

# REM

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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

**Pedro Miguel Pontes Silva**

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

*A Nossa Universidade*

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

setembro | 2023

# **Relatório de Estágio de Educação Física Realizado na Escola Secundária Jaime Moniz**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

**Pedro Miguel Pontes Silva**

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

ORIENTAÇÃO

Hélder Manuel Arsénio Lopes

COORIENTAÇÃO

Ana Luísa Rodrigues Figueira de Sousa Correia

## Agradecimentos

Ao terminar mais uma etapa da minha vida, não poderia deixar de agradecer a algumas das pessoas que contribuíram, de forma direta e indireta, para a concretização de mais um desafio que foi a realização de todo o Mestrado e concretização deste relatório de estágio.

À professora Ana Luísa Correia, por ter aceitado orientar-me, por todo o apoio, motivação, compreensão e por todas as críticas construtivas que tornaram melhor o meu trabalho.

A todos os professores, que me acompanharam ao longo de todos estes anos e que contribuíram para o meu crescimento com todos os seus saberes e experiências.

À orientadora cooperante Maria Luísa Carvalho, por todos os conselhos e por todas as palavras de encorajamento que levaram a que os dias passados no Liceu Jaime Moniz fossem felizes.

Ao meu colega de estágio e amigo de longa data Francisco Correia, simplesmente pela sua amizade, lealdade e companheirismo demonstrado em todo este ano letivo.

A todos os meus alunos com que tive a oportunidade de trabalhar, por contribuírem para o meu desenvolvimento tanto a nível profissional como pessoal, ao podê-los acompanhar e contribuir no seu crescimento.

Aos meus colegas e amigos de longa data e de universidade, por terem sempre acompanhado e partilhado grandes momentos, uns melhores e outros piores.

Aos meus pais, à minha irmã e ao meu primo, por tudo. Pela oportunidade, pelo esforço, pela paciência, pelos conselhos e por muito mais que se torna indiscreto.

A todas estas pessoas e muitas outras que cruzaram e acompanharam o meu percurso, um grandíssimo obrigado.

## Resumo

O atual relatório apresenta todo o trabalho concebido no âmbito do Estágio Pedagógico, durante o ano letivo de 2022/2023, na Escola Secundária Jaime Moniz. Este período proporcionou uma valiosa oportunidade de interação e compartilhamento de ideias, com professores experientes na área.

As atividades detalhadas neste documento serviram como diretrizes fundamentais do Estágio Pedagógico e refletem as decisões tomadas e as estratégias pedagógicas empregadas no processo de ensino-aprendizagem. Diariamente, procurámos refletir não apenas sobre as aulas dadas, mas também sobre as estratégias metodológicas utilizadas em cada disciplina ao longo do ano letivo, sempre visando atender às necessidades educacionais dos alunos e avaliando se eles progrediram em suas aprendizagens e habilidades.

As Atividades de Integração no Meio concentraram-se na caracterização da turma e na realização de uma Atividade de Extensão Curricular, que teve como objetivo explorar os espaços externos à escola e proporcionar aos alunos experiências variadas no ambiente aquático.

As Atividades de Integração na Comunidade Escolar foram planeadas para envolver todos os membros da comunidade educacional, organizando e promovendo diversas atividades que estimularam a participação ativa em prol do desenvolvimento de relações sociais.

A Ação Científico-Pedagógica Individual e a Ação Científico-Pedagógica Coletiva desempenharam um papel fundamental, permitindo-nos compartilhar com todos os envolvidos na comunidade educacional da Região, instrumentos pedagógicos, ideias relacionadas com a Ferramenta Didática de apoio ao ensino das Matérias de Invasão na Educação Física e Trabalho de Flexibilidade e Força na Educação Física-Operacionalização e Otimização.

O acompanhamento de uma turma de forma consistente exigiu uma grande capacidade de trabalho, adaptação, planeamento e, acima de tudo, reflexão crítica. Isso nos permitiu uma transformação constante e diária, enfrentando os diversos desafios apresentados pelos alunos e tornando toda a intervenção pedagógica mais dinâmica e enriquecedora.

Palavras-Chave: Professor, Estágio Pedagógico, Processo ensino-aprendizagem, Intervenção Pedagógica, Prática desportiva

## Abstract

The current report presents all the work conceived within the scope of the Pedagogical Internship during the 2022/2023 academic year, at the Jaime Moniz Secondary School. This period provided a valuable opportunity for interaction and sharing of ideas with experienced teachers in the field.

The activities detailed in this document served as fundamental guidelines of the Pedagogical Internship and reflect the decisions made and the pedagogical strategies employed in the teaching-learning process. On a daily basis, we sought to reflect not only on the classes given, but also on the methodological strategies used in each discipline throughout the school year, always aiming to meet the educational needs of the students and evaluating whether they have progressed in their learning and skills.

The Integration Activities in the Environment focused on the characterization of the class and the realization of a Curricular Extension Activity, which aimed to explore the spaces outside the school and provide students with varied experiences in the aquatic environment.

The Integration Activities in the School Community were planned to involve all members of the educational community, organizing and promoting various activities that stimulated active participation in favor of the development of social relations.

The Individual Scientific-Pedagogical Action and the Collective Scientific-Pedagogical Action played a fundamental role, allowing us to share with all those involved in the educational community of the Region pedagogical instruments, ideas related to the Didactic Tool to support the teaching of the Subjects of Invasion in Physical Education and Work of Flexibility and Strength in Physical Education - Operationalization and Optimization

The monitoring of a class in a consistent way required a great capacity for work, adaptation, planning and, above all, critical reflection. This allowed us a constant and daily transformation, facing the various challenges presented by the students and making the whole pedagogical intervention more dynamic and enriching.

Keywords: Teacher, Pedagogical Internship, Teaching-learning Process, Pedagogical Intervention, Sports Practice

## Résumé

Le présent rapport présente l'ensemble des travaux conçus dans le cadre du stage pédagogique au cours de l'année scolaire 2022/2023, à l'école secondaire Jaime Moniz. Cette période a été une occasion précieuse d'interaction et de partage d'idées avec des enseignants expérimentés dans le domaine.

Les activités détaillées dans ce document ont servi de lignes directrices fondamentales du stage pédagogique et reflètent les décisions prises et les stratégies pédagogiques employées dans le processus d'enseignement-apprentissage. Au quotidien, nous avons cherché à réfléchir non seulement sur les cours donnés, mais aussi sur les stratégies méthodologiques utilisées dans chaque discipline tout au long de l'année scolaire, visant toujours à répondre aux besoins éducatifs des élèves et à évaluer s'ils ont progressé dans leurs apprentissages et leurs compétences.

Les activités d'intégration dans l'environnement se sont concentrées sur la caractérisation de la classe et la réalisation d'une activité de vulgarisation curriculaire, qui visait à explorer les espaces à l'extérieur de l'école et à offrir aux élèves des expériences variées dans le milieu aquatique.

Les activités d'intégration dans la communauté scolaire ont été planifiées pour impliquer tous les membres de la communauté éducative, en organisant et en promouvant diverses activités qui stimulaient la participation active en faveur du développement des relations sociales.

L'Action Scientifique Pédagogique Individuelle et l'Action Scientifique Pédagogique Collective ont joué un rôle fondamental, nous permettant de partager avec tous les acteurs de la communauté éducative de la Région les instruments pédagogiques, des idées liées à l'Outil Didactique pour soutenir l'enseignement des Sujets d'Invasion en Education Physique et Travail de Flexibilité et de Force en Education Physique - Opérationnalisation et Optimisation

Le suivi cohérent d'une classe exigeait une grande capacité de travail, d'adaptation, de planification et, surtout, de réflexion critique. Cela nous a permis une transformation constante et quotidienne, face aux différents défis présentés par les étudiants et rendant l'ensemble de l'intervention pédagogique plus dynamique et enrichissante.

Mots-clés : enseignant, stage pédagogique, processus d'enseignement-apprentissage, intervention pédagogique, pratique sportive

## Resumen

El presente informe presenta todos los trabajos concebidos en el ámbito de la Prácticas Pedagógicas durante el curso 2022/2023, en el IES Jaime Moniz. Este período brindó una valiosa oportunidad para la interacción y el intercambio de ideas con maestros experimentados en el campo.

Las actividades detalladas en este documento sirvieron como directrices fundamentales de la Pasantía Pedagógica y reflejan las decisiones tomadas y las estrategias pedagógicas empleadas en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Diariamente, buscamos reflexionar no solo sobre las clases impartidas, sino también sobre las estrategias metodológicas utilizadas en cada disciplina a lo largo del año escolar, siempre con el objetivo de satisfacer las necesidades educativas de los estudiantes y evaluar si han progresado en su aprendizaje y habilidades.

Las Actividades de Integración en el Medio Ambiente se centraron en la caracterización de la clase y la realización de una Actividad de Extensión Curricular, que tuvo como objetivo explorar los espacios fuera de la escuela y proporcionar a los estudiantes experiencias variadas en el medio acuático.

Las Actividades de Integración en la Comunidad Escolar fueron planificadas para involucrar a todos los miembros de la comunidad educativa, organizando y promoviendo diversas actividades que estimularon la participación activa a favor del desarrollo de las relaciones sociales.

La Acción Científico-Pedagógica Individual y la Acción Científico-Pedagógica Colectiva jugaron un papel fundamental, permitiéndonos compartir con todos los involucrados en la comunidad educativa de la Región instrumentos pedagógicos, ideas relacionadas con la Herramienta Didáctica para apoyar la enseñanza de las Asignaturas de Invasión en Educación Física y Trabajo de Flexibilidad y Fuerza en Educación Física - Operacionalización y Optimización

El seguimiento de una clase de forma consistente requería una gran capacidad de trabajo, adaptación, planificación y, sobre todo, reflexión crítica. Esto nos permitió una transformación constante y diaria, enfrentando los diversos desafíos presentados por los estudiantes y haciendo más dinámica y enriquecedora toda la intervención pedagógica.

Palabras clave: Profesor, Pasantía Pedagógica, Proceso de enseñanza-aprendizaje, Intervención pedagógica, Práctica deportiva

## Índice

1.Introdução .....	11
2.Enquadramento do Estágio Pedagógico .....	12
2.1. Objetivos do estágio Pedagógico .....	13
2.2. Expectativas sobre o estágio pedagógico.....	14
3.Caracterização do contexto- Escola Secundária Jaime Moniz .....	15
4.Prática Letiva .....	16
4.1. Gestão do processo ensino-aprendizagem .....	16
4.2. Planeamento .....	18
4.2.1. Calendário Escolar Anual .....	19
4.2.2. Horário da Turma .....	20
4.3. Plano Anual .....	20
4.4. Unidade Didática .....	23
4.5. Estratégias Pedagógicas utilizadas.....	24
4.5.1. Atividades Rítmicas Expressivas (Dança).....	25
4.5.2. Natação.....	26
4.5.3. Atletismo .....	27
4.5.4. Matérias Opcionais (Ténis de Campo).....	28
4.5.5. Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol).....	29
4.5.6. Jogos Desportivos Coletivos de Invasão (Futebol).....	30
4.6. Plano de Aula .....	31
4.7. Processo de avaliação na Educação Física.....	32
4.7.1. Avaliação Diagnóstica .....	34
4.7.2. Avaliação Formativa.....	35
4.7.3. Avaliação Sumativa .....	37
4.8. Observação e assistência às aulas .....	38
4.9. Aptidão Física .....	40
4.9.1. Tabata .....	41
4.10. EFERAM CIT .....	42
5. Gestão do processo de ensino-aprendizagem no 2º ciclo .....	43
5.1. Planeamento das aulas do 2º Ciclo .....	44
5.2. Balanço das aulas lecionadas ao 2º Ciclo .....	45
6. Atividade de Integração no Meio.....	46
6.1. Caracterização da turma.....	46
6.1.1. Objetivos da caraterização da turma .....	47

6.1.2. Metodologia .....	47
6.1.3. Resultados .....	48
6.1.4. Considerações finais da caracterização da turma do 12º43.....	57
6.2. Atividade de Extensão Curricular .....	58
6.2.1. Objetivos da Atividade .....	58
6.2.2. Informações Gerais da Atividade .....	59
6.2.3. Planeamento e Operacionalização.....	59
6.2.4. Considerações finais da AEC .....	60
7. Atividades de Integração na Comunidade Escolar .....	61
7.1. Torneio 3x3 Interturmas- Basquetebol.....	61
7.1.1. Funções Desenvolvidas .....	62
7.1.2. Balanço da Atividade .....	62
7.1.3. Cartaz Desenvolvido .....	63
7.2. Torneio 5x5 Interturmas- Futebol .....	64
7.2.1. Enquadramento da Atividade .....	64
7.2.2. Funções Desenvolvidas .....	65
7.2.3. Balanço da Atividade .....	65
7.2.4. Cartaz Desenvolvido .....	65
7.3. Torneio Interturmas- Voleibol .....	66
7.3.1. Enquadramento da Atividade .....	66
7.3.2. Funções Desenvolvidas .....	67
7.3.3. Balanço da Atividade .....	67
8. Atividades de Natureza Científico-Pedagógica .....	67
8.1. Ferramenta Didática de apoio ao ensino das Matérias de Invasão na Educação Física.....	67
8.1.1. Pertinência do Tema .....	68
8.1.2. Objetivos da ACPI.....	68
8.1.3. Planeamento e Operacionalização.....	69
8.1.4. Balanço da ACPI .....	70
8.2. Ação Científico-Pedagógica Coletiva – “Trabalho de Flexibilidade e Força na Educação Física - Operacionalização e Otimização” .....	71
8.2.1. Objetivos da ACPC .....	72
8.2.2. Planeamento e Operacionalização.....	72
8.2.3. Balanço da ACPC.....	73
9. Considerações finais .....	74
10. Referências Bibliográficas.....	76

11. Referências Normativas.....	80
12. Apêndices .....	81
Apêndice 1- Calendarização e distribuição das Aulas .....	81
Apêndice 2- Exemplo de uma Unidade Didática de Voleibol .....	83
Apêndice 3 – Exemplo de um Plano de Aula de Tênis e Atletismo (Corrida de estafetas) .....	92
Apêndice 4 – Exemplo de um Plano de Aula de Futebol e Atletismo (Lançamento do Peso).....	96
Apêndice 5- Exemplo de um teste teórico .....	101
Apêndice 6- Exemplo de Grelha de Avaliação Diagnóstica .....	104
Apêndice 8- Poster apresentado no Seminário de Desporto e Ciência 2022.....	105
Apêndice 9- Exemplo de Avaliação Contínua .....	106
Apêndice 10- Recursos espaciais.....	106
Apêndice 11- Distribuição da turma pelos espaços .....	106
Apêndice 12- Cronograma das aulas .....	107
Apêndice 13- Género .....	107
Apêndice 14- Concelho de Residência .....	108
Apêndice 15- Habilitações da Mãe e do Pai .....	108
Apêndice 16- Emprego da Mãe e do Pai .....	108
Apêndice 17- Perceção da Saúde.....	109
Apêndice 18- Deslocação Casa-Escola.....	109
Apêndice 19- Memória Prospetiva .....	110
Apêndice 20- Memória Verbal a Curto Prazo.....	110
Apêndice 21- Memória de Trabalho .....	110
Apêndice 22- Fluência Verbal.....	111
Apêndice 23- Raciocínio Indutivo .....	111
Apêndice 24- Memória Verbal a Longo-Prazo .....	111
Apêndice 25- Cartaz Basquetebol.....	112
Apêndice 26- Cartaz de Futebol .....	113
13. Anexos .....	114
Anexo 1- Grelha de Avaliação Sumativa .....	114
Anexo 2- Grelha de Observação e Assistência às aulas do colega de estágio e professores da escola .....	114
Anexo 3- Cartaz de Divulgação e programa da ACPC.....	116
Anexo 4- Conteúdos Programáticos para o Ano Letivo 2022/2023 .....	119
Anexo 5- Critérios de avaliação da disciplina de EF (1) .....	120

Anexo 6- Critérios de avaliação da disciplina de Educação Física (2).....	120
---	-----

## **Índice de Tabelas**

Tabela 1 - Calendário Escolar Anual 2022/2023.....	19
Tabela 2 Matérias opcionais.....	89
Tabela 3 Matérias opcionais.....	89

## **Índice de Figuras**

Figura 1- Dia da apresentação 1.....	61
--------------------------------------	----

## Lista de Abreviaturas

EP- Estágio Pedagógico

PEE- Projeto Educativo de Escola

PA- Plano Anual

RI- Regulamento Interno

## **1.Introdução**

Ao longo deste relatório irá ser descrito todo o trabalho desenvolvido no âmbito do estágio pedagógico (EP), componente esta integrada no Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

O nosso estágio tem em vista conseguir capitalizar tudo o que foi abordado ao longo de todo o processo académico. A fase inicial desde percurso no estágio é um choque, pois não estamos habituados a esta realidade de ensino. Para além do mais, tivemos a dificuldade acrescida de não ter tirado a licenciatura na Universidade da Madeira, o que fez com que não tivéssemos alguma das bases que outros colegas tinham, pois tirámos um curso numa vertente diferente (treino desportivo). No entanto, consideramos que o Estágio Pedagógico correspondeu a uma etapa fundamental em todo o nosso processo formativo, pois segundo Poim (2010), conseguiu aliar na perfeição a ação prática com a respetiva teoria.

Tínhamos também a árdua tarefa de adaptar os conteúdos lecionados nas aulas teóricas ao contexto que fôssemos inseridos, o que fez com que no início existisse alguma dificuldade na planificação e realização das aulas. A capacidade de adaptação torna-se então importante, pois irão aparecer sempre novas adversidades no nosso processo de aprendizagem. De acordo com Ruas (2001), o professor estagiário terá sempre de lidar com cenários imprevisíveis e terá de ter sempre um plano B, de modo que consiga resolver essas situações.

Deste modo, nós como futuros líderes do processo pedagógico ou enquanto futuros docentes, temos a responsabilidade de trabalharmos para alcançarmos excelência no processo ensino-aprendizagem e, assim termos a capacidade de poder transmitir aos nossos alunos valências que possam utilizar ao longo da sua vida pessoal e profissional.

Assim sendo, a Educação Física assume-se como um ambiente propício ao desenvolvimento dos alunos, através da promoção de novas experiências, que promovessem obter as competências fundamentais para uma melhor integração na sociedade (Campos, Mendes, Martins & Ângelo, 2021).

Esta é também uma etapa que, de acordo com Freire (2001), permite uma maior aproximação à prática profissional, fomentando assim um desenvolvimento geral nos domínios do saber fazer e de possuir uma atitude crítica em relação a todas as decisões didáticas e pedagógicas efetuadas ao longo do ano letivo.

Deste modo, estruturámos o seguinte relatório da seguinte forma: (1) Enquadramento do Estágio Pedagógico; (2) Prática letiva; (3) Caracterização do contexto- Escola Secundária Jaime Moniz; (4) Prática Letiva; (5) Gestão do processo de ensino-aprendizagem no 2º Ciclo; (6) Atividade de Integração no Meio; (7) Atividades de Integração na Comunidade Escolar; (8) Atividades de Natureza Científico-Pedagógica; (9) Considerações Finais; (10) Referências Bibliográficas; (11) Referências Normativas; (12) Apêndices.

Em conclusão, irão ser apresentadas algumas apreciações finais acerca do nosso estágio, juntamente com algumas sugestões futuras.

## **2.Enquadramento do Estágio Pedagógico**

O estágio pedagógico foi realizado durante o ano letivo de 2022/2023, na Escola Secundária Jaime Moniz, após uma reunião com todos os alunos envolvidos no processo de estágio. Neste processo de escolha, todos os estagiários já sabiam de antemão que, caso não existisse consenso na escolha dos núcleos, a escolha seria feita consoante as médias obtidas no mestrado até então. O “Liceu” acabou por ser uma das nossas primeiras escolhas, visto que frequentámos esta escola no ensino secundário, e conhecermos o funcionamento desta instituição educativa sendo, para além disso, uma das escolas de referência da Região, por possuir dos melhores recursos humanos, espaciais e materiais.

Existiu também a oportunidade de participar na primeira reunião de apresentação do ano letivo, que contou com a presença de todos os docentes da escola. Posteriormente, fomos apresentados informalmente a todos os professores do grupo de disciplina, pela professora orientadora, sendo que estes ajudaram imenso na minha integração na escola e nas dinâmicas e organização das aulas de educação física, mostrando-se sempre muito disponíveis para qualquer eventual situação. Foi nos facultado uma série de documentos essenciais, onde estavam contempladas as matérias de ensino a serem lecionadas em cada ano letivo, modelos de planificações, grelhas de avaliação e muito mais.

Torna-se então crucial que os professores durante a prática letiva diferenciem e apliquem diferentes estratégias com o propósito de fomentar nos alunos o interesse e vontade de ter bons níveis de atividade física pois, segundo Nista-Piccolo & Vechi (2006), através de uma pluralidade de desafios lançados aos alunos, estes consigam exprimir todo o seu potencial.

O estágio teve início no dia 15 de setembro de 2022 e terminou no dia 29 de maio de 2023. Durante este período, ficámos responsáveis por uma turma de 12ºano (turma 43) e o meu colega com uma turma de 10ºano (turma 45). Para além da prática letiva, que acaba por ser a etapa mais ampla do nosso estágio, este integra também as Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar, as Atividades de Integração no Meio e por fim a realização das Atividades de Natureza Científico-Pedagógica.

Torna-se também importante referir que, no início da nossa prática letiva, os alunos de cada turma responsável pelo professor estagiário, foi submetida a um conjunto de avaliações no âmbito do programa EFERAM-CIT, permitindo a recolha de uma série de dados fundamentais, que nos permitiram realizar uma caracterização da turma mais detalhada, facilitando os ajustes adequados ao planeamento e necessidades de cada turma. Esta prática tiveram uma continuidade, sendo realizado novamente no 3º período, em consonância com a realização de diversos questionários, testes cognitivos e aptidão física através do FITescola.

## **2.1. Objetivos do estágio Pedagógico**

Segundo o Regulamento da Prática de Ensino Supervisionada dos Mestrados em Ensino da Universidade da Madeira (UMa) e em conformidade com o Decreto-Lei nº 74/2006 de 24 de março, são validados todos os requisitos para a realização da Prática de Ensino Supervisionada na Escola do curso de mestrado e que outorga habilitação para a docência, no nosso caso para o ensino secundário. Deste modo, e consoante o regulamento, os objetivos são os seguintes:

“1) Desenvolver a capacidade de análise e reflexão sobre as situações de ensino-aprendizagem e avaliação das aprendizagens, sobre os problemas da prática profissional, mobilizando saberes adquiridos e construindo novos saberes; 2) Desenvolver a capacidade de trabalho cooperativo e a assumir na sua prática uma perspetiva profissional tendo um comportamento mais produtor que reprodutor, desenvolvendo a reflexão e o espírito crítico, a criatividade, a tomada de decisão e a capacidade de adaptação a diferentes contextos; 3) Conhecer a instituição escolar nos seus aspetos globais aprofundando as características das instituições escolares com os agrupamentos protocolados; 4) Aplicar os conhecimentos científicos e metodológicos adquiridos nas diferentes componentes de formação de uma forma integrada e interdisciplinar; 5) Adequar e integrar propostas inovadoras de acordo com o currículo e/ou orientações curriculares; 6) Dominar métodos e técnicas relacionadas com o

processo de ensino e aprendizagem, o trabalho em equipa, a organização da escola e a investigação educacional; 7) Aprofundar e operacionalizar competências adquiridas nos domínios científicos e pedagógico-didáticos.” (PESE, 2º artigo – Aqui estão inseridos os objetivos para a prática de ensino supervisionada na escola).

Assim sendo, o Estágio Pedagógico é uma ocasião que nos permite aplicar todo o conhecimento adquirido ao longo da nossa formação académica, tendo ainda a vantagem de podermos partilhar ideias e métodos acerca da lecionação, com os nossos orientadores, com uma reflexão posterior acerca do mesmo (Batista, Pereira & Graça, 2012).

No decorrer do vigente ano letivo, fizemos tentações de conseguir: (1) Recolher informações sobre os alunos permitindo efetuar uma caracterização rigorosa da turma; (2) Analisar as competências e as debilidades da turma nas diferentes dimensões (relações interpessoais, componente física e cognitiva); (3) Verificar as relações interpessoais; (4) Transmitir as informações recolhidas ao Conselho de Turma, de modo que todos os professores da turma pudessem ajustar a sua intervenção pedagógica às características dos alunos.

Posto isto, tornou-se imprescindível definir objetivos realistas que permitam o desenvolvimento das aprendizagens dos alunos pois, de acordo Pierón (1996), esta tem de ser a principal função dos professores estagiários.

## **2.2. Expectativas sobre o estágio pedagógico**

Todo este processo levado ao cabo ao fim de 3 anos, culmina com a realização e término do Estágio Pedagógico.

Alguns objetivos são delineados no início deste processo, como por exemplo, a criação de um clima positivo entre todo o grupo de trabalho, saber gerir e organizar com afinco toda a turma e, por fim, desenvolver a capacidade de rápida adaptação perante todos os contextos que possam vir a surgir ao longo do tempo. O facto de já estarmos inseridos no contexto do treino desportivo, permitiu-nos que fizéssemos transferir de algumas competências que são comuns na gestão de grupos em atividade física e facilitando-nos assim o processo de lecionação em alguns momentos.

De modo que consigamos manter todos os alunos concentrados e motivados para a realização das tarefas, as estratégias têm de ser muito bem delineadas e pensadas pelo professor, sendo assim, segundo Guimarães (2004), um dos grandes desafios de todo o processo pedagógico.

Diretrizes de ensino direcionadas e centradas nos alunos, de acordo com Pereira (2012), suscita uma maior motivação e interesse na disciplina de Educação Física. Porém, nem todos os docentes pensam e utilizam estratégias que tenham este objetivo, o que se reflete na motivação e assiduidade dos alunos.

As inquietações e dúvidas iniciais que vão surgindo no início do processo de estágio pelo professor estagiário são, segundo Ferreira (2013), um dos grandes obstáculos que terão de ser ultrapassados. Neste caso, a criação de estratégias que permitam a inclusão e o sucesso de todos os alunos, irá facilitar no processo de integração do professor num novo contexto pois, os alunos ao sentirem a confiança transmitida, desde início, pelo professor, também eles irão responder de modo a facilitar o desempenho e integração do docente.

Como é natural, no processo de Ensino/Aprendizagem existem sempre momentos em que surgem dificuldades, na nossa forma de comunicação, na lecionação de alguma matéria em que não tínhamos tanta segurança para lecionar, mas, isso nunca serviu de desculpa para que não procurássemos o auxílio de profissionais da área que nos ajudaram a evoluir. Os constantes debates tidos com as professoras orientadoras, com a orientadora científica ou com o colega de estágio, permitiam elevar-nos a patamares superiores e de constante evolução na nossa intervenção pedagógica ao longo do ano.

Em síntese, torna-se fulcral que o professor tenha a uma grande capacidade de adaptação às mudanças graduais que vão acontecendo em várias vertentes da área do ensino, sendo primordial uma constante pesquisa de novos conhecimentos e estratégias, com o intuito de tornar todo este processo de ensino o mais dinâmico possível (Almada, Fernando, Lopes, Vicente e Vitória, 2008).

### **3.Caracterização do contexto- Escola Secundária Jaime Moniz**

A caracterização do contexto da escola acaba por ser a primeira tarefa importante que temos por realizar, visto ser aquela que nos permite conhecer a instituição onde vamos estagiar. O fornecimento por parte da professora orientadora de documentos orientadores como o Projeto Educativo de Escola (PEE), o Plano Anual (PA) e o Regulamento Interno (RI), foi determinante e teve repercussões diretas na nossa intervenção ao longo de todo o ano.

Deste jeito, toda a informação que nos foi fornecida pela professora orientadora deu-nos um guia orientador de modo que a nossa integração e planeamento do ano

letivo fosse realizado com a melhor clareza possível. Apesar de não termos tido a oportunidade de participar nas reuniões de grupo, toda a informação discutida era nos transmitida pelas professoras orientadores. A escola é, segundo Costa (2003), um meio onde professores e alunos devem assumir, em uníssono, um papel na intervenção e construção de atividades significativas.

