pavilhão	Voleibol	Jogos reduzidos de cooperação/ competição	-Desenvolver as principais capacidades técnicas base (toque de dedos e manchete); -Desenvolver a compreensão das regras de jogo; -Desenvolver capacidades tático-técnicas da modalidade (rotações, funções).
07/02	Pavilhão	Voleibol	Jogo formal	-Desenvolver as principais capacidades técnicas base (toque de dedos e manchete); -Desenvolver a compreensão das regras de jogo; -Desenvolver capacidades tático-técnicas da modalidade (rotações, funções).
08/02	Pavilhão	Voleibol	Avaliação sumativa	-Avaliação dos alunos segundo ficha de observação e registo.

Tabela 3- Estruturação dos conteúdos da UD de Voleibol

3.2.5 - Plano de aula

Segundo Quina (2009), “a aula é o ponto de convergência do pensamento e da acção do professor”. O mesmo autor, citando Bento (1987), defende que os resultados de aprendizagem dos alunos dependem grandemente da aula, na sua organização e estruturação, e do que nela acontecer.

Já Lima (2017), refere que o plano de aula deve atender às quatro categorias transdisciplinares, pois a leccionação não envolve somente o desenvolvimento das habilidades tático-técnicas, mas, também, as competências referentes à cultura desportiva, à condição física e aos conceitos psicossociais.

Embora o plano de aula deva ser algo manipulável, no sentido de ser fácil adaptar aquando das dificuldades reais encontradas na sua aplicação, este deve conter as informações específicas do que vamos leccionar. “O plano de aula é específico, preciso e

concreto e, por isso, as suas indicações devem ser pormenorizadas e não globais, (...)” (Lima, 2017).

Quina (2009), afirma que de entre todos os modelos de planos de aula existentes, o mais utilizado é o tripartido, contemplando na sua estrutura três momentos: parte inicial, parte inter-média e parte final.

Quanto à primeira parte (parte inicial), deve corresponder entre 10 a 25% da aula onde os dois objetivos principais são: a criação de um clima positivo à pedagogia e uma preparação funcional do organismo. Dentro desta primeira parte, existem duas fases, onde a primeira consiste numa fase verbal, com uma abordagem clara e concisa sobre a organização da aula e os conteúdos a trabalhar, com o objetivo de informar os alunos acerca do “como” irá decorrer a aula. Já a segunda fase, consta na realização de conjuntos de exercícios de diversas aptidões, que devem constar em exercícios simples, dinâmicos e já de algum conhecimento por parte dos alunos, e também que tenham alguma relação com os exercícios a serem realizados na parte inter-média da aula (Quina, 2009).

A parte intermédia da aula deve corresponder entre 50 a 70% do tempo de aula, sendo a maior parte do plano. É normalmente nesta parte da aula que são trabalhados os conteúdos principais da aula (matérias novas, repetição de matérias para assimilação de conteúdos, capacidades coordenativas e condicionais associadas as matérias). A sua estrutura é variável consoante o tipo de exercícios e matérias selecionadas, os recursos e o numero de alunos (Quina, 2009).

Já na parte final, deve ser reservado 10 a 15% do tempo para o retorno à calma. As tarefas devem ser calmas e de baixa intensidade, em conjunto com tarefas de arrumação de material e reflexão da aula (Quina, 2009).

Para Schewtschik (2017), citado por Lopes, Silva & Filho (2020), o plano de aula serve para direcionar as aulas e permitir que as atividades tenham uma intenção, pois a elaboração desse planeamento direciona as ações numa perspetiva transformadora, visando atingir objetivos e proporcionar aos alunos aprendizagens significativas.

Para Maciel e Tullio (2020), o plano de aula constitui uma ferramenta que auxilia o professor a executar a aula de maneira precisa e organizada e deve conter, ainda que de maneira resumida, as decisões pedagógicas do profissional “a respeito do que ensinar, como ensinar e como avaliar o que ensinou”.

Cada plano de aula deve ser ajustado e adaptado consoante as dificuldades dos alunos e da turma em geral, para que seja possível otimizar o processo de ensino-aprendizagem. Defendendo isto, Maciel e Tullio (2020) afirmam que os planos de aula devem ser elaborados de acordo com o nível cognitivo de cada turma, onde o conteúdo pode ser o mesmo, mas cada turma é uma turma e, por isso, “uma aula nunca será igual à outra”.

Posto isto, decidimos que, devido à ESJM adotar uma carga horária de 90’ minutos por aula, poderíamos recorrer ao modelo de aula tripartido, explicitado e fundamentado acima. Desta forma, foi possível dividir cada aula de forma racional, estimulando os alunos nas diversas partes da aula, abordando uma diversidade de conteúdos muito variados.

Em seguida apresentamos os pontos principais de cada plano de aula, sendo eles: (i) informações base contendo os nomes dos professores, datas, locais e horas, (ii) objetivos gerais e operacionais, (iii) recursos disponíveis e necessários, (iv) descrição e esquemas dos exercícios, (v) durações e números de repetições de conteúdos e tarefas/exercícios. No final de cada plano, deixávamos sempre um espaço aberto para algumas observações, caso necessárias. Utilizamos este espaço algumas vezes para anotar algumas informações acerca da formação de grupos, disposição dos alunos e algumas informações complementares de alguns exercícios. De forma a agilizar todo o processo, em anexo ao plano de aula, tínhamos:

- a ficha de avaliação do conteúdo abordado em cada aula, onde de aula para aula atualizávamos as informações dos alunos;
- a ficha de presenças, marcando todas as informações de assiduidade dos alunos;
- no final de cada plano, e posteriormente à aula, anexávamos ainda uma reflexão crítica, refletindo sobre todo o processo ocorrido, referindo os pontos mais e menos fortes. Por vezes, sugeríamos ainda que possíveis melhorias podíamos realizar para futuras aulas.

Finalizando, após o início do ano letivo e perante todas as reuniões e debates realizados, os planos foram sofrendo algumas alterações. Percebemos desde cedo que os planos devem ser um documento orientador bem organizado, mas também flexível, permitindo algumas alterações ao longo da aula, consoante os problemas que íamos encontrando. Deste modo, apercebemo-nos que o plano de aula devia ser feito, não apenas

para responder aos conteúdos e cumprir com os programas, mas também para ser útil e de fácil compreensão para quem o realiza. Assim sendo, o plano de aula foi sofrendo alterações ao longo do ano, não propriamente na sua estrutura, mas sim no enfoque que era dado a cada ponto constituinte do plano. Inicialmente, ocorreremos numa preocupação extrema da descrição de objetivos e comportamentos que queríamos solicitar, comprometendo um pouco daquilo que era a descrição de conteúdos e a organização de cada tarefa e da aula. Deparamo-nos com alguma falta de dinâmica nas primeiras aulas. Com o adquirir de experiência, fomos adotando estratégias de planeamento que permitissem tornar o plano o mais eficaz possível, sendo nesta altura que começámos por utilizar o espaço das observações para descrever como os alunos iriam se distribuir, descrevendo também algumas notas acerca de informações específicas e importantes para algumas tarefas. Foi desta forma que conseguimos chegar a um plano de aula que nos “servisse” em todos os aspetos, obedecendo a todos os parâmetros e tornando-nos profissionais mais eficientes no processo de ensino-aprendizagem aos alunos.

Pode ser consultado, em anexo, um exemplo de plano de aula realizado neste ano letivo. ([ver anexo](#))

3.3 - Avaliação

A avaliação é uma das tarefas obrigatórias no EP, ainda que de forma secundária, pois esta é realizada dentro da componente da gestão do processo de ensino-aprendizagem.

Luckesi (2014), define que o “ato de avaliar” implica uma colheita, análise e interpretação dos dados do objeto que se pretende realizar a avaliação, onde partimos de uma comparação entre o avaliado e o padrão de qualidade previamente definido. Desta forma, fazemos uma relação entre a avaliação que é realizada na ESJM, partindo dos pressupostos definidos de padrões de ações que os alunos devem realizar, descritos nas AE.

A avaliação, deve ser uma parte integrante do processo educativo, e embora esta se encontre ligada ao processo de ensino-aprendizagem, muitas das vezes é desvinculada deste processo (Simões, Fernando & Lopes, 2014). A avaliação apesar de se demonstrar muitas vezes como um “mero” indicador, um “mero” número, e até de certa forma desvinculada do processo, tem uma importância relevante no processo de ensino-aprendizagem. “Cabe ressaltar a importância dos resultados nas avaliações, pois não há

patamar comum de conhecimento se não houver a avaliação dos resultados em cada disciplina” (Datrino, Datrino & Meireles, 2010).

A avaliação da aprendizagem, segundo Luckesi (2014), “não possui uma finalidade em si; ela subsidia um curso de ação que visa construir um resultado previamente definido”. Desta maneira, o mesmo autor defende que devemos avaliar estando a trabalhar no contexto do projeto educativo, priorizando o desenvolvimento dos alunos. Desta forma, podemos constatar que o processo avaliativo não deve ser demonstrado como um processo pejorativo para o ensino-aprendizagem dos alunos, mas sim um meio que os auxilie ao longo do processo.

Todo o processo avaliativo é determinado não só pela instituição de ensino, mas também pelo grupo de disciplina de EF e pelo próprio professor, possibilitando determinar o grau de sucesso e de evolução dos alunos. Por isso, todo o processo burocrático de avaliação é suportado pela qualidade de participação dos alunos nas diferentes atividades, procurando o cumprimento dos objetivos estipulados pelo professor, consoante o seu nível de aptidão. Partindo do pressuposto que o Ensino-Aprendizagem deve ser um processo flexível com reajustes permanentes perante a evolução e dificuldades dos alunos, também o processo avaliativo deverá ser ajustado consoante o ensino-aprendizagem, pois tal como Datrino, Datrino e Meireles (2010) defendem, o processo avaliativo não “é um processo parcial e linear”. Ainda os mesmos autores referem que, ainda que “a avaliação e trate de um processo, está inserida em outro, que é o processo de ensino-aprendizagem, que deve sofrer reajustes permanentes para atingir as habilidades e competências”.

Neste seguimento, Carvalho (1994) define avaliação como um processo que nos permite recolher dados e “informações necessárias à orientação, regulação e controlo de aprendizagem e desenvolvimento dos alunos”. No seguimento deste pensamento, o mesmo autor afirma ainda que a avaliação pressupõe um sistema de recolha e interpretação dos dados, de forma que os professores e alunos consigam adaptar a sua atividade aos progressos e aos problemas de aprendizagem, definindo novos desafios e novas possibilidades de progressão.

É deste modo que, enquanto profissionais, conseguimos fazer uma avaliação não só dos alunos, mas também do nosso trabalho. Assim, conseguimos ajustar todo o

processo, conseguindo obter um maior sucesso e, com isso, dar também aos alunos a possibilidade de obterem melhores aprendizagens.

Referem Simões, Fernando & Lopes (2014) a existência de 3 tipos de avaliação, correspondendo a diferentes momentos do processo de ensino e aprendizagem.

O primeiro intitula-se de avaliação diagnóstica. Esta realiza, no fundo, um prognóstico acerca das capacidades dos alunos em relação aos novos conteúdos que serão abordados, identificando as características do aluno (Simões, Fernando & Lopes, 2014). Deste modo, é possível termos uma ideia base daquilo que vamos encontrar, averiguando o nível dos alunos, pois só assim será possível realizar um planeamento ajustado às características e necessidades dos alunos.

Quanto à avaliação formativa, esta contempla outro dos momentos de avaliação ao longo do ano. Por sua vez, esta proporciona informações acerca do desenvolvimento dos alunos ao longo do processo de Ensino-Aprendizagem (Simões, Fernando & Lopes, 2014). Deste modo, é possível acompanhar as evoluções dos alunos, conseguindo ter uma capacidade de adaptação no processo, com uma orientação adequada ao desenvolvimento dos alunos.

Por fim, a chamada avaliação sumativa, feita normalmente de forma pontual e no final de uma UD. Esta avaliação procura situar os alunos de acordo com o seu grau de domínio da matéria (Simões, Fernando & Lopes, 2014).

Perante tudo isto, decidimos incidir numa avaliação contínua, pois achamos que os alunos devem ser avaliados consoante a sua evolução, empenho, dedicação, entre outros valores, e não apenas pela sua aptidão numa certa matéria e numa certa data. Defendendo isto, Dadrino, Dadrino & Meireles (2010) afirmam que deve haver uma procura pelos métodos formativos e contínuos de avaliação, que retratem a realidade e estejam fundamentados na observação do professor e do aluno.

3.3.1 - Processo de avaliação da ESJM

É sabido que todo o processo de Ensino-Aprendizagem deve ser o mais ajustado possível aos alunos. Para isso, é necessário que saibamos a realidade que vamos encontrar e, como tal, a ESJM no seu processo de avaliação na EF, reserva as primeiras 4 semanas de aulas para que os professores realizem uma avaliação diagnóstica de todos os alunos. Perante todos os dados e informações recolhidas, todos os professores podem agilizar

todo o planeamento anual para a turma. De forma também a dar aos professores todas as ferramentas necessárias a uma boa avaliação diagnóstica, a escola detém de uma rotação pelas diversas instalações nas primeiras 4 semanas, para cada turma, permitindo aos professores realizarem as diversas matérias que irão abordar ao longo do ano.

Ao longo do ano, o profissional deve também recorrer a uma avaliação formativa, verificando o sucesso dos alunos nas diversas matérias, avaliando se estes conseguiram ou não atingir todos os objetivos estipulados nas AE. Além disso, os alunos têm ainda momentos de avaliação da área dos conhecimentos, através de um teste ou trabalho, servindo como outro dos parâmetros de avaliação.

3.3.2 - Avaliação das matérias de ensino

3.3.2.1 - Avaliação diagnóstica

Segundo Gonçalves, Fernandes, Gaspar, Oliveira & Gouveia (2014), a avaliação diagnóstica (AD) demonstra-se como uma ação de extrema importância no planeamento do processo de ensino-aprendizagem, pois permite situar “o aluno em relação aos conhecimentos e aptidões objetivados para o seu nível de ensino”.

Para Darido (2012), no processo avaliativo, a primeira necessidade do educador passa por conhecer melhor os alunos e de que forma pode auxiliá-los na aprendizagem. Dessa forma deve responder às questões:

- “Que sabem os alunos em relação ao que quero ensinar?”
- “Quais experiências anteriores tiveram em relação ao que eu desejo ensinar?”
- “Quais os seus interesses?”
- “Quais são os seus estilos de aprendizagem?”

Para Gonçalves, Fernandes, Gaspar, Oliveira & Gouveia (2014), citando Jacinto et al. (2001), o instrumentos e meios a utilizar na AD devem ser da autoria dos elementos do Departamento de EF, aliando todas as experiências pessoais e coletivas dos profissionais. Os mesmos autores referem ainda que as avaliações e procedimentos de observação e recolha de dados deverão respeitar os aspetos críticos da aprendizagem de cada matéria e sintetizar a exigência de cada nível do programa.

Corroborando com as fundamentações já apresentadas, Souza (2022) defende que esta avaliação serve para o próprio aluno se avaliar e autoconhecer. Já para Mendes,

Clemente, Rocha & Damásio (2012), a AD não representa o autoconhecimento dos alunos, mas sim uma necessidade dos discentes em conhecer os pré-requisitos, evidenciando o ensino individualizado.

A ESJM defende a AD como um processo de grande relevância no processo de ensino-aprendizagem da EF pois, este estabelecimento, tem inerente à sua distribuição de instalações um período para estas avaliações.

A ficha de registo foi elaborada consoante dois grandes níveis, nível I (introdutório) e nível E (elementar). Por sua vez, estes dois níveis estão divididos consoante alguns objetivos das AE que devem ser alcançados para o sucesso dos alunos. Em cada um dos objetivos definidos haviam duas colunas identificadas com “sim” e “não”, onde o profissional deveria colocar uma cruz consoante o sucesso ou não do aluno no objetivo descrito. Inicialmente criámos uma ficha muito detalhada, onde, após uma análise e debate, realizámos algumas alterações, tornando-a mais fácil e eficaz. Cada aluno deveria ser situado no nível “I” ou “E” consoante o seu desempenho, e por isso, para que os alunos fossem considerados aptos nos níveis estipuladas, teriam de realizar com sucesso pelo menos 75% dos critérios/objetivos descritos.

Embora não estipulado nas AE, realizámos uma adaptação na avaliação para uma melhor classificação de cada aluno. Assim dividimos os níveis “I” e “E” em dois níveis, sendo eles, introdutório fraco (“i”) e introdutório normal/forte (“I”), e elementar fraco (“e”) e elementar normal/forte (“E”), respetivamente.

3.3.2.2 - Avaliação formativa

O processo da avaliação formativa mostra-se como um processo que deverá ser benéfico para os alunos. Esta avaliação deve acompanhar todo o processo de ensino-aprendizagem, identificando as aprendizagens bem-sucedidas e as que levantaram dificuldades, levando os alunos ao sucesso (Gonçalves & Lima, 2018). Esta avaliação tem como principal função o acompanhamento do aluno, verificando o comportamento que este demonstra perante cada uma das situações a que é sujeito no processo de ensino-aprendizagem.

Segundo Carvalho (1994), a avaliação formativa define-se pelo processo de recolha de informações que permite ao profissional orientar, regular a componente pedagógica e controlar os seus efeitos, ao longo do ano. Segundo esta autora, a avaliação

formativa pressupõe algumas etapas e algumas estratégias. Quanto às etapas, o profissional deve: (i) recolher informações relativas a dificuldades e progressos dos alunos; (ii) interpretar essas informações recolhidas com referência a um critério e diagnosticar fatores que originam o aparecimento das dificuldades de aprendizagem dos alunos; (iii) adaptar as atividades de ensino e aprendizagem de acordo com a interpretação das informações recolhidas. Quanto às estratégias, o profissional deve: (i) definir os aspectos de aprendizagem dos alunos que são necessários observar e que processos utilizar na recolha de informações; (ii) precisar os princípios que orientem a interpretação dos dados e diagnosticar os problemas de aprendizagem; (iii) definir as adaptações das atividades de ensino e aprendizagem às diferentes individuais observadas.

Para Perrenoud (1999), citado por Souza (2007), “é formativa toda a avaliação que ajuda o aluno a aprender e a se desenvolver, que participa da regulação das aprendizagens e do desenvolvimento no sentido de um projeto educativo”.

Contudo, de entre diversas definições, alguns estudos indicam que existem professores que procuram uma diversificação das estratégias de avaliação, de modo a envolver os alunos no processo de ensino-aprendizagem. Como exemplo, Menino & Santos (2004), no seu estudo, afirmam que “a especificidade de cada um dos instrumentos permite envolver os alunos em tarefas de avaliação adequadas à diversidade de experiências de aprendizagem propostas pelo professor”. Ainda perante a análise do seu estudo, os autores referem que a utilização de diversos instrumentos, “facilita a recolha de evidências em múltiplos contextos”, relativamente, não só às características dos alunos, mas também, à necessidade do professor obter “evidências diversificadas e consistentes”.

Assim sendo, o nosso procedimento de avaliação formativa foi elaborado consoante as AE. Como forma de registo e observação, elaborámos uma ficha que contemplava os objetivos propostos pelas AE, cujo objetivo seria a obtenção de sucesso, por parte dos alunos, no maior número possível de critérios descritos na ficha. No fundo, este processo surge semelhante ao processo de AD, embora com uma complexidade e exigência mais elevada, devido ao maior tempo de lecionação para esta avaliação.

Findando, de referir que o processo de avaliação formativo utilizado foi realizado de forma contínua, onde, em cada aula, realizávamos uma atualização da ficha de registo e observação de avaliação formativa, em cada aluno. Ao longo das aulas, informámos também os alunos acerca de algumas atualizações que íamos fazendo, para que estes

tivessem uma ideia real acerca da evolução que estavam a ter, ainda que de uma forma geral. As informações dadas nunca foram de alunos em específico, pois isso poderia criar algum desconforto aquando das observações e informações dadas. Contudo, dávamos sempre uma ideia acerca da evolução, para que eles pudessem refletir acerca do seu processo de ensino-aprendizagem.

3.3.2.3 - Resultados da intervenção

Ao longo do ano foram abordadas 7 matérias de ensino. Contudo, este não era o número de matérias a lecionar, estipulado aquando do início do ano letivo. Como já referido, a PL é o processo de maior extensão no EP e, por esse motivo, este foi um processo lento e muito trabalhoso.

Durante a PL, diversos contratempos foram aparecendo e, com isso, todo o planeamento inicial foi sendo alterado. De entre os constrangimentos aparecidos, destacamos as atividades programadas pela ESJM, que ocuparam as instalações desportivas e estiveram na origem da indisponibilidade de presença da minha orientadora cooperante. Perante isto, também apareceram alguns problemas pessoais que me impossibilitaram de lecionar uma ou outra aula. Tudo isto foram fatores influenciadores, que impossibilitaram por vezes o cumprimento daquilo que estava previamente estipulado. A par disso, também a nossa inexperiência, se demonstrou, como um entrave aquando de algumas situações, como, por exemplo, a escolha da data da atividade de extensão curricular, o que fez com que mais uma aula prática não pudesse ser lecionada. Assim, durante todo o ano foram-nos aparecendo alguns impedimentos, trazendo a necessidade de ajuste do planeamento.

Outro dos constrangimentos foi a semana do Desporto Escolar (DE), o regulamento da ESJM não permite avaliações nessa semana devido a haver diversos alunos inscritos. Assim sendo, nessa semana também não foi possível abordar os conteúdos estipulados, pois não era justo haver oportunidades diferentes para alunos da mesma turma. Assim sendo, tivemos de reajustar, por diversas vezes, o planeamento, a fim de não prejudicar os alunos e o seu processo de ensino-aprendizagem. Por outro lado, alguns dos reajustes não foram muito penalizantes, pois pela indisponibilidade de instalações para realização de componente prática, decidimos incluir alguns momentos de avaliações, nomeadamente associadas ao programa do EFERAM-CIT (Gouveia, Rodrigues, Correia, Alves & Lopes, 2018).

Quanto à indisponibilidade de presença da professora orientadora cooperante, aconteceu por duas vezes, devido a motivos pessoais e de força maior. Estas indisponibilidades recaíram durante a leção de Voleibol e Badminton. Relativamente a estas impossibilidades, ocorreram em datas que não se demonstraram penalizantes para os alunos pois, relativamente à matéria de Voleibol, esta teve um número significativo de aulas, e por isso não foi demasiado penalizante para os alunos. Quanto à ausência durante a leção da matéria de Badminton, esta ausência não foi relevante, pois foi na semana do DE, onde os alunos não poderiam ser avaliados e, como tal, a própria aula já estava estruturada de forma a não haver impactos negativos na aprendizagem nos alunos.

Relativamente às minhas ausências, ocorreram durante a matéria de Ginástica Acrobática e Dança, devido a uma situação de luto estando previsto, pela lei, dois dias úteis de repouso. Deste modo, foi a professora orientadora cooperante que lecionou as aulas, aplicando o plano de aula previamente planeado por nós, o que se revelou como uma grande ajuda também, pois desta forma foi possível ter uma continuidade de conteúdos sem penalizar o processo de ensino-aprendizagens da turma.

Assim sendo, o número de aulas que à partida tinha uma distribuição semelhante pelas diferentes matérias, sofreu algumas alterações. Apesar de todos esses reajustes pelos constrangimentos aparecerem espaçadamente, foi possível “dividir o mal pelas aldeias”, conseguindo adaptar o planeamento sempre de forma racional, deixando o tempo necessário para a leção consoante os objetivos programáticos estipulados. As matérias de Futebol e Atletismo foram das mais afetadas, pois, para além de estarem a ser lecionadas de forma intermitente (nos 1º e 3º períodos), ainda no 3º período duas aulas não puderam ser lecionadas devido ao programa EFERAM-CIT e à atividade de triatlo programada pela ESJM. Contudo, a matéria de Badminton foi a mais afetada, pois coincidiu com diversas atividades, entre condições meteorológicas, impossibilidade de presença da professora orientadora cooperante e DE. Além disso, este período era o menos extenso de todos e, perante estes constrangimentos e momentos de avaliação, esta matéria ficou um pouco reduzida, não sendo possível abordar todos os conteúdos com a melhor estratégia e metodologia. Devido a isso, a nossa avaliação foi feita tendo em consideração a realidade deste período.

Perante tudo isto, e apesar de terem ocorrido inúmeros contratemplos, fazemos uma análise positiva em relação à distribuição das matérias, pois não verificamos nem

sentimos que houvesse alguma matéria mal abordada. Contudo, fazemos uma apreciação crítica, onde achamos que poderíamos ter melhorado esta distribuição, lecionando por exemplo Futebol e Atletismo de forma separada, pois o facto destas UDs terem sido feitas de maneira simultânea, fez com que os constrangimentos que surgiram influenciassem as duas matérias.

Outra das dificuldades sentidas, decorreram da nossa inexperiência, onde tivemos dificuldades diversas, como, por exemplo, na escolha de datas, o que fez com que, a data da atividade de extensão curricular fosse alterada. A alteração desta atividade, fez com que houvesse uma desorganização a nível do planeamento, exigindo reajustes na preparação da atividade.

Tendo em conta a nossa inexperiência enquanto docentes, apesar de termos consciência que iríamos ter algumas dificuldades ao longo do processo educativo, pensávamos que o facto de já possuir alguma experiência no contexto do futebol seria vantajoso pois esta era a primeira matéria que teríamos de lecionar. No entanto, após o início das aulas, deparámo-nos com a dificuldade em encontrar estratégias de ensino adequadas ao nível de desempenho dos alunos pois, em toda a minha experiência futebolística, poucas vezes me deparei com alunos/“jogadores” com falta de aptidão e empenho. Desde logo, precisámos de ter uma intervenção robusta e estruturada quanto ao tipo de tarefas e conteúdos. Passada a primeira fase, sentimos também muitas dificuldades aquando da leção de Natação. Isto deveu-se a diversos fatores que passo a descrever: primeiro pela nossa insegurança e algum desconhecimento técnico específico nesta matéria de ensino decorrente de lacunas vivenciais e formativas; outro fator prendeu-se com o facto de, na turma, existirem alunos com diferentes aptidões, obrigando-nos a estruturar um trabalho diferenciado e a dividir os alunos por pistas, atendendo a essas diferenças de níveis; uma das maiores dificuldades foi o facto de haver 2 alunos que não sabiam nadar, exigindo uma atenção diferenciada decorrente do receio de os deixar sem supervisão permanente; por último, o facto de dar aula em simultâneo com outra turma e outro professor, tornava o espaço muito ruidoso, dificultando a qualidade da nossa intervenção, nomeadamente ao nível dos feedbacks. Deste modo, decidimos realizar alguns ajustes para uma melhor organização de aula. Primeiro, e por haver um aluno com atestado médico, adotámos a estratégia desse aluno ficar responsável pelo controlo e correções dos alunos com maiores dificuldades, mediante nossas indicações, libertando-nos, para dar atenção à restante turma. Contudo, com o progressivo ganho de experiência

otimizámos a intervenção e não só conseguia verificar a sequência de conteúdos, como também realizava correções, dando ainda indicações ao aluno com atestado médico. A segunda estratégia foi a divisão dos alunos por pistas e níveis de aptidão, permitindo-nos não só ter uma melhor organização e rentabilização do espaço de aula, como ter uma abordagem diferenciada e individualizada de acordo com as necessidades dos alunos.

Por fim, outra das matérias em que senti mais dificuldades foi na matéria de Dança. Apesar de ter conseguido estruturar e lecionar todos os conteúdos programáticos definidos, esta UD foi lecionada de uma forma um pouco “superficial” a nível de conteúdos e situações de aprendizagem propostas nas quais deveria ter tido mais cuidado.

A nível geral, senti que a nossa intervenção na turma foi evoluindo passo a passo, pois começámos o ano a ter algumas dificuldades de organização da turma, alguma dificuldade em dar os feedbacks mais corretos e necessários, mas, com o passar do tempo, conseguimos melhorar. Esta evolução deveu-se muito aos feedbacks construtivos da professora orientadora cooperante, que sempre me acompanhou e ajudou muito ao longo do processo.

Outra das dificuldades sentidas durante o ano, deveu-se ao facto da nossa personalidade ser muito tranquila e calma, o que fez com que por vezes fosse pouco exigente com os alunos, deixando-os confortáveis em alguns momentos da realização de tarefas. Essa foi uma “luta” constante da orientadora cooperante, a tentar que nos tornássemos um pouco mais exigentes com os alunos. Embora ainda possamos melhorar, temos a perceção de que também evoluímos muito nesse aspeto.

Por outro lado, um dos pontos fortes da PL, achamos que terá sido o planeamento e distribuição de matérias, pois apesar de termos feito reajustes constantes, os conteúdos foram concluídos com a qualidade desejada.

Todo o processo de Ensino-Aprendizagem se depara com contrariedades e este não foi exceção. No entanto, consideramos que fomos encontrando soluções ajustadas que nos permitiram contribuir de forma efetiva para a aprendizagem dos alunos, tanto a nível motor como a nível psíquico e sócio afetivo. A componente sócia afetiva, apesar não fosse o nosso único foco, evidenciou-se como determinante no processo de motivação, envolvimento e de cooperação dos alunos, para o qual contribuíram as estratégias que utilizámos. Ao variarmos frequentemente os grupos e equipas, fez com que ao final do ano constatássemos a existência de um trabalho muito mais cooperativo

por parte de todos. Como já referido, existem melhorias que poderiam ser feitas, contudo achamos que conseguimos desenvolver um bom trabalho, pois a evolução dos alunos foi notória.

Outro dos pontos positivos foi o facto de, na última aula, ao colocarmos algumas questões aos alunos, de entre elas uma apreciação ao nosso desempenho a maioria atribuiu a nota de Bom. Isso demonstrou que conseguimos “chegar” aos alunos e marcá-los de certa forma. Para nós, enquanto docentes, este é um fator de motivação, pois sentimo-nos realizados sabendo que obtivemos uma boa “avaliação” por parte dos alunos.

Finalizando, de referir que todo este processo foi muito trabalhoso mas também foi aquele onde mais evoluí enquanto docente. O facto de lecionarmos no nosso ano de estágio, a uma turma que tinha o seu primeiro contacto com o ensino secundário, trouxe-nos muita responsabilidade e exigiu muito empenho, pois foi necessário dotar os alunos de motivação e de métodos de trabalho, sendo esta uma “luta” constante ao longo de todo o ano. A PL trouxe-nos ainda muitas competências de resiliência, adaptação e superação pois, por vezes, as coisas não correram como planeado, fazendo-nos ficar de alguma forma frustrados, mas sabendo que tínhamos de enfrentar todas as dificuldades cada vez com mais vontade. Esta não foi uma turma fácil, colocando-nos desafios diversos, dificultando ainda mais a exigência deste ano letivo. Contudo, estas circunstâncias trouxeram-nos muitas competências e fizeram com que fossemos constantemente desafiados, tornando-nos em profissionais mais competentes e confiantes.

3.3.3 - Avaliação da aptidão física

3.3.3.1 - EFERAM-CIT

O EFERAM-CIT é um projeto que contempla um protocolo de cooperação entre a UMa (através da faculdade de Ciências Sociais, mais especificamente do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário) e a Secretaria Regional de Educação da Madeira (através da DRE), assinado a 6 de outubro de 2017.

Este consiste num programa de investigação intitulado de “*Educação Física nas Escolas da RAM – Compreender, Intervir, Transformar*”. Este projeto pretende promover um conjunto de estudos e análises, em contexto ecológico e laboratorial, que contribuam a favor do valor educativo da EF, enquanto meio de transformação dos alunos. Tem por objetivos:

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

Em suma, a motivação centra-se, fundamentalmente, na melhoria da EF, promovendo a qualidade da atividade física e desportiva numa perspetiva de educação para a saúde, na promoção da autonomia, na valorização da criatividade e orientação para a sociabilidade, que tem por objetivo ajudar a formar “Homens” com capacidades e competências para atuarem num mundo em constante mudança e evolução (Lopes, et al., 2018; Gouveia, et al., 2018).

O EFERAM-CIT, é um projeto de “pessoas para pessoas”, com o enfoque de atuar a diferentes níveis, nomeadamente em:

1. Alunos;
2. Professores de EF;
3. Professores de outras disciplinas;
4. Órgãos diretivos das escolas com Estágio...e de outras Escolas;
5. Decisores políticos;
6. Encarregados de Educação;
7. Comunidade científica em geral.

Assim sendo, a avaliação da aptidão física foi efetuada de acordo com a bateria de testes *FITescola* que contempla a avaliação da composição corporal, a avaliação da aptidão neuromuscular e a avaliação da capacidade aeróbia.

