



**Relatório de Estágio de Educação Física  
Realizado na Escola Secundária Francisco Franco**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

**Cláudio Roberto Andrade de Caires**

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO



UNIVERSIDADE da MADEIR

*A Nossa Universida*  
www.uma

dezembro | 2014

Ma

el

# **Relatório de Estágio de Educação Física Realizado na Escola Secundária Francisco Franco**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

**Cláudio Roberto Andrade de Caires**

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

ORIENTAÇÃO  
Helder Manuel Arsénio Lopes



*“Se, na verdade, não estou no mundo para simplesmente a ele me adaptar, mas para transformá-lo; se não é possível mudá-lo sem um certo sonho ou projeto de mundo, devo usar toda possibilidade que tenha para não apenas falar de minha utopia, mas participar de práticas com ela coerente.”*

*Paulo Freire*



## **AGRADECIMENTOS**

O presente relatório é o atingir de um objetivo de uma vida. Este feito só foi possível com muito empenho, persistência, atitude e crer. No entanto houve a interferência positiva de pessoas que foram fundamentais para a prossecução destas metas, as quais gostaria de manifestar o meu sincero agradecimento.

A minha esposa Rubina e filho Guilherme os meus pilares de vida, pelo apoio constante, carinho e compreensão de algumas ausências em momentos em que estes também necessitavam da minha presença.

A minha mãe Luísa e tia Ferdinanda por todo o carinho e apoio. Sem a vossa ajuda tudo isto não seria possível.

Ao meu falecido Pai, meu refúgio emocional e espiritual, por todos os valores transmitidos. Sempre serás um enorme orgulho para mim.

Ao Orientador científico, Prof. Doutor Helder Lopes, pela contribuição no meu crescimento como homem e profissional. Obrigado pela sua sinceridade, seriedade, competência, atitude reflexiva e sentido crítico.

Ao Orientador pedagógico Dr. Deodato Rodrigues, pela sua dedicação constante. Sem dúvida um grande profissional que me orgulho de ter conhecido e ter tido o privilégio de receber a sua orientação. Mais que um orientador, um amigo para a vida. Obrigado.

A minha colega de estágio e amiga Inês Fernandes por todo o seu companheirismo, dedicação, cumplicidade e trabalho que nos acompanharam durante este percurso.

A Minha entidade patronal, Colégio Salesianos Funchal, pela oportunidade concedida de regressar aos estudos, colaborando sempre que possível de forma a cumprir com todos os requisitos necessários para o concluir este mestrado.

A todos aqueles que direta ou indiretamente acreditaram e apoiaram-me neste processo, o meu sincero obrigado!



## RESUMO

O presente documento tem por objetivo relatar de forma reflexiva e objetiva todas as atividades desenvolvidas durante o Estágio Pedagógico, realizado no ano letivo 2013/2014, na Escola Secundária Francisco Franco, turma 24 do 10º ano.

Está centrado essencialmente nas quatro áreas de intervenção delineadas nos conteúdos programáticos para o Estágio Pedagógico: prática letiva, atividade de integração no meio educativo, atividades de natureza científico-pedagógica de caráter individual e coletivo e por fim a atividade de intervenção da comunidade educativa.

O intuito de otimizar a nossa intervenção pedagógica levou-nos a uma gestão dinâmica da prática letiva, através de ajustamentos sucessivos do processo de ensino/aprendizagem, conforme os comportamentos solicitados revelavam-se induzidos ou não pelos alunos. A avaliação foi subtema constituinte nesta área de intervenção, revelando-se como elemento regulador e certificador das competências e aprendizagens adquiridas pelos alunos. A assistência às aulas, suscitou-nos competências essencialmente na posição de observadores contribuindo igualmente para detetar possíveis anomalias através de uma visão mais alargada de toda a dinâmica da aula.

A intervenção na comunidade escolar teve como base envolver todos os agentes da comunidade escolar na promoção de estilos de vida saudável, prática de exercício físico regular e no combate ao sedentarismo.

As atividades de integração no meio implicaram tarefas de caracterização da turma e estudo de caso. Ainda como complemento deste capítulo, procedemos à ação de extensão curricular, com uma atividade com tema central no mar, mais concretamente na pesca desportiva, na qual tentámos solicitar um conjunto de comportamentos diferentes e desafiantes, quando comparados com aqueles predominantemente ocorridos em contexto de aula.

As ações científico-pedagógica foram resultado da constatação de uma problemática relacionada com a heterogeneidade da prestação motora dos alunos. O estudo desenvolvido revelou-se extremamente importante, pois serviu para alicerçar o processo de ensino/aprendizagem.

**Palavras-chave:** Estágio Pedagógico, Alunos, Escola, Aprendizagens, Reflexão.

## RESUMEN

El presente siguiente documento tiene el objetivo de informar de manera reflexiva e precisa todas las actividades desarrolladas en la tesis pedagógicas, llevado a cabo en el año acente 2013/2014, en la Escola Secundária Francisco Franco, 10º año.

Está concentrado esencialmente en las cuatro áreas de intervención definidas en los contenidos del programa: práctica de trabajo, actividades de integración en el medio educativo, actividades del género científico-pedagógico con carácter singular y de agrupamiento, y finalmente actividades de intervención en la comunidad educativo.

La intención de optimizar nuestra intervención pedagógica nos llevó a la gestión dinámica de la práctica docente a través de ajustes sucesivos del proceso de educación/aprendizaje, en conformidad con los comportamientos pedidos aparecen inducidos o no por los estudiantes. La evaluación fue sub-tema constituyente en esta zona de intervención, apareciendo como elemento controlador y de certificación de las habilidades y conocimientos adquiridos. La comparencia a classe, nos despertó capacidades esencialmente en la posición de observador contribuyendo para detectar posibles anomalías mediante una visión amplia de toda la dinámica de la clase.

La acción en la comunidad educativa tuvieron como principios involucrar a todas las personas de la comunidad estudiantil en la promoción de estilos de vida saludables, práctica de ejercicio físico continuado y en la lucha contra la vida sedentaria.

Las actividades de integración en la comunidad implicaron tareas de caracterización de la sección y estudio de casos individuales. Todavía como complemento de este capítulo, procedimos a la acción de prolongamiento de los planos de estudio con actividad concentrada en el mar, más específicamente en la pesca deportiva, con la que intentamos pedir un conjunto de comportamientos distintos y desafiantes, cuando relacionados con aquellos mayormente ocurridos en tema de clase.

Las acciones científico-pedagógica fueron el resultado de problemas relacionados con la heterogeneidad de la capacidad motor de los estudiantes. El estudio desarrollado se mostro extremadamente importante, porque sirvieron de molde para estructurar el proceso de educación/aprendizaje.

**Palabras-cave:** Tesis pedagógicos, estudiantes, escuela, aprendizaje y reflexión.

## ABSTRACT

This document aims to objectively and reflectively report all the activities developed during the Teacher Training, held in the academic year of 2013/2014, in Escola Secundária Francisco Franco, class 24 of the 10th year.

It focuses primarily on four areas of intervention outlined in the syllabus for Teacher Training: teaching practice, integration activity in the educational environment of scientific and pedagogical activities of individual and collective character and, finally, the intervention activity of the educational community.

The purpose of optimizing our educational intervention led us to a dynamic management of the teaching practice, through successive teaching/learning process adjustments, as the requested behavior showed up or not induced by the students. The evaluation was a constituent subtheme in this area of intervention, appearing as a regulatory element and as certification of the acquired skills by the students. The attendance in class allowed us to build skills essentially in the observer position helping to detect any faults by a wider vision of the class' dynamic.

The intervention in the school community was based on involving all the school community agents in promoting healthy lifestyles, regular physical exercise and combating sedentariness.

The integration activities implied some tasks such as the characterization of the class and case study. As a supplement of this chapter, we proceed to the curricular extension, with an activity with the sea as the central theme, specifically sport fishing, in which we tried to order a set of different and challenging behaviors, compared to those occurring predominantly in class context.

The scientific-pedagogical actions were an outcome of the finding of a problem related to the heterogeneity of the motor performance of the students. The developed study proved to be extremely important as it served as the basis to underpin the teaching/learning process.

**Keywords:** Teacher Training, Students, School, Learning, Reflection.

## RÉSUMÉ

Ce document a comme objectif faire une réflexion de toutes les activités développées pendant le stage pédagogique, réalisé au long de l'année scolaire 2013/, 2014 à l'École Secondaire Francisco Franco, avec la classe 24 de la 10ème année.

Il se centre essentiellement sur quatre domaines d'intervention déjà prévues par les contenus du programme du stage pédagogique: la pratique de l'enseignement, l'activité d'intégration dans l'environnement éducatif, les activités scientifiques et pédagogiques de caractère individuel et collectif et, finalement, l'activité d'intervention de la communauté éducative.

Le but d'optimiser notre intervention pédagogique nous a conduit à une gestion dynamique de la pratique éducative, en faisant des adaptations nécessaires au processus d'enseignement/apprentissage selon les comportements observés par les étudiants. L'évaluation a été un sous-thème dans ce domaine d'intervention et elle est devenue un élément de régulation et de certification des compétences et des connaissances acquises par les élèves. L'observation directe des cours , nous a fait réfléchir sur des compétences et, cette position d'observateur, nous a permis de mieux détecter des défauts et des fautes en nous donnant une vision plus ample de toute la dynamique.

L'intervention dans la communauté scolaire a eu comme principal but la participation de tous les agents de cette communauté dans la promotion de modes de vie sains, dans la pratique de l'exercice physique et dans la lutte contre un mode de vie sédentaire.

Les activités d'intégration ont exigé des tâches de caractérisation de la classe et des études de cas. Encore dans ce chapitre, nous avons procédé à l'extension du curriculum de l'action en centrant les activités dans un thème central: des activités en mer, plus précisément la pêche sportive, dans laquelle nous avons essayé de mettre en pratique un ensemble de comportements différents et des défis tout à fait différents de ceux du contexte de la salle de classe.

Les actions scientifiques-pédagogiques ont été le résultat de la constatation d'un problème lié à l'hétérogénéité de la performance motrice des étudiants. L'étude développée s'est montrée extrêmement importante car elle a servi de base pour soutenir le processus d'enseignement/apprentissage.

**Mots-clés:** formation des enseignants, les élèves, l'école, l'apprentissage, la réflexion.

## INDICE

1	INTRODUÇÃO .....	1
2	DIMENSÃO PESSOAL .....	4
2.1	Reflexão Autobiográfica .....	4
3	ESTÁGIO PEDAGÓGICO .....	7
3.1	Expectativas em Contexto de Estágio Pedagógico.....	7
3.2	Enquadramento Estágio Pedagógico .....	8
3.3	Caraterização da Instituição de Acolhimento .....	13
3.3.1	Denominação e Identificação da Instituição .....	13
3.3.2	Símbolos .....	15
3.3.3	Resenha Histórica .....	15
3.3.4	Horário de Funcionamento .....	16
3.3.5	Pessoal Docente, Não Docente e Alunos.....	16
3.3.6	Órgãos de Administração e Gestão .....	17
3.3.7	Estruturas de Gestão Intermédia .....	17
3.3.8	Recursos Materiais e Espaciais.....	18
3.3.9	Recintos Desportivos .....	19
3.4	Caraterização do Grupo Disciplinar .....	19
3.5	Caraterização da Turma .....	21
3.5.1	Objetivos .....	22
3.5.2	Operacionalização.....	23
3.5.3	Justificação das Dimensões .....	23
3.5.4	Regras de Aplicação .....	26
3.5.5	Apresentação dos Resultados .....	26
3.5.6	Agregado Familiar .....	27
3.5.7	Saúde .....	28
3.5.8	Escola.....	29
3.5.9	Educação Física .....	29
4	PRÁTICA LETIVA .....	31
4.1	Planeamento Segundo Orientações do PNEF .....	31

4.2	Planeamento do Grupo Disciplinar .....	33
4.3	Planeamento Anual de Turma .....	34
4.4	Planeamento das Unidades Didáticas.....	35
4.4.1	Princípios Gerais Transversais às Unidades Didáticas.....	35
4.4.2	Finalidades Transversais às Unidades Didáticas.....	36
4.4.3	Objetivos Comuns às Unidades Didáticas.....	36
4.4.4	Princípios Gerais da Organização das Unidades Didáticas .....	37
4.4.5	Unidade Didática nº1 .....	38
4.4.6	Unidade Didática nº2 .....	51
4.4.7	Unidade Didática nº3 .....	60
4.5	Planos de Aula.....	66
4.6	Avaliação .....	67
4.7	Reflexões Sobre o Processo Pedagógico.....	71
4.8	Assistência às Aulas.....	73
4.8.1	Objetivos .....	74
4.8.2	Operacionalização.....	75
4.8.3	Reflexão .....	78
5	ATIVIDADE DE INTERVENÇÃO NA COMUNIDADE ESCOLAR .....	79
5.1	Objetivos .....	80
5.2	Operacionalização.....	80
5.3	Reflexão .....	81
6	ATIVIDADES DE INTEGRAÇÃO NO MEIO.....	84
6.1	Estudo de Caso .....	84
6.1.1	Identificação e Pertinência do Estudo .....	84
6.1.2	Fatores de Risco .....	86
6.1.3	Intervindo com a Educação Física .....	87
6.1.4	Definição de Objetivos.....	87
6.1.5	Seleção de Estratégias.....	88
6.1.6	Resultados Obtidos .....	89
6.2	Ação de Extensão Curricular .....	90
6.2.1	Objetivos .....	91
6.2.2	Operacionalização.....	92
6.2.3	Reflexão .....	93
7	ATIVIDADES DE NATUREZA CIENTÍFICO-PEDAGÓGICA.....	95

7.1	Atividade de Natureza Científico-Pedagógica Individual .....	95
7.1.1	Objetivos .....	96
7.1.2	Operacionalização.....	97
7.1.3	Reflexão .....	98
7.2	Atividade de Natureza Científico-Pedagógica Coletiva .....	100
7.2.1	Objetivos .....	100
7.2.2	Operacionalização.....	101
7.2.3	Reflexão .....	101
8	CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES.....	104
9	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	117
10	ANEXOS .....	121
10.1	ANEXO A - Questionário .....	122
10.2	ANEXO B - Planeamento Anual .....	126
10.3	ANEXO C – Unidade Didática N°2.....	130
10.4	ANEXO D – Modelo Plano de Aula.....	151
10.5	ANEXO E – Modelo Avaliação Diagnóstica .....	152
10.6	ANEXO F – Critérios de Avaliação.....	154
10.7	ANEXO G – Ficha de Observação das Aulas.....	155
10.8	ANEXO H – Panfleto AICE.....	157
10.9	ANEXO I – Reportagem Diário de Notícias .....	159
10.10	ANEXO J – Fotografias Atividade Extensão Curricular .....	160
10.11	ANEXO L – Poster da ANCPI .....	161
10.12	ANEXO M – Cartaz da ANCPD .....	162

## ÍNDICE DE QUADROS

QUADRO N°1. Tempos letivos ESFF.....	16
QUADRO N°2 Recintos desportivos .....	19
QUADRO N°3 Idades dos alunos .....	26
QUADRO N°4 Alunos por género.....	26
QUADRO N°5 Diferentes estratégias aplicadas .....	97

## LISTA DE ABREVIATURAS

SIGLA	SIGNIFICADO
<b>E-A</b>	Ensino-Aprendizagem
<b>EP</b>	Estágio Pedagógico
<b>UD</b>	Unidade Didática
<b>ESFF</b>	Escola Secundária Francisco Franco
<b>EF</b>	Educação Física
<b>EFD</b>	Mestrado Ensino Educação Física e Desporto Ensino Básico e Secundário
<b>PNEF</b>	Plano Nacional de Educação Física
<b>PDA</b>	Plano de Aula
<b>ANCPI</b>	Atividade de Natureza Científico Pedagógica Individual
<b>ANCPC</b>	Atividade de Natureza Científico Pedagógica Coletiva
<b>EC</b>	Estudo Caso
<b>AIME</b>	Atividade de Intervenção no Meio Escolar
<b>AICE</b>	Ação de Intervenção na Comunidade Escolar
<b>AEC</b>	Ação de Extensão Curricular
<b>RAM</b>	Região Autónoma da Madeira
<b>PA</b>	Planeamento Anual
<b>AMDpT</b>	Associação da Madeira de Desporto para Todos
<b>UMa</b>	Universidade da Madeira
<b>JDC</b>	Jogos Desportivos Coletivos

## 1 INTRODUÇÃO

O Mestrado em Ensino de Educação Física e Desporto (EFD) no Ensino Básico e Secundário, é um complemento à Licenciatura em Educação Física e Desporto realizado na Universidade da Madeira (UMa). Segundo a alínea três do artigo 6º do regulamento do curso de Mestrado (2008) este comporta a realização de um estágio pedagógico (EP) numa escola cooperante protocolada com a UMa e a elaboração do respetivo relatório.

O EP compõe o 2º ano de mestrado; no nosso caso foi cumprido na Escola Secundária Francisco Franco (ESFF), sob a orientação do Prof. Doutor Helder Lopes (Orientador Científico da Universidade da Madeira). O Núcleo de Estágio foi formado com a colega de curso Maria Inês Fernandes. Na escola a orientação e supervisão pedagógica pertenceu ao Professor Deodato Rodrigues.

Este nível de estudos, designado por 2º ciclo, tem como objetivo qualificar os mestrandos com um conjunto de saberes, conhecimentos e competências indispensáveis ao desempenho das funções de professor, desenvolvendo a capacidade reflexiva e crítica sobre o próprio trabalho desenvolvido.

A escolha da instituição de acolhimento, foi encarada com otimismo e satisfação, pois apresenta um conjunto de capitais que podem ser entendidos como facilitadores de todo o processo de EP.

Ser Professor, ao contrário do que se possa pensar, é mais que um simples passar de testemunhos, em que o docente cumpre o papel detentor de todo o conhecimento. De facto, no processo de ensino-aprendizagem (E-A) existem outros fatores que se devem ter em especial atenção.

Segundo Alarcão (1996) os professores desenvolvem um papel fundamental na estruturação e produção de conhecimentos, porque estes refletem uma interação gerada pelo conhecimento científico e pela aquisição realizada pelo aluno. Esta relação dinâmica é ainda fortemente influenciada pela interação entre o professor e o aluno, que

agem (ou não) em conformidade com a escola e com o meio social onde se inserem. (sociedade em geral).

Perante tal constatação esta autora afirma que os professores “... *têm um papel ativo na educação e não um papel meramente técnico que se reduza à execução de normas e receitas ou à aplicação de teorias exteriores à sua própria comunidade profissional*” Alarcão (1996, p.4).

São inegáveis as potencialidades que a Educação Física (EF) ostenta. O professor deve, seguindo as linhas orientadoras do Plano Nacional de Educação Física (PNEF), gerar oportunidades formativas, diversificadas e complementares, promovendo sempre o valor educativo da EF eclética no desenvolvimento múltiplo e harmonioso de todos os intervenientes no processo de E-A (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001).

Pretende-se igualmente que o professor seja capaz de criar condições para tornar possível o desenvolvimento das capacidades físicas e cognitivas dos alunos, promovendo sempre a independência e autonomia dos mesmos nos domínios psicomotor, cognitivo e afetivo, valorizando a cooperação e a criatividade (Jacinto et al. 2001).

Assim, o EP efetivado na ESFF, com a turma 24 do 10º Ano de escolaridade, afigurou-se como o grande desafio final neste culminar do 2º ciclo de estudos. Não por ser a derradeira tarefa a cumprir neste mestrado, mas por ser o período em que o mestrando procurou demonstrar a sua capacidade de conciliar e aplicar conhecimentos adquiridos anteriormente (num contexto de respostas controladas e fechadas), num contexto real com necessidades de ajustamentos dinâmicos face às realidades encontradas.

Nesta linha de pensamento Freitas (2012, p.2) afirma que o EP “...*pode ser entendido como um processo distinto e privilegiado para a formação dos estagiários, pois assume-se como uma experiência formativa que proporciona a oportunidade de experienciar as relações professor-aluno-tarefa em contexto real.*”

Em suma, o relatório a que este documento dá forma, traduz, antes de mais e acima de tudo, esse conjunto de experiências diversificadas, multidimensionais e de algum modo

complexas, percorrido ao longo de um ano letivo exigente, desafiante, mas também confirmador do processo de formação encetado há seis anos atrás.

Não se conclua daí que essa formação se encerrou definitivamente. Pelo contrário, e independentemente das oportunidades reais de prática profissional que se venham a apresentar, o finalizar deste ciclo de estudos é tido pessoalmente como um ponto de partida e não como o final definitivo de um processo.

## **2 DIMENSÃO PESSOAL**

### **2.1 Reflexão Autobiográfica**

Numa retrospectiva muito sintetizada, gostaria de dedicar alguns parágrafos a todo o trajeto de vida que influenciou a minha decisão de enveredar pela minha qualificação profissional como professor de EF.

Iniciei a minha carreira académica na Escola Salesiana de Artes e Ofícios, na cidade do Funchal, Ilha da Madeira em 1983, onde conclui o ensino básico. Era uma escola outrora apenas frequentada por rapazes, com uma forte tendência para o desporto, que proporcionava aos seus alunos competições informais entre turmas e que fazia dos tempos de intervalo escolar momentos de grande alegria e diversão suscitando em alguns de nós uma paixão pela competição em geral. As aulas de EF eram na generalidade, a matéria de ensino preferida, merecendo da parte dos alunos uma grande voluntariedade e predisposição.

A partir de 1992, frequentei a Escola Secundária Jaime Moniz (ESJM), onde conclui, nos três anos de duração do curso, os estudos na área específica de Desporto (uma das componentes do currículo do ensino secundário da altura).

No ano letivo de 2008/2009 ingressei no Ensino Superior na UMa, através da sujeição a uma prova especialmente adequada e destinada à avaliação da capacidade de frequentar este nível de ensino, denominada por ‘prova de acesso para maiores de 23’.

Terminei com êxito a Licenciatura em EFD em 2012. No mesmo ano candidatei-me ao 2º ciclo de estudos, no Mestrado em Ensino de Educação Física e Desporto no Ensino Básico e Secundário.

Relativamente ao percurso desportivo, pratiquei inicialmente natação no Clube Sport Marítimo; mas a grande paixão da prática desportiva chamava-se futebol e nesta modalidade representei, ao longo de 24 anos, diversos clubes.

A minha formação como atleta iniciou-se no clube escola denominado Juventude Atlântico Clube. Fruto de alguma apetência que apresentava para a referida modalidade, fui convidado a integrar o futebol de formação do Clube Sport Marítimo.

A partir dessa data, passei a integrar os trabalhos das seleções regionais de sub13 e sub15. Num dos torneios interassociações de sub15, fiquei referenciado pela Federação Portuguesa de Futebol, passando a ser convocado para os trabalhos de Seleção Nacional da categoria. Em 1994, cumpri o sonho de ser Internacional Português, num torneio disputado em Itália, no jogo Portugal – Espanha, em Sub18.

Como sénior fiz parte integrante do plantel principal do C. S. Marítimo em 1996. O futebol passou desta forma a ser o meu meio de subsistência, num trajeto que não teria continuidade naquele clube mas que me levou à representação de diversas equipas madeirenses que militaram maioritariamente no Campeonato Nacional 2ª Divisão B, Zona Sul.

Em 2009 e após colocar um final na minha carreira desportiva como atleta, colaborei, como treinador de escolas de formação de futebol, na Associação Desportiva da Camacha, onde em 2011 acumulei as funções de coordenador.

Em 2012 ingressei no Clube de Futebol União da Madeira, onde atualmente desempenho as funções de treinador do escalão de infantis (2003) e de coordenador de toda a formação.

Todas estas ocupações foram e são desenvolvidas em regime não integral, situação que me conduziu ao exercício efetivo da profissão, desde 2005, de vigilante (conteúdo funcional de auxiliar educativa com especificações próprias da escola) no Colégio Salesianos do Funchal.

Deste percurso resultou uma natural apetência para perspetivar um desempenho profissional na área do Desporto, situação que me conduziu, como já referi, à candidatura à UMA.

Mas, esta decisão nasceu igualmente de um considerável conhecimento das condições em que muitos ‘curiosos’ desempenham funções de diversos níveis na área do Desporto em geral e do Futebol em particular.

A paixão por estas áreas empurraram-me para os estudos, para a aquisição de conhecimentos e para poder intervir de modo diferenciado daquele a que muitas vezes tive de me sujeitar. Finalmente, mas com igual importância, tratou-se também de recuperar os sonhos que me tinham levado a frequentar a área de Desporto na ESJM,

estudos esses cuja continuidade não foi possível conciliar com as ocupações que tive ao longo da prática do Futebol.

### **3 ESTÁGIO PEDAGÓGICO**

#### **3.1 Expectativas em Contexto de Estágio Pedagógico**

O EP marca o fim do 2º ciclo de estudos e vale sobretudo pelo valor que este acrescenta em termos práticos na formação como futuro docente de EF. Apesar do culminar deste processo de formação ser por si só um fator motivante, necessito enfatizar que o mesmo só foi possível concretizar com muito esforço, dedicação e perseverança, pois as condições às quais me submeti para a sua conclusão, não eram as ideais. O facto do mercado de trabalho apresentar-se atualmente com poucas saídas (e sem previsão de melhorias) não nos permitiu arriscar na dedicação exclusiva ao mestrado.

As expectativas iniciais estavam focalizadas na utilização e aplicação dos conhecimentos adquiridos nos mais diversos contextos da formação académica, os quais permitiram a aquisição de competências variadas e a acumulação de diferentes experiências.

Neste sentido a articulação da teoria adquirida com a prática efetiva afigurava-se como o mecanismo ótimo da conclusão do curso.

No entanto essa articulação surgiu como a primeira grande dificuldade encontrada neste EP, levantando algumas dúvidas de atuação e de seleção de procedimentos. Uma delas resultou num estudo mais aprofundado sobre a constituição ou não de grupos homogêneos de trabalho, cujo enquadramento conceptual e prática refletida acabaram por dar origem à ação científico-pedagógica, apresentada no capítulo sete.

Uma outra grande expectativa existente prendia-se com possíveis incompatibilidades entre aquelas que nós acreditamos serem as práticas mais adequadas a uma otimização do processo de ensino aprendizagem e as práticas existentes adotadas no grupo disciplinar de EF da escola.

A necessidade de ajustar o processo de E-A às características e necessidades individuais que os nossos alunos apresentavam mostrou-se ser a tarefa mais desafiante deste EP.

*“ Definir estratégias de diferenciação do ensino permite favorecer a aprendizagem, consciencializando os alunos sobre as suas próprias capacidades e limitações e adequar as intervenções pedagógicas às suas necessidades, procurando que essa personalização garanta oportunidades de sucesso individual ”* Caires e Fernandes (2014, p.6).

O conjunto de tarefas indiretamente relacionados com a prática letiva a cumprir em tempo útil neste EP, foram alguns obstáculos que condicionaram a nossa atuação na lecionação das aulas, pois sentíamos que por vezes não dispúnhamos do tempo ideal para pesquisa, análise e planeamento das nossas aulas. Isto levou-nos a ponderar e fazer escolhas sobre o que realmente seria mais importante neste EP.

### **3.2 Enquadramento Estágio Pedagógico**

O EP afigura-se como um dos momentos mais marcantes do todo o trajeto académico percorrido. É o momento em que o mestrando, mostra toda a sua capacidade de realizar ‘*transfer*’ entre os conhecimentos adquiridos, passando a aplicá-los numa situação de interação real, entre professor/aluno. É de igual forma a fase em que se estreitam relacionamentos e contactos com o meio efetivo de trabalho, entre colegas e demais operacionais do contexto escolar.

Em nossa opinião a grande riqueza que o EP nos transmite, deriva do facto de ser o local e momento certo para o mestrando planear e executar com a certeza de que o erro poderá ser um verdadeiro ensinamento.

Por muito perfeccionistas que pretendamos ser, os contextos específicos da aula de EF são extremamente versáteis e dinâmicos. Revela-se fundamental prever possíveis respostas e adequar os nossos procedimentos às diferentes solicitações que nos vão surgindo, em primeiro lugar por parte dos alunos, mas também do ambiente geral em que a nossa ação decorre (organização da disciplina, distribuição de instalações, disponibilidades de material, condições climatéricas, etc.); e neste quadro de

solicitações permanentes, as que resultam da nossa vontade de fazer sempre o melhor também constitui um elemento de pressão com que é imprescindível aprender a lidar.

A prática letiva foi composta por um conjunto de atividades pertencentes à gestão do processo E-A e esteve sempre marcada pelas fases de planeamento, de realização e de controlo e avaliação.

O planeamento anual foi construído tendo em conta objetivos gerais e específicos. A sua importância alicerça-se na avaliação diagnóstica e fundamenta-se na organização e capacidade de prever cenários e dificuldades futuras, tentando dentro das limitações previstas determinar um conjunto de soluções realistas e exequíveis no sentido de atingir os objetivos propostos. O carácter antecipatório desta tarefa torna-a flexível e dinâmica, levando-nos a realizar ajustamentos ao longo de todo o processo de E-A.

Podemos falar de três níveis de planeamento:

- o anual, de carácter geral, que apontou para a organização geral das atividades a realizar de modo a que os objetivos estabelecidos no PNEF, conciliados com o Planograma e objetivos mínimos de escola adotado pelo Grupo Disciplinar:

- o traçado ao nível das Unidades Didáticas, no qual se procurou seleccionar atividades a realizar, cujos objetivos específicos, próprios de cada matéria de ensino, deviam concorrer para que os alunos dispusessem de condições para alcançar os objetivos do planeamento geral;

- o de nível operacional específico, traçado no plano de aula concreto, com uma previsão detalhada de exercícios, tarefas, tempos de prática efetiva, atividades remediativas e de progressão consoante o nível dos alunos, etc.

Sem nunca se perder de vista os instrumentos de planeamento de carácter geral / macro, a lecionação das aulas previstas foi o foco principal da nossa atividade enquanto dinamizadores da prática letiva.

Ao longo da nossa vida escolar e académica sempre ouvimos que o exercício da profissão docente tem tanto de científico, técnico e pedagógico, como de arte; se tal afirmação tem validade, não temos dúvida que essa mesma validade se exprime sobretudo ao nível do planeamento da aula concreta, onde é necessário equacionar as nossas previsões com os conteúdos específicos de ensino, com os diferentes ritmos de

aprendizagem dos alunos, com as distintas motivações, interesses e atitudes que transportam para cada aula, fazendo desta uma espécie lugar mágico, onde todas as previsões tanto podem ter uma confirmação plena como ser reduzidas a uma insignificância absoluta.

Estar desperto para esta realidade, viver preparado para ajustar opções, estratégias, metodologias, exercícios e tarefas, buscando o equilíbrio entre o previsto e o imprevisto, o controlado e o não controlado, eis as exigências centrais de um planejamento que pretenda ser profícuo.

Com a mesma importância que o planejamento (na sua totalidade, mas com os matizes atrás descritos), surgiu a necessidade permanente de avaliação e controle da atividade efetivamente realizada; foi um processo conduzido transversalmente em toda a experiência de prática letiva, permitindo recolher, tratar e sistematizar informação de retorno, que foi permitindo questionar opções, apostar em novas abordagens, procurar outras soluções, sempre sem se perder o ‘norte’ estabelecido pelos diferentes níveis de planejamento.

Sentimos que a prática letiva desenvolvida desta maneira solicitou-nos alguns questionamentos de diversas origens, que contribuíram para a construção de novas respostas, assentes em questões reais e afetas à realidade do meio escolar. Neste sentido, a prática letiva foi o pilar fundamental para o desenvolvimento das restantes atividades propostas ao longo do EP.

Neste contexto sinalizámos a assistência às aulas e as atividades de natureza científico pedagógico como aquelas em que essa evidência foi mais efetiva. Ambas direcionaram as nossas ações no sentido de responder a problemáticas resultantes das práticas afetas ao processo de E-A.

A atividade de intervenção na comunidade escolar (AICE) teve como tema principal “A Escola e a Família”, que era o tema adotado pelo Conselho Pedagógico como elemento aglutinador no ano letivo do Projeto Educativo de Escola.

Sendo o objetivo principal desta atividade a participação efetiva de todos os agentes da comunidade escolar, emergiu a ideia de, a partir da recolha de alguns indicadores de saúde, disponibilizar um conjunto de informações úteis, tendo como tema central a atividade física e a identificação e adoção de comportamentos saudáveis.

Torna-se importante destacar nesta atividade a elevada participação de todos, com especial atenção para a colaboração empenhada de todos os alunos, aproveitando assim a oportunidade para desenvolverem competências e despertar interesses relacionados com a atividade física, exercício, saúde e o desporto.

Assume relevância, neste particular, o facto dos alunos das duas turmas em estágio terem sido chamados a colaborar na atividade em período de férias (dois primeiros dias sem aulas no período de férias da páscoa), circunstância que não obstou a que a previsão de participações fosse integralmente cumprida e que uma boa parte dos alunos se tivesse embrenhado de tal modo nas tarefas que chegassem a solicitar o prolongamento da sua colaboração para além dos turnos pré-estabelecidos.

No que respeita às atividades de integração no meio escolar (AIME), a caracterização da turma, revelou-se de grande importância no conhecimento detalhado e multifacetado dos indivíduos objeto do conjunto das atividades de estágio – os alunos. Foi assim possível conquistar um conhecimento abrangente e significativo sobre os alunos, diagnosticando e sinalizando algumas necessidades, potencialidades e motivações, sempre como forma de encontrar elementos facilitadores do processo da relação professor/aluno.

Do processo de caracterização da turma surgiu a identificação do Estudo de Caso (EC); de facto, os questionários preenchidos pelos alunos tornaram possível detetar alguns casos que requeriam uma atenção especial.

Entre esses casos, encontrava-se um indivíduo com um transtorno depressivo, que apesar de frequente nos dias de hoje, ostentava algum grau de gravidade. O estudo em questão, pretendeu aprofundar conhecimentos sobre transtornos depressivos na adolescência, averiguando o que caracteriza a doença, quais os sintomas habitualmente manifestados, como identificar alguns fatores de risco e, na medida das nossas possibilidades, interagir com o indivíduo em causa, através dos instrumentos específicos da EF, de modo a contribuir para que o problema fosse primeiro minorizado e, se possível, ultrapassado.

Assim recorreremos às aulas EF como fator dissuasor para a referida patologia, através da solicitação de comportamentos ao indivíduo em questão, de maneira que este pudesse reforçar a sua autoestima e o seu autoconceito.

Com a Ação de extensão curricular (AEC) pretendíamos proporcionar aos alunos uma atividade que apresentasse um cariz diferente daquele que estavam habituados em ambiente escolar, tentando privilegiar o maior e mais importante recurso desportivo que a Região Autónoma da Madeira apresenta – o mar.

Era nossa pretensão igualmente que os alunos participassem na organização e preparação da atividade, desenvolvendo capacidades de antecipação de um conjunto de respostas, de maneira a serem capazes de identificar problemas, atuando sobre estes de forma a ajustar respostas adequadas ao contexto existente.

As atividades de natureza científico-pedagógica coletiva (ANCPC) e individual (ANCPI) tiveram como base as dificuldades emergentes da prática letiva. O ambiente de interação adotado na prática global de estágio permitiu que, em conjunto com a colega de núcleo e com o orientador de escola, se identificasse uma problemática relevante para a atividade profissional dos docentes de EF.

Essa problemática surgiu de modo claro no momento de avaliação diagnóstica de ambas as turmas; embora apresentando matizes distintas, ambas as turmas apresentavam um diferencial muito considerável entre os níveis de desempenho de diferentes grupos de alunos, em matérias de ensino distintas; este facto, com o qual tanto eu como a minha colega nos deparámos pela primeira vez (a prática pedagógica na universidade, fez-se com ‘alunos’ / colegas proficientes na generalidade das matérias; a nossa experiência de orientação de treino desportivo também nos tinha colocado perante níveis mais significativos de homogeneidade de desempenho), levou a procurarmos respostas concretas para os alunos que tínhamos pela frente.

As expectativas iniciais foram totalmente superadas em todos os aspetos. Sentimos que com a nossa intervenção contribuímos em parte, para a melhoria da intervenção do profissional de EF, sugerindo alternativas na condução do processo de E-A.

Estas intervenções tiveram uma excelente aceitação por parte dos colegas do grupo disciplinar, que reconheceram a sua pertinência, bem como a utilidade que a busca de respostas para a problemática da heterogeneidade pode ter para assegurar a todos os alunos oportunidades efetivas de aprendizagem e de desenvolvimento do seu potencial.

Por fim, julgamos interessante registar o ponto de vista de que conseguimos (ou pelo menos esforçamo-nos significativamente nesse sentido) que todas as atividades de

estágio fossem desenvolvidas de forma articulada, procurando-se contextualizar em cada área de intervenção um conjunto de orientações que emanaram das nossas preocupações em realizar uma atividade relevante para a nossa formação, mas igualmente de grande significado para os nossos alunos e de algum modo relevante para o grupo profissional em que fomos inseridos.

### **3.3 Caraterização da Instituição de Acolhimento**

A caracterização da escola permitiu-nos conhecer, de uma forma geral, a instituição de acolhimento, o que consideramos fundamental ser apresentado na parte inicial deste relatório de estágio pois este conhecimento também constituiu uma base estruturante de condução do percurso letivo.

Este conhecimento mais aprofundado, permitiu-nos uma maior aproximação ao funcionamento geral da escola, bem como um levantamento estrutural sobre normas de funcionamento de serviços e de espaços escolares. Por outro lado, permitiu-nos estreitar relações com a comunidade escolar.