A Escola Secundária Jaime Moniz foi a instituição de ensino que escolhemos para a realização do estágio. A 17 de novembro de 1836, surge a proposta para se formar o primeiro liceu em Portugal. No ano seguinte, a 12 de setembro de 1837, iniciou-se o funcionamento deste liceu, sendo que este estava vinculado ao colégio dos jesuítas, onde foi no seu primeiro ano de abertura, que 44 os alunos se inscreveram para ingressar neste estabelecimento de ensino. Os números foram aumentando, chegando ao ano letivo de 1862-1863 com um número a rondar os 100 alunos. A margem dos 200 inscritos apenas foi ultrapassada no ano letivo de 1909-1910.

Em 1881, este estabelecimento mudou de instalações, passando a ocupar a casa dos barões de São Pedro. Em 1901, com base no decreto de 29 de agosto, o Liceu adquiriu a categoria de liceu central, passando então a denominar-se de Liceu Nacional Central do Funchal. Esta designação manteve-se até 1919, quando passou a chamar-se de Jaime Moniz, realizando assim uma homenagem a um antigo aluno da instituição. Com o aumento expressivo da população sentido nos anos 30 e 40, houve a necessidade de voltar a mudar de instalação a fim de dar resposta a toda a procura. Em outubro de 1942 passou-se então para o atual edifício. A 2 de novembro de 2018, por parte do Sr. Presidente da República Portuguesa, Professor Doutor Marcelo Rebelo de Sousa, foi atribuído a esta instituição o título de Membro Honorário da Ordem de Instrução Pública.

Com a intenção de dar continuidade à sua história como também à sua cultura, baseando-se na máxima “Tradição e Inovação”, a ESJM tem o intuito de dar continuidade à posição de referência no que concerne ao ensino de qualidade que fornece e na aposta dos princípios e valores que governam a educação, pilares fundamentais para o exercício de uma cidadania consciente, interativa e responsável.

## **4.Prática Letiva**

### **4.1. Gestão do processo ensino-aprendizagem**

O Estágio Pedagógico engloba uma panóplia de processos de ensino, sendo a sua gestão uma das fases de maior destaque na nossa formação. Pelo facto de termos de

lidar com adolescentes que apresentam diversas motivações e personalidades, obrigamos a apresentar diversas estratégias de modo que o clima e envolvimento da aula fosse o mais favorável à evolução de todos.

Os primeiros meses de aulas foram um verdadeiro teste às nossas capacidades de lecionação, pois, devido ao facto de nunca termos tido experiências em contexto educativo, sentimos dificuldade em certos aspetos, tais como: (1) a comunicação com os alunos- o timing do feedback por vezes não era o mais correto. Feedbacks demasiado longos nas primeiras aulas foi um dos problemas, pois ficava muito tempo com cada aluno a resolver uma técnica mal realizada, e isso fazia com que estes tivessem menos tempo de empenhamento motor; (2) organização dos exercícios- por alguma falta de esclarecimento na explicação dos exercícios, perdia-se muito tempo de aula prática em explicações adicionais, pois os alunos não ficavam devidamente clarificados. O docente tem assim, como principal objetivo, conciliar o melhor tipo de feedback, adequar os modelos de ensino, adaptando e arranjando estratégias a cada tipo de turma ao seu nível de processo de aprendizagem (Jacinto et al., 2001).

De acordo com Barrère (2005) e Bento (2003), a competência de organização e gestão do processo de ensino-aprendizagem apresenta uma dimensão que extrapola toda a burocracia acerca do planeamento e avaliação, requerendo uma grande articulação entre três grandes áreas como o planeamento, orientação de ensino e avaliação.

Com este método de trabalho, os alunos conseguem desenvolver competências pedagógicas, metodologias e simultaneamente, adquirem segurança de ação, libertando o professor de determinadas preocupações, tornando-se assim um processo mais guiado para a descoberta guiada (Bento, 2003).

Segundo a premissa da escola “renovada”, o professor tem o papel de fomentar o crescimento dos alunos, competindo ao aluno desenvolver os seus conhecimentos, planejar o seu processo de aprendizagem e de ter a capacidade de se autoavaliar. O professor deve aceitar compartilhar seu poder com os alunos (Almada et al., 2008). O papel desempenhado pelo professor passa a ser o de um facilitador do processo de aprendizagem e não só um transmissor de conteúdo, tornando o aluno num aprendiz e centro do processo educativo (Boutin, 2017).

Assim, quanto mais o professor também compreender que a dimensão do diálogo irá fazer com que os alunos fiquem mais curiosos e mobilizados para realizarem as atividades propostas, o avanço na sua relação com os alunos será maior. Resumindo, o professor assume um papel de facilitador do processo de aprendizagem, com o intuito

de proporcionar novas experiências aos alunos, levando-os a refletir sobre todas as suas ações, assumindo um papel mais humanizador na sua prática docente (Lopes, 2013; Albuquerque, 2010).

Posto isto, torna-se importante interpretar a tarefa que estamos incumbidos de realizar enquanto professores estagiários, procurando, ao mesmo tempo perceber os principais cuidados a ter, aquando do ensino a jovens alunos. Desenvolver as potencialidades e as capacidades de cada indivíduo num mundo em constante transformação, é segundo Lopes, Rodrigues, Gouveia, Correia e Alves (2018) e Doolittle (1986), uma das principais prioridades, de todos os intervenientes do processo educativo.

#### **4.2. Planeamento**

Encontrar equilíbrio entre os recursos e objetivos pretendidos no funcionamento de instituições, organizações e outras tantas atividades, dá-se pelo nome de planeamento (Padilha, 2001; Nicolau, 2015). Planear, é então nada mais nada menos que um método que visa prever, tomar decisões e refletir sobre a concretização de objetivos em determinados etapas e respetivos prazos. Já Branco (2009) menciona que na elaboração do planeamento, se deve idealizar o que é pretendido alcançar no futuro e verificar quais os meios necessários para se atingir esse mesmo fim.

O processo de planeamento, segundo Lopes et al. (2016), tem como principal alvo prever e minimizar possíveis problemas/dificuldades que possam surgir, funcionando como um documento orientador que é responsável por momentos de organização e reflexão. Neste sentido, Marcon, Graça e Nascimento (2011) e Shulman (1987) corroboram que, para existir maior qualidade no nosso ensino, é fundamental existir um planeamento prévio, de modo que o professor possa antecipar e prevenir todo o processo pedagógico, sempre em prol da melhor educação para os nossos alunos.

Na preparação do ensino pelo professor existem, segundo Bento (1987), inúmeros momentos de planeamento, como por exemplo, o planeamento anual, as unidades didáticas e os planos de aula. O ideal neste planeamento é recorrer a diversas fontes de conhecimento na procura por exercícios que levem a um aumento e desenvolvimento da motivação e gosto pela motricidade nos alunos.

O planeamento deve de funcionar basicamente como um ponto orientador para o desenvolvimento do nosso processo de aprendizagem, sempre com o principal objetivo de promover o sucesso dos nossos alunos. Posto isto, é necessário entender totalmente

toda a planificação realizada, de modo que quando seja necessária a resposta a alguma dúvida ou necessidades dos nossos alunos estejamos bem preparados para dar uma resposta imediata e eficaz (Ferreira, 2013).

Pinto (2005), afirma que todo este processo de planeamento apesar de ser um fator facilitador, inicialmente é muito imprevisível, pois depende de diversos itens tais como, as condições meteorológicas e dos recursos estruturais e materiais envolventes de cada escola. Posto isto, Ferreira (2013), indica que o planeamento não pode ser algo intransigível, mas sim algo adaptável às dificuldades existentes.

Para a realização do planeamento anual, foi tido em conta uma série de aspetos nomeadamente o horário da turma, o calendário escolar e o mapa de rotatividades das instalações desportivos. De realçar que no Liceu Jaime Moniz, as primeiras quatro semanas têm o intuito de fazer com que cada turma passe por todas as instalações de modo que se realizem as avaliações iniciais e só depois se fixam os espaços para cada período. Segundo Bento (2003), o planeamento apresenta uma base fundamental no processo de ensino e aprendizagem com o intuito que este decorra da forma mais natural e controlada possível, apesar de todas as variáveis que possam ir surgindo ao longo do caminho, haverá sempre um guia.

Aquando da realização do planeamento do nosso ano letivo, tivemos em atenção todos os momentos de avaliação dos nossos alunos e atividades propostas pelo grupo disciplinar de Educação Física, pois o principal objetivo é sempre o de ir ao encontro das necessidades, interesses e motivações dos mesmos.

Contudo, e pelo facto de estarmos a vivenciar uma nova experiência nas nossas vidas, como dinamizadores do processo de ensino-aprendizagem, surgiram sempre incertezas e adversidades ao longo do percurso, sendo imprescindível todo o apoio e colaboração da professora orientadora cooperante.

#### **4.2.1. Calendário Escolar Anual**

O calendário escolar para o ano letivo de 2022/2023, para o ensino secundário, foi definido da seguinte forma:

<b><i>Períodos Letivos</i></b>	<b>Início</b>	<b>Término</b>
<i>1º Período</i>	15 de setembro de 2022	16 de dezembro de 2022
<i>2º Período</i>	3 de janeiro de 2023	31 de março de 2023
<i>3º Período</i>	18 de abril de 2023	7 de junho de 2023

*Tabela 1 - Calendário Escolar Anual 2022/2023*

#### **4.2.2. Horário da Turma**

No que concerne ao horário da turma 43 do 12º ano de escolaridade, estavam previstos dois períodos de 90 minutos para aulas de Educação Física, que decorriam às segundas-feiras entre as 11:25 e as 12:55 e quintas-feiras das 08:00 às 09:30.

#### **4.3. Plano Anual**

O planeamento anual é realizado no início de cada ano letivo, tendo em consideração um conjunto variado de fatores, tais como o horário da turma, o mapa de rotatividades das instalações desportivas e o calendário escolar. Tem como finalidade orientar a intervenção do professor, ajudar na definição e planeamento das matérias de ensino a lecionar, e também na estruturação dos conteúdos a serem lecionados, definir as respetivas metodologias e estratégias a aplicar para alcançar os objetivos delineados e como iremos avaliar o progresso de evolução dos alunos (Ferreira, 2013).

A conceção do plano anual é, segundo Bento (1987), o primeiro passo do planeamento e preparação do processo de ensino aprendizagem e tem como principal foco a compreensão e domínio aprofundado dos objetivos a desenvolver, bem como apresentar reflexões e noções acerca da organização do ensino no decurso do ano letivo.

Antes do começo das nossas aulas, estabelecemos contactos, primeiramente com a professora orientadora científica da Uma para nos enquadrarmos na dinâmica do Estágio e de modo a obter o contacto da professora cooperante que nos iria acompanhar ao longo do ano letivo. Depois disto, combinámos o dia que nos iríamos encontrar para nos apresentarmos e conhecermos as dinâmicas de funcionamento e organização da escola. Foi-nos ainda facultado um documento orientador que continha algumas informações acerca da turma que nos tinha sido atribuída para a intervenção em contexto de estágio.

A nossa primeira reunião foi realizada com todos os agentes intervenientes da comunidade escolar, com o propósito de nos inteirarmos acerca do ano letivo anterior e nos inteirarmos de todas as questões organizativas relativas ao presente ano letivo. As restantes reuniões foram apenas com a orientadora cooperante, e definido que, caso existisse alguma novidade ou alteração nas reuniões do grupo de disciplina, me seriam transmitidas posteriormente. Toda a informação necessária foi-nos então disponibilizada nos documentos enviados pela nossa orientadora que continham as matérias de ensino a serem lecionadas em cada ano letivo, modelos de planeamentos, grelhas de avaliação e outros documentos orientadores do processo ensino-aprendizagem.

A cada ano letivo são escolhidas algumas matérias de ensino, que são definidas pelo grupo disciplinar de Educação Física para o ensino secundário como está estabelecido na tabela do [Anexo 4](#).

Estas mesmas matérias tomam por base o Programa das Aprendizagens essenciais, sendo que os nossos alunos que, por já frequentarem o 12º ano, tinham a possibilidade de escolher consoante as opções à disposição (neste caso por um sistema de votação, onde as opções mais escolhidos seriam as lecionadas nas nossas aulas). Gao (2008) e Doyle (1992), indicam-nos que todos os alunos possuem as suas próprias características, interesses e perceções de competência, especialmente na Educação Física, o que por vezes pode levar a alguma discórdia em relação à escolha das matérias. Já Graham (1995) alega que a maioria dos professores de Educação Física não apresentam grande conhecimento acerca das motivações dos seus alunos, o que leva a que haja uma menor participação dos mesmos ao longo do ano letivo.

O grande objetivo passa sempre por se chegar às carências que cada aluno apresenta e, em contexto de aula, conseguir através dos exercícios delineados chegar a todos e garantir o máximo de desenvolvimento possível. Desta forma, e de acordo com Ishee (2002), possuir conhecimento acerca das atividades prediletas dos alunos, de modo que os professores consigam também manter os índices anímicos nas aulas elevados, o que por si só irá facilitar o crescimento geral de toda a turma, através de experiências positivas e diferenciadas nas aulas de Educação Física.

Aquando da realização do nosso Planeamento Anual, fomos desafiados a estruturar as matérias de ensino que iríamos abordar, as estratégias a desenvolver e respetivos conteúdos. Segundo o Ministério da Educação (2005), o respetivo planeamento tem de estar em consonância com as avaliações iniciais realizadas, pois é daí que irão surgir os principais objetivos que irão ser trabalhados, para os alunos, ao longo do ano letivo.

O Planeamento Anual contemplava também as Ações Científico Pedagógicas a realizar (Individual e Coletiva) e a Atividade de Extensão Curricular, atividade esta que tinha como propósito estabelecer uma ligação extraescola com a turma e demais encarregados de educação e que teria como mês de realização, janeiro.

Antes de abordar as matérias lecionadas nos períodos deste ano letivo, importa referir que as primeiras 4 semanas de aulas servem para realizar uma avaliação inicial a todas as possíveis matérias passíveis de serem abordadas, logo os espaços são rotativos. Após estas mesmo 4 semanas, os espaços tornam-se fixos até o final do ano.

Passando ao 1º Período, os espaços que nos foram designados foram o pavilhão e a piscina, daí decidirmos abordar as matérias de Voleibol e Natação, respetivamente.

Quanto à aplicação do Voleibol, foram incluídas nas nossas aulas várias condicionantes e progressões, de modo a facilitar a compreensão dos alunos, ajudando-os a atingir o objetivo proposto para cada aula, que era a realização de jogos reduzidos até o 4x4, com o intuito de nas últimas aulas conseguirmos atingir o 6x6, ou seja, aplicar como estratégias, a decomposição do jogo em pequenos e simples exercícios até chegar ao jogo formal com a aplicação do modelo Teaching Games for Understanding (TGfU). A utilização dos jogos reduzidos permitiu aos nossos alunos aprimorar a orientação espacial, a colocação dos apoios e, principalmente, explorar a vertente competitiva, pois é essa situação que propicia a progressão das capacidades condicionais e respetiva componente técnica e tática.

Já na lecionação da matéria de Natação, as únicas técnicas abordadas foram costas e crol, visto que tínhamos poucas aulas nesta instalação, optando assim por aperfeiçoar as mais utilizadas. Começávamos sempre todas as aulas com os alunos a realizarem piscinas livres das duas técnicas e a partir das dificuldades evidenciadas, incidíamos em dois/três exercícios analíticos, de modo a conseguirmos responder às necessidades dos nossos alunos (o controlo da respiração juntamente com a continuação da braçada e a pernada contínua era a grande dificuldade de todos os alunos).

Já no segundo período abordámos Ténis de campo (modalidade de opção preferencial da maioria dos alunos), Atletismo e Futebol. Quanto ao Ténis de Campo, esta foi daquelas matérias que à partida e pela avaliação inicial, ia-se revelar um grande desafio, pois por ser uma modalidade muito técnica, irá exigir uma grande movimentação por parte dos alunos, senão o jogo seria pouco dinâmico e iria existir sempre bolas fora e os alunos pouco ou nada iriam aprender. Deste modo, decidimo-nos novamente pela realização de jogos reduzidos, o que levou à melhoria de diversas ações que os alunos evidenciaram mais dificuldades, tais como, a orientação espacial, a colocação dos apoios e, novamente a vertente competitiva.

Já no Futebol, procurámos apenas a realização de jogos reduzidos (1x1, 2x2, 3x3 e 4x4), exercícios estes que considereei que, após a realização da avaliação inicial na nossa turma, considerámos que poderiam ser mais benéficos. Segundo Costa et.al (2010), estas situações jogadas recorrem a um maior conhecimento tático, a uma maior tomada de decisão, no que devem fazer e como o devem fazer e promovem o exercitar e

aperfeiçoar das habilidades técnicas necessárias à evolução do desempenho motor em situação de jogo.

A abordagem da matéria de Atletismo envolveu a realização de várias disciplinas: corrida de velocidades, corrida de estafetas e lançamento do peso. A ideia de incluir uma variabilidade das disciplinas desta modalidade, foi com o intuito de poder dar vários estímulos aos nossos alunos, pois se só efetuássemos corridas ia-se tornar cansativo para os alunos e, por conseguinte, menos motivador. A estratégia passou por começar por ensinar a ensinar as técnicas em exercícios muito específicos num tempo reduzido e terminar sempre com uma vertente mais competitiva, pois o estímulo da competição traz sempre um incentivo extra.

Por fim, no terceiro período, demos continuidade ao Voleibol e introduzimos a matéria da Dança, onde, nas aulas propriamente ditas, a principal tarefa que demos aos meus alunos era formarem grupos de 4 elementos e realizarem uma coreografia de dois minutos. Todas as aulas os alunos tinham um tempo disponível para treinar e, sempre com o auxílio do professor, eram desafiados com questões, e ou solicitações, na procura de soluções para encontrarem movimentos adequados a cada momento coreográfico.

Quanto à Aptidão Física, o principal objetivo era desenvolver e aumentar as capacidades físicas e coordenativas dos nossos alunos, através da realização do Tabata e de uma sequência de flexibilidade, sempre adaptada às modalidades a realizar.

Todo este processo acabou por ser muito desafiante, mas importante e eficaz, pois só assim conseguimos realizar um trabalho com alguma orientação e sucesso, de modo a responder ao nosso maior objetivo que era o de ajudar os alunos a superarem as suas limitações e motivá-los a empenharem-se através das estratégias aplicadas.

#### **4.4. Unidade Didática**

Componente importante do nosso processo pedagógico, as Unidades Didáticas, segundo Bento (1998), assumem-se como componentes essenciais aos programas das disciplinas, sendo considerado na Educação Física, um bloco ou conjunto de aulas, de cada atividade física ou modalidade desportiva.

Para a realização destas Unidades Didáticas, é necessário primeiramente escolher as matérias de ensino a abordar, de modo a se poder estabelecer os objetivos e os métodos pretendidos em cada matéria, com o principal objetivo de fomentar o desenvolvimento de cada aluno (Bento, 1998). Esta é uma componente que permite ao professor manter uma maior organização do seu processo de aprendizagem, tendo

sempre em conta que este é um documento suscetível a alterações, conforme as dificuldades que surjam, ao longo do processo.

As Unidades Didáticas, têm por base a estruturação de um conjunto de atividades a realizar em cada matéria, que, segundo Carmona (2012) e Zabala (1998) tem o propósito de possibilitar aos alunos um maior desenvolvimento das suas competências e experiências, envolvendo entre vários aspetos, os objetivos, estratégias pedagógicas, aprendizagens essenciais, recursos, cronograma com estruturação e extensão e sequência de conteúdos, avaliações (diagnóstica, formativa e sumativa) e um balanço geral.

A estruturação de cada Unidade Didática varia de matéria para matéria, pois cada uma exige uma estratégia e abordagem diferente visto que cada aluno apresenta maiores ou menores facilidades em certas matérias. Daí que o professor tenha que ser muito objetivo e específico na forma como elabora este mesmo documento orientador.

Após a realização e análise das avaliações iniciais de cada aluno em cada uma das matérias escolhidas, passámos ao passo seguinte, que era a realização dos planos de aula tendo em conta as dificuldades gerais observadas nas avaliações iniciais. Face ao observado é elaborado um documento com a estruturação de todo o ano letivo.

Um dos principais objetivos de uma Unidade Didática é segundo Zabala (1998) e Pais (2013) fornecer aos docentes uma diretriz com vários parâmetros fundamentais de cada matéria de ensino a lecionar, com vista à melhoria de cada aluno, como também permitir uma melhor gestão e aperfeiçoamento das dificuldades de cada um.

A construção das unidades didáticas teve como principais alvos a fomentação do gosto pela prática de todas as modalidades e a respetiva evolução ao longo de todo o processo de ensino aprendizagem. Numa fase inicial existiram claramente falhas e dificuldades devido à inexperiência na realização das mesmas, mas com a ajuda e orientação, a passagem por todo este processo, tornou o nosso ano letivo numa experiência enriquecedora, que será muito importante para o nosso futuro nesta área.

#### **4.5. Estratégias Pedagógicas utilizadas**

Na Educação Física, e de acordo com Azevedo, Carvalho e Correia (2017), torna-se imprescindível para o fomento do desenvolvimento integral de todos os alunos. É também importante entender que cada aluno apresenta níveis de aprendizagem e motivações completamente diferentes, e assim, o professor tem de ter a capacidade para se adaptar e criar um ambiente propício à evolução de todos, em ritmos diferenciados.

Fazer com que os alunos criem um gosto pela continuidade na prática de atividade física após o término da sua escolaridade é um dos grandes objetivos que os docentes deveriam ter em conta, pois assim estaremos a contribuir para que as gerações futuras combatam o sedentarismo (Gomes, Martins & Costa, 2017).

Alguns autores como Stipanov (2005), afirmam que a elaboração de estratégias que tragam sucesso imediato às suas aulas, é mais facilitado em professores que já contam com alguns anos de experiência na área, ao invés de professores estagiários que aliados à sua inexperiência, apresentam algumas dificuldades iniciais na elaboração de estratégias para a resolução das dificuldades apresentadas pelos alunos, pois existem certas matérias que é necessário uma certa estratégia e noutras, outros tipo de método, sendo que esta capacidade de adaptação vai-se adquirindo com o tempo e experiência acumulada.

#### **4.5.1. Atividades Rítmicas Expressivas (Dança)**

A Unidade Didática de Dança revelou-se desde início um grande desafio para mim, pois o contacto que tive com esta matéria foi quase nulo, apenas no meu primeiro ano de mestrado numa das Unidades Didáticas. Posto isto, iria exigir um maior tempo de empenhamento da minha parte na planificação destas aulas, pois as bases eram poucas e eu queria chegar o mais bem preparado possível, para corresponder á exigência dos alunos.

Na avaliação inicial procurámos explorar os diversos tipos de movimentos corporais, primeiro sem música, realizando os movimentos com correção corporal, procurando que evidenciassem bons níveis de flexibilidade e de coordenação. Posteriormente e já com a inclusão da música, procurámos proporcionar solicitações diferenciadas, trabalhando com três tipos de música diferentes, de modo que pudessem experienciar diversos ritmos e melodias. Com a introdução da música, já foi possível verificar, para além da orientação espacial, a expressividade e as relações interpessoais existentes na turma.

Nesta fase da avaliação diagnóstica procurei auxílio na Orientadora científica Ana Luísa Correia devido à sua vasta experiência na área, procurando realizar alguns passos básicos e diferentes formas de locomoção, variando o número de apoios, as direções, sentidos e níveis, sempre de forma ajustada ao ritmo estabelecido e dependendo das músicas escolhidas. Segundo Gomes et al (2017) e Quina (2009), a utilização deste estilo de ensino permitia aos alunos uma realização simultânea dos

movimentos realizados pelo professor, dando, ao mesmo, um papel ativo no acompanhamento das execuções e correções.

Nas aulas propriamente ditas, a principal tarefa que demos aos alunos foi o de formarem grupos de 4 elementos e realizarem uma coreografia de dois minutos.

Com alguma surpresa, não existiu relutância nem vergonha por parte de nenhum aluno na realização das aulas de dança, estando toda a gente confortável para a realização da componente prática. Posto isto, a aplicação deste estilo de ensino teve como principal objetivo aumentar o grau de autonomia dos alunos, pois segundo Gozzi & Ruy (2008), assumem quase que na totalidade o rumo do seu processo de avaliação, aumentando assim a sua motivação e predisposição para a tarefa.

O fim da unidade didática findou com a apresentação da coreografia realizada por cada um dos grupos de trabalho, permitindo aferir a evolução conseguida, desde o primeiro momento de avaliação diagnóstica, realizada no início do ano letivo. De um modo geral, as coreografias dos alunos, apresentaram uma grande criatividade e energia, algo que me deixou muito satisfeito, o que poderá ter significado que a abordagem que tive nas aulas foi a melhor, no sentido de captar a atenção e motivação dos alunos.

Por fim, e como ponto a melhorar, algo que poderia ter sido realizado e não foi, era a abordagem às danças sociais ou tradicionais, mas, talvez por não me sentir completamente à vontade, e recear que a minha insegurança se refletisse na qualidade de ensino, acabei por aprofundar a componente mais geral da matéria de dança.

#### **4.5.2. Natação**

A Unidade didática de Natação foi uma das mais complicadas e motivantes de lecionar, pois a escassez de alunos na sua prática tornava difícil muitas das vezes o planeamento. Apesar dessa mesma condicionante, os poucos alunos que realizaram a prática conseguiram evoluir nas técnicas realizadas. Na avaliação inicial, ficou logo patente que os alunos já se encontravam no nível elementar.

No decorrer das aulas, as únicas técnicas realizadas foram costas e crol, visto que tínhamos poucas aulas e optámos por aperfeiçoar as técnicas mais conhecidas e utilizadas. Começávamos sempre todas as aulas com os alunos a realizarem piscinas livres das duas técnicas e a partir das dificuldades verificadas incidíamos em dois/três exercícios analíticos, de modo a conseguirmos chegar às necessidades dos nossos alunos (o controlo da respiração juntamente com a continuação da braçada e a pernada contínua era a grande dificuldade de todos os alunos). Para terminar, como começávamos, 4 a 6 piscinas de crol e costas já com as correções feitas, e nas aulas

finais começámos a trabalhar os saltos para a água. As dificuldades que encontrámos na lecionação da natação, foi claramente a demonstração fora de água, pois, também pela inexperiência, exemplificar por vezes com alguma incorreção e isso poderia levar a que os alunos aplicassem mal a técnica, pois, apesar de dizer corretamente o que teriam de fazer, a demonstração visual fica sempre mais patente.

Para terminar, foi uma pena que os alunos não tivessem muita abertura e disponibilidade para a realização desta matéria, porque esta tem muitos benefícios, desde posturais, de controlo da respiração e a um grande impacto na melhoria da aptidão física. Todos os alunos que realizaram as aulas de natação evoluíram nas suas técnicas e sentiram-se motivados para a prática, pois tiveram presenças sempre regulares ao longo do período.

#### **4.5.3. Atletismo**

A Unidade Didática de Atletismo envolveu a realização de várias disciplinas: corrida de velocidades, corrida de estafetas e lançamento do peso. A ideia de incluir uma variabilidade das disciplinas desta modalidade, foi com o intuito de poder dar vários estímulos aos nossos alunos, pois se só efetuássemos corridas ia-se tornar cansativo para os alunos e por conseguinte menos motivador Rolim & Colaço (2002).

Segundo a observação em alguma literatura, o Atletismo é pouco abordado nas escolas da RAM, primeiro pela falta de interesse dos alunos nesta mesma modalidade, o que também pode ser explicado pelo facto de só lhe ter facultado a oportunidade de experimentarem ao longo da sua formação, a disciplina de corridas, quando o Atletismo aborda muito mais que isso (lançamentos e saltos por exemplo) (Silva et al., 2016).

Mais especificamente ao que às corridas de velocidade diz respeito, os alunos tinham já alguma facilidade, visto que era uma disciplina que realizavam todos os anos, sendo apenas necessário alguns ajustes na coordenação braço/perna. Já na corrida de estafetas, os alunos apresentaram, de início, dificuldades nas entregas do testemunho e respetiva corrida posterior. Com o auxílio de alguns exercícios analíticos a anteceder à competição realizada no fim de todas as aulas, os alunos ficaram a dominar as duas entregas (ascendente e descendente) e a respetiva corrida. Existia por vezes alguma atribulação no completar do percurso, pois houve também algumas vezes em que não tínhamos sinalizado corretamente o campo. Depois de feitas as alterações, o exercício decorria com normalidade. No lançamento do peso, apesar de não terem grandes vivências, acabaram por apresentar alguma facilidade na sua realização. Apesar de

terem surgido algumas dificuldades na rotação do tronco, movimento esse que ajudava a lançar o peso o mais longe possível. Os feedbacks dados pelo professor eram constantes, e isso permitia aos alunos, sempre que tivessem alguma dúvida, a possibilidade de melhor compreensão e de correção de execução.