“... tem como um dos objetivos avaliar a aptidão física e a atividade física de crianças e adolescentes. Para o efeito, integra uma bateria de testes dividida em três áreas, a Aptidão Aeróbia, a Composição Corporal e a Aptidão Muscular”. (DGE, 2020)

O processo de implementação deste estudo nas escolas da RAM decorreu da celebração de um protocolo da Secretaria Regional de Educação com a UMa e, por sua vez, desta com a ESJM, e a sua operacionalização foi suportada por uma equipa constituída por elementos de outros núcleos pedagógicos e alunos do mestrado em Educação Física.

Teste	Área	Avaliação
Vaivém	Aptidão aeróbia	Capacidade aeróbia
IMC	Composição corporal	
%MG)		
Perímetro da cintura		
Abdominais	Aptidão Neuromuscular	Força resistente abdominal
Flexões de braços		Força resistente do MS
Impulsão horizontal s/ corrida preparatória		Força explosiva MI
Impulsão vertical		
Vaivém curto (4x10m)		Agilidade
Velocidade 20m		Velocidade
Flexibilidade de ombros		Flexibilidade de ombros
Senta e alcança		Flexibilidade dos MI

Tabela 4- Testes EFERAM-CIT (FITescola)

Com base nos objetivos supramencionados, ao longo do EP foram realizadas diversas atividades inerentes a este projeto, contribuindo para que os estagiários desenvolvessem a caracterização das turmas nos diversos níveis (motor, psicológico e

sócio afetivo), auxiliando no planeamento de todo o processo de Ensino-Aprendizagem. Tendo em conta que estes são aspetos que influenciam o processo de Ensino-Aprendizagem, esta foi uma vertente deveras importante para a conclusão deste ano com o devido sucesso, pois permitiu-nos realizar a lecionação da forma mais ajustada possível às necessidades e dificuldades dos alunos.

No que concerne à operacionalização deste processo, a turma foi exposta a dois momentos de avaliação, baseada no FITescola, sendo o primeiro momento no início do ano, no sentido de realizar uma avaliação inicial. O segundo momento ocorreu no 3º período, servindo como avaliação final, sendo assim possível realizar uma comparação relativa às primeiras avaliações. Após a realização das avaliações, os alunos foram informados dos testes realizados com sucesso, bem como os testes que deveriam melhorar, através de um pequeno relatório anexo a cada momento da avaliação. Devido à ESJM reservar as primeiras 4 semanas para as avaliações iniciais, estes testes apenas foram aplicados na 5ª semana e, por isso, não foi possível apresentar estes dados na reunião de Conselho de Turma.

3.3.3.2 - Resultados da intervenção

Após analisarmos os resultados, prontamente percebemos que seria necessária uma intervenção direcionada ao treino das capacidades avaliadas (força, flexibilidade e resistência). Decidimos então trabalhar essas aptidões através do treino de Tabata, o que logo se demonstrou como uma dificuldade pois, aquando dessa decisão, iríamos iniciar a lecionação da matéria de Natação. Sendo essa matéria lecionada na piscina, e com materiais específicos para a sua prática, não achamos conveniente abordar o modelo Tabata durante esta UD. Outro dos fatores também se deveu ao facto de considerarmos a Natação como uma matéria que envolve um esforço muscular de certa forma elevado. Assim sendo, iniciámos a nossa intervenção nesta área, no 2º período, aliada à matéria de Voleibol.

Em relação à aplicação do modelo Tabata, os alunos inicialmente demonstraram-se um pouco desconfiados, pois não sabiam do que se tratava. Pela inexperiência e falta de autonomia dos alunos, este início de trabalho da aptidão física não foi fácil, sendo que os alunos ficaram confusos na forma de organização em xadrez e também devido à pouca experiência que tinham nesta área, demonstraram grandes dificuldades a nível de execução dos exercícios. Devido a isso, muita da nossa atenção recaiu na correção do

movimento e não tanto na dinâmica da atividade. Uma das estratégias utilizadas para tentar combater isso, foi a formação de grupos de trabalho diferenciados, onde cada grupo era responsável por trazer 4 a 6 exercícios para aplicar no modelo Tabata em diferentes dias. Isso resultou bem, pois o facto de os alunos terem de pesquisar exercícios, trazê-los e demonstrá-los, fez com que ganhassem responsabilidade na correta execução dos exercícios, tendo de demonstrá-los a todos os colegas. Embora houvesse uma evolução, alguns alunos continuaram a evidenciar dificuldades, perante as quais tivemos de intervir, mesmo aquando da demonstração. Com o passar das aulas notou-se uma grande evolução por parte dos alunos, pois ficaram mais proactivos, sabendo já como se dispor para o início da aula, e também mais dinâmicos pois já realizavam os exercícios com melhor técnica.

Com a evolução dos alunos no trabalho de aptidão física (Tabata), foi possível adaptar uma estratégia que permitisse a realização de exercícios que tivessem algum transfer para os conteúdos da aula. Por exemplo, diante a lecionação de Atletismo, realizamos exercícios que envolvessem a parte cardiorrespiratória e aptidões como a coordenação, controlo postural, entre outras.

Perante isso, foi possível verificar uma melhoria a nível das avaliações do projeto EFERAM-CIT, fazendo assim sentido afirmar que toda esta intervenção fez sentido e foi bem-sucedida. Contudo, fazemos uma apreciação crítica, pois os alunos pela repetição deste modelo ao longo de todo o ano, na parte final da sessão já se demonstraram um pouco saturados e desmotivados. Dessa forma, poderíamos ter variado os métodos de trabalho com outros modelos.

3.3.4 - Avaliação da área dos conhecimentos

Todos os períodos, os alunos foram sujeitos a uma avaliação na área dos conhecimentos, sendo esta uma das componentes de avaliação dos alunos. Após alguns debates, decidimos por bem questionar a turma sobre o método que eles queriam realizar para esta área de avaliação, pois desta forma conseguiríamos envolver ainda mais os alunos no processo, sendo eles a escolher como seriam avaliados. Assim sendo, propusemos duas formas distintas, sendo a primeira através de um teste escrito, e a segunda através de um trabalho de grupo. Ao expor as duas formas de avaliação possíveis à turma, esta, por maioria, escolheu o formato de trabalhos de grupo.

Esta turma, por ser de 10º ano, não tinha conhecimento acerca dos critérios de avaliação de EF na ESJM. Após uma explicação detalhada acerca destes critérios, os alunos ficaram a conhecer a forma como seriam avaliados. Foi também entregue a cada aluno, duas impressões. Uma com os critérios de avaliação de todas as áreas de avaliação, para que estes ficassem familiarizados com o sistema de avaliação, e outra que continha as informações a ter em conta para a realização dos trabalhos, incluídas as diversas vertentes em que os trabalhos seriam avaliados. De forma a auxiliar também os alunos nesta vertente, foram cedidos alguns documentos que continham os conteúdos a desenvolver nos trabalhos. Estes poderiam também consultar os livros na biblioteca associados à disciplina, sendo que a biblioteca da escola continha diversos livros associados à EF.

Após isto, foram definidos os temas de trabalho para os 3 períodos:

Temas

<i>1º Período</i>	Vida Saudável: relação entre aptidão física e saúde
<i>2º Período</i>	Suporte básico de vida: prestação de socorro a uma vítima de paragem respiratória
<i>3º Período</i>	A dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física

Tabela 5- Temas de trabalho para avaliação da área dos conhecimentos

O objetivo foi fazer com que os alunos adquirissem conhecimentos acerca de diversas áreas importantes na EF, incluindo uma perspetiva histórica, fatores de risco e segurança, suporte básico de vida, e importância da atividade física.

A apresentação dos trabalhos surgiu sempre numa data definida por nós, dando tempo suficiente para que os alunos pudessem organizar o seu estudo e trabalho. Inicialmente a ideia seria que os alunos apresentassem um ppt e um documento escrito que deveria ser entregue ao professor. Após um debate com os alunos, ficou definido que apenas seria feita uma apresentação em ppt, não sobrecarregando os alunos de trabalho, já que o objetivo desta disciplina seria um sistema de avaliação contínua, não querendo prejudica-los a nível de tempo, qualidade e quantidade de trabalho.

3.3.4.1 - Resultados da intervenção

Como já referido, decidimos distribuir a tabela com as normas de referência e critérios de avaliação ([ver anexo](#)), a cada aluno, com base numa ligeira explicação dessa ficha. Também devido às diversas questões que foram surgindo, logo de início, em relação aos trabalhos de grupo, foi entregue aos alunos um guia de elaboração de um trabalho de grupo ([ver anexo](#)), contendo todas algumas informações relevantes. Notámos alguma apreensão dos alunos aquando da explicação desta área de avaliação, pois não estavam à espera que fossem avaliados “fora da prática”.

A definição dos temas foi realizada com base num debate com a professora orientadora cooperante, tentando sempre aliar os conhecimentos às bases práticas da EF, trabalhando conteúdos que fossem essenciais a uma boa formação dos alunos nesta área. Devido também à inexperiência dos alunos, e por esta ser uma turma de 10º ano, decidimos escolher temas que fossem ao encontro aos conhecimentos básicos da EF, passando pela história e evolução, condições de segurança e prestação de socorro, e a importância da atividade física. Em suma, fazemos um balanço positivo, pois todos estes temas têm uma relação direta com a aprendizagem dos alunos em EF e também no dia-a-dia.

Em relação às avaliações propriamente ditas, este demonstrou-se um método de certa forma repartido. Alguns alunos conseguiram se adaptar-se bem e obter boas notas, enquanto outros nem tanto. Nos primeiros dois períodos, as notas dividiram-se entre “suficientes”, “bons” e ainda alguns “insuficientes”, sendo no 2º período onde se obtiveram melhores classificações. Já no terceiro período as notas baixaram, onde a maioria dos alunos se enquadraram na nota “suficiente” à exceção de três alunos que obtiveram “insuficiente”. Em jeito conclusivo, verificamos diversas oscilações nas avaliações dos trabalhos de grupo, facto que pode ter acontecido pela inexperiência dos alunos.

Um dos fatores, ao qual fazemos uma apreciação crítica, e que pode ter sido um fator influenciador para as notas inconstantes e baixas de alguns grupos, poderá ter sido o método de formação de grupos. Inicialmente decidimos dar aos alunos a possibilidade de escolha dos grupos de trabalho, pois eles já se demonstravam desconfortáveis com esta avaliação e, por isso, queríamos deixá-los mais à vontade, dando a benesse de trabalharem com quem queriam. Contudo, após uma análise final, achamos que esse não foi o melhor

método, pois reparámos que ao longo do ano, houve alguns grupos que tiveram dificuldades na concretização dos trabalhos. Podíamos e devíamos ter variado os grupos, “equilibrando-os” de forma homogénea entre si e heterogénea dentro de si, com o objetivo dos mais proficientes e empenhados ajudarem os menos aptos, tendo assim provavelmente notas mais constantes. Por outro lado, com essa mudança de grupos, conseguiríamos também trabalhar as relações entre os alunos, fator preponderante no processo de ensino-aprendizagem.

Outro dos problemas com o qual nos deparámos, foi o facto de haver alunos que trabalharam menos ao longo do ano para os trabalhos de grupo e, por isso, a avaliação dos trabalhos foi realizada de forma individual na apresentação, pois partíamos do princípio que os alunos que menos trabalharam não seriam tão capazes quanto os outros, aquando da apresentação. Achamos que este método foi ajustado pois, desta forma, conseguimos realizar uma avaliação justa e equilibrada.

No 1º período tivemos necessidade de realizar um teste escrito para um aluno que apresentou um atestado médico na matéria de Natação, devido às alergias com o cloro. Não podendo ser avaliado na componente prática propriamente dita, o aluno foi avaliado na área dos conhecimentos e, além do trabalho de grupo, também foi avaliado continuamente nas tarefas de organização e controlo dos colegas que não sabiam nadar.

Realizando um balanço final e crítico, sentimos que esta área de avaliação teve altos e baixos. Primeiro pela constituição dos grupos, como anteriormente referido, levou a que em alguns grupos, decorrente do desinteresse dos alunos, houvesse trabalhos muito mal construídos. Em relação às apresentações, verificámos existir pouco empenho e concentração aquando das apresentações dos trabalhos. De forma a melhorar a concentração da turma, desafiamos todos os grupos a colocarem uma pergunta ao grupo que apresentava. Esta estratégia apesar de melhorar os comportamentos desvio, não os eliminou por completo. Notámos que existe, por parte dos alunos, uma desvalorização da avaliação da área dos conhecimentos na matéria de EF, talvez pela forma como é pouco valorizada em alguns grupos de disciplina. Este facto fez-nos pensar se não deveríamos ter sugerido outro método de avaliação mais desafiante e motivador. De referir, no entanto, que alguns alunos procuraram cumprir com esta tarefa da melhor forma possível, evidenciando consistência e cuidado no trabalho realizado. Desta forma, podemos afirmar que este método resultou bem para uma parte da turma e não tão bem para a restante. Contudo, fazemos um balanço positivo pois o processo avaliativo foi cumprido com

sucesso, pois dotamos os alunos de conhecimentos necessários na área da EF, bem como de competências para a realização de trabalhos e respetiva apresentação, fugindo ao método tradicional de avaliação de teste escrito.

4 - Gestão do processo de ensino-aprendizagem numa turma de 5º ano

4.1 - Enquadramento

Durante a realização do EP, uma das diretrizes programáticas das atividades do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, engloba a lecionação de algumas aulas ao ensino básico. Assim sendo, esta lecionação passa por uma abordagem em contexto de aula, a uma turma do 2º ciclo do ensino básico, mais concretamente a uma turma de 5º ano de escolaridade. Esta lecionação foi acompanhada, orientada e supervisionada por um professor da escola, nomeadamente o professor responsável pela turma. Este foi um processo extremamente importante no nosso processo de lecionação de aulas de EF, pois, através desta atividade, conseguimos lidar com uma faixa etária diferente daquela que era a nossa turma na escola ESJM, enriquecendo muito a nossa experiência enquanto docentes. Embora consideremos que esta experiência foi deveras importante no nosso processo formativo, pelo número reduzido de aulas que lecionamos, podemos afirmar que foi da alguma forma breve e superficial quando comparada com a nossa experiência no ensino secundário.

Ao longo deste ano, algumas turmas de ensino básico foram expostas à presença dos professores estagiários distribuídos pelos diferentes núcleos de estágio. Este processo surge com o intuito de enriquecer e complementar todo o processo formativo dos estagiários, sendo que cada um de nós lecionou 6 aulas. Para que a abordagem por parte dos estagiários fosse adequada à realidade da turma, cada professor estagiário teve de assistir pelo menos a 2 aulas da turma, antes da sua intervenção.

O processo de estruturação e planificação das aulas de componente prática desta turma, ficou entregue aos professores estagiários embora tivesse de ser orientada pelo professor responsável da turma. Recebemos todas as indicações prévias relevantes e precisas acerca do que seriam as matérias e conteúdos a abordar, na fase do ano letivo que a turma se encontrava. Foram-nos assim apresentados todos os conteúdos a lecionar à turma, bem como os objetivos a atingir.

Devido a estas consistirem a abordagens pontuais à turma, o processo avaliativo não ficou a nosso cargo, mas sim a cargo do professor responsável pela turma.

4.2 - Caraterização da turma

Esta intervenção foi realizada na turma 5 do 5º ano de escolaridade, da Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva, composta por 22 alunos, com idades compreendidas entre os 10 e 11 anos. Neste estabelecimento de ensino, as aulas de EF têm uma duração de 50 minutos, distribuídas por três dias, sendo eles 3ª, 5ª e 6ª feira. As aulas lecionadas por mim seriam então nestes dias, com os seguintes horários: 3ª feira: das 8h50 às 9h40; 5ª feira: das 8h00 às 8h50; 6ª feira: das 11h50 às 12h40. Sendo esta uma turma de 5º ano, o seu ano letivo iniciava-se a 13 de setembro de 2022, findando a 14 de junho de 2023.

Como esta foi uma intervenção pontual a meio do ano letivo, a nossa afinidade com a turma era nula, onde os alunos não me conheciam, da mesma forma que eu também não os conhecia. Nesse sentido, desloquei-me à escola duas vezes, previamente à leção, para observar duas aulas, a fim de obter informações sobre a turma, caracterizá-la e retirar informações que fossem pertinentes. Nas aulas que observei foram abordados diversos conteúdos, entre eles, basquetebol e também jogos pré-desportivos. Além de tudo isto, procurámos junto do professor responsável obter mais informações que pudessem ser relevantes acerca da turma, bem como em conversas com os alunos estagiários também procurei saber se estes tinham algumas informações da turma.

Diante todas as informações recolhidas, aferimos que esta turma se tratava de uma turma heterogénea a nível das competências e aptidões relacionadas com a disciplina de EF. Também a nível de comportamento esta era uma turma que se demonstrava com alguma heterogeneidade de comportamentos de desvio, onde havia alunos muito ativos e ditos “traquinas”, mas também alunos com comportamentos mais calmos. Quanto às competências, esta turma apresentava alguns alunos com grandes aptidões e habilidades, praticantes de modalidades federadas. Havia também algumas raparigas que praticavam atividades física de Dança e Ginástica, demonstrando boas competências em alguns conteúdos. Já a nível comportamental, verificámos existir um grupo de alunos que prejudicava um pouco o decorrer das aulas, pois tinham comportamentos desvio. De referir que nesta turma havia 5 alunos com NEE, com um deles a requerer uma atenção especial, pois tratava-se de um menino com algum grau de autismo.

Embora o tema “Covid-19”, seja já um tema de pouca abordagem, é importante recordar que estes alunos estiveram expostos a dois anos de confinamento, prejudicando-os a nível do desenvolvimento de competências e aptidões, pois esta é das fases etárias mais importantes de estimulação de habilidades e competências motoras.

4.3 - Planeamento anual e operacionalização

O planeamento anual da turma foi da responsabilidade do professor titular da turma, dado que os professores estagiários apenas realizaram uma abordagem pontual à turma, não possuindo dados suficientes e necessários para a realização criteriosa do mesmo. Nesse sentido o planeamento para esta turma, segundo informações do professor responsável, foi realizado segundo as diretrizes delineadas pelo grupo de disciplina da escola, tendo em conta as instalações atribuídas à turma para cada período de lecionação.

Nas datas inicialmente previstas para a nossa intervenção na turma 5 do 5º ano desta escola, vi-me impossibilitado de lecionar as aulas à 3ª feira, pois coincidia com o horário de lecionação na EJM, o que levou a que a nossa intervenção na turma, se prolongasse até ao início do 3º período.

Após termos recolhido informações acerca das instalações disponíveis e do desempenho dos alunos, prestadas pelo professor responsável, ficou decidido que daríamos continuidade à matéria que vinha sendo abordada. Cada estagiário, em consonância com o professor responsável, abordou assim os conteúdos mais adequados à turma, procurando dar seguimento às matérias. Na turma atribuída para a nossa lecionação, as matérias previstas eram de jogos pré-desportivos, Atletismo e Ginástica. Alguns destes conteúdos já haviam sido abordados durante o ano letivo daí a turma já estar familiarizada com estas matérias aquando da minha lecionação. Assim sendo, lecionei 1 aula alusiva à matéria de Atletismo, 2 aulas de Jogos pré-desportivos e 2 aulas de Ginástica.

A distribuição das turmas pelos estagiários foi feita mediante a disponibilidade de cada um, procurando não sobrecarregar os professores responsáveis das turmas de 5º ano.

Esta instituição de ensino possuía diversos recursos materiais e espaciais adequados à lecionação das diversas matérias e, por isso, não havia entraves, nestes parâmetros, para a minha intervenção.

Sentimo-nos confortáveis na matéria de Atletismo, pois já a tínhamos abordado no 10º ano, embora os conteúdos fossem ligeiramente diferenciados pelo que tiveram de ser adaptados ao ano de escolaridade. Os alunos já haviam experienciado alguns conteúdos de Atletismo, embora em conversa com o professor responsável, estes apresentavam algumas dificuldades nas corridas de estafetas. No intuito de trabalhar alguns desses conteúdos, decidimos abordar um pouco das técnicas de passagem de testemunho na aula lecionada associada a esta matéria. Procurámos aprofundar o nosso conhecimento nos jogos pré-desportivos, pesquisando em documentos e artigos de alguns motores de busca, de forma a conhecermos no que consistiam estes conteúdos e de que forma poderiam ser lecionados. Decidimos aliar a abordagem dos conteúdos à componente competitiva, pois assim daríamos uma maior dinâmica às aulas, na tentativa de colmatar as dificuldades de empenho e os comportamentos de desvio que foram detetados nas aulas de observação. Após conversa e análise com o professor responsável da turma, ficou decidido que a abordagem da matéria de Ginástica passava pela iniciação desta matéria, pois seriam as primeiras aulas destes conteúdos, e, sendo assim, seria importante trabalhar os aspetos técnicos e base da Ginástica de Solo e de Aparelhos. De ressaltar que nesta matéria houve uma maior atenção com as condições de segurança, pelo facto de esta turma incluir alunos com NEE, que exigiam uma atenção redobrada, pois esta é uma matéria que contém conteúdos de algum risco de lesão. Assim sendo, as aulas foram preparadas de modo a que os alunos tivessem um acompanhamento e ajuda nas diversas tarefas.

O planeamento das aulas foi feito tentando responder às necessidades da turma, dentro daquele que era o meu conhecimento dos alunos. Nomeadamente nas aulas de Ginástica, constatamos alguma evolução no desempenho dos alunos, pois fizemos uma iniciação a esta matéria. De realçar o facto de na turma termos alguns alunos que praticavam esta modalidade fora da escola, tendo já adquirido algumas capacidades e habilidades, o que facilitou a intervenção em contexto de aula.

4.4 – Balanço da intervenção

Esta foi uma intervenção diferente daquela que estava habituado, devido à grande diferença de faixas etárias e também à adaptação que era necessária fazer aos conteúdos, para dar qualidade à leção. O grande objetivo foi tentar responder às necessidades e expectativas dos alunos, sendo da responsabilidade do docente, propiciar as melhores

condições no processo de Ensino-Aprendizagem, bem como ajustar da melhor maneira possível todas as intervenções para que estes atingissem o sucesso.

Assim sendo, a planificação nesta intervenção, apesar de ser orientada pelo professor responsável da turma, ficou a cargo de cada estagiário, nomeadamente a elaboração dos planos e planificação dos exercícios e tarefas. Em cada uma das planificações, decidi analisar com o professor responsável, qual seria a melhor estratégia a adotar devido a este ter um melhor conhecimento da turma. Ficou então decidido, nas matérias de jogos pré-desportivos e Atletismo recorrer muitas vezes à competição, pois era assim que a turma atingia, normalmente, maior sucesso. Na matéria de Ginástica ficou definida a estratégia de criar diversas estações (4 ou 5) de forma a melhor controlar a turma, conseguindo também distribuir os diversos conteúdos de uma melhor forma. Acho que estas estratégias surtiram grandes efeitos positivos, pois em primeira instancia sentia-me confortável com este tipo de abordagens, e em segundo lugar consegui sempre obter sucesso naqueles que eram os objetivos estipulados para mim e para a turma. Um dos pontos que há a salientar, foi que pelo facto de haverem diversas estações nas aulas de Ginástica, foi necessária a intervenção do professor responsável da turma, atendendo a que haviam diversas ajudas necessárias nas diferentes estações, às quais eu enquanto professor lecionador, não conseguiria dar resposta sozinho. Isto serviu também para que eu, enquanto futuro professor, adquirisse conhecimento acerca deste método de organização de aula, partindo do princípio que, dependendo da matéria, precisaria de alguma ajuda na lecionação, sendo que uma das estratégias poderá ser o recorrer a professores da escola, ou até juntar duas turmas tendo assim dois professores que organizem as estações.

Na intervenção passamos por três matérias distintas, ao que achei bom para mim enquanto docente em fase de estágio, pois foi possível passar por diversas abordagens. Tentamos variar as estratégias de lecionação entre jogos cooperativos, com equipas e com várias variantes, situações individuais e situações analíticas. Fazemos uma apreciação positiva nesse sentido, pois conseguimos dotar os alunos de competências em vários domínios, nomeadamente de aptidões básicas, bem como habilidades de interação, cooperação, entreajuda e ocupação de espaços de jogo, habilidades que são transversais a diversas matérias de ensino. Além de tudo isto, aquando da nossa intervenção, deparámo-nos com uma turma muito empenhada e com boa pré-disposição para as tarefas. Isto poderá dever-se ao facto de termos incluído a componente competitiva nas

tarefas solicitadas, bem como o facto de, por ser um docente novo, suscitar alguma expectativa nos alunos, ao que eles responderam positivamente procurando dar o seu melhor.

Em relação aos comportamentos da turma, não sentimos grande dificuldade em controlar os alunos, à exceção de uma das aulas, em que os alunos demonstraram alguma falta de concentração. Isto poderá dever-se ao facto dessa aula ter sido realizada com diversos exercícios que incluíam algum tempo de espera, com os alunos divididos em filas, realizando as tarefas em vagas. Essa foi também uma das observações do professor responsável da turma, afirmando que essa foi a aula com menos tempo de empenhamento motor. A estratégia utilizada nessa aula, teve como objetivo rentabilizar os tempos de transição, pois seria apenas preciso uma vez para criar as equipas/grupos para todos os exercícios, contudo esta não foi a melhor estratégia.

Senti algumas dificuldades, nomeadamente na formação de grupos e equipas, por não conhecermos bem a turma. Contudo a partir da segunda aula, sentimo-nos mais confortáveis, pois já conhecíamos minimamente o padrão comportamental e nível de desempenho dos alunos.

Outra das questões que verificámos foi que os alunos chegavam atrasados às aulas de 5ª feira, por coincidirem com a primeira aula do dia, dificultando a nossa lecionação, pois retardava o início da aula, e dificultava o controlo de tempos. Dado a que estas aulas eram de apenas 50 minutos e os alunos precisavam de sair 5 minutos mais cedo para trocar de roupa e estarem atempadamente na próxima aula, a gestão da aula era extremamente difícil, sendo necessário constantes ajustes de tempo, de tarefas e na rotação das estações.

Partindo do princípio que as questões de adaptabilidade e reestruturação do plano de aula, são uma das aptidões mais importantes nos docentes, sentimos que esta intervenção nos trouxe benefícios no que toca à capacidade de leitura e adaptação ao contexto.

De uma forma geral, fazemos um balanço extremamente positivo, pois esta intervenção foi muito enriquecedora. O facto de podermos experienciar situações pedagógicas integradas, num processo de Ensino-Aprendizagem do 2º ciclo, e com uma turma onde o nosso conhecimento não era alargado, fez com que superássemos algumas dificuldades, trazendo-nos competências a nível da organização e planeamento. Sentimos realizar uma intervenção adequada a este ciclo de escolaridade, o que nos faz realizar um

balanço positivo acerca das estratégias e conteúdos abordados. Esta leção deu-nos muito prazer por gostarmos de trabalhar com estas faixas etárias, já que fora da escola, nomeadamente nos treinos de futebol, o trabalho é feito com meninos que variam mais ou menos dentro destas idades.

5 - Assistência às aulas

5.1 - Enquadramento e descrição

A assistência às aulas, segundo as diretrizes do programa, é um critério a desenvolver no âmbito da avaliação do estágio curricular de mestrado, que deve conter um conjunto de observações realizadas pelos alunos estagiários, devendo estas estarem incluídas ao longo da PL para o ano de EP. O desejado será que o estagiário consiga reunir pelo menos 20 observações a aulas, variando os professores observados.

Entende-se por observação um conjunto de atividades destinadas à obtenção de dados e informações, acerca do que se passa no processo de Ensino-Aprendizagem com a finalidade de posteriormente proceder a uma análise do processo nas vertentes ou variáveis em foco (Alarcão & Tavares, 2003, p.86).

Por sua vez, Sarmiento (2004), citado por Mendes, Clemente, Rocha & Damásio (2012), afirma que observar significa mais que olhar. É a capacidade de captar diferentes significados através da visualização.

Reis (2011), defende que a observação desempenha um papel preponderante na melhoria da qualidade do processo de ensino-aprendizagem, constituindo um forte catalisador de mudança na escola.

Para Martins (2011), a observação é uma estratégia que se relaciona com o campo educativo, elaborada, consoante uma ação estruturada, baseada no processo de Ensino-Aprendizagem. Citando Serafini & Pacheco (1990), o autor refere que a observação surge com o intuito de responder aos seguintes pressupostos:

- Aprender a observar para aprender a ensinar;
- Aprender a observar para aprender a investigar;
- Aprender a observar para aprender a ser um professor reflexivo.

Posto isto, partimos do princípio que, a recolha de dados através da observação, possibilita compreender melhor o ato de ensinar, permitindo criar uma interligação entre o ensinar e o aprender. Neste sentido, procurámos observar as aulas, com um instrumento de observação que nos sentíssemos confortáveis, obtendo as informações necessárias para o nosso processo formativo.

Definimos assim alguns objetivos no sentido de consumir as observações às aulas que seriam assistidas, sendo eles:

- Diagnosticar aspetos e dimensões de conhecimentos da prática profissional;
- Adequar o processo de observação às minhas necessidades e dificuldades pessoais;
- Vivenciar diferentes dimensões do conhecimento e de prática profissional, de diferentes professores;
- Analisar novas e diferentes estratégias, metodologias e abordagens, que pudessem auxiliar-me enquanto docente;
- Estabelecer bases de observação de conteúdos, feedbacks, controlo de turma e adaptação a situações não previstas.

5.2 - Metodologia

No sentido de compreender melhor as diferentes dinâmicas dos professores e melhorar o desempenho profissional neste ano letivo, nomeadamente na disciplina de EF, decidimos observar algumas aulas, atendendo às dificuldades que tínhamos encontrado até à data, bem como às dificuldades que poderíamos vir a ter.

Deste modo, na tentativa de responder aos objetivos traçados, decidimos estender as observações ao longo do ano letivo, tendo sempre uma presença ativa naquilo que eram as observações de aulas, não limitando as observações a um período único. Para melhor preparação observámos quatro professores diferentes, procurando uma maior panóplia de conhecimentos, metodologias e estratégias. Abaixo no gráfico, indicamos as observações realizadas ao longo deste ano letivo.

Número de observação	Data	Professor	Ano e turma	Matéria lecionada
1	20/10/2022	Pedro Silva	12º43	Voleibol e Dança
2	24/10/2022	Pedro Silva	12º43	Voleibol e Dança
3	17/11/2022	Pedro Silva	12º43	Natação
4	24/11/2022	Pedro Silva	12º43	Natação
5	28/11/2022	Pedro Silva	12º43	Natação
6	06/12/2022	Marisela Góis	10º13	Natação
7	11/01/2023	Marisela Góis	10º48	Voleibol
8	12/01/2023	Pedro Silva	12º43	Ténis e Atletismo
9	16/01/2023	Pedro Silva	12º43	Ténis; Apt. Física e Atletismo
10	18/01/2023	Marisela Góis	10º48	Voleibol
11	19/01/2023	Carlos (ESJM)	10º49	Atletismo
12	26/01/2023	Carlos (ESJM)	10º49	Atletismo
13	23/02/2023	Pedro Silva	12º43	Futebol e Atletismo
14	27/02/2023	Pedro Silva	12º43	Futebol e Atletismo
15	09/03/2023	Pedro Silva	12º43	Futebol e Atletismo
16	13/03/2023	Pedro Silva	12º43	Futebol e Atletismo
17	14/03/2023	Marisela Góis	10º13	Dança e Ginástica
18	16/03/2023	Nélio (Levada)	5º5	Atletismo
19	17/03/2023	Nélio (Levada)	5º5	Basquetebol
20	21/03/2023	Marisela Góis	10º13	Dança e Ginástica

Tabela 6- Observações realizadas

5.3 - Instrumento utilizado

Para a realização do registo de observações, foram feitas algumas adaptações do instrumento elaborado pelo colega André Pontes em 2021/2022 ([ver anexo](#)).

Este foi um documento muito simples onde estavam categorizados diversos aspetos a ter em conta aquando da intervenção do observado. Este instrumento de observação conteve: um cabeçalho onde podemos encontrar as informações acerca do observado e observador, a que turma se refere e a data da realização da observação; quanto aos critérios: na primeira parte podemos observar uma divisão dos critérios a nível dos conteúdos; na parte destinada á organização encontramos alguns critérios acerca daquilo que é a organização da aula, que é avaliada de acordo com as estratégias utilizadas pelo observado; depois encontramos alguns critérios definidos acerca do feedback e à intervenção do professor no decorrer da aula; posteriormente vemos alguns critérios acerca da afetividade, sendo este um importante fator na motivação e empenho dos alunos; e por fim dois critérios acerca da observação silenciosa. Esta foi uma ficha de registo, que contemplou todos estes critérios, que foram avaliados numa escala de 0 a 10, correspondendo o 0 ao “não cumpriu” e o 10 ao “cumpriu perfeitamente”. Na coluna mais à direita, encontramos ainda uma avaliação aberta, onde foi possível tirar alguns apontamentos mais específicos.