O conteúdo deste documento foi-nos possível através da disponibilização de documentação afeta à escola de acolhimento, mais precisamente através do documento orientador do projeto educativo e do regulamento interno da instituição, cedido pelos serviços administrativos da ESFF, a quem expressámos, na devida altura o nosso sincero obrigado pela colaboração.

#### **3.3.1 Denominação e Identificação da Instituição**

A Instituição de acolhimento é denominada por Escola Secundária Francisco Franco (ESFF) e situa-se no coração da cidade do Funchal, mais propriamente na freguesia de Santa Luzia, rua João de Deus nº 9, na Região Autónoma da Madeira (RAM). O nome da Instituição tem por origem um conceituado escultor madeirense, Francisco Franco nascido a 09 de outubro de 1885, formado na academia Belas-Artes em Lisboa e anteriormente na ESFF onde inicialmente estudou artes.

O grande propósito da instituição centraliza-se na prestação de um serviço de formação na área das Artes e das Tecnologias. Esta tem sido a grande tendência da instituição ao longo dos anos da sua existência, sendo este facto constatável nas mais diversas atividades e projetos produzidas ao longo dos anos.

É reconhecida pela sociedade madeirense o papel de relevo alcançado pela ESFF. A instituição acompanhou o crescimento estrutural da Cidade do Funchal, sempre com uma tendência de acompanhamento evolutivo na vertente social e tecnológico. Este crescimento visou a concretização dos seus principais objetivos, sendo eles: proporcionar aos seus alunos a aquisição de valores humanos, culturais e competências específicas para continuarem o processo de formação académica facilitando assim a integração posterior no sempre exigente mercado de trabalho. Por esta Instituição, passaram inúmeras figuras públicas de grande prestígio na RAM, o que a instituição orgulha-se profundamente.

Atualmente, escola encontra-se ainda fortemente vocacionada na manutenção da sua tradição orientando o seu ensino na área das artes e dos denominados cursos tecnológicos expandindo ainda a sua oferta aos cursos científico-humanísticos, cursos de educação e formação destinados a adultos e cursos profissionalizantes. Os alunos constituintes da instituição, são alunos integrantes do ensino secundário nas mais diversas áreas de formação apresentando os seguintes cursos:

- 1) Cursos Científico Humanísticos (Ciências e Tecnologias; Artes Visuais; Ciências Socioeconómicas e Línguas e Humanidades);
- 2) Cursos Profissionais (Informática; Eletrotecnia e Eletrónica; Administração, Saúde e Multimédia);
- 3) Cursos de Educação e Formação (Técnico de Controlo de Qualidade Alimentar – Tipo 6; Técnico de Informática – Tipo 6; Técnico de Instalações Elétricas – Tipo 5; Técnico de Informática - Instalação e Gestão de Redes – Tipo 5; Técnico de Eletrónica Industrial – Tipo 5; Técnico de Apoio à Gestão – Tipo 5 e Técnico de Energias Renováveis – Tipo 5)
- 4) Cursos de Educação e Formação de Adultos.

### **3.3.2 Símbolos**

A ESFF tem como símbolos a sua Bandeira, Logótipo e Hino. A sua Bandeira é autoria de Vítor Mendes, e é hasteada sempre que deliberado pelo Conselho Executivo ou por assinalados dias marcantes. O logótipo foi concebido por Eugénio Viana de Sousa Santos e é norma interna o seu uso em todos os documentos oficiais da instituição. “Faz-te ao Leme” é o hino representativo da instituição e foi produzido por António Castro com Música de João Atanásio.

### **3.3.3 Resenha Histórica**

O atual edifício da ESFF, foi construído por obra do Estado Novo no final da década de 50. Esta construção emoldura-se na fase nacionalista do modernismo português.

Dado ao passado fortemente ligado à área industrial, a instituição recrutou e preparou-se a nível de recursos humanos e materiais no sentido de satisfazer a procura nas áreas do ensino técnico artístico e profissional.

Após a revolução Portuguesa do 25 de Abril, deu-se a unificação dos ensinos técnico profissionais e liceal. No final da década de 70, mais precisamente em 1978, as até então dominadas escolas industriais e liceais, passaram a denominar-se Escolas Secundárias. Após determinado pelo Governo da República, o Governo Regional decidiu, a 11 de janeiro de 1979, proporcionar a cada escola a escolha de um patrono, com a condição deste necessitar ser um nome relevante da sociedade madeirense.

De maneira a acompanhar a própria evolução da cidade onde está inserida, a escola sofreu algumas intervenções, sendo as mais marcantes a conclusão de espaços de recreio e campos de jogos para a prática de educação física, que por razões orçamentais, não puderam ser executadas a quando da sua construção.

Em 1980 o edifício foi reestruturado e readaptado, sofrendo alterações diversas nos seus espaços interiores e exteriores, de forma a responder o forte aumento de procura e aumento significativo de alunos evidenciado nessa altura.

No final dessa década, foi construído o edifício novo que acrescentou à ESFF, um total de vinte salas de aula. A última intervenção na instituição foi aplicada em 2007, onde então construiu-se o pavilhão para a prática de desportos, salas e espaços laboratoriais ajustadas às atuais exigências do ensino.

### 3.3.4 Horário de Funcionamento

A ESFF apresenta um funcionamento de 2ª feira a 6ª feira, em regime diurno e regime noturno. O regime diurno com um horário compreendido entre as 7 horas e as 18 horas e 30 minutos, e um regime noturno orientado para funcionamento das 19 horas e as 23 horas e 30 minutos. Sempre que necessário a ESFF encontra-se aberta aos fins-de-semana para atividades pontuais. Dentro destes períodos os tempos letivos estão estabelecidos da seguinte forma:

PERÍODO	HORÁRIO					
Manhã	1º t	08:15 – 09:45	2º t	10:00 – 11:30	3º t	11:45 – 13:15
Tarde	1º t	13:30 – 15:00	2º t	15:15 – 16:45	3º t	17:00 – 18:30
Noite	1º t	19:00 – 20:20	2º t	20:30 – 21:50	3º t	22:00 – 23:20

QUADRO Nº1. Tempos letivos ESFF

### 3.3.5 Pessoal Docente, Não Docente e Alunos

O pessoal não docente da ESFF para o presente ano letivo de 2013/ 2014 é formado por 267 professores sendo que destes aproximadamente 80% encontram-se com contrato de longa duração, estando afetos aos quadros da escola.

Dado curioso é o facto de aproximadamente 65% destes professores já lecionarem naquela escola há mais de 15 anos, enquanto apenas 5% do número total de docentes desempenham funções há menos de 5 anos. Este corpo docente apresenta um nível médio etário de 46 anos, o que confere uma larga experiência da maioria dos docentes da ESFF bem como estabilidade profissional à instituição.

O pessoal não docente da ESFF apresenta indicadores de elevada experiência nas suas respetivas áreas de intervenção, pois são na sua metade afetos aos quadros da escola há mais de 20 anos, sendo que 80% destes apresentam um tempo de serviço superior a 10 anos. Apresentam na sua maioria idades superiores aos 40 anos.

A ESFF conta com aproximadamente dois mil alunos, estando distribuídos nos diversos cursos existentes na instituição. São provenientes maioritariamente do concelho do Funchal embora também os concelhos de Santa Cruz e Câmara de Lobos, provavelmente por serem os mais próximos do Funchal, apresentem um número de alunos significativo.

### **3.3.6 Órgãos de Administração e Gestão**

ESFF apresenta como órgão máximos a Direção Executiva, o Conselho Pedagógico, o Conselho da Comunidade Educativa e o Conselho Administrativo.

### **3.3.7 Estruturas de Gestão Intermédia**

O projeto educativo da ESFF apresenta orientações e prioridades bem definidas para as estruturas de gestão intermédia, as quais têm como funções colaborar com os conselhos Pedagógico e Executivo no desenvolvimento do referido projeto assegurando um acompanhamento eficaz no percurso escolar dos alunos, apresentando sempre como objetivo uma promoção da qualidade educativa da instituição.

Esta estrutura de gestão intermédia é constituída por serviços especializados de apoio educativo e outros. Apresentamos essas estruturas:

- 1) Departamentos Curriculares
- 2) Conselhos de Turma
- 3) Conselhos de Disciplina
- 4) Conselhos de Direção de Turma
- 5) As coordenações

Serviços especializados ao apoio educativo:

- 1) Serviços de psicologia e orientação
- 2) Núcleo de apoio educativo
- 3) Serviços de ação social escolar
- 4) Seguro escolar

Outros serviços especializados:

- 1) Conselho de Orientadores de EP
- 2) Comissão de Formação

### **3.3.8 Recursos Materiais e Espaciais**

Com o objetivo de proporcionar a todos os elementos pertencentes à comunidade educativa as condições necessárias ao desenvolvimento das diversas atividades existentes na escola, os recursos materiais apresentam-se como fundamentais para que o processo de ensino aprendizagem decorra dentro da normalidade esperada e desejável.

De forma a garantir uma correta utilização e preservação do material a utilização dos recursos materiais está condicionada a algumas normas e regras de funcionamento estipuladas pelos mais diversos grupos disciplinares.

Tendo em conta o Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, interessa-nos debruçar especial atenção ao material da responsabilidade do Grupo disciplinar de Educação Física, outro de utilização geral e conhecer de uma forma geral todos os recursos existentes, salientando as suas normas e regras de utilização.

- O material audiovisual e informático para uso nas aulas deve ser requisitado no Gabinete de Audiovisuais, com 24 horas de antecedência;
- O professor é responsável pela utilização do material por si requisitado;
- A utilização do equipamento na sala de aula, por parte dos alunos, deve ser feita sempre sob orientação e supervisão do professor;
- O material desportivo móvel é requisitado pelo professor, para cada aula, ao funcionário de serviço, ficando o docente responsável pelo mesmo.

### 3.3.9 Recintos Desportivos

Em seguida passamos a referir os espaços desportivos afetos ao grupo disciplinar de educação física enumerando os espaços.

<b>Espaço</b>	<b>Descrição</b>	
<b>Espaços exteriores</b>	Campo 2	Campo Grande (Divide em 3 espaços de aula)
	Campo 3	Campo ao lado do campo grande
	Campo 4	Campo anexo à antiga piscina
	Campo 5	Campo junto ao pavilhão
<b>Espaços Interiores</b>	Ginásio	Ultimo piso
	Pavilhão	Lado poente da escola
	Ginásio Musculação	Dentro do Pavilhão

QUADRO N°2 Recintos desportivos

### 3.4 Caraterização do Grupo Disciplinar

O grupo disciplinar de educação física da ESFF, era formado por vinte e quatro docentes. A formação académica destes docentes tem diferentes origens, sendo na sua grande maioria (dez) oriunda da UMa, cinco da Faculdade de Motricidade Humana (FMH), quatro da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), quatro da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física (FCDEF) e um do Instituto Universitário da Maia (ISMAI).

Relativamente ao tempo de serviço, apenas um docente encontra-se a lecionar há menos de dez anos, sete já apresentam mais de vinte anos de serviço, estando os restantes dezasseis elementos no intervalo de tempo dos dez aos vinte anos de docência.

No que concerne a cargos já desempenhados, seis já cumpriram o cargo de delegados de grupo disciplinar, seis assumiram a direção de instalações, seis o cargo de coordenador de desporto escolar e seis responsáveis pela orientação de estágios.

As reuniões de Grupo Disciplinar decorreram à quinta-feira das 13.30 às 15horas.

Apesar da considerável disparidade quanto à origem de formação académica a grande maioria dos docentes adota um sistema de lecionação das aulas por blocos de matéria, com aulas monotemáticas; os blocos de matéria completam-se no final de cada período escolar, circunstância fortemente associada ao modelo de avaliação vigente, também assente nos blocos de matérias.

Tanto quanto nos foi dado conhecer, este modelo de lecionação tem sido questionado na prática pela atividade dos núcleos de estágio da UMa, que têm adotado um modelo de ensino baseado em etapas, com a realização de aulas politemáticas.

Estes distintos caminhos de realização da atividade docente tem convivido com normalidade, sendo norma do grupo respeitar as diferentes conceções em causa e aceitar que as atividades de estágio, pela sua particularidade, possam constituir um espaço privilegiado de experimentação e inovação que, acreditamos pela nossa experiência, também vai deixando algumas consequências.

Embora tenhamos opinião sobre este assunto, não se trata aqui de atribuir qualidades ou defeitos a um ou outro dos modelos atrás referidos, mas tão somente de reconhecer que tem sido possível o convívio pacífico entre os dois, o que, se não servir para mais nada, servirá certamente para reconhecer mérito a todos aqueles que conseguem conviver e interagir profissionalmente mesmo com posições tão distintas sobre matérias tão cruciais.

### 3.5 Caraterização da Turma

O processo de caraterização de turma constituiu outra peça basilar da preparação e realização do EP. Determinados os pressupostos de planeamento geral e específico da atividade a desenvolver, identificada e caraterizada exaustivamente a instituição onde decorreria o estágio, interessava de sobremaneira conhecer de modo o mais completo e exaustivo possível, a turma que tínhamos pela frente.

Inserida no âmbito das linhas programáticas do EP, a caraterização da turma é um espaço de estudo da realidade que proporciona aos docentes informações importantes a conjugar e potenciar no processo de E-A dos seus alunos. Trata-se, de algum modo, de saber não apenas o que o aluno ‘sabe’ ou ‘é capaz de fazer’ nesta ou naquela disciplina, neste ou naquele bloco de matéria, mas de se identificar, nas condições mais diversas da sua existência, os fatores que podem contribuir para melhorar o desenvolvimento do potencial do aluno, seja através da otimização das suas qualidades ou através do enquadramento das suas debilidades.

Assim, este estudo encaminha na estruturação das orientações pedagógicas do processo E-A nas aulas de Educação Física e de certa forma auxilia na compreensão de determinados comportamentos desviantes fornecendo por vezes e quando necessário, uma base de operacionalização para a recuperação desses alunos.

A riqueza de informação deste processo de caracterização é diversa, pois esta oferece ainda ao professor conhecimentos também sobre aspetos de ordem social e económica, hábitos de estudo e sobretudo demonstra ser o primeiro denunciante de alguns possíveis problemas de saúde.

Suportando alguns desses indicadores Andrade (2013, p.16) afirma que os objetivos gerais da caracterização de turma são:

*“1) Facultar ao professor um conhecimento mais aprofundado sobre os alunos; 2) proporcionar uma intervenção eficaz e objetiva no processo ensino-aprendizagem; 3) entender um pouco do conhecimento/vivência dos alunos no âmbito desportivo; 4) identificar algumas potencialidades ou limitações da turma; 5) identificar casos de alunos com potencial pejorativo para o bom funcionamento das aulas, ficando assim com*

*indicadores que nos permitem delinear estratégias para anular esses casos; 6) perceber que tipos de relações sócio afetivas existem na turma; 7) identificar alunos com necessidades educativas especiais não evidentes para o professor”.*

Os dados recolhidos foram apresentados em reunião intercalar da turma 24 do 10º ano, que foi realizada no dia 4 de novembro, pelas 16 horas, na sala 404, tendo como propósito, proporcionar ao conselho de turma o maior número de informações sobre os nossos alunos e ajustar as estratégias a serem implementadas no decorrer das atividades escolares, procurando rentabilizar o seu desempenho em todas as disciplinas.

### **3.5.1 Objetivos**

#### **3.5.1.1 Objetivos Gerais**

- Caraterizar a turma, adquirindo conhecimento crítico para a implementação da atividade de EP;
- Apresentar ao conselho de turma as informações recolhidas;
- Rentabilizar a intervenção pedagógica do Conselho de Turma;
- Adequar a intervenção pedagógica à turma em questão;
- Identificar necessidades dos alunos;
- Obter mais informações acerca da turma para melhorar a atuação dos docentes no processo de Ensino-Aprendizagem;
- Fornecer um instrumento de trabalho para o Diretor de Turma poder intervir junto dos alunos.

#### **3.5.1.2 Objetivos Específicos:**

- Caraterizar cada aluno de forma comum, através das mesmas áreas/grupos de pesquisa;
- Descrever o agregado familiar, nomeadamente a sua constituição, situação socioeconómica e profissional;
- Aferir as motivações dos alunos e a sua experiência desportiva;
- Obter informações sobre as condutas de saúde e bem-estar;

- Identificar os hábitos de estudo dos alunos e a sua vida escolar;
- Identificar as atividades extracurriculares e as opções vocacionais dos alunos.

### **3.5.2 Operacionalização**

Recorremos a um questionário (ANEXO A) que foi preenchido pelos alunos em horário efetivo de aula, no dia 7 de Outubro de 2013 pelas 12h45. O tratamento dos dados recolhidos foi feito com recurso ao programa Microsoft Office, mais concretamente ao Excel.

O questionário foi adaptado de outros de anos, com a colaboração do núcleo de estágio do ano letivo anterior, tendo como principal objetivo a recolha de informações objetivas e pertinentes que permitissem conhecer melhor os alunos em determinados aspetos importantes à nossa prática letiva.

O questionário englobava seis dimensões, a saber:

1. Identificação do aluno;
2. Filiação;
3. Experiência desportiva;
4. Estado de saúde;
5. Vida escolar;
6. Hábitos de estudo.

### **3.5.3 Justificação das Dimensões**

A primeira dimensão diz respeito à identificação do aluno nomeadamente o nome, o correio eletrónico com o objetivo de o professor o poder contactar sempre que necessário fora do horário escolar, a morada, o número de elementos que fazem parte do agregado familiar, o número de irmãos, a idade, o peso, a altura e o nome do encarregado de educação.

Relativamente à segunda dimensão, procurou-se saber quais as habilitações dos pais, a profissão e qual a sua atual situação profissional, se empregados ou desempregados.

A terceira dimensão diz respeito à experiência desportiva, que surge com o intuito de perceber se o aluno pratica ou já praticou algum desporto federado, qual e durante quanto tempo.

Para além disso, procurou-se saber se no ano anterior, o aluno participou nas atividades dos núcleos de Desporto Escolar. Estas questões pretendem enquadrar a turma a nível desportivo.

Nesta dimensão, questionou-se também os alunos sobre as suas preferências ao nível das modalidades desportivas aferindo aquelas que menos gostam, no sentido de compreender as suas principais motivações. Perguntou-se quais as modalidades abordadas nos anteriores na disciplina de Educação Física. Esta questão foi diligenciada, com o intuito de saber quais as matérias de ensino mais abordadas e aquelas que foram menos experienciadas pelos alunos no sentido de, se possível, serem acrescentadas ao que foi definido pelo PNEF e pelo grupo disciplinar de Educação Física.

Na quarta dimensão foram obtidos dados sobre o estado de saúde dos alunos, desde a existência de alguma doença hereditária na família, à realização de exame médico regular. Para além disso, questionou-se o aluno sobre os hábitos alimentares, horários de sono e se a participação nas aulas de Educação Física era limitadora. Perguntou-se ainda se o aluno fuma ou já fumou e se usa ou já experimentou algum tipo de drogas ou bebidas alcoólicas.

A quinta dimensão procurou-se saber como é que o aluno desloca-se nos percursos casa-escola e escola-casa com o objetivo de verificar se a sua residência fica próxima da escola e quanto tempo demora nessa deslocação.

O facto da maior parte dos alunos não viver no concelho do Funchal e demorar entre 30 a 60 minutos para chegar à escola, pode causar alguns atrasos nas aulas de início de turno.

Dentro desta dimensão, pretendemos saber qual a escola que os alunos frequentaram no ano anterior, se já tinham reprovado algum ano escolar e se gostavam da sua turma. Para além disso, solicitamos aos alunos, que elessem dois colegas preferidos para estudar, para o café, cinema ou praia e ainda para parceiro nas aulas de Educação Física, na tentativa de compreender as relações entre os alunos e quais as suas maiores afinidades relacionais.

Na sexta e última dimensão, os alunos foram questionados acerca dos seus hábitos de estudo, nomeadamente o tempo que dedicam, quando e como preferem estudar e onde e em que altura do dia. Para além disso, perguntou-se ainda quais os meios mais utilizados para lhes auxiliarem nos estudos. Procuramos ainda saber se os alunos têm computador em casa e de que forma utilizam a internet.

Sobre objetivos futuros, quisemos saber o que é que os alunos pretendem fazer após terminarem o 12º ano, se ingressar no ensino superior, no ensino técnico profissional ou entrar diretamente no mercado de trabalho. Tentamos ainda aferir qual a profissão de sonho do aluno e se os seus pais incentivam-no a prosseguir os estudos após o término do ensino secundário.

No questionário, foram feitas cinco perguntas relacionadas com a atividade física, nomeadamente se o aluno costuma realizar exercício físico fora do contexto escolar, uma média de tempo e número de vezes por semana que o fazem, e ainda se pretendem continuar a realizar atividade física de forma regular.

Foi solicitado que o aluno enumerasse três atividades desportivas extracurriculares que gostaria de experimentar ou repetir.

A última questão incidiria na nota final na disciplina de Educação Física no ano transato, procurando perceber se o aluno considerou justa e porquê, tendo em conta o seu desempenho ao longo do ano letivo anterior.

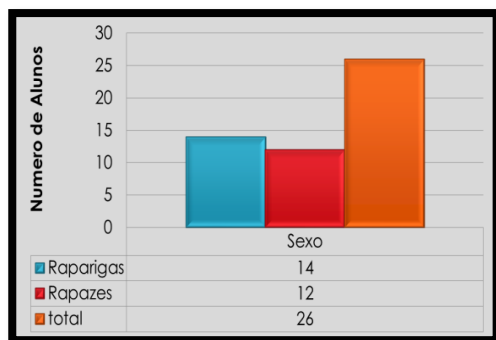
### 3.5.4 Regras de Aplicação

Os alunos tiveram que respeitar algumas regras, de forma a garantir que o questionário fosse preenchido adequadamente, sendo informados previamente dos objetivos do mesmo e da sua importância, garantindo-se a confidencialidade de todas as informações, seguindo-se de um esclarecimento geral sobre o seu preenchimento, e um destaque sobre os pontos mais importantes.

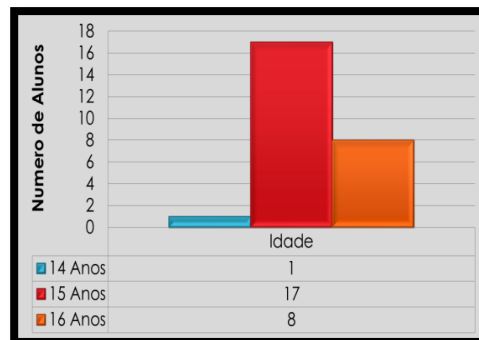
Alertou-se os alunos para a necessidade de responder individualmente e com sinceridade em todas as questões, uma vez que os dados dependem única e exclusivamente das suas respostas.

### 3.5.5 Apresentação dos Resultados

A Turma do 10º 24 da Escola Secundária Francisco Franco, era assim constituída por 26 alunos sendo 14 do sexo feminino e 12 do sexo masculino. A maioria da turma tinha 15 anos de idade, 8 alunos com 16 anos e 1 com 14 anos.



QUADRO N°3 Idades dos alunos



QUADRO N°4 Alunos por género

Existiam alunos provenientes de quatro nacionalidades, sendo na sua maioria (23) de origem Portuguesa, uma Chinesa, uma Brasileira e uma Holandesa. Estes três alunos dominam a língua Portuguesa, pois encontram-se a residir na Região Autónoma da Madeira (RAM) há alguns anos.

Tendo em conta os dados recolhidos e no que concerne à área de residência podemos constatar que dezassete alunos residem na área do Funchal, três do Caniço, dois da Camacha, dois de Machico e um de Câmara de Lobos.

### 3.5.6 Agregado Familiar

O papel de encarregado de educação é desempenhado pela mãe em vinte e um dos alunos.

Os agregados familiares eram constituídos assim:

- Dez dos alunos, por pai mãe e irmãos;
- Cinco viviam só com os pais;
- Dois viviam só com a mãe;
- Dois viviam com a mãe e irmãos;
- Dois viviam com pais, avós e irmãos;
- Um vivia com os avós;
- Um vivia com mãe, irmã e avó.

A média de idades dos encarregados de educação é de 44 anos, tendo o mais velho 57 anos e o mais novo 34 anos.

Os nossos alunos apresentavam, na grande maioria um irmão; quatro dos alunos eram filhos únicos; sete alunos tinham dois irmãos; dois alunos tinham três irmãos e um aluno com quatro irmãos. Assim, foi possível constatar que os agregados familiares apresentavam uma grande disparidade quanto à sua constituição e número de elementos, dados que mereceram a devida atenção, dada a certeza de que experiências diferenciadas no seio familiar moldam atitudes e traços de personalidade distintos.

As idades dos irmãos foram divididas em subgrupos do um aos cinco anos (pré escolar), dos seis aos nove anos (1º ciclo), dos dez aos 11 anos (2º ciclo), dos 12 aos 14 anos (3º ciclo), dos 15 aos 18 anos (ensino secundário) e mais do que 19 anos. Os alunos da turma apresentam maioritariamente casos de irmão a frequentar o 2º ciclo (nove casos) e o pré-escolar (seis casos). De salientar igualmente o facto de oito dos irmãos apresentar já idade superior aos 19 anos.

No que diz respeito à situação conjugal dos pais, 16 dos pais encontram-se casados, três divorciados, dois viúvos, um solteiro; dois dos alunos não responderam a esta questão.

Profissionalmente os pais dos alunos encontram-se na sua grande maioria empregados, situação que se pode considerar bastante positiva.

### **3.5.7 Saúde**

Torna-se de extrema importância este primeiro contacto com os alunos na detecção de possíveis problemas de saúde ou comportamentos de risco.

Após a recolha dos dados, detetamos sete casos que necessitam de atenção redobrada por parte do professor, sendo as mais marcantes:

- Um caso de epilepsia;
- Um caso de bronquite;
- Dois casos de Diabetes Tipo I;
- Um caso de arritmia cardíaca;
- Um caso de crises de ansiedade;
- Um caso de depressão.

Na recolha de dados relativos a algumas atitudes e comportamentos que poderão encaminhar os alunos para zonas de risco para a saúde, foi possível apurar que quatro dos alunos são fumadores e sensivelmente 45% da turma afirma consumir álcool, embora na sua grande maioria de modo ocasional.

Quanto aos hábitos alimentares, dezasseis dos alunos inquiridos afirmaram realizar três a quatro refeições por dia, registando que em seis casos realizavam cinco ou mais refeições por dia. Dois dos alunos afirmaram realizar apenas duas refeições por dia.

Nos hábitos relacionados com o descanso, existem seis alunos que descansam apenas cinco a seis horas por dia, sendo este valor abaixo do que é recomendável.

O meio de transporte mais usado na deslocação para a escola é o autocarro (18 alunos), carro (três alunos) e outros três que se deslocam a pé. De todos os alunos, treze demoram em média 16 a 30 minutos na deslocação para a escola, três alunos demoram mais do que 30 minutos. Oito dos alunos, vivem relativamente perto da escola demorando aproximadamente 15 minutos na conclusão do trajeto casa- escola.

### **3.5.8 Escola**

No respeitante ao aproveitamento escolar em anos transatos, 50% dos alunos já havia reprovado ano(s) escolares letivos. Eram provenientes de onze escolas da RAM, nas quais frequentaram o 3º ciclo, estando a maioria dessas escolas situadas no concelho do Funchal.

Os alunos apresentavam fracos indicadores de tempo dedicado ao estudo, pois três afirmavam não estudar, onze dedicavam uma hora semanal, e apenas dez aplicavam uma a quatro horas semanais ao estudo. Esse estudo era realizado preferencialmente durante a semana, enquanto os restantes alunos optavam pelo fim de semana para a realização dessa tarefa.

O local preferido para o estudo era em casa para quinze dos alunos, cinco consideravam a escola e um aluno apontou o café como local predileto de estudo.

Na preferência de como estudar a maioria da turma opta por, ‘sozinho’, embora cinco alunos mencionassem o estudo com um colega e outros quatro para o estudo em grupo. Da turma 59% preferiam estudar durante a tarde, 35% durante a noite e uma pequena percentagem (6%) durante a manhã.

Os livros escolares eram o meio de auxílio ao estudo mais utilizado (50%), os apontamentos escolares eram utilizados por 26% dos alunos e outros 19% elegiam as pesquisas na internet. Apenas 5% dos alunos afirmava recorrer aos manuais de preparação para exame.

Outras informações pertinentes, era o facto de um dos alunos não dispor de internet em casa, e a turma de uma forma unânime e clara estar satisfeita com o ambiente da sua turma e dos seus colegas.

### **3.5.9 Educação Física**

Os dados retirados da aplicação do questionário referentes a esta dimensão, serviram para fornecer ao professor uma primeira visão geral sobre as experiências anteriores dos alunos, preferências e qual a situação atual a nível da prática desportiva.

Da totalidade da turma inquirida, apenas cinco dos alunos afirmaram praticar algum desporto fora do tempo letivo. Quando se perguntou, se já haviam praticado algum desporto, dezoito dos alunos responderam afirmativamente, o que revela um número considerado de abandono precoce da prática desportiva.

Os hábitos de participação no desporto escolar, também revelavam-se preocupantes, visto apenas dois dos alunos responderem que participaram nas atividades do desporto escolar no último ano letivo.

Quando pedido para colocarem por ordem de preferência as modalidades abordadas, verificou-se uma certa homogeneidade da turma, sendo que as modalidades mais assinaladas correspondiam ao grupo taxonómico dos desportos coletivos.

O basquetebol foi identificado como a modalidade predileta, seguido do futebol e do andebol. Outros alunos no entanto apontavam o voleibol, futebol e andebol como modalidades que menos preferem. Estes dados retirados, apontavam para uma turma com preferência clara para o basquetebol e provavelmente muito dividida em relação ao futebol.

Os desportos coletivos dominavam as experiências anteriores para a totalidade da turma. As outras matérias de ensino mais referenciadas foram a ginástica, o atletismo, o badminton e o ténis de mesa.

Das quatro matérias de ensino afetas aos desportos coletivos, os alunos gostariam de abordar durante o ano letivo as modalidades de basquetebol e andebol. Nos desportos individuais, entre o atletismo e a ginástica, gostariam de abordar a ginástica.

Sem contabilizar as aulas de EF, a turma de uma forma geral revelava poucos hábitos de exercício físico semanal, havendo apenas cinco alunos que realizavam exercício físico em mais de três horas semanais.

Na pergunta “ *Após concluir o secundário pretendes continuar a realizar atividade física de forma regular?* ” dezoito dos alunos inquiridos afirmaram que não.

Para finalizar, tentámos saber qual a nota final de EF no último ano letivo, e apurámos que a nota geral da turma dividia-se entre o nível três e quatro, havendo apenas quatro alunos com nota máxima de cinco valores.

## **4 PRÁTICA LETIVA**

### **4.1 Planeamento Segundo Orientações do PNEF**

As orientações do PNEF para o 10º ano situam-se no sentido de consolidar as aprendizagens e a formação diversificada proveniente dos anos anteriores, mais concretamente nos anos do ensino básico, sendo que os objetivos propostos são idênticos aos do 9º ano (Jacinto et al., 2001).

A justificativa apresentada centra-se no facto de o 10º ano ser um ano em que, na maioria dos casos, dá-se uma mudança de escola por grande parte dos alunos, facto esse suporta a necessidade da adoção de um ano centrado na criação de novas oportunidades acrescentadas de recuperação/redescoberta ou aperfeiçoamento dos alunos que por diversas condicionantes não tivessem sido possíveis desenvolver nos anos transatos. (Jacinto et al., 2001).

O PNEF apresenta o seu fundamento em dois itens principais, sendo elas um conjunto de transformações positivas que se pretende solicitar nos alunos contribuindo para um desenvolvimento integral através da aquisição de competências que integrem o domínio motor, cognitivo e sócio afetivo.

São previstas e de forma transversal a todo o processo educativo um conjunto de finalidades balizadas numa EF eclética, através da formação de conhecimentos, aprendizagens e atitudes essenciais na transformação dos alunos.

A aptidão física é igualmente valorizada, no sentido de sensibilizar e adequar os comportamentos dos alunos a práticas que valorizem um estilo de vida ativo e valorizem uma perspetiva de qualidade de vida, saúde e bem-estar.

Estas orientações são claramente realizadas de uma forma aberta e admitindo ajustamentos de maneira a permitir diversas possibilidades e alternativas. No sentido de assegurar a homogeneidade do currículo escolar são previstas áreas e matérias consideradas nucleares.

Oferecendo as escolas diferentes características ou condições especiais para o desenvolvimento de determinadas matérias, são previstas um conjunto de matérias

alternativas de maneira a que se possa fazer rentabilizar esses espaços com condições especiais.

Todo o processo está orientado com base num princípio fundamental: garantir uma atividade física motivadora, adequada e em quantidade suficiente.

O desenvolvimento da autonomia é um fator realçado, sendo este promovido através do reconhecimento e exigências de responsabilidades aos alunos na organização e de tratamento das diversas matérias.

A criatividade é igualmente contemplada como um princípio fundamental que deve ser promovido através da iniciativa dos alunos.

A cooperação entre os alunos é igualmente proposta, não no sentido de apresentarem melhorias nas qualidades das suas prestações mas sim de maneira a promover a sociabilidade e otimizar o clima relacional dos alunos.

A exequibilidade destas orientações é condicionada pelas condições existentes em cada escola, nos seus recursos materiais, temporais e na formação dos docentes, bem como na capacidade de organização e ajustamento evidenciada pelo departamento de educação física.

No que concerne ao planeamento propriamente dito, o PNEF define os princípios de elaboração assente na sua especificidade, nos critérios de seleção e operacionalização e no reconhecimento de prioridades.

A conceção do mesmo deve considerar períodos de aprendizagem concentrada e outros de revisão e aperfeiçoamento. Esta estrutura está balizada na elevação das capacidades motoras, prevendo a inclusividade e diferenciação de processos de intervenção. Neste sentido a formação de grupos é contemplada como uma proposta adequada no sentido de diferenciar o ensino a diferentes necessidades.

As matérias de ensino propostas pelo PNEF propõem um agrupamento de matérias onde constituem a lecionação de dois jogos desportivos coletivos, uma ginástica ou atletismo, uma atividade rítmica e expressiva (Dança), e duas matérias de ensino alternativas.

Consideramos ainda importante salientar, que o PNEF sugere o modelo de lecionação por etapas em detrimento do modelo lecionado por blocos.

## **4.2 Planeamento do Grupo Disciplinar**

O grupo disciplinar de EF da ESFF, apresentou o planograma de disciplina orientado para que cada turma percorra blocos de aula ou ciclos de atividades nos diversos espaços existentes na escola, onde cada espaço está destinado a uma determinada matéria de ensino.

A sequência de abordagem das matérias de ensino fica, assim, determinada pela sequência de atribuição de espaços disponíveis ao invés das necessidades dos alunos. Esta opção será sempre discutível, uma vez que é perfeitamente viável a abordagem de matérias / conteúdos de ensino em espaços diferentes e sem as exigências técnicas e regulamentares das modalidades desportivas consideradas num plano de prática federada.

Por outro lado, é questionável a perspetiva de que a abordagem dos conteúdos de ensino tem necessariamente de organizar-se no quadro das habilidades motoras específicas de uma dada modalidade desportiva e num número de aulas igual para todas as modalidades, independentemente dos níveis de proficiência e da motivação dos alunos.

Esta forma de planeamento, apresentava assim uma falta de concordância com as expectativas que tínhamos para a lecionação das nossas aulas e com aqueles que são os princípios orientadores para a elaboração do plano de turma sugeridos pelo PNEF.

Enfatizamos a ideia de que este tipo de periodização das matérias de ensino fica excessivamente centrada na organização e gestão dos espaços desportivos, relegando para um segundo plano as características dos alunos, nas suas potencialidades, necessidades e prioridades.

As matérias de ensino propostas inicialmente pelo grupo disciplinar de EF foram três jogos desportivos coletivos (basquetebol, futebol e voleibol), Ginástica de solo e Patinagem. Durante a apresentação dessa mesma proposta, diversos elementos constituintes do grupo disciplinar, manifestaram a sua insatisfação pela lecionação da matéria de ensino de patinagem, justificando que o material encontrava-se degradado e não apresentando condições para o seu uso. Posto isto, o grupo decidiu a lecionação dessa matéria de ensino, relegando-a para a condição de modalidade alternativa

(suscetível de ser lecionada em condições especiais ou por ajustamento do plano de turma deste ou daquele professor).

Perante tal decisão, o grupo de EP adotou a leção da atividade rítmica e expressiva Dança, em alternativa à matéria de ensino patinagem; esta proposta baseava-se no valor formativo inquestionável da Dança, possibilitando aos alunos um contacto mais efetivo com a hipótese de se expressarem de forma criativa através dos movimentos. Sustentámos ainda que a Dança, segundo a orientação do PNEF, era considerada como matéria de ensino nuclear, mas na prática e tanto quanto foi possível tomar conhecimento, apenas os professores estagiários a adotaram como matéria de ensino.

### **4.3 Planeamento Anual de Turma**

Com a elaboração do planeamento anual (PA) sentimos que todo o trabalho ficava mais simplificado (Anexo B). Era agora possível em parte, organizar e estruturar todo um conjunto de informações que tinha sido recolhido até então: informações providas dos contactos com os alunos, linhas orientadoras do PNEF, objetivos estabelecidos inicialmente pelo grupo disciplinar de EF, etc.