Para terminar, existiu sempre um bom ambiente nas aulas desta unidade didática e achamos que conseguimos com que todos os alunos aprendessem coisas novas e que saíssem com o sentimento que evoluíram e tiveram sempre motivação nas suas execuções.

#### **4.5.4. Matérias Opcionais (Tênis de Campo)**

Após os alunos preencherem o documento onde teriam de escolher as 6 matérias que gostariam de trabalhar ao longo do ano letivo, ficou decidido, em maioria, que a matéria opcional escolhida seria o Tênis de Campo. Posto isto, e passando às aulas de avaliação inicial, ficou bem evidente que as aulas curriculares teriam que ser trabalhadas os seguintes pontos: 1) motivação para a tarefa, pois existia pouca movimentação dentro do terreno de jogo; 2) dificuldades técnicas em ambos os batimentos (direita e esquerda); 3) orientação espacial e posicionamento, pois nunca estavam bem posicionados para, por exemplo, receberem a bola em posição base. Estes três pontos, levavam a que o jogo fosse pouco fluído. Posto isto, será fulcral existir sempre um cuidado extra no planeamento das tarefas de modo a irmos ao encontro das necessidades e dificuldades dos alunos (Graham, 1987; French et al., 1991).

O grau de exigência foi elevado, mas os alunos, ao longo do tempo, conseguiram responder muito bem ao desafio, pois numa conversa inicial com os mesmos, referi-lhes que a atitude tinha que ser outra, e se todos nos esforçássemos para o mesmo, os resultados de todos iriam ser melhores e a evolução seria exponencial. Os exercícios propostos foram, essencialmente, à base de jogos 1x1, sendo que organizávamos previamente os pares, de modo a existir sempre um aluno com mais proficiência com um aluno que apresentasse mais dificuldades, o que acabou por se revelar uma boa estratégia, pois os melhores alunos motivavam os outros, e a dinâmica da aula melhorou imenso. Os jogos tornaram-se mais dinâmicos, e por sua vez, as aulas tornaram-se mais motivadoras e tudo o resto foi influenciado, pois, segundo Rink (1993) e Vickers (1990), a aplicação de progressões que vão ao encontro das exigências do jogo propriamente dito, tendem a ter impactos maiores na aprendizagem dos alunos.

Por fim, a evolução desde o início do ano foi notória e a maioria dos alunos conseguiu atingir o nível Elementar, e acho que em grande parte isto se deveu à metodologia utilizada nas nossas aulas.

#### **4.5.5. Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol)**

Após a avaliação inicial da matéria de Voleibol, verificámos que as maiores dificuldades iam ao encontro ao esperado: pouca movimentação em campo, o que dificultava a dinâmica do jogo e a execução das técnicas básicas (passe e manchete). Posto isto e encontradas as maiores necessidades dos nossos alunos, começámos a adaptar as estratégias de ensino.

Foram incluídas nas nossas aulas várias condicionantes e progressões de modo a facilitar a compreensão dos alunos de modo a atingir o objetivo proposto para cada aula, que era a realização de jogos reduzidos até o 4x4, com o intuito de, nas últimas aulas, conseguirmos atingir o 6x6. De acordo com Graça e Mesquita (2007), o TGfU procura recorrer aos conhecimentos táticos, à compreensão e tomada de decisão, à exercitação das habilidades fundamentais para a realização motora e, principalmente, ao desempenho tático-técnico no jogo.

Os jogos reduzidos permitiram, aos nossos alunos, aprimorar a orientação espacial, a colocação dos apoios e principalmente, explorar a vertente competitiva, pois é essa situação que propicia o progredir das capacidades condicionais e respetiva componente técnica e tática. Segundo Gouveia et al. (2021), o processo pedagógico será mais eficiente e motivante para os alunos se forem seguidos os princípios do TGfU e de outros modelos de ensino.

Ao nível da minha lecionação, existiram algumas aulas em que poderia ter dado mais algum feedback a alguns alunos, mas também devido à minha inexperiência, por vezes tornava-se complicado chegar às necessidades de todos, mas, no cômputo geral, consideramos ter tido uma boa prestação.

Para terminar, acredito que todos os alunos conseguiram evoluir de uma forma geral em todos os aspetos, e a partir do momento em que coloquei a turma por níveis de desempenho, as aulas começaram a tornar-se mais fluídas e a motivação dos mesmos aumentou drasticamente, permitindo a que quase todos os alunos conseguissem chegar ao nível Elementar.

#### **4.5.6. Jogos Desportivos Coletivos de Invasão (Futebol)**

Dos Jogos Desportivos Coletivos de Invasão, o único que acabou por ser escolhido pelos nossos alunos foi o Futebol. Nesta unidade didática procurámos apenas a realização de jogos reduzidos (1x1, 2x2, 3x3 e 4x4), exercícios estes que considerámos que poderiam ser mais benéficos para a nossa turma após a realização da avaliação inicial, pois, segundo da Costa et.al (2010), permitem recorrer a um maior conhecimento tático, a uma maior tomada de decisão, no que devem fazer e como o devem fazer; no exercitar e aperfeiçoar as habilidades técnicas necessárias à evolução do desempenho motor em situação de jogo. O modelo de ensino TGfU, permite-nos ter uma perceção e noção acerca do modo como os nossos alunos independentemente do espaço, resolverem os problemas, ou seja, verificar a capacidade de intervenção livre dos nossos alunos.

Segundo alguns autores, o professor deve privilegiar o trabalho da habilidade mental do aluno, de modo que este consiga reorganizar o seu próprio campo psicológico em resposta às experiências vivenciadas, o que lhe confere um papel mais ativo no seu processo de aprendizagem (Fontana, 1995).

Após a avaliação inicial, verificou-se que o nível da turma até estava num nível mais elevado do que o esperado. Daí que entendêssemos que a realização dos jogos reduzidos fosse adequada. Começámos com situações de 1x1, mas a abordagem já foi um pouco diferente da realizada no ténis, pois experimentámos colocar um aluno mais proficiente com um aluno com maior dificuldade e ficava muito desequilibrado. Optámos, então, por colocar os alunos com o mesmo nível de ensino juntos, e as aulas acabaram por se tornar mais dinâmicas. Os alunos acabaram por apresentar uma evolução notória, principalmente ao nível da ocupação racional do espaço, pois no início acumulavam-se todos em cima da bola, e no final da abordagem desta unidade didática, já conseguiam cumprir cada um uma função dentro de campo. Também a nível técnico verificámos uma evolução na sua generalidade, a nível das receções (já realizavam muitos deles receções orientadas), no passe e remate.

Para terminar, consideramos que a nossa abordagem para esta unidade didática foi a adequada, pois fomos conseguindo me adaptar às necessidades que iam surgindo dando-se um grande desenvolvimento das capacidades dos alunos, o que era o nosso principal objetivo. À medida que alguns alunos iam evoluindo nas suas capacidades, o número de jogadores em cada campo ia aumentando, dando-nos enorme satisfação

verificar que todos os alunos tinham conseguido atingir pelo menos o 4x4, o que nos leva a crer, que existia uma melhor compreensão dos diversos momentos do jogo.

#### **4.6. Plano de Aula**

O professor, ao longo do seu estágio e carreira profissional, fica encarregue de diversas tarefas tais como o planeamento, a organização, direção e avaliação das tarefas, que fazem parte de todo o processo de ensino-aprendizagem (Takahashi & Fernandes, 2004).

Um plano de aula é, segundo Schewtschik (2017), um guia orientador para o que é pretendido realizar no espaço de aula, permitindo uma maior facilitação no que é o desenvolvimento das aprendizagens dos alunos, e uma maior reflexão e análise, de quais as melhores formas para atingir os objetivos indicados, de modo que se possa lapidar e melhorar todo o processo de ensino-aprendizagem.

Para a preparação dos nossos planos de aula, a consulta proveio muito do que foi realizado ao longo da minha licenciatura e aulas de mestrado, pois tive acesso a uma grande base de exercícios que poderiam ser adaptados facilmente ao contexto no qual estávamos inseridos.

A planificação dos planos de aula deve conter, segundo Santos (2013), três divisões de modo que o plano se torne perceptível e completo. Por exemplo, informações básicas acerca do processo de aula, os objetivos intrínsecos e a esquematização dos exercícios, de modo a facilitar a montagem dos exercícios em aula, devendo sempre existir uma sequência lógica, assim como os meios que facilitem a evolução do processo de ensino-aprendizagem. Já segundo Libâneo (1994), um plano de aula deve conter a descrição dos objetivos, de todas as atividades para os alunos, dos materiais e métodos a serem utilizados e também todas as formas de avaliação.

O nosso plano de aula estava subdividido em três divisões. A primeira divisão equivalia ao cabeçalho, onde constava a data e a hora, o número da aula, número de alunos da turma, espaço de aula, os nomes dos professores (estagiário e orientador cooperante), a unidade didática em questão, os recursos materiais, os objetivos gerais e por fim, o sumário.

A segunda divisão era onde se encontrava o grande grosso do plano de aula e estava, por sua vez, subdividido em três grandes áreas, como a parte inicial, a parte fundamental e a parte final. Nestas três áreas encontram-se os conteúdos/objetivos que se pretendem alcançar no final da aula, a descrição do exercício, onde colocamos toda o

que será realizado ao pormenor, as estratégias pedagógicas que são possíveis de utilizar em cada exercício, a esquematização dos exercícios, que eram sempre realizados através de imagens criadas pelo professor e, por fim, os tempos, como por exemplo, os tempos de transição, tempos de prática e as horas específicas que estavam previstos todos os exercícios e transições ocorrerem. Para terminar, a terceira e última divisão do nosso plano de aula é onde continha um espaço de reflexão, que foi sempre realizado no fim de cada aula.

O plano de aula é algo muito importante de realizar, pelo simples facto que é uma garantia de possuir uma linha orientadora para o que é pretendido de abordar nas aulas. Posto isto, pode-se considerá-lo uma ferramenta fundamental no que ao processo pedagógico diz respeito, sendo que, apesar de que com o passar do tempo, apesar de ser expectável que o professor vá ganhando confiança à medida que vai lecionando, o plano de aula deve ser sempre mantido, auxiliando o professor caso haja uma dúvida entre a passagem de exercícios ou alguma variante para algum exercício esteja em falta.

Um plano de aula é algo que é sempre passível de alteração a qualquer momento, pois numa aula podem acontecer diversas variáveis que podem alterar a dinâmica que foi delineada inicialmente. Esses ajustes acontecem, pois, os alunos, numa determinada altura podem estar a necessitar de aperfeiçoar outro gesto técnico que permite um rumo diferente ao exercício, e, nesse caso o professor tem de ter a rápida capacidade para adaptar com sucesso essa mesma tarefa.

O plano de aula é, desta forma, um documento orientador que tem como função sistematizar todas as tarefas a realizar em contexto de aula, em consonância com os objetivos delineados inicialmente no planeamento (Libâneo, 1993).

#### **4.7. Processo de avaliação na Educação Física**

O processo de avaliação na Educação Física baseia-se na recolha de informações da parte do professor, e de acordo com Valadares & Graça (1998), acaba por ser um processo contínuo ao longo do ano, possibilitando a tomada de decisão em relação necessidades e competências dos alunos.

Este é também um momento que depende muito da qualidade de realização da etapa do planeamento, pois um dependerá sempre do outro e segundo Vale (2015), entendendo as carências e qualidades presentes na turma à disposição e atuando bem sobre as mesmas, as avaliações terão sempre mais sucesso.

A conceituação de avaliação segundo Dias (1999), procura aferir se a nota final de cada período vai de encontro aos objetivos delineados no início do ano e também verificar todo o modo como o professor lidou com o processo de aprendizagem é o melhor de modo a conseguir que todos os alunos consigam obter o desenvolvimento desejado.

A avaliação é descrita por Fernandes (2007) como um processo de ensino-aprendizagem, com o objetivo de conduzir até à classificação final de cada aluno. Os critérios de referência são estipulados por todo o grupo de disciplina de Educação Física e envolvem os seguintes parâmetros como os conteúdos/matérias a lecionar, as referências de sucesso, as ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil do aluno, instrumentos de avaliação, a periodicidade e os descritores do perfil dos alunos.

Toda a avaliação é realizada através da recolha de dados e interpretação das prestações dos alunos em contexto de aula, com o intuito de manter todos os parâmetros atualizados acerca das evoluções ou dificuldades apresentadas. Segundo Carvalho (2017), estão definidos três momentos de avaliação: a Avaliação Diagnóstica (AD), a Avaliação Formativa (AF) e a Avaliação Sumativa (AS).

No que se refere aos critérios de referência para atribuir a classificação na disciplina de Educação Física no Liceu Jaime Moniz, estes dividem-se em três áreas: atividades físicas, aptidão física e conhecimentos (como é possível verificar na tabela do [Anexo 5](#)).

Na área Atividades Físicas, para um aluno estar situado num determinado intervalo de classificação (6-7), (8-9), (10-11), ... (18-20) tem de cumprir obrigatoriamente com o conjunto de níveis aí exigidos, ou qualquer outra combinação de níveis correspondente. As atitudes e os conhecimentos especificados na área das Atividades Físicas, são avaliadas no âmbito das matérias lecionadas e estão expressas nos primeiros objetivos operacionais de cada matéria.

Na área da Aptidão Física, para um aluno estar situado num determinado intervalo de classificação (6-7), (8-9), (10-11), ... (18-20), deve estar na ZSAF em pelo menos 4 dos 6 testes a realizar. Quando um aluno cumpre os níveis exigidos para um determinado intervalo, mas não se situa nos 4 testes da Aptidão Física na ZSAF, desce para o valor imediatamente abaixo. Quando um aluno cumpre com os níveis exigidos para um determinado intervalo e situa-se na ZSAF em 4 dos testes da Aptidão Física, incluindo o teste de Aptidão Aeróbia, sobe para o valor imediatamente acima.

Na área dos Conhecimentos, para um aluno estar situado num determinado intervalo de classificação (6-7), (8-9), (10-11), ... (18-20), deverá pelo menos obter a menção de 9,5 a 13,4 valores/Suficiente. Quando um aluno cumpre com os níveis exigidos para determinado intervalo, mas obtém a menção de 0 a 9,5/Insuficiente na área dos Conhecimentos, desce para o valor imediatamente abaixo. Quando um aluno cumpre com os níveis exigidos para determinado intervalo, mas obtém a menção de 13,5 a 17,4/Bom ou 17,5 a 20/Muito Bom na área dos Conhecimentos, sobe para o valor imediatamente acima.

Considera-se IS (insuficiente) quando o aluno obtém classificação entre 0 a 9,4 valores, S (suficiente) quando o aluno obtém entre 9,5 a 13,4 valores, B (bom) quando o aluno obtém entre 13,5 a 17,4 valores, MB (Muito Bom) quando o aluno obtém entre 17,5 a 20 valores. Por fim, torna-se importante referir que, segundo Pontes (2018), o grande objetivo da prática letiva é conseguir proporcionar aos alunos diversas oportunidades de aprendizagem de modo a fomentar o desenvolvimento das suas competências. De acordo com o mesmo autor, enquanto futuros profissionais da área da Educação Física, devemos conseguir harmonizar os valores, atitudes, comportamentos e motivações dos alunos tendo em conta todo o seu desenvolvimento e percurso escolar.

Desde o começo do ano letivo que os alunos foram alertados acerca de como se iria proceder todo o processo de avaliação, de modo que não existissem quaisquer dúvidas acerca de qualquer parâmetro e o processo de avaliação final de cada período se procedesse sem qualquer tipo de dificuldade ([Ver Anexo 6](#)).

#### **4.7.1. Avaliação Diagnóstica**

Na Avaliação Diagnóstica, o grande propósito é ficar a inteirar-se do nível onde cada aluno está situado, desde as suas maiores qualidades às suas maiores lacunas, ao nível das várias aptidões em cada matéria de ensino, e após esse mesmo diagnóstico, procurar melhorar ou evoluir nas restantes aulas (Ferreira, 2005).

Este momento de avaliação é, segundo Fialho & Fernandes (2011), importante para que o professor estagiário consiga recolher grande parte da informação necessária para escalonar o modo como quer proceder o seu processo de ensino-aprendizagem, com o intuito de conseguir adaptar os seus planos de aula consoante o que cada aluno necessite e precise.

Quanto às matérias de ensino lecionadas ao longo do nosso ano letivo, as respetivas avaliações diagnósticas foram realizadas nas primeiras quatro semanas pois é

quando está delineado na nossa escola a realização das mesmas. Para as matérias de Futebol, Voleibol e Tênis de Campo, foram utilizadas situações de jogos reduzidos que variaram entre o 1x1 e o 2x2. Já no Atletismo, preferimos realizar em dias diferentes as mais variadíssimas disciplinas como as corridas e os lançamentos. Na Dança, os nossos alunos efetuaram diversas formas de locomoção, explorando movimentos ritmados, respondendo a “o que faz o corpo”, “onde”, “quando” e “em que tempo”. Por fim, na Natação, os alunos realizaram piscinas dos dois estilos mais realizados: crol e costas. Todas estas avaliações foram registadas em folhas de registo, onde assinalávamos com o decorrer da aula os vários parâmetros a avaliar, verificando o nível que cada aluno apresentava em cada matéria e de que modo poderíamos fazer para melhorar as maiores dificuldades encontradas. Já a avaliação inicial da Aptidão Física foi executada logo no início do ano letivo, através da utilização da bateria de testes do FITescola, relativamente ao projeto EFERAM-CIT, permitindo avaliar os alunos através de três tópicos: (1) composição corporal; (2) aptidão aeróbia e (3) aptidão neuromuscular.

Dessa maneira, a definição de objetivos que são pretendidos a alcançar, dos instrumentos a utilizar e as metodologias mais apropriadas para a turma, foram tudo variáveis importantes a ter em conta (Barlow, 2006). Resumindo, a avaliação diagnóstica permite-nos avaliar as valências dos alunos nas diferentes matérias de ensino a lecionar (Gonçalves, Fernandes, Gaspar, Oliveira e Gouveia, 2014).

Para concluir, estas avaliações são sempre realizadas quando se inicia uma nova unidade didática, ou seja, no nosso caso acabou por se realizar as avaliações no 1º Período, nas quatro primeiras semanas de aulas, ou seja, na ótica do autor Gonçalves et al. (2014), não existe um momento preciso para a realização das mesmas. Segundo a opinião do mesmo autor, é primordial que os professores consigam avaliar logo na primeira interação tida com os alunos, de modo que se possa delinear desde início dinâmicas e estratégias a operar ao longo do ano letivo.

#### **4.7.2. Avaliação Formativa**

A Avaliação Formativa tem o objetivo de avaliar o desempenho de todos os alunos ao longo de cada aula, com a intenção de ir ajustando, se necessário, os objetivos a cada aula em relação aos vários domínios (DSDE, 2012). Em todo o tipo de avaliação os alunos têm o direito a saber o que será lecionado e quais os padrões de avaliação. Hay & Penney (2012) apontam para a relevância da avaliação formativa, onde os

feedbacks direcionados pelo professor aos seus alunos têm que ser redirecionados para os objetivos e critérios de avaliação pretendidos.

No fim de todas as aulas, era sempre feita uma atualização acerca desta componente de avaliação dos alunos, através dos critérios pretendidos para cada matéria lecionada. Os objetivos atitudinais e todos os objetivos pretendidos no nível introdutório e Elementar foram os domínios avaliados ao longo de todas aulas, assim como a pontualidade que apresentava outra folha de registo.

Para a realização da avaliação no final de cada período letivo na área dos conhecimentos, haveria a hipótese de escolher entre a realização de um trabalho ou teste escrito. Em conversa informal com a professora orientadora, optámos pela realização do teste, pois seria mais acessível para os alunos, até pela carga que iriam ter por volta dessa altura. Em todos os períodos, as notas acabaram por rondar acima dos 15 valores, excetuando um ou outro caso que obteve abaixo (sem nunca se chegar aos valores negativos).

Nas aulas de Educação Física é imprescindível que os alunos tenham uma participação ativa e que assumam compromissos com a tarefa, de forma que provoquem entusiasmo pelas mesmas, e como mencionam Gréhaigne, Richard, & Griffin (2005), aperfeiçoar todo o processo de aprendizagem, por meio de todas as componentes socioafetivas e cognitivas trabalhadas. Desta forma, Fernandes (2008) aponta que a recolha de dados enquanto estamos em processo de lecionação de aula, é um método a utilizar para a classificação dos nossos alunos.

A diversificação dos instrumentos de avaliação, acaba por tornar os alunos mais motivados e envolvidos em todo o processo de aprendizagem, como menciona Campos (1996), referindo ainda que o professor deve apostar em instrumentos e estratégias de avaliação distintos, que levem a um melhor aproveitamento e absorção de conhecimentos pelos alunos. Fernandes et al., (2014) revelam que é fundamental estimular nos alunos um espírito mais autossuficiente, criativo e construtivo, de maneira que consigam desenvolver maiores competências durante a sua formação escolar.

Em todo este processo de aprendizagem, um dos grandes objetivos é fazer com que os alunos aprendam a fomentar um sentido crítico, reflexivo e autónomo, através do processo de avaliação, pois, segundo de Melo, Ferraz e Nista-Piccolo (2010), isto irá possibilitar ao aluno refletir sobre as suas dificuldades e estruturar o seu conhecimento, segundo as atividades efetuadas ao longo de todo processo de ensino.

### **4.7.3. Avaliação Sumativa**

No que se refere à Avaliação Sumativa e segundo a DSDE (2012), esta equivale ao último momento de avaliação, onde se realiza um balanço acerca de todas as aprendizagens e competências adquiridas pelos alunos, nos diferentes domínios avaliados, como o cognitivo, sócio-afetivo e psico-motor, determinados pelo grupo de Educação Física da escola.

Com a Avaliação Sumativa e segundo Arends (1995) e Sarnadas (2011), possibilita-se a atribuição de uma classificação de carácter definitivo, com base em todos os níveis de aproveitamento realizados ao longo de todo o ano letivo. Portanto, com esta avaliação pretende-se avaliar a evolução efetuada pelo aluno, através dos dados recolhidos nos processos de avaliação realizados até então.

Todas as fichas de avaliação utilizadas ao longo do ano foram aproveitadas para a realização da avaliação dos alunos. Também foi tido em conta os testes escritos efetuados no final de cada período acerca de matérias introduzidas nas aprendizagens essenciais e também testes escritos nas matérias lecionadas, de modo a avaliar quem não poderia realizar as aulas práticas.

Esta foi também uma das partes mais fulcrais do nosso ano letivo, pois é neste momento que avaliámos todo o trabalho e aproveitamento que o aluno teve ao longo de todo este processo de ensino-aprendizagem, através de critérios de referência (que primeiro começam em níveis, como introdutório, parte do nível elementar e elementar, e só depois para valores numéricos), com o intuito de validar a sua progressão ou necessidade de reprovação (Sacristán, 1998).

Para um professor estagiário, este momento de avaliação torna-se algo complicado de realizar em todo o ano letivo, pois a tarefa de ter de atribuir uma nota final depende de vários fatores, como a perceção que o professor foi tendo em conta acerca do desempenho do aluno, da recolha de todos os dados recolhidos ao longo do processo de ensino-aprendizagem, como também de uma avaliação comportamental de cada um (Simões et al., 2014).

Torna-se, então, importante perceber que a Avaliação Sumativa, para além da avaliação qualitativa na qual todos os alunos são avaliados, deve de existir também segundo Dürks (2012), um momento de reflexão global acerca do que foi realizado ao longo do ano pelo aluno, de modo que estes entendam as valências que têm que melhorar.

#### **4.8. Observação e assistência às aulas**

A observação, segundo Figueiredo (2015), é um processo de ensino-aprendizagem que é concebida através de uma ação organizada e fidedigna, de modo a atingir os objetivos de ensino, adquirir as competências necessárias e aprender a trabalhar em situações reais.

A capacidade de observar exige não só a capacidade de olhar, mas, principalmente, a habilidade de conseguir analisar e interpretar através da visualização. Segundo Sarmento (2004), é através deste processo de observação, que surge um aumento do conhecimento, pois existe uma maior incidência, *in loco*, na ação que se pretende evoluir.

Posto isto, torna-se importante refletir acerca de toda a envolvência da ação, pois é necessário um estudo prévio do que está previsto observar, pois, segundo Martins (2011), a capacidade de planejar e organizar um processo de observação, irá levar a uma maior qualidade da observação.

No nosso Estágio Profissional, esta era uma das tarefas no qual tínhamos que cumprir, sempre com o objetivo de nos fazer evoluir e tornarmo-nos melhores profissionais na nossa área. Torna-se importante, além de conseguirmos realizar uma autorreflexão acerca das nossas aulas, recebermos uma apreciação e opinião externa acerca das nossas prestações, com apenas e só com o intuito de nos fazer evoluir. De acordo com Martins (2011), a observação representa um papel fundamental no processo de transformação do comportamento e da atitude do professor, pois o professor estagiário tem de ter como intenção, modificar determinadas condutas menos ajustadas, tendo em vista o seu desenvolvimento profissional.

Todo este processo de análise e observação de aulas acaba por ser muito importante para ambas as partes, ou seja, tanto para o observador, como para o observado, pois permite a análise de um conjunto de fatores que irão permitir uma maior evolução.

Este processo de observação é um dos pontos mais fulcrais no nosso processo de aprendizagem, e no dos nossos colegas de estágio, pois permite um melhor debate e comunicação acerca das estratégias de ensino utilizadas e procura melhorar em alguma área que não esteja tão bem desenvolvida. Segundo Reis (2011), a observação permite-nos vários propósitos, como, por exemplo, reforçar uma competência, partilhar uma ação com relativo sucesso, identificar e testar possíveis soluções para uma

contrariedade, explorar diversas opções de modo a alcançar os objetivos propostos, e assim por diante.

A presença e colaboração constante do nosso orientador cooperante foi de uma extrema valia para o aumento da qualidade e know-how do nosso estágio, pois permitiu-nos debater e refletir com uma pessoa com extrema experiência na área, como na função de tutora. De acordo com Reis (2011), adquirir competências de comunicação e de relações interpessoais é fundamental para um maior desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem. Com isto, todo este processo de observação de aulas permite uma maior ligação entre todos os envolvidos no ato educativo, levando a que a lecionação ao longo de todo o ano seja facilitada, aumentando e facilitando assim o aumento do clima de confiança e respeito, que se torna fundamental em todas as aulas.

Ao longo deste ano letivo tivemos uma missão diferente dos anos anteriores, pois este ano teríamos de assistir às aulas do nosso colega de estágio como também de outros profissionais da Educação Física, perfazendo num total de 20 registos de aulas, os quais foram subdivididos pelos 3 períodos.

A pertinência da utilização destes instrumentos de observação, é, segundo Postic (1979) e Cardoso (1992), o facto de ter como objetivo ser o mais completa e incisiva possível, facultando dados importantes que irão auxiliar na evolução do processo de ensino-pedagógico dos professores estagiários, através da exploração de diversas ideias, com vista ao crescimento de quem leciona.

A nossa observação ao longo de todo o ano letivo apresentava dois objetivos: um primeiro que está relacionado com o nosso colega de estágio, no sentido de poder observar e acompanhar a sua evolução ao longo de todo o ano, e um segundo que era de poder observar e analisar profissionais do ensino da Educação Física com mais experiência. A nossa escala tinha um critério quantitativo (com avaliação de 0 a 10), e abrangia uma série de tópicos que foram considerados e observados pelo grupo de estagiários do Liceu Jaime Moniz (comparando várias tabelas que foram utilizados ao longo dos outros anos de estágio), sendo que, no final de cada aula lecionada, era partilhado e debatido com o colega de estágio os tópicos avaliados (apresentação do conteúdo, organização, feedback, afetividade e observação silenciosa).