5.4 - Balanço

As atividades de observação desenvolvem diversas competências ao profissional, acrescentando-lhe conhecimento e valores, a nível de diversos aspetos, que contribuem para o seu desempenho e melhoria da qualidade na lecionação. Além de tudo isto, serviu ainda para auxiliar o colega de estágio, dando alguns feedbacks acerca das aulas observadas.

As atividades do foro observacional foram essenciais para o enriquecimento enquanto futuros profissionais, fornecendo-nos novas e diferentes estratégias didático-pedagógicas, bem como informações úteis, para o nosso processo formativo.

Diante diversas formas de organização das observações, decidimos distribuí-las ao longo do ano, não fechando as observações num período único de tempo. O facto da maioria das observações terem sido feitas ao estagiário de ESJM, prende-se, pela necessidade de ajuda mútua, partindo do princípio que no núcleo de estágio, deverá haver uma entreaajuda entre os elementos envolvidos. A opção pela divisão das observações, decorreu também por sentirmos, que ao observar diversas matérias lecionadas, seria uma ajuda para o processo de lecionação. Outro dos critérios que nos levaram a tomar esta

opção de organização, foi pelo facto das observações se encontrarem mais espaçadas, não sobrecarregando os horários.

Entre todas as matérias, optámos por dividir o tempo pelas diferentes matérias de ensino, no sentido de observar diversas estratégias didático-pedagógicas nas diversas matérias. Uma das maiores dificuldades sentidas foi nas ARE, pelo que poderíamos ter assistido a um maior número de aulas dessa matéria, procurando uma maior confiança na leção destes conteúdos. Contudo, achamos que a estratégia utilizada foi bem conseguida, pois a variedade de observações que fizemos, trouxeram muitas competências e ideias diversificadas, enriquecendo o nosso processo formativo.

Para além das observações ao colega estagiário, decidimos observar algumas aulas da professora orientadora cooperante pois achámos pertinente para uma melhor compreensão de orientações que viriam a ser dadas. Como era expectável, estas observações foram deveras importantes no processo pois trouxeram novas maneiras de encarar os conteúdos. Um ponto muito positivo destas observações foi o facto de “ouvirmos” diferentes tipos de feedbacks utilizados pela professora, que poderiam ser utilizados na leção, ajustando-os às dificuldades da turma.

Realizámos 2 observações a aulas de 2º ciclo, pois iria lecionar 6 aulas a esta turma de 5º ano. Estas observações surgiram num sentido de necessidade, pois precisávamos de obter algumas informações acerca da turma que iria lecionar estas 6 aulas. Senti que estas observações foram enriquecedoras, pois permitiram-me lidar e observar uma outra realidade que não o ensino secundário.

Por fim, observei também 2 aulas de um estagiário de outro núcleo, pois achámos pertinente conhecer outra realidade e outras estratégias. No entanto, estas observações não foram registadas pois já excedíamos as 20 observações estipuladas para o EP. Mesmo assim, fazemos uma apreciação positiva pois foi possível conhecer outros métodos de trabalho, de uma pessoa que se encontra no mesmo estágio de estudos que nós. Achámos que esta observação serviu para complementar a experiência pedagógica pois devemos aprender a observar, para aprender a ensinar.

Em jeito conclusivo, realçamos que todas estas observações resultaram num crescimento, no que diz respeito á nossa formação docente. Outra das conclusões positivas é o facto de, com as observações feitas ao colega estagiário, conseguir passar-lhe algumas informações e alguns feedbacks, que poderiam auxiliá-lo no processo.

Este foi um processo que pelas mais valias trazidas, iremos adotar num futuro enquanto docentes, de forma a que o desenvolvimento e conhecimento seja permanente e evolutivo.

6 - Atividades de integração na comunidade escolar

As atividades de intervenção na comunidade escolar inserem-se no EP com o intuito de enquadrar o professor estagiário nas atividades desenvolvidas na escola, associadas à disciplina de EF. Esta intervenção promoveu um contacto do professor com a restante comunidade educativa, de entre professores de EF, professores de outras disciplinas, funcionários e alunos.

No 1º período, fomos informados das diversas atividades que iriam ser realizadas, sendo que uma delas não era possível comparecer. Assim sendo, prontificámo-nos logo a ajudar na primeira atividade, dia 16 de novembro, que seria uma atividade de Basquetebol. Após isso, havia outras atividades, e dentro das possibilidades decidimos participar em uma na área do Futebol, no último dia de aulas do 2º período. Realçamos que demos o nosso máximo nas atividades escolhidas.

6.1 - Atividades de Integração no Meio

6.1.1 - Basquetebol

Enquadramento da Atividade

Esta é uma atividade realizada anualmente na ESJM, tendo por objetivo evidenciar e proporcionar práticas desportivas aos alunos nas diversas modalidades, neste caso específico na modalidade de Basquetebol, com espírito competitivo, mas também com companheirismo e cooperação. O objetivo é sempre criar vários jogos de Basquetebol, entre as várias equipas, ganhando a equipa com mais cestos concluídos e validados.

A divisão dos escalões foi feita por faixas etárias, contemplando o escalão de sub16 e outro de sub18. Os escalões realizavam jogos entre si, não se misturando. Foi também realizado um campeonato feminino, com apenas um escalão devido ao número mais reduzido de participantes. Não houve abertura de inscrições a equipas mistas. Os jogos realizados foram 3x3, tendo as equipas número mínimo de 3 jogadores e máximo de 5.

Esta atividade foi realizada no dia 16 de novembro de 2022 (Quarta-feira), entre as 09h00 e as 13h00, com as inscrições a fechar 2 dias antes. O local da atividade foi o Polidesportivo (Galinheiro), pois nesta instalação era mais prático concentrar todos os participantes, num espaço aberto e controlado. Na organização houve a participação de diversos professores da área. Realçamos que este torneio teve entrega de prémios (medalhas) para os três primeiros classificados de cada escalão, bem como entrega de uma lembrança às equipas vencedoras.

No pré-atividade a divulgação foi realizada através de cartazes, e-mails e divulgação dos professores pelas turmas. Na tentativa de angariar mais equipas, os participantes tiveram as faltas justificadas.

Foi também pedido algum material à federação de Basquetebol da Madeira, de forma a termos cestos de Basquetebol suficientes para realizar 3 jogos ao mesmo tempo. Foram convidados alunos/árbitros para arbitrar os jogos, sendo que a escolha e convites recaíram, naturalmente, a alunos que seriam federados ou tivessem experiência nesta modalidade.

Funções Desenvolvidas

Os professores estagiários, na realização desta atividade, assumiram o papel de controlo de jogos e de resultados, coordenando tudo aquilo que era relativo aos resultados dos jogos, faltas de comparência e contabilização de pontos. Também no pré-atividade, foi atribuído que os estagiários realizassem o cartaz apelativo ao torneio ([ver anexo](#)) e também elaborassem a ficha de inscrição. No dia do torneio ajudámos ainda na montagem de campos e tabelas, e elaboração de quadros competitivos. Por fim, foi também da competência dos estagiários realizarem a divulgação na sua turma.

Balço da atividade

Tendo em consideração os objetivos falados acima, esta foi uma atividade relevante, pois houve adesão dos alunos, com um total de 16 equipas, nos diversos escalões, superando as expectativas. Este torneio tornou-se ainda mais apelativo pelo facto de os professores do núcleo terem conseguido alguns apoios, trazendo medalhas, lembranças e materiais de boa qualidade para a realização da atividade. Assim foi possível realizar uma atividade engraçada, estruturada e apelativa, com bom ambiente pela adesão de “espectadores” nos intervalos das aulas.

Para nós esta participação muito pertinente sendo possível estar por dentro de uma organização de uma atividade deste género, que promoveu grande interação com o grupo disciplinar de EF. Para além disso, ainda promoveu a nossa interação com outros alunos, de outras turma e idades, o que nos enriqueceu a nível da gestão de conflitos e emoções.

Achámos esta atividade muito bem organizada, contudo, enumeramos alguns aspetos a melhorar:

- Procurar uma maior adesão e melhor divulgação, pois a divulgação, embora eficaz, foi tardia;
- O local tinha alguns aspetos menos bons como: falta de linhas de campos (que foram marcados a giz); inconsistência no pavimento (buracos) que se tornava um pouco perigoso para os participantes;
- Houve alguns alunos não participantes que entraram em campos e atrapalharam um pouco a organização.

6.1.2 - Futebol

Enquadramento da Atividade

Esta é uma atividade realizada anualmente na ESJM, tendo por objetivo evidenciar e proporcionar práticas desportivas aos alunos nas diversas modalidades, neste caso específico na modalidade de Futebol, com espírito competitivo, mas também de respeito pela ética desportiva e pelo adversário. O objetivo foi concebido, no sentido de as equipas competirem pela vitória sendo beneficiadas ao ganhar o jogo, incluir um árbitro na sua equipa (procurando que alguns alunos passassem pela responsabilidade de arbitrar jogos, naturalmente supervisionados pelos professores) e respeitar o adversário e as regras de jogo.

A divisão dos escalões foi feita por ano de escolaridade. Nesse sentido foram eleitos dois escalões masculinos, com as turmas de 10º ano a constituir um escalão e as turmas de 11º e 12º ano a constituir outro escalão. Devido à escassez de equipas femininas (havendo apenas 4 equipas inscritas) apenas foi eleito um escalão. Não foram abertas as inscrições a equipas mistas.

Os jogos realizados foram de 5x5 com Guarda-redes e tiveram a duração de 10 minutos até à final. Na final, o jogo teve a duração de 15 minutos. As substituições foram volantes.

Esta atividade foi realizada no dia 31 de março de 2023 (Sexta-feira) entre as 09h00 e as 13h00 com as inscrições a terminarem 2 dias antes. O local de realização foi no campo relvado sintético da escola, pois esta é a instalação mais adequada à realização da competição (não sendo permitida a utilização de chuteiras com pitons), e também por se demonstrar como um espaço amplo conseguindo abranger a quantidade de participantes e jogos a realizar, com o campo dividido em quatro campos de menores dimensões. Este torneio foi organizado sob a supervisão de uma professora do grupo disciplinar de EF, sendo que os trabalhos realizados foram da autoria dos estagiários da Universidade da Madeira e da Universidade do Porto. Neste torneio foram distribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada escalão (masculinos e femininos), bem como t-shirts, fornecidas pela junta de freguesia, ao primeiro classificado de cada escalão. Houveram ainda lembranças de participação para todos. O material usado foi o disponível na escola, sendo esta uma instituição que possui diversos recursos para a prática desta modalidade.

No pré-atividade a divulgação foi realizada através de cartazes, e-mails e divulgação dos professores nas turmas. Na tentativa de angariar mais equipas, as faltas foram justificadas aos participantes do torneio.

Funções Desenvolvidas

Na realização desta atividade, os professores estagiários assumiram o papel de criação dos quadros competitivos e elaboração de um pequeno regulamento da competição. A montagem de campos foi também a cargo dos professores estagiários, com o auxílio de outros professores de EF da escola. No dia do torneio, a mesa de controlo ficou a cargo dos professores estagiários da Universidade da Madeira com o intuito de controlar as presenças das equipas (com ou sem árbitro), organizar dos jogos, controlar os tempos e preencher os quadros competitivos.

A nível individual, ao longo do torneio fiquei encarregue de fazer de “speaker”, chamando as equipas para os jogos, referindo os resultados e dando todas as informações necessárias aos participantes. Houve ainda um jogo da fase final, que não havia árbitro, ao qual me disponibilizei e arbitrei.

Balço da atividade

Este torneio foi muito dinâmico e apelativo, começando pelo facto de haverem cerca de 40 equipas inscritas. Este número de inscrições superou as expectativas, criando algumas dificuldades que apelaram às nossas capacidades de adaptação, pois não estávamos preparados para um número tão elevado de participantes. Outra das questões que tornaram este torneio bastante bem organizado e com qualidade, foi devido à quantidade de material disponível na ESJM para a prática desta modalidade.

Por este torneio ter sido realizado no último dia do 2º período, houve também uma enorme adesão de “expectadores” em redor do campo, fazendo com que o ambiente do torneio fosse vivido intensamente.

Para os estagiários, esta foi uma atividade muito pertinente, pois foi possível estar por dentro de uma organização de um evento deste género. Devido ao grande número de inscrições, foi também preciso uma grande adaptação nas tarefas propostas para os estagiários, o que nos levou a superar algumas dificuldades, obtendo competências de adaptação e superação. Esta atividade promoveu ainda uma relação com alunos de outras turmas e idades e diversos professores do núcleo de EF.

Devido a este ser visto como um desporto com uma procura incessante pela vitória, houve alguns conflitos, aos quais fomos chamados a intervir, dotando-nos de aptidões de gestão de emoções e conflitos.

Achámos esta atividade muito bem organizada, embora deixamos alguns aspetos passíveis de melhoria:

- Melhorar a organização dos horários, pois devido ao grande número de inscrições, os horários não foram cumpridos integralmente;
- Melhorar o controlo dos participantes e “expectadores”, pois não houve possibilidade de controlar quem entrava no campo, o que fez com que alguns alunos que não estavam inscritos, prejudicassem o decorrer das atividades;
- Arranjar um melhor método para manter as equipas até ao final da competição pois, à medida que algumas equipas perderam, foram abandonando o campo acabando por dar falta de comparência;
- Arranjar um melhor método para a escolha dos árbitros pois, houve alguns jogos em que os árbitros não compareceram.

6.2 - Balanço final das atividades

A participação nas atividades foi feita com o intuito de promover um conhecimento e abranger as experiências direcionadas à área da EF. Perante isso, foram escolhidas atividades inseridas no núcleo de EF. A participação nestas atividades foi realmente muito pertinente, pois foi possível o contacto com diversos professores da área, que têm uma panóplia de conhecimentos e experiências muito grande, promovendo um melhor conhecimento dentro das atividades.

O facto de os estagiários estarem na organização das atividades, com ideias mais atuais e novos métodos, foi um ponto positivo, pois foi possível recorrer a novas estratégias, que surtiram efeito no decorrer dos torneios.

Outra das partes pertinentes na intervenção destas atividades, foi o facto de nos integrarmos melhor no grupo de disciplina, interagindo com diversos professores com os quais ainda não tínhamos tido oportunidade de falar e dialogar. Dessa forma foi possível criar um clima positivo entre os estagiários e o restante grupo disciplinar.

Retiramos muitas competências, que foram adquiridas, com o realizar destas atividades, sendo na gestão de conflitos e emoções que me sentimos uma maior evolução pois foi necessário intervir por diversas vezes durante os torneios.

Por ter estado inserido em todo o processo organizacional de um evento desportivo no contexto escolar, que tem algumas particularidades em relação aos restantes, foi possível perceber quais os melhores métodos de interação com os alunos e de divulgação de eventos no meio escolar.

Nesta intervenção adquirimos diversas mais-valias importantes para o futuro profissional, embora realçamos a questão de interação com os professores, onde foi possível adquirir diversos conhecimentos advindos de experiências passadas que são muito úteis, e que provavelmente acontecerão comigo. Daí acharmos que esta interação foi deveras importante no processo de formação, para um futuro como docentes de profissão.

7 - Atividade de extensão curricular

7.1 - Enquadramento

No sentido do processo avaliativo do MEEFEBS realizámos uma ação de extensão curricular, com o objetivo de promover, desenvolver e fazer entender alguns temas atuais e recorrentes na nossa sociedade juvenil. Neste âmbito, sendo esta uma atividade que devia envolver as diversas partes interessadas no processo de Ensino-Aprendizagem, foi realizado um trabalho extracurricular que envolveu professores, alunos e encarregados de educação.

O sucesso educativo das crianças e jovens está positivamente interligada com a forma que a escola e as famílias encaram e desenvolvem a sua missão em comum, sendo a cooperação escola/família um fator de motivação, integração e bom desempenho (Sousa, M., & Sarmiento, T., 2010).

Esta foi uma ação com participação ativa dos participantes, com abertura de espaços para colocação de dúvidas e/ou debates. Os participantes foram convidados antecipadamente a esta atividade, sendo eles: alunos, professores, encarregados de educação, pessoal não docente. Foi também importante para nós, realizar a atividade numa data e hora aconselhável à participação das diversas partes interessadas. Após conversa com a professora orientadora cooperante ficou definido que a atividade se deveria realizar no horário de aula, para que não interferisse na vida académica e pessoal, principalmente, dos alunos.

7.2 - Pertinência do tema

De uma forma geral, o tema foi escolhido perante uma realidade vivida por muitos jovens na atualidade, sendo que por vezes este é um tema pouco abordado na escola, em casa, e em outros meios que os jovens frequentam. Também o questionário efetuado à turma, de modo a perceber quais os principais temas de interesse, foi uma das razões de escolha e decisão do tema. Após analisarmos conjuntamente sobre possíveis áreas de interesse, surgiu a possibilidade de aprofundarmos o tema “*A Dependência dos Jovens*”, por refletir um assunto preponderante na prevenção de situações de risco e capacitação para um percurso de sucesso juvenil, não só escolar, mas também para a vida.

7.3 - Objetivos

1. Abordar temas pertinentes na vida dos jovens, com uma envolvência entre alunos, pais e professores;
2. Promover situações lúdicas e práticas associadas aos conteúdos abordados;
3. Sensibilizar indicadores e/ou fatores relevantes na vida dos jovens.

7.4 - Informações gerais

- **Data:** 10 de janeiro de 2023
- **Hora:** Das 9h45 às 11h15
- **Local:** Escola Secundária Jaime Moniz
- **Local da apresentação:** Sala de conferências;
- **Atividades:** Ação de formação sobre a “Dependência nos Jovens”; Atividades lúdicas sobre o tema.
- **Formadores:** André Mendes e Sofia Spínola (Enfermeiros Especialistas em Saúde Mental e Psiquiatria do Centro de Saúde do Bom Jesus- Santa Maria Maior e São Gonçalo);
- **Participantes:** Alunos; Professores; Encarregados de Educação; Pessoal não docente.
- **Materiais:** Projetor e Computador.

7.5 - Planeamento e Operacionalização

Dentro dos critérios de escolha, deparámo-nos com uma panóplia de temas que poderiam ser escolhidos. Partindo do princípio de que esta devia ser uma atividade sem custos associados, e após tentativas de permutas com outras disciplinas, as quais não foram possíveis concretizar, ficou definido que esta atividade deveria ser realizada durante o horário de aula e sem envolver deslocações. Nesse sentido, foi realizado um questionário a todos os alunos da turma, para que estes se sentissem parte do processo de realização da atividade.

Em consonância com o nosso colega de estágio, estabelecemos contactos com os profissionais (Enfermeiros Especialistas em Saúde Mental e Psiquiatria do Centro de Saúde do Bom Jesus – Santa Maria Maior e São Gonçalo), no sentido de solicitar apoio da equipa formadora com experiência e “à vontade” na abordagem deste tema em contexto escolar.

Assim sendo, procedemos ao contacto com estes preletores através de um convite formal por e-mail que incluíam os nossos contactos, de forma a pudermos agilizar todo o processo, desde planeamento, datas e recursos necessários. A equipa prontamente respondeu positivamente, revelando grande interesse na realização desta atividade, pois consideraram esta ser uma temática muito importante para a vida dos jovens. As suas experiências na área demonstram que, cada vez mais jovens enfrentam problemas desta natureza, ocorrendo normalmente em fases menos boas, o que leva a uma dependência cada vez maior e para a vida.

Após isso, foi solicitado ao conselho executivo autorização para a realização desta atividade, bem como a disponibilização da reserva para a sala de conferências da escola no horário pretendido. Seguidamente foram enviados convites aos Encarregados de Educação e também aos professores da turma, bem como uma solicitação de autorização ao SESARAM para que fosse possível a colaboração dos enfermeiros de Saúde Mental e Psiquiatria do Centro de Saúde do Bom Jesus do Serviço de Santa Maria Maior e São Gonçalo, no sentido de apoiarem esta ação de formação.

Após o tratamento das partes burocráticas e formais, recebemos um documento orientador que serviu de guia para a ação. Neste documento pudemos constatar que a formação decorreria de acordo com a seguinte linha orientadora: introdução ao tema; averiguar possíveis estratégias de prever se os alunos estarão em risco de consumo; identificar problemáticas de consumo de substâncias; informar e fornecer formas de apoio; propor um Contrato próprio; verificar situações de alto risco; definir estratégias de reduzir consumos; a ética do “dizer que não”; avaliação da ação educativa.

Reconhecendo o papel dos Encarregados de Educação como uma parte fundamental na vida dos jovens, foi enviado um convite individual a cada um dos Encarregados de Educação, no sentido de chamá-los à escola, aquando da realização desta atividade. Obtivemos 6 respostas positivas, confirmando a sua presença. Para além destes, os professores também funcionam como catalisadores do processo de formação dos alunos e jovens, e por isso foram enviados também convites para que comparecessem nesta preleção.

Para a concretização desta atividade, os alunos deveriam estar à hora da aula de EF na sala indicada, tendo sido avisados previamente. Foi também solicitado que

trouxessem os seus telemóveis no sentido de criar uma parte interativa no decorrer da atividade.

7.6 - Balanço da atividade

No que concerne à realização desta atividade, fazemos um balanço positivo, pois esta foi planeada atempadamente, cumprindo com todos os pressupostos e garantindo todas as condições necessárias e essenciais para o seu sucesso.

Quanto à escolha do tema, o primeiro pensamento foi realizar uma atividade fora da escola, dando aos alunos uma experiência diferenciada. Assim sendo, surgiram alguns temas que poderiam ser viáveis. Em conversa com a professora orientadora cooperante, foram surgindo alguns entraves naquela que era a realização desta atividade. Inicialmente pensou-se em realizar alguma atividade aquática, mas pelo facto de haver restrições a níveis monetários, esta ideia foi posta “de lado”. Outra das razões para o descartar deste tema, era o facto de haver alunos que não sabiam nadar, e sendo esta uma atividade para a turma, não fazia sentido realizá-la sem que todos fossem incluídos. Depois surgiu a ideia de realizar uma atividade incluindo a segurança rodoviária, aliando um pouco daquele que é o Desporto Automóvel na RAM, ao qual, também em debate com a professora orientadora, constatamos não ser um tema pertinente. Assim sendo, optou-se por um tema que fosse pertinente na vida dos jovens, não só atual, mas também futura.

Após a realização da atividade, e em conversas com colegas estagiários, tivemos conhecimento de uma empresa que facultava uma primeira experiência de canoagem gratuitamente. Dado que a gestão financeira era um dos constrangimentos para a realização de uma atividade no exterior, esta será uma possibilidade num futuro, enquanto docente.

Em relação à realização da atividade propriamente dita, esta foi feita com sucesso. Estiveram presentes 3 professores e 1 Encarregado de Educação, o que, não sendo o desejável, foi muito positivo, pois, em anos anteriores, a presença de outros professores e Encarregados de Educação tem sido nula. Em contrapartida, o facto de estarem adultos na sala, fez com que os alunos ficassem um pouco reticentes na componente formativa interativa, pois tinham de dar algumas opiniões e ideias.

Este foi um tema muito apreciado pelos professores e Encarregado de Educação presentes, fazendo referência que deveriam ser realizadas mais destas palestras, associadas a este tipo de temas.

No sentido de auxiliar a avaliação desta atividade, foi realizado um pequeno questionário, no final da apresentação, procurando saber os pontos mais apreciados da preleção, o que poderia ser melhorado e possíveis temas que pudessem vir a ser abordados.

Um dos pontos que faço referência e que podem ser trabalhados, é o facto desta atividade não ter sido realizada com uma ligação direta à área curricular de EF, pois, desta forma, poderíamos aliar a componente formativa a uma dimensão prática e até lúdica podendo ser mais significativa para os alunos.

Em jeito conclusivo, diante de algumas possíveis melhorias, fazemos um balanço positivo desta atividade, pois através dos feedbacks dados foi possível perceber que este tema é realmente visto como uma área de grande importância na vida atual dos mais jovens, contribuindo também para o seu futuro.

8 - Ações de Natureza Científico-Pedagógica

8.1 - Ação Científico-Pedagógica Coletiva

8.1.1 - Introdução

De entre as diversas tarefas avaliativas do EP, uma das linhas programáticas a desenvolver foi a ACPC. Esta atividade teve como finalidade envolver todos os núcleos de estágio na organização de uma formação conjunta, onde os diferentes núcleos e alguns preletores convidados apresentaram temas atuais no âmbito da Educação Física. Definidas as condições de realização para esta formação, com obrigatoriedade de se realizar em dois sábados consecutivos, e exploradas as diversas possibilidades, ficou definida a realização desta ação nos dias 4 e 11 de fevereiro.

Esta foi uma ação de formação certificada pela Direção Regional de Educação (DRE), onde foram validadas 15 horas de formação, aos docentes inscritos. Esta ação realizou-se nas instalações da UMa, mais concretamente na sala do Senado.

Todas as questões inerentes à realização deste evento foram da responsabilidade de todos os estagiários. Por essa mesma razão, e sendo esta uma ação que envolvia grande responsabilidade e logística, as tarefas foram ponderadamente distribuídas pelos estagiários, de modo a se obter a melhor colaboração possível.

A escolha dos temas de trabalho para as preleções foi motivo de debate entre todos os estagiários e respectivos orientadores, sendo que houve abertura para a realização de diversos temas, desde que esses se enquadrassem no âmbito da EF e se adequassem ao tema da ação “*A Educação Física para além do óbvio*”.

Em relação à comunicação desenvolvida pelo nosso núcleo de estágio, optámos por desenvolver um tema que nos ajudasse a superar uma das nossas dificuldades enquanto docentes. Assim sendo, decidimos realizar uma comunicação e um trabalho acerca do tema de Flexibilidade e Força. O objetivo foi estudar um pouco sobre a importância destas aptidões na fase juvenil, e procurar operacionalizar a investigação realizada no âmbito da EF, associando este estudo à abordagem de conteúdos nas aulas. Assim sendo, decidimos definir alguns objetivos gerais, que ao longo do trabalho foram sofrendo algumas alterações, no sentido de irmos ao encontro àquilo que queríamos estudar. Desta forma, definimos os seguintes objetivos:

- Compreender a importância da Flexibilidade e da Força na EF;
- Retratar a importância da Flexibilidade para os jovens e a sua influência na Força muscular;
- Explicar e desenvolver os benefícios da Flexibilidade para os jovens;
- Explicar e desenvolver os benefícios da Força para os jovens;
- Perceber a relação das estruturas anatomofuncionais nos trabalhos de Flexibilidade e Força;
- Desvirtuar alguns mitos da Flexibilidade;
- Realizar um ponto de relação entre aquilo que é feito nas aulas pelos professores, e o que deveria ser feito.

8.1.2 - Organização do evento

Todo o processo de organização do evento ficou entregue aos alunos estagiários do presente ano letivo tendo sido sempre orientados pelos professores orientadores. De entre diversas tarefas organizativas, ficou definido que os estagiários se

responsabilizavam pelo coffee break, sinaléticas, convites, cartaz, marcadores de mesa, entre outras questões. Visto a não conhecermos todas as fases do processo, a professora Ana Luísa Correia, ficou encarregue de nos orientar, através de várias reuniões, dando-nos as orientações necessárias e precisas para desenvolvermos o nosso trabalho. Além de todas essas reuniões, foram organizados outros encontros, de forma informal, por parte dos estagiários, de forma a agilizar todo o processo de organização. Assim sendo, ficaram definidas diversas tarefas, ao que o núcleo da ESJM, ficou encarregue de contactar diversos possíveis patrocinadores para o coffee break, e também auxiliar na criação de sinaléticas e marcadores de mesa.

Um dos objetivos principais foi angariar o maior número de apoios possível, de modo a garantir a qualidade desejada. Realizámos alguns pedidos de patrocínios de forma informal, e criámos um documento, para a solicitação formal de diversos pedidos a algumas empresas e estabelecimentos. Após estabelecermos contactos com padarias, bares, empresas de marketing e associações, conseguimos angariar alguns bens para a realização do coffee break. Ainda nesta vertente, conseguimos através, da DRE, angariar alguns blocos de notas e canetas, para facultar a todos os inscritos neste evento. O nosso núcleo ajudou ainda na realização dos marcadores de mesa e em outros documentos necessários e essenciais para que a ação se realizasse com o maior brilhantismo possível.

Para a realização da ACPC tivemos disponíveis a sala do Senado e duas salas de apoio, uma destinada à logística e outra destinada ao coffee break. Este apresentava diversas opções que incluía bebidas (sumo, café, água), doces, salgados, frutas e também uma demonstração de artigos dietéticos, com a parceria de dois profissionais dessa área.

De forma a assegurar a correta orientação dos formandos na UMa, foi colocada sinalética indicando os diversos locais. Nos dois dias da Ação contávamos ainda com a colaboração de alguns alunos de 1º ano de mestrado que auxiliaram em toda a logística. Foram ainda definidos, para cada dia, responsáveis de sala, de coffee break e de logística e ainda os que seriam responsáveis pela apresentação de cada sessão do evento. Para as sessões de abertura dos 2 dias programámos a apresentação de uma coreografia de Dança e outra de Karaté.

8.1.3 - Desenvolvimento da nossa comunicação

A comunicação do núcleo de Estágio da Jaime Moniz abordou o tema da Flexibilidade e Força nas aulas de EF pois sentíamos necessidade de obter um

conhecimento mais aprofundado numa área de extrema pertinência para uma lecionação de qualidade. Outra das razões de escolha foi o facto da nossa professora orientadora científica ter um vasto conhecimento nesta área de intervenção, o que nos fazia acreditar que seríamos orientados da melhor maneira possível, tendo um apoio muito competente nesta matéria. Um dos fatores que contribuiu de forma decisiva para a nossa escolha foi o facto dos nossos alunos revelarem baixos níveis de aptidão física, desafiando-nos a encontrar soluções para os ajudar da melhor forma.

Perante tudo isto, decidimos aventurar-nos neste conteúdo, mesmo não tendo grande à vontade nesta área, confiantes que, com empenho, investigação e capacidade superação qualquer licenciado de EF consegue lidar com todas as áreas de investigação na EF com assertividade.

Além das diversas investigações realizadas, de forma a irmos ao encontro aos objetivos do trabalho, realizámos um questionário dirigido aos professores de EF, contendo perguntas de resposta direta, acerca do conhecimento dos professores neste tema, e à forma com que trabalhavam as áreas da aptidão física em questão.

Esta área de conteúdos demonstra uma importância relevante no processo de ensino-aprendizagem dos alunos pois nas AE de EF, a Flexibilidade e a Força são componentes de avaliação. Para além dos objetivos traçados, procuramos sensibilizar os docentes para os pontos críticos destes conteúdos, dando-lhes formação para que estes trabalhem corretamente estas aptidões nas suas aulas. Existem diversos métodos de trabalho nesta área, e durante este estudo retratamos alguns que podem ser viáveis, para o trabalho da Flexibilidade e Força nas aulas.

Relativamente aos conhecimentos dos mecanismos anatomofuncionais inerentes ao trabalho de Força e Flexibilidade, consideramos ser uma grande lacuna ainda prevalente no corpo docente de EF. Ao longo do trabalho foi abordado um capítulo deste tema, sendo que será importante perceber a função e tipo de reação destas áreas (anatomofuncionais), no trabalho de Flexibilidade e Força.

No questionário enviado a diversas escolas e professores, optámos pelo método de divulgação através do telemóvel, pelos grupos de professores e estagiários que tínhamos acesso, bem como à divulgação deste, por parte dos estagiários nas suas escolas. Obtivemos um total de 59 respostas que, com a ajuda da professora Ana Rodrigues, foram analisadas através do Excel e do SPSS.

8.1.4 - Metodologias e instrumentos

A Força e a Flexibilidade demonstram-se como fatores determinantes para o sucesso de muitas tarefas e execuções na área da EF. Estas funcionam, muitas vezes, como suportes para a realização das diversas matérias, dando-lhes qualidade de execução e a intensidade desejada na atividade. Deste modo, tentámos desenvolver uma metodologia que fosse ao encontro dos objetivos estipulados.

Assim, no que diz respeito à metodologia, associada à revisão bibliográfica do artigo, o idioma utilizado foi o português, onde recorremos a vários motores de busca como: recursos digitais como o Researchgate, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google scholar; recursos materiais impressos da Biblioteca da UMA incluindo livros, teses e dissertações de mestrado. De todo o material consultado foram selecionados os mais recentes, com exceção dos antigos de autores de referência.

Relativamente à metodologia de recolha de dados, recorremos a um questionário de resposta direta. Esses questionários foram aplicados a professores das diversas escolas da RAM, nomeadamente, nas escolas públicas do funchal. No total obtivemos 59 respostas, sendo todas elas contabilizadas.

Para o tratamento e análise dos dados, recorremos ao programa Excel e também ao SPSS.