Embora este processo fosse um elemento facilitador da organização da atividade a realizar, apresentava a necessidade de ser passível a ajustamentos, tendo em conta se os objetivos traçados para as aulas tinham sido ou não assimilados pelos alunos, ou eventualmente pela necessidade de alteração de aulas devido a ocorrência de fatores não controláveis na sua planificação, como por exemplo condições climatéricas adversas ou até mesmo necessidade de alteração de espaços de aula por orientação do grupo disciplinar de EF.

A distribuição das aulas assentava inicialmente numa lógica de equilíbrio entre as diversas matérias de ensino, tendo em conta o número de aulas a administrar durante o ano letivo. De algum modo admitia-se como bom e válido o pressuposto de que todos os alunos poderiam apreender com a mesma facilidade e compreensão, ao mesmo ritmo, os mesmos conteúdos.

No entanto a realidade demonstrava claramente que as aulas decorriam de forma completamente distinta, uma vez que nem todos os alunos se envolviam nas atividades com a mesma vontade e empenho, e revelavam-se diferentes ritmos de aprendizagem. Tal acontecimento, levou-nos a ajustar o planeamento de forma a individualizar o ensino ao máximo possível de acordo com as necessidades dos alunos.

Com os ajustamentos introduzidos, o PA permitiu-nos uma visão transversal do número de aulas a lecionar por períodos letivos, por mês e por semana enquadrando-as de acordo com os recursos físicos e materiais estipulados pelo grupo de EF. Através desta visão antecipada de acontecimentos foi-nos possível prever um número de aulas que necessitaríamos para atingir os objetivos propostos para as três etapas de E-A.

A primeira etapa destinou-se à avaliação diagnóstica inicial, na qual pretendíamos aferir diferentes níveis de desempenho dos nossos alunos; a segunda etapa teve por fio condutor uma revisão de conhecimentos e competências adquiridas, a partir das quais se definiam os caminhos de progressão para novas aprendizagens; por fim, a terceira etapa teve por elemento fundamental o consolidar das aprendizagens realizadas.

Na distribuição de aulas pelas etapas, destinámos um número superior na segunda etapa, tendo em conta os objetivos estipulados pelo PNEF, que sugere que este 10º ano seja um ano essencialmente de revisão de conteúdos abordados durante os ciclos anteriores.

#### **4.4 Planeamento das Unidades Didáticas**

##### **4.4.1 Princípios Gerais Transversais às Unidades Didáticas**

Foi nossa pretensão estabelecer antecipadamente os princípios gerais transversais a todas as unidades didáticas tendo em consideração a orientação estabelecida no PNEF. A conceção da participação dos alunos e as diferentes orientações metodológicas estiveram assentes nos seguintes princípios fundamentais:

- Garantir a Atividade Física através de exercícios integrados em contexto de jogo e de competição de forma a manter os alunos motivados e potenciando o tempo de prática em situações de aprendizagem.

- Proporcionar aos alunos situações de operacionalização de estratégias de resposta a problemas, de forma a estimular autonomia e concomitantemente o seu nível de responsabilidade.
- Promover as diferentes iniciativas dos alunos fomentando a criatividade, procurando direcioná-la para a qualidade do empenho do aluno nas tarefas propostas.
- Estimular a sociabilidade, através da lecionação de diversas matérias de ensino que estimulam o trabalho de grupo, a cooperação, interação com pares e grupos.

#### **4.4.2 Finalidades Transversais às Unidades Didáticas**

Foram consideradas afetas a todas as unidades didáticas as seguintes finalidades:

- Sensibilizar os alunos para a compreensão da necessidade de adotar comportamentos ajustados para uma aptidão física aliada a uma melhor qualidade de vida, saúde e bem-estar geral.
- Valorizar a compreensão para a necessidade de respeitar valores primários como a ética, o *fair play* e o espírito competitivo, a cooperação e solidariedade, a responsabilidade individual e coletiva, a sensibilização da consciência cívica na preservação do meio ambiente e dos meios necessários para a realização das diversas atividades.
- Valorizar o gosto pela prática regular de atividades físicas, associando-as como fator de saúde ao longo da vida, de preferência prevalecendo as matérias de ensino em que estes apresentem maior preferência, de acordo com as características e motivações de cada um.

#### **4.4.3 Objetivos Comuns às Unidades Didáticas**

As unidades didáticas respeitaram os objetivos comuns propostos pelo PNEF, no sentido de criar situações em que seja exequível a obtenção do êxito pessoal e grupal dos alunos, assente no respeito pelos colegas que manifestem diferentes níveis de

capacidades motoras, cognitivas e sociais, promovendo sempre a segurança e bom ambiente relacional entre os alunos.

Pretendeu-se igualmente que os alunos fossem capazes de compreender a necessidade de assumir compromissos na organização e preparação de atividades grupais ou individuais, mostrando-se capazes de tomar decisões grupais tendo em vista o respeito pelas exigências e possibilidades de cada um.

Do mesmo modo pretendeu-se a estimulação da compreensão, identificação e interpretação de fenómenos que sejam limitativos para adesão das populações a programas de atividade física e da aptidão física, visando conquistas significativas para a saúde.

As capacidades condicionais (em todas as suas variantes) e as coordenativas foram igualmente objeto comum, estando aliadas a todos os conteúdos a abordar durante o ano letivo, através dos diversos exercícios propostos independentemente das matérias de ensino lecionadas.

#### **4.4.4 Princípios Gerais da Organização das Unidades Didáticas**

As aulas constituintes das unidades didáticas foram organizadas de forma politemática, com aplicação em multissessões, nas quais as matérias de ensino foram distribuídas ao longo do ano letivo, tendo sempre em conta os recursos físicos e materiais existentes na escola.

Com esta medida pretendíamos ajustar a interpretação resultante da avaliação diagnóstica inicial com a periodização das atividades, ajustando a participação dos alunos de acordo com as suas necessidades, respeitando a igualdade de oportunidades e procurando proporcionar a todos idênticas probabilidades de êxito.

Pretendíamos assim, de forma simplificada, um ensino diferenciado, em que se organizam atividades para grupos de nível de desempenho, em que se respeitem diferentes níveis de capacidades motoras e diferentes tempos necessários para a aprendizagem.

O facto de a turma apresentar alguns alunos com algumas complicações ao nível da saúde, levou-nos a ajustar a intensidade do esforço a esse grupo restrito, sem que se deixasse, no entanto e na medida do possível, de procurar a melhoria da sua aptidão física.

#### **4.4.5 Unidade Didática nº1**

A primeira etapa do planeamento anual teve início a 18 de Setembro de 2013 e término a 13 de Novembro de 2013, correspondendo a dezassete aulas de 90 minutos com sessões politemáticas.

##### **4.4.5.1 Objetivos Específicos**

Esta etapa tinha como principais objetivos situar os alunos ao nível da sua condição física, localizando-os num quadro de referência validado, e de forma intensiva diagnosticar as capacidades, conhecimentos e competências relativas às matérias de ensino a abordar.

Esta metodologia permitiu-nos situar os alunos em três níveis distintos de proficiência, sendo o nível um correspondente ao nível introdutório, o nível dois o correspondente ao nível elementar e o nível três ao nível avançado; esta classificação dos níveis em ‘introdutório’, ‘elementar’ e ‘avançado’ está definida e concretizada no PNEF, que estabelece o conjunto de referências que permitem situar o aluno, numa dada matéria de ensino, num daqueles patamares.

Desta forma foi-nos possível estabelecer objetivos ajustados aos diferentes grupos de alunos nas mais emergentes necessidades manifestadas. As matérias de ensino propostas foram as estabelecidas pelo grupo disciplinar de EF da ESFF, com as adaptações definidas pelo núcleo de estágio e estabelecidas no planeamento anual de turma.

Assim, foram abordadas as materiais de ensino de: Futebol, Basquetebol, Voleibol, Dança, Ginástica de Solo e Desportos de Combate. Foi ainda aplicada parte da bateria de testes *‘fitnessgram’*, com o objetivo de avaliar a condição física dos alunos. Todo

este processo foi feito em concordância com os espaços físicos necessários e com uma gestão do tempo adequado à realização da avaliação.

Esta etapa concretizou-se sobretudo por um conjunto de observações com a finalidade de aferir os diferentes níveis de desempenho dos alunos. Dentro de cada matéria de ensino foram definidas situações observáveis, que permitissem enquadrar os alunos em diferentes níveis. Atuámos no sentido de manipular as situações atrás referidas de forma a obtermos respostas aos objetivos propostos para esta UD.

Num modo mais específico, criámos situações/problema em contexto de jogo (lúdico), em que os alunos fossem capazes de montar estratégias e operacionalizar a sua resposta motora e cognitiva, para que assim fosse possível aferir quais as suas reais capacidades.

Através deste processo acreditámos na possibilidade de diagnosticar alunos com maiores/menores dificuldades aferindo assim qual o nível de desempenho individual e geral da turma.

As seis matérias de ensino que compõem esta UD eram enquadráveis, segundo a taxonomia de Almada et al. (2008), em distintos grupos taxonómicos, conforme se segue: Desportos Coletivos (futebol, voleibol e basquetebol), Desportos de Combate (judo), Desportos Individuais (ginástica de solo) e uma Atividade Rítmica Expressiva (Dança).

#### **4.4.5.2 Desportos Coletivos (futebol, basquetebol e voleibol)**

Os desportos coletivos foram escolhidos para iniciar as primeiras semanas de aula com a justificativa do 10º ano ser um ano que agrega alunos oriundos de diversas escolas, sem afinidades relacionais; assim, acreditamos que a escolha deste grupo taxonómico poderia ser importante para solicitação de comportamentos de interação e cooperação entre pares e grupos, traduzindo-se numa maior adaptação aos novos colegas, estreitando relacionamentos e afinidades, e contribuindo para uma maior sociabilização da turma.

A atividade foi estruturada basicamente em jogos reduzidos de 2x2, 3x3 e 4x4, através de diferentes níveis de proficiência, facilitando assim o diagnóstico de facilidades/dificuldades diversas.

As características marcantes dos desportos coletivos são, de acordo com Almada et al., (2008), a constante solicitação de comportamentos de diálogo entre diversos alunos, privilegiando a divisão de tarefas.

Neste caso concreto, a turma apresenta uma grande heterogeneidade de comportamentos motores e cognitivos, o que nos leva à necessidade de os enquadrar em três níveis distintos, cujas características estão expostas de seguida.

Um grupo de alunos apresentava grandes dificuldades a nível do domínio ou controle do objeto de jogo o que os impossibilitava de resolver as suas tarefas, comprometendo assim as ações de grupo.

O grupo intermédio dominava de forma satisfatória o objeto de jogo, sendo tal domínio mais evidente no basquetebol, mas apresentava dificuldades na realização de diferentes tarefas e na ocupação racional do espaço de jogo. O jogo apresentava-se muito centrado na bola, o que provocava elevada aglomeração em torno da mesma, impossibilitando a sua fluidez.

O grupo de terceiro nível apresentava um bom domínio do objeto de jogo, tinha a perceção da necessidade de criar linhas de passe e efetuar desmarcações. De uma forma global compreendia bem a lógica interna dos jogos.

Numa forma mais geral, este meio (matérias de ensino) de deteção de necessidades de intervenção em comportamentos que pretendemos induzir aos nossos alunos revelou de uma forma geral uma turma com pouca autonomia e com necessidades de sociabilização; a turma apresentava ainda necessidades cognitivas em termos de compreensão dos jogos e dificuldades motoras de interação com o outro, afetando consequentemente a cooperação inerente a este grupo taxonómico.

Uma vez diagnosticadas as necessidades da turma neste grupo taxonómico, concluímos que das três matérias de ensino lecionadas, a turma revelava numa forma geral maior motivação e competências para o basquetebol.

No futebol, existia grande divergência entre o número de alunos que dominavam bem a matéria, e os alunos que não cumpriam com os conteúdos básicos relacionados com o domínio do objeto de jogo.

O voleibol pareceu-nos ser matéria de ensino em que os alunos necessitavam de uma maior atenção, uma vez que apresentavam grandes dificuldades nos conteúdos básicos, revelando grandes dificuldades.

Partilhamos do ponto de vista de que, de uma forma geral, estas matérias de ensino têm como objetivo a transformação dos nossos alunos ao nível de cooperação e interação, apelando à organização e à autonomia destes.

Desta forma, a estratégia de intervenção para a segunda unidade didática teria de ser, atendendo aos recursos físicos e materiais disponíveis, lecionar de uma forma mais intensa o basquetebol e o voleibol. A justificativa para a escolha do basquetebol recai no sentido de manter a turma bastante motivada com a leção de uma matéria de ensino em que a turma apresentava maior preferência, seguramente consequência do maior nível de proficiência demonstrado nesta matéria de ensino.

No voleibol, interviemos de forma mais intensa, reservando-lhe um maior número de sessões para a UD seguinte na expectativa de que os nossos alunos adquirissem competências básicas essenciais para concretizar os conteúdos conquistados sob a forma de jogo.

As aulas referentes ao voleibol foram planeadas de acordo com os grupos de nível criados na UD nº1. Assim, tendo em vista o processo de aprendizagem dos alunos que apresentam maiores dificuldades, solicitámos um conjunto de exercícios que privilegiaram essencialmente o relacionamento com o objeto de jogo, sob a forma de ações analíticas e através de jogos reduzidos de 1x1 e 2x2.

Deste modo, procurámos promover o aumento de intervenções dos alunos, de maneira a que as suas aprendizagens contribuíssem para diminuir as suas limitações perante a complexidade do jogo; a redução do número de intervenientes no jogo e alterações táticas foram estratégias nesse sentido.

A título de exemplo, refira-se que foi permitido que cada aluno pudesse executar dois toques seguidos na bola. Também foram implementados exercícios com bolas com

características diferentes (massa, volume) procurando-se ajustar o comportamento motor dos alunos de acordo a resposta motora pretendida. Assim pudemos controlar variáveis como a velocidade da bola e o tempo de salto dos alunos, facilitando o seu comportamento e potenciando o êxito a atingir nas tarefas.

Os exercícios destinados aos alunos de nível médio, surgiram em forma de jogo reduzido de 2x2 e 3x3, aplicando constrangimentos espaciais e táticos. Ou seja ajustámos o espaço de jogo de forma a complexificar o exercício e em grande parte das vezes condicionando o número de toques a executar entre colegas antes de atacar o campo adversário.

Para o grupo de alunos mais proficiente e sob a forma de jogo 3x3, 4x4, 5x5, tentámos aumentar a complexidade do jogo, através de constrangimentos táticos, espaciais, temporais e técnicos.

A nível tático, solicitámos sistematicamente uma colocação racional no espaço de jogo e a obrigatoriedade de construção de jogo através do recurso a três toques obrigatórios entre jogadores. Insistimos na concretização do primeiro passe orientado para o passador, de forma a facilitar a intervenção na zona de ataque.

Ainda neste grupo, introduzimos o bloco e o serviço por cima, jogando com a variável da distância da zona de serviço para os que apresentavam maior dificuldade. A altura da rede foi outra intervenção utilizada visando a melhoria da qualidade do passe alto. Para os alunos que dominavam as tarefas anteriores, foi solicitado que colocassem a bola numa zona específica do campo contrário, elevando a exigência do exercício e consequentemente a necessidade de superação dos alunos.

No basquetebol, a generalidade da turma oferecia um comportamento aceitável. No entanto, existia a necessidade de ajustar as tarefas a desempenhar para quatro das alunas, às quais solicitámos comportamentos essencialmente de relacionamento com o objeto de jogo e de cooperação com os colegas, através de jogos reduzidos de 1x1, 2x2, e de situações analíticas de 1x0.

Para os restantes alunos, organizámos jogos na forma de 4x4 e 5x5. A intervenção neste grupo, foi feita de forma a induzir comportamentos em relação à colocação racional no espaço de jogo, à colocação em campo quando em situação defensiva e em situação ofensiva, através de constrangimentos de ordem tática-técnica e espaciais.

Quanto às sessões a abordar no futebol incidiram, para os alunos menos proficientes, em situações analíticas de 1x0 e 1x1, em que se solicita predominantemente o controle do objeto de jogo. Igualmente através destas situações analíticas, foi possível exercitar o lançamento apoiado, lançamento na passada e lançamento em suspensão. Para os alunos de nível superior de desempenho, os exercícios foram apresentados sob forma de jogo reduzido em 3x3, 4x4 e 5x5, com aplicação de constrangimentos de ordem tático-técnica, espaciais e temporais.

A nível tático-técnico aplicámos constrangimentos na habilidade do drible, induzindo assim um comportamento de jogo com a libertação da visão, de forma a que os alunos possam estar sempre empenhados na procura de linhas de passe potenciando assim a desmarcação.

A nível de constrangimentos espaciais, jogámos sempre em função da variável número de elementos em jogo/espço disponível para o jogo, com o objetivo de aumentar o número de intervenções de todos os alunos. Ainda a nível espacial, elevámos a altura das tabelas, aumentando gradualmente a dificuldade para os alunos com níveis superiores.

Noutro plano solicitámos posicionamentos defensivos distintos, com base na marcação 1x1 e marcação zonal; criámos igualmente situações de superioridade numérica com a introdução de um elemento “joker”, promovendo a cooperação através da superioridade numérica na resolução de problemas.

Os lançamentos (da posição apoiado, em suspensão e na passada) para este grupo de alunos foi preferencialmente exercitado em contexto de jogo com oposição, em situações de superioridade numérica, exercitando assim a tomada de decisão e a precisão no lançamento.

#### **4.4.5.3 Desportos de Combate**

Os desportos de combate apresentam como características mais marcantes o facto de privilegiarem o conhecimento do “eu” no confronto com situações críticas, onde a morte ou a noção desta, mesmo que de forma simbólica, está sempre presente.

A estratégia utilizada para aferir os níveis de competência motora e cognitiva associada a este grupo taxonómico baseou-se em tarefas de confrontação direta (1x1), entre grupos homogéneos e grupos heterogéneos com a aplicação de constrangimentos.

Não desprezando o facto de cada individuo apresentar características únicas, o que por si só já se apresenta como um constrangimento, aplicámos constrangimentos a nível da tarefa solicitada, jogando com variáveis como o tempo e espaço para realizar a tarefa, o maior ou menor espaço de jogo, e aplicação de limitações de ordem tático-técnica.

Nesta matéria de ensino foi possível constatar que os alunos, de uma forma geral e apesar de se tratar de um conteúdo de ensino pouco abordado em anos anteriores, apresentaram um desempenho satisfatório.

Os problemas nesta área relacionaram-se com a leitura do outro e tomada de decisão. Desta forma enquadrámos os alunos em diferentes grupos de proficiência, sendo que os alunos do primeiro nível apresentam maiores dificuldades nas entradas sensoriais, ou seja não conseguiam realizar eficazmente a poda neural ao conjunto de estímulos solicitados, e focar realmente naquilo que realmente lhes interessa.

Os elementos do segundo nível concretizavam eficazmente a leitura do outro e realizam o tratamento central necessário, no entanto não conseguem ajustar a sua resposta motora, pois apesar de seleccionarem os estímulos necessários não conseguiam integrar nessa resposta a velocidade necessária à concretização da tarefa.

Os alunos do terceiro nível de jogo apresentavam uma boa leitura do outro e conseguem ajustar de forma satisfatória a sua resposta motora. Os exercícios foram planeados para que estes alunos compreendessem diferentes variáveis que rentabilizavam o seu sucesso na tarefa.

Esta matéria de ensino foi planeada tendo em conta os diferentes níveis de desempenho diagnosticados na primeira UD. Assim sendo organizámos os alunos de acordo com um opositor do mesmo nível, de forma a intervir eficazmente através *'feedbacks'* direccionados aos grupos distintos.

Nesta matéria de ensino abordámos conteúdos específicos de: saudação, quedas, desequilíbrios, ceifas, projecções, esquivas, pegas, imobilizações e viragens, através de situações de exercício de 1x1, apelando aos diversos conteúdos propostos e procurando

promover situações que levassem os alunos a explorar os seus limites, criando adaptações no sentido de melhorar as capacidades a nível das entradas sensoriais, tratamento central da informação e respostas motoras.

Para que tal possa ser possível, tentaremos que os nossos alunos compreendam a relação dinâmica existente entre equilíbrio/base de apoio, tempos de entrada, tomada de decisão, segmentos corporais implicados a cada exercício, leitura do outro e conhecimento do eu, de forma a potenciar transformações nestes, designadamente ao nível da capacidade de montar estratégias para a resolução de problemas.

O processo de ensino aprendizagem, foi organizado de forma a atuar no grupo de nível 1, em termos de leitura do outro (entradas sensoriais) sendo que a organização por grupos homogéneos mostrou-se como ferramenta facilitadora, visto que alunos apresentam uma resposta motora mais tardia, prevalecendo maioritariamente a leitura constante do colega.

Os conteúdos facilitadores neste processo foram os desequilíbrios através dos tempos de entrada, as esquivas e as pegadas através da estimulação da sensibilidade tátil dos alunos, compreendendo o conjunto de forças exercido sobre o seu corpo. Pretendíamos igualmente estimular a leitura do outro através de jogos de toques e outros que apelassem à leitura constante do adversário.

A forma de atuação junto dos elementos de nível dois de desempenho foi no sentido de potenciar transformações ao nível do tratamento central das informações, preparando-os para o patamar seguinte a nível da resposta motora ajustada a cada situação. Os conteúdos facilitadores do processo de ensino e aprendizagem foram os tempos de entrada nas ceifas, as situações imobilizações, viragens e ceifas.

Numa forma geral procurámos que, adotando o uso de constrangimentos temporais, todos os exercícios que pudessem ser facilitadores da compreensão cognitiva do tempo ideal de intervenção.

No grupo dos alunos de nível três de execução tentámos criar situações que promovessem a resposta motora ajustada a cada situação, tentando levá-los a transições entre conteúdos, como por exemplo: aplicar ceifas e imobilizar, compreendendo quais os segmentos corporais (cintura escapular, cintura pélvica) fundamentais a bloquear

para uma imobilização eficaz, tendo sempre em conta a relação de maior ou menor base de apoio em benefício do equilíbrio necessário.

Dentro das realidades atrás descritas, fomentámos a competição entre os alunos, apelando a noção de “morte”, ainda que de forma simbólica.

Neste processo, tornou-se indispensável a compreensão das quedas com incidência na dissipação de forças acumuladas, de forma a garantir a segurança de todos os alunos e atuando como elemento de prevenção.

Esta matéria de ensino foi uma ferramenta que pensamos que poderá implicar transformações nos nossos alunos a nível do conhecimento do “eu” em situações críticas, estimulando essencialmente comportamentos relacionados com a leitura do outro e a tomada de decisão, fortalecendo a autoestima, o respeito e a organização.

#### **4.4.5.4 Ginástica de Solo**

A ginástica de solo apresentava-se como a matéria de ensino em que, em conjunto com a Dança, os alunos ofereceram maiores resistências ao processo de E-A. Nesta UD os exercícios foram planeados de forma a tentar garantir a participação uniforme no tempo de empenhamento motor para assim podermos concretizar o seu objetivo.

Utilizámos diversas estratégias para garantir a participação de todos de forma homogénea, através de exercícios em circuito ou por estações. Os alunos revelaram pouca autonomia e fracas capacidades condicionais, mais propriamente a nível de força e flexibilidade.

Mostrou-se preocupante o facto de a maioria da turma situar-se no nível elementar desta matéria de ensino. Na matéria de ensino de ginástica de solo, tendo em conta a avaliação diagnóstica realizada, pretendeu-se através dos conteúdos a abordar que os alunos pudessem adquirir transformações a nível da autoconfiança, organização e autonomia.

A estratégia mais eficaz para esta turma no que diz respeito a esta matéria de ensino tendo em vista uma participação homogénea de todos os alunos, pareceu-nos ser a

organização por grupos de nível homogêneo, através do cumprimento de sequências gímnicas com níveis de complexidade ajustados a cada grupo.

Numa visão geral, procurámos abordar todos os elementos, transitando depois para as ligações entre dois elementos, três elementos e assim consecutivamente até que se conseguisse a obtenção de uma sequência final para apresentação no final do ano letivo.

Atuámos sobretudo no sentido vencer “medos” ainda existentes em muitos dos alunos, através da explicação e compreensão das ajudas a executar em cada elemento. Neste processo, aplicámos elementos facilitadores para a progressão da aprendizagem, como patamares superiores de partida para os rolamentos, o uso de fitas adesivas para a colocação de membros superiores e inferiores e o uso de apoios.

Elemento fundamental para o êxito destas tarefas, foi a compreensão dos alunos para a necessidade fundamental de treinar capacidades condicionais como a força, coordenação e a flexibilidade, de forma a facilitar a capacidade de resposta às diferentes solicitações.

Os alunos que se situavam no nível três serviram de modelos para os restantes colegas, auxiliando o professor, em casos pontuais nas ajudas a colegas com extrema dificuldade.

O objetivo mínimo para esta unidade didática era que os alunos fossem capazes, no final da mesma, de cumprir com elementos fundamentais, aplicando entre estes elementos de ligação (força, flexibilidade e equilíbrio).

#### **4.4.5.5 Dança**

A Dança é uma atividade rítmica expressiva com um enorme potencial educacional. Seu contributo como matéria de ensino solicita comportamentos que estimulam a criatividade, expressividade e autonomia.

No entanto esta matéria de ensino apresentava muitas resistências dos alunos ao processo de E-A, sobretudo no que concerne ao preconceito social ainda existente e por vezes difícil de ultrapassar.

Apenas uma aluna apresentava experiências anteriores nesta matéria de ensino, enquanto os restantes alunos patenteiam um desconhecimento quase completo sobre a mesma. Este facto levou-nos a abordar a introdução de alguns movimentos não locomotores e locomotores básicos, no sentido de aumentar o reportório motor dos nossos alunos.

Face ao preconceito anteriormente relatado, achamos por bem combater essa situação com a introdução de exercícios lúdicos de exploração de diversos espaços utilizando diferentes ritmos, e onde constantemente se solicitava o contacto entre os alunos.

Foi igualmente apresentado diversos tipos de saltos, de maneira que em aulas posteriores, este conteúdo pudesse contribuir para um aumento do reportório de movimentos dos alunos.

Acreditamos que através desta matéria de ensino, poderia ser possível solicitar comportamentos que estimulassem os nossos alunos na sua criatividade e autonomia, despertando-os para novos estímulos tácteis, visuais e auditivos promovendo a expressão de sentimentos e emoções.

#### **4.4.5.6 Balanço 1ª Unidade Didáctica**

Terminada a primeira UD, existia a necessidade de refletir sobre todo o processo de E-A realizado, tendo em consideração os objetivos propostos numa relação dinâmica com as expectativas idealizadas e a realidade dos factos encontrados na escola.

Esta UD destinada à avaliação diagnóstica pretendia aferir qual o nível de proficiência dos nossos alunos, para posterior enquadramento desses mesmos alunos em grupos de níveis homogéneos.

Após constituídos esses grupos, ajustámos as tarefas consoante as necessidades evidenciadas, propondo-se aos alunos tarefas exequíveis e correspondentes às capacidades demonstradas.

A expectativa era de que, a maioria dos alunos dominasse os conteúdos básicos, com relativa facilidade. No entanto isso não se veio a verificar em algumas matérias de ensino propostas pelo grupo de EF para o corrente ano.

Nos jogos desportivos coletivos, nomeadamente o futebol, a grande maioria da turma apresenta relativa facilidade na concretização dos conteúdos propostos. Curiosamente, ou talvez não, esse grupo era maioritariamente formado por todos os rapazes da turma e por duas raparigas.

Os restantes elementos demonstram grandes dificuldades no relacionamento com o objeto de jogo, mais concretamente no domínio, passe e controle.

Acreditámos que, em virtude da característica desta matéria de ensino estar relacionada com “... constante solicitação de comportamentos de diálogo entre diferentes jogadores...” e onde ...” é privilegiada a divisão das tarefas comprometendo assim a divisão de funções específicas e o domínio das suas coordenações ou dinâmicas de grupo...” Almada et al., (2008) é fundamental que os alunos dominassem minimamente o objeto de jogo para assim ser possível caminhar para níveis de complexidade mais elevados.

O voleibol revelou-se uma matéria de ensino em que os alunos apresentavam elevadas dificuldades, no domínio das ações específicas da matéria de ensino.

Dada essa realidade, propusemos incidir nesta matéria de ensino, sobretudo no espaço temporal correspondente ao segundo período, de maneira a que os alunos pudessem apresentar melhorias significativas nesses conteúdos.

O facto de no segundo período as aulas de EF decorrerem em dois espaços que oferecem condições de excelência para esta matéria de ensino, levou-nos a acreditar que possam estar reunidas todas as condições para a obtenção de novas aprendizagens.

O basquetebol apresentou-se como a modalidade predileta da turma. A grande maioria dos alunos dominava os ‘skills’ básicos da modalidade, e para além disso, uma grande predisposição para a sua prática.

Para o segundo período pareceu-nos ajustado complexificar as tarefas dos alunos nesta modalidade e partir para aprendizagens de novos conteúdos, ou complexificar as tarefas já existentes.

A abordagem da ginástica de solo apresentava-se bem mais preocupante. Para além dos alunos não apresentarem aprendizagens anteriores de modo consistente, existia um

enorme obstáculo, relacionado com o medo que estes sentiam para a concretização de tarefas básicas como por exemplo, um rolamento à frente.

Os alunos foram avaliados tendo em conta diferentes estratégias de “condução “ da aula, sendo organizados de diferentes formas (por grupos, em circuito) e em algumas situações, por necessidade de garantir que todos tentassem realizar a tarefa a avaliar, verificamos um a um se cumpriam com o que lhes tinha sido proposto.

A falta de algum material, específico para progressões de aprendizagem, foi também um forte ingrediente para o fraco empenho dos alunos. De salientar a existência de duas alunas que dominavam bem as tarefas, e que muitas vezes foram utilizadas como modelos para os colegas, na tentativa de puderem auxiliar na aprendizagem dos colegas.

Na dança, embora a grande condicionante desta matéria de ensino esteja relacionada com fatores sociais, pois os rapazes acham que “dança” não é tarefa para eles, a turma ultrapassou esses obstáculos e realizou as tarefas básicas propostas. Não menos importante dizer que os alunos na sua totalidade, não tinham experiências passadas em contexto de escola nesta matéria de ensino.

Neste sentido as aulas foram planeadas, de forma a transmitir alguns conhecimentos básicos para que estes pudessem em aulas futuras de forma autónoma, explorarem mais sobre a dança. A noção de espaço, tempo e diferentes ritmos, bem como a realização de diferentes movimentos locomotores e não locomotores serviram de base, para que os alunos pudessem em certa forma, e na medida do possível, ultrapassar essa barreira social.

A determinada altura, o que parecia ser uma tarefa quase impossível, mostrou ser divertida e entusiasmante. O grande objetivo proposto para o segundo período nesta matéria de ensino, foi apelar à criatividade e autonomia dos alunos, através da criação de esquemas coreográficos simples.

Nos desportos de combate os alunos revelaram também fracos conhecimentos anteriores. No entanto, na sua grande maioria mostraram-se interessados e empenhados nas tarefas, sobretudo quando os conteúdos das aulas se relacionavam com algumas técnicas de ceifa, projeção e imobilizações em judo.

#### **4.4.6 Unidade Didática nº2**

A segunda UD (Anexo C) destinou-se à segunda etapa do planeamento anual e teve início a 18 de novembro de 2013 e término a 30 de Abril de 2014, correspondendo a trinta e sete aulas de 90 minutos com sessões politemáticas.

##### **4.4.6.1 Objetivos Específicos**

Num sentido mais específico, esta UD assentava na compreensão dos fenómenos que causam os diversos problemas e na definição de estratégias de atuação de maneira a resolver ou minimizar as dificuldades apresentadas.

A base da sua elaboração reportou-se fundamentalmente às conclusões avaliativas da UD n.º 1, as quais deram forma ao conjunto de propostas metodológicas e aos objetivos estabelecidos para este segundo ciclo da nossa intervenção pedagógica.

As matérias de ensino nesta UD foram utilizadas para solicitar nos nossos alunos transformações a nível da cooperação e interação com pares, capacidade de organização, conhecimento do eu, tomada de decisão, criatividade e sociabilização

Esta estratégia de atuação teve sempre em consideração a organização da turma em grupos de nível homogéneo, permitindo que na mesma aula solicitássemos tarefas ajustadas e diferenciadas nas necessidades manifestadas.

##### **4.4.6.2 Desportos Coletivos (futebol, basquetebol e voleibol)**

Com base na análise diagnóstica realizada na UD nº1, concluímos que das três matérias de ensino lecionadas, a turma revelava numa forma geral maior motivação e competências para o basquetebol.

O voleibol pareceu-nos ser a matéria de ensino em que os alunos necessitavam uma maior atenção, uma vez que estes apresentavam grandes dificuldades nos conteúdos

básicos. As matérias de ensino serviram de utensílio na transformação dos nossos alunos ao nível da cooperação e interação apelando à organização e à autonomia destes.

Desta forma, e atendendo aos recursos físicos e materiais disponíveis, decidimos lecionar de uma forma mais intensa o basquetebol e o voleibol com a justificativa de manter a turma motivada através da lecionação de um conteúdo em que estes apresentavam maior preferência, e um outro que manifestavam necessidade de intervenção para a aquisição de conteúdos básicos ainda não controlados.

As aulas referentes ao voleibol foram planeadas de acordo com os grupos de nível criados anteriormente. Assim, para os alunos que apresentam maiores dificuldades, solicitámos um conjunto de exercícios que privilegiaram essencialmente o relacionamento com o objeto de jogo, sob a forma de ações analíticas e através de jogos reduzidos de 1x1 e 2x2.

Acreditamos desta forma promover o número de intervenções/repetições dos alunos, através de tarefas menos complexas, onde existe um número de intervenientes mais reduzidos.

Implementámos igualmente exercícios com bolas com características diferentes (massa, volume) facilitando a adaptação motora de acordo com a resposta pretendida. Foi possível igualmente controlar outras variáveis como a maior ou menor velocidade da bola, facilitando a tomada de decisão relacionadas com o tempo de salto potenciando o êxito a atingir nas tarefas.

Os exercícios destinados aos alunos de nível médio, surgiram em forma de jogo reduzido de 2x2 e 3x3, com aplicação de constrangimentos espaciais e táticos.

O espaço de jogo era sistematicamente ajustado de forma a complexificar o exercício. Os constrangimentos táticos aplicados estavam relacionados com número de toques a executar entre colegas, antes de atacar o campo adversário.

Para o grupo de alunos mais proficiente e sob a forma de jogo 3x3, 4x4, 5x5, tentámos aumentar a complexidade do jogo, através de constrangimentos táticos, espaciais, temporais e técnicos.

A nível tático, solicitámos sistematicamente uma ocupação racional no espaço de jogo e a obrigatoriedade de construção de jogo através do uso de três toques entre jogadores.

Insistimos na concretização do primeiro passe orientado para o passador de forma a facilitar a intervenção na zona de ataque. Ainda neste grupo, introduzimos o bloco e o serviço por cima, jogando com a variável da distância da zona de serviço para os que apresentavam maior dificuldade.

A altura da rede foi outra intervenção utilizada visando a melhoria da qualidade do passe alto. Para os alunos que dominavam as tarefas anteriores, foi solicitado que colocassem a bola, numa zona específica do campo contrário, elevando a exigência do exercício e conseqüentemente a necessidade de superação dos executantes.

No basquetebol, a generalidade da turma oferecia um comportamento aceitável. No entanto, existia a necessidade de ajustar as tarefas a desempenhar para quatro das alunas, às quais solicitámos comportamentos essencialmente de relacionamento com o objeto de jogo e de cooperação com os colegas, através de jogos reduzidos de 1x1, 2x2 e situações analíticas de 1x0. Através destas situações, foi possível exercitar o lançamento apoiado, lançamento na passada e lançamento em suspensão.

Para os restantes alunos, organizámos jogos na forma de 4x4 e 5x5. A intervenção neste grupo, foi feita de forma a induzir comportamentos em relação à colocação racional no espaço de jogo quando em situação defensiva e em situação ofensiva, através de constrangimentos de ordem tática-técnica e espaciais.

Para os alunos de nível superior de desempenho, os exercícios foram apresentados sob forma de jogo reduzido em 3x3, 4x4 e 5x5, com aplicação de constrangimentos de ordem tático-técnica, espaciais e temporais.

A nível tático-técnico aplicámos constrangimentos na habilidade do drible, induzindo assim um comportamento de jogo com a libertação da visão, de forma que os alunos pudessem estar sempre empenhados na procura de linhas de passe potenciando assim a desmarcação.

A nível de constrangimentos espaciais, jogámos sempre em função da variável número de elementos em jogo/espaço disponível para o jogo, com o objetivo de aumentar o número de intervenções de todos os alunos. Ainda a nível espacial, elevámos a altura das tabelas, aumentando gradualmente a dificuldade para os alunos com níveis superiores.

Noutro plano solicitámos posicionamentos defensivos distintos, com base na marcação 1x1 e marcação zonal; criámos igualmente situações de superioridade numérica com a introdução de um elemento “joker”, promovendo a cooperação através da superioridade numérica na resolução de problemas.

Os lançamentos (da posição apoiado, em suspensão e na passada) para este grupo de alunos foi preferencialmente exercitado em contexto de jogo com oposição, em situações de superioridade numérica, exercitando assim a tomada de decisão e a precisão no lançamento.

As sessões a abordar no futebol incidiram, para os alunos menos proficientes, em situações analíticas de 1x0 e 1x1 em que se solicitou predominantemente o controle do objeto de jogo.