Para o desenvolvimento na função de professor, Sarmiento (2004), indica que todo o momento de observação aliado a posteriores momentos de reflexão, revelam-se de extrema importância, pois tanto no presente como no futuro, acabará por se tornar uma mais-valia pelo facto de se poder observar distintos comportamentos de

variadíssimos professores presentes na escola, que podem influenciar a motivação e o comportamento dos nossos alunos. Reis (2011), refere que a comunicação com os constituintes, logo após a observação, torna-se crucial, de modo que se possa analisar os dados que sejam recolhidos.

Em relação à transmissão e tipo de feedbacks, este revelou-se um tópico no qual existiu sucesso, pois como professores, conseguimos adequar o feedback às características de cada aluno, sabendo gerir quando tinha que ser transmitido a informação de geral ou mais individual. O ciclo de feedback foi também completo, visto que o professor estagiário sempre que falava com um aluno, voltava depois para verificar se o erro detetado estaria corrigido. Quanto ao tipo de feedback, este variava entre o interrogativo e o positivo.

Quanto à comunicação com os alunos, nas primeiras semanas de aulas existiu algumas dificuldades, muito pelo nervosismo e inexperiência. Esta faceta foi melhorada ao longo do tempo, onde consegui que a nossa comunicação fosse mais objetiva, conseguindo colocar todos os alunos em posição privilegiada, para que não existissem comportamentos desvio, mantendo todos focados na realização das tarefas pedidas.

Para terminar, todo este processo de observação e assistência às aulas tanto do nosso colega de estágio, como também dos outros profissionais da área inseridos na escola, revelou-se muito importante neste ano letivo, pois deu-nos a oportunidade de poder comunicar com professores com muitos anos de serviço que sempre se mostraram disponíveis a comunicar e auxiliar em alguma aula ou atividade que tivéssemos mais dificuldades e, segundo Aranha (2007), este é considerado um dos processos mais basilares de todo o estágio pedagógico.

#### **4.9. Aptidão Física**

Desde o início do ano letivo que sabíamos que tínhamos a missão de trabalhar a aptidão física nas nossas aulas e, para isso, arranjar as melhores estratégias de modo a chegar ao sucesso dos nossos alunos, nesta área. Para o trabalho de força, o método utilizado foi o Tabata, seguido de uma sequência de flexibilidade. Posto isto, procurámos implementar uma dinâmica estruturada, de progressiva consolidação, pois, segundo Barbanti (1990), criar rotinas de exercitação irá auxiliar num conjunto de capacidades metabólicas e mentais.

As avaliações realizadas no âmbito do EFERAM-CIT, permitiu-nos ter uma perspetiva do nível de aptidão física em que os nossos alunos estavam inseridos e,

assim, planejar com mais afinco esta parte da avaliação dos nossos alunos de modo a melhorarem os seus índices físicos até ao final do ano letivo. A grande necessidade de melhoria, dos nossos alunos, era claramente na capacidade aeróbia (algo, notado no Vaivém), nas flexões de braços e abdominais.

Por conseguinte, e com o intuito de otimizar a nossa intervenção, verificámos, na literatura, que a execução de um treino funcional possibilita a realização de movimentos diários, realizados em diversos eixos e planos, tendo assim em vista um trabalho integrado das capacidades condicionais e coordenativas (Garganta, Santos, Rocha, Soares & Pinto, 2017).

Vistos e observados os resultados do EFERAM-CIT, trabalhámos ao longo das aulas os aspetos em que os alunos apresentaram mais debilidades. Este trabalho teve pouco impacto no primeiro período, visto que as aulas de Voleibol e de Natação eram reduzidas (5 a 6 aulas). Posto isto, existiu maior incidência neste trabalho a partir do início do segundo período no início da matéria de Ténis de Campo. O trabalho de força era realizado logo após o aquecimento inicial ou do jogo lúdico, variando os exercícios no Tabata, como referido anteriormente. Já a sequência de flexibilidade era sempre realizada após o Tabata. Ter existido muita repetição na realização destes exercícios facilitou a que os alunos já conseguissem realizar este tipo de trabalho sem a necessidade de ajuda, o que revelou grande autonomia por parte dos mesmos. Este processo de aprendizagem, segundo Glaner (2003) assenta em certos momentos de prática com o grande objetivo de melhorar a prestação motora dos alunos e alcançar objetivos precisos.

#### **4.9.1. Tabata**

Segundo (Carvalho, 2004), os exercícios calisténicos são aqueles que utilizam a resistência do próprio corpo, sem utilizar recursos, como por exemplo: os pesos. Podem ser mencionados alguns exemplos como: abdominais, flexões de braço, agachamentos, entre outros. Com isso, o trabalho de força em meio escolar também é possível através desse tipo de exercícios.

O modelo Tabata é um mecanismo de treino que defende a melhoria da capacidade física dos sujeitos a nível anaeróbio ou aeróbio, segundo um modelo de treino intervalado de alta intensidade (HITT), constituindo-se em ciclos de treino com tempos de trabalho ativo e respetivos tempos de descanso. Segundo Imanudin & Sultoni (2017), por serem exercícios de curta duração e de fortes intensidades, trazem imensos

proveitos ao nível do sistema aeróbio aumentando também o metabolismo durante a execução dos exercícios.

Nas nossas aulas, as sequências de exercícios consistiam em tempo de exercício de 20” e tempo de descanso de 15” ou 30” de exercício e 15” de descanso. A playlist de música foi da responsabilidade dos alunos, mediante a nossa aprovação.

#### **4.10. EFERAM CIT**

O projeto EFERAM-CIT intenta um protocolo de cooperação entre a UMa (por meio da Faculdade de Ciências Sociais, na vertente de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário) e a Secretaria Regional de Educação da Madeira (através da DRE).

O projeto de investigação levado a cabo por estas duas instituições dá-se pelo nome de “Educação Física nas Escolas da RAM – Compreender, Intervir, Transformar”, onde se ambiciona promover um conjunto de estudos e análises, em contexto ecológico e laboratorial, que contribuam a favor do valor educativo da EF, enquanto meio de transformação dos alunos. Os objetivos primordiais, são: a) Identificar preditores da motivação em crianças e adolescentes relativamente à EF e atividade física em geral; b) Descrever as relações entre o nível de participação nas atividades físicas e desportivas, os fatores de risco para a doença metabólica (obesidade, diabetes, hipercolesterolemia) e a saúde e bem-estar geral; c) Desenvolver e testar tecnologias interativas, capazes de recolher informação a partir de sensores tecnológicos, para monitorizar e proporcionar bons feedbacks, ajudando os adolescentes a serem mais ativos, mas também auxiliando os professores de EF a melhor individualizar a oferta educativa; d) Avaliar o efeito de programas de intervenção baseados em modelos de ensino centrados no aluno e na motivação para a EF e para a atividade física e desportiva em geral; e) Avaliar o efeito das tecnologias interativas na estimulação do interesse das crianças e adolescentes nas atividades físicas e desportivas, assim como na motivação para a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo; f) Disponibilizar estratégias alternativas de ensino na EF que potenciem o desenvolvimento de habilidade, atitudes, valores e competências úteis ao longo da vida.

Assim sendo, a principal motivação centra-se essencialmente no desenvolvimento da EF, promovendo a qualidade da atividade física e desportiva numa perspetiva de educação para a saúde, no fomento da autonomia, na valorização da criatividade e orientação para a sociabilidade, que tem por objetivo ajudar a formar

“Homens” com capacidades e competências para atuarem num mundo em constante mudança e evolução (Lopes, Rodrigues, Correia, Alves, Fernando & Gouveia, 2018).

O EFERAM-CIT é um projeto de “pessoas para pessoas”, incidindo em diversos níveis, particularmente em: a) Alunos; b) Professores de EF; c) Professores de outras disciplinas; d) Órgãos diretivos das escolas com Estágio...e de outras Escolas; e) Decisores políticos; f) Encarregados de Educação; g) Comunidade científica em geral.

Posto isto, a avaliação da aptidão física foi realizada conforme a bateria de testes do FITescola que abrange a avaliação da composição corporal, a avaliação da aptidão neuromuscular e a avaliação da capacidade aeróbia (DGE, 2020).

A aplicação desta área de intervenção foi alcançada com a validação do protocolo EFERAM-CIT com a UMa e, por conseguinte, com a ESJM. A realização desta intervenção contou sempre com a ajuda de uma equipa composta por elementos dos outros núcleos pedagógicos, facilitando assim a celeridade na execução destes testes.

A implementação deste projeto, ao longo do estágio, permitiu-nos obter um conjunto de dados iniciais relativamente à turma, conferindo-nos dados das avaliações da aptidão física, informações acerca de inter-relações e perceção e motivação dos alunos. Este projeto decorreu ao longo de todo o nosso ano letivo, e permitiu-nos adequar o nosso trabalho após a primeira avaliação, pois estruturámos a realizar as aulas com o objetivo de os alunos melhorarem as suas performances e poderem chegar a melhores resultados no 3º Período. Este objetivo acabou por se concretizar, pois todos os alunos melhoraram o seu desempenho, e alcançaram melhores resultados, sendo que muitos até conseguiram subir valores na nota, graças à sua evolução neste item.

## **5. Gestão do processo de ensino-aprendizagem no 2º ciclo**

O nosso estágio pedagógico incorpora vários tipos de aprendizagens e novas experiências, sempre com o intuito de evoluirmos em várias áreas do nosso processo, ao longo do ano letivo.

Todo este processo vivenciado com uma turma de 2º Ciclo permitiu-nos obter experiência prática num contexto ainda não explorado e segundo Vale (2015), é muito importante pois permite-nos desenvolver diversas competências sociais e motoras, em outros níveis de ensino recorrendo a outros métodos de ensino, visto que o público-alvo é totalmente diferente do que que vinha sendo a minha prática letiva. Este autor defende

que a exploração de atividades mais lúdicas é o alvo principal nestas idades, pois permite-lhes estar em constante atividade.

Posto isto, a lecionação de seis aulas de uma turma do 2º ciclo é um dos processos presentes no nosso estágio, para além das aulas “normais” que já temos que orientar, ao longo do ano letivo (uns inseridos nos 3º ciclos e outros no ensino secundário). Todos os alunos estagiários participam neste processo, sendo que todas as aulas eram realizadas Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva.

Quanto à carga horária, a turma em que intervimos tinha um horário com três aulas semanais de 50 minutos, às segundas e terças (das 10h45 às 11h35) e quintas (das 12h40 às 13h30), estando os espaços de aula já predefinidos pelo grupo de EF da escola. Todas as aulas de 5º ano eram monitorizadas pelo professor responsável da turma e, de acordo com o cronograma anual, fiquei responsável por orientar as aulas de Jogos Pré-Desportivos, Voleibol-Iniciação, Futebol e Dança nos dias 7, 9, 14 de março e 2, 4 e 9 de maio.

### **5.1. Planeamento das aulas do 2º Ciclo**

A escolha das matérias a lecionar estavam ajustadas ao espaço que nos estava designado utilizar, pois nos campos exteriores eram realizados predominantemente andebol e futebol, o pavilhão norte, como já estavam colocadas as redes, servia para essencialmente lecionar a matéria de voleibol ou badminton.

A divisão das turmas pelos alunos estagiários foi realizada consoante a disponibilidade de cada um, pois existiam horários ajustáveis e que permitissem que todos se conseguissem encaixar de modo a completar as aulas necessárias (seis aulas de 50 minutos).

Relativamente a este tema, e segundo Goulart (2018), por meio da brincadeira ou do jogo, a criança tem a oportunidade de empregar os seus recursos para explorar o meio, possibilitando ampliar a sua perceção sobre o mesmo e sobre si própria. Isso permite organizar o seu pensamento e cultivar o seu lado afetivo, autoiniciativa e sensibilidade diante das situações vivenciadas. Isso configura-se como uma maneira de se relacionar com o mundo, de estruturar e associar pensamentos e ações, e de aprender a ponderar sobre seus desejos, necessidades e anseios, por meio da interação dialógica e corporal estabelecida com o meio circundante (Gadêlha, et al., 2020). (Ver [Apêndice 10](#), [Apêndice 11](#) e [Apêndice 12](#))

## **5.2. Balanço das aulas lecionadas ao 2º Ciclo**

Este período de fugaz passagem pela leção de 2º ciclo, permitiu-nos ter uma experiência totalmente diferente da que estávamos a ter até ao momento, pois estava a lecionar 12º ano, o que os torna com objetivos, contexto e conteúdos completamente diferentes. A abordagem pedagógica também teve de sofrer algumas alterações logo após a primeira aula, de modo a conseguir que toda a turma conseguisse alcançar as suas potencialidades.

Depois de definidos todos os horários, avançámos para a assistência de duas aulas obrigatórias de observação, de modo que, quando fôssemos dar as nossas aulas, já ficássemos com uma ideia acerca do que poderíamos contar.

Nessas aulas de observação, assinalámos vários aspetos importantes, como, por exemplo, as opções do professor no processo de leção, de modo a controlar melhor a turma, os alunos que teríamos de controlar mais um pouco e possíveis alunos com necessidades de aprendizagem, assim como agir em tais situações.

Feitas as aulas de observação, passámos às aulas propriamente ditas, onde a primeira aula foi claramente um choque de realidades, pois o tipo de alunos era completamente diferente, pois apesar de os alunos de 5º ano estarem mais predispostos a aprender e a absorver conhecimento, a nível de comportamento eram muito mais irrequietos, o que tornava a gestão da aula mais difícil. Nas aulas seguintes já mudámos a abordagem, tivemos que ser um pouco mais rígidos e aplicamos exercícios que os colocassem sempre em atividade e que não fossem necessárias grandes explicações aquando da passagem para outra variante ou exercício. Aprendemos que nestas idades a gestão da turma através de um plano de aula bem estruturado é fundamental e imprescindível, pois só assim será possível controlar bem a turma. Com o decorrer das aulas conseguimos transmitir melhor a informação para os alunos, sendo que quando mudámos de estratégia, a dinâmica melhorou imenso. Com os alunos nos seus campos e sem parar o exercício, explicava de forma resumida o conteúdo seguinte e eles continuavam seguindo as novas regras.

Por fim, a experiência com o Professor Élvio Fernandes foi muito positiva, pois é uma pessoa muito acolhedora e que tem muito cuidado e preocupação com os alunos estagiários e posso dizer que retiramos muito conhecimento com as poucas aulas que tivemos com ele.

## **6. Atividade de Integração no Meio**

### **6.1. Caracterização da turma**

A caracterização de todo o contexto de intervenção, é um processo fundamental para nós, enquanto professores estagiários, seja em relação à caracterização da instituição, como também na caracterização dos alunos, tendo em conta que são o foco principal da nossa intervenção pedagógica ao longo do ano letivo. Este procedimento de caracterização surge como um instrumento de recolha de informações essenciais sobre os nossos alunos, que servirá, posteriormente, de sustentação de todo o desenrolar do processo de ensino-aprendizagem, como a delimitação dos nossos objetivos, do nosso planeamento, bem como das estratégias a serem empregues em função das características individuais dos alunos, principalmente no caso de existirem patologias particulares.

A operacionalização deste processo permite-nos ficar a conhecer os nossos alunos de forma detalhada, não só em termos daquilo que é a sua prestação motora, cognitiva e sócio afetiva dentro da turma, mas também conhecer a realidade do aluno no seu contexto familiar, percebendo assim quais são as suas principais especificidades e os principais aspetos a ter em conta na intervenção com esses alunos.

Pelo fato de este ser o primeiro ano de contato com o meio escolar, todo este processo torna-se importante, pois, como professores estagiários e tendo em conta a inexperiência por ainda estarmos num sistema de formação, tudo isto, foi essencial para regular a nossa intervenção e para maximizar a individualização do processo pedagógico.

Todos os instrumentos aplicados aos alunos, permitiu-nos recolher uma quantidade de informações objetivas, consequência também do apoio dos orientadores cooperantes e do auxílio da documentação de apoio fornecida pelos estagiários do ano letivo transato. A pertinência deste procedimento deve-se também ao fato destas informações serem partilhadas com o conselho de turma, pois alguns dos professores estavam a ter o primeiro contato com estes alunos. Assim, os indicadores informativos recolhidos são bastante pertinentes, pois, possibilitaram aos professores definirem estratégias eficazes e adaptadas às características da turma, e que permitiram retirar o melhor de cada aluno.

### **6.1.1. Objetivos da caracterização da turma**

#### **Objetivo gerais**

Para a caracterização da turma, os objetivos gerais foram:

1. Recolha de informações sobre os alunos permitindo efetuar uma caracterização rigorosa da turma;
2. Analisar as competências e as debilidades da turma nas diferentes dimensões (relações interpessoais, componente física e cognitiva);
3. Verificar as relações interpessoais;
4. Transmitir as informações recolhidas ao Conselho de Turma, de modo que todos os professores da turma possam ajustar a sua intervenção pedagógica às características dos alunos.

#### **Objetivos específicos**

Para a caracterização da turma, os objetivos específicos foram:

1. Caracterização da turma em termos de número de alunos, género, idade e concelho de residência;
2. Apurar o contexto familiar e socioeconómico;
3. Analisar os hábitos de saúde e os estilos de vida;
4. Avaliar a função cognitiva.

### **6.1.2. Metodologia**

Este procedimento de caracterização foi efetuado à turma 43 do 12º ano da Escola Secundária Jaime Moniz. Era uma turma constituída por 17 alunos, sendo que 8 eram do sexo feminino e 9 do sexo masculino, que apresentam uma média de idades de 17,4 anos, e idades compreendidas entre os 16 e os 19 anos. De referir que quando alguns protocolos foram aplicados, a turma ainda era de 17 alunos, pois, mais tarde, com a transferência de uma aluna para outra turma, passou a ter apenas 16 alunos.

A metodologia empregue insere-se no projeto EFERAM-CIT, desenvolvido pelo Departamento de Educação Física e Desporto, da Faculdade de Ciências Sociais, da Universidade da Madeira, sendo constituído por um conjunto de docentes especialistas na aplicação dos diversos protocolos usados para a realização da caracterização da nossa turma. Todas as ferramentas desenvolvidas no âmbito deste projeto foram igualmente utilizadas nos diferentes núcleos de estágio, possibilitando assim a caracterização de uma grande amostra de alunos da Região Autónoma da Madeira, em diferentes dimensões.

Foi empregue um Questionário sobre os Estilos de Vida Saudável, e que é organizado pelas seguintes seções: Seção 1- Dados Pessoais dos alunos; Seção 2- Dados Socioeconómicos; Seção 3- Atividade Física; Seção 4- Autoperceção; Seção 5- Perceção e conhecimento sobre a Atividade Física; Seção 6- Escola, Rendimento Académico e Educação Física; Seção 7- Motivação para a Atividade Física; Seção 8- Deslocação Casa – Escola; Seção 9- Atividades Sedentárias; Seção 10- Horas de Sono; Seção 11- Vivências desportivas.

A função cognitiva dos alunos foi avaliada com recurso ao questionário COGTEL, que possibilita recolher dados particulares sobre a função cognitiva, nomeadamente: a Memória Prospetiva, Memória verbal a curto-prazo, Memória de trabalho, a Fluência verbal, o Raciocínio indutivo, e a Memória verbal a longo prazo.

### **6.1.3. Resultados**

As Avaliações Iniciais destacam-se por ser um processo preciso e objetivo, no qual são identificadas as características fundamentais da turma, tanto em termos físicos quanto psicológicos. Isso auxilia o professor na tomada de decisões mais apropriadas, ao longo do ano letivo. Dessa maneira, é imperativo realizar uma caracterização específica da turma, representando, de certa forma, a primeira etapa do processo de intervenção educativa. Nessa fase, são coletadas informações e dados relevantes para a disciplina que será ministrada pelo professor.

A caracterização da turma e a identificação de casos que se destacam, tanto positiva quanto negativamente, desempenham um papel crucial na Avaliação Inicial. Isso integra o processo de elaboração do cronograma de conteúdos, do planeamento anual e das unidades didáticas, tornando essas tarefas mais objetivas. O objetivo é atender às reais necessidades e potencialidades dos alunos, bem como às suas motivações.

#### **6.1.3.1. Dados Biográficos**

##### Género e idade

A turma do 12º43, é composta por 16 alunos, sendo que 7 alunos pertenciam ao género feminino (44%) e 9 alunos ao género masculino (56%). É possível verificar então que a turma é constituída na sua maioria por alunos do género masculino. Em relação à idade, a turma apresentava uma média de 17,4 anos, com idades compreendidas entre os 16 e os 19 anos.

Ao analisar os resultados apresentados, é possível observar que a turma do 12º43 possui uma distribuição desigual entre os géneros, com uma maioria de 56% de alunos do sexo masculino em comparação aos 44% de alunas do sexo feminino. Essa disparidade, suscitou reflexões sobre a dinâmica de género no contexto académico, incluindo possíveis influências nas interações sociais e nas abordagens educacionais.

A média de idade da turma, situada em 17,4 anos, sugeria uma faixa etária relativamente homogénea, embora fosse importante considerar que as idades variavam entre 16 e 19 anos. A diversidade de idades pode influenciar dinâmicas de aprendizagem, trazendo perspetivas distintas e enriquecendo as experiências educacionais. (Ver [Apêndice 13](#))

#### Concelho de Residência

No que ao concelho de residência diz respeito, verificámos que, além de haver alunos que residem no conselho de Santa Cruz (n=2), Ribeira Brava (n=1) e Câmara de Lobos (n=4), a grande maioria habita no concelho do Funchal (n=10).

A informação sobre o concelho de residência dos alunos fornece um panorama interessante da diversidade geográfica na turma do 12º43. Notava-se uma dispersão nos locais de residência, com representantes de Santa Cruz, Ribeira Brava e Câmara de Lobos. No entanto, chamou-nos à atenção o fato de que a maioria expressiva, consistindo em 10 alunos, residia no concelho do Funchal. Essa distribuição despertou-nos reflexões sobre as implicações práticas e sociais para os estudantes, como o tempo de deslocação até à escola, as diferenças nas realidades locais e a possibilidade de haver perspetivas diversas nas experiências de vida. A análise do local de residência dos alunos pode ser valiosa para entender as dinâmicas socioeconómicas e culturais presentes na turma. (Ver [Apêndice 14](#))

#### **6.1.3.2. Dados Socioeconómicos**

##### Habilitações literárias

De acordo com as habilitações literárias dos Encarregados de Educação, é possível verificar que existiam 12% dos encarregados do sexo feminino e 17% dos encarregados do sexo masculino tinham o 1º ciclo. Verificámos que, 12% dos encarregados do sexo feminino e 18% dos encarregados do sexo masculino tinham, como habilitação literária, o segundo ciclo. Quanto ao terceiro ciclo, existe na turma, 29% (sexo feminino) e 47% (sexo masculino) de encarregados de Educação com este

nível de formação, sendo que 12% (sexo feminino) e 12% (sexo masculino), possuíam, o ensino secundário. Por fim, verificámos uma percentagem de 6% (sexo feminino) e 6% (sexo masculino) dos Encarregados de Educação em termos de formação superior pessoal.

A análise das habilitações literárias dos Encarregados de Educação oferece insights valiosos sobre o contexto familiar dos alunos. Os dados revelam uma diversidade educacional considerável, com representantes em diferentes níveis de ensino.

É notável que 29% dos Encarregados de Educação possuem o 1º ciclo, destacando a presença de uma base educacional inicial, na amostra. Além disso, a parcela de 30% com o segundo ciclo e 62% com o terceiro ciclo indica uma significativa maioria com um nível de educação mais avançado. Esses números sugerem um ambiente familiar em que a educação é valorizada e pode influenciar positivamente o desempenho e o comprometimento dos alunos com os estudos.

A presença de 24% (12% do sexo feminino e 12% do sexo masculino) dos Encarregados de Educação com o ensino secundário e uma parcela maior, 12% (6% do sexo feminino e 6% do sexo masculino), com formação superior, demonstra uma participação ativa em níveis educacionais mais avançados. Isso pode contribuir para um ambiente de apoio mais sólido para o desenvolvimento académico dos estudantes, já que há uma compreensão mais aprofundada dos desafios e oportunidades no percurso educacional.

Essa análise reforça a importância de considerar o contexto familiar na compreensão do ambiente de aprendizagem dos alunos. A diversidade nas habilitações literárias dos Encarregados de Educação pode enriquecer a dinâmica escolar, proporcionando uma variedade de perspetivas e valores educacionais. (Ver [Apêndice 15](#))

### Situação Socioeconómica dos Encarregados de Educação

A situação socioeconómica ou a empregabilidade dos Encarregados de Educação é um indicador primordial para compreendermos a realidade das famílias, permitindo assim compreender as necessidades que alguns alunos possam ter.

No caso do Encarregado do sexo masculino, verificámos que grande parte estava empregada (n=13), existindo apenas n=3 desconhecido e n=1 desempregado. De referir que a componente “desconhecido”, pode significar que o aluno não tenha informações sobre a pessoa em questão, ou pode eventualmente já ter falecido. Em relação ao Encarregado do sexo feminino, a grande maioria estava igualmente empregada (n=14), havendo apenas n=1 inválida e n= desconhecido.

A análise da situação socioeconómica e da empregabilidade dos Encarregados de Educação é fundamental para uma compreensão abrangente das necessidades e realidades das famílias dos alunos. Os dados apresentados revelam algumas tendências interessantes.

No caso dos Encarregados do sexo masculino, observa-se que a maioria (13) está empregada, o que pode indicar uma estabilidade financeira em muitos desses lares. A presença de apenas um caso de desemprego sugere uma situação relativamente favorável nesse aspeto. A categoria "desconhecido" destaca a importância de reconhecer que algumas informações podem não estar disponíveis ou serem difíceis de obter, e pode indicar uma lacuna nas informações sobre a situação laboral de alguns Encarregados.

Quanto aos Encarregados do sexo feminino, a grande maioria (14) também estava empregada, indicando uma tendência semelhante à dos Encarregados do sexo masculino. A presença de apenas um caso "inválido" e alguns casos classificados como "desconhecido" destaca novamente a necessidade de considerar a falta de informações ou a possibilidade de situações especiais. (Ver [Apêndice 16](#))

#### **6.1.3.3. Perceção da Vida e da Saúde**

##### Perceção da Saúde

Analisando o gráfico, relativamente à perceção da saúde dos alunos, podemos verificar que grande parte da turma considerava ter uma boa saúde (n=69%), com 25% a referirem ter uma saúde razoável e outros 6% a mencionarem que o seu estado de saúde é muito bom.

A análise do gráfico sobre a percepção da saúde dos alunos revela uma visão positiva predominante em relação ao estado de saúde na turma. A maioria expressiva, representando 69% dos alunos, considera ter uma boa saúde. Esse é um indicador otimista, sugerindo que a maior parte dos estudantes se sente bem em termos de saúde.

Adicionalmente, 25% dos alunos referem ter uma saúde razoável, o que pode indicar uma visão mais moderada ou talvez alguns desafios de saúde que não impactam significativamente o seu bem-estar geral. A presença de 6% dos alunos que mencionaram ter um estado de saúde muito bom é um sinal adicional de que uma parte significativa da turma se percebe em condições excelentes de saúde. (Ver [Apêndice 17](#))

### **Deslocação Casa – Escola**

Analisando os gráficos, relativamente ao modo de deslocação dos alunos, podemos verificar que a maior parte dos alunos deslocava-se de autocarro para a escola (n=10). De carro (n=8), a pé (n=6), de mota (n=2) e bicicleta (n=0) foram as outras opções observadas. Nota ainda para o facto de alguns alunos terem dois métodos de transporte.

A análise dos gráficos sobre os modos de deslocação dos alunos oferece uma visão interessante das diferentes opções de transporte utilizadas pela turma. Destacam-se algumas tendências notáveis:

Autocarro (n=10): A maioria dos alunos optava por deslocar para a escola utilizando o autocarro. Isso pode refletir uma dependência significativa no transporte público, indicando possivelmente uma falta de acesso fácil a meios de transporte privados ou uma maior consciência de rentabilização destes.

Carro (n=8): Um número considerável de alunos utilizava o carro como meio de deslocação, o que pode indicar uma certa autonomia ou a disponibilidade de transporte privado na família.

A pé (n=6): Um número significativo de alunos escolhe deslocar-se a pé. Isso pode refletir proximidade geográfica à escola ou a preferência por uma opção mais sustentável.

Mota (n=2): O uso de mota como meio de transporte é observado em alguns casos. Isso pode indicar uma opção mais rápida e flexível para os alunos.