- Software estatístico utilizado foi o SPSS, versão 27.0;
- Estatística descritiva (frequências): utilizámos a estatística descritiva de frequências para caracterizar a amostra e as variáveis em estudo;
- Teste estatístico do Qui-Quadrado: utilizámos o Teste estatístico do Qui-Quadrado, para verificar a associação, de quando falamos em variáveis nominais e variáveis ordinais, e serviu para verificar, por exemplo, se a experiência ou a formação académica, estão associadas com alguma das variáveis estudadas;
- Correlações de Spearman: as correlações de Spearman foram utilizadas para verificar a associação entre variáveis ordinais;
- Nível de significância adotado foi de 5%.

8.1.5 - Apresentação de resultados

Os gráficos da apresentação de resultados encontram-se [em anexo](#).

Considerações finais

A revisão de literatura realizada permite-nos afirmar que a flexibilidade e a força, são realmente importantes para a formação dos jovens. Esta perspetiva é partilhada pelos docentes inquiridos, de diferentes níveis de ensino.

Os professores parecem atribuir mais importância ao trabalho de força, comparativamente ao trabalho de flexibilidade.

O trabalho de flexibilidade é realizado 2 a 1 vez por semana, embora um importante número de professores, refira trabalhar esta aptidão esporadicamente. Este trabalho é, preferencialmente, realizado no início e no fim da aula.

A forma de trabalhar a flexibilidade é, preferencialmente, através do método passivo e ativo. O método de facilitação de propriocetiva, que segundo a bibliografia é um método muito eficaz no ganho desta aptidão e aquele que denota um maior domínio dos mecanismos neurofisiológicos, não é utilizado pelos professores inquiridos.

O trabalho de força é, maioritariamente, realizado 2 vezes por semana e no início da aula.

Para o trabalho de força, os professores utilizam preferencialmente o método isométrico, seguindo-se a opção de trabalho pliométrico, e fazem-no de forma simultânea. Este trabalho é ainda realizado, embora por um pequeno número de professores, em circuito e estações.

São os professores com mais anos de profissão que realizam os exercícios de flexibilidade numa janela de tempo superior quando comparados com os professores menos experientes.

Os professores com menos experiência, tendem a correlacionar o trabalho da flexibilidade e da força, associando-o a um ganho de controlo postural.

Por fim, conseguimos também perceber que alguns dos mitos existentes sobre o trabalho de força e flexibilidade, tais como: “O trabalho de flexibilidade afeta negativamente o ganho de força” e “O trabalho de flexibilidade é igual ao trabalho de alongamento”, estão cada vez mais a ser desmistificados, pois não existiram respostas positivas nestas perguntas.

8.1.6 - Balanço da ACPC

A ACPC, como já referido, é um dos parâmetros que estão incluídos no processo do EP. Esta ação consiste na realização de um evento, cuja organização compete aos estagiários. Isto permite aos estagiários inteirarem-se de todo o processo de organização de um evento, bem como controlarem todas as suas fases da sua implementação. Acharmos muito pertinente esta ação, pelo facto de promover o conhecimento acerca de tudo o que envolve um evento desta dimensão, bem como dotando-nos de competências de cooperação e entreajuda uns com os outros, respeitando as diferenças de cada um. Perante toda esta responsabilidade evidenciou-se um grande sentido cooperativo entre todos os estagiários, diante daquilo que era a disponibilidade de cada um.

Esta atividade teve lugar na sala do senado da UMA, decorrendo nos dias 4 e 11 de fevereiro. A elevada importância deste evento advém do facto de ser uma atividade de carácter formativo com certificação da DRE para efeitos de progressão de carreira docente. Aos estagiários de Educação Física da UMA foi solicitada que assumissem a responsabilidade de organização e realização desta formação dando-se particular ênfase à qualidade das comunicações e preleção realizadas. A incumbência destas funções estimulou nos estagiários competências de cooperação, de capacidade logística e científicas e de responsabilidade, permitindo-nos assumir que a ACPC denominada “*A Educação Física para além do óbvio*” cumpriu os objetivos propostos sendo uma formação anual que pela sua pertinência pode dar um contributo relevante no processo de ensino-aprendizagem em EF.

Existia um reportório de subtemas que poderiam ser escolhidos, dentro daquela que era a temática principal. Assim sendo, decidimos abordar o tema: “*Trabalho de Flexibilidade e Força na Educação Física – Operacionalização e Otimização*”. Este foi escolhido consideradas diversas variáveis, entre elas o facto de querermos superar as nossas dificuldades, pois esta era uma área onde tínhamos algumas dificuldades e falta de experiência.

Dado que a nossa professora orientadora científica possuía um vasto conhecimento nesta área, encarámos este desafio com a tranquilidade de saber que seríamos orientados da melhor maneira possível. O interesse por este tema surgiu também pelo facto da turma onde estávamos a lecionar evidenciar algumas dificuldades em diversas áreas da aptidão física, o que nos fez querer aprofundar o nosso conhecimento e

competências, de forma a podermos intervir com propriedade, ajustando todo o processo de ensino de forma a podermos ajudar os alunos a superar as suas dificuldades.

A organização desta atividade, ficou entregue aos estagiários, sendo que existiram diversas tarefas a realizar na fase pré-atividade, atividade e pós-atividade. A pré-atividade, consistiu na elaboração do cartaz do evento, elaboração dos convites formais para enviar, organização do coffee break, elaboração de toda a sinalética, elaboração dos marcadores com os nomes dos preletores, entre diversas tarefas. A conclusão e afixação do cartaz em diversos locais chave, previamente identificados, foi realizada atempadamente, permitindo uma boa divulgação desta atividade, fator determinante para o sucesso desejado. O método de divulgação variou entre a afixação de cartazes nas diversas escolas, e-mails, redes sociais, entre outros. Em relação à elaboração de toda a sinalética e marcadores de mesa, foram terminados atempadamente, havendo assim tempo para realizar alterações, caso fossem necessárias. Toda a questão logística também foi realizada na data estipulada, o que contribuiu para uma melhor organização nos dias da atividade. De forma geral, realizamos um balanço coletivo positivo, pois todos os estagiários cumpriram com responsabilidade as tarefas de que foram incumbidos.

Quanto à segunda fase, a atividade correu tal como estava previsto. Tal como estipulado a abertura das sessões dos dois dias de ação formativa, deu-se com a apresentação de coreografias distintas, sendo elas, uma coreografia de um grupo de dançarinas e outra, uma coreografia de karatecas, ao que ocorreram com grande sucesso e brilhantismo. Houve um ou outro percalço durante a realização de toda a atividade como a falta de pilhas para o microfone, falhas de internet, etc, contudo, com a ajuda de todos os estagiários, foi possível resolver estes contratemplos. Na marcação de presenças estiveram sempre presentes 2 elementos da organização para que todo o processo decorresse de forma célere, atenciosa e sem gralhas. Na sala, houve sempre um responsável por organizar todo o espaço providenciado e tudo o que se mostrava necessário, e um apresentador que procedeu à apresentação de cada seção da ação, bem como apresentou todos os preletores aquando das suas intervenções. De uma forma geral, o balanço desta fase é muito positivo, pois a ação decorreu com o sucesso esperado, de uma forma controlada e bem organizada.

No pós-atividade, a grande tarefa foi a arrumação de todo o material. Esta fase foi a que não correu tão bem, pois, com a indisponibilidade de alguns dos estagiários, o

horário de arrumação alargou-se, levando algum tempo para conseguirmos repor e lavar tudo o que foi utilizado no decorrer da atividade.

Num balanço geral, esta atividade correu extremamente bem. Segundo os feedbacks dos professores da UMa, em termos organizativos a ação decorreu muito bem, com alguns professores a referirem que este foi o ano que menos trabalho lhes deu. Um dos pontos a melhorar poderia ser o coffee break pois, pela falta de apoios, não foi possível abrir o coffee break a todos os participantes, ficando este restrito apenas aos professores orientadores, professores da UMa e preletores convidados. Outro dos pontos a serem melhorados, é a escolha das datas, pois coincidiram com outras atividades dentro da área de EF levando a uma menor adesão por parte de diversos profissionais de Educação Física e Desporto.

Relativamente à nossa comunicação, consideramos que o facto de termos demorado a ajustar os objetivos da nossa intervenção teve consequências no processo de investigação, repercutindo-se nos prazos de desenvolvimento do nosso trabalho. Os reajustes constantes prejudicaram o cumprimento dos prazos estabelecidos levando a um stress e acumular de tarefas prejudicando assim o processo previamente planeado.

O atraso na distribuição dos questionários aos profissionais de Educação Física levou a que tivéssemos um número de respostas aquém das expectativas. No entanto, foi possível recorrer à análise desses dados e a uma apresentação de resultados estruturada e corretamente fundamentada. Com a ajuda da professora Ana Rodrigues, procedeu-se a uma análise através do excel e do SPSS que possibilitou estabelecer relações e retirar ilações interessantes. Este pode ser um fator de melhoria a salientar.

A nossa comunicação foi intensamente preparada, procurando superar as dificuldades sentidas decorrente dos atrasos verificados. Assim sendo, optámos por estruturar uma apresentação fluida e cientificamente fundamentada, com a nossa professora orientadora científica, no sentido de não cometermos gralhas na apresentação. Este objetivo foi alcançado pois a comunicação foi realizada com clareza, fluidez e brevidade, faltando-lhe, no entanto, algum dinamismo na exposição.

Na globalidade, fazemos um balanço extremamente positivo pois, como dissemos, o feedback dos professores foi muito positivo.

Realçamos o facto de termos iniciado as sessões de trabalho com apresentações de carácter artístico e desportivo o que abrilhantou o evento e contribui para a divulgação das atividades.

Este foi dos momentos de estágio mais desafiantes, pois coincidiu com uma fase familiar difícil, exigindo grande empenho e capacidade de superação da nossa parte. O desgaste pessoal foi elevado, mas o sentido de dever e de responsabilidade sobressaíram, permitindo-nos encontrar respostas ajustadas aos desafios que surgiram.

8.2 - Ação Científica-Pedagógica Individual

8.2.1 - Introdução

No EP, um dos critérios a serem cumpridos, a fim da avaliação, foi a realização e desenvolvimento da Ação Científico-Pedagógica Individual (ACPI). O objetivo desta intervenção foi apresentar e desenvolver um tema ao grupo disciplinar, relacionado à disciplina de EF, a fim de contribuir para a formação dos docentes da escola.

Este foi um tema que surgiu, posteriormente a conversas e debates com os professores da escola, bem como, com a professora orientadora cooperante, devido à fraca frequência de abordagem a algumas atividades, de carácter individual na disciplina de EF. Isto devia-se ao facto de alguns dos docentes sentirem dificuldades na abordagem a algumas matérias, fazendo com que fossem muitas das vezes abordadas de uma forma muito superficial. Visto às matérias individuais nesta disciplina, serem deveras importantes para o processo de ensino-aprendizagem dos alunos, decidimos debruçar-nos sobre este tema.

Assim sendo, foi desenvolvido um trabalho acerca destas matérias, explicando e defendendo a sua importância, dando algumas estratégias didático-pedagógicas de base para que os docentes pudessem abordá-las, de uma forma progressiva e com mais conhecimento. Outro dos objetivos foi sensibilizar o grupo de disciplina para a importância destas matérias, demonstrando algumas competências que essas desenvolvem nos alunos, e, que por sua vez, são importantes para o desenvolvimento na sua formação pessoal, afetiva e desportiva.

Após uma análise, das matérias que já tínhamos abordado e das avaliações iniciais, verificámos que, nomeadamente os alunos de 10º ano, chegaram a este ano de escolaridade com muito poucas bases destas matérias de ensino. À exceção dos alunos praticantes (atualmente ou no passado) destas matérias, havia uma dificuldade geral na execução das técnicas base, associadas a este tipo de atividades. Esse foi outro dos fatores que nos fez despertar o interesse, em abordar esta vertente de investigação.

Devido à especificidade das técnicas associadas a estas matérias, era importante que as abordagens fossem num sentido progressivo, partindo do mais básico para o mais complexo. Para isso, decidimos criar algumas progressões de exercícios nestas matérias, procurando dar algumas ferramentas aos professores de EF da escola, dotando-os de algumas estratégias que pudessem surtir efeito nos alunos, bem como fazer com que os professores sentissem maior segurança na sua lecionação.

Decidimos estudar as três matérias individuais que, para nós enquanto docentes, eram de maior complexidade e menos abordadas na escola. Em conversas paralelas com o grupo disciplinar e com a professora orientadora cooperante, a falta de abordagem destas matérias, prendia-se muitas vezes pelo facto de falta de formação atualizada dos docentes, já que a escola possuía materiais suficientes e adequados para a realização destas matérias em contexto de aula. Ficou definido então que o estudo iria abordar as matérias de Dança, Natação e Atletismo.

Assim sendo, definimos alguns objetivos gerais para a realização desta intervenção, tais como:

- Analisar e desenvolver a importância das matérias individuais na EF;
- Caracterizar cada uma das matérias a estudar, analisando e desenvolvendo as competências que estas trabalham e desenvolvem;
- Analisar e demonstrar algumas estratégias base, para a abordagem destas matérias;
- Criar uma sequência progressiva de conteúdos;
- Demonstrar algumas estratégias didático-pedagógicas, adaptáveis aos anos de escolaridade e às dificuldades dos alunos.

8.2.2 - Metodologia

Na elaboração deste artigo científico, foram impostas algumas fases. A primeira fase, e fundamental para a realização do trabalho, foi a escolha do tema. Como já referido, esta escolha foi realizada perante diversas razões como a falta de formação dos professores e a fraca abordagem das matérias individuais na escola. Assim sendo, ficou definido o tema de trabalho passar pela abordagem das matérias individuais seguindo os objetivos estipulados.

De seguida, passámos à fase de investigação, pois era importante passar por um enquadramento antes da realização e da apresentação das estratégias de ensino. Para isso, recorremos a uma compilação de artigos, livros e teses que nos auxiliassem na elaboração dos pontos chave, para a recolha de toda a informação. Foram utilizados diversos motores de busca on-line, e alguns livros da biblioteca da UMa e da ESJM. Posteriormente passámos à elaboração de algumas estratégias didático-pedagógicas que pudessem ser utilizadas por todos os docentes, através de adaptações feitas respondendo às dificuldades e necessidades de seus alunos.

Para a apresentação, foi elaborado um PowerPoint com os conteúdos a abordar aquando da reunião do grupo de disciplina de EF. À semelhança do artigo, inicialmente no PowerPoint foram apresentadas as aptidões e competências mais relevantes de cada uma das matérias estudadas, e, posteriormente, uma apresentação das estratégias didático-pedagógicas escolhidas. Por fim, foram enumeradas algumas considerações finais.

Ao longo da elaboração do trabalho, foi elaborado e apresentado um póster acerca do tema a estudar, no Seminário de Desporto e Ciência de 2023. O objetivo da apresentação do póster era a exposição dos diversos temas a trabalhar pelos estagiários, no presente ano letivo, temas que seriam apresentados no grupo disciplinar. Esta exposição foi realizada no Colégio dos Jesuítas, com uma apresentação aos professores interessados.

8.2.3 - Cronograma de tarefas

Para esta intervenção, foi elaborado um cronograma com as tarefas a desenvolver nas semanas antecedentes à apresentação dos posters e artigos de forma a recorrer a um trabalho organizado e estruturado, cumprindo metas de trabalho para cada período temporal. Deixamos abaixo, o cronograma estruturado.

Data	Descrição dos conteúdos a trabalhar
15/11 a 20/11	Escolha dos possíveis temas
20/11 a 10/12	Definição dos conteúdos possíveis a trabalhar em cada um dos temas
15/12	Escolha definitiva do tema
16/12 a 15/01	Procura e compilação de artigos
15/01 a 25/01	Desenvolvimento e realização do artigo
01/02 a 15/02	Desenvolvimento e realização do artigo
20/02 a 16/03	Elaboração do poster
04/03	Envio do resumo do poster
04/03 a 23/03	Elaboração do PowerPoint
17/03	Apresentação do poster
23/03	Apresentação da ACPI ao grupo de disciplina
23/03 a 30/03	Desenvolvimento, finalização do artigo e balanço da atividade

Tabela 7- Cronograma de tarefas da ACPI

8.2.4 - Resultados - Propostas de exercícios

Matéria de Dança

1. Os alunos andam e/ou correm num sentido inicial. Após isso o professor define um sinal (palma) para uma mudança de sentido e/ou direção. Após isso os alunos exploram os espaços à vontade e ao sinal do professor realizam diversas tarefas, trabalhando os aspetos básicos da dança (andar, correr, voltas, saltos, quedas, poses, deslizes...)

Progressão: nesta segunda parte incluir ritmos à contagem do professor (exemplo: uma volta a 2 tempos; uma queda a 4 tempos).

2. Os alunos a pares exploram diferentes ideias e deslocamentos, realizando o jogo do espelho, havendo um elemento que orienta e o outro repete.

De um modo progressivo, podemos começar apenas no lugar e depois incluir deslocamento.

3. Os alunos em Xadrez exploram alguns conteúdos demonstrados pelo professor.

Em 4t os alunos variam:

- Deslocamentos laterais;
- Elevações dos pés/joelhos;
- Incluir os braços e variar apoios plantares.

Após isso, em grupos, os alunos podem criar uma pequena coreografia, juntando alguns dos passos.

4. Através da demonstração do professor, os alunos dispostos em xadrez, realizam 3 passos das danças. O professor deverá abordar um passo de cada vez, e, de um modo progressivo começando pelo passo base. Após assimilar o passo base, abordamos separadamente cada um dos outros passos (New York e Spot Turn). Por fim, podemos incluir todos os passos.

Alternativa: mostrar vídeo dos passos e um ou dois alunos com maior aptidão demonstrarem.

Progressão: explorar várias músicas. Colocar os alunos a pares.

Matéria de Natação

Adaptação ao meio aquático

1. Os alunos distribuídos e agarrados ao longo da borda da piscina, realizam ciclos respiratórios. Após isso os alunos, agarrados nas bordas com os braços esticados, realizam batimentos de pernas com o objetivo de manter a posição hidrodinâmica.
Variantes: variar as intensidades, amplitudes e frequências das pernadas para que os alunos percebam as diferenças.
2. Os alunos dispostos nas pistas realizam 2 piscinas fazendo “golfinhos” (impulsionando o corpo com os membros inferiores, imergindo a cabeça primeiro e depois o resto do corpo e saindo de água o mais à frente possível).

Estilo de Crol

1. Os alunos dispostos nas pistas, realizam à vez, deslocamentos com o auxílio da prancha, coordenando a pernada com o ciclo respiratório (tentando coordenar uma respiração a cada 6 pernadas), retirando a cabeça da água.

Progressão: realizar a mesma tarefa, apenas com a rotação da cabeça ao efetuar a respiração.

2. Os alunos, agarrando na prancha com os braços esticados à frente, realizam várias piscinas efetuando a braçada de forma unilateral. A cada duas braçadas com o braço direito ou esquerdo, os alunos realizam uma respiração.

Progressão: realizar a braçada de forma bilateral, coordenando a respiração.

3. Progressão de respiração: Os alunos realizam várias piscinas com uma rotação, de forma lateral, inculindo a posição de respiração. O aluno deita a cabeça sobre um ombro, enquanto o braço contrário está no prolongamento do tronco. O objetivo é o aluno perceber o posicionamento da cabeça na respiração.

4. Os alunos realizam várias piscinas realizando a técnica de crol, com as barbatanas facilitando a propulsão e a posição hidrodinâmica, dando ênfase ao movimento controlado da respiração e coordenação com a braçada. O feedback deve ser direcionado à braçada e à respiração.

Progressão: retirar as barbatanas.

Estilo de Costas

1. Os alunos realizam várias piscinas com ajuda da prancha:
 - na zona dos joelhos promovendo o movimento de pernada sem flexionar exageradamente o joelho.
 - na zona abdominal para ajuda na manutenção da posição hidrodinâmica.

Alternativa: Em substituição à prancha na zona abdominal, pode um colega ajudar colocando uma mão nas costas do aluno que realiza o exercício.

Progressão: Realizar apenas pernada com os braços a agarrar na prancha em extensão atrás.

2. Os alunos, depois de assimilada a pernada, com a prancha nas mãos e braços em extensão atrás, realizam piscinas com a braçada de forma unilateral.

Progressão: Realizar a mesma tarefa com a braçada de forma bilateral.

3. Os alunos realizam várias piscinas com a técnica de costas e a cada duas piscinas o professor realiza feedback.

Alternativa: Para uma mais fácil propulsão e manutenção da posição hidrodinâmica, os alunos podem usar barbatanas.

Saltos

1. Os alunos, a partir da borda da piscina, realizam saltos para a água de pés, explorando diferentes saltos e posições (de frente, com uma rotação de 90 graus, saltar o mais à frente possível).
2. Os alunos de cócoras ou a partir de uma posição baixa, na borda da piscina, com os braços em extensão acima da cabeça, realizam um desequilíbrio do corpo à frente, mergulhando na piscina, sendo as mãos a primeira parte do corpo a entrar na água.

Matéria de Atletismo

Técnicas base das corridas

1. Os alunos dispostos em filas, realizam várias técnicas base de corridas e coordenação:
 - Skippings (baixo, médio, alto) simples e duplo;
 - Saltos a pé coxinho utilizando o pé todo e/ou a parte anterior do pé;
 - Salto de galope.

Corridas de Velocidade

1. Os alunos dispostos em filas, realizam diferentes exercícios de técnica de corrida incluindo: Skipping alto, Skipping duplo com joelho alto, passada larga com a parte anterior do pé, progressão com o pé a dar impulso à frente, deslocamentos usando a parte anterior do pé.

2. Os alunos dispostos em filas, realizam técnicas de corrida utilizando a parte anterior do pé entre cones com $\frac{1}{2}$ metro de distância, 1 metro de distância e 1,5m de distância, percebendo as diferentes frequências e amplitudes da passada.

Progressão: Utilizar apenas a parte anterior do pé.

3. Os alunos em grupos realizam uma competição de corridas de velocidade de 20 a 40 metros, terminado quando voltarem às posições iniciais. O primeiro elemento arranca com o sinal do professor, enquanto o colega do outro lado se coloca em posição de partida, arrancando assim que o colega passar por si. Ganha a equipa que voltar às posições iniciais primeiro.

Corridas de Barreiras

1. Os alunos dispostos em filas realizam várias tarefas com as barreiras.
 - Lateral (direita e esquerda);
 - Frontal com elevação do joelho (direita e esquerda);
 - Perna de ataque (primeiro a elevação do joelho seguido de uma extensão da perna à frente, sendo que a perna deve passar rasante à barreira);
 - Perna de transposição (coxa paralela ao chão com a perna fletida).

Progressão: Realizar a transposição de barreiras com uma altura ajustada de forma lenta (a passo ou corrida lenta).

2. Os alunos dispostos em filas realizam várias técnicas de corridas variando amplitudes de passada.
 - Quatro cones seguidos com 4 metros de distância cada grupo de cones.
 - Seis cones seguidos com 4 metros de distância cada grupo de cones.
 - Oito cones seguidos com 4 metros de distância cada grupo de cones.

O objetivo de haver grupos de cones é para que os alunos primeiro percebam que a impulsão é para a frente e não para cima.

Progressão: Utilizar cones médios ou altos, simulando as barreiras.

3. Os alunos têm três percursos. O primeiro com uma barreira a cerca de 50cm, um segundo com uma barreira cerca de 70cm e um último com uma barreira a cerca de 90cm a 1m. Iniciam no primeiro percurso e conforme forem conseguindo transpor as barreiras passam ao próximo percurso.

Progressão: Colocar três barreiras em cada percurso.

Corridas de Estafetas

1. Os alunos em filas realizam um jogo lúdico cujo o objetivo é, cada vez que um aluno passa o testemunho para o colega da frente, corre para o início da fila. Ganha a equipa que chegar primeiro ao meio campo. A equipa que não realizar a técnica de passagem correta terá de voltar á linha inicial.

Alternativa: Primeiro realizar o exercício sem competição para ênfase na técnica.

2. Os alunos em grupos realizam um exercício de corrida de estafetas com técnica de transmissão de testemunho. O exercício contém uma zona de balanço e uma zona de transmissão. O aluno com o testemunho coloca-se na linha de partida enquanto outro colega se coloca na linha inicial da zona de balanço. Após o sinal, o primeiro aluno arranca e avisa o colega à sua frente para arrancar (mais ou menos a 5 metros de distância). O segundo elemento arranca ganhando velocidade na zona de balanço, realizando a passagem de testemunho que tem de ser feita na zona de passagem, com a técnica estipulada pelo professor. Após a transmissão do testemunho o aluno corre até à linha final. O aluno que realizou a parte inicial coloca-se na zona de balanço para trocar de funções.

Progressão: Realizar a mesma tarefa com competição entre grupos.

3. Os alunos em grupo realizam uma corrida de estafetas, realizando a passagem de testemunho por cima ou por baixo, numa zona de transmissão delimitada. O percurso é oval, simulando uma pista de Atletismo, embora com distâncias encurtadas. Ganha a equipa que conseguir voltar à ordem inicial primeiro.

Propostas didáticas de Aptidão Física

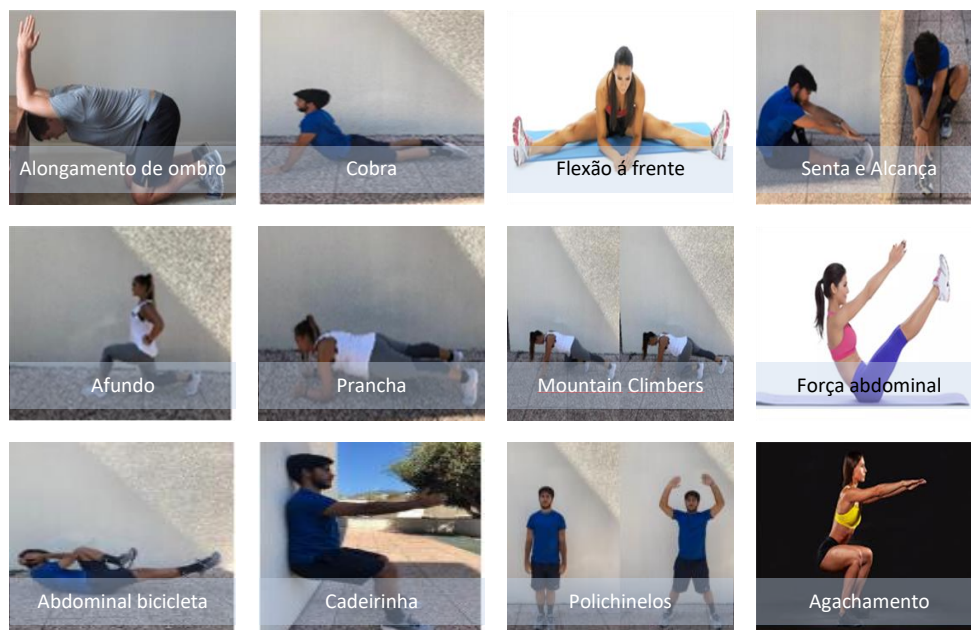


Figura 4 - Propostas de exercícios de aptidão física

Considerações Finais

As matérias individuais são importantes na formação dos jovens, pois estas trabalham e desenvolvem aspetos físicos, que muitas vezes são descurados nas matérias coletivas, como a coordenação motora, criatividade, motricidade fina.

Estas matérias conseguem aliar uma vertente física a uma vertente pessoal, trabalhando aspetos emocionais e de realização pessoal.

Por vezes, estas matérias pela sua técnica, funcionam como desportos base para a aquisição de aptidões que serão importantes mais à frente na vida dos jovens, bem como, têm um “transfer” para outras matérias.

Estas são matérias que apesar da sua especificidade de materiais e espaços, podem ser facilmente moldáveis para a sua prática em diversos espaços com materiais improvisados, ou até mesmo feitos pelos praticantes.

8.2.5 - Balanço da ACPI

De entre várias questões e vários subtemas associados, esta intervenção foi realizada no âmbito das matérias de Dança, Natação e Atletismo. O surgimento desta temática foi perante diversos fatores como o desenvolvimento do nosso conhecimento e as dificuldades e inseguranças sentidas na abordagem destes conteúdos.

O objetivo da realização deste trabalho, foi dar aos professores do grupo disciplinar de EF, formação acerca de um tema associado à disciplina. Após a apresentação do trabalho e em conversa com a professora orientadora cooperante bem como, com outros professores, foi possível perceber o sucesso desta intervenção. Os feedbacks foram muito positivos pelas diversas partes do corpo docente, afirmando que esta foi uma intervenção muito pertinente e interessante para o grupo disciplinar. Um dos fatores que nos levou também a perceber esse sucesso, foi o facto de no final da intervenção, haver alguns comentários de professores acerca da apresentação, dando os parabéns e pedindo, se possível, o facultar da apresentação ao grupo de disciplina.

Um ponto menos positivo desta ACPI foi o facto de o cronograma de atividades e conteúdos não ter sido cumprido integralmente, pois houve alguns contratempos. A demora na escolha do tema, levou a um atraso geral no desenvolvimento do trabalho, trazendo algumas dificuldades naquela que foi a elaboração do artigo. Diante estas dificuldades, foi necessário recorrer a diversas reuniões com a professora orientadora científica no sentido de colmatar alguns problemas sentidos. Perante isso, foram necessários reajustes temporais, ocorrendo na marcação de possíveis novas datas de apresentação. Contudo, com a ajuda das professoras orientadores, cooperante e científica, foi possível realizar este trabalho com o sucesso desejado.

Os objetivos deste trabalho foram cumpridos conseguindo abordar os diversos conteúdos propostos no início da realização desta intervenção. Na apresentação, um dos objetivos foi sensibilizar os docentes para diversas partes deste tema, ao que se revelou positivamente, após feedback do grupo disciplinar. Esta foi uma apresentação clara e esclarecedora, dentro dos objetivos estipulados.

De entre diversos aspetos positivos, este trabalho fez-nos desenvolver alguns conhecimentos e competências, servindo para as nossas aulas e também para que no futuro, não deixemos passar algumas destas abordagens em “claro”. O grau de pertinência

deste trabalho foi elevado, vindo a colmatar algumas das dificuldades sentidas por alguns docentes, bem como algumas inseguranças da nossa parte.

O balanço desta ACPI foi positivo pois os objetivos foram cumpridos, trabalhando um tema, que prevalece como uma mais valia para os docentes deste grupo disciplinar, onde através de conversas paralelas apercebemo-nos de algumas dificuldades nestes conteúdos. Um dos pontos menos positivos da realização deste trabalho, foi o facto das datas previstas não terem sido cumpridas à risca, embora não podemos deixar de fazer também uma apreciação positiva pois, através disso, adquirimos capacidades de superação e adaptação, sendo estas competências deveras importantes para nós enquanto docentes estagiários e futuros docentes de profissão.

Por fim, deixamos uma sugestão ao seguimento deste trabalho. Diante todas as circunstâncias, este trabalho foi realizado com o intuito de criar uma base para a abordagem das matérias individuais. Embora tenha surgido com grande pertinência e com feedback positivo das diversas partes integrantes, fazemos uma sugestão de aprofundamento deste trabalho. Os objetivos foram cumpridos, embora esta intervenção se tenha cingido a facultar as bases necessárias para abordagem a estes conteúdos. Existem diversas estratégias possíveis, bem como inúmeras progressões de conteúdos associados a estas matérias e, assim, achamos bastante pertinente, um desenvolvimento deste trabalho, nomeadamente no completar de algumas estratégias diferenciadas, que possam ser incluídas no processo de abordagem a estas matérias.

9 - Considerações finais

O presente Relatório de Estágio representa o trabalho desenvolvido ao longo do EP, sendo um documento fundamental de reflexão do nosso desempenho. Nele encontram-se aprofundadas as informações de planeamento e reflexão/balço crítico das atividades desenvolvidas ao longo deste processo formativo. Podemos ainda encontrar sistematizadas as ilações tiradas acerca da intervenção pedagógica desenvolvida na turma. Além de tudo isto, por este ser uma exposição refletida de todos os documentos e tarefas desenvolvidas ao longo do EP, procura aprofundar e analisar as reflexões, reestruturações e alterações que decorreram de uma adaptabilidade necessária aquando dos problemas surgidos.

O principal intuito deste Relatório, passa por ser um documento que possa ser consultado de forma rápida e eficaz, com o objetivo de quem o ler, perceber tudo o que foi feito durante este ano letivo.

A conclusão deste ano, e conseqüente Relatório, significa o culminar de toda esta etapa formativa que nos permitirá ingressar no mercado de trabalho como professores de EF. Este processo foi a nossa primeira experiência pedagógica no contexto escolar e educativo, concebendo-nos diversas competências e aprendizagens importantes para a nossa atuação. É importante realçar que todo este processo não seria bem-sucedido se não tivesse contado com o enorme apoio das nossas orientadoras científica e cooperante. Estas foram sem dúvida, duas pessoas que nos ajudaram em todo o processo de prática pedagógica, ajudando-nos a potencializar o desenvolvimento de uma vasta diversidade de ferramentas didáticas, que viabilizam a nossa formação docente de qualidade. Conseguimos adquirir e desenvolver capacidades que pensávamos não serem tão necessárias, colocando-nos sempre à prova semana após semana.