#### **4.4.6.3 Desportos de Combate**

Uma vez os alunos organizados de acordo com um opositor do mesmo nível, facilitou a nossa intervenção na atribuição dos *'feedbacks'* direcionados aos grupos distintos.

Nesta matéria de ensino abordámos conteúdos específicos de: saudação, quedas, desequilíbrios, ceifas, projeções, esquivas, pegas, imobilizações e viragens, com a utilização de situações de combate de 1x1, solicitando os conteúdos propostos.

Procuramos com estas situações, levar os alunos a adaptações no sentido de melhorar as capacidades a nível das entradas sensoriais, tratamento central da informação e respostas motoras.

Para facilitar tal pretensão, levamos os nossos alunos à compreensão da relação dinâmica existente entre equilíbrio/base de apoio, tempos de entrada, tomada de decisão, segmentos corporais implicados e leitura do outro. Igualmente levar os alunos ao conhecimento do “eu”, afigurando-se este como fundamental para a montagem de estratégias e resolução de problemas.

O processo de E-A, foi organizado no grupo de nível 1, essencialmente na leitura do outro (entradas sensoriais) visto que estes alunos apresentavam uma resposta motora mais tardia.

Os conteúdos facilitadores neste processo foram, os desequilíbrios através de diferentes tempos de entrada, as esquivas e as pegadas através da estimulação da sensibilidade tátil dos alunos, compreendendo o conjunto de forças exercido sobre o seu corpo. Utilizamos os jogos de toques e outros que solicitassem constantemente comportamentos dinâmicos de leitura do outro.

A forma de atuação junto dos elementos de nível dois de desempenho foi no sentido de potenciar transformações ao nível do tratamento central das informações e preparando-os para o patamar seguinte a nível da resposta motora ajustada a cada situação.

Os conteúdos facilitadores do processo de ensino e aprendizagem foram os tempos de entrada nas ceifas, as situações imobilizações, viragens e ceifas.

Numa forma geral procurámos que o uso de constrangimentos temporais em todos os exercícios pudesse facilitar a compreensão cognitiva do tempo ideal de intervenção.

No grupo dos alunos de nível três de execução tentámos criar situações que promovessem a resposta motora ajustada a cada situação, tentando levá-los a transições entre conteúdos, como por exemplo; aplicar ceifas e imobilizar, compreendendo quais os segmentos corporais (cintura escapular, cintura pélvica) fundamentais a bloquear para uma imobilização eficaz, tendo sempre em conta a relação de maior ou menor base de apoio em benefício do equilíbrio necessário.

Dentro das realidades atrás descritas, fomentámos a competição entre os alunos, apelando a noção de “morte”, ainda que de forma simbólica.

Neste processo, tornou-se indispensável a compreensão das quedas com incidência na dissipação de forças acumuladas, de forma a garantir a segurança de todos os alunos e atuando como elemento de prevenção.

Esta matéria de ensino revelou-se uma ferramenta com implicações nas transformações dos nossos alunos a nível do conhecimento do “eu” em situações críticas, estimulando essencialmente comportamentos relacionados com a leitura do outro e a tomada de decisão, fortalecendo a autoestima, o respeito e a organização.

#### 4.4.6.4 Ginástica de Solo

Nesta matéria de ensino pretendeu-se através dos conteúdos a abordar que os alunos pudessem adquirir transformações a nível da autoconfiança, organização e autonomia.

A estratégia mais eficaz para esta turma tendo em vista uma participação homogénea de todos os alunos, mostrou-se ser a organização por grupos de nível homogéneo, através do cumprimento de sequências gímnicas com níveis de complexidade ajustados a cada grupo.

A nossa estratégia foi a abordagem de todos os elementos gímnicos, posteriormente transitando para as ligações entre vários elementos consecutivamente até obtermos uma sequência final para apresentação no final do ano letivo.

Atuámos sobretudo no sentido vencer “medos” ainda existentes em muitos dos alunos, através da explicação e compreensão das ajudas a executar em cada elemento.

Neste processo, aplicámos elementos facilitadores para a progressão da aprendizagem, como patamares superiores de partida para os rolamentos, o uso de fitas adesivas para sinalização de pontos de apoio.

Elemento fundamental para o êxito destas tarefas, foi a compreensão dos alunos para a necessidade fundamental de treinar capacidades condicionais como a força, coordenação e a flexibilidade, de forma a facilitar a capacidade de resposta destes.

Os alunos que se situavam no nível três serviram de modelos para os restantes colegas, auxiliando o professor, em casos pontuais nas ajudas a colegas com extrema dificuldade.

O objetivo mínimo para esta unidade didática era de que os alunos fossem capazes no final da mesma, de cumprir as habilidades fundamentais, aplicando entre estes, elementos de ligação (força, flexibilidade e equilíbrio).

#### 4.4.6.5 Dança

A matéria de ensino de dança, foi utilizada essencialmente para solicitar transformações a nível da criatividade, expressividade, autonomia dos alunos e capacidade de organização.

Foi nossa pretensão que os alunos compreendessem a noção de ritmo, tempo e espaço.

Foram conteúdos desta unidade didática, o “cha cha cha” e a valsa lenta. Abordámos ainda a disciplina de zumba em duas aulas, com recurso a uma monitora externa à escola.

Os alunos revelaram nesta matéria de ensino uma tendência para tarefas de grupo.

Foi nosso objetivo solicitar comportamentos que contribuíssem para a diminuição das barreiras sociais existentes entre raparigas e rapazes, através de tarefas que estimulavam o contacto entre os géneros.

Ainda neste sentido, foram criados grupos de trabalho para criação de uma coreografia, promovendo assim a criatividade e sociabilização.

Um das estratégias foi promover o trabalho não presencial na busca de música a usar por cada grupo na coreografia e no possível treino entre elementos do grupo, usando as aulas posteriormente para controle e treino das coreografias bem como para adição de novos movimentos e respetivos tempo musicais.

O surgimento das duas aulas orientadas pela monitora Bárbara Sousa, tiveram o objetivo de enriquecer o repertório motor dos alunos, proporcionando o possível ‘transfer’ de alguns movimentos aplicados nas aulas de zumba para as coreografias grupais.

Tendo em consideração o fraco conhecimento inicial dos alunos sobre a matéria de ensino, o objetivo primordial para esta unidade didática esteve focado na melhoria da predisposição para a dança, e que desenvolvessem conhecimentos e competências básicas afetas a esta matéria de ensino.

#### 4.4.6.6 Balanço 2ª Unidade Didática

A UD nº2 decorreu sobre a parte final do 1º período e terminou no final do 2º período. A planificação inicialmente prevista foi cumprida quase na sua totalidade, verificando-se apenas pequenos ajustes em algumas aulas, devido à necessidade de partilhar algum material didático com outros colegas do grupo. No entanto essas alterações não implicaram qualquer prejuízo para os alunos e conseqüentemente para as aulas em questão.

Nos desportos coletivos, os alunos apresentaram grandes progressos sobretudo no voleibol. A motivação para a prática desta matéria de ensino, fez-se notar com os alunos através das propostas constantes dos alunos para a realização de mais aulas da modalidade. A maioria da turma demonstrou progressos, registando-se inclusive, no decurso deste processo necessidade de ajustar os grupos de nível criados no final da primeira UD.

No voleibol, o grupo de nível 1, apresentava ainda algumas dificuldades no passe alto, embora o progresso fosse evidente através do número inferior de erros. A totalidade da turma conseguia realizar o serviço por baixo e um grupo alargado de alunos conseguia realizar o serviço por cima. Existia uma preocupação dos alunos em realizar o primeiro passe direcionado para o passador e na realização de três toques consecutivos (receção-passe-remate).

Os grupos restantes realizaram progressos, sendo possível dentro dos mesmos a possibilidade de trocas de alunos, sem que a atividade prevista sofresse alterações significativas ou perdas que comprometessem o desempenho grupal.

Pareceu-nos no entanto que os alunos deviam melhorar no último toque, tentando realizar uma leitura mais efetiva da colocação do adversário, procurando os espaços onde existe maior probabilidade de obter ponto.

O basquetebol confirmou ser a modalidade de eleição da turma, sendo os progressos notórios na grande maioria dos casos. Pareceu-nos pertinente descrever o facto de que os três alunos da turma que se inscreveram no torneio 3x3, organizado pelo grupo disciplinar, conquistaram o 1º lugar da prova.

As aulas de basquetebol foram sempre realizadas com muita intensidade, e um excelente empenhamento motor. Houve melhorias na ocupação racional do terreno de jogo, na criação de espaço livres para possíveis linhas de passe bem como foi notório o facto dos intervenientes cumprirem as diferentes funções a desempenhar em relação a diferentes fases do jogo.

No futebol, houve poucos progressos nos grupos compostos na UD n.º 1, justificável pelo menor número de aulas que realizámos, tendo em conta a gestão de recursos físicos e materiais atribuídos à turma no 2º período.

De qualquer forma, os comportamentos solicitados aos alunos, por serem semelhantes aos do basquetebol, permitiram uma alteração a nível comportamental com expressão em melhorias na ocupação racional do espaço de jogo e no cumprimento das diferentes tarefas associadas a cada posição.

Os problemas ainda existentes resultaram da relação com o objeto de jogo nos alunos de menor nível de proficiência, o que prejudicou sempre a continuidade das ações de equipa.

Pareceu-nos que esta situação pode ser explicada pelo facto do futebol ser praticado predominantemente com os membros equilibradores (inferiores), daí resultando um bloqueio no plano da visão horizontal dos alunos com algumas dificuldades, circunstância que se reflete numa fraca capacidade de visão dos colegas melhor posicionados e numa acentuada dificuldade dos *skills* básicos da modalidade.

Numa apreciação global, os alunos apresentaram melhorias a nível da cooperação e interação, necessitando ainda de melhorar alguns comportamentos relativos à organização da turma.

Nos desportos de combate as aulas decorreram de forma satisfatória, havendo sempre uma participação muito positiva dos alunos em termos de empenhamento motor. Os alunos mostraram grande motivação na aprendizagem dos conteúdos propostos. Nas aulas de judo por vezes foi necessário ajustar alguns exercícios devido à necessidade de partilha dos colchões com outras turmas. Apesar dessa condicionante, consideramos que não houve prejuízo no processo de aprendizagem dos alunos.

Nas aulas de ginástica de solo, apesar das grandes resistências apresentadas pelos alunos, concluímos que os alunos cumpriram na totalidade os conteúdos mínimos balizados para esta matéria de ensino.

Os alunos apresentavam, grandes problemas a nível da autonomia e organização, aproveitando sempre que possível, para esquivar-se a algumas tarefas solicitadas. A falta de um espaço físico específico para esta matéria de ensino e material de progressão pedagógica necessários para estas aulas, constituíram um obstáculo no processo de aprendizagem dos alunos. As aulas foram lecionadas sempre em pavilhão repartido com outras duas turmas, onde o material disponível era apenas colchões e bancos suecos.

As motivações referentes à matéria de ensino de dança foram partilhadas pela totalidade da turma. Existia um grupo de alunos que apresenta boas aprendizagens e um grupo de alunos que oferecia ainda resistência à iniciação à dança.

As aulas de Zumba realizadas despertaram a vontade de alguns alunos para a dança, havendo mesmo alguns que procuraram esta matéria de ensino como atividade extracurricular. Na coreografia proposta, o nível de progressão não foi homogéneo, havendo grupos com poucos progressos e outros com aproveitamentos mais relevantes.

Atendendo aos objetivos traçados para a leção de todas as matérias de ensino propostas para esta UD, consideramos que os alunos apresentaram aprendizagens satisfatórias, atingindo de modo diferenciado mas sempre minimamente satisfatório aqueles objetivos.

#### **4.4.7 Unidade Didática nº3**

Esta terceira e última UD correspondeu à terceira etapa do planeamento anual; teve início a 05 de maio de 2013 e término a 04 de junho de 2014, correspondendo a dez aulas de 90 minutos com sessões politemáticas.

#### **4.4.7.1 Objetivos Específicos**

Esta UD caracterizou-se essencialmente numa revisão/consolidação das matérias abordadas neste ano letivo de 2013/2014.

Pretendíamos aferir o conjunto de aprendizagens atingido pela turma, propondo agora a realização de tarefas com maior grau de complexidade. Criámos igualmente oportunidades acrescentadas de recuperação aos alunos com algumas dificuldades, tentando definir as tarefas de acordo com as adaptações e aprendizagens já reveladas pelos alunos.

Durante esta UD procedemos à segunda aplicação dos testes de aptidão física “*fitnessgram*”, servindo a obtenção de resultados unicamente para os alunos compararem individualmente os possíveis ganhos obtidos ao longo do ano letivo.

Pretendíamos igualmente aferir se os alunos dominam os objetivos mínimos contemplados pelo grupo disciplinar da ESFF estipulados para o 10º ano.

#### **4.4.7.2 Desportos Coletivos (futebol, basquetebol e voleibol)**

A estratégia de intervenção adotada para este grupo taxonómico foi a criação de situações de jogo, propondo condições mais complexas, basicamente através do aumento do número de alunos intervenientes nas tarefas.

Através destas situações pretendíamos aferir se os alunos induziram comportamentos solicitados ao longo do ano a nível da organização e autonomia, cooperação e interação com os colegas, respeitando as decisões do professor (orientador/árbitro), tratando com cordialidade e respeito os colegas da turma.

Da mesma forma, pretendeu-se também diagnosticar se o aluno ajustava o conhecimento adquirido ao longo do ano às diferentes ações a desempenhar no decorrer das tarefas.

No voleibol, através de jogos formais de 4x4 e 5x5, procurámos perceber se os alunos eram capazes de realizar com sucesso o serviço por baixo ou por cima, de adequar o seu

posicionamento em função da ação a realizar; pretendeu-se também aferir se os alunos dominavam, em situação defensiva, a recepção e o passe de forma dar continuidade às ações da sua equipa, bem como, em situações de jogo, verificar se os alunos cumpriam com os deslocamentos e posicionamentos pretendidos de acordo com a fase ofensiva ou defensiva da sua equipa.

No basquetebol pretendíamos, em situações de jogo 5x5, avaliar se os alunos se posicionavam de modo adequado às ações da equipa, mostrando domínio nas ações tático-técnicas, mais concretamente a nível do drible, desmarcação, lançamentos, ressaltos, passe e recepção.

No futebol foram propostas tarefas em situação de jogo de 5x5, de forma a aferir se os alunos ajustavam a sua atuação de acordo com a equipa, mostrando-se capazes de enquadrar-se quer ofensivamente, quer defensivamente, de acordo com as necessidades do grupo, mostrando capacidade de penetrar/cobrir, finalizar/desarmar e criar/bloquear linhas de passe.

Foi nossa pretensão verificar se os alunos com menor proficiência apresentavam aprendizagens a nível do passe e recepção, sendo capazes de as aplicar em situação de jogo. Os alunos que apresentavam ainda dificuldades foram enquadrados em tarefas de menor complexidade (jogos reduzidos 3x3 e 4x4).

#### **4.4.7.3 Desportos de Combate**

Nesta matéria de ensino pretendíamos verificar se os alunos através de situações de 1x1, induziram os comportamentos predominantemente solicitados ao longo do ano letivo a nível do conhecimento do “eu” em situações críticas, evidenciando comportamentos de leitura do outro e tomada de decisão de acordo com as tarefas propostas.

Pretendíamos igualmente verificar a capacidade de montar estratégias dos alunos de acordo com diferentes problemas propostos. Da mesma maneira, objetiva-se confirmar se os alunos eram capazes de dominar e aplicar, em situação de combate, a relação de equilíbrio maior/menor base de apoio.

A nível dos conteúdos propostos, constatámos se os alunos, em situação de combate, realizavam as saudações, executam as quedas de forma a dissipar as energias acumuladas, aplicavam desequilíbrios ajustando os tempos de entrada, recorriam às viragens procurando constantemente as janelas de oportunidade para a sua execução, controlavam as imobilizações (aplicando bloqueios nos segmentos corporais fundamentais - cintura pélvica e cintura escapular) e as projeções, reconhecendo o grau de risco inerente e respeitando sempre a integridade física do colega.

#### **4.4.7.4 Ginástica de Solo**

Nesta matéria de ensino, pretendíamos verificar se os alunos induziram comportamentos solicitados apresentando transformações a nível da autoconfiança, organização e autonomia.

Essencialmente recorreremos a uma revisão de todos os elementos propostos durante o ano letivo, complexificando sobretudo no número de ligações entre elementos a realizar, perspetivando que os alunos fosse capazes de elaborar, realizar e apreciar diferentes sequências gímnicas, combinando com fluidez as destrezas gímnicas de habilidades no solo de acordo com as exigências das diferentes técnicas.

Foi ainda solicitado a apresentação individual de uma sequência gímnica, composta no mínimo por cinco técnicas, apresentando ainda ligações entre as mesmas.

#### **4.4.7.5 Dança**

Pretendíamos nesta última etapa verificar se os alunos induziram os comportamentos solicitados apresentando transformações a nível da criatividade, expressividade, autonomia e organização.

As aulas propostas para este período destinavam-se à revisão de todos os conteúdos abordados, verificando se os alunos ajustavam os movimentos a diferentes ritmos explorando o espaço.

Os alunos apresentaram as coreografias de grupo trabalhadas ao longo do ano letivo, evidenciando as aprendizagens adquiridas.

#### **4.4.7.6 Balanço da 3ª Unidade Didática**

Esta UD decorreu ao longo do 3º período e foi necessário um reajustamento na planificação inicialmente definida. Este reajustamento deveu-se ao facto das instalações atribuídas para a aula número 60 estarem ocupadas para a realização do torneio de futsal. Perante tal impossibilidade tentámos assegurar outro espaço que pudéssemos utilizar, mas sem êxito. A solução foi a turma assistir os jogos e atribuir-lhes tarefas de observação com registo de situações de jogo.

Outros ajustamentos foram adotados, todos eles relacionados com o espaço de aula. De maneira a proporcionar as mesmas condições de execução nos testes de aptidão física, procedemos ao reajustamento do planeamento inicial, de forma que os alunos realizassem os referidos testes no pavilhão.

No que diz respeito aos conteúdos lecionados e aos objetivos propostos para esta UD, verificou-se que no grupo taxonómico dos desportos coletivos os alunos evidenciaram grandes melhorias nas disciplinas de voleibol e de basquetebol.

No que respeita ao futebol, dentro dos grupos homogéneos anteriormente criados, destacaram-se algumas melhorias, mais visíveis no grupo mais proficiente; os alunos do grupo menos proficiente, apresentam ainda algumas dificuldades nas habilidades básicas como passe e receção.

Uma vez que partíamos do princípio da utilização das matérias de ensino como uma ferramenta de intervenção na transformação do Homem, pretendíamos através deste grupo taxonómico que os alunos apresentassem adaptações a nível da cooperação, interação com companheiros e adaptações na execução de tarefas, desempenhando diferentes funções para a obtenção de um objetivo comum.

Neste sentido consideramos que a turma revelou boas aprendizagens, pois na sua maioria atingiram os objetivos propostos, sendo mais visível nas matérias de ensino em que estes apresentavam maior preferência e níveis de proficiência superiores.

Nos desportos de combate as aulas previstas decorreram de forma satisfatória, com os alunos empenhados nas tarefas solicitadas. Atendendo ao fraco conhecimento que os alunos detinham inicialmente nesta matéria de ensino, consideramos que a turma apresentou uma boa aquisição de aprendizagens, atingindo os objetivos propostos inicialmente.

A ginástica de solo e a dança foram as matérias de ensino em que registámos maiores resistências à aprendizagem. Mantivemos a estratégia adotada nas UD's anteriores, dispondo os alunos por grupos homogêneos, atribuindo tarefas exequíveis para os diferentes níveis de proficiência apresentados.

Nesta UD foi solicitado a apresentação de uma sequência gímnica individual treinada pelos alunos, revelando que a turma na generalidade atingiu os níveis mínimos propostos pelo grupo disciplinar para o 10º ano. Esta matéria de ensino foi essencialmente utilizada para solicitar transformações a nível do conhecimento do eu, de concentração, autonomia e capacidade de organização, tendo os alunos revelado melhoras significativas.

A dança revelou sempre divisão de preferências na turma, sentimento associado ao nível de proficiência apresentado pelos alunos. A estratégia que nos pareceu mais eficaz para lidar com tal situação, foi solicitar o treino de uma coreografia de grupo e a sua apresentação no decorrer desta UD, prevalecendo assim os comportamentos em que os alunos apresentassem transformações a nível da criatividade, expressividade e autonomia.

Considerando o nível de conhecimento anterior destes alunos nesta matéria de ensino, que era quase inexistente, consideramos a nossa intervenção positiva, sendo no entanto fundamental para estes alunos no futuro um aprofundamento de alguns conteúdos específicos.

## 4.5 Planos de Aula

O instrumento de planeamento mais específico é o Plano de Aula (PDA). Poderemos caracterizá-lo como o documento que pretende descrever de forma pormenorizada e especifica tudo o que o professor pretende realizar durante a sua aula (Anexo D). Mas o seu alcance resulta sobretudo de através dele se procurar antecipar acontecimentos que não dependem apenas da nossa motivação e dos nossos conhecimentos, pois é na aula que se concretizam sínteses construídas em cada momento, as relações com os alunos.

O PDA é elaborado de uma forma geral prevendo os recursos físicos, materiais e humanos disponíveis. Segundo Sousa (2013, p.21), o PDA apresenta a funcionalidade de uma unidade básica de planeamento, onde o docente faz uma previsão detalhada e pormenorizada de estratégias e metodologias a desenvolver com as devidas adaptações inerentes à sala de aula e ao processo de E-A.

A elaboração do PDA reflete assim a visão mais operacional do processo pedagógico que acompanha de forma transversal a prática letiva; no sentido de o tornar uma ferramenta essencialmente funcional para o docente, o modelo por nós adotado inicialmente foi sofrendo diversos ajustes.

Inicialmente o PDA tinha uma estrutura exaustiva e morosa, que consumia uma quantidade de tempo considerável. Para além disso, com o decorrer das aulas apercebemo-nos que a relação custo/benefício não se justificava. Assim achamos que esta ferramenta deveria apresentar características mais operacionais e perceptíveis com a característica de ser passível a ajustamentos, sempre sem perder de vista a necessidade de, quando analisado ‘de fora’ (professor orientador, colega de estágio, outros) fornecer uma ideia geral da forma como a aula em causa deveria decorrer.

Existem adaptações que necessitam de uma intervenção pronta do docente, muitas delas relacionadas com variáveis difíceis de controlar, por exemplo, a variação do um número de alunos previstos para a aula, o nível reduzido de envolvimento para a tarefa solicitada e inclusive em casos pontuais, o impedimento do uso da quantidade de material pretendido para a aula.

Por outro lado, também nos parece relevante que o PDA esteja concebido de forma a proporcionar uma leitura rápida, clara e objetiva dos seus elementos, que devem ser

apenas e tão-somente os essenciais para o docente poder guiar a sua ação durante o espaço letivo (gestão do tempo de aula, sequência de tarefas, exercícios propostos e variantes aos mesmos, posicionamentos do professor, constituição de grupos, etc.); da experiência percorrida, parece altamente recomendável evitar fazer do PDA o repositório de ‘muito conhecimento’ absolutamente inútil para a gestão eficaz da aula.

Foi neste sentido que fomos reformulando o PDA ao longo do ano letivo, o que em nosso entender evidencia que aprendemos na prática letiva as características essenciais da estrutura a conferir a este instrumento de planejamento que reputamos da maior importância, pois nele se sintetizam, como já dizemos, todas as dimensões que estão em equação, do planejamento geral ao PNEF, das orientações do grupo disciplinar aos objetivos do ano letivo, etc.

#### **4.6 Avaliação**

A avaliação é uma dimensão que percorre transversalmente todo o EP: desde o momento de avaliação inicial, consubstanciada na forma de diagnóstico das competências dos alunos, até à classificação final de cada período, passando pela avaliação de cada uma das sessões de trabalho, ela está presente e tem mais importância para os alunos do que à primeira vista pode parecer.

Durante o ano letivo a avaliação foi focada em três subtemas, sendo: a avaliação diagnóstica inicial; a avaliação formativa; a avaliação sumativa. A avaliação em nosso entender é o processo pelo qual foi-nos possível seguir de forma contínua a progressão das aprendizagens dos nossos alunos, auxiliando no controle das potencialidades e dificuldades por eles manifestadas.

Esse controle foi realizado através de ajustamentos e reajustamentos de maneira a cooperar com os alunos na superação de obstáculos. Neste sentido Ribeiro (1999) afirma que a avaliação para além de refletir o nível de desempenho do aluno, é elemento orientador do processo de ensino conduzido pelo professor, justificando assim a sua atuação.

A avaliação diagnóstica foi realizada no início do ano letivo durante um período de cinco semanas.

Por este ser um mecanismo importante na estruturação de todo o processo de E-A levou-nos a uma avaliação mais prolongada, de maneira a determinar aptidões e dificuldades, facilitar a integração dos alunos e superação de possíveis dificuldades provenientes dos anos anteriores, bem como a articular possíveis estratégias de diferenciação pedagógica.

Esta perspectiva encontra-se suportada pelo PNEF uma vez que este sustenta que ...*“A avaliação inicial é um processo decisivo pois, para além de permitir a cada professor orientar e organizar o seu trabalho na turma, possibilita aos professores assumirem compromissos coletivos, aferindo decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares, adequando o nível de objetivos e/ou procedendo a correções ou alterações na composição curricular à escala anual e/ou plurianual, caso considerem necessário.”* (Jacinto et al., 2001, p. 25).

O prolongamento desta avaliação diagnóstica permitiu-nos tomar decisões mais acertadas na formação de grupos homogêneos, facilitando igualmente a compreensão de diferentes ritmos e formas de aprendizagem dos alunos. Equitativamente foi-nos possível situar possibilidades mais realistas de desenvolvimento dos nossos alunos, bem como a criação de um clima mais favorável de aula.

A avaliação diagnóstica (Anexo E) na matéria de ensino dos desportos coletivos de invasão (futebol e basquetebol) foi organizada tendo em conta situações do jogo propriamente dito, controle do objeto de jogo (a bola), ocupação do espaço de jogo, cooperação com os colegas e progressão no terreno. Os alunos foram avaliados numa pontuação de um a quatro níveis sendo: um – não executa, dois – executa com dificuldade, três – executa bem e o nível quatro – executa muito bem.

No voleibol, as ações tático-técnicas são determinantes para que se consiga uma sequência aceitável de intervenções dos alunos em situação de jogo. Neste sentido e de maneira a conseguir enquadrar os alunos em grupos de nível homogêneo, recorreremos a avaliação dessas ações que consideramos fundamentais.

Posteriormente e após a análise dos níveis dos alunos, estes foram organizados em grupos homogéneos situados tendo em conta o nível introdutório, elementar e avançado contemplados no PNEF.

Na ginástica de solo, avaliamos segundo os elementos gímnicos a rever durante o ano letivo, sendo eles: rolamento à frente e atrás; roda; rodada; apoio facial invertido; elementos de força, flexibilidade, ligação e equilíbrio.

Nos desportos de combate foram avaliadas situações a nível das entradas sensoriais (leitura do outro), tratamento central de informação (tomada de decisão) e resposta motora (tomada de decisão).

Na dança, realizamos a avaliação inicial tendo em conta a coordenação motora evidenciada, postura, ritmo, expressividade, a vivência relacional e a participação no trabalho grupal (coreografias).

A avaliação formativa está estruturada tendo em conta o processo em detrimento do resultado. Assim de forma sistemática, esta avaliação permitiu-nos certificar que o processo de E-A ajustava-se às necessidades dos alunos, permitindo uma adaptação deste processo às diferenças individuais.

O professor pode, assim, através das mais diversas informações que vai albergando durante este processo, orientar a sua atuação. Por outro lado, permite igualmente aos alunos autorregular aprendizagens, consciencializando-os de que as aprendizagens a adquirir são um produto a construir e que eles próprios detêm um papel fundamental nessa construção.

Neste sentido Cortesão (2002) afirma que a avaliação formativa sucede durante as situações de aprendizagem, desencadeando-se assim com um instrumento orientador do processo de E-A. Desta forma pudemos ainda considerar que de uma forma geral todas as avaliações poderão ser consideradas formativas desde que estas contribuam para a regulação das aprendizagens (Perrenoud,1998)

Quanto ao enquadramento legal temos que de acordo com o decreto de lei nº.18/2011 “...*A avaliação formativa assume um carácter contínuo e sistemático, recorre a uma variedade de instrumentos de recolha de informação, adequados à diversidade das*

*aprendizagens e aos contextos em que ocorrem, tendo como uma das funções principais a regulação do ensino e da aprendizagem” (p.665).*

No nosso caso em concreto procedemos à avaliação formativa através uma estratégia interativa entre professor/aluno com fundamento nos processos cognitivos dos alunos, intrinsecamente associados a processos de ‘feedback’ reguladores, e de autoavaliação das aprendizagens.

Uma outra estratégia adotada, foi observação/registo anedótico de forma a assinalar os avanços e possíveis recuos de comportamentos e conhecimentos dos alunos. Este registo permitiu-nos ajustar sistematicamente os grupos de trabalho por grau de proficiência.

A avaliação sumativa foi concretizada tendo em conta os critérios estipulados pelo grupo disciplinar da ESFF (Anexo F).

As competências específicas foram avaliadas contemplando os três domínios: psicomotor; cognitivo; socio-afetivo. Valendo o indivíduo pelo seu todo, as ponderações atribuídas pelo grupo disciplinar conduziram-nos a uma série de questionamentos. No entanto optámos por seguir a orientação do grupo disciplinar de forma a seguir uma sequência lógica utilizada pela instituição.

O domínio psicomotor foi avaliado tendo em conta as capacidades e atitudes específicas evidenciadas pelos alunos. A aptidão física e a capacidade físico-motora tiveram uma ponderação de 60% e o empenho e cooperação 15%.

Entende-se neste caso por empenho, o ato de se empenhar nas aulas através da demonstração de interesse, esforço físico e intelectual e intenção de aprendizagem. Esta variável foi observável através maior empenhamento motor nas aulas e maior tempo de prática efetiva.

A cooperação no sentido de colaborar com o professor e colegas no atingir de objetivos comuns ou individuais contribuindo assim para o sucesso a desempenhar nas aulas.

O domínio cognitivo e conhecimentos foram avaliados com uma ponderação de 15% e foram usados como instrumentos de avaliação trabalhos de grupo e individuais, bem como o conjunto de intervenções e comportamentos expressos durante as aulas de EF.

O domínio sócio-afetivo teve como indicadores de avaliação o registo de observação anedótico consecutivo das aulas e foram ponderados em 10%.

#### **4.7 Reflexões Sobre o Processo Pedagógico**

A gestão das situações de aula encontra-se irremediavelmente associadas a três pontos fundamentais que, segundo Arends (1995), citado por Costa (2013, p. 21), estão associados à gestão preventiva da sala de aula, à gestão de comportamentos desviantes e perturbadores, e à exibição de confiança e exercício de influência.

As aulas de EF foram lecionadas em dois blocos de 90 minutos, com a orientação do grupo disciplinar para que terminassem dez minutos antes do horário previsto, para proporcionar aos alunos tempo necessário para realizarem a troca de roupa e respetivo banho.

Neste sentido desenvolvemos algumas estratégias de implementação de rotinas com o objetivo de otimizar-mos o tempo efetivo de aula, iniciando-a sempre dentro do horário previsto, reduzindo ao máximo o tempo perdido em transições. O PDA foi uma ferramenta fundamental no auxílio a esta gestão, pois possibilitou a formação antecipada de grupos de trabalho e possível previsão de situações com conduziam a comportamentos desviantes.

A organização da aula é considerada por Fernando e Lopes (2011) como uma função de ensino que congrega todas as intervenções do docente no sentido de regular a participação dos alunos em aula.

Implementamos no início do ano letivo, uma distribuição de tarefas em que dois alunos, seguindo a lista nominal da turma, tinham a responsabilidade de realizar o levantamento/entrega do material requisitado pelo docente. Esta estratégia mostrou-se de extrema importância, pois para além de solicitar comportamentos nos nossos alunos de responsabilidade e autonomia, facilitaram o início atempado das aulas.

Uma tendência igualmente para facilitar o ambiente de aula, foi a deteção de alguns elementos que apresentavam de forma sistemática comportamentos desviantes e

perturbadores. Com o decorrer das aulas e algumas vezes recorrendo a caracterização da turma efetuada por nós, tentamos compreender o porquê desses comportamentos.

A maioria dos alunos assinalados, eram alunos com fraco aproveitamento escolar na grande maioria das disciplinas, mas que exerciam grande influência sobre a turma. Ora, a estratégia assentou nessa forte influência sobre a turma, tentando ajustar os seus comportamentos em favorecimento do ambiente de aula. A estes alunos foi solicitado ao longo do ano, o desempenho de funções (habitualmente de auxílio ao docente na montagem e desmontagem de material, na exemplificação de exercícios, no controle e contagem de presenças) que lhes atribuía algum grau de importância sobre a turma, o que se traduziu numa melhoria significativa do comportamento destes e por consequência no comportamento da turma.

Na organização de material, as aulas de ginástica de solo e desportos de combate devido à necessidade de montagem e desmontagem de colchões, exigia a colaboração de todos o que na maioria das vezes foi conseguido.

Relativamente aos espaços de aula atribuídos deparamo-nos com algumas dificuldades em situações de aula de dança. Os espaços atribuídos para o presente ano letivo não eram os mais favoráveis, pois eram espaços partilhados por outras turmas, o que provocava nos alunos alguma timidez, muitas vezes conduzindo-os a um não aproveitamento da aula. Para colmatar esta situação recorremos, ao uso de separadores conferindo ao espaço de aula uma maior conforto para os alunos e ambiente mais estável.

As aulas foram geridas sempre tendo em conta uma participação considerável de todos os alunos, potenciando sempre o tempo de empenhamento motor. Para que tal sucedesse foi necessário um equilíbrio entre o número de intervenções a realizar, que por norma funcionou com a aplicação de intervenções organizativas direcionadas para a turma em geral, enquanto as intervenções centradas nos alunos eram realizadas de forma individualizada, sem interromper a restante tarefa através de “feedbacks”.

Estes “feedbacks” tinham como principal foco, uma informação de retorno ao alunos sobre a sua prestação motora, tentando orientar o comportamento cognitivo e motor, para a superação das tarefas com o êxito pretendido.

O facto de querermos muitas vezes conduzir os alunos através de um estilo de ensino assente numa descoberta guiada, através de alguns “feedbacks” interrogativos, originou em alguns casos uma informação pouco específica, o que originava a uma aprendizagem mais ténue. Contudo achamos que a compreensão dos alunos através deste estilo, direciona-os a ganhos de aprendizagens mais duradouros e estáveis.

A tendência foi claramente, desde início prevalecer as intervenções positivas de aprovação o que resultou ao longo do ano letivo num relacionamento professor/aluno muito construtivo. Prova disso, e provavelmente o melhor controlo de qualidade das aulas, foi a presença assídua dos alunos para as aulas.

O resultante das dificuldades iniciais encontradas com a heterogeneidade da resposta motora dos nossos alunos, conduziu-nos na procura de soluções. Este consideramos ser o verdadeiro sucesso das nossas aulas, pois desta forma foi possível flexibilizar objetivos, respeitar diferentes ritmos de aprendizagem encaminhando os alunos para a obtenção do êxito pessoal e grupal, através da aquisição de novas aprendizagens.

As estratégias em que baseamos o nosso comportamento, foi a criação de grupos homogéneos de trabalho, com o uso de constrangimentos de maneira a condicionar o comportamento dos alunos às transformações que pretendíamos que fossem induzidas pelos nossos alunos.

Esses constrangimentos tinham aplicação nos objetivos do jogo, dimensão do espaço de jogo, número de intervenientes e nas ações técnico-táticas. Através destes era possível manipular variáveis como a velocidade e o espaço no sentido de aumentar ou diminuir a complexidade das ações nas tarefas propostas.

#### **4.8 Assistência às Aulas**

A observação de aulas é uma das componentes definidas nas linhas programáticas do Mestrado.

Ficou estabelecido no início do ano letivo que, em virtude dos horários atribuídos aos professores estagiários serem consecutivos e lecionados no mesmo dia, os professores

estagiários observariam todas as aulas em conjunto com o professor orientador de estágio da Escola, com quem eram debatidas, em tempo real, as dúvidas sobre as opções da colega que ministrava a aula, bem como as possíveis soluções e outras formas de abordar as mesmas situações.

Assim, observámos durante o estágio um total de sessenta e duas aulas da professora estagiária Inês Fernandes, sendo a reflexão que se segue fruto de todas as observações dessas aulas.

Este processo contribuiu para o nosso enriquecimento profissional, pois permitiu rever-nos em algumas situações em relação às quais, fruto de alguma inexperiência, poderíamos enfrentar dificuldades resultantes de algumas lacunas ainda não identificadas anteriormente.

Desta forma o processo de reflexão em cada aula observada permitia o ajustamento de comportamentos nas nossas aulas, tornando possível colmatar falhas e elevar desta forma o nível de intervenções futuras.

A preocupação inicial derivava do que observar e porquê observar. Nesse sentido procuramos algum apoio documental, baseado em outras observações realizadas em anos anteriores por colegas estagiários e na consulta de documentação referente às aulas de Pedagogia do Desporto, aquando da realização da Licenciatura.

Fruto dessa pesquisa delineámos o que nos pareceu pertinente observar durante as aulas lecionadas. Observámos então os comportamentos da professora estagiária no que diz respeito: à apresentação de conteúdos à turma, aos momentos de organização e de gestão da aula, ao nível da solicitação de comportamentos, no plano do “feedback” atribuído e aos episódios de afetividade.