Bicicleta (n=0): A ausência de alunos que utilizam bicicleta como meio de deslocação é uma informação importante, podendo indicar a falta de infraestrutura adequada para o uso de bicicletas ou a preferência por outros modos de transporte.

Combinação de métodos: A nota sobre alguns alunos terem dois métodos de transporte destaca a possibilidade de que algumas famílias ou alunos utilizem diferentes modos de deslocamento em situações específicas. (Ver [Apêndice 18](#))

#### **6.1.3.4. The Cognitive Telephone Screening Instrument (COGTEL)**

##### Memória Prospetiva

O teste da Memória Prospetiva diz respeito à competência que o aluno tem em se recordar sobre uma ação que esteja planeada há algum tempo, ou seja, lembrar-se de uma atividade que tenha sido marcada no início do período.

Na turma 43 do 12º ano, 11 alunos não conseguiram lembrar-se e apenas 6 conseguiram lembrar-se da tarefa que inicialmente foi proposta pelo avaliador.

Os resultados obtidos, indicam uma variedade de habilidades de memória prospetiva na turma. A maioria dos alunos parece enfrentar dificuldades em relembrar atividades planeadas com antecedência, o que pode sugerir desafios relacionados à organização do tempo ou à atenção a compromissos futuros.

É interessante notar que o teste destaca tanto as dificuldades quanto as capacidades dos alunos em lidar com esse tipo específico de memória. Isso pode ter implicações práticas no ambiente educacional, como a necessidade de estratégias de ensino que promovam o desenvolvimento da memória prospetiva, além de apoio e orientação para melhorar as habilidades de planejamento e organização. (Ver [Apêndice 19](#))

##### Memória Verbal a Curto-prazo

Este teste, vai ao encontro da capacidade que o aluno tem em reter uma quantidade de informação limitada, durante um curto período. Habitualmente, este tipo de memória conserva a informação durante um curto período e posteriormente elimina-a. No entanto, se a informação tiver algum significado, passa para uma memória de longo prazo.

Para avaliar esta função cognitiva, os alunos escutam 8 pares de palavras (score varia entre 0 e 8) e posteriormente o avaliador transmite a primeira palavra, dizendo de seguida a palavra associada.

De referir que estes pares de palavras não têm necessariamente uma relação entre si.

É possível verificar que apenas 31% da turma conseguiu associar mais de 4 pares de palavras e que os restantes 69% reuniu menos de 4 pares.

Os resultados indicam que apenas 31% da turma conseguiu associar mais de 4 pares de palavras, enquanto os restantes 69% tiveram um desempenho inferior, reunindo menos de 4 pares. Essa distribuição destaca uma variação significativa nas habilidades de memória de curto prazo dentro da turma.

A observação de que a associação de palavras pode depender do significado, levando a uma transição para a memória de longo prazo, é um ponto interessante. Isso sugere que a relevância ou a conexão entre as informações pode desempenhar um papel crucial na retenção e recordação. (Ver [Apêndice 20](#))

### Memória de Trabalho

Este é um teste que é constantemente utilizado no nosso cotidiano, pois é um tipo de memória maioritariamente a curto prazo, mas por vezes recorre a uma memória de longo prazo, estando em constante atualização. O que a distingue de outras memórias é a forma como é organizada e empregue.

Neste questionário avaliamos esta memória ditando várias sequências de números aos alunos e estes teriam de encontrar uma estratégia para conseguir referir os números na ordem inversa. Este teste possui um score que varia de 0 a 12.

Neste teste, 75% da turma não conseguiu mencionar mais de 6 sequências, ao invés que apenas 25% acertou 6 ou mais sequências.

Os resultados indicam que a maioria da turma, precisamente 75%, não conseguiu mencionar mais de 6 sequências corretamente, enquanto apenas 25% conseguiu acertar 6 ou mais sequências. Esse contraste destaca uma variação significativa nas habilidades dos alunos em lidar com a memória de curto prazo e em executar a tarefa proposta.

A observação de que este tipo de memória recorre tanto à memória de curto prazo quanto à memória de longo prazo, dependendo da situação, adiciona uma camada de complexidade ao entendimento desses processos cognitivos. (Ver [Apêndice 21](#))

### Fluência Verbal

De acordo com Mexfeldt (2017), a Fluência Verbal indica a velocidade e a coerência de uma comunicação, sendo que esta pode apresentar dificuldades na

articulação, complexidades no campo lexical, disfasia ou afasia, problemas neurológicos ou demência.

A fluência verbal, neste questionário, foi avaliada através de duas questões, onde os alunos tinham apenas 1 minuto para responder com o máximo de palavras. Logo, a primeira pergunta solicitava o maior número de palavras que começassem por uma dada letra e a segunda, o maior número de palavras tendo em conta uma determinada categoria.

O melhor score foi de 20 palavras em 1 minuto, no entanto, três alunos apresentaram um score muito baixo (6 e 9 palavras).

Em relação à outra categoria de palavras, o melhor score foi de 22 referências corretas.

A análise dos resultados específicos mostra uma variação considerável na capacidade dos alunos em gerar palavras dentro dos critérios estabelecidos. Na categoria de palavras começando por uma letra, observa-se uma amplitude nos resultados, com um melhor score de 20 palavras, mas também a presença de três alunos com pontuações mais baixas (6 e 9 palavras). Isso sugere uma diversidade de desempenho na articulação verbal e no campo lexical.

O melhor score de 22 nomeações de palavras é uma demonstração impressionante da riqueza lexical de alguns alunos. Isso pode indicar um amplo conhecimento ou uma habilidade expressiva notável nesse domínio. (Ver [Apêndice 22](#))

### Raciocínio Indutivo

Este teste permite ao aluno chegar a uma conclusão através de uma determinada quantidade de premissas.

O avaliador referiu diversas sequências de números, organizados de acordo com uma lógica e padrão, sendo que os alunos seguidamente davam continuidade referindo o número a seguir.

Este teste apresenta uma escala que varia de 0 a 8, sendo que apenas dois alunos, (6%), conseguiram acertar mais de 4 sequências. Os restantes quinze alunos (94%) não realizou mais de 4 sequências.

De salientar que um dos alunos conseguiu obter o valor máximo, 8 sequências corretas.

Os resultados indicam que apenas dois alunos, equivalente a 6%, acertaram mais de 4 sequências, enquanto a grande maioria, representando 94%, não conseguiu realizar mais do que 4 sequências. Esse contraste destaca uma variação significativa nas habilidades dos alunos em identificar e aplicar padrões lógicos em sequências numéricas.

É notável que um dos alunos alcançou o valor máximo, acertando 8 sequências corretas, indicando um nível de habilidade notável nesse tipo específico de raciocínio lógico. (Ver [Apêndice 23](#))

### Memória Verbal a Longo-prazo

A Memória Verbal a Longo-prazo foi ao encontro da pergunta colocada logo no início do questionário da Memória a Curto-prazo, em que os alunos tinham de associar os pares de palavras. Aquando da realização desse primeiro teste o aluno quando dava a solução incorreta o avaliador retificava, permitindo assim que a memorização da palavra associada.

Os resultados do teste exibiram melhores resultados que na primeira vez, aquando da realização da Memória a Curto-prazo, aumentando em 25% o número de alunos que acertaram mais de 4 palavras.

A comparação entre os resultados da Memória Verbal a Longo Prazo e da Memória a Curto Prazo, especialmente considerando a influência da retificação durante o primeiro teste, é fascinante. A observação de um aumento de 25% no número de alunos que acertaram mais de 4 palavras na Memória Verbal a Longo Prazo sugere uma melhoria significativa no desempenho quando os alunos tiveram a oportunidade de corrigir e reforçar suas memórias durante o primeiro teste.

Essa diferença nos resultados ressalta a importância do feedback e da correção no processo de aprendizagem. A oportunidade de retificação não contribui apenas para a precisão imediata, mas também parece ter impacto positivamente a capacidade dos alunos em reter informações a longo prazo. Isso sugere que o processo de aprendizagem é dinâmico e que estratégias pedagógicas que permitem correções e revisões podem ser eficazes na consolidação da memória. (Ver [Apêndice 24](#))

#### **6.1.4. Considerações finais da caracterização da turma do 12º43**

O processo de caracterização da turma foi um processo realizado e pedido no início do ano letivo, de modo a obtermos o maior número de dados da nossa turma e permitir-nos realizar o melhor planeamento possível, determinando e definindo estratégias de intervenção que se aproximem e resolvam com sucesso às necessidades dos nossos alunos.

A nossa turma iniciou-se com 17 alunos, sendo que no fim do mês de setembro uma das alunas mudou de turma e entrou outro aluno de outra turma. Os dados referidos acima é ainda a contar com a aluna que, entretanto, mudou de turma.

Torna-se importante de referir que a turma teve sempre um excelente comportamento e um grande sentido de responsabilidade e entreajuda na realização de todos os testes pedidos. Todos os Encarregados de Educação autorizaram a realização de qualquer teste a ser pedido pelo EFERAM-CIT. Como nota, mencionar que os alunos a uma determinada altura referiram que os questionários aplicados eram muito extensos e com algumas perguntas desnecessárias.

Todos os alunos estagiários presentes neste ano letivo participaram no ano anterior num processo de formação de vinte horas, de modo a estarem todos aptos para a realização dos testes de aptidão física do FITescola, pois a exigência de alguns testes assim o exigia. No que toca aos questionários aplicados, o processo foi também aplicado aos nossos colegas de turma, de modo a termos a possibilidade de compreendermos estratégias de aplicação dos mesmos e principalmente para ficarmos a dominar todos os procedimentos envolventes. A transmissão de todas as informações relativas à aplicação dos questionários foi crucial, para não correremos o risco de passarmos informações erradas aos alunos.

Logo no início deste ano letivo recebemos um manual de procedimentos que continha todas as informações relativas à realização dos testes nas várias escolas dos alunos estagiários, estando lá predefinido quem seria o chefe de campo (professor estagiário responsável pela turma), e ainda os restantes alunos que estariam presentes em cada dia de avaliações.

Posteriormente à realização destes testes, recebemos por parte de um professor responsável as bases de dados com os dados recolhidos. O excelente vínculo entre a Universidade da Madeira e as diversas escolas em que os alunos estagiários estão inseridos, permite uma facilitação em todo o processo das avaliações, permitindo rentabilizar da melhor forma todos os procedimentos.

Para terminar, todos os dados realizados neste processo foram incluídos num documento PowerPoint, que devido à falta de tempo na reunião, não foi possível apresentar no conselho de turma. De realçar que esta descrição do grupo, a avaliação abrangente dos componentes que o constituem com base em critérios anteriormente estabelecidos, proporcionou uma compreensão mais aprofundada da sua identidade e funcionamento. Isso viabilizou intervenções apropriadas, mantendo em consideração o respeito pelos princípios fundamentais da Educação Física, assim como suas metas e objetivos programáticos.

## **6.2. Atividade de Extensão Curricular**

A atividade de extensão curricular (AEC) caracteriza-se por ser uma das atividades introduzidas na nossa prática letiva, sendo um dos elementos em que é avaliado o nosso estágio pedagógico.

A articulação escola-família, segundo Gonçalves (2007), são determinantes e uma mais-valia na educação e formação de todos os alunos.

A participação ativa e envolvimento dos alunos durante a atividade está também contemplada, dado que existiu um espaço para a colocação de sugestões ou dúvidas.

A data da atividade e o tema foi escolhido em consonância com os Enfermeiros Especialistas em Saúde Mental e Psiquiatria do Centro de Saúde do Bom Jesus- Santa Maria Maior e São Gonçalo, sendo posteriormente aprovado pelas nossas professoras orientadoras. A data escolhida foi o dia 9 de janeiro de 2023, pois é o início do segundo período e o tema “A Dependência dos Jovens” foi um tema interessante para se iniciar o segundo período letivo.

Antes da execução da atividade foi solicitado ao conselho executivo a autorização para a execução dessa mesma atividade e, posteriormente, enviado um convite aos professores da turma 12º43 e respetivos pais dos alunos da nossa turma.

### **6.2.1. Objetivos da Atividade**

Esta atividade extracurricular visou atender a um dos critérios de avaliação do nosso Estágio Pedagógico (EP) como professores estagiários, sendo os seus objetivos gerais os seguintes:

- Proporcionar aos alunos conhecer a fundo esta problemática tão falada nos dias de hoje;
- Promover situações de práticas na segunda parte da formação;

- Permitir uma melhor envolvimento e conhecimento entre alunos, pais e professores.

### **6.2.2. Informações Gerais da Atividade**

Inicialmente, estava programada a execução da atividade extracurricular durante o 1º Período, visando fortalecer o convívio e as relações interpessoais dentro da turma, tanto entre os encarregados dos alunos, como entre eles e os professores. Contudo, e após várias conversas nas primeiras aulas, a maioria da turma demonstrou interesse pela ideia de realizar esta ação de formação, requerendo um tempo adicional para um planejamento mais detalhado.

Dessa forma, devido a ser necessário fazer alguns pedidos para a realização desta atividade, o período inicialmente previsto para a realização da extensão curricular foi adiado para o início do 2º período. Seguem então alguns dados gerais referentes a esta mesma atividade:

- Ano e Turma: 12º43;
- Data: 9 de janeiro de 2023;
- Hora: entre as 11h25 e as 12h55;
- Atividades: Ação de Formação “Dependência nos Jovens”
- Local: Liceu Jaime Moniz (Funchal);
- Local na escola: Sala de Conferências;
- Nome dos Formadores: André Mendes e Sofia Spínola (Enfermeiros Especialistas em Saúde Mental e Psiquiatria do Centro de Saúde do Bom Jesus- Santa Maria Maior e São Gonçalo);
- Número total de alunos e professores: 17 alunos, mais 6 professores;
- Material necessário: projetor, computador.

### **6.2.3. Planejamento e Operacionalização**

No decorrer das primeiras semanas de aulas, foi-nos solicitado que tínhamos de realizar no âmbito da cadeira de Estágio, uma atividade de Extensão Curricular que envolvesse todos os professores da turma, alunos e respetivos encarregados de educação.

Posto isto, e após uma conversa informal com o orientador cooperante, procuramos decidir qual seria a melhor data e hora para a realização da AEC, de modo a conseguirmos envolver todos os alunos sem nunca interferir com as restantes aulas e que também existisse disponibilidade, por parte da escola, para realizar essa mesma

atividade que todos os professores e encarregados de educação pudessem todos comparecer.

#### **6.2.4. Considerações finais da AEC**

Com a realização desta atividade, pretendia-se dar a conhecer a fundo esta problemática tão falada nos dias de hoje, que são as dependências nos jovens, reforçando, desta forma, alguns alertas que poderão servir de ajuda para o futuro e para a viagem de finalistas que se aproximava. Assim, um dos principais objetivos passava por sensibilizar os alunos do 12ºano para a prevenção do consumo de substâncias ilícitas. Numa altura em que muitos destes jovens iriam participar na viagem de finalistas, que ocorre todos os anos nas férias da Páscoa, esta temática foi vista por nós como muito relevante a abordar nesta fase, pois é muito fácil nos dias de hoje os alunos destas idades serem facilmente influenciáveis a fazerem ou terem certos comportamentos só pelo simples facto de se sentirem integrados num determinado grupo social.

Relativamente ao planeamento, começámos com uma abordagem inicial de carácter informal no início do ano, dando autonomia aos alunos para escolherem a atividade que pretendiam realizar, sendo inicialmente definida que se realizaria no fim do 1º período, mas, posteriormente, teve de ser alterada para o início do 2º período. Como ponto negativo na realização desta atividade, foi claramente a não afluência de encarregados de educação, muito também pela pouca disponibilidade para se ausentarem dos seus trabalhos.

A atividade começou dentro das horas previstas, visto que o núcleo de Estágio e os preletores chegaram mais cedo, para montar todos os dispositivos necessários para a apresentação que decorreu na Sala do Futuro. A atividade começou uma primeira receção aos preletores convidados do Centro de Saúde do Bom Jesus, receção essa feita primeiramente pelo Vice-Presidente do Conselho Executivo Odílio Freitas, depois pela Professora Maria Luísa Carvalho e para terminar pelo aluno estagiário.

Os preletores começaram a atividade através de um ligeiro enquadramento acerca do que iria ser abordado ao longo da apresentação, com uma apresentação muito dinâmica, envolvendo a teoria necessária a abordar neste tema, mas muito bem contemplada com jogos lúdicos ao fim de cada tema, o que deixou os alunos sempre muito cativados e envolvidos no processo da atividade.

De realçar que conseguimos realizar uma atividade que acabou por ser cativante e importante para todos os envolvidos, pois a dinâmica da ação foi muito interessante

pelo facto de existir muitas perguntas ao longo da atividade, gerou um clima positivo e fez com que os alunos se sentissem mais motivados a estar presentes. O facto de não terem comparecido encarregados de educação teve efeitos diferenciados. Se por um lado foi negativo não conseguimos envolver encarregados de Educação, por outro lado poderá ter sido positivo a sua ausência, pois o tópico abordado e a forma como foi dinamizado, poderia deixar os alunos menos recetivos a participar e a dar a sua opinião. Com a sua ausência, os alunos estiveram mais à vontade para se poderem exprimir livremente com as suas ideias.



*Figura 1- Dia da apresentação 1*

## **7. Atividades de Integração na Comunidade Escolar**

Uma das tarefas propostas para realizarmos no decorrer do ano letivo, são as atividades de intervenção na comunidade escolar, com o intuito de envolver todos os docentes possíveis do meio educacional, na organização de várias atividades, de modo a fomentar e promover uma participação ativa de todos, permitindo um maior robustecimento nas relações sociais.

### **7.1. Torneio 3x3 Interturmas- Basquetebol**

Nesta primeira atividade, realizada no âmbito de um dos parâmetros do estágio pedagógico “Atividade de intervenção na comunidade escolar”, participámos numa atividade que costuma ser realizada quase todos os anos na escola, um Torneio de Basquetebol (este ano em formato 3x3). O objetivo principal era o de atrair uma grande participação em atividades físicas organizadas pela escola e também conseguir captar

alunos (federados ou não federados) para participarem e representarem a escola no Desporto Escolar.

Este torneio encontrava-se dividido por grupos de idades (2006-2007 e 2004-2005) e géneros (feminino e masculino).

Esta é também uma atividade interna da escola que está presente no plano anual de atividades e que os alunos que participam nesta atividade têm dispensa das aulas e recebem prémios no final do evento.

A atividade de Basquetebol realizou-se em apenas um dia (parte da manhã e em período letivo), mais especificamente, a 16 de novembro de 2022, das 9h00 às 13h.

Este evento ocorreu no Liceu Jaime Moniz, mais precisamente no Galinheiro, estando em participação os alunos estagiários e alguns professores do núcleo de Educação Física. Todos os professores participantes assumiram várias funções, desde a montagem dos campos, organização das equipas pelos campos, árbitros, organização do sistema de pontuação e calendário competitivo.

De referir que as inscrições para este torneio se realizaram no Gabinete de Educação Física e apresentava uma data-limite de inscrição até dois dias antes do evento (14 de novembro), de modo a ser possível organizar o quadro competitivo com cuidado, pois era esperado um grande número de inscrições. O tempo de jogo foi o mesmo para todos os escalões.

#### **7.1.1. Funções Desenvolvidas**

Nesta atividade, estivemos encarregues de duas missões: 1) a primeira tarefa que tivemos foi a de realizar de raiz o cartaz para promover o torneio; 2) apontar todos os resultados existentes nos jogos e ir informando todos os participantes, acerca das classificações finais.

Individualmente, estive encarregue da realização do cartaz de promoção do torneio, na logística do torneio e também na contagem de resultados e respetivo apontamento dos mesmos. Acabámos o torneio a fazer a entrega dos prémios aos participantes.

#### **7.1.2. Balanço da Atividade**

Por ser o primeiro torneio no qual iríamos estar inseridos, estávamos um pouco nervosos com o que seria o desfecho final. A verdade é que o torneio apesar de alguma desorganização inicial, acabou por terminar da melhor forma, sendo o ponto principal a grande afluência de alunos.

Deu-se também, para além da participação dos alunos estagiários, uma grande participação de docentes da escola na montagem dos campos, que ainda demorou algum tempo, pois foi necessário trazer cestos portáteis para o recinto de jogos, sendo necessário para o efeito pelo menos a colaboração de 3 pessoas. Toda esta envolvimento permitiu-nos, a nós alunos estagiários estarmos em contacto com pessoas muito experientes na área e na realização de eventos, o que nos deu alguma bagagem, com maior ou menor dificuldade, para a participação nos torneios futuros.

A atividade correu de forma positiva, pois conseguimos obter grande participação dos alunos nos vários escalões, com alunos de várias turmas, o que nos permitiu, conhecer como novos professores e também fazer uma menção para participarem em torneios futuros. No “fim de contas” todos se divertiram e puderam participar numa atividade física, que era um dos principais objetivos desta atividade. Uma das coisas que facilitou esta grande afluência, foi a existência de uma justificação para quem participasse no torneio.

Como pontos a melhorar na organização do torneio, claramente o processo de montagem dos campos. Começámos um pouco tarde, repercutindo-se no início tardio do torneio, pois, com um aumento do número de equipas, tivemos de reorganizar os campos, de modo a ser possível ter mais jogos a decorrer.

### **7.1.3. Cartaz Desenvolvido**

A divulgação do torneio de Basquetebol 3x3 ocorreu por meio de um cartaz que o núcleo colega de estágio criou para o efeito. Apresentamos duas propostas, e esta foi a escolhida pela maioria dos docentes do grupo disciplinar. Após a realização do cartaz do evento, colocámos o cartaz em diversos pontos estratégicos da nossa escola, onde havia uma maior concentração de alunos. Também contamos com a colaboração dos professores, que divulgaram o evento durante as suas aulas. Esta estratégia mostrou ser eficaz. O uso de cartazes é uma maneira clássica, porém bastante eficiente, de divulgar eventos em locais com grande circulação de pessoas, como uma escola. Além disso, o apoio dos professores contribuiu significativamente para alcançar um número maior de alunos.

Certificámo-nos de que os cartazes foram posicionados em pontos estratégicos, onde havia uma aglomeração significativa de estudantes, aumentando assim a visibilidade do evento. A diversidade nas formas de comunicação, como cartazes físicos

e a divulgação verbal pelos professores, garantiu que a informação chegasse por diferentes canais, alcançando uma audiência mais ampla. (Ver [Apêndice 25](#))

## **7.2. Torneio 5x5 Interturmas- Futebol**

### **7.2.1. Enquadramento da Atividade**

Em mais uma atividade realizada no âmbito do estágio pedagógico “Atividade de intervenção na comunidade escolar”, participámos numa atividade realizada quase todos os anos na escola, um Torneio de Futebol (este ano em formato 5x5). Novamente, o objetivo principal para esta atividade foi o de atrair o maior número de alunos possíveis para mais um torneio organizado pelo grupo disciplinar de educação física e também conseguir captar alunos (federados ou não federados) para participarem e representarem a escola no Desporto Escolar.

Este torneio encontrava-se dividido em dois escalões (10ºano e 11º/12º anos) femininos e masculinos.

Esta é também uma atividade interna da escola que está presente no plano anual de atividades e que os alunos que participam nesta atividade têm dispensa das aulas e recebem prémios no final do evento. Cada equipa teria de ter no mínimo 5 elementos e no máximo 8 elementos por equipa, possuindo duas funções obrigatórias (1 capitão e 1 árbitro). O tempo de jogo foi o mesmo para todos os escalões e o calendário competitivo iniciava com fase de grupos (passavam os dois primeiros de cada grupo) e depois a sistema de eliminatórias.

A atividade de Futebol realizou-se em apenas um dia (parte da manhã e em período letivo), mais especificamente, a 31 de março de 2023, das 9h00 às 13h.

Este evento ocorreu no Liceu Jaime Moniz, mais precisamente no Campo sintético, estando em participação os alunos estagiários e alguns professores do núcleo de Educação Física. Todos os professores participantes assumiram várias funções, desde a montagem dos campos, organização das equipas pelos campos, árbitros, organização do sistema de pontuação, calendário competitivo e arbitragem.

De referir que as inscrições para este torneio se realizaram no Gabinete de Educação Física e tinha, como data-limite de inscrição, até um dia antes do evento (30 de março), de modo a poder se organizar o quadro competitivo com mais cautela, pois existiram um grande número de inscrições.

### **7.2.2. Funções Desenvolvidas**

Nesta atividade estivemos encarregues de três missões: 1) a primeira tarefa foi realizar todo o quadro competitivo de raiz (esquema e sorteio da frase grupos, sistema a eliminar e respetivas regras da competição); 2) apontar todos os resultados existentes nos jogos e ir informando acerca das classificações finais a todos os participantes; 3) montagem e desmontagem dos campos.

### **7.2.3. Balanço da Atividade**

Esta atividade, teve um grande sucesso pois conseguimos atingir os objetivos propostos: grande afluência de participantes e convívio muito positivo entre todos os envoltentes na atividade.

O torneio acabou por ser muito proveitoso para nós professores, pois conseguimos ter mais um momento de partilha com os professores mais experientes e passar novamente pela experiência de poder participar na organização de uma atividade no meio escolar. Esta atividade, permitiu-nos também ter uma interação com alunos de outras turmas, e fomentar a participação em torneios futuros, mesmo que de outras modalidades nos mesmos.

Quanto à atividade, existiu como referido anteriormente uma grande afluência por parte dos alunos, muitos professores também compareceram para ajudar na logística do torneio e os alunos conseguiram também ter um espírito de fair-play muito positivo, algo que por vezes em torneios desta magnitude é difícil controlar. Tivemos, novamente, uma importante intervenção neste torneio, pois organizámos o calendário competitivo, ajudámos na organização e desmontagem dos campos e, por fim, na contagem dos pontos do calendário.

Como pontos a melhorar, talvez só a organização em relação a algumas regras do torneio, pois houve algumas equipas que não tinham entendido que, por exemplo, em caso de empate, um dos primeiros fatores seria se algum elemento da sua equipa tinha arbitrado algum jogo e isto gerou alguma confusão que foi logo resolvida.

### **7.2.4. Cartaz Desenvolvido**

A propagação da realização do torneio de Futebol 5x5, foi através de um cartaz realizado por alguns elementos do departamento de Educação Física, que após a realização do mesmo, colocámos em vários pontos estratégicos na nossa escola (pontos esses em que existe uma maior concentração de alunos) e também com a passagem da mensagem de todos os professores nas suas aulas.

Pelo facto de ser uma modalidade de enorme renome, esta divulgação acabou por dar resultado pois a afluência a este torneio foi enorme. (Ver [Apêndice 26](#))

### **7.3. Torneio Interturmas- Voleibol**

#### **7.3.1. Enquadramento da Atividade**

A segunda atividade em que participámos na nossa escola, foi no torneio de Interturmas, na modalidade de voleibol (formato 2x2). O objetivo primordial de todo este evento era, na perspetiva de todos os outros torneios, o de atrair o maior número de alunos possíveis, num torneio organizado pelo grupo de educação física e também conseguir captar alunos (federados ou não federados) para participarem e representarem a escola no Desporto Escolar ou nos núcleos da escola ou, simplesmente, não levarem uma vida sedentária.

Este torneio encontrava-se dividido em dois escalões (10ºano e 11º/12º anos) femininos e masculinos.

Esta é também uma atividade interna da escola que está presente no plano anual de atividades e que os alunos que participam nesta atividade têm dispensa das aulas e recebem prémios no final do evento. Cada equipa teria que ter, no mínimo, 2 elementos e no máximo 5 elementos por equipa. O tempo de jogo foi o mesmo para todos os escalões e o calendário competitivo iniciava com fase de grupos (passavam os dois primeiros de cada grupo) e depois a sistema de eliminatórias.

A atividade de Voleibol realizou-se em apenas um dia (parte da manhã e em período letivo), mais especificamente, a 24 de novembro de 2022, das 9h00 às 13h.

Este evento ocorreu no Liceu Jaime Moniz, mais precisamente no Pavilhão, estando em participação os alunos estagiários e alguns professores do núcleo de Educação Física. Todos os professores participantes assumiram várias funções, desde a montagem dos campos, organização das equipas pelos campos, árbitros, organização do sistema de pontuação, calendário competitivo e arbitragem.

De referir que as inscrições para este torneio se realizavam no Gabinete de Educação Física e apresentava uma data-limite de inscrição até um dia antes do evento (23 de novembro), de modo a podermos organizar o quadro competitivo com mais cautela, pois tivemos um grande número de inscrições.