Olhando mais especificamente para a componente profissional, procurámos sempre aplicar, testar e refletir sobre um conjunto de metodologias que proporcionavam o desenvolvimento de aprendizagens e experiências significativas para os alunos. Para além do facto de estar em contacto com os alunos, proporcionando-nos diversas competências, este EP foi extremamente enriquecedor, pelo contacto com diversas pessoas, desde professores com mais experiências até diversos outros estagiários e professores que se iniciavam na sua vida profissional. É destas interações que tiramos o maior “sumo”, pois decorrente de todas as conversas, formais e informais, com diferentes

agentes de ensino, desenvolvemos uma atitude reflexiva constante, sobre todo o contexto escolar na EF.

Desde a fase inicial do processo de estágio que procurámos ativamente preparar-nos para a lecionação, começando por nos enquadrar no contexto escolar em que estávamos inseridos. Desta forma, foi importante pesquisar um conjunto de informações específicas acerca da realidade da ESJM, sobre conteúdos programáticos a abordar, e naturalmente, sobre cada um dos nossos alunos. Foi também imprescindível consultar um conjunto de documentos pilares ao conhecimento das dinâmicas da ESJM e essencial, consultar as recomendações programáticas do ensino às matérias de EF (PNEF e AE), bem como proceder à caracterização da turma, para uma atuação pedagógica lógica e coerente.

Ao longo de todo este processo, muitos foram os desafios colocados, no que se refere a toda a etapa de planeamento, dinamização e operacionalização da prática letiva, desde os planos de aula, a atividade de extensão curricular, as atividades de integração no meio, as ACPC e ACPI. Estas intervenções obrigaram-nos a desenvolver a capacidade de resiliência, adaptação, reflexão crítica e tomada de decisão de forma constante e progressiva. A participação nas atividades de investigação trouxe ainda uma melhor compreensão de alguns conteúdos, que poderiam se retratar como inseguranças na lecionação.

No que concerne a todo o estágio, realçamos algum daquele que foi o meu percurso adotado. Inicialmente no 1º período, e por esta ser uma fase de adaptação, o nosso primeiro foco foi enquadrar-nos diante tudo aquilo que seria relevante. Sentimos que no início nos isolámos um pouco, não aproveitando o estágio da melhor forma, pois o nosso foco ainda não estava totalmente dirigido para o EP. Passada essa fase, percebemos que a nossa envolvência no meio seria importante e, perante isso decidimos estar mais presentes e dedicar-nos mais à prática letiva. Já no 2º período, o trabalho aumentou substancialmente devido às ACPC e ACPI. Assim, foi difícil adaptar-nos a este processo de investigação aliando-o à prática letiva. Além destas tivemos ainda a realização da atividade de Extensão Curricular que decorreu no início deste período. Foi neste período que precisámos de aumentar o foco, o que não foi tarefa fácil, pois além de todo o trabalho, diversos problemas familiares exigiam a minha atenção e apoio. Passada esta fase, apercebemo-nos que o 3º período passou a “correr”, sendo possível concentrar-nos na prática letiva. Devido a toda a situação do 2º período a ACPI foi reagendada para

este 3º período e, apesar das dificuldades logísticas daí decorrentes, fazemos uma apreciação positiva devido ao sucesso que esta teve enquanto intervenção no grupo disciplinar de EF.

Quanto ao desempenho docente achamos que as maiores dificuldades foram focar-nos num certo rumo e percurso a percorrer, pois durante o ano letivo surgiam diversas ideias que iam ficando pelo “caminho” diante diversas questões e entraves. Sentimos que um dos pontos fortes do nosso processo foram o planeamento de aulas, onde conseguimos sempre cumprir com o estipulado. Outro dos pontos fortes da nossa prática letiva foi o facto de nos relacionarmos muito bem com os alunos, criando relações afetivas positivas, sempre com o devido respeito no desempenho das funções educativas e respetivos papéis de alunos e professor.

Com maior ou menor dificuldade fomos ultrapassando os diversos desafios que foram surgindo, considerando que aprendemos muito ao longo deste processo de estágio, sentindo que saímos mais capacitados para a função de professor do que quando iniciámos o EP. Consideramos ter deixado uma imagem positiva na ESJM, pois realizámos sempre um trabalho meritório ao longo de todo o processo, encarando todas as dificuldades, evoluindo enquanto profissional e admitindo sempre os erros cometidos, bem como reconhecendo os sucessos obtidos. Escolhendo aqueles que considero os aspetos que mais potenciámos ao longo deste ano, fazemos referência às capacidades de resolução de problemas e pragmatização do processo de ensino. É certo que as ACPC e ACPI têm sempre peso na avaliação de todo este processo, e se por um lado algumas datas não foram cumpridas, por outro, realçamos o facto de ter trabalhado dois temas completamente distintos nas duas intervenções, pesquisando sobre conteúdos identificados como frágeis na intervenção educativa de diversos docentes de EF.

Este foi um ano muito intenso, sendo o EP muito marcante na minha vida pessoal e profissional. Foi um período de muito trabalho, de muita reflexão crítica, de muitas emoções, e de algumas frustrações, mas também um ano de muitas aprendizagens. A nostalgia de passar de aluno a professor foi realmente um choque para mim, de uma forma positiva, pois logo à primeira vez que me chamaram de “professor” foi uma enorme sensação de realização.

Concluindo, o processo de estágio terá na nossa vida futura uma grande importância, no desenrolar das nossas atividades como professor. Poder fazer o que

gostamos é gratificante e não tem preço, por isso, todo o sacrifício durante este período de 10 meses foi mitigado pelo sonho de Ser Professor de Educação Física. O objetivo será sempre melhorar, e é com esse lema que terminamos este processo da nossa formação.

Terminando o Relatório e também todo este processo, gostaria de deixar abaixo uma frase marcante no meu percurso acadêmico:

A Educação Física é um excelente meio de transformação do Homem e o professor o mais importante catalisador do processo de aprendizagem.

10 - Referências bibliográficas

- Alarcão, I., & Tavares, J. (2003). *Supervisão da prática pedagógica: Uma perspectiva de desenvolvimento e aprendizagem* (2ª ed. rev. e desenv.). Coimbra: Almedina.
- Alves, M. L. T., & Fiorini, M. L. S. (2018). Como promover a inclusão nas aulas de educação Física? A adaptação como caminho. *Revista da associação brasileira de atividade motora adaptada*, 19(1), 3-16.
- Bossle, F. (2002). Planejamento de ensino na educação física: uma contribuição ao coletivo docente. *Movimento Revista de Educação Física da UFRGS*, 8 (1), 31-39.
- Brotto, F. O. (1997). *Jogos cooperativos: " se o importante é competir, o fundamental é cooperar"*. Ed. Re-Novada/Projeto Cooperação.
- Cardoso, I., Batista, P., & Graça, A. (2016). A identidade do professor de educação física: Um processo simultaneamente biográfico e relacional. *Movimento* (Porto Alegre), 22(2), 523-538.
- Carvalho, C. (2004). Treino e desenvolvimento da força em crianças e jovens. *Publicaciones*, 33: 169-187.
- Coelho, E. D. M. J. (2017). O estágio pedagógico como lugar de aprendizagem da profissão docente na formação inicial de educadores de infância e professores do 1.º ciclo do Ensino Básico. Tese de Mestrado. Ponta Delgada: Universidade dos Açores
- Costa, J. A. (2003). Projectos educativos das escolas: um contributo para a sua (des) construção. *Educação & Sociedade*, 24, 1319-1340
- DARIDO, S. C. (2012). A avaliação da educação física na escola. *UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA. Prograd. Caderno de formação: formação de professores didática geral*. São Paulo: Cultura Acadêmica, 16, 127-140.
- Datrino, R. C., Datrino, I. F., & Meireles, P. H. (2010). Avaliação como processo de ensino-aprendizagem. *Revista de Educação*, 13(15).
- de Carvalho, L. M. D. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade portuguesa de educação física*, (10-11), 135-151.

- de Sousa, M. M., & Sarmiento, T. (2010). Escola–família-comunidade: uma relação para o sucesso educativo. *Gestão e Desenvolvimento*, (17-18), 141-156.
- de Souza, E. P., Educacionais, S., & em Geral, E. C. (2007). Avaliação formativa em educação a distância via web.
- Frontoura, C. C. (2005). *O estagiário em educação física no processo de estágio pedagógico: A percepção das dificuldades dos estagiários da FCDEF-UC na fase inicial e na fase final do estágio pedagógico* (Bachelor's thesis).
- Gonçalves, F. M., & Lima, R. F. (2018). A implementação da avaliação formativa e sumativa no ensino da Educação Física. *Revista Profissão Docente*, 18(38), 117-127.
- Gonçalves, F., Fernandes, M., Gaspar, A., Oliveira, R., & Gouveia, É. (2014). A avaliação diagnóstica em educação física: uma abordagem prática a nível macro. *Problemáticas da educação física I*, 89-95.
- Gouveia, É. R., Rodrigues, A., Correia, A. L., 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. *Didática da Educação Física: perspetivas, interrogações e alternativas*, 212-227.
- Gouveia, É. R., Rodrigues, A., Correia, A. L., 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, É. Gouveia, A. Rodrigues, A. Correia, J. Simões, & R. Alves (Ed.), *Didática da Educação Física - Perspetivas, Interrogações e Alternativas* (pp. 212- 227). Funchal: Universidade da Madeira
- Gonçalves, S. C. G. C. (2013). *Relatório de estágio 2011-12: Escola Secundária Braamcamp Freire* (Doctoral dissertation).
- Imanudin, I., & Sultoni, K. (2017). Tabata Training for Increasing Aerobic Capacity.
- Junior, A. (2014). Os currículos de educação física e o ensino por unidades didáticas. *Corpus et Scientia*, 10(2), 16-32.

- Lima, F. M. (2017). Relatório de Estágio Profissional" A confirmação do há muito expectável".
- Lopes, H., Gouveia, É. R., Alves, R., & Correia, A. L. (2014). Problemáticas da educação física I. *Problemáticas da educação física I*.
- Lopes, H., Gouveia, É., Rodrigues, A., Correia, A. L., Simões, J., & Alves, R. (2016). Problemáticas da educação física II. *Problemáticas da educação física II*. Universidade da Madeira. ISBN: 978-989-8805-10-2.
- Lopes, J. M. R., Silva, F. F., & de Medeiros Filho, A. E. C. (2020). Desafios dos estagiários em Educação Física na elaboração do plano de ensino e de aula. *Revista Triângulo*, 13(3), 59-71.
- Luckesi, C. C. (2014). *Avaliação da aprendizagem escolar: estudos e proposições*. Cortez editora.
- Maciel, M. E., & Tullio, M. I. (2020). Planejamento nas aulas de educação física escolar. *Faculdade Sant'Ana Em Revista*, 4(2), 166-181.
- Marcon, D., Graça, A. B. S., & Nascimento, J. V (2011). Reinterpretação da estrutura teórico-conceitual do conhecimento pedagógico do conteúdo. *Revista Brasileira Educação Física Esporte*, 25 (2), 323-339.
- Martins, A. I. M. (2011). *A observação no estágio pedagógico dos professores de Educação Física* (Master's thesis).
- Mendes, R., Clemente, F., Rocha, R., & Damásio, A. S. (2012). Observação como instrumento no processo de avaliação em Educação Física. *Exedra: Revista Científica*, (6), 57-70.
- Mendes, R., Clemente, F., Rocha, R., & Damásio, A. S. (2012). Observação como instrumento no processo de avaliação em educação física. *Exedra*, 6, 57-69. Recuperado em 20 junho, 2013, de <http://www.exedrajournal.com/docs/N6/04-Edu.pdf>
- Menino, H., & Santos, L. (2004). Instrumentos de avaliação das aprendizagens em matemática. O uso do relatório escrito, do teste em duas fases e do portefólio no 2º ciclo do ensino básico. *Actas do XV Seminário de Investigação em Educação Matemática*, 271-291.

- Pais, A. (2013). A unidade didática como instrumento e elemento integrador de desenvolvimento da competência leitora: crítica da razão didática. *Didática e práticas: a língua e a educação literária*, 66-86.
- Paulino, N. A. F. R. (2019). *Relatório Final de Estágio realizado na Escola Secundária Braamcamp Freire, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário* (Doctoral dissertation, Universidade de Lisboa (Portugal)).
- Pinheiro, A., Neves, M. I., Pinho, R., Santos, V., Oliveira, C., & Marques, M. (2007). O educador como prático reflexivo.
- Quina, J. D. N. (2009). A organização do processo de ensino em Educação Física. *A organização do processo de ensino em Educação Física*.
- Reis, F. N. V. (2017). Observar e planear para um melhor desempenho no jogo.
- Reis, P. (2011). Observação de aulas e avaliação do desempenho docente.
- Rodrigues, A. J. (2014). Aptidão física na escola. *Problemáticas da educação física I*, 73-80.
- Simões, J., Fernandes, C., & Lopes, H. (2014). Avaliar em Educação Física: a necessidade de um quadro conceptual. *Problemáticas da educação física I*, 17-23.
- Souza, M. A. D. (2022). A avaliação diagnóstica como um instrumento na construção do processo ensino-aprendizagem na educação física escolar.

11 - Referências legislativas

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

12 - Anexos

Anexo 1 – Calendário anual 2022/2023

Escola Secundária Jaime Moniz



Largo Jaime Moniz 9064-503 Funchal

Telefone: 291 20 22 80

gerak@jaimemoniz.com

www.jaimemoniz.com

ANO LETIVO 2022 🌞 2023

SETEMBRO							OUTUBRO						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
			1	2	3	4						1	2
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23
26	27	28	29	30			* Reuniões Interclases *						
							24	25	26	27	28	29	30
							31						

NOVEMBRO							DEZEMBRO						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
	F	2	3	4	5	6				F	2	3	4
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	Notas
28	29	30					* Reuniões Interclases *						
							F	27	28	29	30	31	

JANEIRO							FEVEREIRO						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
						F			1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	* Reuniões Interclases *						
23	24	25	26	27	28	29	20	21	22	23	24	25	26
30	31						27	28					

MARÇO							ABRIL						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
		1	2	3	4	5						1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	Páscoa
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

MAIO							JUNHO							
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	
	F	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	F	9	F	11	
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	
29	30	31					26	27	28	29	30			

Anexo 2 – Normas de referência de avaliação da ESJM

ESCOLA SECUNDÁRIA JAIME MONIZ
AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA ⁽¹⁾
ENSINO SECUNDÁRIO / CURSOS CIENTÍFICO-HUMANÍSTICOS
QUADRIÊNIO LETIVO 2022/2026
10º, 11º e 12º ano de escolaridade

A avaliação dos alunos na disciplina de Educação Física considera a legislação em vigor, nomeadamente as Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF) com referencial conceptual e metodológico no Programa Nacional de Educação Física (PNEF), é contínua e de carácter essencialmente formativo, tem como referência o conjunto dos “Objetivos Gerais do Ensino Secundário” organizados em torno de três áreas de avaliação específicas da Educação Física, e que correspondem às três grandes áreas de extensão desta disciplina:

- *Atividades Físicas*, área onde se incluem as diferentes subáreas: Subárea Jogos Desportivos Coletivos; Subárea Ginástica (ou Atletismo no 11º e 12º ano); Subárea Atividades Rítmicas e Expressivas; Subárea Atletismo, Patinagem e outras. No 10ºano, o Atletismo constitui-se simultaneamente como subárea e como matéria;

- *Aptidão Física*, área que visa o desenvolvimento das capacidades motoras e a demonstração da sua prestação enquadrada pelo programa FITescola® e respetiva tabela de valores de referência;

- *Conhecimentos*, área que engloba no 10º ano, os conhecimentos referentes a “...Aptidão Física e Saúde ...”, “Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física ...”, “Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorespiratória ...”, para o 11º ano, “Conhecer métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento/manutenção das capacidades motoras”, “Conhecer/interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas...”, no 12º ano, “Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras ...”, “Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros ...”.

Na *área das Atividades Físicas*, a demonstração de competência manifesta-se através da consecução dos objetivos definidos para cada matéria, estruturados em dois níveis de especificação e complexidade das aprendizagens: Introdução (I), Elementar (E). Para o cumprimento de cada um destes níveis o(a) aluno(a) deve demonstrar em simultâneo desempenhos, conhecimentos e atitudes, avaliadas no âmbito das matérias, expressas nos primeiros objetivos operacionais de cada uma delas e representativos do nível considerado, numa lógica integrada da aprendizagem e alinhada com o conceito de competência enunciado no “Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória”.

Estes níveis de aprendizagem definem graus de aprofundamento da competência do(a) aluno(a) em cada matéria de ensino: Introdução (I), nível onde se incluem as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»); Elementar (E), nível onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem.

Na *área da Aptidão Física*, a demonstração de competência manifesta-se através da realização dos testes de aptidão aeróbia e neuromuscular, com valores inscritos na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF), e interpretados de acordo com as Tabelas de Valores de Referência do programa FITescola®.

Na *área dos Conhecimentos*, a demonstração de competência manifesta-se através da consecução dos objetivos definidos como competências essenciais, “Relaciona ...”, “Identifica ...”, “Interpreta ...”, “Explica ...”, “Reconhece ...”, “Conhece ...”, para este nível de ensino no documento AEEF.

(1) Documento elaborado com base (inclui transcrições) nos documentos AEEF e PNEF

NORMAS DE REFERÊNCIA PARA A AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 10º, 11º e 12º ANO - Quadriênio letivo 2022/2026

Normas de referência em Educação Física		Operacionalização das Aprendizagens Essenciais em Educação Física						Descritores do Perfil dos Alunos				
		Conteúdos/Matérias: condições de possibilidade de acordo com as seguintes indicações:		Referências de sucesso			Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Instrumentos de avaliação	Periodicidade	Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA)		
		10º ano	11º e 12º ano	10º ano	11º ano	12º ano						
Organizador Domínio	Áreas de avaliação da Educação Física	Área das Atividades Físicas	-Duas matérias da Subárea Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol); -Uma matéria da Subárea Ginástica (Acrobática, Solo, Aparelhos); -Uma matéria da Subárea Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais); -Duas matérias da Subárea Atletismo, Raquetas e Outras. O Atletismo constitui-se simultaneamente como subárea e matéria.	-Duas matérias da Subárea Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol); -Uma matéria das Subáreas Ginástica (Acrobática, Solo, Aparelhos) e Atletismo (saltos, corridas, lançamentos e marcha) -Uma matéria da Subárea Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais); -Duas matérias de Subdomínios de Opção	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO (I) em cinco matérias e de nível ELEMENTAR (E) numa matéria, de diferentes subáreas:	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO (I) em quatro matérias e de nível ELEMENTAR (E) em duas matérias, de diferentes subáreas:	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 12º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO (I) em três matérias e de nível ELEMENTAR (E) em três matérias, de diferentes subáreas:	Proporcionar atividades formativas: -Em grupos homogêneos -Em grupos heterogêneos que possibilitem e criem oportunidades que permitam estimular a formação das Áreas de Competências do Perfil dos Alunos.	Grelha de observação e registo, direta e sistemática das competências reveladas pelos alunos nas situações características, inscritas na própria definição dos objetivos das matérias a lecionar.	Todas as aulas e ou momentos formais	A, B, E, F, H (Respeitador da diferença)	
		Área da Aptidão Física	As capacidades a desenvolver são: - Resistência; - Força; - Velocidade; - Flexibilidade; - Destreza geral.	O aluno desenvolve as capacidades motoras evidenciando aptidão neuromuscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) e interpretados de acordo com as tabelas de valores de referência do programa FITescola®. Encontra-se na ZSAF em pelo menos 4 dos 6 testes realizados.			- Tabela de Referência do Programa FITescola® - Grelha de registo dos testes protocolados no programa FITescola® (2) Nº de testes a realizar = 6: - Teste da milha ou vaivém; - Teste de abdominais; - Teste de flexões de braços; - Salto horizontal ou salto vertical; - Velocidade de 20m ou 40m; - Teste do senta e alcança.				Por período	A-----J (Autoavaliador/Heterosavaliador)
		Área dos Conhecimentos	O aluno demonstra domínio dos conteúdos programáticos definidos nas AEEF, para este nível de ensino.	Demonstra um domínio Satisfatório dos conteúdos que: relaciona ... ; identifica ... ; interpreta ... ; Explica ... ; Reconhece ... ; Conhece, interpreta e analisa ... ; Realiza na prestação de socorro ...								Teste escrito e/ou Trabalho

CRITÉRIOS DE REFERÊNCIA PARA ATRIBUIR CLASSIFICAÇÃO NA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA– 10º, 11º e 12º ANO - Quadrênio letivo 2022/2026

Classificação ⁱ		Área das Atividades Físicas ⁱⁱ						Área Aptidão Física ⁱⁱⁱ	Área Conhecimentos ^{iv}
Intervalo de Valores	Valores	Matérias /Níveis							
		10º ano	Pontuação	11º ano	Pontuação	12º ano	Pontuação		
18-20	20	6e	12p	5e+1E	13p	4e+2E	14p	4 testes na ZSAF	Suficiente
	19								
	18	1I+5e	11p	6e	12p	5e+1E	13p		
16-17	17								
	16	2I+4e	10p	1I+5e	11p	6e	12p		
14-15	15								
	14	3I+3e	9p	2I+4e	10p	1I+5e	11p		
12-13	13								
	12	4I+2e	8p	3I+3e	9p	2I+4e	10p		
10-11	11								
	10	5I+1e	7p	4I+2e	8p	3I+3e	9p		
8-9	9								
	8	6I	6P	5I+1e	7p	4I+2e	8p		
6-7	7								
	6	5I	5P	6I	6P	5I+1e	7p		

Legenda:

I – nível Introdutório - 1 ponto

e - parte do nível Elementar – 2 pontos

E – nível Elementar – 3 pontos

ⁱ Como atribuir a Classificação:

ⁱⁱ Na área Atividades Físicas, para um aluno estar situado num determinado intervalo de classificação (<=7), (8-9), (10-13), (14-17), (18-20) tem de cumprir obrigatoriamente com o conjunto de níveis aí exigidos, ou qualquer outra combinação de níveis correspondente.

As atitudes e os conhecimentos especificados na Área das Atividades Físicas, são avaliadas no âmbito das matérias lecionadas e estão expressas nos primeiros objetivos operacionais de cada matéria.

ⁱⁱⁱ Na área da Aptidão Física, para um aluno estar situado num determinado intervalo de classificação (<=7), (8-9), (10-13), (14-17), (18-20), deve estar na ZSAF em pelo menos 4, dos 6 testes a realizar.

^{iv} Na área dos Conhecimentos, para um aluno estar situado num determinado intervalo de classificação (<=7), (8-9), (10-13), (14-17), (18-20), deverá pelo menos obter a menção de Suficiente. Considera-se IS (insuficiente) quando o aluno obtém menos de 50% da cotação, S (suficiente) quando o aluno obtém entre 50% e 70% da cotação, B (bom) quando o aluno obtém entre 71% e 89% da cotação, MB (Muito Bom) quando o aluno obtém entre 90% e 100% da cotação.

Quando um aluno cumpre os níveis/pontuação exigidos para um determinado intervalo, mas não se situa nos 4 testes da Aptidão Física na ZSAF, desce para o valor imediatamente abaixo.

Quando um aluno cumpre os níveis/pontuação exigidos para um determinado intervalo e situa-se na ZSAF em 4 dos testes da Aptidão Física, incluindo o teste de Aptidão Aeróbia, sobe para o valor imediatamente acima.

Quando um aluno cumpre os níveis/pontuação exigidos para determinado intervalo, mas obtém a menção de Insuficiente na Área dos Conhecimentos, desce para o valor imediatamente abaixo.

Quando um aluno cumpre os níveis/pontuação exigidos para determinado intervalo, mas obtém a menção de Bom/Muito Bom na Área dos Conhecimentos, sobe para o valor imediatamente acima.

AVALIAÇÃO DOS ALUNOS DISPENSADOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS (PERMANENTE OU TEMPORARIAMENTE)

Para a dispensa da prática de atividade física, na aula de Educação Física (em parte ou na totalidade), deverá ser apresentada Declaração Médica (nos termos da legislação em vigor) que inclua:

- a) As atividades físicas que estão interditas aos alunos;
- b) As atividades físicas que são permitidas de forma condicionada;
- c) As atividades físicas que, por serem benéficas para o aluno, podem ser praticadas sem contra-indicações.

O professor, tendo em conta o plano de cada turma, e o caso particular do aluno com dispensa de parte ou da totalidade das atividades físicas, deverá definir um Plano Adaptado de Aprendizagem e Avaliação.

No Plano deverão ser avaliadas as atividades que o aluno está impossibilitado de praticar e os INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO deverão ser teste escrito e/ou trabalho de equivalência à prática, das matérias das Atividades Físicas e Aptidão Física que o aluno esteja impedido de realizar.

Aplicam-se os Critérios de Referência para Atribuir Classificação atrás referidos.

Anexo 3 – Cartaz ACPC

UNIVERSIDADE da MADEIRA **CDA** CENTRO DE DESENVOLVIMENTO ACADÉMICO

A EDUCAÇÃO FÍSICA PARA ALÉM DO ÓBVIO

AÇÃO CIENTÍFICO-PEDAGÓGICA COLETIVA

8 CONFERÊNCIAS

6 MÓDULOS

4 DE FEVEREIRO | 9H - 18H
11 DE FEVEREIRO | 9H - 18H
SALA DO SENADO

15H DE FORMAÇÃO VALIDADA PELA DRE

CONFERENCISTAS CONVIDADOS

Francisco Carreiro da Costa Lusófona	Luis Carvalhinho IPS	Alda Portugal UMa
Nuno Ferro SPEF	António Pires ESFF	Patrícia Jorge AESR

Para mais informações:
918 966 147
Mário Ferreira
<https://tinyurl.com/3ywhjk43>

Grupos de Recrutamento
160 | 260 | 620

Tradição e Inovação **Escola Secundária Francisco Franco** **Escola Básica Secundária Gonçalves Zarco**

Anexo 4 – Aprendizagens Essenciais de 10º Ano de Voleibol

Voleibol – Nível Introdução

O aluno:

1. Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.

2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol:

a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede.

3. Em situação de exercício, em grupos de quatro, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.

4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável:

4.1. Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.

4.2 Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.

5. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2.00m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.

Voleibol – Nível Elementar

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.

2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.

3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo:

a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) formas de jogar a bola, e) número de toques consecutivos por equipa, f) bola fora, g) faltas no serviço, h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento.

4. Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:

4.1. Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade.

4.2. Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa.

4.3. Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas).

4.4. Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa.

5. Em situação de exercício no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:

5.1. Remata ao passe do companheiro, executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto.

5.2. Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete).

6. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima ; e) remate em apoio, e, em situação de exercício, o f) passe alto de costas e g) remate com salto.

Apêndices

Apêndice 1 – Planeamento anual da turma

Planeamento anual				
Momentos	Datas	Instalação	Matérias	Descrição dos conteúdos a abordar
Avaliações Iniciais	20/09/2022 - 15/09/2022 - 14/10/2022	Campo Futebol Pavilhão Ginásio Polidesportivo	Todas as matérias a abordar	-Recolha das avaliações dos alunos quanto aos seus níveis de aptidão nas diversas matérias a abordar. -Recolha dos dados do EFERAM-CIT.
1º Período	17/10/2022 - 11/11/2022	Campo de Futebol 4	Atletismo e Futebol	Atletismo -Técnicas de corrida; Tipos de corrida (velocidade, estafetas, barreiras); Lançamento do peso. Futebol -Objetivos e regras de jogo; Ações técnicas (passe, receção, condução e controlo de bola, remate); Ações táticas (ocupação racional do espaço de jogo, desmarcações, marcações); Jogos reduzidos (2vs2, 3vs3, 4vs4, 5vs5, jogos com ou sem joker).
	14/11/2022 - 16/12/2022	Piscina	Natação	Natação -Equilíbrios; Respiração; Propulsão dos membros inferiores e superiores; Saltos; Técnicas de nado (Crol e Costas).
	19/12/2022	Entrega das avaliações		
2º Período	03/01/2023 - 10/02/2023	Pavilhão	Voleibol	Voleibol -Objetivos e regras de jogo; Ações tático-técnicas (serviço por cima e por baixo, passe alto de frente, passe de costas, remate, manchete, enquadramento com a bola, deslocamento à rede, posição básica defensiva); Jogos reduzidos cooperativos e competitivos (2vs2; 2+2; 3vs3; 3+3; 4vs4); Jogos competitivos 6vs6.
	13/02/2023 - 31/03/2023	Ginásio	Ginástica e Dança	Ginástica Acrobática -Técnicas base; Pegas; Montes e desmontes; Controlos posturais; Figuras simples e complexas de Ginástica Acrobática. Dança -Noções de ritmo; Orientação espacial; Movimentos locomotores e não locomotores;

				Combinação de movimentos; Expressões corporais e expressão de emoções; Danças de salão (passos base, New York, Spot-Turn); Criação de uma coreografia.
	03/04/2023	Entrega das avaliações		
3º Período 18/04/2023 - 14/06/2023	18/04/2023 - 12/05/2023	Campo de Futebol 2	Atletismo e Futebol	Atletismo -Técnicas de corrida; Tipos de corrida (velocidade, estafetas, barreiras); Lançamento do peso. Futebol -Objetivos e regras de jogo; Ações técnicas (passe, recepção, condução e controlo de bola, remate); Ações táticas (ocupação racional do espaço de jogo, desmarcações, marcações); Jogos reduzidos (2vs2, 3vs3, 4vs4, 5vs5, jogos com ou sem joker).
	15/05/2023 - 14/06/2023	Polidesportivo(Galinheiro)	Badminton	Badminton -Objetivos e regras de jogo; Ações táticas técnicas (serviço curto e longo, lob, clear, amortie, remate, posição base, enquadramento para batimento).
	15/06/2023	Entrega das avaliações		

Apêndice 2 – Estruturação das Unidades Didáticas

1. Avaliação Inicial
 - a. Instrumento utilizado
 - b. Resultados da avaliação inicial
 - c. Normas de referência e critérios de avaliação
2. Enquadramento
3. Tarefas a realizar pelos alunos que não realizem aula prática
4. Escolha da matéria
5. Recursos
 - a. Recursos materiais
 - b. Recursos espaciais
6. Aprendizagens Essenciais
 - a. Nível introdutório
 - b. Nível elementar
7. Conteúdos gerais a abordar
8. Avaliação formativa
 - a. Fichas de avaliação formativa
 - b. Resultados da avaliação formativa
9. Balanço da Unidade Didática
10. Cronograma e estruturação de conteúdos

Apêndice 3 – Planificação por Unidade Didática


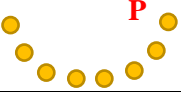

Unidade didática	Recursos	Objetivos	Conteúdos e Componentes críticas	Estratégias	Avaliação
Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos Humanos: 22 alunos. • Recursos temporais: 90 minutos por cada aula. • Recursos materiais: Cones; Barreiras ajustáveis; Pesos; Testemunhos. • Recurso Espacial: Campo Futebol. 	Desenvolvimento de capacidades essenciais e objetivos estipulados pelas AE relativas ao 10º ano dos níveis Introdutório e Elementar.	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica de corrida; • Corridas de velocidade; • Corridas de estafetas; • Corridas de barreiras; • Lançamento do peso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Criar métodos progressivos de trabalho; • Situações de exercício critério; • Situações competitivas; • Grupos homogéneos ou heterogéneos consoante os objetivos. 	Grelha de observação e registo com base nas AE para o 10º ano de escolaridade (Nível introdutório e nível elementar).
Futebol	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos Humanos: 22 alunos. • Recursos temporais: 90 minutos por cada aula. • Recursos materiais: Cones; Balizas; Bolas de Futebol; Coletes. • Recurso Espacial: Campo Futebol. 	Desenvolvimento de capacidades essenciais e objetivos estipulados pelas AE relativas ao 10º ano dos níveis Introdutório e Elementar.	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivo de jogo; • Regras de jogo; • Passe e receção; • Controlo e condução de bola; • Remate; • Marcação e desmarcação; • Ocupação racional de espaço. 	<ul style="list-style-type: none"> • Situações de técnica individual; • Grupos/equipas homogéneos/as ou heterogéneos/as consoante os objetivos; • Jogos reduzidos c/s Joker. 	Grelha de observação e registo com base nas AE para o 10º ano de escolaridade (Nível introdutório e nível elementar).
Natação	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos Humanos: 22 alunos (um aluno com atestado médico). 	Desenvolvimento de capacidades essenciais e objetivos estipulados pelas AE relativas ao 10º ano dos	<ul style="list-style-type: none"> • Equilíbrio; • Respiração; • Propulsão dos membros inferiores; 	<ul style="list-style-type: none"> • Distribuição dos alunos pelas pistas disponíveis tendo em conta os níveis de proficiência; 	Grelha de observação e registo com base nas AE para o 10º ano de escolaridade (Nível

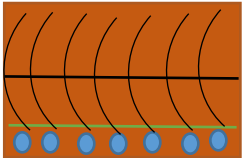
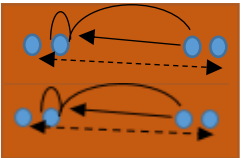
	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos temporais: 90 minutos por cada aula. • Recursos materiais: Flutuadores; Pranchas; Barbatanas. • Recurso Espacial: Piscina 	níveis Introdutório e Elementar.	<ul style="list-style-type: none"> • Propulsão dos membros superiores; • Saltos; • Técnica de Crol; • Técnica de Costas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho progressivo (fragmentar as componentes críticas do simples para o mais complexo). 	introdutório e nível elementar).
Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos Humanos: 22 alunos. • Recursos temporais: 90 minutos por cada aula. • Recursos materiais: Marcadores; Bolas de voleibol; Rede de voleibol. • Recurso Espacial: Pavilhão. 	Desenvolvimento de capacidades essenciais e objetivos estipulados pelas AE relativas ao 10º ano dos níveis Introdutório e Elementar.	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivo de jogo; • Regras de jogo; • Serviço (por baixo/cima); • Toque de dedos; • Manchete; • Passe (frente e costas); • Enquadramento com a bola; • Posição base defensiva; • Deslocamento à rede. 	<ul style="list-style-type: none"> • Situações de técnica individual; • Situações de exercício critério; • Jogos lúdicos associados; • Grupos/equipas homogéneos/as ou heterogéneos/as consoante os objetivos; • Jogos cooperativos e competitivos. 	Grelha de observação e registo com base nas AE para o 10º ano de escolaridade (Nível introdutório e nível elementar).
Dança	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos Humanos: 22 alunos. • Recursos temporais: 45 minutos por cada aula. • Recursos materiais: Coluna; Telemóvel. 	Desenvolvimento de capacidades essenciais e objetivos estipulados pelas AE relativas ao 10º ano dos níveis Introdutório e Elementar.	<ul style="list-style-type: none"> • Noções de ritmo; • Orientação espacial; • Criatividade; • Movimentos locomotores e não locomotores; • Combinações de movimentos; • Danças de salão (passos bases); 	<ul style="list-style-type: none"> • Situações de exercícios individuais, pares e grupos; • Grupos homogéneos ou heterogéneos consoante os objetivos; • Situações de exercício critério. 	Grelha de observação e registo com base nas AE para o 10º ano de escolaridade (Nível introdutório e nível elementar).