Criámos uma ficha de observação que anexaremos no presente relatório de estágio para consulta (Anexo G). Esta ficha foi utilizada sem qualquer carácter formal, unicamente para servir de apoio à composição deste relatório.

#### **4.8.1 Objetivos**

##### **4.8.1.1 Objetivos Gerais**

Foi definido como objetivos gerais para as assistências as aulas os seguintes pontos:

- O desenvolvimento de competências de percepção, análise e reflexão enquanto observadores
- Ajustar intervenções pedagógicas
- Potenciar a auto e heteroavaliação dos estagiários
- Desenvolver a cooperação, dialogo/ discussão e interação.
- Elaboração de um instrumento de observação adequado e funcional tendo em conta as variáveis que pretendíamos observar.

#### **4.8.1.2 Objetivos Específicos**

Como objetivos específicos, foram delineados os seguintes itens:

- Apresentação de conteúdos (colocação do professor e alunos; captação da atenção dos alunos; critérios essenciais, princípios de apresentação de conteúdos; momentos e métodos de apresentação; seleção de modelos de demonstração; suporte visual; verificação da compreensão);
- Organização da aula (meios de organização afetos à aula);
- Qualidade do `Feedback`;
- Afetividade (tendo em conta os princípios de intervenção pedagógica);
- Solicitação de comportamentos (intencionalidade, alcance de objetivos e constrangimentos verificados).

#### **4.8.2 Operacionalização**

Para este processo selecionamos um conjunto de variáveis que achamos ter maior pertinência no processo de E-A. Neste sentido estruturamos as nossas observações de maneira a detetar possíveis limitações no decorrer das aulas de EF da colega estagiária recorrendo a alguns métodos de observação tais como “Olhómetro” (*Eyeballing*); registo anedótico; listas de verificação (*Checklist*); escalas (ou grades) de apreciação (*Rating-scales*); “varrer com o olhar” (*Plachek*); registo de ocorrências; registo de duração; registo por intervalos; amostragem temporal.

A professora estagiária durante a lecionação das suas aulas evidenciou sempre muito entusiasmo nas suas comunicações captando a atenção dos alunos. A dificuldade que nos pareceu pertinente relatar, prende-se com o facto de os alunos ao longo do ano letivo não se revelarem pontuais para o começo das aulas. Esta circunstância gerava, por vezes, alguns episódios de comportamentos desviantes, verificando-se que a informação inicial da aula não chegava a todos os alunos do mesmo modo e com a eficácia desejada.

Na maioria das vezes a colega adotou uma correta colocação em relação aos alunos, salvo alguns casos em que necessitava de atribuir alguns '*feedbacks*' de forma individual, verificando-se a perda de contacto com a restante turma.

Os espaços de aula, essencialmente os exteriores, são locais em que se verifica alguma dificuldade para controlar a interferência de outros grupos. No entanto a professora estagiária tentava, nas suas aulas, minimizar essas interferências na apresentação de conteúdos colocando os alunos numa posição que reduzisse o campo de visão para outras turmas.

A intervenção dirigida aos alunos, sobretudo na explicação das tarefas a desempenhar, era realizada com a clareza necessária para a sua compreensão, embora por vezes pudesse ser mais específica e focalizada em fatores determinantes para a compreensão integral dos exercícios. No entanto, por norma, a professora apresenta os conteúdos de forma breve e concisa, focalizando o essencial quanto baste, reduzindo assim os tempos de transição entre exercícios.

A apresentação do conteúdo foi realizada evidenciando e identificando os critérios de êxito, embora de forma mais consistentes nos conteúdos pertencentes à sua zona de conforto (desportos coletivos). Demonstrou a preocupação de identificar o que fazer e como fazer.

Os momentos de apresentação foram sistematicamente realizados antes de cada atividade, havendo necessidade de reforçar por vezes o que era pretendido junto de grupos reduzidos de alunos que, por distração, não apreendiam o conteúdo da informação.

A colega estagiária durante as suas aulas tentou muitas vezes conduzir o processo de E-A através de um método de ensino de descoberta guiada, questionando os alunos sobre

diversas possibilidades de resolução das tarefas propostas, levando-os a refletir sobre a forma mais adequada para cumprir o exercício. No entanto, em alguns casos, foi necessário recorrer à exposição da informação de forma a minimizar o número de intervenções.

A colega de estágio utilizou meios didáticos auxiliares audiovisuais, mais concretamente vídeos demonstrativos de execuções padrão, coreografias de dança e suporte musical para as suas aulas.

Recorreu preferencialmente à forma verbal para a exposição da informação, utilizando em algumas vezes a demonstração de forma a facilitar a compreensão dos alunos. Quando necessário selecionar um modelo de demonstração, recorria assiduamente a um aluno, procurando também a intervenção de uma monitora de Zumba convidada para as suas aulas de dança.

A verificação da compreensão dos alunos era utilizada através da realização da atividade em si, recorrendo pontualmente à avaliação oral, com questões específicas sobre os conteúdos abordados.

A organização das aulas foram realizadas recorrendo à planificação dos exercícios a realizar, procurando estipular o tempo necessário para cada atividade. A colocação do material era realizada pela professora tentando reduzir o tempo dos episódios de transição entre exercícios. Salvo raras exceções, a montagem de material salvaguardou as condições de máxima segurança.

Sobretudo nas aulas de dança existiu uma preocupação para a aprendizagem de formações para a realização das tarefas, de maneira a rentabilizar o tempo disponível.

Privilegiou o *'feedback'* aprovativo em detrimento do desaprovativo, necessitando por vezes ser mais específica na sua intervenção.

Nos princípios de intervenção pedagógica pertencentes à afetividade, a colega conhecia e tratava os alunos pelo seu nome e interagiu com a generalidade dos alunos, elogiando-os constantemente pelos resultados obtidos, enaltecendo o êxito de todos e demonstrando crer que todos podiam atingir bons níveis de aprendizagem.

As aulas foram planificadas de acordo com a solicitação de determinados comportamentos dos alunos. A intencionalidade das tarefas planeadas cumpria

habitualmente com os objetivos propostos. No entanto grupos restritos de alunos apresentavam resistências associados a alguma falta de motivação.

O empenhamento motor dos alunos nem sempre era satisfatório, por vezes justificado pela matéria de ensino abordar solicitar comportamentos em que o empenhamento motor é mais diminuto, e outras vezes por os alunos manifestarem falta de motivação para determinadas tarefas.

#### **4.8.3 Reflexão**

Das opções atrás apresentadas resultou um total de observação de aulas praticamente coincidente com o total da prática letiva da colega, o que constitui uma mais valia quando comparada com a determinação estabelecida no documento orientador da prática de EP.

Facilitada pela organização dos horários dos dois estagiários, a observação das aulas permitiu igualmente uma maior integração junto do GD, pois para ambos aumentou o tempo real passado na escola.

Desta realidade resultou ainda a possibilidade de observação involuntária das aulas dos colegas do GD que trabalhavam em espaços contíguos aqueles em que ocorria a aula observada, circunstância também alvo de alguma reflexão crítica.

## **5 ATIVIDADE DE INTERVENÇÃO NA COMUNIDADE ESCOLAR**

A Atividade de Intervenção na Comunidade Escolar (AICE) procura envolver, como o próprio nome indica, todos os intervenientes que fazem parte da comunidade educativa.

“A Escola e a Família” foi o tema integrador do Projeto Educativo da Escola para o presente ano. Neste sentido, surgiu a ideia de, através da AICE, aproximar a escola à família dos nossos alunos, disponibilizando informação útil para a adoção de comportamentos saudáveis em toda a família, nomeadamente todos aqueles que se relacionam com a importância da Atividade Física (AF).

No que se reporta aos alunos, a EF assume um papel de grande importância, constituindo em muitos casos a única oportunidade de realização de AF, Exercício e Desporto.

Além dos conhecimentos que ganham sobre as diversas modalidades, os alunos devem obter ganhos significativos em aptidão física e principalmente, conquistar competências úteis e duradouras que os transformem em cidadãos ativos.

Para além da aproximação da Escola à Família como propósito crucial desta nossa iniciativa, pretende-se deixar a todos o desafio de realizar AF em família, conjugando a formação obtida pelos alunos na escola com as indicações que os profissionais de Educação Física e Desporto disponibilizam através da identificação das potencialidades de uma vida ativa.

A atividade realizada assentou essencialmente na importância da escola como espaço de sensibilização da saúde nas famílias e foi dinamizada em conjunto pelos alunos do 10º 24, em conjunto com os do 12º12, que nos dois dias previstos se disponibilizaram para ajudar no registo dos diversos indicadores de saúde de todos os intervenientes nesta atividade.

Pretendia-se que os alunos se sentissem úteis na realização dos testes e na recolha dos dados obtidos, numa perspetiva de torná-los cada vez mais autónomos, dinâmicos, conscientes e responsáveis no combate ao sedentarismo e na adoção de estilos de vida saudáveis.

## 5.1 Objetivos

- Divulgar junto da comunidade escolar, a importância da AF para a promoção e manutenção da saúde;
- Envolver professores, funcionários, alunos e encarregados de educação na participação de uma atividade conjunta que visa promover a adoção de estilos de vida saudáveis, a prática de exercício físico e o combate do sedentarismo;
- Identificar, através de um panfleto personalizado, um conjunto de ideias e princípios que devem orientar as famílias no momento de adesão ou manutenção em programas de atividade física regular.

## 5.2 Operacionalização

Numa fase inicial falámos com a Associação da Madeira de Desporto para Todos (AMDpT) no sentido de saber se era possível disponibilizar material para a realização de algumas avaliações.

O responsável deu-nos uma resposta positiva quanto à utilização de um aparelho de glicémia e tiras, medidores de pressão arterial e frequência cardíaca, balança, fita métrica e ainda o *body fat monitor* para calcular a percentagem de massa gorda.

A AMDpT disponibilizou também uma tenda e a escola emprestou três mesas e quatro cadeiras para apoio às tarefas de medição de todos os testes nos dias da atividade.

O núcleo de estágio concebeu e editou um panfleto (Anexo H) personalizado, no qual se juntava, além de informação genérica sobre os benefícios da atividade física, os dados de cada indivíduo num quadro de referência, no sentido de se comparar valores obtidos nos diferentes níveis.

O principal objetivo era que todas as pessoas pudessem levar os resultados das avaliações para casa e reconhecessem que é fundamental “mexer-se” pela saúde, adotando estilos de vida saudáveis e melhorar os padrões de atividade diária.

Depois de consultarmos os dias das entregas de notas do 2º período, com o propósito de envolver na atividade alunos, professores, pais e funcionários, apresentámos o projeto ao Presidente do Conselho Executivo da escola.

A proposta foi aceite com grande satisfação. Depois disso, sugerimos o espaço de colocação da tenda, tendo ficado decidido que, na entrada principal seria um local estratégico e um ponto atrativo para todos aqueles que passassem na escola naqueles dias.

Relativamente aos panfletos, calculámos que poderiam aparecer na escola, cerca de 2 mil pessoas, incluindo alunos, pais, funcionários e professores. Neste sentido, houve necessidade de pedir a colaboração de algumas empresas privadas para a impressão dos mesmos.

A impressão foi realizada numa tipografia, na Camacha, por uma empresa que por cada panfleto, levaria 5 cêntimos. Para a impressão dos 2000 panfletos previstos, seria necessário arranjar um patrocínio de cerca de 100 euros. Falámos com as empresas Bioforma e Nelson Caires Tattoo's que se ofereceram desde logo a colaborar com 50 euros cada.

Após a operacionalização de algumas tarefas, nomeadamente o estabelecimento de contactos com a direção executiva e com as entidades colaboradoras fora da escola, passámos à execução do panfleto.

Procurámos que as tabelas de referência de cada avaliação fossem atualizadas, através da pesquisa de bibliografia válida e fiável como a Organização Mundial de Saúde.

Para além disso, também os textos utilizados no documento foram adaptados de "Movitol", editado pelo ex-Instituto do Desporto da Região Autónoma da Madeira em 2004.

### **5.3 Reflexão**

Esta atividade, realizada dias 5 e 7 de abril, 2014 decorreu sob a responsabilidade dos estagiários Cláudio Caires e Inês Fernandes, inseriu-se no mestrado em ensino de

educação física no ensino básico e secundário e teve como temática “ *Escola, Família, Atividade Física e Saúde – uma relação indispensável*”.

Após consulta de diversos relatórios de anos anteriores e no contacto direto com orientador cooperante, foi-nos possível constatar que a grande dificuldade encontrada na realização deste tipo de atividade, era garantir a participação de todos os agentes do processo educativo. Perante tal realidade, o par pedagógico reuniu por diversas vezes objetivando uma atividade que permitisse ultrapassar aquela lacuna.

Partindo do pressuposto de que as populações exprimem alguma preocupação com os dados relativos à sua condição de saúde e de que existe cada vez mais a preocupação de prevenir, patente na afluência considerável em iniciativas que integrem a recolha e registo de indicadores de saúde, considerou-se pertinente a realização de uma atividade com essas características.

Outro ponto fundamental neste processo de planeamento foi a escolha de uma data para a realização desta atividade, que teve de ser definida de forma que pudéssemos minimizar os riscos de uma fraca afluência de intervenientes.

Nesta perspetiva ocorreu-nos a possibilidade de marcar a atividade em datas em que se realizasse em simultâneo a entregas de notas aos encarregados de educação. Desta forma garantíamos a presença dos encarregados de educação, dos alunos, dos professores, funcionários da escola e inclusive dos órgãos do conselho executivo.

Do ponto de vista da concretização, a atividade decorreu bem, excedendo as expectativas iniciais.

Houve uma grande afluência de participantes maioritariamente pertencentes ao meio escolar (professores, funcionários, pais e alunos) facto esse que não passou despercebido da comunicação social. O Diário de Notícias relatou o evento fazendo através do seu site e na edição impressa um artigo e um registo multimédia onde constava diversas fotos realizadas da atividade (Anexo I).

Embora no contexto escolar atual seja muito difícil a participação dos alunos em atividades desta natureza, ainda mais com a agravante desta realizar-se em período de férias, obtivemos uma participação de alunos muito boa.

Estes colaboraram de forma dedicada e entusiasmada na atividade, participando de forma constante no auxílio à realização dos diagnósticos e na angariação de possíveis interessados a participar nos testes.

Esta atividade constituiu igualmente uma excelente oportunidade para novas aprendizagens, o que foi bem aceite pelos nossos alunos. Em alguns casos, a atividade despertou interesses e motivações futuras nesta área de intervenção.

A Direção executiva manteve-se presente, demonstrando grande satisfação e disponibilidade para qualquer eventual necessidade, participando inclusive na atividade.

Os professores e funcionários participaram em massa nesta iniciativa, interessados na recolha dos indicadores de saúde, formulando diversas perguntas na expectativa de adotarem comportamentos passíveis de melhorar indicadores recolhidos.

Os pais mostraram-se surpresos pela atividade, evidenciando grande satisfação pela mesma, aderindo aos diversos testes realizados. Revelaram ainda, orgulho pela participação ativa dos seus filhos.

A idealização e conceção do desdobrável, foi outro fator positivo nesta nossa iniciativa, pois todos os intervenientes o acharam muito interessante pela riqueza de informação nele existente.

Foram prestados todos os esclarecimentos pelos professores estagiários e pelos alunos cooperantes na interpretação dos indicadores obtidos comparando-os com as tabelas de referência.

## **6 ATIVIDADES DE INTEGRAÇÃO NO MEIO**

### **6.1 Estudo de Caso**

No âmbito do EP cumprimos com a tarefa de realizar um estudo de caso. A gênese do mesmo teve lugar na caracterização da turma, obtida através da aplicação de questionário aos alunos.

Dessa aplicação foi possível detetar alguns casos que requeriam uma atenção especial. Entre esses casos, encontrava-se um indivíduo com um transtorno depressivo, que apesar de comum nos dias de hoje ostenta algum grau de gravidade.

O enquadramento desta situação teve presente que o estudo de caso poderá ser, para o docente, uma forma de investigação constante e controlada nas suas aulas, contribuindo para a aquisição de novos conhecimentos por parte do aluno e tornando-o mais eficiente no desempenho da sua tarefa.

O estudo em questão, pretendeu aprofundar conhecimentos sobre transtornos depressivos na adolescência, averiguando o que caracteriza a doença, quais os sintomas habitualmente manifestados e como identificar alguns fatores de risco, sempre com o objetivo final de contribuir para que o indivíduo em causa pudesse alcançar competências que lhe permitissem lidar com o distúrbio.

Esta perspetiva revelou-se ainda mais pertinente com a consolidação do conhecimento de que a atividade física é considerada um excelente dissuasor para esta patologia, abrindo-se caminho à nossa intervenção, através das aulas de EF, modo a colaborar para a melhoria da autoestima e autoconceito deste indivíduo.

#### **6.1.1 Identificação e Pertinência do Estudo**

A necessidade de aprofundar conhecimentos sobre este problema, colocou desafios ao professor e determinou a necessidade de busca de soluções adequadas para minimizar possíveis dificuldades de intervenção. Por outro lado, havia a noção de que esses

conhecimentos poderiam contribuir para ajustar comportamentos professor/aluno, durante o processo de E-A.

O indivíduo em estudo encontra-se na idade de adolescência, sendo esta uma etapa de vida importante. É nesta fase que constrói-se uma identidade, onde o indivíduo busca a sua individualidade tendo como referência não só a família mas também os novos grupos de amigos que vão surgindo (Claudino, cordeiro & Arriaga (sd)

Segundo o Ministério da Saúde português, entende-se depressão como uma doença mental caracterizada por uma vincada e prolongada tristeza, originando muitas vezes a perda de interesse, inclusive em atividades atualmente percebidas como agradáveis, com perda de energia ou cansaço fácil.

Acresce que a depressão é considerada com um dos grandes transtornos da sociedade atual (Del Porto,1999). Segundo estatísticas realizadas pela Organização Mundial de Saúde (WHO, 2003) durante as próximas décadas poderá surgir um aumento considerável de casos portadores desta patologia.

Até finais dos anos 60 do século passado, os estados depressivos nestas idades eram entendidos como meros transtornos de humor, sendo entendidos como uma condição singular da referida faixa etária. Todavia, a evolução dos estudos permitiu caracterizar adequadamente o fenómeno, atribuindo-lhe uma carga significativa no espectro dos distúrbios e doenças, logo passíveis de intervenção.

Através de várias pesquisas controladas pelo mesmo critério de diagnóstico, os transtornos depressivos estão identificados em três fases distintas do ser humano: a fase de criança, fase de adolescência e na fase adulta.

Uma vez que o indivíduo deste estudo de caso, situa-se na faixa etária correspondente à adolescência, achamos pertinente identificar que tipos de comportamentos estão associados neste ciclo de vida a esta problemática.

Segundo Bahls (2002) citado por Monteiro & Lage (2007, p.25) “...os *adolescentes deprimidos não estão sempre tristes.*” E caracteriza a doença na adolescência através de sintomas como:

- Irritabilidade e instabilidade
- Humor deprimido

- Perda de energia
- Desmotivação e desinteresse importante
- Retardo psicomotor
- Sentimentos de desesperança e/ou culpa
- Alterações do sono
- Isolamento
- Dificuldade de concentração
- Prejuízo no desempenho escolar
- Baixa autoestima
- Ideias e tentativas de suicídio
- Problemas graves de comportamento

### **6.1.2 Fatores de Risco**

Recorrendo a alguma literatura, encontramos riscos associados na sua generalidade a fatores de ordem individual, genéticos, sociais ou socioculturais.

Os fatores individuais têm como origem causas psicossociais, associadas ao preconceito e a desigualdade social, questões de relacionamento problemático com os colegas, falta de dinheiro, comida, rejeição, e problemas no meio familiar (Barros, Coutinho, Araújo & Castanha, 2006) .

Os mesmos autores consideram ainda que a depressão na infância e na adolescência apresenta uma natureza duradoura, afetando múltiplas funções e causando significativos danos psicossociais.

O grande fator de risco identificado na literatura, é a presença da depressão em um ou ambos os pais ou até mesmo algum histórico familiar.

Através de um estudo longitudinal, envolvendo 550 adolescentes, Garrison et al (1990), citado por Bahls (2002), apresenta resultados que apontam a fase da adolescência como o período em que o ambiente familiar é apontado como principal fator de risco.

O fraco desempenho escolar dos adolescentes é outro dos acontecimentos apontado como sendo de elevado risco, conduzindo a estados depressivos (Abou-Nazel et al. 1991).

### **6.1.3 Intervindo com a Educação Física**

A EF é uma disciplina detentora de contributos e riquezas pedagógicas, que ressalta de qualquer outra área disciplinar.

Segundo Biazussi, (s.d., p.15) “...*O exercício aumenta a autoestima, ajuda no autoconhecimento corporal e no cuidado com a aparência física, melhora a capacidade funcional, reduz a obesidade e melhora a qualidade de vida nos adolescentes...*”.

Roeder (2001) afirma que todo o movimento corporal executado em interação entre o indivíduo e o meio que o rodeia, e as aquisições que daí advém (equilíbrio das dimensões morfológicas, funcional-motora, sensorial, comportamental e fisiológica) são extremamente eficazes na redução dos sintomas de doenças mentais, pois proporciona bem-estar pessoal, o que resulta numa melhoria de qualidade de vida.

Pesquisas realizadas na América e em Inglaterra expõem que a prática de exercício físico regular é reconhecida como valor terapêutico na redução de sentimentos de ansiedade e depressão (Weinberg, 2001).

Acreditamos que a riqueza de momentos de sociabilização com pares presentes nas aulas de educação física, contribuam para uma melhor inserção social e desenvolvimento de comportamentos relacionais.

Partindo deste enquadramento, traçámos o objetivo de que as aulas de EF pudessem contribuir para auxiliar o tratamento do estado depressivo do indivíduo em causa, contribuindo para a elevação da sua autoestima.

### **6.1.4 Definição de Objetivos**

Os objetivos principais delineados para intervir de forma a colaborar com a recuperação deste indivíduo, passaram pela criação de situações em contexto de aula, que contribuíssem para o aumento da autoestima e do autoconceito, estimulando a perceção de competência para as tarefas e facilitar a integração social do indivíduo no meio em diferentes contextos.

A autoestima é definida como uma atitude global que o indivíduo tem em relação a si próprio, a qual envolve um sentimento de valor.

Numa perspectiva de autoconceito, Hattie (1992) elucida que este caracteriza-se pelas constantes avaliações cognitivas onde se incorporam as crenças ou conhecimento sobre as descrições, prescrições e avaliações que realizamos de nós próprios.

A percepção de competência é expressa pela forma que o indivíduo é capaz de atribuir significado a estímulos sensoriais, a partir de histórico de vivências passadas. Um indivíduo com sentido de percepção é capaz de organizar e interpretar impressões sensoriais e atribuindo diferentes significados. Consiste na aquisição, interpretação, seleção e organização das informações obtidas pelos sentidos, e neste caso em particular as capacidades de competência que lhe são reconhecidas.

O sentido de competência segundo Butt (1987), é uma interação efetiva do indivíduo com o seu meio, e pode expressar-se através de cinco competências do comportamento humano: física, intelectual, emocional, social e espiritual ou existencial.

Através dos objetivos expressos anteriormente, acreditámos que seria possível, nas aulas de EF a melhoraria do estado de espírito do indivíduo, proporcionando-lhe alguns benefícios com a reativação de capacidades cognitivas, físicas e melhorando a autoconfiança proporcionando assim a facilitação na integração social do indivíduo.

### **6.1.5 Seleção de Estratégias**

A nossa intervenção neste processo assentou na seleção de estratégias que pudessem atuar a nível cognitivo e comportamental do indivíduo.

Pretendíamos uma intervenção a nível comportamental através da adoção de exercícios que solicitassem comportamentos e sentimentos de prazer na execução de diversas atividades, em que fosse possível atingir o sucesso desejado.

A atribuição de tarefas de importância perante a turma, como por exemplo servir de modelo para os colegas na execução de alguns exercícios e solicitar comportamentos de cooperação e interação de maneira a sejam induzidos pelo indivíduo, são exemplos das estratégias usadas visando contribuir para a sua transformação como ser.

A nível cognitivo interviemos através de um aumento considerável de *'feedbacks'* ao indivíduo. Pretendíamos desta maneira enaltecer as tarefas realizadas com sucesso pelo indivíduo e relativizar aquelas onde obtinha menos sucesso, motivando-o e fazendo-o acreditar que o erro é parte integrante do processo de aprendizagem e numa outra oportunidade conseguiria atingir o objetivo proposto.

A afetividade foi estimulada, encurtando barreiras na relação professor/aluno de maneira a despertar a confiança do aluno.

### **6.1.6 Resultados Obtidos**

Embora reconhecendo que o acompanhamento exterior que o indivíduo tem é muito bom, sentimos que as aulas de EF foram um auxílio muito importante para algumas melhorias apresentadas.

A nossa intervenção foi um processo facilitado pelo gosto que este indivíduo apresentava pela disciplina. Foi um dos alunos que contabilizou maior número de presenças às aulas de EF, mostrando sempre muito interesse e dedicação nas tarefas solicitadas.

Apresentou um nível de coordenação motora muito boa, adaptando-se facilmente às tarefas solicitadas, revelando boas aprendizagens nos conteúdos abordados. A nível cognitivo, compreendeu e ajustou a sua resposta com alguma facilidade aos problemas colocados, revelando uma boa capacidade de montar estratégias.

A progressão de maior relevo foi no campo da socialização, apresentando francas melhoras no relacionamento com a turma e com outros agentes do processo educativo, patente nas diversas interações que a aula de EF, como nenhuma outra, proporciona aos alunos.

Outro indicador foi a participação em todas as atividades de carácter facultativo propostas pelo professor da disciplina, evidenciando grande satisfação pela colaboração nas tarefas delegadas e executando-as com brio e dedicação.

Foi com grande satisfação que na conclusão do 2º período, em habitual reunião com a diretora de turma, esta revelou-nos a redução significativa do consumo de fármacos administrada pelo especialista de saúde que acompanha o caso.

Registe-se ainda que o individuo apresentou um excelente aproveitamento na disciplina de EF, terminando o ano letivo escolar de 2013/2014 com a classificação de dezassete valores. Por fim, em reunião do conselho de turma, foi possível apurar que o aluno concluiu com um aproveitamento satisfatório o 10º ano, em todas as disciplinas.

## **6.2 Ação de Extensão Curricular**

A Ação de Extensão Curricular (AEC) procurou envolver os alunos das turmas 10º24 e 12º12 na organização e preparação de uma atividade à escolha.

Numa fase inicial, a grande maioria dos alunos mostrou interesse em realizar uma atividade de mergulho, procurando replicar a experiência dos alunos das turmas orientadas pelos professores estagiários do ano letivo anterior.

Todavia, após alguns contatos desenvolvidos, ficou-se a saber que as condições do ano anterior, designadamente no que respeitava ao custo, já não eram possíveis, apresentando-se dispendiosa pela quantia solicitada por aluno.

Optou-se assim por pensar noutra atividade relacionada com o mar nomeadamente a pesca recreativa ou desportiva, onde fosse possível experimentar e vivenciar um conjunto de situações novas e desafiantes, diferentes daquelas que são solicitadas regularmente na maior parte das matérias de ensino abordadas no meio escolar.

Um dos objetivos desta atividade constituía-se em estimular o interesse em atividades culturais, desportivas e recreativas e potenciar a cooperação, entajuda e autonomia para o êxito das atividades propostas.

Pretendia-se, com esta realização, que os alunos fossem capazes de:

- a) Lidar com os recursos (naturais e materiais);

- b) Criar e recriar o saber ligado à pesca que é passado de geração em geração;
- c) Compreender o envolvimento;
- d) Explorar um conjunto de situações durante a atividade.

Para além disso, era crucial que os alunos compreendessem a importância de se antecipar um conjunto de cenários relacionados com as condições climáticas, o estado do mar e respetivas condições de segurança, no sentido de os capacitar para a identificação de problemas e para as formas de ultrapassá-los com respostas adequadas e ajustadas.

A atividade foi aprazada para o dia 02 de abril, no cais do carvão, no lido, entre as 13:30h e as 17:00h, sendo destinatários são os professores e alunos das turmas 10º24 e 12º12 (no total: 46 alunos e 3 professores). A saída da escola foi agendada para as 13:45h, realizando-se uma caminhada com todos os alunos em direção ao local da atividade com duração de trinta minutos.

Durante a caminhada, pretendeu-se potenciar uma maior interação entre os alunos e contribuir para uma maior integração daqueles que apresentam uma fraca envolvimento social (Anexo J).

### **6.2.1 Objetivos**

Os objetivos estipulados para a atividade foram os seguintes:

- Envolvimento dos alunos e professores das respetivas turmas, com o intuito de promover uma maior interação entre os mesmos e contribuir para uma maior integração destes no seio da turma;
- Compreensão do envolvimento através da capacidade de leitura das condições existentes;
- Desenvolvimento de uma atividade que possibilite novas experiências aos alunos e que os torne cada vez mais autónomos, responsáveis, dinâmicos, criativos e cooperantes com os restantes colegas.

## 6.2.2 Operacionalização

Mês	Dia	Descrição
Março	26	Reunião com o orientador cooperante.
	27	Elaboração do Pré-projecto; Contacto com a diretora da Estação de Biologia Marinha do Funchal, doutora Mafalda Freitas para solicitar a atividade.
Abril	1	Contacto com a Dr. <sup>a</sup> Mafalda para acertar pormenores relativamente às condições climatéricas, material e sequência dos grupos em palestra.
	2	Contacto com a Dr. <sup>a</sup> Mafalda e alteração do dia da atividade face às condições e previsões meteorológicas (estado do mar e chuva).
	22	Adiamento para a primeira semana de aulas a seguir às férias da Páscoa, dia 23 de abril.
	23	Confirmação da atividade com a Dr. <sup>a</sup> Mafalda Freitas
	23	Realização da atividade.

QUADRO N.º6 CRONOGRAMA TAREFAS AEC

### 6.2.2.1 Programa

Dia 23 de abril de 2014.

**13h30** – Concentração na escola;

**13h45** – Partida para o Cais do Carvão;

**14h15** – Concentração no Lido;

**14h30** - Apresentação da atividade pela Dr.<sup>a</sup> Mafalda Freitas, palestra sobre os diversos tipos de peixes existentes, áreas de investigação da Estação e indicações sobre os procedimentos de segurança;

**14h50** – Visita à Estação de Biologia Marinha;

**15h15** – Início da atividade de pesca;

**16h30** – Fim da atividade;

**17h00** – Regresso à escola.

### **6.2.3 Reflexão**

Nesta atividade pretendíamos envolver os alunos de maneira a que estes adquirissem competências a nível da gestão da atividade, mais concretamente no auxílio da organização e preparação da mesma.

Os comportamentos que pretendíamos solicitar não foram induzidos pelos alunos o que nos leva a refletir se as estratégias teriam sido as mais eficazes.

As estratégias a adotar deveriam ter sido mais específicas de maneira a solicitar um conjunto de comportamentos afetos à capacidade de montagem de estratégias, que estimulassem a autonomia e o sentido de responsabilidade.

Outro comportamento organizativo a refletir numa próxima intervenção deste tipo, será a possibilidade de divisão do grupo em subgrupos com menor número de intervenientes, para um melhor controlo de todos os participantes e de forma a facilitar a participação de todos.

De qualquer das formas, os alunos mostraram grande satisfação na participação da atividade, provavelmente por esta lhes oferecer um conjunto de vivências novas e diferentes daquelas que lhes são propostas nas aulas de EF, isto apesar de dever referir que os alunos inicialmente mostraram algumas reservas sobre a participação da atividade.

Poderíamos de certa forma comprometer mais os alunos com a tarefa através da realização de trabalhos não presenciais, destinados à consulta de documentação relacionados com a natureza da atividade.

No respeitante a envolvimento dos pais na atividade, não foi possível concretizar face ao facto de a atividade decorrer num dia de semana, em horário laboral, o que impossibilitava a participação dos mesmos devido aos afazeres profissionais.

Em termos pessoais, independentemente de nem todos os objetivos propostos terem sido alcançados, esta atividade contribuiu para a minha aprendizagem e enriquecimento profissional, no estabelecimento de contactos com entidades e na vivência com a turma

fora do ambiente escolar, solicitando comportamentos de responsabilidade, autonomia e controlo da turma.

## **7 ATIVIDADES DE NATUREZA CIENTÍFICO-PEDAGÓGICA**

### **7.1 Atividade de Natureza Científico-Pedagógica Individual**

A heterogeneidade da prestação motora constitui uma realidade insofismável no contexto da lecionação de educação física. Compreender essa realidade, caracterizando-a, destacando as suas causas e evidenciando as suas consequências é, de acordo com Fernandes (2014), uma questão essencial para elevar o nível da intervenção dos profissionais com responsabilidades no processo de ensino-aprendizagem desta área disciplinar.

No nosso caso, esta realidade apresentou-se de modo particularmente evidente no momento do primeiro contato com a turma atribuída para lecionação no âmbito do mestrado em educação física no ensino básico e secundário. Até esse momento, a nossa prática de lecionação resumia-se às aulas ministradas a colegas de curso e à intervenção na área do treino com crianças e jovens na modalidade de futebol.

Segundo Barreiros & Neto (s.d.) existem três fatores que influenciam a heterogeneidade da prestação motora:

1. Fatores biológicos, limitadores de aptidões específicas e tendências de desenvolvimento e limites à performance;
2. Fatores socioculturais, orientadores de opções individuais, grupos e de género;
3. As experiências motoras, adquiridas anteriormente quer sejam elas de cariz organizado e estruturado, de carácter formal ou informal.

A Educação Física e as matérias de ensino que a constituem, dependem fortemente de uma interação dinâmica com o outro, o que pode ser fortemente perturbado pelos diferentes níveis apresentados pelos alunos.

Em concreto, quais eram os elementos caracterizadores da diferença de nível da prestação motora da turma em que assumimos a prática turma? O artigo de Fernandes (2014), dá-nos resposta à questão: “A manifestação da heterogeneidade da prestação motora dos alunos foi mais evidente no grupo taxonómico dos Desportos Coletivos

(JDC), cujas modalidades são caracterizadas pela relação de cooperação/oposição e por uma forte e constante interação”.

Por outro lado, nos desportos de combate verificamos que a heterogeneidade se manifestava em torno dos seguintes itens:

Diferente recetividade, atitudes e pré disposição para a matéria (entradas sensoriais)

Leitura do outro e processo tomada de decisão distintos entre alunos (tratamento central de informação e saídas motoras)

Foi neste quadro de reflexão e comparação, instigada pela realização da avaliação diagnóstica dos nossos atuais alunos, que surgiu a perspectiva de procurar respostas práticas para solucionar as incontornáveis disfunções emergentes da acentuada diferença de prestação motora entre os indivíduos que constituem a turma de lecionação.

## **7.1.1 Objetivos**

### **7.1.1.1 Objetivo Geral**

O estudo realizado comparou, no espaço de uma turma, as consequências da adoção de diferentes estratégias para lidar com a heterogeneidade em grupos taxonómicos diferentes.

### **7.1.1.2 Objetivos Específicos**

Os objetivos específicos consistiam em testar diferentes respostas para a problemática da heterogeneidade da prestação motora

- As que se baseiam nessa heterogeneidade e promovem-na como elemento catalisador do processo de ensino-aprendizagem;
- As que procuram diferenciar esse processo, promovendo exercícios e atividades em que os alunos surgem organizados por grupos de nível.

### 7.1.2 Operacionalização

Para a realização deste estudo recorreremos à gravação das situações em contexto de aula. Foram entregues aos alunos pedidos de autorização dos encarregados de educação, na qual se elucidava o fundamento para a realização da gravação. Os vídeos depois de concluídos foram cuidadosamente analisados e retiradas as respetivas conclusões.

A aula foi configurada de maneira a proceder ao registo das seguintes situações:

GRUPOS HETEROGÊNEOS SEM CONSTRANGIMENTOS	
<b>Desportos coletivos</b>	a) jogo reduzido de 4x4 e 3x3 com a mesma tarefa para todos indiferentemente das capacidades dos alunos.
<b>Desportos de combate</b>	b) confrontação 1x1 com a mesma tarefa para todos indiferentemente das capacidades dos alunos

GRUPOS HETEROGÊNEOS COM CONSTRANGIMENTOS	
<b>Desportos coletivos</b>	a) jogo reduzido de 4x4 e 3x3 com grupos heterogêneos aplicando constrangimentos nas ações tático-técnicas (apenas 3 de toques alunos proficientes e desarme só permitido entre menos proficientes) e mantendo os espaço de jogo, mas reduzindo o numero de elementos em jogo.
<b>Desportos de combate</b>	b) confrontação 1x1 com grupos heterogêneos aplicando constrangimentos aos alunos de melhor nível de proficiência. Jogo dos toques, em que o aluno mais proficiente pontua tocando no ombro direito do colega e o aluno menos proficiente pontua tocando nos ombros e joelhos do adversário.

GRUPOS DE NÍVEL DE PROFICIÊNCIA	
<b>Desportos coletivos</b>	a) jogo reduzido de 4x4 e 3x3 com grupos Homogêneos, ou seja grupo proficiente versus grupo proficiente e grupo menos proficiente versus grupo menos proficiente.
<b>Desportos de combate</b>	b) confrontação 1x1 jogo dos toques, com grupos homogêneos, ou seja mais proficiente versus mais proficiente e menos proficiente versus menos proficiente.