### **7.3.2. Funções Desenvolvidas**

Nesta atividade, estivemos encarregues de duas missões: 1) apontar todos os resultados existentes nos jogos e ir informando acerca das classificações finais a todos os participantes; 2) montagem e desmontagem dos campos.

### **7.3.3. Balanço da Atividade**

Esta que foi a nossa segunda atividade, teve novamente grande sucesso no que toca ao número de participantes e também no bom ambiente gerado entre todos, o que levou a que os objetivos definidos tenham sido cumpridos.

Esta atividade teve uma maior magnitude que o primeira, pois devido ao espaço também ser mais amplo, envolveu um maior número de participantes e uma gestão logística superior. Com a ajuda de todos os professores envolvidos, conseguimos que a atividade decorresse com a maior das naturalidades e sem que nada atrasasse o torneio. Realizámos a montagem do campo com antecedência e isso permitiu começarmos a horas. De ressaltar a boa disposição sentida ao longo de todo o torneio.

Quanto à atividade propriamente dita, os objetivos de participação dos alunos e professores foram totalmente conseguidos. Todos contribuíram para que este torneio tivesse sucesso, desde participação de todos na ajuda à montagem dos campos, à realização do calendário competitivo e aos alunos em si, por terem sempre uma grande atitude ao longo de toda a atividade. Neste torneio estive envolvido na logística (montagem e desmontagem do material) e na escrita dos resultados ao longo do torneio. Novamente, os alunos estagiários tiveram a hipótese de participar na entrega das medalhas aos participantes.

Neste torneio não existiram grandes pontos a apontar, pois houve um grande grupo de pessoas no auxílio esta atividade, o que facilitou na resolução de problemas, caso existisse alguma dificuldade fosse mais fácil de resolver.

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

### **8.1. Ferramenta Didática de apoio ao ensino das Matérias de Invasão na Educação Física**

O nosso estágio pedagógico inclui a realização de uma Ação Científico-Pedagógica Individual, atividade esta que permite-nos ter a oportunidade de poder partilhar com o grupo disciplinar de Educação Física, várias ferramentas pedagógicas,

novos recursos, experiências e um fomento de um debate de ideias, que permita a todos os docentes para uma formação contínua e uma evolução na lecionação de todos.

Esta atividade, é da autoria dos professores estagiários, desde ao pensar até á sua realização, procurando saber junto dos professores orientadores e dos professores da escola temas que possam ser do interesse dos mesmos, e trabalhar sobre esse tema.

Trata-se de uma ocasião única no nosso estágio pedagógico, pois proporciona um momento de partilha com pessoas com uma vasta experiência na área e permite também, podermos receber conselhos para melhorias futuras acerca de diversas situações do trabalho, contribuindo assim para a formação contínua de todos os professores.

### **8.1.1. Pertinência do Tema**

A realização deste tema surge com o principal objetivo de facultar aos profissionais de Educação Física uma ferramenta de exercícios que facilite e agilize a abordagem das aulas. A principal ideia aquando da amostragem dos exercícios propostos, foi a de que estes pudessem ser associados a qualquer uma das três modalidades. Ou seja, os exercícios em futebol poderiam ser aplicados no andebol e basquetebol e vice-versa. Mostrar novas variantes em exercícios por si só já conhecidos era também um cuidado a ter.

Outro dos cuidados antes da apresentação dos exercícios, foi o de mostrar que todos os exercícios propostos também seguiriam a lógica do que é pretendido atingir nas Aprendizagens Essenciais, através de jogos reduzidos, pois têm a capacidade de englobar grande parte dos critérios de êxito a atingir num só exercício. Posto isto, todos os exercícios das três modalidades visaram a realização deste mesmo tipo de jogos, apresentando algumas nuances diferentes, de modo que tornem exercícios dinâmicos e motivadores para os alunos, que são o centro do processo. Já a inclusão da sequência de flexibilidade e força, vai de encontro a aproveitar o trabalho realizado na nossa Ação Coletiva.

### **8.1.2. Objetivos da ACPI**

#### **Objetivos gerais:**

- Contextualizar a importância da abordagem das matérias de ensino dos Desportos de Invasão;

- Facultar aos profissionais de Educação Física uma ferramenta de exercícios que facilite e agilize a abordagem das aulas.

**Objetivos específicos:**

- Apresentar estratégias de operacionalização;
- Apresentação de uma proposta de estruturação dos conteúdos das matérias de futebol, andebol e basquetebol;
- Apresentar uma sequência de trabalho de flexibilidade e força.

### **8.1.3. Planeamento e Operacionalização**

De modo que conseguíssemos chegar aos interesses da generalidade dos professores, pedimos aos nossos professores orientadores que em reunião com o grupo disciplinar, indicassem alguns temas que pudessem ter interesse e necessidade para todos, e que após essa mesma decisão pudéssemos definir dois temas e trabalhá-los.

Escolhemos então debruçar-nos sobre uma Ferramenta Didática de apoio ao ensino das Matérias de Invasão e Individuais na Educação Física. Para também não deixarmos em vão o trabalho realizado na ação coletiva, decidimos também incluir um tópico no nosso trabalho acerca do trabalho de flexibilidade e força neste mesmo tipo de matérias (base teórica e conjunto de exercícios).

O meu colega de estágio Francisco Correia, ficou encarregue de realizar a Ferramenta Didática de apoio ao ensino das Matérias Individuais na Educação Física e eu fiquei com as Matérias de Invasão. Como já possuíamos algumas bases em relação a estes dois temas, a pesquisa tornou-se mais facilitada, tanto do ponto de vista teórico como do ponto de vista prático.

Relativamente á pesquisa do tema, recorremos a alguns dos colegas que terminaram o curso nos anos passados, que realizaram trabalhos publicados cientificamente, e que foram um grande acrescento ao nosso trabalho. Para exercícios realizámos consoante o que é pretendido nas aprendizagens essenciais, e procurámos justificar a sua realização consoante alguns artigos e trabalhos publicados.

A divulgação da nossa ação individual ocorreu através das nossas professoras orientadoras, pois nas reuniões de grupo mencionaram que nós teríamos uma apresentação para realizar, e como foi marcado com muita antecedência a maioria dos professores conseguiriam comparecer.

A ação realizou-se no dia 18 de maio, pelas 13h15, na hora da reunião do grupo disciplinar. O primeiro a apresentar foi o meu colega Francisco Correia, com o tema

“Ferramenta Didática de apoio ao ensino das Matérias Individuais na Educação Física” e posteriormente apresentei uma “Ferramenta Didática de apoio ao ensino das Matérias de Invasão na Educação Física”. Cada um teve 20 minutos de apresentação, com 5 minutos caso existisse perguntas ou simples opiniões em relação a possíveis alterações ou sugestões.

Por fim, e dando por terminada a nossa ação individual, o feedback foi muito positivo, pois gostaram da dinâmica das nossas apresentações e principalmente do conteúdo apresentado, pois acharam que os exercícios apresentados por ambos poderiam ser mais valias nas suas aulas.

#### **8.1.4. Balanço da ACPI**

Nesta ação científico-pedagógica individual, realizámos o trabalho cujo título foi “Ferramenta Didática de apoio ao ensino das Matérias de Invasão na Educação Física”.

No início surgiu algumas dúvidas em relação ao tema que iríamos abordar. Uma das hipóteses teria sido continuar a abordar o tema da nossa ação coletiva, mas depois de alguma reflexão junto do meu colega de estágio e da orientadora científica decidimos que o melhor seria abordar um tema com o qual nos sentíssemos mais à vontade. Daí que surge o aparecimento do tema escolhido, pois é uma área com o qual estou mais identificado, e que seria muito mais fácil de arranjar e pesquisar informação de modo a conseguir fazer um trabalho com maior qualidade. A dificuldade maior que obtivemos na realização deste trabalho, foi claramente o facto de termos demorado a decidir o que iríamos abordar neste tem, o que fez com que tivéssemos de adiar a nossa primeira apresentação, pois não iríamos conseguir apresentar um trabalho com a exigência pedida e necessário para uma ação destas.

No que à apresentação diz respeito acho que foi o oposto da preparação, isto porque o feedback recebido de esteve presente, foi muito positivo. Apesar do nervosismo inicial, consegui apresentar com um discurso fluente, e realizar uma apresentação dinâmica, conseguindo captar a atenção do grupo de disciplina de Educação Física, que achou muito interessante as propostas de exercício. No final da minha apresentação, acabou por não existir questões, mas sim feedbacks positivos e uma ligeira “discussão” de como poderia realizar uma variante diferente em alguns dos exercícios. Enviámos por fim a nossa apresentação para o chefe do departamento disciplina, para quem quisesse observar com mais afinco os exercícios e também pudessem completar um dos objetivos pretendidos, que era o de continuarem e

completarem esta mesma base de exercícios propostos. Como pontos a melhorar, deveria ter verificado alguns erros que fui reparando ao longo da apresentação.

Por fim, acabámos por ter uma boa moldura humana na nossa apresentação, pois quase todos os professores do grupo de disciplina compareceram na nossa apresentação, o que nos poderá dizer que foram temas que captaram a sua atenção e que esperamos que os tenha acrescentado mais valências às quais já possuíam.

## **8.2. Ação Científico-Pedagógica Coletiva – “Trabalho de Flexibilidade e Força na Educação Física - Operacionalização e Otimização”**

A Ação Científico-Pedagógica Coletiva (ACPC), é outra das ações presentes no decorrer do nosso estágio pedagógico, e que ocorre anualmente com o principal intuito de analisar e debater diversos temas à escolha dos participantes, acerca da disciplina de Educação Física. A Universidade da Madeira em conformidade com os alunos estagiários e alguns preletores, apresentam aqui os seus trabalhos desenvolvidos, maximizando assim a qualidade e valência da ação.

A presente edição, foi intitulada de “A Educação Física para Além do Óbvio”, realizando-se presencialmente nos dias 4 e 11 de fevereiro de 2023. Assim como nos anos transatos, esta mesma ação foi desenvolvida e planificada pelos diferentes núcleos de estágio e respetivos orientadores científicos. A mesma foi destinada a docentes de educação física, sendo validada para fins de progressão na carreira docente (15 horas de formação validada pela Direção Regional de Educação).

Apresentou-se novamente este ano uma diversidade interessante em relação aos temas, pois todos os núcleos que apresentaram relacionaram os seus temas com o trabalho já realizado nas suas aulas no estágio, e tudo isto permitiu gerar bons debates e várias trocas de ideias.

O núcleo de estágio do Liceu Jaime Moniz, optou por realizar a ACPI acerca do “Trabalho de Flexibilidade e Força na Educação Física - Operacionalização e Otimização”, com o intuito de abordar uma área muitas vezes negligenciada nas aulas, ou por falta de tempo ou mesmo por falta de conhecimento. Com ação pretendíamos apresentar algumas bases teóricas acerca do tema e falar também da pertinência que tem a realização tanto do trabalho de força, como do trabalho de flexibilidade.

### **8.2.1. Objetivos da ACPC**

#### **Objetivos gerais:**

- Encontrar os benefícios da flexibilidade para os jovens;
- Relacionar a influência da flexibilidade e da força nas aulas e nos jovens;
- Desvirtuar alguns mitos sobre a flexibilidade.

#### **Objetivos específicos:**

- Encontrar um ponto de relação entre aquilo que os professores fazem e/ou deveriam fazer e o porquê de o fazerem;
- Otimização destes dois tipos de trabalho.

### **8.2.2. Planeamento e Operacionalização**

Esta ação de formação envolve uma logística tremenda, desde a sua preparação, ao dia das apresentações, por parte de todos os núcleos de estágio.

Na primeira fase do planeamento, foi-nos solicitado a construção de um documento onde se definisse o tema pretendido, os objetivos do mesmo, conteúdos a abordar, preletores a convidar e as referências bibliográficas fundamentais para o trabalho.

Cada núcleo de estágio ficou encarregue de conceber dois cartazes para promover a nossa ação científico-pedagógica coletiva. Depois de ter sido recolhido todos os cartazes foi escolhido o que mais agradasse aos professores responsáveis, de modo que fosse divulgado o máximo possível por todos os alunos estagiários nas suas escolas. A ideia de realizar a propagação com tanta antecedência, foi para que conseguíssemos ter o maior número de professores de cada grupo de disciplina, sem correndo o risco que participassem noutra ação de formação. Outra das tarefas que nos foi proposta, foi a organização do coffee break, onde teríamos de arranjar o maior número de patrocinadores possíveis de modo que os custos fossem os menores possíveis.

Este ano a ação coletiva realizou-se primeiro que a ação individual, pelo que nós decidimos realizar temas diferentes pela dificuldade que tivemos para realizar este primeiro trabalho. A pesquisa com o qual tivemos mais dificuldade, foi acerca dos mecanismos fisiológicos, pois não estávamos muito por dentro do tema e só com a ajuda da nossa professora orientadora é que conseguimos terminar com qualidade esta parte. O resto da pesquisa conseguimos realizá-la, pois já tínhamos algumas bases e pesquisa já realizada ao longo do tempo.

Já a comunicação foi realizada no dia 11 de fevereiro, pelas 16h20, integrada no módulo 6, contando com a moderação da nossa orientadora científica, a Professora Ana Luísa Correia. Dividimos a nossa apresentação consoante as partes que nos sentíssemos mais confortáveis a apresentar, o que acabou por ser uma boa estratégia pois conseguimos com que a nossa apresentação fosse dinâmica e que todos os que lá estavam presentes conseguissem entender o que era pretendido. A nossa apresentação contou ainda com a participação da professora Patrícia Jorge (AESR), com “A importância da flexibilidade/mobilidade no desenvolvimento de crianças e jovens”, a convite da professora Ana Luísa Correia.

### **8.2.3. Balanço da ACPC**

Nesta ação científico-pedagógica coletiva, realizámos o trabalho cujo título foi “Trabalho de flexibilidade e força na Educação Física- Operacionalização e Otimização”.

Sentimos algumas dificuldades na realização do mesmo pois é uma temática com o qual não nos sentíamos muito à vontade, e também no início, muito pelo facto de estarmos algo perdidos com o que fazer, fomos adiando a realização de algumas tarefas. Quando soubemos que tínhamos de abordar partes mais específicas e fisiológicas da flexibilidade e força, ficámos um pouco receosos quando à apresentação dos mesmos pois não dominávamos esta parte e tínhamos pouco tempo para poder entender e apresentar no dia da apresentação. Com a ajuda da nossa professora orientadora científica conseguimos entender melhor os mecanismos neurofisiológicos, através do estudo de teses de mestrado, livros e trabalhos fornecidos pela mesma.

No que concerne à apresentação propriamente dita, correspondemos bem ao pretendido, pois para a dificuldade que tivemos em redigir e realizar o tema, por termos estado quase até ao último minuto a realizar alterações para que o trabalho apresentasse a qualidade necessária, conseguimos tornar a apresentação em Power Point dinâmica, e a respetiva preleção decorreu sem qualquer problema, pois conseguimos apresentar fluentemente todos os tópicos. Quando nos foi colocada a questão feita pela professora orientadora científica, conseguimos ambos responder e chegar ao que foi pedido. Como pontos a melhorar, deveríamos ter verificado alguns erros que tinha na apresentação, pois nas considerações finais tinha informações repetidas.

Em relação ao nosso trabalho enquanto estagiários e organizadores desta ação coletiva, ajudámos na procura de patrocínios, mais precisamente no Sindicato dos professores onde conseguimos 250 blocos de notas e 250 canetas. Já nos dias da Ação

de Formação ajudámos na organização e preparação da sala do Coffee Break, onde estávamos encarregues de preparar as mesas, colocar a máquina e as chávenas de café organizadas e prestar auxílio no que fosse pretendido pelos convidados. Ajudámos também na apresentação no púlpito de todos os participantes e respetivas informações acerca do modo como se ia proceder as atividades do respetivo dia. Por fim, apesar destas tarefas específicas que cada um tivemos, tínhamos sempre um papel volante, ou seja, em tudo o que fosse necessário ajudar nós estávamos sempre disponíveis.

## **9. Considerações finais**

Pretendemos refletir todo o trabalho concebido e otimizado ao longo do ano letivo, no sentido de retirar ilações que nos permitam aprimorar futuras intervenções em contexto profissional. Com isto, todo o trabalho realizado não só este ano, mas como também todo o trabalho desenvolvido ao longo de três anos de mestrado, estará presente neste mesmo documento. Neste relatório estará organizado e refletido todas as atividades desenvolvidos durante o ano, bem como todas intervenções no meio escolar onde estivemos inseridos (turma 12<sup>o</sup>43 do Liceu Jaime Moniz), desde os planos de aula, à realização das unidades didáticas, sempre com o intuito de ajudar a superar as dificuldades apresentadas pelos alunos na avaliação efetuada no início do ano letivo. Todos os trabalhos realizados e pedidos pelos professores cooperantes e científicos, fora do contexto de aula e respetivos balanços, também se encontram refletidos no presente documento.

Este processo de estágio permitiu-nos ter um contacto com todos os meios educativos de uma escola, fazendo-nos perceber como é que se processa o funcionamento dos vários sistemas e a organização e intervenção dos diferentes cargos e funções educativas, desde a Presidente do Conselho Educativo, aos funcionários da reprografia, aos responsáveis do material, o que foi muito proveitoso e interessante nesta etapa da nossa formação académica.

Ter a possibilidade de poder orientar uma turma foi muito desafiante, pois exigimos trabalhar com um grande número de alunos, com diferentes personalidades, o que acaba por exigir uma grande capacidade de adaptação, planeamento e respetiva reflexão de todas as aulas, de modo a conseguirmos contribuir, de uma forma positiva para a evolução e otimização das características de cada aluno. A turma do 12<sup>o</sup>43 foi uma excelente turma, pois desde o início que foram muito recetivos às nossas ideias e forma

de ser, o que fez com que o processo de aprendizagem de ambos fosse tranquilo e muito facilitado. Conseguimos fazer ver aos alunos que se estivéssemos todos juntos a remar para o mesmo lado, as aulas tornar-se-iam muito mais dinâmicas e fluídas, tornando assim este processo de aprendizagem, numa atividade educativa de sucesso.

O Estágio Pedagógico acredito que terá um grande impacto no meu futuro enquanto profissional da área, pois permitiu-me obter vivências e experiências únicas que me possibilitam evoluir na qualidade da intervenção educativa em diferentes contextos. O facto de não ter tirado a licenciatura nesta área, fez com que tivesse de aprofundar a pesquisa de diferentes conteúdos pedagógico-didáticos já abordados no mestrado, de modo a completar e melhorar o nosso desempenho em contexto de performance em aula. As bases que fui ganhando ao longo dos dois primeiros anos de mestrado, foram, assim, fulcrais para a nossa evolução, pois conseguimos aplicar e testar grande parte das metodologias e estratégias, sempre com o objetivo principal de desenvolver competências duradouras aos nossos alunos

Terminamos assim a última etapa de todo este processo pedagógico de 3 anos, com o sentimento de que, apesar de todas as dificuldades enfrentadas, principalmente ao longo deste ano de estágio, demos sempre o nosso melhor para conseguir completar os objetivos propostos por mim e pelos professores orientadores. Conseguimos criar uma grande ligação com os alunos da turma, o que também acabou por facilitar o processo de aprendizagem tanto deles como o nosso, denotando-se evoluções nas várias capacidades: físicas, cognitivas e afetivas. O contributo dos meus orientadores, tanto cooperante (Professora Maria Luísa Carvalho) como científico (Professora Ana Luísa Correia) e também do meu colega de estágio Francisco Correia, foram imprescindíveis, pois ajudaram-me a conseguir ultrapassar este processo já longo e difícil, sempre com muitos conselhos e partilha de conhecimentos que me irão fazer crescer imenso daqui para a frente.

## 10. Referências Bibliográficas

- Albuquerque, C. (2010). Processo ensino-aprendizagem: características do professor eficaz. *Millenium*, (39), 55-71.
- Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A., & Vitória, M. (2008). *A Rotura – A Sistemática das Actividades Desportivas*. Torres Novas: Edição VML.
- Aranha, A. (2007). *Observação de aulas de Educação Física*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Arends, R. I. (1995). *Planificação. Aprender a Ensinar*, Editora McGraw-Hill, Lisboa.
- Azevedo, R. F., Carvalho, M. L., & Correia, A. L. (2017). Possíveis estratégias didáticas para a operacionalização do ténis de mesa nas aulas de educação física. *Seminário internacional desporto e ciência 2017*, 146-159.
- Barbanti, V. (1990). *Aptidão Física: um convite à saúde*. Manole.
- Barlow, M. (2006). *Avaliação escolar: mitos e realidades*. Porto Alegre: Artmed.
- Barrère, A., & Santos, C. (2005). O trabalho em equipa e os riscos da gestão da turma. *Análise social*, 619-631.
- Batista, P. M. F., Pereira, A. L., & Graça, A. B. S. A. (2012). A (re) configuração da identidade profissional no espaço formativo do estágio profissional. *Construção da identidade profissional em Educação Física: da formação à intervenção*, 2, 81-111.
- Bento, J. (1987). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Horizonte.
- Bento, J. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Horizonte de Cultura Física. (3ªed.) Livros Horizonte, Lisboa.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte: Lisboa.
- Branco, M. R., & Nogaro, A. (2009). O planeamento das ações da escola na perspectiva da construção da cidadania. *Roteiro. UNOESC*, 93-110.
- Campos, C. (1996). *Concepções e práticas de professores sobre avaliação das aprendizagens—dois estudos de caso*. Tese de mestrado. Lisboa: Universidade Católica Portuguesa.
- Campos, F., Mendes, P., Martins, F., & Ângelo, E. (2021). Bem-estar, estilo de vida e relacionamento interpessoal nas aulas de Educação Física. *Revista de Educação e Humanidades (dreh)*, (19), 103-122. DOI: <https://doi.org/10.30827/dreh.vi19.15986>.
- Cardoso, A. P. (1992). As atitudes dos professores e a inovação pedagógica. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 26(1), 85-99.
- Carmona, A. C. N. (2012). *A unidade didática como estratégia de ensino integrado: dos fundamentos didatológicos aos processos de construção: relatório de estágio (Doctoral dissertation)*.
- Carvalho, M., Oliveira, J., Magalhães, J., Ascensão, A., Mota, J., & Soares, J. (2004). *Força muscular em idosos II: efeito de um programa complementar de treino na força muscular de idosos de ambos os sexos*.
- Costa, J. A. (2003). *Projectos educativos das escolas: um contributo para a sua (des) construção*. *Educação & Sociedade*, 24, 1319-1340.
- Da Costa, I. T., Greco, P. J., Mesquita, I., & Garganta, J. O. (2010). Teaching Games for Understanding (TGfU) como modelo de ensino dos jogos desportivos coletivos. *Revista Palestra*, 10, 69-77.
- de Melo, L. F., Ferraz, O. L., & Nista-Piccolo, V. L. (2010). O portfólio como possibilidade de avaliação na educação física escolar. *Journal of Physical Education*, 21(1), 87-97.

- Delabona Brito Boutin, A. C., & de Fátima Flach, S. (2017). O movimento de ocupação de escolas públicas e suas contribuições para a emancipação humana. *Inter-ação*, 42(2).
- DGE, 2020
- Dias, H. B. (1999). *Avaliação da aprendizagem: que significado lhe atribuem os docentes das tecnologias da saúde?* Monografia. Lisboa: Escola Superior de Educação Almeida Garrett.
- Doolittle, S. (1986). Reflecting on an innovation. In R. Thorpe, D. Bunker, & L. Almond (Eds.), *Rethinking games teaching* (pp. 53-56). Loughborough: University of Technology.
- Doyle, C. S. (1992). *Outcome Measures for Information Literacy within the National Education Goals of 1990. Final Report to National Forum on Information Literacy. Summary of Findings.*
- DSDE (2017). *Planeamento Anual 2017/2018. Região Autónoma da Madeira. Madeira.*
- Dürks, D. B. (2012). *Avaliação na educação física escolar: possibilidade de uso do instrumento GPAI na leitura do comportamento técnico-tático individual nos jogos esportivos coletivos de invasão. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Educação Física, Departamento de Humanidades e Educação (DHE). Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (Unijuí).*
- Fernandes, D. (2007). A avaliação das aprendizagens no Sistema Educativo Português. *Educação e Pesquisa*, 33, 581-600.
- Fernandes, D. (2008). *Avaliação do desempenho docente: desafios, problemas e oportunidades.* Lisboa: Texto Editores.
- Fernandes, L., Brito, R., Rodrigues, D., & Alves, R. (2014). Paradigmas da avaliação no Ensino Secundário: ao Serviço da Excelência ou da Aprendizagem?. *Problemáticas da educação física I*, 1, 24-31.
- Ferreira, D. (2005). *Construção de instrumentos de observação de práticas educativas: avaliação diagnóstica: construção de um instrumento comum a andebol e a basquetebol.* Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- Ferreira, J. (2013). *Motivação: Um fator de sucesso para as aulas de Educação física.* Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Ferreira, J. (2013). *Motivação: Um fator de sucesso para as aulas de Educação física.* Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Fialho, N. & Fernandes, D. (2011). *Práticas de Professores de Educação Física no Contexto da Avaliação Inicial numa Escola Secundária do Concelho de Lisboa. Meta: Avaliação/Rio de Janeiro*, 3(8), 168-191.
- Figueiredo, M. A. L. (2015). *Os guiões de apoio e o feedback no processo de ensino-aprendizagem do texto narrativo (Doctoral dissertation).*
- Fontana, D. (1995). *Psychology for teachers.* Bloomsbury Publishing.
- Freire
- Freire, P. (2001). Carta de Paulo Freire aos professores. *Estudos avançados*, 15, 259-268.
- French, K. E., Rink, J. E., Rikard, L., Mays, A., Lynn, S., & Werner, P. (1991). The effects of practice progressions on learning two volleyball skills. *Journal of Teaching in Physical Education*, 10(3), 261-274.
- Gao, Z., Lee, A. M., & Harrison, L. (2008). Understanding students' motivation in sport and physical education: From the expectancy-value model and self-efficacy theory perspectives. *Quest*, 60(2), 236-254.