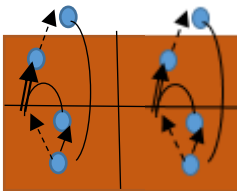
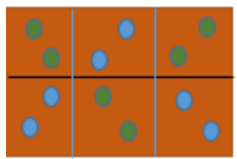
	<ul style="list-style-type: none"> • Recurso Espacial: Ginásio. 		<ul style="list-style-type: none"> • Expressões e emoções; • Exploração de espaço; • Exploração de quedas, contactos, saltos, correr, andar, etc; • Criação de uma coreografia. 		
Ginástica	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos Humanos: 22 alunos. • Recursos temporais: 45 minutos por cada aula. • Recursos materiais: Colchões; Livros e documentos com figuras. • Recurso Espacial: Ginásio. 	Desenvolvimento de capacidades essenciais e objetivos estipulados pelas AE relativas ao 10º ano dos níveis Introdutório e Elementar.	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas base; • Pegas; • Montes e desmontes; • Controlo postural; • Figuras de Ginástica Acrobática. 	<ul style="list-style-type: none"> • Situações de exercícios individuais, pares e grupos; • Grupos homogéneos ou heterogéneos consoante os objetivos; • Situações de exercício critério. 	Grelha de observação e registo com base nas AE para o 10º ano de escolaridade (Nível introdutório e nível elementar).

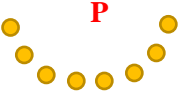
<p>Badminton</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos Humanos: 22 alunos. • Recursos temporais: 90 minutos por cada aula. • Recursos materiais: Rede de badminton (improvisada); Raquetes; Volantes; Marcadores; Giz. • Recurso Espacial: Polidesportivo. 	<p>Desenvolvimento de capacidades essenciais e objetivos estipulados pelas AE relativas ao 10º ano dos níveis Introdutório e Elementar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivo de jogo; • Regras de jogo; • Serviço (curto e longo); • Lob; • Clear; • Amortie; • Remate; • Posição base; • Enquadramento com o volante; • Batimentos de esquerda e direita; 	<ul style="list-style-type: none"> • Situações de exercícios individuais e pares; • Grupos homogéneos ou heterogéneos consoante os objetivos; • Situações de exercício critério; • Jogos lúdicos; • Jogos cooperativos; • Jogos competitivos. 	<p>Grelha de observação e registo com base nas AE para o 10º ano de escolaridade (Nível introdutório e nível elementar).</p>
-------------------------	---	---	---	---	--

Apêndice 4 – Exemplo de plano de aula

 Plano de Aula nº 31		Professor cooperante: Professora Marisela Góis	Professor estagiário: Francisco Correia	Ano/Turma: 10º 45	Nº de Alunos: 22
		Instalação: Pavilhão	Data: 24/01/2023	Hora: 09h45 – 11h15	Duração da aula: 90'
Matéria de Ensino: Aptidão Física Voleibol			Recursos Materiais: -Cones (30); Bolas de voleibol (10); Rede de Voleibol; Coluna.		
Objetivos Gerais: -Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo: -Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s); -Cooperar nas situações de aprendizagem; -Aceitar o apoio e apoiar o colegas nas suas sugestões e dificuldades;					
Objetivos Específicos: -Desenvolver as capacidades físicas dos alunos; -Desenvolver a técnica individual dos alunos; -Desenvolver capacidades e habilidades para sustentação do objeto de jogo; -Desenvolver as técnicas base de jogo; -Desenvolver o enquadramento com a bola; -Desenvolver a técnica de serviço e de receção ao serviço.					
Momento	Hora	TP	Descrição do exercício	Objetivos operacionais/comportamentais	Representação gráfica
Parte Inicial	09h45 – 09h55	10'	O professor recebe os alunos e informa quais os objetivos e conteúdos da aula e qual será sua organização.	-Receção aos alunos e breve explicação da aula; -Marcação de presenças e controlo de equipamentos e acessórios; -Colocação de acelerómetros.	
Parte Principal	09h55 - 10h05	10'	-Os alunos dispostos em Xadrez, realizam um circuito de exercícios, criados pelos grupos de trabalho, com base no modelo Tabata, em coordenação com uma música. Esta matéria é orientada pelos alunos.	O aluno: -realiza os exercícios de aptidão física (Tabata); -incluir os alunos no processo de ensino-aprendizagem com a orientação por parte dos alunos na aptidão física.	

				O professor orienta, observa e dá feedbacks aos alunos.	Os alunos estão dispostos à frente do professor/grupo orientador em xadrez.
Parte Principal	10h05 - 10h20	15'	-Os alunos a pares, espalhados pela linha final do campo, realizam o serviço (por baixo e por cima) com o objetivo da bola passar a rede e cair no outro campo. Logo após o serviço vai buscar a bola em corrida e dá ao seu colega que realiza o mesmo exercício. Desafio: realizar 5 serviços após várias tentativas de treino e contar quantos com sucesso.	O aluno: -serve por baixo e por cima, colocando a bola no outro campo por cima da rede. O professor dá feedbacks, observa e regista o desempenho dos alunos.	
Parte Principal	10h20 - 10h35	15'	-Os alunos, em grupos de 4 elementos, dispostos 2 a 2, frente a frente, realizam trabalho técnico de manchete e toque de dedos. O aluno à frente realizam um toque dedos em auto-passe e em seguida passe para o colega que está à sua frente. O colega que está de frente realiza manchete colocando a bola no colega de frente. Nota: Os alunos deslocam-se para a fila para onde realizaram o passe.	O aluno: -coopera com os companheiros para manter a bola no ar; -enquadra-se com a bola para jogá-la; -utiliza as técnicas base do voleibol; Importante: -Receção alta; -Auto-passe e passe alto; -Colocação da bola (manter a bola no ar). O professor orienta, observa os alunos e dá feedbacks.	

Parte Principal	10h35 - 10h50	15'	<p>-Os alunos (grupos de 4 elementos + 2 bolas), em situação de exercício, realizam serviço por baixo colocado, recepção, passe de ataque e ataque em passe. Dois elementos, à vez, servem por baixo, colocando o serviço no recetor, correndo logo após a realização do serviço para o outro lado. O Recetor, recebe a bola (em passe ou manchete de acordo com a trajetória da bola) para o passador. O passador realiza o passe de ataque alto e paralelo à rede. O recetor ataca colocando a bola em passe no campo adversário.</p> <p>Nota: Após cada jogada (construção do ataque) os alunos trocam de funções rodando.</p> <p>O objetivo do exercício será preparar os alunos para a próxima tarefa que será jogo.</p>	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> -coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, o "passe", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente; -Serve por baixo, a 6 metros da rede, colocando a bola, no recetor; -Executa a função de recetor, imprimindo uma trajetória de bola alta ao passador em toque de dedos ou manchete; -Executa a função de passador realizando um passe com trajetória alta para o colega, que a devolve para o campo adversário. <p>Importante:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Serviço por baixo colocado; -Recepção alta e colocada; -Passe alto e colocado; -Devolução colocada da bola para o campo adversário. <p>O professor orienta, observa os alunos e dá feedbacks.</p>	 <p>Rotação pela direita.</p> <p>Meio-Campo: 6 por 6.</p>
Parte Principal	10h50 - 11h00	10'	<p>Os alunos realizam jogo cooperativo reduzido de 2+2, com o objetivo de manter a bola em sustentação, realizando os três toques e consequentes movimentações. Sempre que a bola tocar no chão inicia uma das equipas com o serviço por baixo.</p> <p>Nota: Ao enviar a bola para o meio-campo adversário, deverão colocar a bola no colega com</p>	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> -enquadra-se com a bola para jogá-la; -coopera com os companheiros; -utiliza as técnicas base do vôleibol <ul style="list-style-type: none"> • Passe alto; • Manchete alta; • Serviço alto (por baixo); 	


			o objetivo de manter a bola jogável (em sustentação). Variar equipas para mudar as interações. Desafio: Conseguir manter a bola em sustentação durante 5 minutos. Prémio: uma salva de palmas da turma.	O professor observa e regista o desempenho dos alunos e controla os tempos de jogo.	
Parte Final	11h00-11h05	5'	-Reflexão sobre a aula com os alunos;	-Retorno à calma (flexibilidade); -Informações sobre a aula 32;	
Observações:					

Reflexão da aula 31 – 24/01/2023

Na aula 31, iniciei com o trabalho de aptidão física com o modelo Tabata. Posteriormente passei aos conteúdos de Voleibol, nomeadamente com o gesto técnico do serviço. Expliquei o exercício e as componentes críticas do serviço e deixei os alunos realizarem a tarefa proposta. Ao longo do exercício fui dando alguns feedbacks. Segundo feedback da professora orientadora cooperante, este exercício foi bem conseguido, embora pudesse colocar algum elemento no outro do campo para o exercício ser mais fluido. De seguida, realizei um trabalho de controlo de bola com toque de dedos e manchete. Este exercício foi muito dinâmico pois os alunos estavam sempre a mudar de fila e, por isso tinham de correr para o exercício se desenrolar. No terceiro exercício, realizei um trabalho de deslocamento incluindo passe e receção. Este exercício também se tornou bastante dinâmico e engraçado, pelos alunos estarem constantes movimentações e rotações, passando por diversas funções. Terminei com jogos cooperativos para privilegiar a sustentação da bola, que era pouca devido às dificuldades dos alunos. Segundo feedback da professora orientadora cooperante esta aula foi bem conseguida pois foi muito dinâmica.

Apêndice 5 – Exemplo de um teste escrito

Teste de Natação - Resolução

	Ano Letivo 2022/2023 – 1º Período	
	Escola Secundária Jaime Moniz	
Teste de Educação Física – Natação		
Ano/Turma: _____	Data: __/__/____	
Nome _____		Nº de Aluno _____
Docente: _____	Avaliação: _____	
(Cotação: 20 valores)		

Parte 1- Assinale a opção que é verdadeira. (1,5 valores cada)

1 – Na técnica de crawl, a respiração é feita:

- retirando a cabeça completamente de água para a inspiração.
- com rotação da cabeça e inspiração rápida.
- com rotação da cabeça realizando a expiração e inspiração.

2- Na pernada da técnica de crawl:

- as pernas estão em completa extensão, realizando uma pernada contínua e ritmada.
- existe uma flexão do joelho seguida de uma extensão da perna.
- o batimento das duas pernas é feito ao mesmo tempo.

3- No salto de partida de Crawl:

- a primeira parte do corpo a entrar na água é a cabeça.
- a primeira parte do corpo a entrar na água são as mãos.
- a primeira parte do corpo a entrar na água são os pés.

4- Na técnica de costas a respiração:

- não é ritmada, porque a cara está fora de água.
- deve ser realizada segundo uma coordenação com os membros superiores.
- deve ser realizada a cada duas pernadas.

Parte 2- Assinala verdadeiro ou falso, perante as seguintes afirmações. (1,5 valores cada)

5 – Na técnica de Costas, a ação das pernas é fundamental apenas para a propulsão.

- Verdadeiro.
- Falso. (também para a posição hidrodinâmica)

6 – Na técnica de costas, o olhar deve ser dirigido para trás.

- Verdadeiro.
- Falso. (para cima)

7 - Um ciclo completo de braçada é constituído por duas braçadas, a do braço direito e a do braço esquerdo.

- Verdadeiro.
- Falso.

8 - Na técnica de Crawl, a mão, aquando da braçada, deve estar com os dedos unidos, formando espécie de uma concha.

- Verdadeiro.
- Falso.

Parte 3- Questão de Desenvolvimento

9- Na técnica de Crawl, descreve como é feita a propulsão dos membros superiores nas duas fases implícitas à técnica. (2 valores)

R: Existem duas fases: fase aquática e fase de recuperação. Na fase aquática a mão entra na água no prolongamento do ombro sem passar a linha média da cabeça. Após a entrada, com os dedos unidos e com a mão em forma de concha, há uma puxada até à barriga seguido de uma extensão do braço ao lado da anca. Na fase de recuperação o braço sai da água, havendo uma flexão do braço com o cotovelo elevado acima da linha da mão. Na sequência há uma extensão do braço junto à cabeça para iniciar novamente a fase aquática.

10 – Na técnica de Crawl, descreve como é feito o ciclo respiratório, enumerando e descrevendo os diferentes pontos críticos. (2 valores)

R: Na técnica de Crawl, a respiração pode ser efetuada de forma unilateral de duas em duas braçadas ou de quatro em quatro braçadas; ou bilateral de três em três braçadas ou de cinco em cinco braçadas. No ciclo respiratório existe uma expiração lenta, dentro de água seguida de uma rotação da cabeça ao lado com uma inspiração rápida fora de água.

11 – Refere quatro pontos críticos a ter em atenção na técnica de Costas, explicando cada um deles. (4 valores)

R (Exemplo): Posição hidrodinâmica – o corpo deve estar totalmente em extensão, com a bacia elevada;

Olhar deve ser dirigido para cima; A braçada deve ser ritmada para quando um braço realiza a fase aquática, o outro braço realiza a fase de recuperação; Os pés devem estar em extensão para realizar o batimento; Não deve haver flexão do joelho na pernada; A mão entra na água de forma lateral, criando o mínimo de resistência possível;...

Apêndice 6 – Exemplo de estrutura de um trabalho

Trabalho escrito de grupo – Proposta de estrutura/organização

Os trabalhos devem apresentar o tipo de letra Arial (tam. 12), a 1,5 de espaçamento e margens de 3 cm nos 4 lados.

O trabalho deve incluir:

- **Capa** – deve conter o título do trabalho, escola, ano e turma, disciplina, nome do professor e dos autores do trabalho.
- **Índice** – deve conter títulos e subtítulos com as páginas.
- **Introdução** – deve apresentar uma descrição simples e clara do tema em análise. Deve conter os objetivos do trabalho.
- **Objetivos** – deve sistematizar os objetivos gerais e específicos do trabalho, descritos no infinitivo. (Ex: Recolher dados de aptidão física).
- **Desenvolvimento do tema** – deve apresentar o conteúdo do trabalho, em partes e/ou subpartes, articulado com os objetivos. Evitar transições de citações ou textos escritos por outrem, ou se necessário citar algum autor indicar o seu nome, data.
- **Conclusão/Reflexão final** – deve conter uma síntese conclusiva sobre o estudado no trabalho.
- **Bibliografia** – Devem estar por ordem alfabética as referências de pesquisa para a realização do trabalho, adotando o sistema autor/data e título do texto/obra.

Modelos a utilizar:

Citações

Um autor

- Segundo Green (1987), o estado...

- O sistema... (Guyton, 1984).

Dois autores

- Segundo Astrand e Rohdal (1986), o estado...

- O sistema... (Astrand e Rohdal, 1986).

Três ou mais autores

- Segundo Costil et al. (1988), o estado...

Bibliografia:

Livros

Autoria. (Ano de publicação). Título: Complemento de título (nº da edição, volume). Local de publicação: Editor comercial.

Exemplo:

Batista, P.; Rêgo, L.; Azevedo, A. (2006). O Movimento: Manual de Educação Física 7º/8º/9º anos. Porto: Edições Asa.

Periódicos

Autoria.(Ano de publicação). Título do artigo: Complemento de título do artigo. Título: Complemento de título do periódico, volume (número), página (s).

Apêndice 7 – Exemplo de ficha de observação de aulas

INSTRUMENTO DE OBSERVAÇÃO PARA ASSISTÊNCIA ÀS AULAS – Liceu Jaime Moniz			
Observador:		Observado:	Ano e Turma:
Matéria:		Data:	Hora:
Funções de Ensino	CrITÉRIOS	Av. (1 a 10)	Observações
Apresentação do conteúdo	Apresenta os objetivos gerais e as dinâmicas pretendidas para a aula.		
	Apresenta a informação de forma clara e objetiva.		
	Apresenta os conteúdos de uma forma eficaz, descrevendo a ação dentro das condições de realização e critérios de êxito		
	Equaciona a sua colocação em relação à turma.		
	Capta a atenção dos alunos.		
	Realiza balanço final da aula.		
Organização	Atividades adequadas ao nível da turma.		
	Utiliza o material adequado, organizando-o quando à sua colocação e arrumação.		
	Tempo útil de aula maximizado, minimizando os tempos de transição.		
	Utiliza o espaço de forma racional.		
	Utiliza uma posição ideal à comunicação e observação.		
Feedback	Circula de modo a controlar a aula.		
	Privilegia os feedbacks positivos e interrogativos		
	Utiliza feedbacks específicos, permitindo o aluno resolver problemas		
	Resolve adequadamente comportamento desviantes		
Afetividade	Procura criar um clima positivo com os alunos		
	Conhece e trata os alunos pelo nome		
	Procura interagir igualmente com todos os alunos, elogiando-os pelo esforço e resultados obtidos.		
Observação silenciosa	Observa todos os alunos e intervém de forma pertinente, quando necessário.		
	Reajusta a estratégia de intervenção em função das necessidades dos alunos.		

Apêndice 8 – Planeamento das matérias na gestão do processo de ensino-aprendizagem do 2º ciclo

Matéria	Conteúdos programáticos
Jogos Pré-desportivos	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento dos jogos: Mata/Mata Piolho, Futebol Humano, Rabia, Jogo dos Passes, Bola ao Capitão, Futevolei, “Bola Oval” e Bola no fundo; • Ações técnico-táticas a desenvolver: <ul style="list-style-type: none"> ○ Enquadramento defensivo; ○ Ocupação racional do espaço; ○ Passe/receção e desmarcação; ○ Finta de passe e rotações; ○ Marcação individual; ○ Cooperação com os companheiros de equipa; ○ Escolha das ações favoráveis ao êxito (pessoal e do grupo); ○ Conhecer, perceber e cumprir as regras de jogo; ○ Compreender as questões de segurança e de integridade física; ○ Aceitar as decisões de arbitragem; ○ Desenvolver as competências de respeito e igualdade com os colegas de equipa e com os adversários.
Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecimento histórico da modalidade; • Perceção das diferentes provas de Atletismo; • Regras de segurança; • Tipos de corridas: <ul style="list-style-type: none"> ○ Técnicas de corridas; ○ Corridas de velocidade; ○ Corridas de estafetas; ○ Corridas de obstáculos; • Saltos: <ul style="list-style-type: none"> ○ Salto em comprimento; ○ Salto em altura; ○ Cordas; • Lançamentos: <ul style="list-style-type: none"> ○ Lançamento da bola/peso; ○ Lançamento do Vórtex.
Ginástica	<ul style="list-style-type: none"> • Compreensão das técnicas base de Ginástica; • Compreensão das regras e questões de segurança; • Desenvolvimento de elementos básicos da Ginástica: <ul style="list-style-type: none"> ○ Rolamento à frente; ○ Rolamento atrás; ○ Roda; ○ Apoio facial invertido; ○ Salto de pernas afastadas; ○ Saltos com cordas; ○ Salto entre mãos.

Apêndice 9 – Póster da ACPI

Ferramenta Didática de apoio ao ensino das Matérias Individuais na Educação Física

Correia, F.¹; Góis, M.²; Correia, A.L.¹

¹Departamento de Educação Física e Desporto, Faculdade de Ciências Sociais, Universidade da Madeira, Portugal¹; ²Escola Secundária Jaime Cortesão

INTRODUÇÃO

- Este é um estudo que visa despertar para a importância e pertinência das matérias individuais no contexto escolar pois estas podem ter grande importância no processo de ensino-aprendizagem embora, por vezes, estas sejam de certa forma “postas de lado” (Díaz-Fernández & Sobroto, 2012; Maravosa, 2001).
- Para Gomes (2010) e Souza (2007), citados por Costa (2015), estas matérias de ensino são essenciais a um bom desenvolvimento físico e cognitivo pois desenvolvem habilidades motoras como a flexibilidade, força, coordenação, agilidade e resistência, mas também trazem benefícios afetivo-emocionais tais como, confiança, disciplina, organização e criatividade.

OBJETIVO



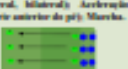
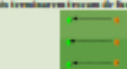


O objetivo deste estudo é fornecer aos profissionais de Educação Física (EF) uma ferramenta didática de apoio à lecionação, disponibilizando exercícios e metodologias úteis e adaptáveis no que concerne à abordagem das matérias individuais previstas nas Aprendizagens Essenciais para EF no ensino secundário. Esta será uma ferramenta aberta, no sentido dos profissionais podem complementá-la e adaptá-la na medida das suas necessidades.

DESPORTOS/MATÉRIAS INDIVIDUAIS E A SUA IMPORTÂNCIA NA EDUCAÇÃO FÍSICA

- Segundo Severino (2013), as atividades relacionadas com desporto e matérias individuais devem estar presentes na formação dos indivíduos, principalmente em ambiente escolar, pois representam um dos espaços de maior relevância no processo de ensino-aprendizagem.
- Para Prado e Mathiesen (2007), citados por Severino (2013), no ensino de matérias individuais não basta o desenvolvimento de atividades voltadas para a aprendizagem dos movimentos específicos, mas deve-se também abordar aspetos históricos inerentes às modalidades, desenvolvendo capacidade de análise crítica e reflexiva.

PROPOSTA DE ESTRUTURAÇÃO DE CONTEÚDOS DAS MATÉRIAS INDIVIDUAIS

Tabela 1: Proposta de estruturação de conteúdos das matérias





Dança	
<p>Introdutória</p> <p>Ex.: 1 - Andar 2 - Correr 3 - Saltar (do ar ou no chão) 4 - Saltar (pós-juntas / 1 pé, etc...). O professor ou aluno/a número ou alunos devem realizar uma tarefa. Após algumas repetições o professor pode realizar repetições para que os alunos realizem. Ex.: "1, 2, 3"</p> 	<p>Elementar</p> <p>Ex.: Com os alunos em círculo o professor realiza 2 passos de dança. Após isso os alunos em grupos, devem criar uma pequena coreografia juntando os passos.</p> 
Atletismo	
<p>Introdutória</p> <p>Ex.: Com os alunos distribuídos em filas, realizam sequências de sinais de corrida (cerca de 10 metros). (Slapping (horizontal, lateral)) (descrição simplificada)</p> 	<p>Elementar</p> <p>Ex.: Os alunos, a pares, realizam uma corrida de relé (10 x 10 metros) com uma zona de passagem delimitada. Após terminarem trocam de funções.</p> 
Natação	
<p>Introdutória</p> <p>Ex.: Os alunos em círculo de frente realizam a primeira natação e a segunda lateralmente. Exemplo: incluir a boia de forma unilateral.</p> 	<p>Elementar</p> <p>Ex.: Tronco de arado: Os alunos realizam a primeira natação e a segunda lateralmente. Exemplo: incluir a boia de forma unilateral.</p> 

CONSIDERAÇÕES FINAIS

- As matérias individuais têm um papel fundamental no desenvolvimento de crianças e dos jovens. Estas matérias trabalham aspetos importantes como a coordenação motora, relações interpessoais, fortalecimento do corpo, responsabilidade, entre outras, que muitas vezes são descuradas no ensino da EF. São imprescindíveis na formação do aluno, nomeadamente na sua formação como Homem, contribuindo de forma particular para o cumprimento de um dos principais objetivos da EF que é a promoção da Saúde através da Atividade Física regular.
- Desde muito cedo que é necessário estimular e trabalhar diversos fatores (não só físicos) para um desenvolvimento motor, social e cognitivo. Por vezes, estas matérias são descuradas, algo que é deveras importante reverter no sentido de dar uma melhor formação aos nossos jovens, pois, a falta de formação destas matérias não pode ser substituída por qualquer outro conteúdo da EF.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, A. S. (2017). A importância das aprendizagens essenciais em Educação Física.
- Costa, J. B. (2015). A importância da dança como estratégia de ensino em Educação Física.
- Costa, J. B. (2017). A importância da dança como estratégia de ensino em Educação Física.
- Costa, J. B., & Sousa, J. M. (2015). A importância da dança como estratégia de ensino em Educação Física.
- Costa, J. B., Sousa, J. M., Sousa, A. C. S., & Correia, A. L. (2015). A importância da dança como estratégia de ensino em Educação Física.

Cartaz do Torneio de Basquetebol



**QUARTA-FEIRA
16 DE NOVEMBRO**

**BASQUETEBOL
3X3
TORNEIO INTERTURMAS**

**GALINHEIRO,
DAS 9H ÀS 13H**

**ELEMENTOS:
MIN:3
MÁX: 5**

**FEMININAS - EQUIPAS - MASCULINAS
SUB 16: 2006/2007
SUB 18:2004/2005**

**INSCRIÇÕES NO GABINETE DE
EDUCAÇÃO FÍSICA**

DATA LIMITE: 14 DE NOVEMBRO ÀS 18H

Cartaz do Torneio de Futebol

SEXTA-FEIRA
31 de Março

FUTEBOL 5X5
TORNEIO

CAMPO FUTEBOL
9H00 ÀS 13H00

ELEMENTOS:
5 + 3
SUPLENTES

FEMININAS - EQUIPAS - MASCULINAS

INSCRIÇÕES NO GABINETE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DATA LIMITE: **30 de Março até às 18h00**

Made with PosterMyWall.com

Apêndice 11 – Projetos da ESJM

Projetos

“Cursos de Língua e Cultura Anglosaxónica”

Projeto etno-gastronómico – “Feira do Milho”

“Parlamento dos Jovens”

“Viagem a Berlim”

“Àgora – Revista de Filosofia”

“Português com”

“DELF Escolar”

“Equipa de Saúde”

“Aimer le Français”

“DIM Editorial”

“Blogue Memórias”

“English Net”

“Laboratório de Guitarra”

“Matemática Significativa”

“Educação 4.0”

Ach so!

Projeto de comunicação da Escola Secundária Jaime Moniz

Apêndice 12 – Clubes da ESJM

Clubes

Grupo de teatro – “O Moniz – Carlos Varela”

Clube de Esqui/Snowboard

Clube de Robótica

Grupo de Ginástica – “O Liceu”

Clube de Dança – “DancEn?gma”

Clube de Ciências Experimentais de Física e Química

Clube Europeu

Clube – “O Poliglota”

Clube de Ciências “Amigos do Ambiente”

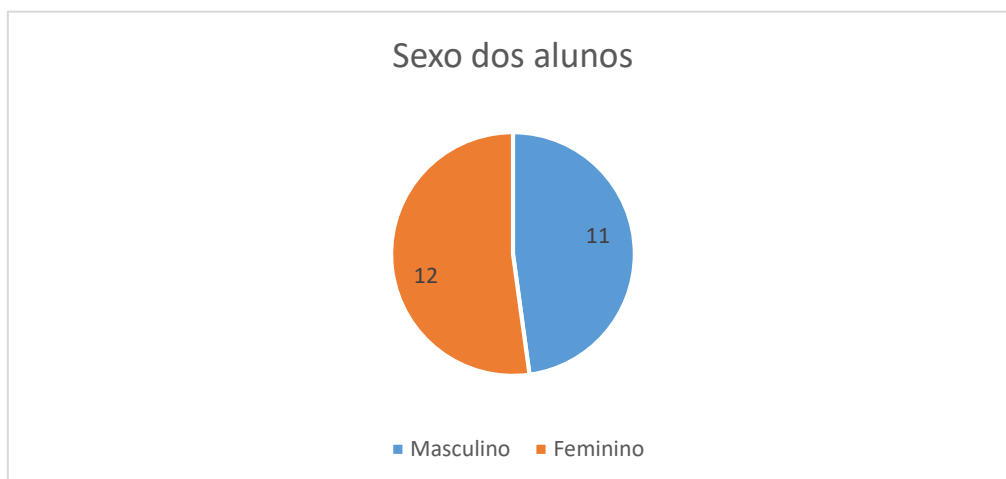
Clube do Património

Clube – “O Território – A Nossa Casa”

Clube de Música

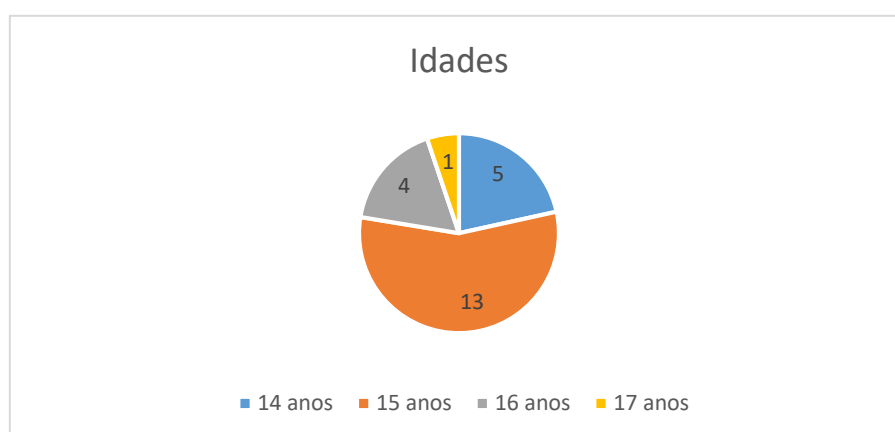
Apêndice 13 - Caracterização detalhada da turma

Sexo dos alunos



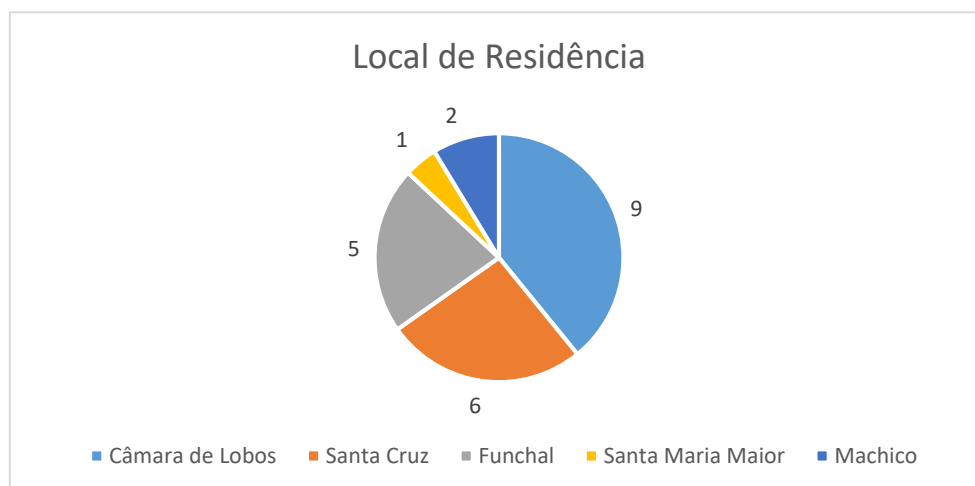
Idades dos alunos

Quanto às idades dos alunos, referindo que este dado estatístico foi analisado no início do ano, estão compreendidas entre os 14 e 17 anos, sendo que a maioria dos alunos se encontra na faixa etária dos 15 anos. Existem ainda 5 alunos que se encontram com 14 anos, outros 4 alunos com 16 anos e ainda 1 aluno com 17 anos.