### 7.1.3 Reflexão

O trabalho de estudo e busca de soluções para a problemática da heterogeneidade da prestação motora dos alunos deu forma à Ação científico-pedagógica de responsabilidade individual que fazia parte do plano de estágio.

Essa atividade realizou-se a 27 de fevereiro de 2014, no período previsto para a reunião semanal de GD, contando com a participação de 32 elementos. A intervenção durou 70 minutos repartidos pelos dois professores estagiários (aproximadamente 35 minutos a cada um).

Cumpriram-se as tarefas afetas a este item, sendo produzido um poster (Anexo L) e um artigo contendo o essencial dos conteúdos abordados, os quais foram apresentados em seminário organizado pelo Departamento de Educação Física e Desporto da UMA.

O surgimento da temática ocorreu da lecionação das aulas de Educação Física mais precisamente durante a avaliação diagnóstica onde apuramos uma diferença acentuada no desempenho dos alunos. Desta maneira, o estudo sobre esta problemática visava o cumprimento das tarefas estipuladas no documento orientador de avaliação para os professores estagiários e privilegiou novas aprendizagens por parte dos estagiários na forma de atuação no processo de E-A dos alunos.

De forma a potenciar a gestão do tempo necessário para realizar a ação e aprofundar o tema na medida possível para extrair conclusões passíveis de serem utilizadas no imediato, organizamos a ação de maneira que a professora Inês Fernandes, aprofundasse uma parte mais conceptual da problemática com o tema “*Compreender a problemática da heterogeneidade da prestação motora para elevar o nível de intervenção profissional*”, cabendo-nos abordar as *problemática da heterogeneidade: Exemplos ao nível dos Desportos Coletivos e dos Desportos de Combate*”, num registo de cariz mais prático onde foram empregues exercícios aos alunos, registando-os em vídeo, analisando e retirando as respetivas conclusões.

As ações previstas dos estagiários decorreram de forma positiva, havendo uma boa participação de todos os presentes, com debate sobre os conteúdos apresentados. No

entanto parece-nos que em momentos da apresentação havia alguns conceitos com necessidade de uma melhor clarificação.

O tema revelou-se pertinente acrescentando novos conhecimentos aos presentes e facultando-lhes de novas estratégias de intervenção em turmas heterogéneas. No final da intervenção, foram muitos os colegas que endereçaram felicitações aos estagiários.

Em termos pessoais considero que a ação decorreu muito bem, superando as expectativas iniciais. A consolidação da intervenção ficou alicerçada, através de uma argumentação bem fundamentada apresentada no período de debate, durante o qual foi possível sustentar as razões que deram origem à abordagem, o desenvolvimento teórico e aplicado desenvolvido, bem como as perspetivas de intervenção possíveis e as defendidas pessoalmente.

Registe-se, por fim, o facto de não se ter procedido à elaboração e aplicação de um questionário, que tivesse por objetivo aferir, de forma mais concreta, a opinião dos presentes sobre os conteúdos abordados e identificando aspetos que poderiam ter sido melhor realizados.

Esta circunstância, sem comprometer a ideia recolhida de que os objetivos da ação foram completamente alcançados e que os participantes ficaram satisfeitos com a mesma, não permitiu um registo mais preciso dessa situação.

## **7.2 Atividade de Natureza Científico-Pedagógica Coletiva**

Integrado na ação de natureza científico-pedagógica comum a todos os núcleos de estágio, o nosso módulo, sob a designação de “O PNEF e a heterogeneidade da prestação motora dos alunos – que respostas, que soluções?”, resultou do conjunto de estudos e abordagens que, em conjunto com a nossa colega de núcleo, desenvolvemos no sentido de enquadrar, analisar e propor soluções práticas para a problemática da heterogeneidade da prestação motora.

Por um lado, estudámos as respostas de natureza mais concetual para lidar com essa problemática, mencionadas no PNEF e em bibliografia adequada; por outro, operacionalizámos essas respostas através da procura de soluções com uma aplicação prática.

Nessa lógica, procurámos identificar as respostas de um conjunto de professores sobre a personalização do processo pedagógico, através de uma entrevista semiestruturada.

No sentido de recolher mais informação crítica e face à necessidade de ultrapassar a exiguidade de estudos específicos em EF sobre a problemática, ouvimos também dois licenciados com uma característica comum, com experiência tanto no ensino como no treino desportivo, no caso concreto, numa modalidade coletiva e numa modalidade individual.

Como forma de complementar o estudo e à laia de introdução para o debate, registámos a opinião de um docente da licenciatura da UMA sobre a problemática abordada.

### **7.2.1 Objetivos**

#### **7.2.1.1 Objetivos Gerais**

- Caracterizar o Programa Nacional de Educação Física (PNEF);
- Apresentar meios/instrumentos de operacionalização dos conteúdos do PNEF;
- Sensibilizar para as potencialidades/limitações do PNEF como instrumento de trabalho para os profissionais de Educação Física;

- Sensibilizar/capacitar os profissionais de Educação Física para atuar no âmbito das matérias alternativas.

#### **7.2.1.2 Objetivos Específicos**

- Contribuir para o conhecimento da problemática da heterogeneidade da prestação motora dos alunos nas aulas de Educação Física;
- Caracterizar as respostas do PNEF para lidarem com a heterogeneidade da prestação motora dos alunos;
- Identificar as respostas adotadas (pelos profissionais) no terreno, à heterogeneidade da prestação motora dos alunos.

#### **7.2.2 Operacionalização**

A ação coletiva, “Programa Nacional de Educação Física – Da Teoria à Prática”, foi dinamizada entre as 09:00h e as 18:00h nos dias 03 e 10 de maio do presente ano (Anexo M).

A atividade decorreu na sala do senado da UMA sendo que a nossa comunicação foi a segunda de cinco que constituíam as ações coletivas, seguindo uma lógica coerente com a temática estudada, iniciando-se a primeira comunicação partindo de uma componente mais teórica, passando depois para uma aplicação prática e de operacionalização de estratégias desenvolvidas ao longo do estágio, referenciadas pelo PNEF.

O público-alvo foi essencialmente o grupo docente do grupo disciplinar de Educação Física da RAM e os colegas estagiários.

#### **7.2.3 Reflexão**

A intervenção apresentava um estudo que surgiu de uma dificuldade encontrada pelo par pedagógico no início da lecionação. A heterogeneidade da resposta motora dos nossos alunos.

O tema apresentado pareceu-nos muito pertinente pois esta é de facto uma dificuldade comum a muitos dos professores de EF que por vezes interfere no processo de organização e gestão das suas aulas.

O estudo desta temática levou-nos a analisar um conjunto de situações de forma a intervir no processo de ensino aprendizagem. Com esta intervenção mostrámos que é possível através das aulas de EF criar um “laboratório”, sempre que necessário, para analisar possibilidades diversas, retirar conclusões pertinentes e operacionalizar estratégias que respondam às necessidades dos alunos.

Complementámos ainda a nossa intervenção com os depoimentos de dois licenciados em educação física com larga experiência na vertente do treino desportivo. Na mesma linha e com o objetivo de enriquecer a qualidade da nossa intervenção ouvimos a opinião de um docente do curso de Educação Física e Desporto da UMa.

O debate decorreu de forma satisfatória, tendo o núcleo de estágio evidenciado bom poder argumentativo. Houve uma boa partilha de ideias e conhecimentos fruto de uma participação ativa dos participantes.

Tendo em conta o conjunto de *‘feedbacks’* recolhidos por alguns dos participantes na ação, parece-nos que os objetivos inicialmente propostos para esta intervenção foram alcançados.

A apresentação revelou uma parte mais conceptual fruto da pesquisa aprofundada de informação emergente da bibliografia disponível e uma parte mais prática que possibilitou a experimentação de possíveis respostas de intervenção para a problemática sentida.

No que diz respeito ao planeamento da ação esta decorreu com algumas dificuldades derivadas principalmente à dificuldade de todos os estagiários se reunirem em horário disponível e igualmente pelas muitas tarefas a realizar durante este processo pedagógico de mestrado.

Foi planeado inicialmente a realização da atividade para o 2º período, mas fruto da necessidade de aprofundar mais alguns conhecimentos sobre as temáticas a apresentar, os núcleos de estágio decidiram adiar a atividade para as duas primeiras semanas de

maio. Desta forma poderíamos, resolver alguns problemas relacionados com o processo de acreditação e rever procedimentos de divulgação, reforçando essa necessidade entre todos os núcleos.

O número de inscritos para a ação acabou por não ser o que tínhamos inicialmente previsto tendo em conta as inscrições de outras ações de anos anteriores. Esta realidade levou-nos a refletir considerando que a divulgação tardia foi um dos fatores que contribuiu para a fraca afluência de participantes.

Ponderámos ainda que o tema da ação (“Plano Nacional de Educação Física – da teoria à prática”) poderá não ter suscitado interesse entre os possíveis participantes; de igual modo a vasta oferta existente de ações de formação pode ter contribuído para o número reduzido de participantes.

No respeitante aos horários definidos para a ação atividade, este ocorreu dentro da normalidade cumprindo com o inicialmente previsto. Ainda assim, achamos a duração das intervenções revelaram-se um pouco extensas.

Das informações recolhidas entre os participantes, concluímos que o conjunto de intervenções realizadas poderia ter sido distribuído num maior número de dias de forma a tornar-se menos exaustivo.

Por fim, interessa equacionar se o interesse do público-alvo neste tipo de ações é despertado mais pela novidade a nível de preletores que propriamente pela valia dos temas em debate.

Sendo inegável o interesse, o alcance e a importância da discussão em torno do PNEF, torna-se difícil perceber um número escasso de participantes numa atividade que tem precisamente essa finalidade.

Não excluimos a possibilidade da novidade se materializar, para os destinatários da atividade formativa, através de preletores reconhecidos e oriundos de fora da região; todavia, não só tivemos de afastar essa possibilidade pelos elevados custos que essa situação acarreta, como também acreditámos que estavam reunidas as condições essenciais para que a abordagem a promover tivesse a pertinência e a qualidade que a responsabilidade exigia.

## 8 CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES

Não é por acaso que consideramos o título deste capítulo muito adequado ao que efetivamente nele se pretende transmitir, resumindo um ano de atividade que, apesar de constituir um sonho de vida e carreira profissional, sabemos ser de muito difícil concretização.

De facto, se há uma referência que podemos retirar deste ano que encerra o ciclo de formação, essa referência é a certeza de que é mais acertado colocarmos um conjunto de considerações que julgamos pertinentes sobre o caminho percorrido, que propriamente apresentar, como seria esperado, conclusões.

Por outro lado, decidimos também apresentar na sequência de algumas considerações as recomendações que entendemos ajustadas ao objetivo que as mesmas devem perseguir: constituírem um elemento de referência para eventuais estudos futuros.

Assim, tudo o que segue deverá ser entendido com o cuidado de que se trata mais de enunciar ideias, visões, análises, perspectivas, se calhar até sentimentos e emoções, que propriamente conclusões universais e completas, válidas indiscriminadamente para aqueles que percorreram, percorrem ou não-de percorrer o mesmo trilho.

No primeiro parágrafo afirmámos que o ano de atividade a que este relatório dá uma forma de síntese era um sonho de vida e carreira profissional que sabemos ser de muito difícil concretização.

As diversas condicionantes que obstam à entrada de novos profissionais no sistema de ensino (tanto oficial como particular) determinam que esse sonho de desempenho profissional seja efetivamente de muito difícil acesso.

Lamentavelmente, contribuem para esta situação, de modo muito forte, opções de gestão do sistema educativo que são altamente penalizadoras. Os casos do aumento do número de alunos por turma, a redução da carga horária da disciplina de Educação Física nos cursos profissionais e o aumento da idade de reforma dos docentes, são exemplos concretos dessas opções.

Em conjugação com outras variáveis, o efeito será muito penalizador. A quebra demográfica, que faz chegar ao sistema de ensino obrigatório um número cada vez

menor de alunos, é a variável mais importante que, quando conjugada com aquelas medidas, vai significar que será cada vez mais reduzida a possibilidade de novos professores acederem a uma carreira profissional.

Todavia, não foi essa falta de perspectiva de concretização do sonho de desempenho profissional que nos atirou para uma posição de menosprezo ou desconsideração por qualquer uma das atividades de estágio; pelo contrário, procurámos realizar uma prática de estágio orientada por princípios firmes, organizada em torno de valores éticos indispensáveis, correta do ponto de vista técnico, científico e pedagógico.

Esta realidade abona, para além dos eventuais méritos de formação e personalidade que nos possam caber, à qualidade da formação que me foi ministrada pela UMa, tanto no âmbito da licenciatura, como no ciclo de mestrado.

Consideramos que esta atividade de estágio foi uma síntese de todos os conhecimentos que me foram transmitidos e que fomos assimilando, embora seja verdade que nem sempre é fácil ter presente o contributo efetivo que este ou aquele conteúdo, desta ou daquela disciplina, podem ter para resolver um problema da prática letiva, da organização de uma atividade, da relação com um aluno, etc.

Mas passámos pela experiência de perceber que quanto mais eramos capazes de equacionar esses contributos pluridisciplinares, melhor e mais acertado era o nosso desempenho.

Em suma, e antes de entrarmos em dimensões mais tangíveis da realização do estágio, temos de apresentar como primeira consideração que realizámos um estágio digno, honesto e conseqüente tanto por postura pessoal, como pela qualidade da formação recebida.

A experiência percorrida recomenda vivamente que a atividade de estágio seja a expressão dessa síntese entre formação académica geral e uma postura pessoal consentânea com as exigências que o desempenho docente coloca. Olhar para o estágio apenas a partir de uma destas perspectivas, desprezando a outra, é claramente insuficiente.

Passando a aspetos mais concretos, vamos percorrer a estrutura do documento orientador de estágio para, caso a caso, evidenciarmos aquelas considerações que

julgamos pertinentes colocar à apreciação de todos quantos possam nos consultar, seja para efeitos de avaliação final, seja por qualquer outra razão.

Na prática letiva, mais concretamente no planeamento, existiam um conjunto de ideias provenientes de diferentes fontes e assentes em diferentes perspetivas: as ideias preconcebidas do núcleo de EP, as ideias com origem nas perspetivas dos orientadores de estágio, tanto científico como o orientador da escola de acolhimento, e por fim as ideias delineadas pelo GD da escola, que apesar de ter uma linha orientadora comum, não deixava de ter diversas matizes.

A solução que nos pareceu mais acertada foi não optar por nenhuma delas em particular, mas sim desenvolver uma perspetiva que surge de uma síntese geral de todas elas.

A título de exemplo poderemos aqui referir algumas dessas escolhas.

A primeira reporta-se à escolha das matérias de ensino.

Na determinação dessas matérias, para além das que o GD havia estabelecido, incrementamos a lecionação da Dança; no entanto, devemos realçar que tal só foi possível porque o GD não obstruiu a que assim fosse, não colocando qualquer dificuldade para a realização da mesma nos termos em que esta foi prevista.

Aliás, os docentes do núcleo de estágio foram os únicos elementos do GD que não ficaram sujeitos ao cumprimento do planograma estabelecido. O GD define habitualmente a Dança como matéria alternativa; nos estágios anteriores, os colegas já tinham percorrido esta experiência segundo a informação do orientador de escola.

No entanto é preciso considerar que o respeito que o GD teve por esta nossa opção de lecionar dança não apagou diferenças existentes entre os profissionais de EF, pois essas subsistem de acordo com aquilo que cada considera ser o mais acertado para o cumprimento da sua atividade profissional, sem ser impeditivo do cabal desempenho profissional de cada um.

A segunda escolha que nos diferenciou do GD foi a do modelo de organização da prática letiva.

Nesta área, trilhámos um percurso diferente daquele que é utilizado pela quase totalidade pelo GD. Essa quase totalidade adota um modelo de lecionação por blocos

matéria, no qual as aulas são baseadas numa única atividade desportiva ou matéria de ensino, cuja abordagem se esgota ao fim de um determinado número de aulas.

Quanto ao nosso caso, adotámos sem qualquer hesitação, um modelo de organização dessa prática letiva assente em etapas de desenvolvimento de aprendizagens. Ou seja, ao invés de encerrar a abordagem de determinados conteúdos em ‘n’ aulas, promove-se essa abordagem de forma continuada ao longo do ano letivo, estabelecendo-se objetivos adequados ao estado de desenvolvimento dos alunos e não ao estado de abordagem das matérias.

Desta forma as aprendizagens foram distribuídas pelas diferentes etapas, com a possibilidade de ajustamentos, retenções e consolidações de aquisições a longo prazo. Procurando um exemplo prático, pretende-se evitar que a abordagem a um determinado conteúdo se esgote porque acabaram o número de aulas previstas para esse conteúdo, ao invés de organizar a atividade letiva de modo a que os alunos possam permanecer na abordagem dos conteúdos que ainda não dominam, conciliando, naturalmente, com as progressões que se mostrem adequadas.

A terceira diferença essencial quando comparada com a atividade do GD foi a organização das aulas propriamente ditas.

As nossas aulas foram organizadas em multissessões, com conteúdos politemáticos unidos por objetivos transversais, por entendermos que desta maneira poderíamos conferir ao processo E-A, um cariz mais individualizado, mais consentâneo com os diferentes ritmos de aprendizagem dos alunos em cada matéria de ensino.

Embora na verdade estejamos em condições de defender estas três opções metodológicas que nos afastaram (em termos conceituais e operacionais, mas não do ponto de vista de funcionamento enquanto GD) dos restantes colegas, a verdade é que também não estamos em condições de afirmar que, no momento final, os nossos alunos, que passaram por esta experiência, tenham obtido resultados mais robustos, em termos de condição física e de aprendizagem das matérias de ensino, que os seus colegas que estiveram sujeitos a outras opções metodológicas.

Para que o pudéssemos fazer seria necessário que a Escola (não a do nosso acolhimento em particular, mas a Escola entendida no seu global) visse um modelo de funcionamento diferente, que objetivasse mais os resultados alcançados não

propriamente em torno de uma classificação numérica final, mas mais em função das competências efetivamente alcançadas no final de cada ciclo de ensino.

Não sendo assim, dificilmente poderemos suportar com dados objetivos que os efeitos das nossas opções metodológicas foram mais consistentes que as dos restantes membros do GD. Mas esta circunstância não apaga a noção muito robusta de que a adequação das matérias de ensino ao nível efetivo de aprendizagem de todos e cada um dos alunos, percurso que percorremos, oferece a todos e cada um desses alunos maiores e melhores oportunidades de aprendizagem e, conseqüentemente, de sucesso.

Este conjunto de considerações conduzem-nos a recomendação de que a prática letiva em ambiente de estágio possa ser alvo de intervenções que a permitam comparar, nos processos e nos resultados, com a que acontece com os restantes profissionais; assim, teríamos a possibilidade de encontrar fundamentos para justificar mais adequadamente determinadas opções.

Outra dimensão que queremos enfatizar nestas considerações finais prende-se com a adoção de uma postura na fase de operacionalização do planeamento. Essa postura foi a de um comportamento perante os alunos assente no axioma do valor pedagógico do bom exemplo.

Para exigir determinados comportamentos e valorizar atitudes específicas, é fundamental que o docente haja em conformidade com os comportamentos e atitudes que reclama dos seus alunos (ou que pelo menos aos alunos em geral são reclamados).

Um caso concreto em que esta situação esteve em evidência foi a da pontualidade e do horário do início das aulas. O comportamento adotado pelo professor de estar no local de realização da aula alguns minutos antes do início da mesma teve um efeito de contágio aos alunos, sendo que boa parte deles passou a chegar à aula antes do início da mesma e outros, que se atrasavam no início do ano letivo, passaram a ser pontuais.

Aparentemente sem grande implicação, o comportamento adotado pelo professor e o efeito de contágio do mesmo, acabaram por constituir um elemento facilitador de boas práticas letivas.

Foi assim possível que a generalidade das aulas tivessem início dentro do horário estipulado, o que constituiu um facto importante para que, na realização das nossas

aulas, estivessem sempre presentes algumas características que consideramos serem princípios fundamentais em EF, como sejam: tempo útil de aula maximizado, tempo de empenhamento motor significativo, tempo relevante de prática efetiva nas tarefas associadas aos objetivos; conjugados com o esforço de criação de exercícios motivantes e desafiadores, capazes de despertar nos alunos disponibilidade para a superação pessoal e grupal, aquelas circunstâncias determinaram um processo pedagógico gratificante.

Durante o nosso percurso académico, foi-nos possível aceder ao conhecimento um conjunto de estilos de ensino a aplicar em situações de E-A. Em contexto do nosso estágio, centrámos opções no estilo de ensino baseado na descoberta guiada, marcada por exercícios em que os alunos eram confrontados com solicitações que requeriam o uso dos seus recursos para encontrar respostas, bem como pelo constante questionamento aos alunos; estes dois requisitos foram secundados pelo apelo à criatividade e à responsabilidade.

Esta postura conduziu a um perfil de aula vivo, participado, desafiante, em que os alunos não eram apenas os destinatários da atividade do professor, mas sim eles próprios construtores dos seus conhecimentos e competências. Foi assim possível ter alunos se sentiam mais úteis, que se mostravam mais interessados, que estavam mais predispostos à busca de soluções para as dificuldades encontradas e, por fim mas não comenos importância, mais disponíveis para a prática.

Também é verdade que em algumas matérias de ensino, por vezes existiu a necessidade de adoção de outros estilos de ensino. O estilo comando em determinadas matérias de ensino (fase inicial da abordagem à Dança, aulas de Ginástica de Solo) e/ou em determinadas fases da aula (necessidade de acelerar os processos iniciais das aulas) mostrou-se eficaz, sobretudo quando os alunos ofereciam alguma resistência no cumprimento das tarefas solicitadas.

Recorremos igualmente ao estilo de ensino recíproco em determinadas situações de aula, condicionando as atividades dos alunos de maneira que alguns mais proficientes pudessem proporcionar aprendizagens aos menos proficientes e vice-versa.

Em suma, resultou claro que o professor pode e deve recorrer a estilos de ensino diversificados para favorecer o envolvimento e as aprendizagens dos seus alunos.

Assim, julgamos claramente recomendável que no momento de conceção do plano de aula o professor oriente a opção pelo estilo de ensino adequado, sob pena de estar a não usar na plenitude ferramentas disponíveis para melhorar a relação pedagógica com os alunos e os seus ganhos de aprendizagem.

Outro aspeto que deixamos em consideração é o das nossas aulas terem contemplado multissessões, o que nos pareceu extremamente eficaz na capacidade de fomentar uma atitude estimuladora e de predisposição para aulas.

De facto, a possibilidade de variar as matérias de ensino dentro da mesma aula, sendo uma novidade absoluta para os alunos, permitiu-lhes de modo significativo perceberem a cadeia de relações entre movimentos e finalidades dos mesmos.

Foi assim possível, por exemplo, perceberem que a atitude pré-dinâmica não é uma exigência ‘técnica’ desta ou daquela modalidade, mas sim uma condição para que o desempenho motor seja adequado face a solicitações desta ou daquela modalidade desportiva / matéria de ensino.

Em toda a prática letiva o controlo e avaliação foram um desafio permanente. Através desse processo procurámos perceber que consequências e efeitos imediatos as atividades por nós idealizadas e realizadas podiam produzir nos alunos.

Esta visão imediata, que foi permitindo ajustar, caso a caso, objetivos estabelecidos por nós e resultados alcançados pelos nossos alunos, não esgotou a problemática do controlo e avaliação. Pelo contrário, mais desafiante ainda foi tentar perceber como o conjunto de competências adquiridas pelos alunos poderiam ter alguma relevância em termos futuros, produzindo transformações no ser que pretendemos transformar.

O exemplo das aulas de dança é elucidativo nesta matéria. Quando solicitámos aos grupos de alunos a criação de uma coreografia, os alunos tiveram de interagir com os colegas, conciliando pontos de vista, propostas, estratégias, etc. Em princípio, os alunos terão ganho, por essa via, competências sociais que muito provavelmente são transferíveis para a sua vida social e para o futuro.

Mas como poderemos avaliar se será mesmo assim? Será mensurável? Pensamos que ninguém poderá suportar tal com total segurança numa resposta segura e fechada (afirmativa ou negativa); no entanto parece-nos admissível pressupor que esta

solicitação de comportamentos poderá perdurar na vida futura dos nossos alunos. O facto de não ser um facto adquirido não invalida que não possamos planear e realizar as nossas intervenções de forma coerente e correta.

Podemos considerar, ainda que possa ter havido falta de tempo para uma pesquisa mais aprofundada e conseqüente análise na literatura com estudos a este nível, que cumprimos o nosso dever de proporcionar um ambiente de aprendizagens que não se esgotavam nas aulas.

Nesta abordagem relativa ao controlo e avaliação, consideramos que a organização das aulas em multissessões favoreceu a avaliação dos alunos, pois estavam em equação todos os conteúdos de ensino em função dos objetivos transversais propostos; neste sentido a avaliação demonstrou ser mais equilibrada e global, não se tratando de avaliar apenas um bloco de matéria em que os alunos poderiam ser mais ou menos proficientes e, por essa razão, ficarem irremediavelmente condicionados nas suas notas. Este procedimento deu-nos uma visão mais considerável do desempenho real do aluno.

Assim, não temos dificuldade em recomendar que a perspectiva de uma avaliação mais global assente na estratégia de organização dos conteúdos de ensino em etapas e na promoção de aulas organizadas em multissessões.

A avaliação nos jogos desportivos coletivos (JDC), foi realizada em conformidade com a orientação do PNEF, contabilizando a nota em que os alunos apresentam melhores resultados. Esta medida vem ao encontro de existir uma ideia comum de abordagem dos conteúdos de ensino, e que por essa razão deverá ser tido em conta o desempenho que os alunos melhor dominam. Este é o procedimento que quanto a nós transforma os alunos não em especialistas desta ou daquela modalidade, mas sim em indivíduos que compreendem os comportamentos que lhes são solicitados em diferentes modalidades desportivas, dominando a lógica intrínseca dos JDC.

A assistência às aulas apresentou um valor que residia na aceitação de que era possível aprender e estruturar novos comportamentos a partir da observação das aulas do colega estagiário. As tarefas da colega, fossem essas desempenhadas de forma correta ou incorreta, foram debatidas em tempo real com o orientador de estágio, o que permitia tirar conclusões ao 'vivo' sobre diversas formas de estar: sobre episódios de

organização, nas características determinadas nas tarefas (se correspondiam ou não aos objetivos propostos) etc.

Podemos afirmar que este modelo de observação adotado, apesar de ser mais trabalhoso, revelou-se ao longo do ano muito proveitoso, pois não só foi possível que os estagiários evitassem erros ou insuficiências já cometidos, como sobretudo lhes permitiu uma disponibilidade muito grande para fundamentar opções, justificar estratégias, e principalmente conviver e aceitar bem a crítica, definindo-a como ferramenta de otimização do trabalho a desenvolver.

A AICE teve o condão de articular o tema integrador do PEE para o ano letivo 2013/2014 (A Família e a Escola), com o propósito de alcançar de modo significativo todos os membros que compõem a comunidade escolar. Pretendia-se ultrapassar as insuficiências de envolvimento de alguns segmentos da comunidade escolar neste tipo de atividades, designadamente encarregados de educação, professores e funcionários.

Consideramos relevante ter-se envolvido os alunos numa ação que tinha um caráter formativo, na qual poderiam apreender as técnicas adequadas à recolha de indicadores de saúde, o significado e enquadramento desses indicadores.

Esta visão integrada do processo, em que a aprendizagem dos alunos se conciliava com o interesse/intervenção na comunidade escolar, revelou-se adequada aos objetivos estipulados para a AICE; sobretudo demonstrou que é possível envolvermos todos os segmentos da comunidade escolar se tivermos em conta os interesses de todos aqueles que pretendemos envolver na atividade.

Poderemos ainda referir que quando este tipo de intervenção atinge o objetivo de envolver todos os agentes da comunidade escolar, a própria escola se considera mais realizada no seu projeto.

Finalmente, consideramos que se a AICE tiver estas características desperta inclusivamente o interesse da comunicação social, gerando cobertura mediática que valoriza a escola, dignifica os profissionais de EF e conseqüentemente por sermos alunos da UMa acaba por destacar a própria instituição.

Queríamos apontar como recomendação que o planeamento desta atividade considere efetivamente os interesses, motivações e disponibilidades efetivas de todos os elementos

da comunidade escolar, de modo a viabilizar o envolvimento significativo de membros de todos esses segmentos.

Relativamente à atividade de integração no meio, consideramos que a caracterização de turma, assente em diversos procedimentos (inquérito, questionário e consulta de dados do PLACE), forneceu-nos a informação essencial para a realização do EP.

Apesar de termos compilado um conjunto de informações pertinentes sobre todos e cada um dos alunos, consideramos que não foi o suficiente, por si só, para ajudar o EP, pois necessitámos estreitar relações com os alunos no sentido de gerar uma maior empatia e desta forma conhecê-los de forma mais aprofundada.

Foi esse conhecimento que permitiu maiores equilíbrios nas relações professor/aluno, que variavam caso a caso em função de diversas características: o nível de educação, o ambiente familiar, as diferentes experiências desportivas, a vivência de diferentes escolas, o estatuto socioeconómico, etc.

Um conhecimento detalhado, pormenorizado e em permanente construção do(s) aluno(s) revelou-se um elemento de vital importância para o procedimento relacional, para que o processo de E-A decorra de acordo com os interesses dos alunos.

O conhecimento sobre a turma (de cada um dos alunos), permitiu-nos ainda uma interação frutífera com o diretor de turma, com quem foi possível estabelecer contacto e perspetivar intervenções em função do conhecimento efetivo que detinha sobre as diferentes realidades dos alunos.

Recomendamos uma realização da caracterização de turma o mais completa possível, tendo como orientação a ideia de que esse conhecimento se baseia nas recolhas iniciais e se completa ao longo de todo o ano. Este procedimento significou valorização do papel interventivo do docente de EF junto dos restantes professores através da apresentação da caracterização ao conselho de turma e do diretor de turma. Esta é quanto a nós uma tarefa importante para a formação profissional e desencadeia uma experiência proveitosa em ações futuras do mesmo género.

A realização do estudo de caso foi um desafio profissional exigente pelo facto de se tratar de intervenção junto de um indivíduo com um perfil psicológico especial. Esta área não é a nossa especialidade, mas a evidência era de que ou intervínhamos ou mais

ninguém o faria, até porque não é habitual, neste tipo de situação, alguém assumir este tipo de intervenção.

Solicitamos recurso a apoio extra, através de contacto com a Dr.<sup>a</sup> Luísa Andrade, psicóloga não afeta à escola, ajuda essa que se revelou estruturante no restante processo de intervenção. As estratégias desde então estabelecidas nas aulas de EF foram uma emanção das considerações técnicas e científicas surgidas neste contacto.

Consideramos que necessitaríamos de mais tempo para poder aprofundar mais conhecimentos e otimizar estratégias de intervenção. No entanto percecionamos traços de sucesso, de satisfação e de responsabilidade profissional assumida.

Achamos pertinente recomendar para futuras tarefas deste tipo, uma determinação rigorosa de qual a fronteira da nossa competência, e assente neste pressuposto sabermos a quem recorrer para nos ajudar, como nos ajudar e para quê nos ajudar.

Na atividade de extensão curricular registámos diferenças consideráveis entre os propósitos iniciais e a realização alcançada, o que nos aponta à consideração que provavelmente foi a atividade de estágio que consideramos menos conseguida.

Não tivemos em consideração inicialmente todas as condições que pudessem garantir o desencadeamento da atividade. Fruto de tal circunstância, surgiu a necessidade de adaptação da ação a desenvolver e embora a alternativa tivesse mérito e interesse, estava distante do projeto inicial.

Gostaríamos de expressar a recomendação de que, uma vez que frequentemente este tipo de atividade envolve o tratamento de elementos, estruturas e organizações alheias à escola, torna-se importante determinar com rigor todas as possibilidades reais de realização.

Relativamente às atividades de natureza científico-pedagógicas, começamos por destacar o facto das ações desenvolvidas terem sido fruto da identificação de uma problemática no ambiente das nossas aulas: a diversidade de proficiência entre alunos, que ponha em causa o equilíbrio das ações conjuntas, principalmente em contexto de JDC, mas também noutras matérias de ensino.

Após esta identificação foram selecionadas estratégias de estudo teórico-prático. Analisamos comportamentos e competências dos alunos, equacionando possíveis

soluções, voltando a discutir o problema e ajustando novas intervenções num ciclo de busca de respostas efetivas e eficazes.

Esta postura desencadeou o desenvolvimento “em corredor” das ANCP, tornando possível o estudo da problemática de forma mais pormenorizada e em modo consequente.

A ANCPI surgiu da lógica que as aulas de EF também poderão desempenhar características de laboratório, em que através de meios diversos poderemos analisar situações em profundidade, nem que seja numa lógica de “tira-teimas”. No nosso caso, recorreremos ao uso de filmagens de diversas situações de aula com o objetivo de evidenciar as reais características da problemática a estudar.

Se há recomendação que se possa registar nesta experiência, ela é seguramente a de que se revelou profícuo estudar um problema concreto surgido no âmbito da prática letiva, definindo muito bem o objeto de estudo e recorrendo a todos os meios disponíveis para aprofundar o conhecimento sobre a problemática, numa lógica de contribuir para a elevação do nível de intervenção profissional dos docentes de EF.

A ANCP foi o corolário de todo o processo, agora com a adição da ação da colega de estágio Prof.<sup>a</sup> Inês Fernandes. A consumação deste processo na ação coletiva permitiu ganhos de noções de intervenção pedagógica que consideramos essenciais: respeitar as diferenças de nível de proficiência é essencial na promoção de um processo de E-A efetivo; a estratégia de homogeneização apresenta tanto valor como a aplicação de constrangimentos, e inclusive em determinadas situações o uso das duas estratégias em simultâneo pode conduzir a uma otimização do processo de E-A. Estas estratégias quando comparadas a uma intervenção que não tem em conta a heterogeneidade da turma (aquilo que consideramos ‘grau zero’ nos nossos trabalhos), apresentam resultados consideravelmente mais satisfatórios.

Recomendamos neste ponto a realização de mais estudos nesta temática, com amostras mais alargadas e ponderando mais níveis de ensino.

A título de consideração final, partilhamos a nossa convicção de que o EP constituiu um processo extraordinariamente importante para a nossa formação profissional. Mas seria redutor encarcerar no plano profissional as conquistas alcançadas com este ano de trabalho e de vida. De facto, muito para além do amadurecimento das competências

profissionais que estavam latentes (através do processo de licenciatura), consideramos ter crescido como ser humano e como cidadão. E, como todos sabemos, os professores, antes ou para além de o serem, são essencialmente seres humanos e cidadãos!

## 9 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abou-Nazel M. et al. (1991). A Study of Depression among Alexandria Preparatory School Adolescents. *J Egypt Public Health Assoc*, 66(5-6), 649-674.
- Alarcão, I. (1996). Reflexão crítica sobre o pensamento de D. Schön e os programas de formação de professores. In I. Alarcão (Org.), *Formação reflexiva de professores: Estratégias de supervisão* (pp. 9-39). Porto: Porto Editora.
- Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, & Vitoria. (2008). *A Rotura . Sistemática das Atividades Desportivas*. (VML, Ed.) Torres Vedras.
- Andrade, P., Pestana, L., Lopes, A. & Lopes, H. (2013). Heterogeneidade nas aulas de Educação Física: Um problema ou um meio? – Análise ao nível dos Desportos Coletivos. Seminário Desporto e Ciência 2013. Universidade da Madeira.
- Andrade, P. (2013). Dossier de Estágio Pedagógico realizado na Escola Básica do 2º e 3º Ciclos Dr. Horácio Bento de Gouveia. Universidade da Madeira
- Balhs, S-C. (2002). Aspetos clínicos da depressão em crianças e adolescentes. *Jornal de pediatria*, 78(5).
- Balhs, S-C. (2002). Depressão na adolescência: Características clínicas. *Interação em psicologia*, 6(1), 49-57.
- Barreiros, J. & Neto, C. (s.d). O Desenvolvimento Motor e o Género. Material de Apoio à Disciplina de Desenvolvimento Motor. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa. Disponível em:  
[http://www.fmh.utl.pt/Cmotricidade/dm/textosjb/texto\\_3.pdf](http://www.fmh.utl.pt/Cmotricidade/dm/textosjb/texto_3.pdf). Acesso em 20/10/14.