- Garganta, R., Santos, C., Rocha, H., Soares, J., & Pinto, D. (2017). Treino funcional. Realidade, Pleonismo ou Marketing. 4º Simpósio do Treino da Força e da Condição física. In Treino da força e da condição física em Crianças e jovens. Ed. Carlos Carvalho, 75-100.
- Glaner, M. F. (2003). Importância da aptidão física relacionada à saúde. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, 5(2), 75-85.
- Gomes, L., Martins, J., & Costa, F. (2017). Estilos de ensino em Educação Física. Educação Física escolar: referenciais para o ensino de qualidade. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 87-108.
- Gonçalves, C. (2007). Escola e família: uma relação conflitual rumo à cooperação.
- Gonçalves, F., Fernandes, M., Gaspar, A., Oliveira, R., & Gouveia, É. (2014). A avaliação diagnóstica em educação física: uma abordagem prática a nível macro. *Problemáticas da educação física I*, 89-95.
- Gouveia, É. R., Lopes, H., Rodrigues, A., Gouveia, B., Caldeira, R., Freitas, R., ... & Ihle, A. (2021). O ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA: contributos da investigação sobre os modelos de ensino centrados no aluno. *Literacia científica: ensino, aprendizagem e quotidiano*, 110-117.
- Gozzi, M., & Ruy, M. P. (2008). Identificando estilos de ensino em aulas de Educação Física. *Movimento & Percepção*, 9(13), 360-378.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(3), 401-421.
- Graham, G. (1995). Physical Education through students' eyes and in students' voices: Implications for teachers and researchers. *Journal of Teaching in Physical Education* 14, 478-482.
- Graham, K. C. (1987). A description of academic work and student performance during a middle school volleyball unit. *Journal of Teaching in Physical Education*, 7(1), 22-37.
- Gréhaigne, J. F., Richard, J. F. & Griffin, L. L. (2005). Teaching and learning team sports and games. New York: RoutledgeFalmer.
- Guimarães, S. É. R., & Boruchovitch, E. (2004). O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da teoria da autodeterminação. *Psicologia: reflexão e crítica*, 17, 143-150.
- Hay, P. & Penney, D. (2012). Assessment in Physical Education. A Sociocultural Perspective. London: Routledge.
- Imanudin, I., & Sultoni, K. (2017). Tabata Training for Increasing Aerobic Capacity
- Ishee, J.H. (2002). Physical Education Activity Preferences of Middle School Students. *JOPERD The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 73 (8)
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º anos. Ministério da Educação. Departamento do Ensino Secundário.
- Justino, D., Santos, R. M. L. D. S., Beatriz, I., Gramaxo, L., Pascueiro, L., Franco, L., ... & Batista, S. (2017). Atlas da educação.
- Libâneo, J. C. (1993). Organização e gestão escolar: teoria e prática. Goiânia: Alternativa.
- Libâneo, J. C. (1994). Didática. São Paulo: Cortez
- Lopes, H., Gouveia, É., Rodrigues, A., Correia, A. L., Simões, J., & Alves, R. (2016). Problemáticas da educação física II. Problemáticas da educação física II. Universidade da Madeira. ISBN: 978-989-8805-10-2.
- Lopes, H., Rodrigues, A., Correia, A., Alves, R., Prudente, J., Ornelas, R., & Gouveia, É. (2019). A Educação Física nas Escolas da RAM—Compreender, Intervir, Transformar (EFERAM-CIT). H. Lopes, A. Rodrigues, É. Gouveia, AL Correia,

- & R. Alves, A Educação Física em tempos de mudança: Ferramentas Didáticas, 6-12.
- Lopes, H., Rodrigues, A., Gouveia, E., Correia, A. L., Alves, R. (2018). Educação Física nas Escolas da Região Autónoma da Madeira - Compreender, Intervir, Transformar. <https://eferamcit.wixsite.com/eferamcit>
- Lopes, H., Vicente, A., Simões, J., Barros, F., & Fernando, C. (2013). A funcionalidade do processo pedagógico. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1(2), 54-65.
- Marcon, D., Graça, A. B. S., & Nascimento, J. V (2011). Reinterpretação da estrutura teórico-conceitual do conhecimento pedagógico do conteúdo. *Revista Brasileira Educação Física Esporte*, 25 (2), 323-339.
- Martins, A. (2011). A observação no estágio pedagógico dos professores de Educação Física. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Educação Física e Desporto - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Ministério da Educação (2005). Programa Componente de Formação SocioCultural – Disciplina de Educação Física. Lisboa: Ministério da Educação.
- Nicolau, A. (2015). Planejamento no ambiente escolar.
- Nista-Piccollo, V. L., & Vechi, R. L. (2006). Ensinar para a Compreensão: fundamentação teórica para a Educação Física escolar. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 4(18), 62-72.
- Padilha, Paulo Roberto. (2001). Planejamento dialógico: como construir o
- Pais, S. C., Guedes, M., & Menezes, I. (2013). Os contextos e as práticas da educação para a saúde em torno da doença crónica: Uma perspetiva reflexiva e crítica com base na experiência de vida com diabetes mellitus. *Educação, Sociedade & Culturas*, (38), 31-51.
- Pereira, P. (2012). Processos psico-pedagógicos da aprendizagem (na Educação Física). Sevilha: lusociência.
- Piéron, M. (1996). Formação de Professores. Aquisição de Técnicas de Ensino e supervisão pedagógica. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Poim, T. (2011). Relatório Final de Estágio. Relatório de Estágio de Mestrado em Ensino da Educação Física nos ensinos Básico e Secundário. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.
- Postic, M. (1979). Observação e formação de professores. Coimbra, Livraria Almedina. projeto político pedagógico da escola. São Paulo: Cortez; Instituto Paulo
- Quina, J. D. N. (2009). A organização do processo de ensino em Educação Física. Bragança: IPB, ESE. ISBN 978-972-745-101-2.
- Reis, P. (2011). Observação de aulas e avaliação do desempenho docente. (2ª Ed.) Ministério da Educação – Conselho Científico para a Avaliação de Professores. <http://www.ccap.min-edu.pt/pub.htm>
- Rink, J. (1993). *Teaching physical education for learning*. (2). St. Louis: Mosby.
- Rolim, R., & Colaço, P. (2002). A escola, o atletismo e os materiais improvisados. In Congresso Desporto, Actividade Física e Saúde o contributo da ciência e o papel da escola.
- Ruas, P. (2001). Um olhar reflexivo sobre a prática pedagógica/estágio. Dissertação de Mestrado. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.
- Sacristán, J. G. (1998). Avaliação no ensino. In: Sacristán, J. G.; Pérez-Gómez, A. I. *Compreender e Transformar o Ensino*. 4. Ed, 295- 351. Porto Alegre: ArtMed.

- Santos, J. (2013). Alterações na capacidade de força após um programa de intervenção escolar em jovens com idades compreendidas entre 11 e os 18 anos de idade. Vila Real: UTAD.
- Sarmento, P. (2004). Pedagogia do desporto e observação. Lisboa: FMH.
- Sarnadas, M. L. (2011). Estágio pedagógico: relatório final de estágio. Relatório de estágio do mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.
- Schewtschik, A. (2017). O planeamento de aula: um instrumento de garantia de aprendizagem. In Educere-XIII Congresso Nacional de Educação, 10661-10677.
- Shulman, L. (1987). Knowledge and teaching: Foundations of the new reform. *Harvard educational review*, 57(1), 1-23.
- Silva, L. C., Simões, J., Silva, D., Nóbrega, M., & Lopes, H. (2016). Abordagem lúdica e competitiva do Atletismo. *Problemáticas da educação física II*, 182-192.
- Simões, J., Fernandes, C., & Lopes, H. (2014). Avaliar em educação física: a necessidade de um quadro conceptual. *Problemáticas da educação física I*, 17-23.
- Stipanov, M. (2005). Práticas de planificação: um estudo comparativo entre as práticas dos estagiários da F.C.D.E.F. - U.C. de 2005-2006 e as práticas de planificação actuais dos professores do primeiro curso da F.C.D.E.F. - U.C. Dissertação de Licenciatura. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade de Coimbra.
- Takahashi, R. T., & Fernandes, M. D. F. P. (2004). Plano de aula: conceitos e metodologia. *Acta Paul Enferm.*, 17(1), 114-118.
- Valadares, J. & Graça, M. (1998). Avaliando para melhorar a aprendizagem (1ª ed.). Venda Nova: Plátano Editora.
- Vale, J. F. B. (2015). Relatório Final de Estágio Realizado na Escola Secundária 2, 3 Dona Filipa de Lencastre. Tese de Doutoramento. Lisboa: Universidade de Lisboa, Portugal.
- Vickers, J. N. (1990). *Instructional design for teaching physical activities: A knowledge structures approach*. Human Kinetics Publishers, Inc., Box 5076, Champaign, IL 61825 5076.
- Zabala, A. (1998). A função social do ensino e a concepção sobre os processos de aprendizagem.

## **11. Referências Normativas**

- Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março
- Diário da República n.º 60/2006, Série I-A de 2006-03-24: Regime jurídico dos graus e diplomas do ensino superior.
- Despacho n.º 289/2021 de 4 de agosto
- Calendário Escolar para o ano letivo 2022/2023 dos estabelecimentos de educação e ensino da rede pública da Região Autónoma da Madeira.

## 12. Apêndices

### Apêndice 1- Calendarização e distribuição das Aulas

<b>(Início- 15/09/2022) 1º PERÍODO (Fim- 16/12/2022)</b>			
<b>Dia</b>	<b>Segunda-feira</b>	<b>Dia</b>	<b>Quinta-feira</b>
12/09		15/09	<b>APRESENTAÇÃO</b>
19/09	Tênis (CF1)	21/09	Tênis + Atletismo (Corrida de velocidade) (CF1)
26/09	Voleibol e Badminton (PAV) Ação de Sensibilização para o Desporto Escolar	28/09	Natação (PISC) Ação de Sensibilização para o Desporto Escolar
03/10	Voleibol (PAV)	06/10	Dança (PAV)
10/10	Futebol + Atletismo (Lançamento do Peso) (CF4)	13/10	Futebol + Atletismo (Lançamento do Peso) (CF4)
17/10	Voleibol + Dança (PAV)	20/10	Voleibol + Dança (PAV)
24/10	Voleibol + Dança (PAV)	27/10	Voleibol + Dança (PAV)
31/10	Voleibol	03/11	Voleibol
07/11	Voleibol	10/11	Aula Teórica + Voleibol
14/11	Natação (PISC)	17/11	Natação (PISC)
21/11	Natação (PISC)	24/11	Natação (PISC)
28/11	Natação (PISC)	01/12	<b>FERIADO</b>
05/12	<b>NÃO HÁ AULA</b>	08/12	<b>FERIADO</b>
12/12	Avaliação teórica	15/12	Explicação da Avaliação
<b>(Início- 03/01/2023) 2º PERÍODO (Fim- 31/03/2023)</b>			
<b>Dia</b>	<b>Segunda-feira</b>	<b>Dia</b>	<b>Quinta-feira</b>
02/01		05/01	Tênis + Atletismo (Corrida de velocidade)
09/01	Conferência “Dependência nos Jovens”	12/01	Tênis + Atletismo (Corrida de velocidade)
16/01	Tênis + Atletismo (Corrida de velocidade)	19/01	Tênis + Atletismo (Corrida de estafetas)

23/01	Ténis + Atletismo (Partida de blocos)	26/01	Ténis + Atletismo (Corrida de estafetas)
30/01	Ténis + Atletismo (Partida de blocos)	02/02	Ténis + Atletismo (Corrida de estafetas)
06/02	Ténis + Atletismo (Partida de blocos)	09/02	Ténis + Atletismo (Corrida de estafetas)
13/02	Ténis+ Atletismo (Corrida de estafetas)	16/02	Futebol+ Atletismo (Lançamento do Peso)
20/02	Carnaval	23/02	Futebol+ Atletismo (Lançamento do Peso)
27/02	Futebol+ Atletismo (Lançamento do Peso)	02/03	Futebol+ Atletismo (Lançamento do Peso)
06/03	Futebol+ Atletismo (Lançamento do Peso)	09/03	Futebol+ Atletismo (Lançamento do Peso)
13/03	Futebol+ Atletismo (Lançamento do Peso)	16/03	Futebol+ Atletismo (Lançamento do Peso)
20/03	Aula Teórica + Futebol + Atletismo (Lançamento do Peso)	23/03	Conferência “Sida” - Sensibilização para os comportamentos de risco.
27/03	Avaliação teórica + Futebol+ Atletismo (Lançamento do Peso)	30/03	Explicação da Avaliação
<b>(Início- 18/04/2023) 3º PERÍODO (Fim- 07/06/2023)</b>			
<b>Dia</b>	<b>Segunda-feira</b>	<b>Dia</b>	<b>Quinta-feira</b>
17/04		20/04	Voleibol (PAV)
24/04	Voleibol + Dança (PAV)	27/04	Voleibol + Dança (PAV)
01/05	Voleibol + Dança (PAV)	04/05	Voleibol + Dança (PAV)
08/05	Voleibol + Dança (PAV)	11/05	Voleibol + Dança (PAV)
15/05	Aula Teórica	18/05	EFERAM-CIT
22/05	Teste Teórico	25/05	EFERAM-CIT
29/05	Explicação da Avaliação		
05/06			

## **Apêndice 2- Exemplo de uma Unidade Didática de Voleibol**

Segundo o PNEF (2001), a matéria de ensino de Voleibol está inserida nos Jogos Desportivos Coletivo (JDC). Apesar desta partilhar um conjunto de características transversais aos JDC como é exemplo o trabalho em equipa, não deixa de possuir características próprias e que a diferencia das restantes matérias de ensino.

O Voleibol é uma matéria de ensino com características idênticas aos JDC pois, tais como o Futebol, o Andebol e o Basquetebol, e segundo Garganta (1995), ocupam um lugar fundamental na cultura desportiva contemporânea. De acordo com Mesquita (1997), Voleibol estabelece igualmente relações de cooperação entre os elementos da equipa e também com os seus adversários, existindo no jogo organização, coordenação e racionalização das ações tático-técnicas individuais e coletivas entre os elementos das equipas, desde a tática coletiva (funcionalidade geral) até à tática individual (funcionalidade particular).

Enquanto matéria escolar, o Voleibol permite aos alunos o desenvolvimento das suas relações sociais e também que se sintam motivados para a aprendizagem (Teles, 2014). Mesmo assim, tendo em conta as suas especificidades, potencializa o desenvolvimento e trabalho das capacidades motoras condicionais e coordenativas dos discentes, entre elas a agilidade, a velocidade de execução e reação e a coordenação motora.

### **Definição de Objetivos Específicos**

- Estimular a cooperação com os colegas;
- Procurar alcançar o objetivo do jogo;
- Realizar oportunamente as correções das ações técnico-táticas;
- Aplicar as regras do jogo.

### **Estratégias pedagógicas:**

- Utilização de jogos reduzidos;
- Situações de jogo formal com e sem condicionantes;
- Situações analíticas para trabalho específico da técnica.
- Exploração de situações lúdicas, diversificadas e competitivas;
- Planeamento de exercícios adequados ao nível dos alunos.

### **Aprendizagens Essenciais:**

#### Nível Introdução

1. Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.
2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede.
3. Em situação de exercício, em grupos de quatro, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.
4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável:
  - 4.1. Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio-campo oposto.
  - 4.2 Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.
5. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2.00m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.

#### Nível Elementar

1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Recursos**

Para a planificação desta unidade didática foi realizado um levantamento dos recursos para a operacionalização da mesma, tendo sido considerados segundo as categorias: humanos, temporais, espaciais e materiais. Assim, este levantamento torna-se imprescindível na gestão e organização dos conteúdos e objetivos definidos no presente documento.

### Recursos humanos:

- a) 17 Alunos,

- b) 1 Professor Estagiário;
- c) 1 Professor Orientador Cooperante;
- d) Funcionários da escola.

Recursos espaciais:

- a) Pavilhão.

Recursos materiais:

- a) Bolas de voleibol;
- b) Cones;
- c) Marcas;
- d) Redes e postes;
- e) Arcos.

Recursos temporais:

<b>1º período</b>	9 aulas	<b>16 aulas</b>
<b>3º período</b>	7 aulas	

**Cronograma com estruturação extensão e sequência dos conteúdos**

Aula nº e Data	Duração	Objetivos	Conteúdos
6 (03/10/2022)	90'	Realização da avaliação diagnóstica.	Realização da avaliação diagnóstica.
12 (24/10/2022)	90'	1-Desenvolvimento das capacidades condicionais	1-Desenvolvimento das capacidades condicionais através do Tabata; Desenvolver a consciência tática e tomada de decisão; Desenvolvimento das capacidades coordenativas (reação, orientação e ritmo) através das ações tático-técnicas: Passe e manchete; Manipulação do objeto de jogo e manutenção da bola no ar; Realização do serviço por baixo e por cima; Reforço da posição base; Reforço do posicionamento do MS para os gestos: toque de dedos e manchete; Posicionamento correto e oportuno de acordo com a trajetória da bola; Situação de jogo reduzido 2x2.
13 (27/10/2022)	90'	1-Promover a Ativação cardiovascular; 2-Trabalhar a capacidade aeróbia e força através da	Desenvolvimento das capacidades condicionais; Desenvolver a consciência tática e tomada de decisão; Desenvolvimento das capacidades coordenativas (reação,

		realização do Tabata; 3-Continuar a abordagem do Voleibol.	orientação e ritmo) através das ações tático-técnicas: Passe e manchete; Manipulação do objeto de jogo e manutenção da bola no ar; Realização do serviço por baixo e por cima; Reforço da posição base; Reforço do posicionamento do MS para os gestos: toque de dedos e manchete; Posicionamento correto e oportuno de acordo com a trajetória da bola; Situação de jogo reduzido 2x2, 3x3 e 4x4.
14 (31/10/2022)	90'	1-Promover a Ativação cardiovascular; 2-Trabalhar a capacidade aeróbia e força através da realização do Tabata; 3-Continuar a abordagem do Voleibol.	1-Ativação cardiovascular; 2-Desenvolvimento da capacidade aeróbia através da realização do Tabata; 3- Continuação da abordagem do Voleibol.
15 (03/11/2022)	90'	1-Promover a Ativação cardiovascular; 2-Trabalhar a capacidade aeróbia e força através da realização do Tabata; 3-Continuar a abordagem do Voleibol.	1-Ativação cardiovascular; 2-Desenvolvimento da capacidade aeróbia através da realização do Tabata; 3- Continuação da abordagem do Voleibol.
16 (07/11/2022)	90'	1-Promover a Ativação cardiovascular; 2-Trabalhar a capacidade aeróbia e força através da realização do Tabata; 3-Continuar a abordagem do Voleibol.	1-Ativação cardiovascular; 2-Desenvolvimento da capacidade aeróbia através da realização do Tabata; 3- Continuação da abordagem do Voleibol.
17 (10/11/2022)	90'	1-Aula teórica acerca do tema para o teste teórico "Violência (dos espetadores e dos atletas) vs espírito competitivo" 2-Discriminar as principais ações técnicas que o caracterizam.	1 – Aula teórica acerca do tema para o teste teórico "Violência (dos espetadores e dos atletas) vs espírito competitivo" 2 – Discrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede.
48 (20/04/2023)	90'	1-Promover a Ativação cardiovascular; 2-Trabalhar a capacidade aeróbia e força através da realização do Tabata; 3-Continuar a abordagem	1-Ativação cardiovascular; 2-Desenvolvimento da capacidade aeróbia através da realização do Tabata; 3- Continuação da abordagem do Voleibol.

		do Voleibol.	
(24/04/2023)	90'	1-Promover a Ativação cardiovascular; 2-Trabalhar a capacidade aeróbia e força através da realização do Tabata; 3- Continuar a abordagem de Dança; 4-Continuar a abordagem do Voleibol.	1-Ativação cardiovascular; 2-Desenvolvimento da capacidade aeróbia através da realização do Tabata; 3- Continuação da abordagem de Dança; 4- Continuação da abordagem do Voleibol.
(27/04/2023)	90'	1-Promover a Ativação cardiovascular; 2-Trabalhar a capacidade aeróbia e força através da realização do Tabata; 3- Continuar a abordagem de Dança; 4-Continuar a abordagem do Voleibol.	1-Ativação cardiovascular; 2-Desenvolvimento da capacidade aeróbia através da realização do Tabata; 3- Continuação da abordagem de Dança; 4- Continuação da abordagem do Voleibol.
(01/05/2023)	Feriado	Feriado	Feriado
(04/05/2022)	90'	1-Promover a Ativação cardiovascular; 2-Trabalhar a capacidade aeróbia e força através da realização do Tabata; 3- Continuar a abordagem de Dança; 4-Continuar a abordagem do Voleibol.	1-Ativação cardiovascular; 2-Desenvolvimento da capacidade aeróbia através da realização do Tabata; 3- Continuação da abordagem de Dança; 4- Continuação da abordagem do Voleibol.
(08/05/2023)	90'	1-Promover a Ativação cardiovascular; 2-Trabalhar a capacidade aeróbia e força através da realização do Tabata; 3- Continuar a abordagem de Dança; 4-Continuar a abordagem do Voleibol.	1-Ativação cardiovascular; 2-Desenvolvimento da capacidade aeróbia através da realização do Tabata; 3- Continuação da abordagem de Dança; 4- Continuação da abordagem do Voleibol.
(11/05/2023)	90'	1-Promover a Ativação cardiovascular; 2-Trabalhar a capacidade aeróbia e força através da realização do Tabata; 3- Continuar a abordagem de Dança; 4-Continuar a abordagem do Voleibol.	1-Ativação cardiovascular; 2-Desenvolvimento da capacidade aeróbia através da realização do Tabata; 3- Continuação da abordagem de Dança; 4- Continuação da abordagem do Voleibol.

Tabela 4 – Cronograma Voleibol

### **Avaliação diagnóstica**

A avaliação diagnóstica, foi realizada através de observação (**Imagem 4**), verificando que na turma de 17 alunos, 4 encontravam-se no nível introdutório, 4 no



no aluno. Conseguimos assim apurar se os objetivos estão a ser atingidos dia a dia e se há realmente uma ligação entre os objetivos das aulas.

Tendo em conta a relevância desta avaliação, como também tem acontecido ao longo de todas as UD, utilizou-se uma tabela avaliativa dividida em dois domínios: (1) sócio afetivo – pontualidade, empenho e autonomia, respeito e cooperação (2) psicomotor. Com a sua utilização tive a possibilidade de controlar, analisar e avaliar individualmente cada aluno, seguindo os critérios.

### Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa (**Imagem 6 e 7**) ocorre após a conclusão das aulas de um módulo de aprendizagem. É realizada uma avaliação global das aprendizagens dos alunos, refletindo sobre suas performances, capacidades e atitudes. Nesta avaliação, só refletimos acerca da nota final, não especificando os critérios de êxito. De ressaltar que esta UD foi lecionada durante o 1º período e o 3º período. Objetivou-se avaliar e valorizar na componente prática do Voleibol as seguintes componentes: situações de jogo reduzidos e situações de jogo formal. O desempenho dos alunos e a sua disponibilidade motora também foram parâmetros observados.

Nº	Nome Aluno	Critérios											Nota e Condição		Avaliação 1º Período			
		Voleibol	Futebol (AV Inicial)	Desporto (AV Inicial)	Ténis (AV Inicial)	Natação	Atletismo - Corrida de Velocidade (AV)	Atletismo - Corrida de Barreiras	Atletismo - Corrida de obstáculos	Atletismo - Lançamento do Arremesso	Atletismo - Lançamento do Arremesso (AV Inicial)	Níveis	Pontos	Avaliação das Matérias		Atitude Física	Conhecimentos	
1		I	I	I	I	I(10)	o					I	51-1p	7p	7	2 25AF	19  S	I
2		E	o	E	I	E	o					E	3E-2p-1l	14p	15	5 25AF	28  MD -1	1E
4		I	o	I	I	I						I	41-1p	5p	5	3 25AF	3  S	I
5		E	E	I	I	E	I					E	3E-3l	12p	11	4 25AF-1	18  MD -1	1E
6		I	E	I	I	o	I					I	1E-1p-4l	3p	7	2 25AF	17  D -1	II
7		o	I	I	I	o (16)	I					I	41-2p	8p	7	3 25AF	17  D -1	II
8		o	o	I	o	o						E	4p-1l	3p	5	2 25AF	14  D -1	7
9		I	E	I	o	o	o					E	1E-3p-2l	14p	3	3 25AF	14  D -1	1E
10		I(10)	I	I	I	I(12)	I					I	5l	5p	7	25AF	14  D -1	II
11		E	I	I	I		I					I	1E-4l	7p	7	1 25AF	15  D -1	II
12		E	E	E	o	E	o					E	4E-2p	15p	18	5 25AF-1	14  D -1	2E
13		E	I	E	I	I	I					I	2E-4l	18p	7	4 25AF	15  D -1	II
14		E	o	I	o	E	I					E	2E-2p-2l	12p	11	3 25AF-1	18  MD -1	1E
15		E	E	I	o	E	o					E	3E-2p-1l	14p	15	5 25AF-1	14  D -1	1E
16		o	I	I	I	I	I					I	5l-1p	7p	7	3 25AF	18  MD -1	II
17		E	E	I	E	o	o					E	3E-2p-1l	14p	14	5 25AF-1	15  D -1	1E
18		o	I	o	I	o (14)	o					E	4p-2l	18p	7	4 25AF	19  S	I

Imagem 6 – Avaliação Sumativa Voleibol 1º período

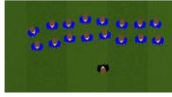
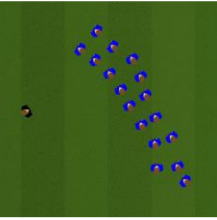



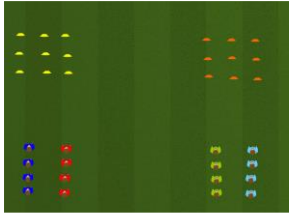
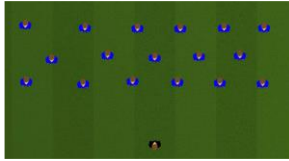
Mesquita, I. (1997). *Pedagogia do treino: a formação em Jogos Desportivos Colectivos*. Lisboa: Livros Horizonte

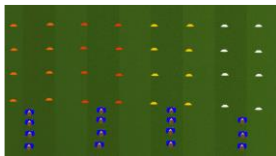

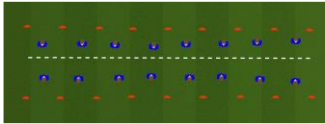
Teles, F. (2014). A importância do voleibol enquanto conteúdos das aulas de Educação Física do 6º ao 9º ano. *EFDeportes.com, Revista Digital*.

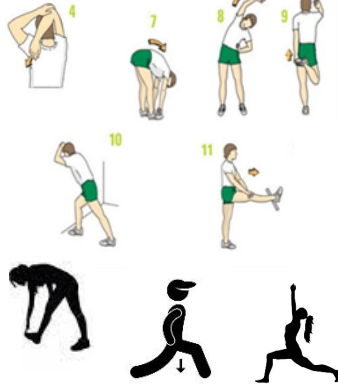
Garganta, J. (1995). Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos. Em A. Graça & J. Oliveira (eds), *O ensino dos jogos desportivos colectivos* (2ª ed., pp. 11-25). Porto: Universidade do Porto.