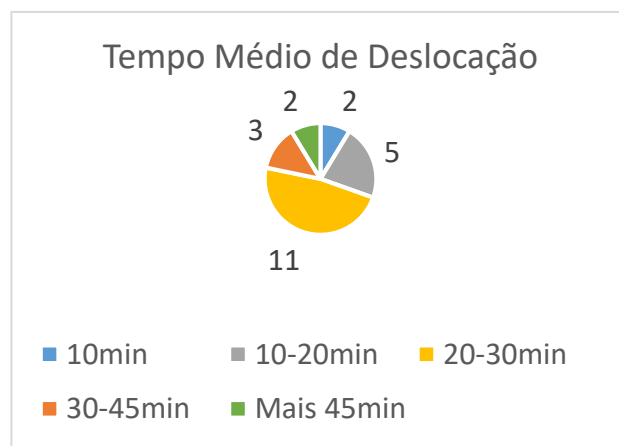
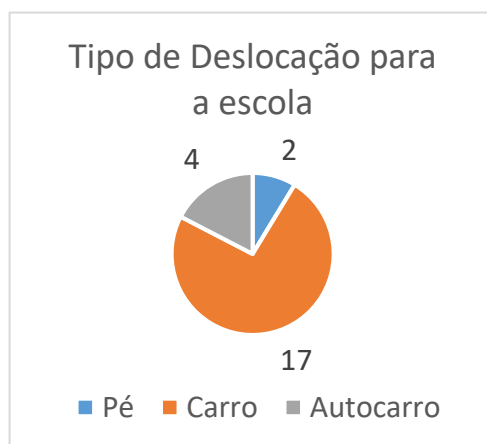
Local de residência

Quanto ao local de residência, estes distribuem-se entre diversos concelhos da RAM. Entre eles encontramos os locais de residência entre: Câmara de Lobos, Santa Cruz, Funchal, Santa Maria Maior e Machico, tendo a maior parte dos alunos como local de residência o concelho de Câmara de Lobos.



Meio de transporte e tempo médio de deslocação

Esta foi uma sondagem feita no sentido de perceber se havia dificuldades no que concerne à deslocação dos alunos para a escola. Foi percebido que a maioria utiliza carro (de um familiar) para a sua deslocação e que a maioria dos alunos demora entre 20 e 30 minutos a chegar à escola.

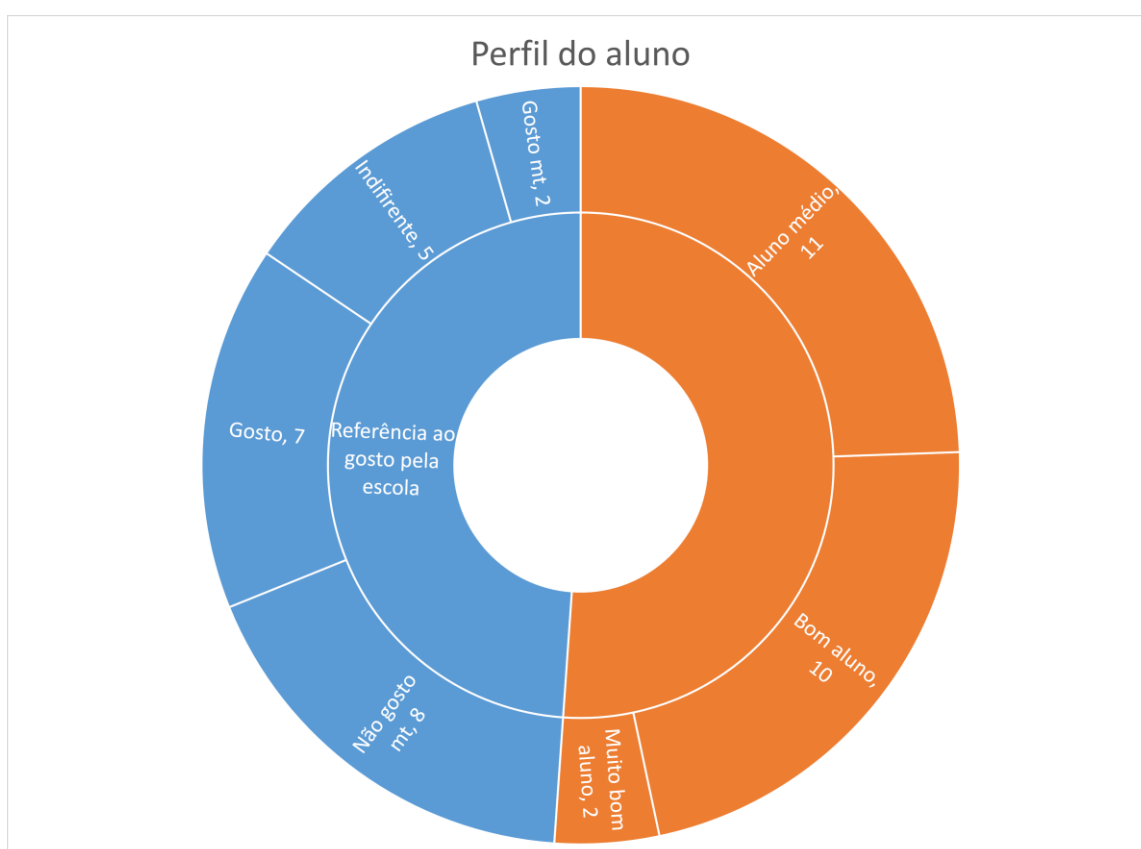


Caraterização do seu perfil

De entre muitas perguntas e respostas, foi proposto aos alunos se caraterizarem segundo a sua auto percepção entre muito bom aluno, bom aluno, aluno médio e mau aluno. Assim sendo, nesta vertente a maioria dos alunos responderam caraterizar-se como aluno médio e bom aluno, dividindo-se a percentagem de respostas nestas duas. Ainda dentro desta caraterização, foi perguntado o seu gosto pela escola, sendo que a maioria das respostas recaíram entre gosto, com 7 respostas e não gosto muito, com 8 respostas.

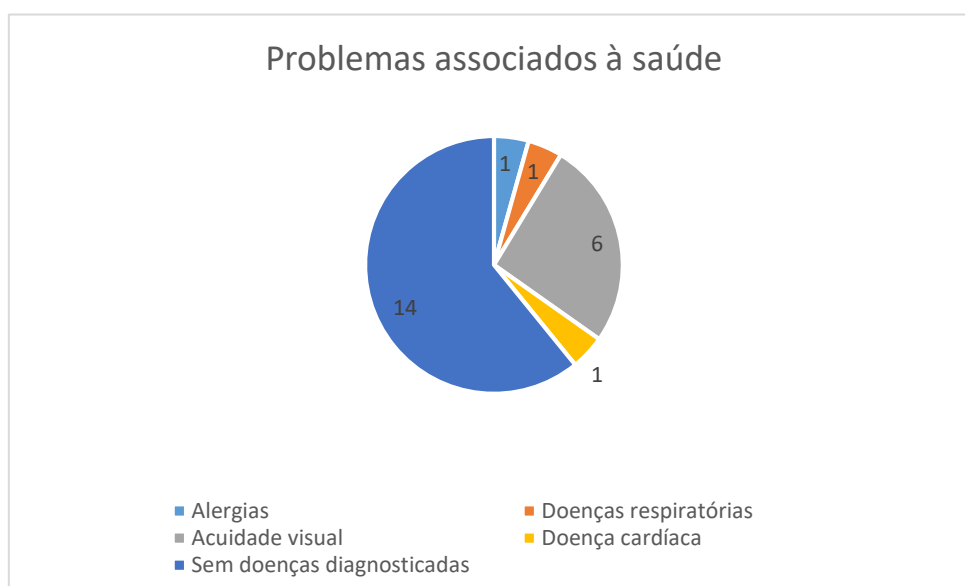
Após esta análise, é importante refletir no processo de Ensino-Aprendizagem, pois é possível ver algumas respostas negativas acerca do meio escolar. Apesar de haverem 7 respostas de alunos que gostam da escola, houve 8 respostas de alunos que afirmam não gostar da escola. Isto poderá se traduzir numa desmotivação a nível escolar e consequentemente insucesso por parte de alguns dos alunos.

Partindo do princípio que os alunos passam muito do seu tempo a estudar, é importante que consigamos dar o melhor conforto e motivação aquando da sua presença no meio escolar.



Saúde

Nesta turma alguns alunos referem ter problemas alérgicos e de acuidade visual (este foi o parâmetro mais assinalado), entre outras doenças. De entre estas informações a destacar um aluno com doença cardíaca diagnosticada, controlada através de medicação, e devidamente comprovada por declaração médica entregue nos serviços administrativos. Por este motivo este aluno foi acompanhado ativamente no desenrolar das aulas. Os restantes 14 alunos não reportaram qualquer problema de saúde diagnosticado.

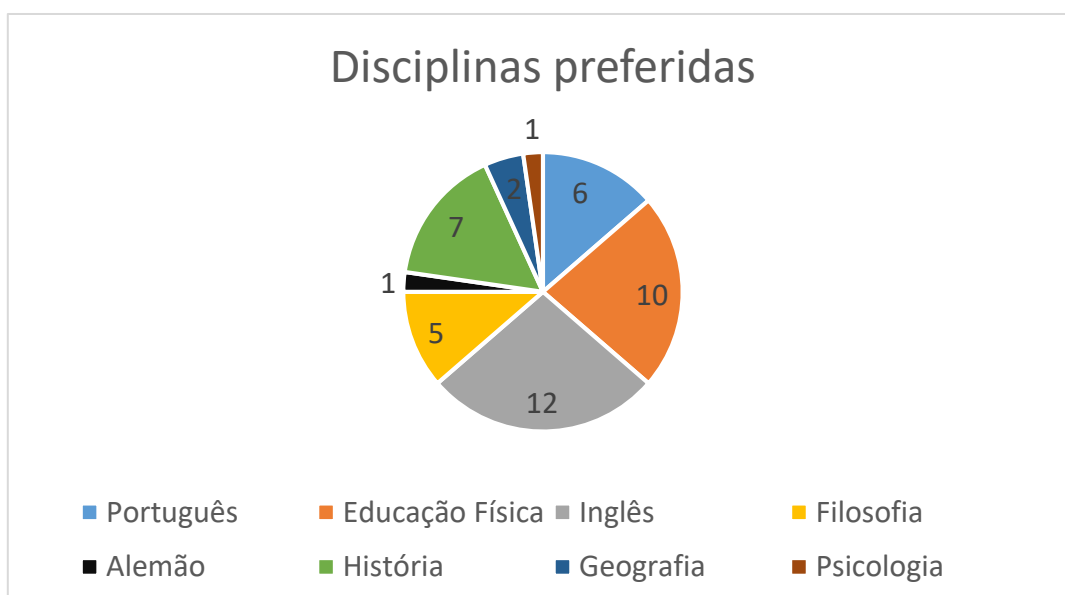


Alunos com NEE

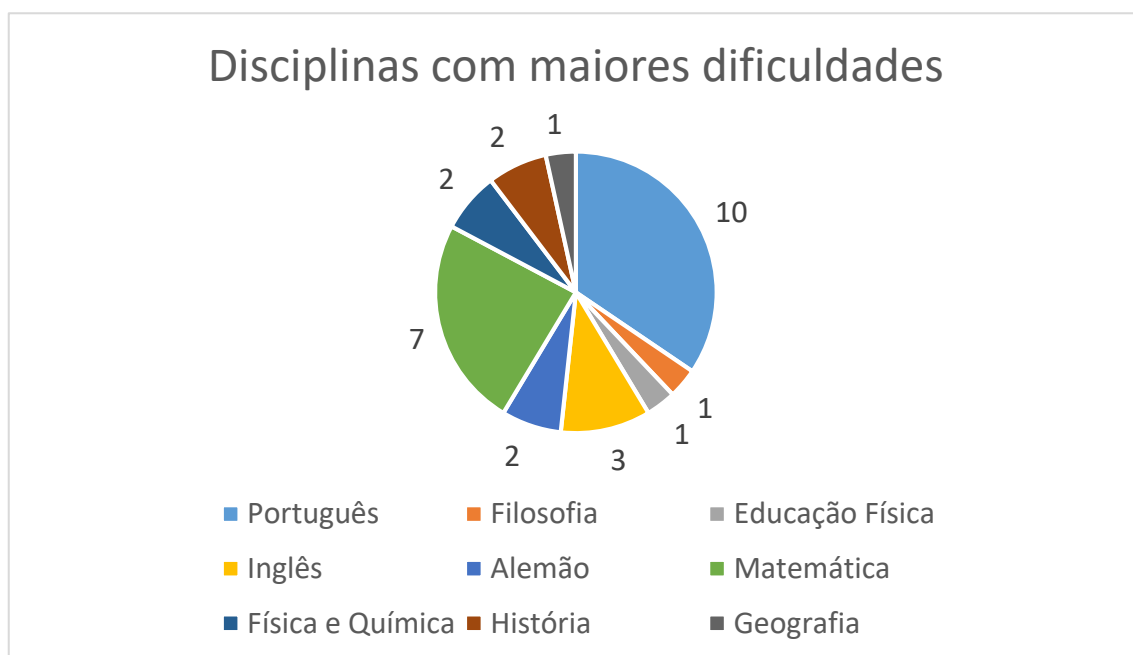
Através de algumas informações fornecidas pelo diretor de turma, foi possível assinalar a existência de dois alunos com NEE nesta turma. Um dos alunos estava diagnosticado com Perturbação da Aprendizagem Específica – Dislexia, e perante isso, houve necessidade de atuar cuidadosamente de forma a enquadrar corretamente as suas dificuldades. O outro aluno com NEE apresentava um diagnóstico de Perturbação da Aprendizagem Específica – Discalculia. Estes alunos foram acompanhados por uma docente de Apoio Pedagógico Personalizado Especializado ao longo do ano, tendo sido apresentadas diversas recomendações e estratégias didáticas aos professores da turma para uma mais correta intervenção educativa. As estratégias didáticas foram apresentadas e analisadas com os alunos de forma a se obter uma maior cooperação na intervenção no processo educativo.

Caraterização específica da turma

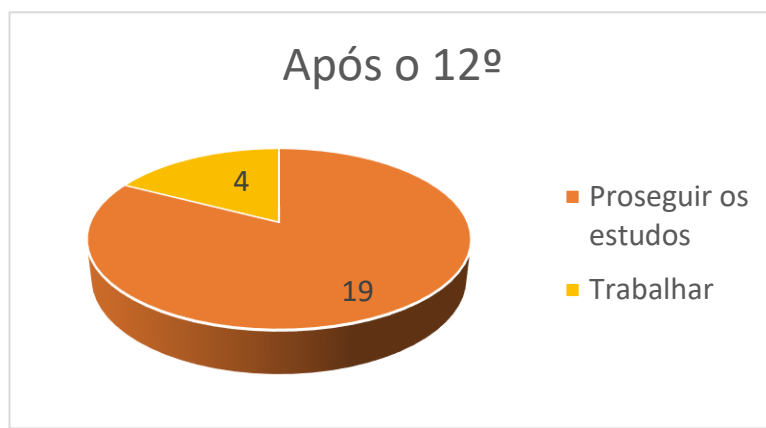
Foi possível verificar que os graus de preferência dos alunos relativamente às disciplinas curriculares variavam muito, constatando-se que as suas opções eram distribuídas por diversas áreas de conhecimentos. De entre a variedade de opções, verificámos que a maioria das preferências recaíam nas disciplinas de inglês e EF. Perante isto, desde início sentimos uma responsabilidade acrescida naquela que seria a nossa leção na disciplina de EF pois, de acordo com as respostas obtidas esta era a segunda matéria de preferência dos alunos da turma. De realçar também as disciplinas de Português, História e Filosofia como algumas das disciplinas mais preferidas, com um total de 7, 6 e 5 respostas dadas respetivamente.



Quanto às disciplinas em que os alunos apresentavam mais dificuldades, as respostas demonstraram, maiores perspectivas de dificuldades nas disciplinas de Português e Matemática. Sendo este curso de Línguas e Humanidades, a grande preocupação recaía na disciplina de Português. Houve apenas um aluno que referiu ter dificuldades na disciplina de EF, o que nos deixou expectantes. Com a análise da AD, foi possível refletir sobre as dificuldades dos alunos, chegando à conclusão que muitos deles não souberam se avaliar corretamente pois, apresentavam diversas dificuldades nas matérias a abordar. Perante isto, decidimos ter algum cuidado nas abordagens, pois o facto na AD a turma se apresentar em nível baixo/médio em algumas matérias, e os alunos sentirem que esta não era das disciplinas que tinham maiores dificuldades, poderiam haver consequências diretas no desempenho dos alunos, ao se aperceberem das reais dificuldades que tinham. De realçar que, sendo esta uma questão de resposta múltipla, o número de respostas foi superior aos 23 alunos que compõem a turma.

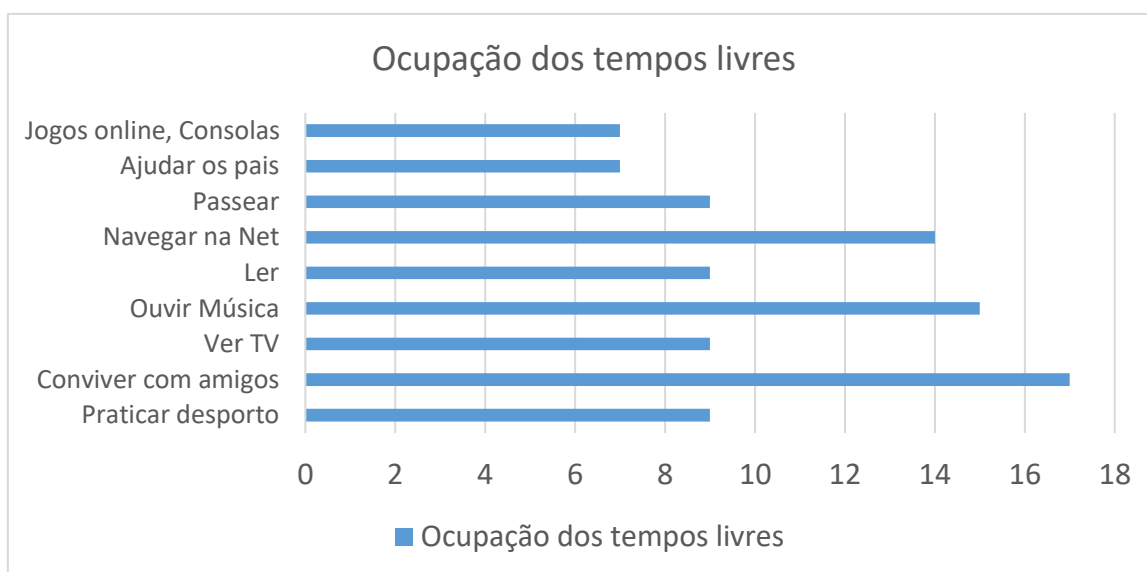


Passando às perspetivas futuras dos alunos, foi questionado qual o percurso que estes queriam tomar no futuro. Foi possível verificar que a maioria dos alunos pretende prosseguir com os seus estudos. Para uma maior perceção das motivações e áreas de interesse dos alunos, poder-se-ia ter incluído no questionário, uma alínea onde os alunos identificavam a área onde gostariam de prosseguir os seus estudos de forma a podermos proporcionar momentos de reflexão das especificidades e possíveis saídas profissionais. Informamos ao conselho de turma, os 4 alunos que responderam pretender trabalhar logo após o 12º ano, para que pudesse haver um acompanhamento mais próximo.

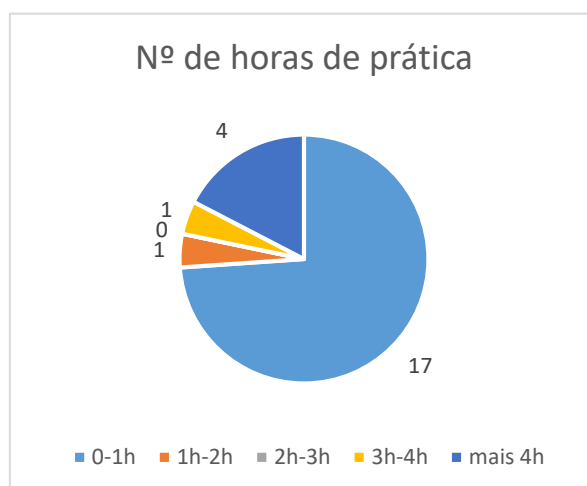
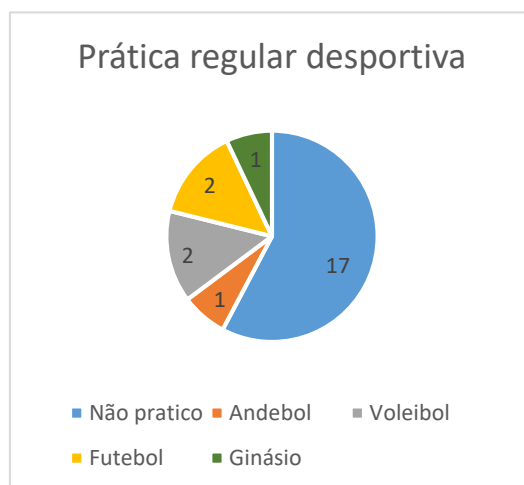


Hábitos e estilo de vida

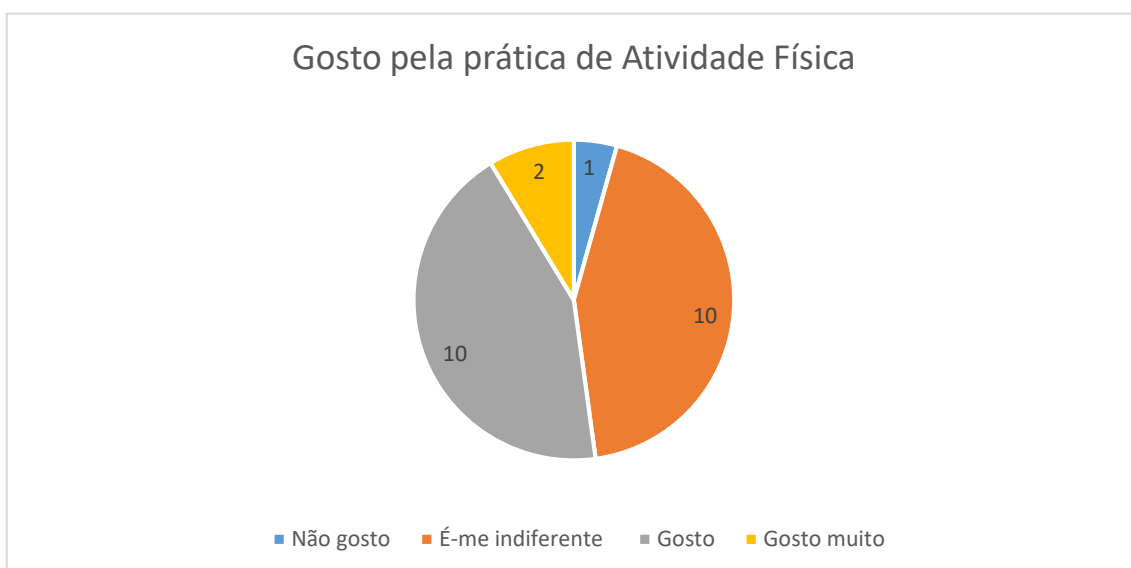
Relativamente aos hábitos e estilo de vida dos alunos, estes referiram algumas atividades e hobbies que gostam e que referem fazer. Assim sendo, a ocupação dos tempos livres dos alunos divide-se entre conviver com os amigos com 17 respostas (maior número de respostas), passear, ler, ver tv, entre outros. As respostas menos escolhidas foram, jogar online e/ou em consolas e ajudar os pais, com um total de 7 respostas cada um deles.



Relativamente à caracterização desportiva da turma, foi possível que esta é uma turma muito pouco atividade a nível da prática regular de atividade física. Foram elaboradas duas perguntas relativamente a esta área. A primeira pergunta passava pela prática regular de desporto, onde apenas 6 alunos responderam que praticavam um desporto. Das respostas, 2 alunos afirmaram praticar Voleibol, outros 2 alunos afirmaram praticar Futebol, 1 aluno afirmou praticar Andebol e outro aluno afirmou praticar atividade de ginásio. Quanto à segunda pergunta, relativamente ao número de horas praticadas, 4 alunos responderam praticar atividade acima das 4 horas semanais, 1 aluno respondeu entre 3 a 4 horas e outro respondeu de 1 a 2 horas semanais.

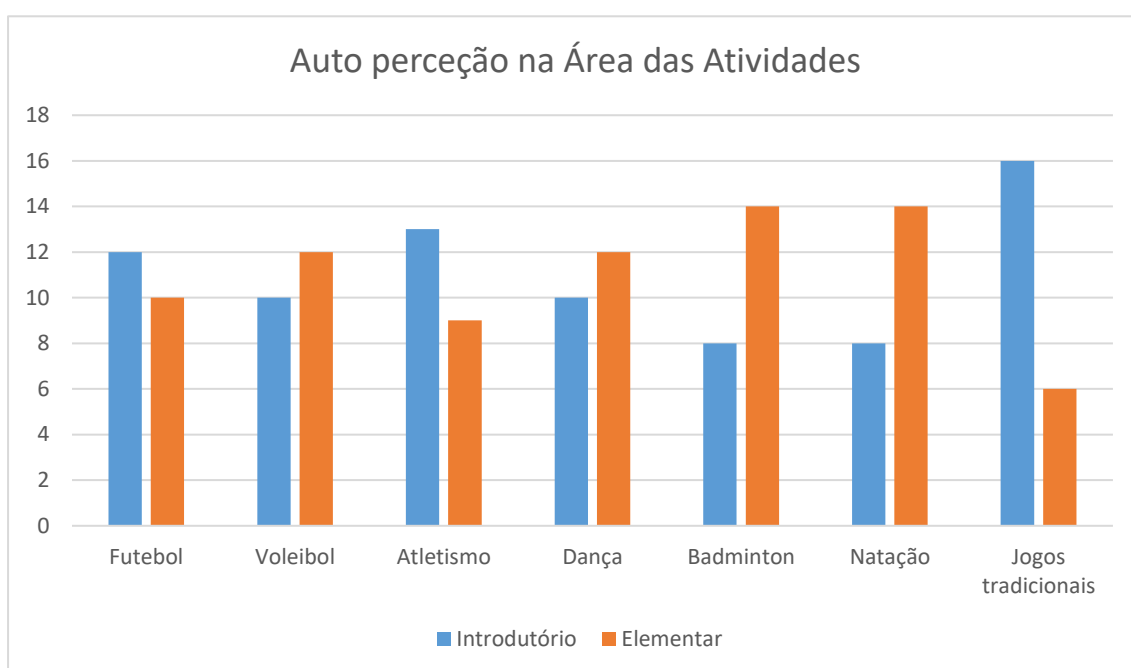


Em relação ao gosto pela atividade física, a maioria das respostas recaíram nas respostas de “Gosto” e “É indiferente”, com igual número de respostas, 10. Houve ainda 2 respostas a afirmar que “gosto muito” e 1 resposta a referir que “Não Gosta” de desporto/atividade física. Assim sendo, importa refletir que apesar de existirem 11 respostas que afirmam gostar ou gostar muito de atividade física, em contrapartida 11 respostas referiram que não gostam de desporto/atividade física. Um dos objetivos da EF é fomentar o gosto pela atividade física e, nesse sentido, o facto de a turma estar dividida entre o gostar e não gostar de atividade física, faz-me ficar expectantes acerca do grau motivacional dos alunos e das consequências no desenrolar das aulas. Por outro lado, estimulou-nos para sermos proativos, no sentido de motivar e inculcar nos alunos o gosto pela atividade física e desportiva.



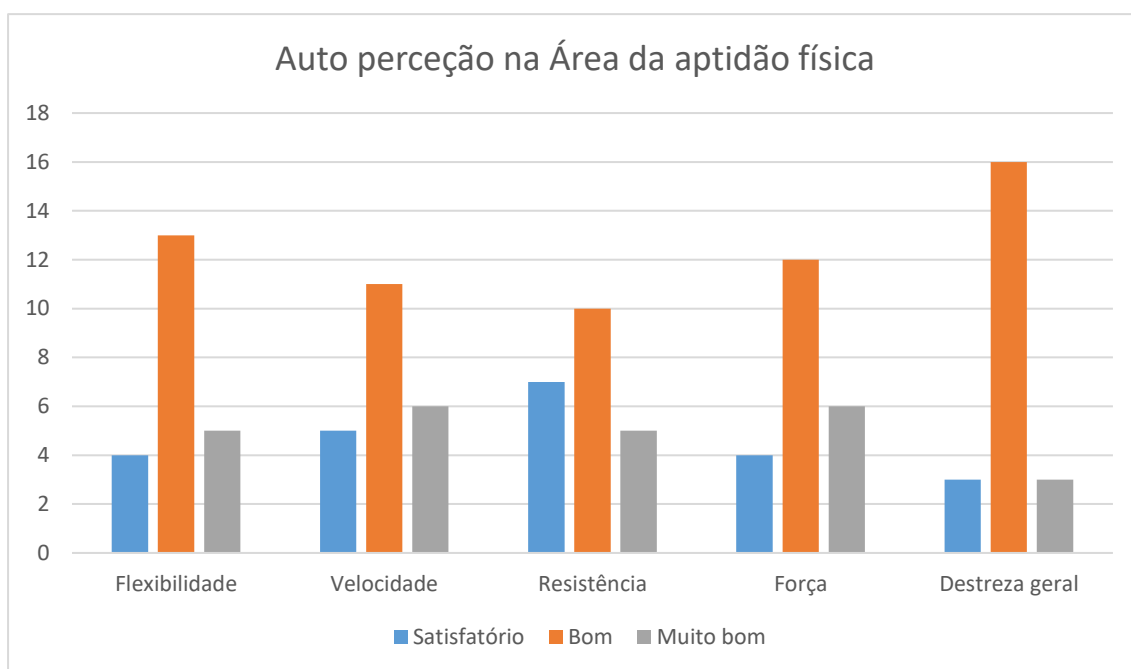
Auto percepção dos níveis nas matérias de ensino

Na ficha de caderneta, elaborada no início do ano letivo, procurámos saber qual a percepção dos alunos relativamente ao seu nível de rendimento escolar nas diversas matérias de ensino de EF. De entre as opções apresentadas, os alunos puderam se autoavaliar quanto à sua experiência em cada uma das matérias. As respostas obtidas não apresentaram grande discrepância (introdutório e elementar), tendo sido na matéria de “jogos tradicionais”, onde existiram mais avaliações com o nível introdutório. Esta pergunta foi realizada com base nas matérias escolhidas para abordar neste ano letivo, indo ao encontro aos parâmetros referidos nas AE.



Ainda na mesma ficha de caderneta, utilizando o mesmo sistema de auto percepção, os alunos puderam autoavaliar-se na área da aptidão física. Foi pedido então que estes se enquadrassem em um dos três níveis apresentados: satisfatório, bom e muito bom. A principal escolha recaiu na classificação de “bom” independentemente da vertente de aptidão física. As vertentes que estavam referidas na ficha eram: flexibilidade, velocidade, resistência, força, destreza geral.

Num paralelo geral com os testes realizados no EFERAM-CIT, os testes revelam uma “verdade” nas respostas dos alunos, embora no teste de resistência houve muitos alunos com avaliação “precisa melhorar”, que nos veio alertar para a inconsistência entre as respostas dadas pelos alunos e os resultados reais. Num panorama geral, nos restantes testes verificámos alguma verdade nas respostas, embora os testes reais demonstrassem níveis ligeiramente mais baixos do que os indicados pelos alunos.