- Barros, A., Coutinho, M. , Araújo, L. & Castanha, A. (2006). As representações sociais da depressão em adolescentes no contexto do ensino médio. *Estudos de Psicologia*, 23(1). Retirado de <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v23n1/v23n1a03.pdf>
- Biazussi, R., (s.d.). Os Benefícios da Atividade Física aos Adolescentes. Retirado em [http://www.nutrociencia.com.br/upload\\_files/artigos\\_download/atividade%20fisica%20em%20adolescentes.pdf](http://www.nutrociencia.com.br/upload_files/artigos_download/atividade%20fisica%20em%20adolescentes.pdf)
- Butt, D. S. (1987). *Psychology of Sport: The behaviour, motivation, personality and performance of athletes*. New York: Van Nostrand Reinhold Company.
- Caires, C., Fernandes, M. (2014). O Ensino Diferenciado: Aplicação em Educação Física. Organização e Inovação em Educação Física e Desporto Escolar. Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Universidade da Madeira.
- Claudino, j., Cordeiro, R., & Arriaga, M. (s.d.). Depressão e suporte social em adolescentes e jovens adultos um estudo realizado junto de adolescentes pré-universitários. Educação, Ciência e Tecnologia.
- Cortesão, L. (2002) Ser professor: um ofício em vias de extinção? São Paulo: Cortez. 128 p. ISBN 8524908688.
- Costa, C. (2013). Formação de turmas: homogéneas ou heterogéneas? Relatório de Estágio Profissional. Faculdade de Desporto. Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Universidade do Porto
- Del Porto, A.J. (1999). Entendendo a depressão. Revista Brasileira de Medicina - Psiquiatria e Prática Médica, São Paulo: Grupo Editoria Moreira Jr., 1999

- Duarte, J. B. (2004). Pedagogia diferenciada para uma aprendizagem eficaz. Contra o pessimismo pedagógico, uma reflexão sobre duas obras de referência,. Revista Lusofona, pp. 33-50.
- Fernandes, M., Caires, C., Rodrigues, D. & Lopes, H. (2014). Compreender a problemática da heterogeneidade da prestação motora para elevar o nível de intervenção profissional. Universidade da Madeira.
- Fernando, C. & Lopes, H. (2011). *Apontamentos da unidade curricular Pedagogia do Desporto*. Departamento de Educação Física e Desporto da Universidade da Madeira
- Freitas, M. (2012). Relatório do Estágio de Educação Física Realizado na Escola Básica do 2º e 3º Ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro. Relatório de Estágio de Mestrado. Universidade da Madeira
- Jacinto, A. (2012). Estratégias de intervenção no ensino da educação física na educação especial. Universidade Estadual de Londrina
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). Programa de Educação Física - 10º, 11º e 12º ano. Ministério da Educação.
- Monteiro, K., & Lage, A. (2007). A depressão na adolescência. UFC, Departamento de Psicologia, Maringá.
- Pimentel, J. N. (1998). Reflexões sobre as qualidades da personalização do ensino. (I. P. Viseu, Ed.) 10.

- Perrenoud, P. (1998). From formative evaluation to a controlled regulation of learning processes: Towards a wider conceptual field. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, 5(1), 85-102.
- Ribeiro, L. (1999). *Tipos de Avaliação. Avaliação da Aprendizagem*. Lisboa: Texto Editora.
- Roeder, M., (2001) Atividade sensorial: uma contribuição para qualidade de vida das pessoas com transtornos mentais. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, Santa Catarina, 2001
- Sousa, H. (2012). Relatório do Estágio de Educação Física Realizado na Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco. Relatório de Estágio de Mestrado. Universidade da Madeira
- Weinberg, R.; Gould, D., (2001). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício* (2ª ed. ). Porto Alegre: Artemed Editora.
- World Health Organization – WHO (2003). Consultado em <http://www.who.int/en/> em 10-02-2014.

## Legislação

Decreto-Lei n.º 18/2011 de 2 de fevereiro. Diário da República - I Série - n.º 23

## **10 ANEXOS**

## 10.1 ANEXO A - Questionário

Escola Secundária Francisco Franco



ANO LETIVO 2013/2014

Dados do Aluno						
Nome						Foto
Numero	Turma	Ano	Data Nascimento	Idade		
B.I.	Naturalidade		Nacionalidade			
Morada						
Código Postal	-----	Concelho		Tele móvel	Telefone	
Correio eletrónico			Peso	Altura	IMC	

Encarregado de Educação			
Nome			
Morada			
Profissão			Situação Profissional
Local de Trabalho			Telefone do Trabalho
Correio eletrónico			Habilitações
Grau de Parentesco			Telemóvel

Agregado Familiar			
Pai			
Idade	Habilitações	Situação Profissional	
Mãe			
Idade	Habilitações	Situação Profissional	
Outro			
Idade	Habilitações	Situação profissional	
Situação conjugal dos Pais			
Nº pessoas do agregado familiar		Nº Irmãos	Mães / / / /
Com quem Vives?			

## DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

SIM    NÃO

1- Praticas algum desporto?  
Qual? \_\_\_\_\_

2- Já praticaste algum desporto?  
Qual? \_\_\_\_\_

3- No ano anterior participou no Desporto  
Escolar? Qual a Modalidade?  
\_\_\_\_\_

4 Coloca por ordem de preferência as  
modalidades que mais gostas e que menos  
gostas

	GOSTO	NÃO GOSTO
1	1	1
2	2	2
3	3	3

5 Quais as modalidades que já abordaste nas aulas de Educação Física (marca com um x)

Ginástica   
 Atletismo   
 Natação   
 Judo   
 Corfebol   
 Ténis   
 Ténis de Mesa

Badminton   
 Aeróbica   
 Campismo   
 Patinagem   
 Dança   
 Voleibol   
 Hóquei

Basebol   
 Golfe   
 Orientação   
 Basquetebol   
 Futebol   
 Rugby   
 Orientação

Outro(s) não mencionado(s) \_\_\_\_\_

6- Dos quatro Desportos Coletivos apresentados em baixo,  
escolhe dois que gostarias de abordar no decorrer deste ano  
letivo. (assinala com um X) os desportos que pretendes  
abordar.

Andebol  Basquetebol   
 Futebol  Voleibol

7. Dos dois Desportos Individuais apresentados  
em baixo, escolhe apenas um que gostarias de  
abordar no decorrer deste ano letivo. (assinala  
com um X) o desporto que pretendes abordar.

Atletismo   
 Ginástica

8. Sem contabilizar as aulas de Educação Física,  
quanto tempo, em média, realizas exercício físico por semana?

Até 1 hora .....   
 Entre 1h01 minuto e 2 horas .....   
 Entre 2h01 minuto e 3 horas .....   
 Mais do que 3 horas .....

9. Costumas realizar exercício físico fora do  
contexto da Educação Física, Desporto Escolar  
e do Desporto Federado?

Sim  Não

Se sim, indica que tipo de  
exercício? \_\_\_\_\_

10. Após concluir o secundário pretendes continuar a realizar atividade física de forma regular?

Sim  Não

11. Qual foi a tua nota final na disciplina de Educação Física no ano transato? Consideras justa? Justifica.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12. Enumera três atividades desportivas extracurriculares que gostarias de experimentar ou repetir caso já tenhas realizado.

1- \_\_\_\_\_

2- \_\_\_\_\_

3- \_\_\_\_\_

SAUDE

- |  | SIM                      | NÃO                      |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 13. Tens algum problema de saúde? Qual? _____                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| a. Se sim, esta impede de realizares algum tipo de atividade física?               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Tomas regularmente algum tipo de medicação?<br>Qual? _____                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| a. Se sim, qual o horário dessa medicação? _____                                   |                          |                          |
| 15. Fumas ou já fumaste?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Tomas bebidas alcoólicas ou já tomaste?<br>a) Se sim com que frequência? _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Alguma doença hereditária na tua família?<br>b) Qual? _____                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Já consumiste algum tipo de droga? Se sim qual? _____                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- |  | 1                               | 2                               | 3                                | 4                                 | 5                                 |
|--|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 19. Quantas refeições fazes por dia?         | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/>          |
| 20. Quantas vezes fazes exercício por semana | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/>          |
| 21. Quantas horas dormes por noite?          | 5-6<br><input type="checkbox"/> | 7-8<br><input type="checkbox"/> | 9-10<br><input type="checkbox"/> | 11-12<br><input type="checkbox"/> | 13-14<br><input type="checkbox"/> |
| 22. Consideras-te uma pessoa ativa?          | Sim <input type="checkbox"/>    | Não <input type="checkbox"/>    |                                  |                                   |                                   |

23. Como te deslocas no percurso casa-escola?  
\_\_\_\_\_

24. Como te deslocas no percurso escola-casa?  
\_\_\_\_\_

26. Qual o tempo que demora o percurso entre a tua casa e a escola? (assinala com x, apenas uma opção)

- Até 15min. ....
- Entre 16 a 30 min. ....
- Entre 31 a 60 min. ....
- + de 60min. ....



## 10.2 ANEXO B - Planeamento Anual

MÊS	D	AULA	DIA	INST.	MATÉRIA
SETEMBRO	18	1	4 <sup>a</sup>	Sala	Apresentação
	23	2	2 <sup>a</sup>	C2	Av. Diag. JDC
	25	3	4 <sup>a</sup>	Pav 1	Av. Diag. JDC
	30	4	2 <sup>a</sup>	C2	Av. Diag. JDC
OUTUBRO	2	5	4 <sup>a</sup>	Pav. 1	Av. Diag. JDC
	7	6	2 <sup>a</sup>	C2	Av. Diag. JDC
	9	7	4 <sup>a</sup>	Pav. 1	Av. Diag. G. Solo e Des. Combate
	10	Compl.	5 <sup>a</sup>		Torneio Voleibol 4x4
	14	8	2 <sup>a</sup>	C2	Av. Diag. JDC
	16	9	4 <sup>a</sup>	PAV.1	Av. Diag. G. Solo e Des. Combate
	21	10	2 <sup>a</sup>	C2	Av. Diag. JDC
	23	11	4 <sup>a</sup>	PAV.1	Av. Diagnostico Dança/Gin solo
	28	12	2 <sup>a</sup>	C2	Av diag. JDC
	30	13	4 <sup>a</sup>	PAV.1	Dança/ desp. combate
NOVEMBRO	4	14	2 <sup>a</sup>	C2	Testes de Aptidão Física
	6	15	4 <sup>a</sup>	PAV.1	Testes de Aptidão Física
	11	16	2 <sup>a</sup>	C2	Futebol/ voleibol
	13	17	4 <sup>a</sup>	PAV.1	Dança/Gin. Solo
	18	18	2 <sup>a</sup>	C2	JDC
	20		4 <sup>a</sup>	PAV.1	Torneio Ténis de Mesa – (atividade do grupo de EF - complementar)
	25	19	2 <sup>a</sup>	C2	Futebol/basquetebol/voleibol
	27	20	4 <sup>a</sup>	PAV.1	Desp. Combate/ gin. solo
DEZEMBRO	2	21	2 <sup>a</sup>	C2	Futebol /basquetebol
	4	22	4 <sup>a</sup>	PAV.1	Dança /Gin. Solo

	9	23	2 <sup>a</sup>	C2	Basquetebol/voleibol
	11		4 <sup>a</sup>	PAV.1	Dança /Desp. Combate (Não houve aula –alerta vermelho na ilha)
	16	24	2 <sup>a</sup>	C2	Basquetebol/ futebol
	18	25	4 <sup>a</sup>	PAV.1	Basquetebol/futebol
<b>2º PERÍODO</b>					
<b>JANEIRO</b>	6	26	2 <sup>a</sup>	PAV 3	DANÇA/DES. COMBATE
	8	27	4 <sup>a</sup>	PAV.1	Basquetebol/voleibol
	11	Complementar	Sáb.		Curso de Ski e Snowboard
	13	28	2 <sup>a</sup>	PAV 3	Gin. Solo /desp. combate
	15	39	4 <sup>a</sup>	PAV.1	Voleibol
	18	Complementar	Sáb.		Curso de Ski e Snowboard
	20	30	2 <sup>a</sup>	PAV 3	Gin. Solo /desp Combate
	22	31	4 <sup>a</sup>	PAV.1	Voleibol/basquetebol
	27	32	2 <sup>a</sup>	PAV 3	Desp. Combate / Dança
	29	33	4 <sup>a</sup>	PAV.1	Voleibol/Basquetebol
31	Comp.	6 <sup>a</sup>	PAV.	Dia da Dança	
<b>FEVEREIRO</b>	3	34	2 <sup>a</sup>	PAV 3	Desp. Combate Dança
	5	35	4 <sup>a</sup>	PAV.1	Basquetebol/voleibol
	10	36	2 <sup>a</sup>	Pav 3	Dança/ Gin. Solo
	12	37	4 <sup>a</sup>	PAV.1	Voleibol
	17	38	2 <sup>a</sup>	PAV.3	Voleibol /basquetebol
	19	39	4 <sup>a</sup>	PAV.1	Voleibol/Ténis
	24	40	2 <sup>a</sup>	PAV 3	Gin. Solo /Desp Combate
	26	41	4 <sup>a</sup>	PAV.2	Voleibol/ Basquetebol
	28	Comp.	4 <sup>a</sup>	S.Cruz	Dia da A.F (Água de Pena)
<b>MAR.</b>	10	42	2 <sup>a</sup>	PAV 3	Desp. Combate /Dança
	12	43	4 <sup>a</sup>	PAV.2	Voleibol/basquetebol

	17	44	2 <sup>a</sup>	PAV 1	Aula de Zumba (monitora Bárbara Sousa)
	19	45	4 <sup>a</sup>	PAV.2	Aula de Zumba (Monitora Bárbara Sousa)
	24	46	2 <sup>a</sup>	C2	Futebol /Basquetebol
	26	47	4 <sup>a</sup>	PAV.2	Basquetebol/Voleibol
	31	48	2 <sup>a</sup>	C2	Basquetebol /Voleibol
ABRIL	2	49	4 <sup>a</sup>	PAV.2	Apresentações práticas trabalhos grupo- reflexão aprendizagens
	<b>3º PERIODO</b>				
	23	50	4 <sup>a</sup>	C4	Dep. Combate/Ginast. Solo
	28	51	2 <sup>a</sup>	PAV.3	Futebol /basquetebol
	30	52	4 <sup>a</sup>	C4	Desp. Comb./gin Solo
MAIO	5	53	2 <sup>a</sup>	PAV.3	Basquetebol/ Futebol
	7	54	4 <sup>a</sup>	PAV.	Torneio inter-turmas Futsal *
	12	55	2 <sup>a</sup>	PAV.3	Basquetebol/ Basquetebol
	14	56	4 <sup>a</sup>	C4	Desp combate /gin. solo
	15	Complementar	5 <sup>a</sup>	PAV.	Torneio Basquetebol 3x3
	19	57	2 <sup>a</sup>	PAV.3	Voleibol / Futebol
	21	58	4 <sup>a</sup>	C4	Atividades Náuticas (Canoagem/Stand Up Paddle)
	26	59	2 <sup>a</sup>	PAV.3	Testes de aptidão física
	28	60	4 <sup>a</sup>	C4	Testes de aptidão física
JUNHO	2	61	2 <sup>a</sup>	PAV.3	DANÇA
	4	62	4 <sup>a</sup>	C4	JDC
	6	Complementar	6 <sup>a</sup>	PAV.	IV Sarau de Ginástica Acrobática

1.1.1 Planeamento Unidades Didáticas

1º Período 18 set. a 18 dez.		2º Período 6 jan. a 4 de abril												3º Período 22 de Abril a 6 de junho																																	
1ª Etapa – Avaliação Inicial		2ª Etapa de revisão de conhecimentos e novas aprendizagens																		3ª Etapa de Consolidação																											
Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho																																						
2	7	9	14	4	6	11	13	2	4	9	11	6	8	13	15	3	5	10	12	10	12	17	19	2	23	28	30	5	7	12	14	2	4														
16	21	23	28	18	20	25	27	16	18			20	22	27	29	17	19	24	26	24	26	31							16	19	21	26															
18	23	25	30	30																																											
<b>MATÉRIAS DE ENSINO</b>																																															
As matérias de ensino a lecionar são transversais a todo o ano letivo, ou seja são aplicadas por sessões politemáticas .																																															
Futebol, Basquetebol, Voleibol, Dança, Ginástica de Solo e Desportos de Combate, dentro das respectivas Unidades Didáticas, com progressões por etapas de aprendizagem.																																															
<b>DIA E INSTALAÇÕES</b>																																															
2ª Feira Campo nº2	4ª feira Pavilhão nº1	2ª feira Pavilhão nº3																4ªfeira Pavilhão nº1													2ª feira Campo nº5	4ª feira Pavilhão nº2															
13 aulas de 90 minutos										38 aulas de 90 minutos										11 aulas de 90 minutos																											
UNIDADE DIDÁTICA Nº1																			UNIDADE DIDÁTICA Nº2																			UNIDADE DIDÁTICA Nº3									
<b>ETAPAS DE APRENDIZAGEM</b>																																															
1ª ETAPA																			2ª ETAPA																			3ª ETAPA									
Futebol basquetebol voleibol	D. Combate G. Solo	Dança																Futebol basquetebol voleibol	D. Combate G. Solo	Dança													Futebol basquetebol voleibol	D. Combate G. Solo	Dança												

### **10.3 ANEXO C – Unidade Didática Nº2**

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Núcleo de Estágio Escola Secundária Francisco Franco

2013/2014

## **Unidade Didática nº2**

**Orientador Científico:** Professor Doutor Hélder Lopes

**Orientadores Cooperantes:** Professor Deodato Rodrigues

**Professor Estagiário:** Dr. Cláudio Caires

30 de Novembro de 2013

## UNIDADE DIDÁTICA Nº 2

### UNIDADE DIDÁTICA Nº2

Ano de escolaridade/curso	<b>10º Ano</b>		
Turma	24		
Total de alunos	26		
Género Feminino	15		
Género Masculino	11		
Início/Fim da U.D 1	18 Novembro a 30 Abril		
Matérias de Ensino	Futebol, basquetebol, Voleibol, Desportos de Combate, Ginástica de Solo e Dança		
Recursos Temporais	Sessões politemáticas distribuídas por 37 aulas de 90 minutos		
Recursos Humanos	Funcionários responsáveis pelos materiais e instalações; Núcleo de estágio; 26 alunos.		
Recursos Materiais	Cronómetro; Apito; Coletes; Cordas; Bolas de futebol, voleibol, basquetebol, Medicinais e de fitness ; Pinos; Cones; Arcos; Rádio Leitor cd/usb; Tablet; Colunas; Colchões; Banco sueco; Fita de pintor, redes; balizas;		
Recursos espaciais	Período	2ª Feira	4ª Feira
	1º	Campo nº1	Pavilhão nº1
	2º	Pavilhão nº1	Pavilhão nº3

## CALENDARIZAÇÃO DAS AULAS

### CALENDARIZAÇÃO 2ª UNIDADE DIDÁTICA

NOVEMBRO								DEZEMBRO							
	D	S	T	Q	Q	S	S		D	S	T	Q	Q	S	S
7						1	2	12	1	2	3	4	5	6	7
8	3	4	5	6	7	8	9	13	8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	21
10	17	18	19	20	21	22	23	15	22	23	24	25	26	27	28
11	24	25	26	27	28	29	30	16	29	30	31				

JANEIRO								FEVEREIRO							
	D	S	T	Q	Q	S	S		D	S	T	Q	Q	S	S
16				1	2	3	4	21							1
17	5	6	7	8	9	10	11	22	2	3	4	5	6	7	8
18	12	13	14	15	16	17	18	23	9	10	11	12	13	14	15
19	19	20	21	22	23	24	25	24	16	17	18	19	20	21	22
20	26	27	28	29	30	31		25	23	24	25	26	27	28	

MARÇO								ABRIL							
	D	S	T	Q	Q	S	S		D	S	T	Q	Q	S	S
25							1	30			1	2	3	4	5
26	2	3	4	5	6	7	8	31	6	7	8	9	10	11	12
27	9	10	11	12	13	14	15	32	13	14	15	16	17	18	19
28	16	17	18	19	20	21	22	33	20	21	22	23	24	25	26
29	23	24	25	26	27	28	29	34	27	28	29	30			
30	30	31													

### PLANEAMENTO DA UNIDADE DIDÁTICA Nº 2

Esta segunda UD destina-se à segunda etapa do planeamento anual e tem início a 18 de novembro de 2013 e término a 30 de Abril de 2014, correspondendo a trinta e sete aulas de 90 minutos com sessões politemáticas.

Uma vez diagnosticadas as necessidades dos alunos, esta segunda UD destina-se a intervir junto dos mesmos para que a nossa intervenção no processo de ensino/aprendizagem possa corresponder às necessidades de cada um. Esta estratégia de atuação tem sempre em consideração a organização da turma em grupos de nível homogéneo, permitindo que na mesma aula solicitemos tarefas ajustadas e diferenciadas às diferentes necessidades manifestadas pelos nossos alunos.

As matérias de ensino apresentadas sobe forma de diversos exercícios visam de uma forma transversal, promover a condição física dos nossos alunos e o gosto pela atividade física.

## OBJECTIVOS ESPECÍFICOS DA UNIDADE DIDÁTICA Nº2

Num sentido mais específico esta UD caracteriza-se essencialmente pela compreensão dos fenómenos que causam os diversos problemas e pela definição de estratégias de atuação de forma a resolver ou minimizar as dificuldades apresentadas. As matérias de ensino serão nesta UD ferramentas que atuaram no sentido de solicitar nos nossos alunos transformações a nível da cooperação e interação com pares, capacidade de organização, conhecimento do eu, tomada de decisão, criatividade e sociabilização.

## DESPORTOS COLETIVOS (FUTEBOL, BASQUETEBOL E VOLEIBOL)

Um vez diagnosticada as necessidades da turma neste grupo taxonómico, concluímos que das três matérias de ensino lecionadas, a turma revela numa forma geral maior motivação e competências para o basquetebol. No futebol, existe grande divergência entre o número de alunos que dominam bem a matéria, e os alunos que não cumprem com os conteúdos básicos relacionados com o domínio do objeto de jogo. O voleibol, quer nos parece-nos ser matéria de ensino em que os alunos necessitam uma maior atenção, uma vez que estes apresentam grandes dificuldades nos conteúdos básicos, revelando grande dificuldades. Duma forma geral estas matérias de ensino têm

como objetivo a transformação dos nossos alunos ao nível de cooperação e interação apelando à organização e à autonomia destes.

Desta forma, a estratégia de intervenção para esta segunda unidade didática, será e atendendo aos recursos físicos e materiais propostos, lecionar de uma forma mais intensa o basquetebol e o voleibol. A justificativa para a escolha do basquetebol recai no sentido de manter a turma bastante motivada com a lecionação de um conteúdo em que a turma apresentam maior preferência, seguramente consequência do maior nível de proficiência nesta matéria de ensino.

No voleibol, interviremos de forma mais intensa, reservando-lhe um maior número de sessões na expectativa de que os nossos alunos possam adquirir competências básicas essenciais, para que possam concretizar os conteúdos adquiridos sob a forma de jogo.

As aulas referentes ao voleibol foram planeadas de acordo com os grupos de nível criados na UD nº1. Assim, tendo em vista o processo de aprendizagem dos alunos que apresentam maiores dificuldades, solicitaremos um conjunto de exercícios que privilegiaram essencialmente o relacionamento com o objeto de jogo, sob a forma de ações analíticas e através de jogos reduzidos de 1x1 e 2x2, deste modo promovendo o aumento de intervenções dos alunos de maneira a diminuir a complexidade do jogo, reduzindo o número de intervenientes no jogo e alterações táticas; a título de exemplo será permitido que cada aluno possa executar dois toques seguidos na bola. Implementaremos igualmente exercícios com bolas com características diferentes (massa, volume) tornando-se possível ajustar o comportamento motor dos alunos de acordo a resposta motora pretendida. Assim poderemos controlar variáveis como a velocidade da bola e o tempo de salto dos alunos, facilitando o seu comportamento e potenciando o êxito a atingir nas tarefas.

Os exercícios destinados aos alunos de nível médio, surgiram em forma de jogo reduzido de 2x2 e 3x3, aplicando constrangimentos espaciais e táticos. Ou seja ajustaremos o espaço de jogo de forma a complexificar o exercício e em grande parte das vezes condicionando o número de toques a executar entre colegas antes de atacar o campo adversário.

Para o grupo de alunos mais proficiente e sob a forma de jogo 3x3, 4x4, 5x5, tentaremos aumentar a complexidade do jogo, através de constrangimentos táticos, espaciais, temporais e técnicos. Os constrangimentos espaciais com uma relação dinâmica com o número de alunos intervenientes no exercício de forma a complexificá-lo. A nível tático, solicitamos sistematicamente uma colocação racional no espaço de jogo e a obrigatoriedade de construção de jogo através do uso de três toques obrigatórios entre jogadores. Insistiremos na concretização do segundo passe orientado para o passador de forma a facilitar, a intervenção na zona de ataque. Ainda neste grupo, introduziremos o bloco e o serviço por cima, jogando com a variável da distância da zona de serviço para os que apresentavam maior dificuldade. A altura da rede será outra intervenção utilizada visando a melhoria da qualidade do passe alto. Para os alunos que dominarem as tarefas anteriores, será solicitado que coloquem a bola, numa zona específica do campo contrário, a elevando a exigência do exercício e conseqüentemente a necessidade de superação dos alunos.

No basquetebol, a generalidade da turma oferecia um comportamento aceitável. No entanto, existe a necessidade de ajustar as tarefas a desempenhar para quatro das alunas, às quais solicitaremos comportamentos essencialmente de relacionamento com o objeto de jogo e de cooperação com os colegas, através de jogos reduzidos de 1x1, 2x2 e situações analíticas de 1x0.

Para os restantes alunos, organizaremos jogos na forma de 4x4 e 5x5. A intervenção neste grupo, será feita de forma a induzir comportamentos em relação à colocação racional no espaço de jogo, à colocação em campo quando em situação defensiva e em situação ofensiva, através de constrangimentos de ordem tática-técnica e espaciais.

Quanto às sessões a abordar no futebol incidem, para os alunos menos proficientes, em situações analíticas de 1x0 e 1x1 em que se solicita predominantemente o controle do objeto de jogo. Igualmente através destas situações analíticas, será possível exercitar o lançamento apoiado, lançamento na passada e lançamento em suspensão. Para os alunos de nível superior de desempenho, os exercícios serão apresentados sob forma de jogo reduzido em 3x3, 4x4 e 5x5, com aplicação de constrangimentos de ordem tático-técnica, espaciais e temporais.

A nível tático-técnico aplicaremos constrangimentos na habilidade do drible, induzindo assim um comportamento de jogo com a libertação da visão, de forma a que

os alunos possam estar sempre empenhados na procura de linhas de passe potenciando assim a desmarcação. A nível de constrangimentos espaciais, jogaremos sempre em função da variável número de elementos em jogo/espaco disponível para o jogo, com o objetivo de aumentar o número de intervenções de todos os alunos. Ainda a nível espacial, elevaremos a altura das tabelas, aumentando gradualmente a dificuldade para os alunos com níveis superiores.

Noutro plano solicitaremos posicionamentos defensivos distintos, com base na marcação 1x1 e marcação zonal; Criaremos igualmente situações de superioridade numérica com a introdução de um elemento “joker”, promovendo a cooperação através da superioridade numérica na resolução de problemas. Os lançamentos (da posição apoiado, em suspensão e na passada) para este grupo de alunos será preferencialmente exercitado em contexto de jogo com oposição, em situações de superioridade numérica, exercitando assim a tomada de decisão e a precisão no lançamento.

## DESPORTOS DE COMBATE

Esta matéria de ensino foi planeada tendo em conta os diferentes níveis de desempenho diagnosticados na primeira UD. Assim sendo organizamos os alunos de acordo com um opositor do mesmo nível de forma a intervir eficazmente através *'feedbacks'* direcionados aos grupos distintos.

Nesta matéria de ensino abordaremos conteúdos específicos de: saudação, quedas, desequilíbrios, ceifas, projeções, esquivas, pegadas, imobilizações e viragens, através de situações de exercício de 1x1, apelando aos diversos conteúdos propostos e procurando promover situações que levem os alunos a explorar os seus limites, criando adaptações no sentido de melhorar as capacidades a nível das entradas sensoriais, tratamento central da informação e respostas motoras.

Para que tal possa ser possível, tentaremos que os nossos alunos compreendam a relação dinâmica existente entre equilíbrio/base de apoio, tempos de entrada, tomada de decisão, segmentos corporais implicados a cada exercício, leitura do outro e conhecimento do eu, de forma a potenciar transformações nestes, designadamente ao nível da capacidade de montar estratégias para a resolução de problemas.

O processo de ensino aprendizagem, foi organizado de forma a atuar no grupo de nível 1, em termos de leitura do outro (entradas sensoriais) sendo que a organização por grupos homogêneos mostra-se como ferramenta facilitadora, visto que alunos apresentam uma resposta motora mais tardia, prevalecendo maioritariamente a leitura constante do colega. Os conteúdos facilitadores neste processo, serão os desequilíbrios através dos tempos de entrada, as esquivas e as pegadas através da estimulação da sensibilidade tátil dos alunos, compreendendo o conjunto de forças exercido sobre o seu corpo. Pretendemos igualmente estimular a leitura do outro através de jogos de toques e outros que apelem à leitura constante do adversário.

A forma de atuação junto dos elementos de nível dois de desempenho será no sentido de potenciar transformações ao nível do tratamento central das informações e preparando-os para o patamar seguinte a nível da resposta motora ajustada a cada situação. Os conteúdos facilitadores do processo de ensino e aprendizagem serão os tempos de entrada nas ceifas, as situações imobilizações, viragens e ceifas.

Numa forma geral procuraremos que todos os exercícios que adotando o uso de constrangimentos temporais possam ser facilitadores da compreensão cognitiva do tempo ideal de intervenção.

No grupo dos alunos de nível três de execução tentaremos criar situações que promovam a resposta motora ajustada a cada situação, tentando levá-los a transições entre conteúdos, como por exemplo; aplicar ceifas e imobilizar compreendendo quais os segmentos corporais (cintura escapular, cintura pélvica) fundamentais a bloquear para uma imobilização eficaz, tendo sempre em conta a relação de maior ou menor base de apoio em benefício do equilíbrio necessário.

Dentro das realidades atrás descritas, fomentaremos a competição entre os alunos, apelando a noção de “morte”, ainda que de forma simbólica.

Neste processo, torna-se indispensável a compreensão das quedas com incidência na dissipação de forças acumuladas, de forma a garantir a segurança de todos os alunos e atuando como elemento de prevenção. Esta matéria de ensino é uma ferramenta que pensamos que poderá implicar transformações nos nossos alunos a nível do conhecimento do “eu” em situações críticas, estimulando essencialmente

comportamentos relacionados com a leitura do outro e a tomada de decisão, fortalecendo a autoestima, o respeito e a organização.

## GINÁSTICA DE SOLO

Na matéria de ensino de ginástica de solo, tendo em conta a avaliação diagnóstica realizada, pretende-se através dos conteúdos a abordar que os alunos possam adquirir transformações a nível da autoconfiança, organização e autonomia.

A estratégia mais eficaz para esta turma no que diz respeito a esta matéria de ensino tendo em vista uma participação homogénea de todos os alunos, parece-nos ser a organização por grupos de nível homogéneo, através do cumprimento de sequências gímnicas com níveis de complexidade ajustados a cada grupo.

Numa visão geral, tentaremos abordar todos os elementos, transitando depois para as ligações entre dois elementos, três elementos e assim consecutivamente até que consigamos a obtenção de uma sequência final para apresentação no final do ano letivo.

Atuaremos sobretudo no sentido vencer “medos” ainda existentes em muitos dos alunos, através da explicação e compreensão das ajudas a executar em cada elemento. Neste processo, aplicaremos elementos facilitadores para a progressão da aprendizagem, como patamares superiores de partida para os rolamentos, o uso de fitas adesivas para a colocação de membros superiores e inferiores e o uso de apoios.

Elemento fundamental para o êxito destas tarefas, será compreensão dos alunos para a necessidade fundamental de treinar capacidades condicionais como a força, coordenação e a flexibilidade, de forma a facilitar a capacidade de resposta dos mesmos. Os alunos que se situarem num nível três servirão de modelos para os restantes colegas, auxiliando o professor, em casos pontuais nas ajudas a colegas com extrema dificuldade.

O objetivo mínimo para esta unidade didática é de que os alunos sejam capazes no final da mesma, de cumprir com elementos fundamentais, aplicando entre estes, elementos de ligação (força, flexibilidade e equilíbrio).

## DANÇA

A matéria de ensino de dança, será utilizada essencialmente para solicitar transformações a nível da criatividade, expressividade, autonomia dos alunos e organização.

Nesta unidade didáctica pretendemos que os alunos dominem a noção de ritmo, tempo e espaço. Serão conteúdos desta unidade didáctica, o “cha cha cha” e a valsa lenta. Abordaremos ainda a disciplina de zumba em duas aulas, com recurso a uma monitora externa à escola.

Sendo que os alunos nesta matéria de ensino se sentem mais à-vontade nas tarefas de grupo, serão solicitados exercícios que diminuam as barreiras sociais entre raparigas e rapazes, que estimulem o toque entre ambos os géneros ultrapassando assim essa resistência. Ainda neste sentido, serão criados grupos de trabalho para uma coreografia, promovendo assim a criatividade e sociabilização. A estratégia será promover o trabalho não presencial na busca de música a usar por cada grupo na coreografia e no possível treino entre elementos do grupo, usando as aulas para a adição de oito tempos musicais associados a novos movimentos locomotores ou não locomotores. O surgimento das duas aulas orientadas pela monitora Bárbara Sousa, terão o objectivo de enriquecer o repertório motor dos alunos, fazendo o possível *‘transfer’* de alguns movimentos aplicados nas aulas de zumba para as coreografias grupais

Tendo em consideração o fraco conhecimento inicial dos alunos sobre a matéria, o objetivo primordial, é que os alunos melhorem a predisposição para a dança, e que desenvolvam conhecimentos e competências básicas afetas a esta matéria de ensino.

1 CRONOGRAMA DE CONTEÚDOS

M	DIA	A	DIA	INST.	MATERIA DE ENSINO	OBJETIVO	CONTEUDO
NOVEMBRO	18	18	2ª	C2	JDC (basquetebol e futebol)	Promover capacidades condicionais, cooperação e interação, leitura de jogo, ocupação racional do espaço, Capacidades condicionais	Passé e recepção, desmarcação, Cooperação
	20	--	4ª	Pav.1	Torneio ténis de Mesa (atividade de grupo de educação física)		
	25	19	2ª	C2	JDC (basquetebol e futebol)	Promover capacidades condicionais, cooperação e interação, leitura de jogo, ocupação racional do espaço, capacidades condicionais	Passé e recepção, desmarcação, Cooperação, passa e vai
	27	20	4ª	Pav.1	Desportos de Combate e Ginástica de solo	Compreensão da dissipação de energia acumulada nas quedas. Capacidade de leitura do outro, Tempo de entrada da ceifa, perceber onde coloco o peso no adversário para a execução da ceifa, Criar/fechar janelas de oportunidade. Conhecimento do “eu”  Promover capacidades condicionais,	Quedas, Ceifas e viragens.  Rolamento à frente, roda e apoio facial Invertido.  Elementos de força, flexibilidade e equilíbrio
DEZEMBRO	1	21	2ª	C2	JDC (Basquetebol e Futebol)	Promover capacidades condicionais, cooperação e interação, leitura de jogo, ocupação racional do espaço e Capacidades condicionais	Passé e recepção, amplitude e profundidade de jogo e desmarcação

4	22	4 <sup>a</sup>	Pav. 1	Dança e Ginástica de Solo	Promover capacidades condicionais, Cooperação e organização, Criatividade e expressão corporal Coordenação, ritmo e autonomia	Apresentação de músicas escolhidas para coreografia  Coreografia e registo em papel dos movimentos  Sequência com 5 elementos gímnicos que os alunos já dominem.
9	23	2 <sup>a</sup>	C2	JDC (Basquetebol e Voleibol)	Promover capacidades condicionais, Interação, Cooperação e Capacidades condicionais	Passé e recepção, Passa e corta em basquetebol, Posição defensiva no voleibol, Manchete
11	--	4 <sup>a</sup>	Pav. 1	Desportos de Combate  Dança	Alerta vermelho na ilha não houve aula	
16	24	2 <sup>a</sup>	C2	JDC (Futebol e Basquetebol)	Cooperação e interação, divisão de tarefas e estimular o trabalho de grupo, Capacidades condicionais	Futebol de rua (banquinhos), Domínio do objecto de jogo, Competição em jogos reduzidos
18	25	4 <sup>a</sup>	Pav.1	JDC (futebol, Basquetebol e Voleibol)	Cooperação, autonomia e interação, Capacidades condicionais	Jogos reduzidos livres, Balanço final do 1º Período

INICIO 2º PERIODO

JANEIRO	6	26	2ª	Pav. 3	Desportos de combate Dança	Leitura do outro, conhecimento do eu, capacidades condicionais, cooperação e organização, criatividade, expressão corporal e autonomia	Recuperação de conteúdos da última aula.  Jogo dos toques e de forças  Jogo das pontas soltas em dança e continuação da preparação da coreografia.	
	8	27	4ª	Pav. 1	JDC (Voleibol e Basquetebol)	Promover capacidades condicionais, cooperação, interação e interajuda. Autonomia, criatividade e precisão	Passo alto e passo curto. Passa e corta  Lançamentos de diferentes distancias.	
	11	Curso de ski e snowboard						
	13	28	2ª	Pav. 3	Desportos de combate Ginástica de Solo	Promover capacidades condicionais  Compreender relação C Massa/ Base de apoio, Capacidade de concentração, domínio do próprio corpo, leitura do outro e condição física.  Cooperação e organização.	Ginga capoeira, Diferentes tipos de deslocamentos. Diferentes formas de desequilibrar	
	15	29	4ª	Pav.1	JDC (Voleibol)	Promover capacidades condicionais, velocidade de reação. leitura do outro e concentração	Situações analíticas de 1x0 e 1x1  Passo alto e passo curto	

						Domínio objeto de jogo
18	Curso de ski e snowboard					
20	30	2ª	Pav. 3	Desportos de combate Ginástica de solo	Promover capacidades condicionais Compreender relação C Massa/ Base de apoio, Capacidade de concentração, domínio do próprio corpo, leitura do outro.	Imobilizações e viragens no judo Rolamento a frente + elemento de ligação Rolamento atrás + posição de equilíbrio Apoio facial invertido + rolamento a frente. Elemento de força + elemento ligação
22	31	4ª	Pav. 1	JDC (Basquetebol e Voleibol)	Domínio do objecto de jogo, domínio do próprio corpo, leitura do outro e capacidades condicionais	Situações analíticas em basquetebol e Voleibol 1x1 em basquetebol e voleibol.
27	32	2ª	Pav. 3	Dança Desportos de combate	Cooperação, interação, leitura do outro, capacidades condicionais e autonomia	Pegas, colocação dos apoios, rotação do corpo e abaixamento do centro de gravidade. Projeções - ippon seoi nage Revisão passos básicos, ritmo, coordenação e organização, coreografia
29	33	4ª	Pav.1	(JDC)	Cooperação, interação e melhoria das	(Basquetebol)Jogo reduzido de 3x3 e 4x4, desmarcação e passa e

					Basquetebol e Voleibol	capacidades condicionais. Divisão de tarefas	corta.(Voleibol).Jogo reduzido de 2x2 e 3x3 recepção e passe orientado.  Passe recepção, passa e corta
	31	Dia da Dança					
<b>FEVEREIRO</b>	03	34	2 <sup>a</sup>	Pav.3	Desportos Combate  Dança	Domínio do próprio corpo, leitura do outro, capacidades condicionais, expressivas,, coordenativas e criatividade. Capacidade de organização  Ritmo	jogos de Toques , desequilíbrios e imobilizações.  Salto de tesoura e salto de gato. Introdução Valsa lenta e Coreografia
	05	35	4 <sup>a</sup>	Pav.1	JDC (Basquetebol e Voleibol)	Cooperação, interação e capacidades condicionais  Concentração	jogos reduzidos 4x4 , recepção e passe orientado, Desmarcação, Marcação HxH  Relação com elemento de jogo.
	10	36	2 <sup>a</sup>	Pav. 3	Dança  Ginástica de solo	Estimular: Leitura do outro, Domínio do próprio corpo, Capacidades condicionais, Expressividade, Criatividade, Ritmo e Postura	Valsa , Coreografia, Realização de 3 sequências Gímnicas
	12	37	4 <sup>a</sup>	Pav. 1	JDC (Voleibol)	Domínio do próprio corpo, leitura do outro, capacidades condicionais.  Cooperação e interação com divisão de tarefas	Situações analíticas em voleibol para melhoria da relação com a bola, passe de dedos e manchete.  jogos reduzidos 4x4 e 5x5

	17	38	2 <sup>a</sup>	Pav. 3	JDC (Basquetebol e Voleibol)	Cooperação, interação e Capacidades condicionais Concentração Capacidade de organização e autonomia	Voleibol: passe, recepção e introdução do serviço por cima e remate no voleibol. Jogos reduzidos 4x4. Basquetebol organização defensiva hxh. Jogos reduzidos 4x4
	19	39	4 <sup>a</sup>	Pav. 1	Dança Ginástica de solo	Estimular: Leitura do outro, Domínio do próprio corpo, Capacidades condicionais, Expressividade, Criatividade, Ritmo e Postura	Valsa Coreografia, Realização de 3 sequências Gímnicas
	24	40	2 <sup>a</sup>	Pav.3	Ginástica de solo Desportos de combate	Domínio do próprio corpo, leitura do outro, capacidades condicionais.	desequilíbrios e imobilizações, execução de diferentes sequencias gímnicas
	26	41	4 <sup>a</sup>	Pav. 1	JDC (Basquetebol e Voleibol)	Precisão e concentração Cooperação, interação e Capacidades condicionais	lançamento na passada, com base fixa e em suspensão Marcação zonal e Superioridade numérica
	28	Dia da Atividade Física- Parque de Água de Pena					
<b>MARÇO</b>	10	42	2 <sup>a</sup>	Pav. 3	Desportos de combate Dança	Domínio do próprio corpo, leitura do outro, capacidades condicionais, expressivas, coordenativas e criatividade- Autonomia	Desequilíbrios e imobilizações Valsa lenta, coreografia de grupo
	12	43	4 <sup>a</sup>	Pav. 1	JDC (basquetebol e	Domínio do objecto de jogo, Cooperação, interação e capacidades condicionais.	Situações analíticas de controle/ domínio do objeto de jogo, jogos

				Voleibol)	Organização	reduzidos de 4x4 passe/recepção, Drible, ocupação racional do espaço de jogo
17	44	2 <sup>a</sup>	Pav. 3	Dança	Estimular o contacto com novas dimensões da Dança, Cooperação e organização, criatividade, expressão corporal, ritmo e autonomia.  Melhorias na predisposição dos alunos para as aulas de Dança	Aula de Zumba orientada pela monitora Bárbara Sousa
19	45	4 <sup>a</sup>	Pav. 1	Dança	Estimular o contacto com novas dimensões da Dança, Cooperação e organização, criatividade, expressão corporal, ritmo e autonomia. Melhorias na predisposição dos alunos para as aulas de Dança	Aula de Zumba orientada pela monitora Bárbara Sousa
24	46	2 <sup>a</sup>	Pav. 3	(JDC) Basquetebol e futebol	Domínio do objecto de jogo, cooperação, interação, capacidade de decisão e capacidades condicionais	Futebol : Jogos reduzidos, ocupação racional de espaço de jogo e desmarcação. Basquetebol: jogos reduzidos, ocupação racional de espaço de jogo e desmarcação
26	47	4 <sup>a</sup>	Pav. 1	(JDC) (Voleibol e Basquetebol)	Domínio do objecto de jogo, cooperação, interação e capacidade de decisão e capacidades condicionais.	voleibol : Jogos reduzidos, ocupação racional de espaço de jogo, domínio objeto de jogo. Basquetebol: jogos reduzidos, ocupação racional de espaço de jogo e desmarcação

	31	48	2 <sup>a</sup>	Pav. 3	(JDC)  (Voleibol e Basquetebol)	Domínio do objecto de jogo, cooperação, interação e capacidade de decisão e capacidades condicionais	Desportos de combate: desequilíbrios e imobilizações, revisões de conteúdos abordados. Ginástica de solo: sequências gímnicas
	2	49	2 <sup>a</sup>	sala	Todas as matérias	Organização do grupo  Autonomia e responsabilidade	Apresentações de trabalho de grupo. Reflexões sobre aprendizagens
<b>INICIO DO 3º PERÍODO</b>							
<b>ABRIL</b>	23	50	4 <sup>a</sup>	Pav 1	Desportos de combate  Ginástica de solo	Domínio do próprio corpo, autonomia, leitura do outro, capacidades condicionais, coordenativas e criatividade.	Desportos de combate: desequilíbrios e imobilizações, revisões de conteúdos abordados.  Ginástica de solo: sequências gímnicas
	28	51	2 <sup>a</sup>	C 5	(JDC)  Futebol e Basquetebol	Domínio e controle do objeto de jogo  Desmarcação  Cobertura defensiva  Ocupação racional do espaço de jogo	Desmarcação e cobertura defensiva  - Passe e recepção
	30	52	4 <sup>a</sup>	Pav. 1	Desportos de Combate  Ginástica de solo	Domínio do próprio corpo, autonomia, leitura do outro, capacidades condicionais, coordenativas e criatividade.	Competição em judo (torneio Sobe e desce)  Continuação do treino das sequências gímnicas

## BALANÇO 2ª UNIDADE DIDÁTICA

Esta UD nº2 decorreu sobre a parte final do 1º período e terminou no final do 2º período.

A planificação inicialmente prevista foi cumprida quase na sua totalidade, verificando-se apenas pequenos ajustes em algumas aulas, devido à necessidade de partilhar algum material didático com outros colegas do grupo. No entanto essas alterações não implicaram qualquer prejuízo para os alunos e conseqüentemente para as aulas em questão.

Nos desportos coletivos, os alunos apresentaram grandes progressos sobretudo no voleibol. A motivação para a prática desta matéria de ensino, fez-se notar com os alunos através das propostas constantes dos alunos para a realização de mais aulas da modalidade. A maioria da turma mostrou progressos, registando-se inclusive, no decurso deste processo necessidade de ajustar os grupos de nível criados no final da primeira unidade didática.

O grupo de nível 1, apresenta ainda algumas dificuldades no passe alto, embora o progresso seja evidente no número inferior de vezes que estes erram. A totalidade da turma consegue realizar o serviço por baixo e um grupo alargado de alunos consegue realizar o serviço por cima. Existe uma preocupação dos alunos em realizar o segundo passe direcionado para o passador e na realização dos três passes consecutivos.

O grupos restantes realizaram progressos, sendo possível dentro dos mesmos a possibilidade de trocas de alunos, sem que a tarefa sofresse alterações significativas ou perdas que comprometessem o desempenho grupal. Parece-nos no entanto que os alunos devem melhorar no último toque, tentando realizar uma leitura mais efetiva da colocação do adversário, procurando os espaços onde existe maior probabilidade de obter ponto.

O basquetebol, revelou ser a modalidade de eleição da turma, sendo os progressos notórios na grande maioria dos casos. Parece-nos pertinente descrever o facto de que três alunos se inscreveram no torneio 3x3 organizado pelo grupo disciplinar de educação física e ainda que conquistaram o 1º lugar da prova.

As aulas de basquetebol, foram sempre realizadas com muita intensidade, e um excelente empenhamento motor. Houve melhorias na ocupação racional do terreno de jogo, na criação de espaço livres para possíveis linhas de passe bem como foi notório o facto dos intervenientes cumprirem as diferentes funções a desempenhar em relação a diferentes fases do jogo.

No futebol, houve poucos progressos nos grupos compostos na UD nº1 , justificável pelo menor número de aulas que realizamos, tendo em conta a gestão de recursos físicos e materiais atribuídos à turma no 2º período. De qualquer forma, quer-nos parecer, que os comportamentos solicitados aos alunos, por serem semelhantes aos do basquetebol, permitiram uma alteração a nível comportamental com expressão em melhorias na ocupação racional do espaço de jogo e no cumprimento das diferentes tarefas associadas a cada posição.

Os problemas ainda existentes, resultam da relação com o objeto de jogo nos alunos de menor nível de proficiência, o que prejudica a continuidade das ações de equipa. Parece-nos que esta situação pode ser explicada pelo facto do futebol ser praticado predominantemente com os membros equilibradores (inferiores), daí resultando um bloqueio no plano da visão horizontal dos alunos com algumas dificuldades, circunstância que se reflete numa fraca capacidade de visão dos colegas melhor posicionados e numa acentuada dificuldade dos 'skills' básicos da modalidade.

Numa apreciação global, os alunos apresentaram melhorias a nível da cooperação e interação, necessitando ainda de melhorar alguns comportamentos relativos à organização da turma.

Nos desportos de combate as aulas decorreram de forma satisfatória, havendo sempre uma participação muito positiva dos alunos em termos de empenhamento motor. Os alunos mostraram grande motivação na aprendizagem dos conteúdos propostos. Nas aulas de judo por vezes foi necessário ajustar alguns exercícios devido à necessidade de partilha dos colchões com outras turmas. Apesar dessa condicionante, consideramos que não houve prejuízo no processo de aprendizagem dos alunos.

Nas aulas de ginástica de solo, apesar das grandes resistências apresentadas pelos alunos, concluímos que os alunos cumpriram na totalidade os conteúdos mínimos balizados para esta matéria de ensino. Os alunos apresentam, grandes problemas a nível da autonomia e organização, aproveitando sempre que possível, para esquivar-se a algumas tarefas solicitadas. A falta de um espaço físico e material de progressão pedagógica necessários para estas aulas, constitui um obstáculo no processo de aprendizagem dos alunos. As aulas foram lecionadas sempre em pavilhão repartido com outras duas turmas, onde o material disponível era apenas colchões e bancos suecos.

As motivações referentes à matéria de ensino de dança, são repartidas pela totalidade da turma. Existe um grupo de alunos que apresenta boas aprendizagens e um grupo de alunos que oferece ainda resistência à iniciação à dança. As aulas de Zumba realizadas, despertaram a vontade de alguns alunos para a dança, havendo mesmo alunos que procuraram esta matéria de

ensino como atividade extracurricular. Na coreografia proposta, o nível de progressão não é homogêneo, havendo grupos com poucos progressos e outros com aproveitamentos bem melhores.

Atendendo à turma e à lecionação de todas as matérias de ensino propostas para esta unidade didática na sua globalidade, os alunos apresentaram aprendizagens satisfatórias, cumprindo com os objetivos propostos.

## 10.4 ANEXO D – Modelo Plano de Aula

PLANO DE AULA Nº ___ / ESCOLA SECUNDÁRIA FRANCISCO FRANCO										
<b>EDUCAÇÃO FÍSICA</b> <i>Prof. Cláudio Cabres</i> _____ Pavilhão nº ___	ALUNOS FALTAS:	RESPONSÁVEL MATERIAL	ANO:	10º ANO	TURMA:	24	HORA:	11h45	SUMÁRIO:	
			MATERIAL:							
			DURAÇÃO:			Nº ALUNOS				
Objectivo geral:										
DESCRIÇÃO			OBJETIVO ESPECÍFICO				VARIANTES		T	TA
APRESENTAÇÃO DOS CONTEÚDOS DA AULA										

OBSERVAÇÕES	
-------------	--

## 10.5 ANEXO E – Modelo Avaliação Diagnóstica



### E.F. - AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

### BASQUETEBOL

Critérios de avaliação: 1 - Não executa, 2 - Executa com dificuldade, 3 - Executa bem, 4 - Executa muito bem  
 - Nível: NI - Não atinge o nível introdutório, I - Nível introdutório, E - Nível elementar, A - Nível avançado

Ano 10 Turma 24 Data : 23-10-13

N.º	Nome	Situação de jogo					Nível *
		Domínio da Bola	Ocupação do espaço	Cooperação com os colegas	Progressão no espaço de jogo		
1	ANDRESSA VANESSA PIET	2	1	1	1		I
2	CAROLINA ISABEL SILVA	3	2	2	2		E
3	CÉLIA MARIANA	3	2	2	2		E
4	DANIELA SATURNINO	2	2	2	2		E
5	DANIELA SORAIA	3	2	1	2		E
6	DIOGO FILIPE AGUIAR	4	4	4	4		A
7	FÁTIMA DINA SILVA	2	3	4	3		E
8	GUSTAVO FREITAS	4	4	4	4		A
9	JOANA SOFIA SILVA	2	2	2	1		E
10	JOÃO PEDRO CUNHA	4	4	4	4		A
11	JOÃO TIAGO SOARES	3	4	4	4		A
12	JOSÉ HENRIQUE	4	4	3	3		A
13	J LEONARDO CAMACHO	2	2	3	3		E
14	LAURA SILVA	3	3	4	4		A
15	LILIANA GOUVEIA	2	2	3	3		E
16	LISA BEATRIZ SILVA	3	4	4	4		A
17	MARIANNA PACIFICO	2	2	2	2		E
18	MILTON ANDRÉ SOUSA	4	3	4	4		A
19	PETRA TATIANA RIBEIRO	1	1	1	1		I
20	QIAN ZHOU	3	2	1	2		E
21	WELSON AGUIAR SILVA	4	4	4	4		A
23	ROBERTO SILVA	4	4	4	4		A
24	ANA CAROLINA FREITAS	3	3	4	4		A
25	MICHELLE DE JESUS	3	3	4	4		A

**FUTEBOL**

**Critérios de avaliação:** 1 - Não executu; 2 - Executa com dificuldade; 3 - Executa bem; 4 - Executa muito bem  
**Nível:** NI - Não atingiu o nível introdutório; I - Nível introdutório; E - Nível elementar; A - Nível avançado

Ano 10 Turma 24 Data : 23-10-13

N.º	Nome	Situação de jogo					Nível *
		Domínio da Bola	Ocupação do espaço	Cooperação com os colegas	Progressão no terreno		
1	ANDREIA VANESSA RITA	2	1	1	1	I	
2	CAROLINA ISABEL SILVA	1	2	3	2	E	
3	CELIA MARIANA	1	2	3	3	E	
4	DANIELA SATURNINO	1	1	2	2	I	
5	DANIELA SORAJA	2	2	1	1	I	
6	DIOGO FILIPE AGUIAR	4	4	4	4	A	
7	FÁTMA DINA SILVA	2	2	4	3	E	
8	GUSTAVO FERREAS	3	3	4	4	A	
9	JOANA SÓFIA SILVA	1	1	2	1	I	
10	JOÃO PEDRO CUNHA	3	4	4	4	A	
11	JOÃO TIAGO SOARES	3	4	4	4	A	
12	JORGE HENRIQUE	4	3	3	3	A	
13	J LEONARDO CAMACHO	4	3	3	3	E	
14	LAURA SILVA	4	3	4	4	A	
15	LILIANA GOUVEIA	2	2	2	2	E	
16	LISA BEATRIZ SILVA	2	3	2	2	E	
17	MARIANNA PACÍFICO	1	2	2	1	I	
18	MELTON ANDRÉ SOUSA	4	3	4	4	A	
19	PESSA TATIANA RIBEIRO	1	1	1	1	I	
20	QIAN ZHOU	1	2	1	2	I	
22	WELSON AGUIAR SILVA	4	4	4	4	A	
23	ROBERTO SILVA	4	4	4	4	A	
24	ANA CAROLINA FERREAS	4	4	3	3	A	
25	MICHELIA DE JESUS	4	4	4	4	A	

## 10.6 ANEXO F – Critérios de Avaliação

### Critérios de Avaliação 10 ° Ano

Competências específica		Ponderação	Indicadores	Instrumentos de Avaliação
Domínios	Psicomotor Capacidades e atitudes específicas	60%	Aptidão física e capacidade físico-motora	Registos de observação
		15%	Empenho e cooperação	
	Cognitivo e conhecimentos	15%	Fichas sumativas/ ou trabalhos de grupo / Individuais	
	Sócio afectivo/atitudes gerais	10%	Assiduidade, Pontualidade e Comportamento	Registos de Observação

#### Definindo atitudes específicas:

**Empenho:** Ato de se empenhar nas tarefas demonstrando interesse, esforço físico e intelectual e intenção de aprendizagem relativamente a um objectivo predefinido. Maior tempo de empenhamento nas tarefas de aula. Maior tempo de prática efectiva.

**Cooperação:** Efeito de cooperar com os colegas e/ou Professor para o sucesso das tarefas da aula no sentido de alcançar objectivos comuns ao êxito pessoal ou colectivo.

Avaliação de cada período = \_\_\_\_\_

Sendo: **Cp** - capacidades

**AE** – Atitudes Especificas

**Cn** - Conhecimentos

**AG** – Atitudes Gerais

*Nota-* Esta avaliação é realizada em cada período fazendo parte dela todos os momentos de avaliação formal desde o início do ano, ou seja, para o segundo período concorrem todos os momentos de avaliação formal desde o início do ano até então, para o terceiro período concorrem todos os momentos de avaliação formal realizados ao longo do ano lectivo.

## 10.7 ANEXO G – Ficha de Observação das Aulas

<b>OBSERVADOR</b>	Prof. Estagiário: _____				<b>OBSERVADO</b>	Prof. Estagiário: _____			
	MATÉRIAS _____		_____			INSTALAÇÃO _____		_____	
	ANO _____	TURMA _____	_____	_____		HORA _____	DURAÇÃO _____	_____	_____
	PERÍODO _____					OBS. Nº _____ DATA _____			

NT	COMPORTAMENTO DO PROFESSOR	OBSERVAÇÕES
<b>CONTEÚDO</b>	Colocação do Professor e do Grupo	
	Interferências de outros grupos no mesmo espaço	
	Correta disposição dos alunos	
	Captação da atenção dos alunos	
	Evidencia entusiasmo na comunicação	
	Critérios essenciais	
	Precisão (especificidade e focalização)	
	Clareza (adequado aos alunos)	
	Concisão (curta; breve)	
	Princípios de apresentação de conteúdo	
<b>APRESENTAÇÃO DE</b>	Identifica o quê e porquê fazer	
	Como e onde fazer	
	Identifica critérios de êxito (componentes críticas)	
	Momentos de Apresentação	
	Antes de todas as Atividades	
	Antes de cada atividade	
	Durante a atividade	
	Final de cada ou todas atividades	
	Método de Apresentação	
	Descoberta guiada / questionamento	
	Exposição de informação	
	Novo Conteúdo ou matéria	
	Conteúdo ou matéria já abordada	
	Forma: Verbal	
	Forma: Verbal + demonstração	
	Forma: verbal + demonstração + suporte visual	
	Seleção de Modelo de Demonstração	
	Professor	
	Aluno	
	Convidado	
Suporte Visual		
Cartazes / desenhos		
Meios audiovisuais		
Verificação da Compreensão		
Questões específicas ou generalizadas		
Realização da atividade		

COMPORTAMENTO DO PROFESSOR		OBSERVAÇÕES
ORGANIZAÇÃO	Meios de Organização	
	Boa planificação do tempo	
	Reduzidos episódios de organização	
	Duração reduzida de episódios de organização	
	Instruções precisas de colocação de material	
	Aprendizagem de formações para exercícios	
	Posicionamento adequado	
	Condições de máxima segurança	
FEEDBACK	Feedback	
	Aprovativo	
	Desaprovativo	
	Específico	
	Privilegia feedback + aprovativo - desaprovativo	
AFETIVIDADE	Princípios de intervenção pedagógica	
	Conhece e trata os alunos pelo nome	
	Varia processos e formas de intervenção	
	É específico aprovação	
	Interage com a generalidade dos alunos	
	Evita ironizar e denegrir a imagem dos alunos	
	Elogia os alunos pelos resultados obtidos	
Acredita q todos podem atingir bons níveis de apz		
SOLICITAÇÃO DE COMPORTAMENTOS		
	Intencionalidade da tarefa	
	Alcance do objetivo da tarefa	
	Constrangimento s verifica dos	

## 10.8 ANEXO H – Panfleto AICE



### ATIVIDADE FÍSICA

#### Um remédio para toda a família

Toda a Atividade Física (AF) deve ser mantida ao alcance de crianças, jovens, adultos e idosos. O seu 'princípio ativo' consiste em qualquer movimento corporal que se realize em virtude da contração muscular, levando a um gasto energético acima do basal.

A adoção moderada e acumulada de AF é indicada para a obtenção de uma melhoria da qualidade de vida da prevenção das doenças comuns ocasionadas pelo sedentarismo.

A prática de AF acarreta efeitos positivos para o estado de Saúde e Bem-Estar das Famílias. Combate a hipertensão e a diabetes; aumenta a autoestima e diminui a incidência de quadros depressivos; reduz o isolamento social e os problemas relacionados com o stress. Em crianças e adolescentes, verifica-se um aumento de responsabilidade e frequência às aulas, redução de distúrbios comportamentais, diminuição do uso de drogas e uma considerável melhoria nas relações com os Pais. A AF deve ser adotada em função do aconselhamento de um técnico da área da Educação Física e Desporto, sem prejuízo de indagar o seu médico de família sobre eventuais restrições.

A AF é um 'remédio' para toda a Família, para toda a Vida! Seja Ativo! A sua Saúde agradece!

(Adaptado de 'Movitol', editado pelo Instituto do Desporto da Região Autónoma da Madeira, sd).

### A ESCOLA E A FAMÍLIA

'A Escola e a Família' é o tema integrador do Projeto Educativo da Escola Secundária Francisco Franco para o ano letivo 2013/14.

Aproximar a Escola à Família dos seus Alunos é o propósito desta iniciativa. Pretendemos disponibilizar informação útil para a adoção de comportamentos saudáveis em toda a Família, designadamente aqueles que se relacionam com a importância da Atividade Física.

No que se reporta aos Alunos, a Educação Física assume um papel de grande importância, constituindo em muitos casos a única oportunidade de realização de Atividade Física, Exercício e Desporto.

Além dos conhecimentos que ganham sobre as diversas modalidades, os Alunos devem obter ganhos em Aptidão Física e, sobretudo, conquistar competências úteis e duradouras que os transforme em Cidadãos Ativos.

Um Cidadão Ativo é, potencialmente, um Cidadão menos dependente dos cuidados de saúde, daí resultando, além dos ganhos pessoais em bem-estar, uma considerável poupança nos gastos da administração pública.

O desafio que a todos deixamos é o da realização de Atividade Física em Família, conjugando a formação obtida pelos Alunos na Escola com as indicações que os Profissionais de Educação Física e Desporto disponibilizam a todos quantos reconhecem as vantagens de uma Vida Ativa.

Da nossa parte, proporcionamos, com este documento, um conjunto de informações úteis para que possa aderir a programas de Atividade Física, Exercício e Desporto. Mexa-se, pela sua Saúde!



## ESCOLA, FAMÍLIA, ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

- uma relação indispensável



Núcleo de Estágio de Educação Física 2013/14  
[Professores Estagiários Inês Fernandes e Cláudio Caires]  
Orientador Científico: Prof. Doutor Helder Lopes  
Orientador Cooperante: Prof. Deodato Rodrigues

## ADVERTÊNCIA

Este documento é pessoal e os dados para ele apurados e devidamente registados são válidos apenas para o seu titular. Tenha em consideração que se tratam de dados de natureza provisória, pois carecem sempre de confirmação especializada; são ainda simples indicadores para auxiliar o processo de adesão e/ou manutenção em programas de prática regular de Atividade Física, Exercício e Desporto.



## DADOS INDIVIDUAIS

NOME: \_\_\_\_\_

IDADE: \_\_\_\_\_



*“A escola, ferramenta de sensibilização da saúde nas famílias”*

VALORES REGISTRADOS EM \_\_\_/\_\_\_/2014 E VALORES DE REFERÊNCIA

INDICE DE MASSA CORPORAL	
PESO	IMC
ALTURA	
Baixo Peso	<18,5
Peso Normal	18,6-24,9
Excesso de Peso	25,0-29,9
Obesidade Grau 1	30,0-34,9
Obesidade Grau 2	35,0-39,9
Obesidade Grau 3	>40

GLICÉMIA	
MEDIÇÃO	
Recomendado	60-99
Elevado	100-139
Diabetes	>140

PRESSÃO ARTERIAL	SISTÓLICA	DIASTÓLICA
Medição		
Normal	<120	<80
Pré Hipertensão	120-139	80-89
Hipertensão Estádio 1	140-159	90-99
Hipertensão Estádio 2	≥160	≥100

**NOTA IMPORTANTE:** cada ser humano possui características próprias e os resultados deste tipo de testes são algo subjetivos. Não encare os resultados como determinantes do seu estado de Saúde.

Mostre estes resultados ao seu médico, na próxima consulta.

## 10.9 ANEXO I – Reportagem Diário de Notícias

**Sábado**   **DIÁRIO de Notícias**

05.04.14 Em destaque

**ÚLTIMAS**

**Manuscrito de Marquês de Sado**  
O manuscrito de "Camê e Vitor Dias de Saldanha", escrito por Sado em 1785, roubado, vendido, doado à justiça e finalmente recuperado por sete milhões de euros, regressa a Paris em leilão público da noite de sexta. Um total de 12 milhões foi oferecido por vários colecionadores de arte.

**França de Amaral defende voto obrigatório**  
O fundador do CDS, Freitas do Amaral defendeu ontem a aplicação do "voto obrigatório" como forma de aumentar a participação e não de motivar os jovens a participar na vida cívica e política portuguesa. "Se a abstenção crescer não seria de estabelecer o voto obrigatório, pelo menos nas legislativas".

**Farpes quer explicações sobre empresas privadas em escolas**  
A Farpes pediu explicações ao Ministério da Educação sobre a presença de empresas privadas em escolas públicas para obter formação estruturante em inglês, questionando se existem compartidos envolvimento e custos para a abertura das escolas ao fim de semana.

**'Francisco Franco' alerta para a importância da actividade física**

Inês Fernandes e Cláudio Caires, professores estagiários de Educação Física na Escola Secundária de Francisco Franco, são os responsáveis pela iniciativa de promoção de actividade física que decorre hoje, a partir das 12 horas, na escola.

Francisco Franco vai promover um leilão (A Família e a Escola), aqueles professores, estagiários decidiram levar a professores, funcionários, alunos e encarregados de educação que hoje passam pela escola, informação pertinente sobre a importância da actividade física regular.

Para isso, editaram um doublet, no qual é possível, além de receber informação sobre a importância da Educação Física escolar, identificar um conjunto de ideias e princípios que devem orientar as famílias no momento de adotar ou manterem em programas de actividade física regular.

Nesse folheto será ainda possível registar diversos indicadores de saúde, recolhidos pelos próprios professores estagiários e pelos alunos das suas turmas de prática lectiva. Devidamente ponderados, esses indicadores devem servir de base a perspectivar a necessidade da prática regular de actividade física enquanto factor de promoção do Bem-Estar e Saúde das famílias.

A actividade prolonga-se até às 16 horas de hoje, sendo retomada na próxima segunda-feira, entre as 9 e as 12 horas. Além do apoio da Comissão Executiva de Francisco Franco, a iniciativa conta com a colaboração da Associação de Mães de Estudantes para Todos, e de empresas privadas.



**Actividade juntou professores, alunos e pais.** FOTO: JIANA SOUSA/ASPRESS

**'Francisco Franco' combate sedentarismo**

**RICARDO DUARTE FREITAS**  
rffreitas@dnoticias.pt

Mais de 2 mil pessoas, incluindo alunos, pais e professores da Escola Secundária de Francisco Franco participaram ontem numa actividade conjunta que visou promover a adopção de estilos de vida saudáveis, a prática do exercício físico e o combate do sedentarismo.

"Escola, Família, Actividade Física e Saúde - uma relação indispensável" foi organizada pelos professores estagiários Inês Fernandes e Cláudio Caires, do Núcleo de Educação Física 2013/14 e deu mote para a actividade física como "remédio para toda a família".

"Todos os alunos sabem que em muitos casos a disponibilidade que têm para a educação física e para o desporto resume-se às aulas de educação física e nós queremos também incentivar que essa prática acontecesse também fora do contexto escolar e seria muito bom que fosse em conjunto com as famílias", explica Inês Fernandes, consciente também do "elevado grau de sedentarismo" entre os jovens que dispõem cada vez mais tempo à frente do computador, ligados às novas tecnologias e às redes sociais.

Colocando a escola como ferramenta de sensibilização da saúde nas famílias, professores e alunos estiveram ontem à tarde a medir a massa corporal no organismo, peso, altura, índice de glicémia, pressão arterial e a juntar os dados num quadro de referência onde é possível comparar valores obtidos nos diferentes níveis. Todos levaram os resultados para casa com um propósito: mexer-se pela saúde, adoptar estilos de vida saudáveis e melhorar os padrões.

[www.dnoticias.pt](http://www.dnoticias.pt)  
PODE VER MAIS FOTOS DESTA ACTIVIDADE NO ESPAÇO MULTIMÉDIA DO DIÁRIO

## 10.10 ANEXO J – Fotografias Atividade Extensão Curricular



## 10.11 ANEXO L – Poster da ANCPI

# Estratégias de intervenção para responder à problemática da heterogeneidade

Exemplos ao nível dos Desportos Coletivos e dos Desportos de Combate

Cláudio Caires <sup>1</sup>, Maria Inês Fernandes <sup>1</sup>, Deodato Rodrigues <sup>2</sup>, Hélder Lopes, <sup>1,3</sup>  
<sup>1</sup> Universidade da Madeira; <sup>2</sup> Escola Secundária Francisco Franco; <sup>3</sup> CIDESD

### Introdução

A heterogeneidade é uma característica do meio escolar nas mais diversas disciplinas. Em educação física, a heterogeneidade da prestação motora é também uma realidade incontornável. Tal constatação leva à necessidade dos profissionais da disciplina dominarem estratégias de intervenção para responder à problemática, ajustando-as com as necessidades dos seus alunos.

### Metodologia

- Estudo aplicado à turma do 10º 24 da Escola Secundária Francisco Franco
- Foram propostos exercícios respeitando as seguintes possibilidades pedagógicas:
  - a) GRUPOS HETERÓGENOS SEM CONSTRANGIMENTOS
  - b) GRUPOS HETERÓGENOS COM CONSTRANGIMENTOS
  - c) GRUPOS DE NÍVEL DE PROFICIÊNCIA
- Gravação em vídeo e posterior análise
- Foram obtidas as autorizações dos Enc. de Educação

### Problemática

Como intervir face à heterogeneidade da prestação motora? → Estratégias Pedagógicas

Quais as consequências dessas estratégias no nível de prestação dos alunos?

Qual a resposta em grupos taxonómicos diferentes?

### Resultados

a) GRUPOS HETERÓGENOS SEM CONSTRANGIMENTOS

<b>Futebol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alunos mais proficientes assumem as ações do jogo</li> <li>Alunos menos proficientes com fraco empenhamento motor</li> </ul>
<b>Judo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Atitude defensiva passiva de alguns alunos, especialmente os rapazes</li> <li>Empenhamento motor inconstante</li> </ul>

b) GRUPOS HETERÓGENOS COM CONSTRANGIMENTOS

<b>Futebol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alunos mais proficientes assumem as ações do jogo</li> <li>Alunos menos proficientes com fraco empenhamento motor</li> <li>Alunos menos proficientes comprometem a continuidade das ações</li> </ul>
<b>Judo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bom empenhamento motor</li> <li>Tarefa acessível às capacidades de diferentes alunos</li> <li>O aluno menos proficiente apresenta-se mais motivado para o exercício que o aluno mais proficiente</li> </ul>

c) GRUPOS DE NÍVEL DE PROFICIÊNCIA

	Grupo Proficiente	Grupo MENOS Proficiente
<b>Futebol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elevado empenhamento motor</li> <li>Continuidade das ações</li> <li>Maior êxito na tarefa</li> <li>Alunos motivados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elevado empenhamento motor</li> <li>Ações descontínuas</li> <li>Maior êxito na tarefa</li> <li>Alunos motivados</li> </ul>
<b>Judo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elevado empenhamento motor</li> <li>Forte motivação dos alunos</li> <li>Sentido de competição mais presente</li> <li>Grau de superação mais evidenciado</li> <li>Alunos predispostos para a tarefa</li> </ul>	

### Analizando (Almada et al. 2008)

**Desportos coletivos**

$t < t'$

- Constante solicitação a comportamentos de diálogo entre diferentes jogadores
- Privilegia a divisão das tarefas comprometendo assim a divisão de funções específicas e o domínio das suas coordenações ou dinâmicas de grupo

**Desportos de Combate**


$F > F'$

- Privilegiam o conhecimento do "eu" no confronto com situações críticas onde a morte ou a noção desta mesmo que de forma simbólica está sempre presente
- Objetivos reais, pois o conjunto de processos e dinâmicas que o caracteriza apelam à estrutura biológica do homem

### Avaliação diagnóstica

<ul style="list-style-type: none"> <li>Diferentes níveis de relação/domínio com o objeto de jogo</li> <li>Distintas formas de compreensão do jogo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diferente receptividade, atitudes e pré disposição para a matéria</li> <li>Leitura do outro e processo tomada de decisão distintos entre alunos</li> </ul>
--	---

### Possibilidades de Resposta



- As que se baseiam nessa heterogeneidade e promovem-na como elemento catalisador do processo de ensino-aprendizagem;
- As que procuram diferenciar esse processo, promovendo exercícios e atividades em que os alunos surgem organizados por grupos de nível.

### Considerações Finais

- Parece sustentável a aplicação das propostas do PNEF na constituição de grupos homogêneos como possibilidade pedagógica.
- Justifica-se igualmente a intervenção com grupos heterogêneos através do uso de constrangimentos.
- Parece-nos aplicável as duas propostas em simultâneo.

Referências Bibliográficas:  
 Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A. & Vitória, M. (2008). A Rotura – A Sistemática do Atividade Desportivas. Torres Vedras: Edição VML.

## 10.12 ANEXO M – Cartaz da ANPCP

ACÇÕES CIENTÍFICO-PEDAGÓGICAS COLETIVAS



# “PROGRAMA NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DA TEORIA À PRÁTICA”

3 e 10 de maio 2014 / *UMa - CAMPUS da PENTEADA*

SALA DO SENADO – Piso -2      9h00 -18h30

### 3 Conferências

**Conferência 1:** “O PNEF – instrumento facilitador ou inibidor da rotura no processo pedagógico?”

**Conferência 2:** “Matérias Alternativas ou Atitudes Alternativas?”

**Conferência 3:** “Contributos da Educação Física para a Aptidão ao Longo da Vida”

### 5 Módulos

**Módulo 1:** Opções Metodológicas – Da Teoria à Prática

**Módulo 2:** O PNEF e a Heterogeneidade da Prestação Motora dos Alunos – Que Respostas, Que Soluções?

**Módulo 3:** Matérias Alternativas: Potencialidades e Equívocos – Basebol e Canoagem

**Módulo 4:** Matérias Nucleares e Alternativas: que potencialidades? Dança e Esgrima da teoria à prática

**Módulo 5:** Ginástica Escolar: Da Teoria à Prática



### 25 Preletores

• Álvaro Noite	• Cláudio Vieira	• Lisa Gonçalves
• Ana Luísa Correia	• Élvio Abreu	• Manuela Vieira
• António Cunha	• Élvio Gouveia	• Márcia Martins
• Armando Carreira	• Gonçalo Marques	• Marlene Silva
• Carolina Miguel	• Helder Lopes	• Miguel Vieira
• Catarina Abreu	• Inês Fernandes	• Ricardo Alves
• Catarina Freitas	• Iolanda Gomes	• Roberto Sardinha
• Cláudio Caires	• Liliana Félix	• Vidal Freitas
		• Viriato Timóteo

AÇÃO EM PROCESSO DE VALIDAÇÃO PELA SRERH EM 16H

INSCRIÇÕES ATÉ 30 DE ABRIL<http://tinyurl.com/educacao-fisica-uma-2014>