Apêndice 14 – Análise do Teste de COGTEL



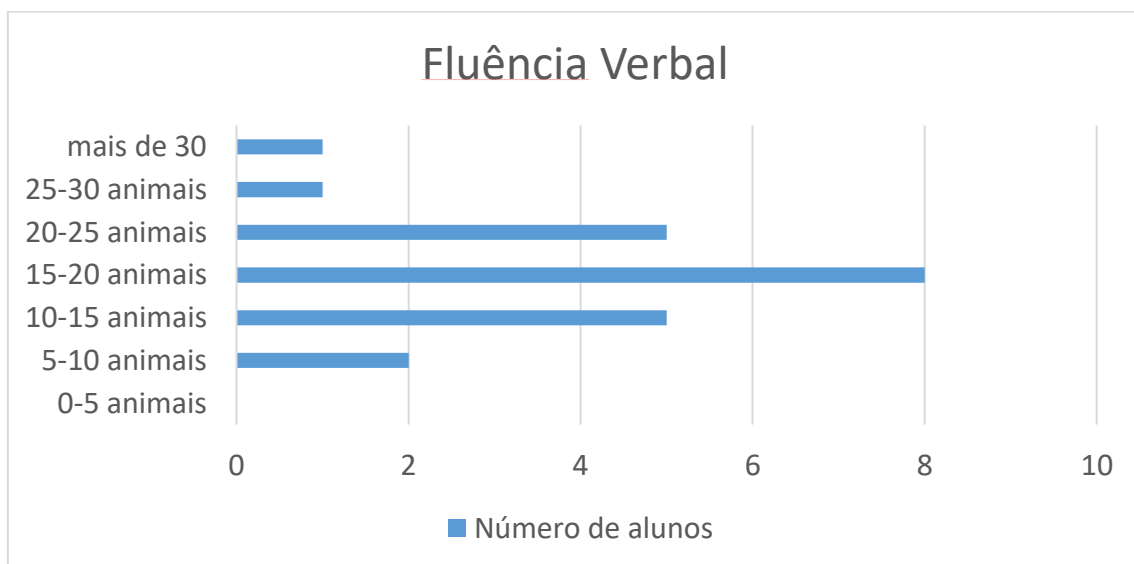
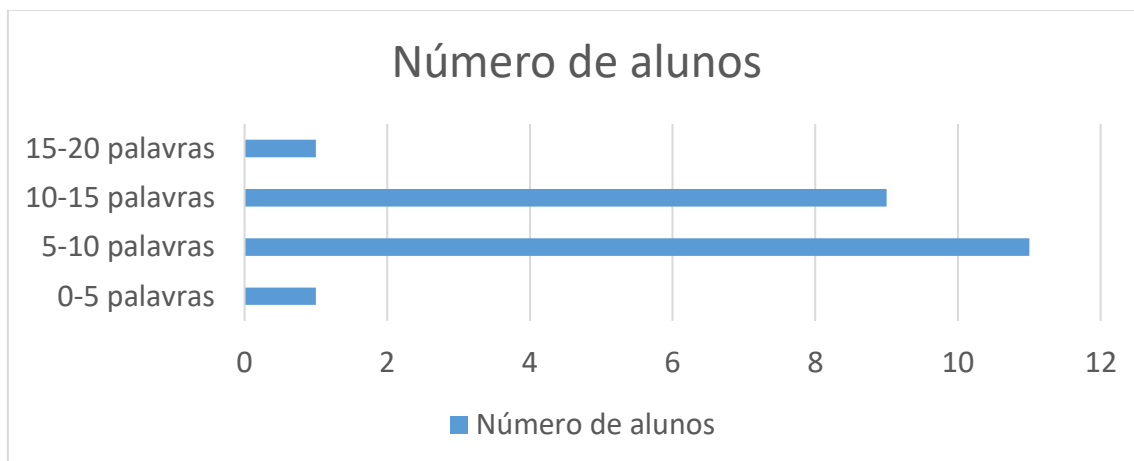
No segundo teste foi apelada à memória a curto prazo com alguns pares de palavras referidos pelo professor, onde o aluno deveria decorar. Posteriormente seria dita a primeira palavra de cada par e o aluno teria de referir a palavra que estava associada. Abaixo podemos ver as percentagens de respostas corretas a cada um dos pares de palavras. As maiores percentagens de respostas certas foram nos pares de palavras 2 e 3, indicados na tabela abaixo.



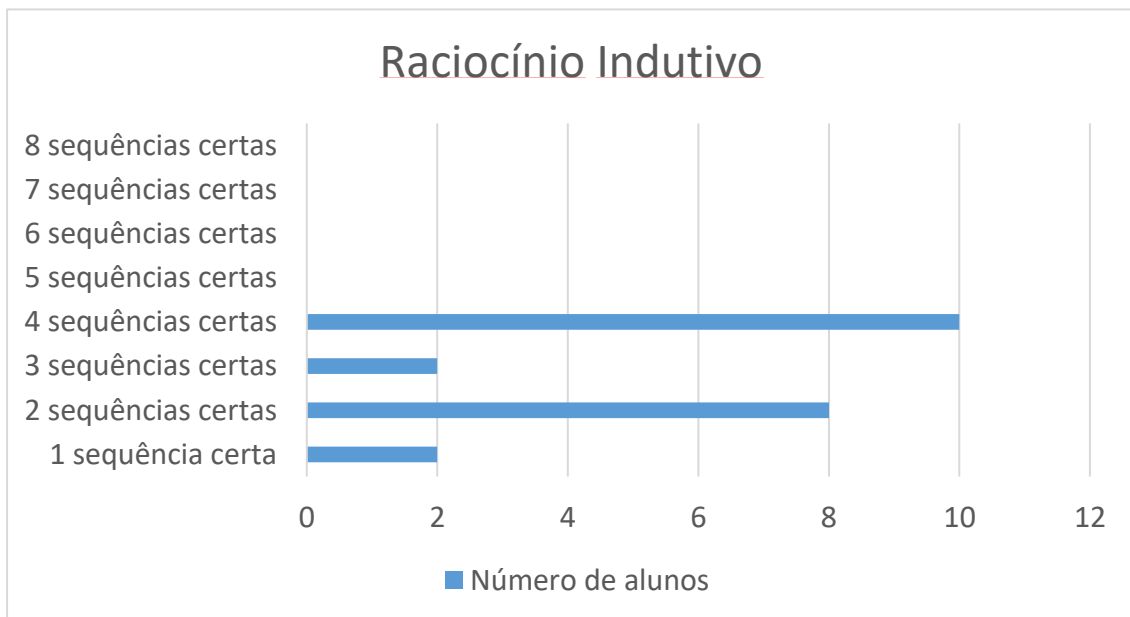
Relativamente à terceira pergunta deste teste era estudada a memória de trabalho dos alunos. De uma forma resumida, haveria alguns números que iriam ser referidos por ordem aos quais os alunos teriam de repeti-los, mas de forma inversa. O nível ia complicando, onde na fase inicial eram referidos dois números que iam passando a três números, quatro números e assim sucessivamente até seis números. A maior percentagem de respostas corretas correspondeu ao terceiro nível, que consistia na fase onde eram enumerados quatro números.



Quanto à fluência verbal dos alunos, houveram duas perguntas. Abaixo estão representados os gráficos que representam a quantidade de palavras que os alunos conseguiram enumerar. Este teste consistia em nomear o maior número de palavras associadas a um tema.



Quanto à quinta pergunta, esta apelava a um raciocínio indutivo. De forma resumida, iria ser dado aos alunos alguns números que seguiam uma sequência, sendo que o objetivo seria os alunos conseguirem perceber essa sequência e completá-la com o sexto número. Não houveram alunos a se destacar no score de respostas corretas, sendo que o maior score foi atingido com um total de 4 respostas corretas às sequências apresentadas.

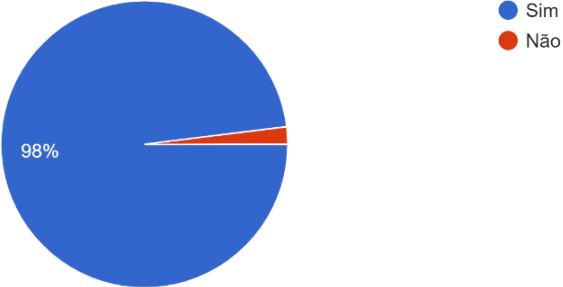
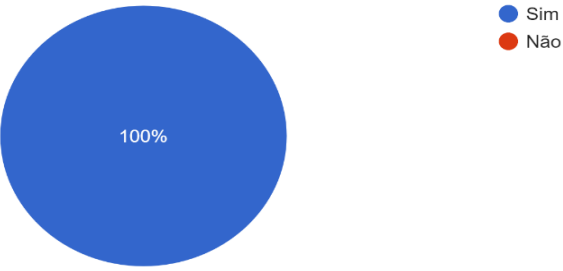


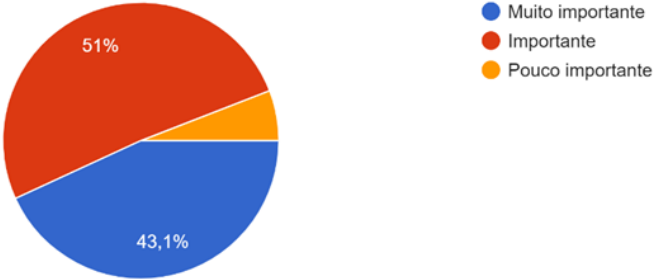
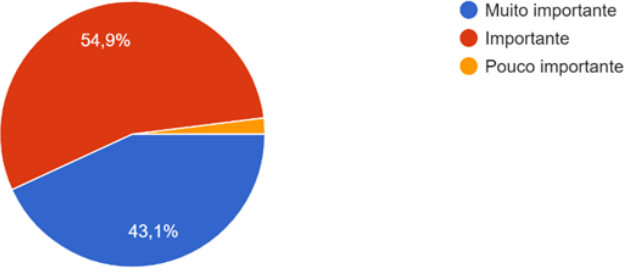
Por fim, a última tarefa correspondia, no fundo, a uma repetição da segunda tarefa do teste, onde os alunos teriam de novamente associar os pares de palavras referidos na pergunta 2 do teste. A maior percentagem de respostas corretas corresponde a seis associações corretas dos pares de palavras.

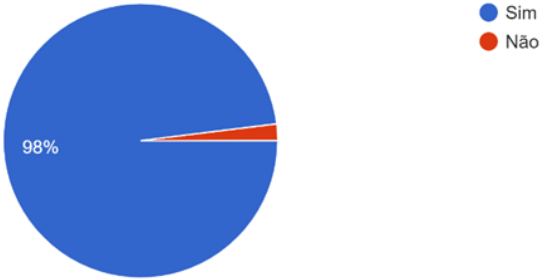
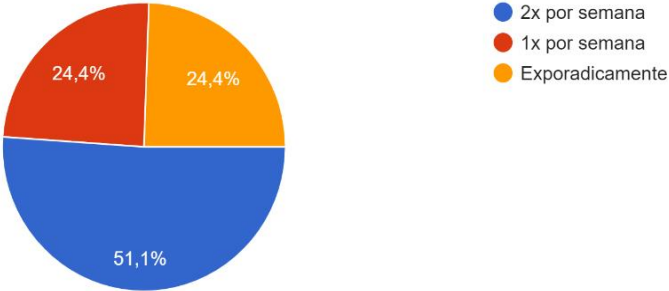


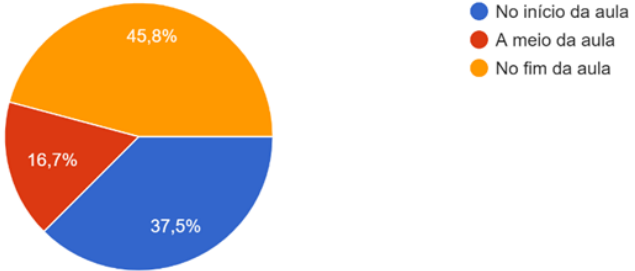
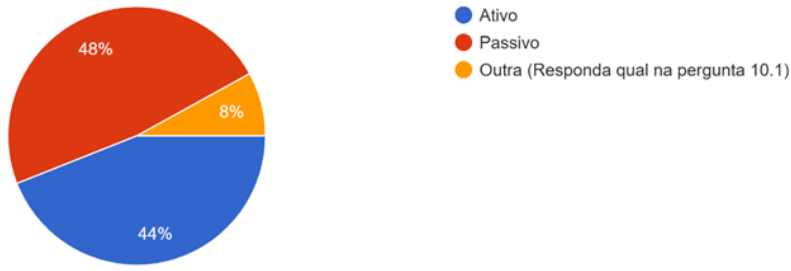
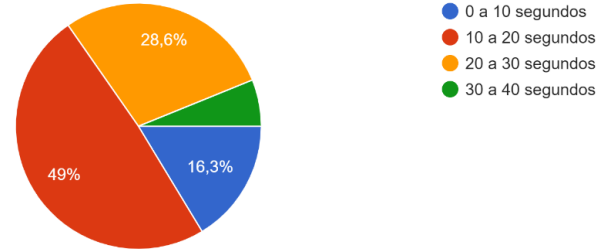
Apêndice 15 – Apresentação de resultados da ACPC

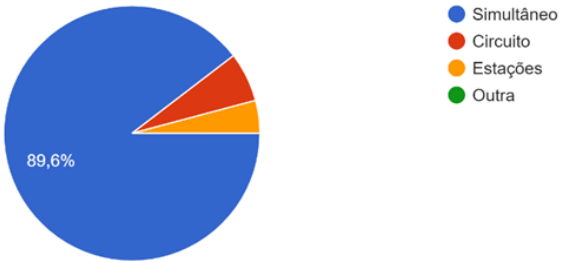
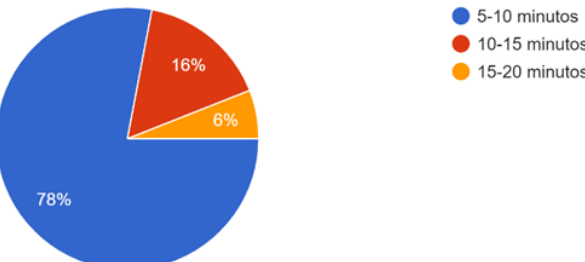
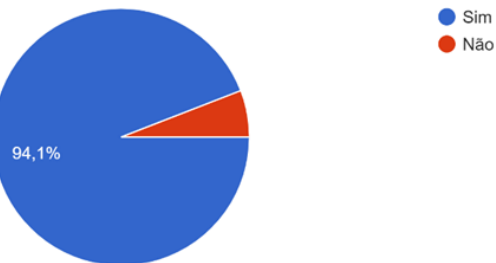
Pergunta	Imagem Gráfica	Apresentação de resultados
<p>Há quantos anos exerce a profissão de professor?</p>	<p>Gráfico de pizza mostrando a distribuição de anos de experiência dos professores. O gráfico é dividido em quatro segmentos: Mais de 10 anos (52,9%), 5 a 10 anos (17,6%), 3 a 5 anos (15,7%) e 1 a 3 anos (13,7%).</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 a 3 anos: 13,7% 3 a 5 anos: 15,7% 5 a 10 anos: 17,6% Mais de 10 anos: 52,9% 	<p>-Mais de metade dos profissionais, que responderam, dão aulas há mais de 10 anos; -A restante percentagem encontra-se dividida, de modo equivalente, nas restantes respostas.</p>
<p>Quais as suas habilitações literárias?</p>	<p>Gráfico de pizza mostrando as habilitações literárias dos professores. O gráfico é dividido em quatro segmentos: Mestrado (66,7%), Licenciatura (31,4%), Secundário (2%) e Bacharelato (2%).</p> <ul style="list-style-type: none"> Secundário: 2% Curso técnico/profissional: 2% Licenciatura: 31,4% Bacharelato: 2% Mestrado: 66,7% Doutoramento: 0% 	<p>-Aproximadamente 2/3 dos professores, têm como habilitação literária mestrado de Educação Física; -Já 31% dos professores possuem licenciatura; -Existe uma pequena percentagem de professores, com habilitações apenas de Bacharelato (2%).</p>

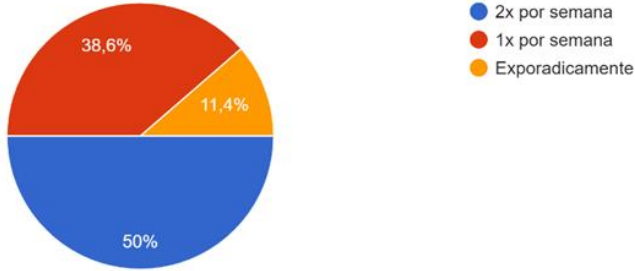
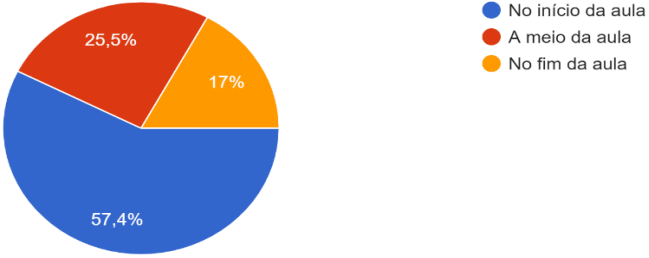
<p>Considera o trabalho de flexibilidade importante para os índices de Aptidão Física?</p>	 <p>98%</p>	<p>-Apenas 2% dos professores, considera que a flexibilidade não é importante para a Aptidão Física.</p>
<p>Considera o trabalho de força importante para os índices de Aptidão Física?</p>	 <p>100%</p>	<p>-Todas as respostas foram positivas ao facto de considerarem o trabalho de força importante para os índices de aptidão física.</p>

<p>O trabalho de flexibilidade nas aulas de Educação Física é:</p>		<p>-A maioria dos professores considera a flexibilidade <u>importante e/ou muito importante</u> (94%), sendo que a maior percentagem de respostas incide na opção <u>importante</u> (51%).</p>
<p>O trabalho de força nas aulas de Educação Física é:</p>		<p>-Em relação à força, os resultados equiparam-se aos resultados da pergunta anterior, com percentagem de 97% de respostas <u>importante e/ou muito importante</u>, embora com um decréscimo na resposta <u>pouco importante</u>.</p>

<p>Nas suas aulas de Educação Física costuma realizar trabalhos de flexibilidade?</p>	 <p>● Sim ● Não</p>	<p>-Em relação a trabalhar nas aulas, a aptidão física de flexibilidade, apenas obtivemos uma resposta negativa.</p>
<p>Frequência com que trabalha a flexibilidade.</p>	 <p>● 2x por semana ● 1x por semana ● Esporadicamente</p>	<p>-Cerca de metade dos professores afirmam que realizam trabalho de flexibilidade 2 vezes por semana; -A restante percentagem de respostas encontra-se equivalentemente dividida em, 1 vez por semana e esporadicamente.</p>

<p>Quanto ao momento da aula em que é realizado o trabalho de flexibilidade...</p>	 <p> ● No início da aula ● A meio da aula ● No fim da aula </p>	<p>-O momento de aula, mais utilizado para trabalhar a flexibilidade, é o final da aula; -O momento de aula, menos utilizado para trabalhar a flexibilidade, é o meio da aula; -37,5% dos docentes, realiza o trabalho de flexibilidade no início da aula.</p>
<p>Nas suas aulas, privilegia o trabalho de Flexibilidade:</p>	 <p> ● Ativo ● Passivo ● Outra (Resposta qual na pergunta 10.1) </p>	<p>-O tipo de flexibilidade mais trabalhado nas aulas, é a flexibilidade passiva, sendo referida por 48% dos docentes, enquanto a flexibilidade ativa é referida por 44% dos docentes; -As respostas à opção <u>outra</u> (8%), revelam que os docentes trabalham os dois métodos simultaneamente; -O método de facilitação propriocetiva não foi selecionado por nenhum dos docentes inquiridos.</p>
<p>Nas suas aulas, por quanto tempo mantém as posições de flexibilidade passiva?</p>	 <p> ● 0 a 10 segundos ● 10 a 20 segundos ● 20 a 30 segundos ● 30 a 40 segundos </p> <p style="text-align: center;">$r=-0,339; p=0,017$</p>	<p>-A maioria das respostas, acerca do tempo mantido em posição de flexibilidade, recaíram entre os 10 e 20 segundos; -Existem ainda alguns professores, que realizam este trabalho entre 20 a 30 segundos; -As respostas com menos percentagem foram entre os 0 e 10 segundos (16,3%) e entre os 30 a 40 segundos (6,1%).</p>

<p>Metodologias usadas para trabalhar a flexibilidade.</p>	 <p>● Simultâneo ● Circuito ● Estações ● Outra</p>	<p>-Quanto á metodologia usada, para trabalhar a flexibilidade, a principal é o método simultâneo;</p> <p>-Existem poucos professores a trabalhar a flexibilidade através dos métodos de circuito e/ou estações.</p>
<p>Tempo disponibilizado nas aulas para o trabalho de flexibilidade.</p>	 <p>● 5-10 minutos ● 10-15 minutos ● 15-20 minutos</p>	<p>-Em relação ao tempo, despendido de aula, para trabalhar a flexibilidade, verifica-se que maioria das respostas incidiram na opção de <u>5 a 10 minutos</u>;</p> <p>-As percentagens inferiores, correspondem respetivamente, à opção <u>10 a 15 minutos</u> com 16%, e à opção <u>15 a 20 minutos</u>, com 6%.</p>
<p>Nas suas aulas de Educação física costuma realizar trabalho de força?</p>	 <p>● Sim ● Não</p>	<p>-A grande maioria dos professores afirmam trabalhar força, nas suas aulas;</p> <p>-Apenas obtivemos 3 respostas negativas, ou seja, apenas 3 professores não trabalham força nas suas aulas.</p>

<p>Nas suas aulas de Educação física com que frequência trabalha força?</p>	 <p> ● 2x por semana ● 1x por semana ● Exporadicamente </p>	<p>-Exatamente metade dos professores, que trabalham força nas aulas de Educação Física, trabalham-na 2 vezes por semana; -Alguns professores trabalham, a força, apenas 1 vez por semana; -Embora trabalhem força nas suas aulas, 11% dos professores fazem-no esporadicamente.</p>
<p>Em que momento da aula costuma realizar o trabalho de força?</p>	 <p> ● No início da aula ● A meio da aula ● No fim da aula </p>	<p>-Mais de metade dos professores, que trabalham força nas suas aulas, realizam-no no início da aula; -A restante percentagem, está dividida, pelo meio da aula com 25,5%, e no final da aula com 17%.</p>

<p>Para trabalhar a força nas suas aulas, utiliza preferencialmente exercícios:</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Tipo de Exercício</th> <th>Número de Professores</th> <th>Porcentagem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Pliométricos</td> <td>18</td> <td>37,5%</td> </tr> <tr> <td>Calisténicos</td> <td>17</td> <td>35,4%</td> </tr> <tr> <td>Isométricos</td> <td>24</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>Outro</td> <td>0</td> <td>0%</td> </tr> </tbody> </table>	Tipo de Exercício	Número de Professores	Porcentagem	Pliométricos	18	37,5%	Calisténicos	17	35,4%	Isométricos	24	50%	Outro	0	0%	<p>-Nesta vertente da força, as percentagens, em relação ao tipo de trabalho realizado, encontram-se mais ou menos divididas pelos três tipos. Contudo, o trabalho isométrico, revelou-se como sendo o mais utilizado; -Não houveram respostas á opção <u>outro</u>.</p>
Tipo de Exercício	Número de Professores	Porcentagem															
Pliométricos	18	37,5%															
Calisténicos	17	35,4%															
Isométricos	24	50%															
Outro	0	0%															
<p>Quanto ás metodologias...</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Metodologia</th> <th>Porcentagem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Simultâneo</td> <td>52,1%</td> </tr> <tr> <td>Circuito</td> <td>29,2%</td> </tr> <tr> <td>Estações</td> <td>18,8%</td> </tr> <tr> <td>Outro</td> <td>0%</td> </tr> </tbody> </table>	Metodologia	Porcentagem	Simultâneo	52,1%	Circuito	29,2%	Estações	18,8%	Outro	0%	<p>-Relativamente às metodologias utilizadas, a maioria dos professores, refere que trabalha força a partir do método simultâneo; -O método em circuito é utilizado por, aproximadamente, 29,2% dos docentes; -O método menos utilizado para trabalhar força, é o método por estações.</p>					
Metodologia	Porcentagem																
Simultâneo	52,1%																
Circuito	29,2%																
Estações	18,8%																
Outro	0%																

Mitos e afirmações verdadeiras.

Legenda	
1	A flexibilidade é necessária para um bom desempenho motor
2	O trabalho de flexibilidade afeta negativamente o ganho de força
3	A manutenção em posições de flexibilidade por mais de 10 segundos provoca lesões
4	A flexibilidade passiva é mais agressiva para o músculo do que a ativa
5	Não é benéfico realizar trabalho de força após trabalho de flexibilidade
6	Não é benéfico realizar exercício de flexibilidade após trabalho de força
7	Após o trabalho de força isométrica devemos realizar exercícios de flexibilidade ativa
8	O trabalho de força promove a perda de flexibilidade
9	O trabalho de força promove o ganho de flexibilidade
10	O ganho de flexibilidade promove um melhor controle postural
11	O trabalho de flexibilidade é igual ao trabalho de alongamento
12	Qualquer exercício de alongamento promove ganhos de flexibilidade

Item	Sim (%)	Não (%)
1	85	15
2	5	95
3	5	95
4	10	90
5	5	95
6	20	80
7	15	85
8	30	70
9	5	95
10	75	25
11	75	25
12	40	60

- Pergunta 9 (O trabalho de força promove o ganho de flexibilidade):
 $\chi^2 = 7,851$; $p = 0,045$
 Análise: Os professores com maior experiência reportam em maior proporção que não;
- Pergunta 10 (O ganho de flexibilidade promove um melhor controle postural):
 $\chi^2 = 8,233$; $p = 0,041$
 Análise: Os professores com maior experiência reportam em maior proporção que sim, comparativamente aos menos experientes.

Apêndice 16 - Fichas de observação e Registo – Voleibol

Ficha de observação e Registo – Voleibol - Nível introdutório									
10º Ano Turma 45		Atitudes		Em situação de exercício:			Em situação de concurso 2 X 2:	Nº de técnicas realizadas com sucesso + Atitudes (Total:6)	Nível
Nº	Nome	Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.	Conhece o objetivo do jogo, identifica e descreve as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede.	Em grupos de quatro, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.	Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto	Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento	Joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.		
1		S	S	S	S	S	S	6	I
2		S	S	S	S	S	S	6	I
3		S	S	S	S	N	S	5	I
4		S	S	S	S	S	S	6	I
5		S	S	N	S	N	N	3	I
6		S	S	S	S	S	S	6	I
7		S	S	N	N	N	N	2	I
8		S	S	N	N	N	N	2	I
10		S	S	S	S	S	S	6	I
11		S	S	S	S	S	S	6	I
12		S	S	N	S	N	N	3	I
13		S	S	N	S	N	N	3	I
14		S	S	S	S	N	S	5	I
15		S	S	S	S	N	S	5	I
16		S	S	S	N	N	S	4	I
17		S	S	N	N	N	N	2	I
18		S	S	S	S	S	S	6	I
19		S	S	S	S	S	S	6	I
20		S	S	S	S	S	S	6	I
21		S	S	N	N	N	N	2	I
22		S	S	N	S	N	N	3	I
23		N	S	N	S	N	N	2	I

Ficha de observação e Registo – Voleibol – Nível Elementar

10º Ano Turma 45		Atitudes			Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m),				Em situação de exercício critério								Nº de técnicas realizadas com sucesso + Atitudes (Total:16)	Nível	Nível atingido na matéria	
Nº	Nome	Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas	Aceita as decisões da arbitragem identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.	Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) formas de jogar a bola, e) número de toques consecutivos por equipa, f) bola fora, g) faltas no serviço, h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento.	Serve por baixo e por cima (tipo ténis), colocan do a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade	Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa.	Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas)	Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa	Remata ao passe do companheiro, executando corretamente a estrutura rítmica em apoio ou impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto.	Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete).	Passe alto	Manchete	Serviço por baixo	Serviço por cima	Remate em apoio	Passe alto de costas				Remate em salto
1		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	16	E	E
2		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	16	E	E
3		S	S	S	S	S	S	S	N	S	N	S	S	N	S	N	N	11	e	e
4		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	16	E	E
5		S	S	S	N	N	S	N	N	N	S	N	S	N	N	N	N	7	I	I
6		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	16	E	E
7		S	S	S	N	N	N	N	N	N	N	N	S	N	N	N	N	4	I	I
8		S	S	S	N	N	N	N	N	N	S	S	S	N	N	N	N	6	I	I
10		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	16	E	E
11		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	16	E	E
12		S	S	S	N	N	N	S	N	N	N	S	N	N	N	N	N	5	I	I
13		S	S	S	N	N	N	S	N	S	N	N	S	N	N	N	N	6	I	I
14		S	S	S	N	S	N	S	S	S	S	S	N	S	S	N	N	12	e	e
15		S	S	S	N	S	S	N	N	N	S	S	S	N	S	S	N	11	e	e
16		S	S	S	N	S	N	S	N	S	S	S	S	N	S	S	N	11	e	e
17		S	S	S	N	N	N	S	N	N	N	S	N	N	N	N	N	5	I	I
18		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	16	E	E
19		S	S	S	N	N	S	S	N	S	S	S	S	N	N	N	N	10	e	e
20		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	16	E	E
21		S	S	S	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	3	I	I
22		S	S	S	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	3	I	I
23		S	S	S	N	N	N	N	N	N	N	N	S	N	N	N	N	4	I	I

Apêndice 17 – Gráficos de Rendimento Escolar dos alunos

1º Período

Aluno	Português	Inglês	Filosofia	Educação Física	História A	Geografia A	Alemão	Média
1	11	11	11	10	14	12	13	11,7
2	12	16	16	15	14	15	18	15,1
3	12	20	15	10	13	13	17	14,3
4	4	15	11	12	9	10	11	10,3
5	8	17	15	10	11	10	14	12,1
6	15	17	18	17	17	15	17	16,6
7	16	18	13	13	15	17	16	15,4
8	8	7	13	9	11	7	8	9
9	Anulou matrícula	2	Anulou matrícula	Anulou matrícula	8	10	13	8,3
10	5	5	11	14	11	10	12	9,7
11	11	16	15	14	14	11	16	13,9
12	5	12	11	8	8	7	11	8,9
13	11	15	14	10	14	14	18	13,7
14	11	14	13	11	12	11	17	12,7
15	9	14	13	10	11	11	17	12,1
16	11	18	14	10	16	13	18	14,3
17	15	20	19	11	16	16	19	16,6
18	8	15	14	12	10	11	12	11,7
19	4	7	13	10	10	12	14	10,0
20	14	15	14	14	15	14	18	14,9
21	8	10	12	8	9	10	14	10,1
22	12	15	12	9	12	12	16	12,6
23	4	13	11	7	8	7	3	7,6
Média da turma								12,2

2º Período

Aluno	Português	Inglês	Filosofia	Educação Física	História A	Geografia A	Alemão	Média
1	11	12	12	16	14	12	13	12,9
2	12	15	16	18	14	15	18	15,4
3	12	19	15	12	13	12	16	14,1
4	6	13	13	17	11	10	10	11,4
5	9	12	15	11	Anulou matrícula	Anulou matrícula	14	12,2
6	16	17	17	18	17	16	17	16,9
7	16	17	13	13	15	17	16	15,3
8	10	6	14	11	11	Anulou matrícula	Anulou matrícula	10,4
9	Anulou matrícula	1	Anulou matrícula	Anulou matrícula	8	10	10	7,3
10	8	6	12	18	11	10	11	10,9
11	11	15	16	18	14	12	16	14,6
12	8	11	12	10	9	8	11	9,9
13	13	14	15	12	15	15	18	14,6
14	12	14	14	15	12	11	16	13,4
15	10	13	13	13	11	11	16	12,4
16	13	17	15	12	17	13	18	15,0
17	17	19	18	13	17	16	19	17,0
18	10	13	13	18	10	10	13	12,4
19	8	8	14	16	11	11	13	11,6
20	15	14	14	18	14	14	18	15,3
21	11	8	13	8	10	10	14	10,6
22	12	15	13	11	11	12	16	12,9
23	7	12	11	8	8	8	6	8,6
Média da turma								12,8

3º Período

Aluno	Português	Inglês	Filosofia	Educação Física	História A	Geografia A	Alemão	Média
1	12	11	12	18	14	10	13	12,9
2	14	15	17	20	14	14	17	15,9
3	14	19	16	14	13	10	16	14,6
4	10	13	14	17	11	8	10	11,9
5	8	12	11	10	Anulou matrícula	Anulou matrícula	14	11,0
6	18	17	18	20	18	16	17	17,7
7	16	17	14	13	15	10	15	14,3
8	10	5	15	11	10	Anulou matrícula	Anulou matrícula	10,2
9	Anulou matrícula	3	Anulou matrícula	Anulou matrícula	10	8	10	7,8
10	11	8	14	19	11	8	11	11,7
11	14	15	17	18	14	12	16	15,1
12	10	12	13	12	10	7	11	10,7
13	14	15	17	13	15	14	18	15,1
14	12	15	15	16	12	10	15	13,6
15	11	14	14	14	12	10	16	13,0
16	15	17	16	13	17	12	18	15,4
17	18	20	19	14	18	16	19	17,7
18	11	13	14	19	10	10	13	12,9
19	10	8	16	18	10	8	13	11,9
20	16	13	17	18	15	12	18	15,6
21	12	9	15	10	10	8	14	11,1
22	14	15	15	12	11	11	16	13,4
23	10	12	13	10	8	6	5	9,1
Média da turma								13,2