### **Apêndice 3 – Exemplo de um Plano de Aula de Ténis e Atletismo (Corrida de estafetas)**


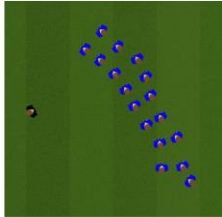
<b>Aula nº:</b> 29	<b>Data:</b> 19/01/2023	<b>Hora:</b> 08h00 (08h10)	<b>Duração:</b> 90min (70min TP)	<b>Nº de alunos:</b> 17	<b>Turma:</b> 43	<b>Ano:</b> 12º	<b>Professor Estagiário:</b> Pedro Silva		
<b>Unidade Didática:</b> Ténis e Atletismo (Corrida de estafetas)				<b>Instalação:</b> CF1		<b>Professor Cooperante:</b> Maria Luísa Carvalho			
<b>Recursos materiais:</b> 18 bolas de ténis, 18 raquetes, 32 marcas, 17 cordas, 9 testemunhos				<p style="text-align: center;"><u>Sumário</u></p> <p style="text-align: center;">1-Colocação dos acelerómetros; 2-Ativação cardiovascular; 3- Jogo Lúdico para integração da parte fundamental; 4-Desenvolvimento da capacidade aeróbia através da realização do Tabata; 5- Corrida de estafetas: Desenvolver frequência, amplitude, força, potência da passada e entrega do testemunho; 6-Manipulação da bola e da raquete de ténis de campo; 7-Correção técnica do batimento de direita e do ténis curto.</p>					
<p style="text-align: center;"><b>Objetivos gerais:</b></p> <p style="text-align: center;">1-Colocar os acelerómetros; 2-Promover a Ativação cardiovascular; 3-Continuar a abordagem do Jogo Lúdico para integração da parte fundamental; 4-Trabalhar a capacidade aeróbia e força através da realização do Tabata; 5-Iniciar a abordagem à Corrida de estafetas: trabalhar a frequência, a amplitude, a força, a potência da passada e a entrega do testemunho; 6- Consolidar a manipulação da bola e da raquete de ténis de campo; 7-Desenvolver a técnica do batimento de direita e do ténis curto.</p>									
<b>Parte</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descrição do exercício</b>	<b>Objetivos operacionais</b>	<b>Esquemáticação</b>	<b>TP</b>	<b>TT</b>	<b>H</b>		
<b>Inicial</b>	-Chegada dos alunos e realização da chamada; -Colocação dos acelerómetros.	As presenças são registadas no início da aula à medida que os alunos vão chegando à instalação e respetiva colocação dos acelerómetros.	Registar as presenças dos alunos e colocação dos acelerómetros.	Fig1. 	te-10'	19'	8h – 8h10		
		O professor dispõe os alunos e apresenta a tarefa.			tt-2'		8h10 – 8h12		
	1- Promover a Ativação cardiovascular: Preparação músculo articular e cardiorrespiratória através de trabalho aeróbio.	1-Corrida inicial à volta do campo de ténis 2-Exercícios: a)rotação dos braços à frente e atrás; b)rotação do tronco; c)rotação de pulsos e tornozelo; d)calcanhars aos glúteos e joelhos ao peito; e)abertura da coxa.	1-Os alunos correm 2 a 2 durante o tempo definido. 2-Os alunos em xadrez realizam os exercícios à voz de comando do professor. a)2 à frente, 2 atrás (x4) b)2 direita, 2 esquerda (x4) c)4 rotações internas, 4 rotações externas (x2) d)4 joelhos ao peito d/e seguido de 4 calcanhars aos glúteos (x2) e)abertura com a direita e esquerda (x4)	Fig2.  Fig.3 	te-2'  +  te-3'		8h12 - 8h17		

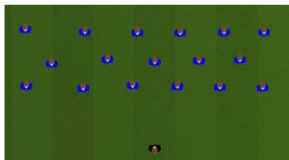
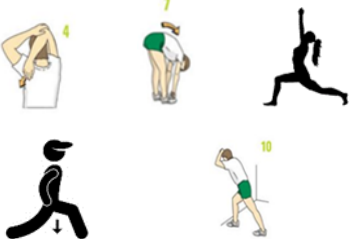
		Os alunos realizam a transição de exercício e o professor procede à explicação do mesmo.			tt-2'		8h17 – 8h19
		3- Jogo do Galo. Todas as equipas irão jogar um contra as outras.	3-Os alunos estão distribuídos por 4 equipas de 4 elementos. Em cada espaço de jogo jogam 2 equipas. Quando o jogo terminar as equipas trocam entre si.  Equipa1- Rafael, Fabiana, Pedro, Sara Equipa2- Tiago, Inês, Diogo, Patrícia Equipa3- Marco, Leonor, Leonardo, Ana Beatriz Equipa4- José, Cristina, Jardel, Inês Cássia	Fig4. 	te-5'		8h19 – 8h24
		Os alunos realizam a transição de exercício e o professor procede à explicação do mesmo.			tt-2'		8h24 – 8h26
		4- Trabalho de aptidão aeróbia: Tabata: a)Skipping alto; b)Flexões; c)Agachamento com salto; d) Saltar à corda; e)Jumping Jacks	4 - Organização dos alunos em xadrez. Tabata: 20 segundos de trabalho e 10 segundos de descanso, realizando um total de 4 rondas.	Fig5. 	te-11'		8h26 – 8h37
		Os alunos realizam a transição de exercício e o professor procede à explicação do mesmo. Os alunos aproveitam esta pausa para hidratação.			tt-3'		8h37 – 8h40
Fundamental	-Iniciar a abordagem à Corrida de estafetas: trabalhar a frequência, a amplitude, a	5- Os alunos realizam transmissões, utilizando a Técnica de Transmissão Descendente.	Técnica de Transmissão Descendente: - o recetor coloca a palma da mão oblíqua e para cima, com o polegar a		te-2' + tt-1'	68'	8h40 – 8h43

força, a potência da passada e a entrega do testemunho; -Passar o testemunho em corrida de velocidade e manter a velocidade até a passagem de testemunho	6- Os Alunos, em grupos de 2, realizam a entrega do testemunho dentro da Zona de Transmissão.	apontar para baixo; - o transmissor transmite o testemunho num movimento rápido de trás para a frente e de cima para baixo, estendendo o braço.	 	te-3' + tt-1'	8h43 – 8h47
	7- Em 4 equipas de 4 elementos, realizam uma estafeta de 4x 20/30/40 metros, com a entrega do testemunho dentro das respetivas zonas de transmissão;				te-6' + tt-2'
- Aperfeiçoamento do batimento de direita; - Coordenação com as ações do colega; - Manter em bola jogável o maior tempo possível.	8- Os alunos frente a frente na rede, nos campos delimitados pelas marcas, realizam jogos entre si 1x1. <u>Duplas:</u> Dupla1- Pedro, Fabiana Dupla2- Rafael, Cristina Dupla3- Tiago, Sara Dupla4- José, Leonor Dupla5- Jardel, Inês, João Pedro Dupla6- Leonardo, Patrícia Dupla7- Aldino, Ana Beatriz Dupla8- Marco, Inês Cássia	<input type="checkbox"/> Pés afastados, à largura dos ombros, membros inferiores fletidos, pegar a raquete com as duas mãos, posicionando-a no plano transversal do corpo ao nível da bacia. <input type="checkbox"/> Deslocar-se na direção da bola para facilitar o batimento de direita. <input type="checkbox"/> Avançar o membro inferior contralateral ao membro superior que empunha a raquete; <input type="checkbox"/> Movimento circular e cruzado do membro superior que empunha a raquete; <input type="checkbox"/> Rotação do tronco e da bacia no ataque da bola; <input type="checkbox"/> Atacar a bola com o membro superior que empunha a raquete.		te-22'	8h55 – 9h17



Final	<p>1 - Reforço dos conteúdos abordados.</p> <p>2 - Balanço da aula seguinte.</p>	<p>1 - Reflexão geral sobre a aula;</p> <p>2 - Arrumação do material;</p> <p>3- Flexibilidade do membro superior e inferior consoante a Fig9 (15 segundos cada exercício).</p>	<p>1) flexibilidade do ombro;</p> <p>2) flexibilidade dos isquiotibiais e gêmeo;</p> <p>3) flexibilidade do tronco;</p> <p>4) flexibilidade do quadricípite;</p> <p>5) flexibilidade do gêmeo e do tronco;</p> <p>6) flexibilidade dos isquiotibiais;</p> <p>7) flexibilidade do gêmeo;</p> <p>8) flexibilidade do quadricípite e glúteo;</p> <p>9) flexibilidade do tronco, braço e isquiotibiais.</p>	 <p>Fig9.</p>	te-3'	70'	09h17 – 09h20
-------	--	--	---	--	-------	-----	---------------

**Apêndice 4 – Exemplo de um Plano de Aula de Futebol e Atletismo (Lançamento do Peso)**


<b>Aula nº:</b> 38	<b>Data:</b> 23/02/2023	<b>Hora:</b> 8h (8h10)	<b>Duração:</b> 90 min (75 TP)	<b>Nº de Alunos:</b> 17	<b>Turma:</b> 43	<b>Ano:</b> 12º	<b>Professor Estagiário:</b> Pedro Silva
<b>Unidade Didática:</b> Futebol e Atletismo (Lançamento do Peso)			<b>Instalação:</b> CF2		<b>Professor Cooperante:</b> Maria Luísa Carvalho		
<b>Recursos materiais:</b> 18 bolas de futebol, 32 marcas, 17 cordas, 5 pesos atletismo de borracha			<p style="text-align: center;"><u>Sumário</u></p> <p style="text-align: center;">1-Ativação cardiovascular; 2- Jogo Lúdico para integração da parte fundamental; 3-Desenvolvimento da capacidade aeróbia através da realização do Tabata; 4- Continuação da abordagem do Lançamento do Peso; 5- Continuação da abordagem de Futebol.</p>				
<p style="text-align: center;"><b>Objetivos gerais:</b></p> <p style="text-align: center;">1-Promover a Ativação cardiovascular; 2-Continuar a abordagem do Jogo Lúdico para integração da parte fundamental; 3-Trabalhar a capacidade aeróbia e força através da realização do Tabata; 4-Continuar a abordagem do Lançamento do Peso; 5- Continuar a abordagem de Futebol.</p>							
Parte	Objetivos	Descrição do exercício	Objetivos operacionais	Esquematização	TP	TT	H
<b>Inicial</b>	-Chegada dos alunos e realização da chamada.	As presenças são registadas no início da aula à medida que os alunos vão chegando à instalação e preenchimento de uma autoavaliação.	Registrar as presenças dos alunos. Preenchimento de uma ficha de autoavaliação.	Fig1. 	te-10'	19'	8h00 – 8h10
		O professor dispõe os alunos e apresenta a tarefa.			tt-2'		8h10 – 8h12
	1- Promover a Ativação cardiovascular: Preparação músculo articular e cardiorrespiratória através de trabalho aeróbio.	1-Corrida inicial à volta do campo de ténis, associado posteriormente seguintes exercícios de mobilidade articular em corrida: a) rotação dos braços à frente e atrás; b) rotação do tronco; c) rotação de pulsos e tornozelo; d) calcanhares aos glúteos e joelhos ao peito; e) abertura da coxa.	1.1-Os alunos correm 2 a 2 durante o tempo definido. 1.2: a)2 à frente, 2 atrás (x4) b)2 direita, 2 esquerda (x4) c)4 rotações internas, 4 rotações externas (x2) d)4 joelhos ao peito d/e seguido de 4 calcanhares aos glúteos (x2) e) abertura com a direita e esquerda (x4)	Fig2. 	te-6'		8h12 - 8h18
		Os alunos realizam a transição de exercício e o professor procede à explicação do mesmo.			tt-2'		8h18 – 8h20

		4- Trabalho de aptidão aeróbia: Tabata: a) Skipping alto; b) Flexões; c) Agachamento com salto; d) Saltar à corda; e) Jumping Jacks.	4 - Organização dos alunos em xadrez. Tabata: 30 segundos de trabalho e 15 segundos de descanso, realizando um total de 4 rondas.	Fig5. 	te-11'		8h20 – 8h31
		Os alunos realizam a transição de exercício e o professor procede à explicação do mesmo.			tt-1'		8h31 – 8h32
		5- Flexibilidade do membro superior e inferior consoante a figura ao lado representada (30 segundos cada exercício).	1) flexibilidade do ombro; 2) flexibilidade dos isquiotibiais e gêmeo; 3) flexibilidade do tronco, braços e isquiotibiais; 4) flexibilidade do quadríceps e gêmeo; 5) flexibilidade do gêmeo e do tronco nas barras de segurança.		te-3'		8h35 – 8h38
		Os alunos realizam a transição de exercício e o professor procede à explicação do mesmo. Os alunos aproveitam esta pausa para hidratação.			tt-3'		8h38 – 8h41

<b>Fundamental</b>	<p>- Lançamento do peso, executar o lançamento o mais longe possível, cumprindo todas as fases da correta execução.</p>	<p>7- Lançamento, com rotação do tronco e apoios.</p>	<p>Preparação:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apoiar o peso na base dos dedos, indicador, médio e anelar. O dedo polegar e mínimo apenas servem para manter o peso em equilíbrio na mão, evitando que ele role por ela;</li> <li>2. Colocar o peso junto à mandíbula, por baixo do queixo, pressionando contra o pescoço, estando com o braço fletido pelo cotovelo, em tensão, e à altura do ombro;</li> <li>3. O atleta coloca-se de costas para o sector, numa posição relaxada;</li> <li>4. O olhar deve estar dirigido para o local oposto ao sector de queda;</li> <li>5. O lançador inclina de seguida o tronco à frente ficando numa posição quase horizontal e equilibrando-se numa só perna.</li> </ol> <p>Arremesso:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O atleta passa pela posição de força com o peso do corpo na perna direita (fletida);</li> <li>2. Os ombros mantêm-se paralelos à antepara e o olhar para o local oposto ao sector de queda;</li> <li>3. De seguida deve haver uma rotação da bacia na direção do lançamento, que termina frontalizada para o sector de queda;</li> <li>4. Ao mesmo tempo que a bacia direita roda o lado esquerdo (perna, anca e braço) resiste, bloqueando o movimento;</li> <li>5. Após a ação das pernas e do tronco o movimento termina com uma extensão agressiva do braço lançador;</li> <li>6. Os pés devem ficar no solo até o atleta perder o contacto com o engenho;</li> </ol>	<p>Fig.6</p> 	te-6'	68'	8h41 – 8h47
--------------------	---	---	--	--	-------	-----	-------------

		Os alunos realizam a transição de exercício e o professor procede à explicação do mesmo.			tt-2'	8h47 – 8h49
	- Análise dos princípios de jogo ofensivos e defensivos em situação de jogo reduzido e formal.	8- Situações de jogos reduzidos Futebol: 1) 1x1; 2) 2x2: Os alunos são distribuídos por diversos espaços e realizam 1x1 em espaço reduzido, posteriormente, aumentamos o espaço e realizam 2x2, juntando o grupo do lado e assim sucessivamente. Os alunos finalizam nas mini balizas delimitadas pelas marcas.  <u>Duplas:</u> Dupla1- Pedro, Fabiana Dupla2- Rafael, Cristina Dupla3- Tiago, Sara Dupla4- José, Leonor Dupla5- Jardel, Inês Camacho Dupla6- Leonardo, Patrícia Dupla7- Aldino, Ana Beatriz Dupla8- Marco, Inês Cássia	- Remata, se tem a baliza ao seu alcance; - Passa a um companheiro desmarcado; - Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se, entretanto, conseguiu posição) ou passar; - Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola; - Na defesa, marca o adversário escolhido.	Fig.7  Fig.8 	te-30'	8h49 – 9h19
<b>Final</b>	1 - Reforço dos conteúdos abordados. 2 - Balanço da aula seguinte.	1 - Reflexão geral sobre a aula; 2 - Arrumação do material.			te-1'	9h19 – 9h20
					70'	

## Apêndice 5- Exemplo de um teste teórico

	Ano Letivo 2022/2023 – 1º Período
	Escola Secundária Jaime Moniz
Teste de Educação Física – Área dos Conhecimentos	<u>Cotação:</u> 20 valores
Ano/Turma: 12º43	Data: 12/12/2022
Nome _____	Nº _____
de Aluno _____	
Docente: _____	Avaliação: _____
_____	

### Parte 1- Assinale as opções que completam corretamente cada uma das afirmações. (2 valores cada)

1 – Violência no Desporto,

- pode ser considerado um fenómeno cultural, sendo que, muitas das vezes a violência no desporto adota um papel relevante, assumindo diversas formas de atingir os praticantes e os demais durante a prática desportiva.
- pode contribuir para a deformação da formação e integração dos indivíduos. Logo, a prática desportiva é, e deveria de ser inconciliável com o sinónimo de violência, tendo em conta que o comportamento do praticante é constantemente moldado e influenciado pelo meio envolvente.
- Ambas as opções estão corretas.

2- Quando ocorrem comportamento incorretos no desporto devemos,

- retaliar ou abordar os infratores.
- descontrolar-se emocionalmente.
- Ambas as opções estão incorretas.

3- Espírito Desportivo,

- consiste no cumprimento de um código de atitudes.
- comporta ser-se extremamente incorretos nos meios utilizados para se alcançar a vitória.
- parte do pressuposto que não é necessário existir respeito pelo adversário.

**Parte 2- Indica se a seguinte afirmação seguinte é verdadeira ou falsa. (2 valores cada)**

4 – A frustração e as rivalidades são duas das principais causas de violência nos espetadores e atletas.

- Verdadeiro.
- Falso.

5 – As principais causas de violência no desporto em geral são o excessivo fairplay, o comportamento inadequado dos adeptos e a importância da prova/jogo em questão.

- Verdadeiro.
- Falso.

6- Segundo Arnold (1994) e Santos (2005), o desporto apresenta dois pontos de vista: positivo e negativo. Do ponto de vista positivo, este apresenta uma forte ligação entre a prática desportiva e o desenvolvimento moral dos praticantes. Já do ponto de vista negativo possui o intuito de transgredir as regras, contribuindo para uma formação desapropriada dos jovens e crianças.

- Verdadeiro.
- Falso.

**Parte 3- Questão de Desenvolvimento (4 valores cada)**

7- Distingue Violência **do** Desporto de Violência **no** Desporto.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

8- Indica 4 possíveis formas de prevenção que possam permitir acabar com a violência no Desporto.

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

## Apêndice 6- Exemplo de Grelha de Avaliação Diagnóstica

 <b>Escola Secundária Jaime Moniz</b>			Grelha de observação e registo direto em EDF																				
			Avaliação Diagnóstica Data: 29 / 09 / 2022																				
<b>Futebol</b>			NÍVEL INTRODUTÓRIO									NÍVEL ELEMENTAR									Nível		
			OBJETIVOS									OBJETIVOS											
Nº	Nome aluno	Coopera...	Aceita...	Conhece...	O aluno, em exercício (3x1 ou 4x4) adequa-se às regras do jogo	Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente	Remata, se tem a bola ao seu alcance	Passa a um companheiro desmarcado	Controla a bola na direção da baliza para rematar ou passar	Desmarca-se após o passe e para libertar o defensor	Na defesa, marca o adversário escolhido	Como guarda-redes, enquadra-se a bola para impedir o gol	Realiza com correção global, no jogo em exercícios, critérios, as ações	Em situação de jogo 5x5 ou 7x7 compreende os momentos do jogo	Remata, se tem a bola ao seu alcance	Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza	Controla a bola, de preferência em progressão ou penetração	Desmarca-se utilizando linhas e mudanças de direção	Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e os dos colegas	Jogo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante	Como guarda-redes, enquadra-se a bola para impedir o gol	Realiza com correção global, no jogo em exercícios, critérios, as ações	
		1																					
2																							
3																							

## Apêndice 7- Exemplo de Grelha de Avaliação Formativa

<b>Futebol</b>			NÍVEL INTRODUTÓRIO									NÍVEL ELEMENTAR									Nível			
			OBJETIVOS									OBJETIVOS												
Nº	Nome aluno	Coopera...	Aceita...	Conhece...	O aluno, em exercício (3x1 ou 4x4) adequa-se às regras do jogo	Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente	Remata, se tem a bola ao seu alcance	Passa a um companheiro desmarcado	Controla a bola na direção da baliza para rematar ou passar	Desmarca-se após o passe e para libertar o defensor	Na defesa, marca o adversário escolhido	Como guarda-redes, enquadra-se a bola para impedir o gol	Realiza com correção global, no jogo em exercícios, critérios, as ações	Em situação de jogo 5x5 ou 7x7 compreende os momentos do jogo	Remata, se tem a bola ao seu alcance	Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza	Controla a bola, de preferência em progressão ou penetração	Desmarca-se utilizando linhas e mudanças de direção	Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e os dos colegas	Jogo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante	Como guarda-redes, enquadra-se a bola para impedir o gol	Realiza com correção global, no jogo em exercícios, critérios, as ações		
		1		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	I
3																								
4		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	I
5		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	E
6		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	E
7		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	I
8		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	I
9		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	E
10		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	I
11		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	I
12		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	E
13		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	I
14		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	I
15		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	E
16		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	I
17		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	E
18		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	I

## Apêndice 8- Poster apresentado no Seminário de Desporto e Ciência 2022

# Ferramenta Didática de apoio ao ensino das Matérias de Invasão na Educação Física



Departamento de Educação Física e Desporto, Faculdade de Ciências Sociais, Universidade da Madeira, Portugal | Escola Secundária Jaime Moniz

Pedro Silva, Maria Luísa Carvalho, Ana Luísa Correia



### INTRODUÇÃO

Os jogos desportivos coletivos de invasão, quer pela sua representatividade no currículo do Programa Nacional de Educação Física (Ministério da Educação, 2001), quer pela motivação dos diferentes atores do processo pedagógico, tem sido alvo de estudo, sobretudo ao nível dos vários modelos de ensino.

O presente artigo tem como finalidade contextualizar a importância da abordagem das matérias de ensino dos Desportos de Invasão, facilitando aos profissionais de Educação Física uma ferramenta de exercícios que facilite e agilize a sua abordagem nas aulas.

### MATÉRIAS DESPORTIVAS COLETIVAS DE INVASÃO

- Apresentam como principais características fundamentais os processos cognitivos (tomada de decisão) ligados a um maior processamento de informação e contrangimentos situacionais (Rovegno et al. 2001.; MacPhail et al. 2008).
- Devido à variabilidade de situações nestas modalidades, os autores referem e salientam a importância da realização de jogos reduzidos adequados ao pretendido nas tarefas e condições ambientais, de modo a fomentar e proporcionar aos alunos mais oportunidades de aprendizagens e de sucesso.

### PONTOS EM COMUM DAS MATÉRIAS DE INVASÃO

Tabela 1: Pontos em comum nas matérias de Invasão e desporto (Rovegno, 2012)

#### Futebol/Andebol/Basquetebol

- Nessa perspetiva muito geral, traduz-se na disputa incessante pelo objeto em jogo (bola) e consequentemente pelo objetivo do jogo que é o gol;
- Distinguem-se pelas suas variadas ações que vão desde as corridas, aos ataques, às paragens, a saltos de diversas formas e à combinação de métodos de deslocamento que, em combinação com ações de ataque e ações defensivas, atribuem um carácter dinâmico ao jogo;
- A necessidade de resolver confrontos entre os jogadores e uso de processos racionais para adotar ações especializadas, ações estas que se basiam em processos cognitivos como a tomada de decisão e resolução de problemas.

### CONTEÚDOS DE ENSINO A ABORDAR NO PROCESSO OFENSIVO E DEFENSIVO NAS MATÉRIAS DE INVASÃO

Tabela 2: Conteúdos de ensino a abordar no processo ofensivo e defensivo nas matérias de Invasão (Rovegno, 2001)

Processo ofensivo	Processo Defensivo
○ Conservação da bola no ataque;	○ Recuperação da bola na defesa;
○ Progressão dos jogadores e da bola para a baliza/alvo adversário no ataque;	○ Pertubar a progressão do adversário na defesa;
○ Marcar no ataque/atacar a baliza/alvo adversário.	○ Proteção da baliza na defesa.

### IMPORTÂNCIA DO TRABALHO DE FLEXIBILIDADE E FORÇA NAS MATÉRIAS COLETIVAS DE INVASÃO.

Para Dietz (2005), a harmonia entre o trabalho de força e flexibilidade demonstra-se importante para uma eficiência motora mais elevada, levando a um decréscimo do risco de lesão através do aperfeiçoamento motor.

Arruda et al. (2006), num seu estudo, relata que a flexibilidade e o treino de força são imprescindíveis para o aumento de eficiência no movimento.

### PROPOSTA DE ESTRUTURAÇÃO DE CONTEÚDOS DAS MATÉRIAS DE INVASÃO

Proceder-se a uma organização de conteúdos por níveis (apresentado na tabela 2).

#### NÍVEL INTRODUTÓRIO

Tabela 3: Proposta de estruturação dos conteúdos das matérias de Invasão

Futebol	Andebol	Basquetebol
<p>Grupos de 2 jogadores com uma bola para cada. Distância de 10 m entre A e B. A passa a B (baliza de disco), B resolve a bola ao primeiro toque e passa a A (baliza de disco).</p>	<p>Os alunos juntam-se em grupos de dois com o objetivo de ficar na defesa (jogar) de modo a criar espaço e abrir uma linha de passe para o colega finalizar.</p>	<p>Individualmente, com uma bola na mão, dentro do garrafão, efetuam o drible em direção da linha e que os seus colegas não fiquem a bola.</p>

#### NÍVEL ELEMENTAR

Tabela 4: Proposta de estruturação dos conteúdos das matérias de Invasão

Futebol	Andebol	Basquetebol
<p>Formar 3 equipas de 4 jogadores. Jogos 4 contra 4 + 2 guarda-redes. Jogos de 4". A equipa deve ficar pelo menos 5 passes consecutivos sem interrupção antes de marcar.</p>	<p>Os alunos juntam-se em grupos de três com o objetivo de ficar na defesa (jog) de modo a criar espaço e abrir linhas de passe para os colegas finalizarem.</p>	<p>Os alunos formam pares, sendo que um deles se posiciona na linha de 3 pontos (defesa) e o outro posiciona-se na linha do meio campo (ataque), com o intuito de tentar driblar o defesa e efetuar sucesso na linha de fundo.</p>

### APTIDÃO FÍSICA NAS MATÉRIAS DE INVASÃO

Tabela 5: Proposta de estruturação de um treino de Flexibilidade e Força a aplicar nas aulas

Flexibilidade	Força
<p>Solicitação dos isquiotibiais, pois são utilizados muito trabalhados especialmente em corrida.</p>	<p>Aquecimento com salto, pois trabalha o quadrilíbico, muito solicitado em movimentos de flexão.</p>
<p>Solicitação dos glúteos e cadeia posterior, pois são determinantes na manutenção da postura e na corrida.</p>	<p>Saltar à corda, pois exige uma solicitação global e coordenada de diferentes cadeias cinéticas.</p>

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os JDC-I são caracterizados pela sua imprevisibilidade e inúmeras possibilidades de ação. É importante que se simplifique a complexidade destas matérias de ensino, embora sem descurar a sua dinâmica e variáveis em jogo.

Inicialmente, devem ser apresentados aos alunos formas jogadas simples e em espaços reduzidos promovendo, desta forma, a continuidade das ações de jogo.

Para terminar, a ferramenta de exercícios apresentada deverá ser entendida como uma base de referência sobre a qual os professores poderão trabalhar e adequar à realidade dos recursos humanos (mas turmas) e espaciais (escola).

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- MacPhail A., 2008. In: A. Corbett, J. (2008). *Teaching and Learning in Physical Education: From Theory to Practice*. pp. 104-117. Springer, U. S. A.; Davis, M., 2003. In: *Journal of Teaching and Learning in Physical Education*. Volume 1, Issue 1, pp. 1-10. <http://www.jtpe.com>.  
 Rovegno, G. (2001). *Teaching and Learning in Physical Education: From Theory to Practice*. pp. 104-117. Springer, U. S. A.;  
 Arruda, P. L. et al. (2006). A influência da coordenação no rendimento de jogadores de futsal. *Trabalhos de Inquérito*, v. 1, n. 1, p. 10-15. ISSN: 1645-3211.  
 Dietz, J. M. (2005). A relação de força e flexibilidade e papel de suporte de movimento. *Revista Brasileira de Educação Física e Esportes*, 19, 113-120.

## Apêndice 9- Exemplo de Avaliação Contínua

Avaliação Contínua 1º Período – 12º43 – Educação Física

Nome aluno	Datas																		
	15/09	19/09	22/09	26/09	29/09	03/10	06/10	10/10	13/10	17/10	20/10	24/10	27/10	31/10	03/11	07/11	10/11	14/11	
	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	EFR	EFR	I	I	I	I	I	I	AM	
	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	EFR	EFR	E	E	E	E	E	E	E	
	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	EFR	EFR	I	I	I	I	I	I	NI	
	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	EFR	EFR	I	I	I	E	E	E	E	
	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	EFR	EFR	I	I	I	I	I	I	I	
	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	EFR	EFR	I	I	I	e	e	e	e	AM
	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	EFR	EFR	I	I	I	I	e	e	e	NI
	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	EFR	EFR	I	I	I	I	I	I	I	I
	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	EFR	EFR	A	A	A	A	AM	AM	AM	AM
	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	EFR	EFR	E	I	E	I	E	E	E	NI
	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	EFR	EFR	E	E	E	E	E	E	E	E
	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	EFR	EFR	E	E	E	E	E	E	E	e
	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	EFR	EFR	E	I	E	I	E	E	E	E
	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	EFR	EFR	E	I	E	I	E	E	E	e
	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	EFR	EFR	I	I	I	I	I	e	e	e
	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	EFR	EFR	e	I	e	I	E	E	E	E
	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	AvIn	EFR	EFR	I	e	I	e	I	e	e	AM

I: Introdutório | e: elemental pequeno | E: Elementar | EFR: EFERAM-CIT | AT: Avaliação teórica | AvIn: Avaliações iniciais | NI: Não avaliado | AM: Atestado médico | AA: Autoavaliação | ExtC: Atividade de extensão curricular

**Nota:** Entre as datas de 24/10 a 11/05 as aulas foram de Voleibol e Dança, sendo por essa ordem que se encontram avaliadas na grelha (Voleibol/Dança).

## Apêndice 10- Recursos espaciais

Polidesportivo Exterior nº 3	Futebol
Pavilhão Norte	Voleibol-Iniciação
Pavilhão Sul	Ginástica, Atletismo, Dança
Pavilhão Centro	Jogos Pré-Desportivos

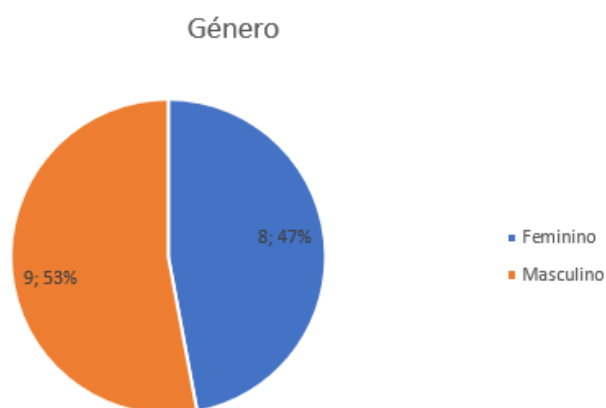
## Apêndice 11- Distribuição da turma pelos espaços

Dia	Hora	Espaço
Segunda-feira	10:45 às 11:35	Pavilhão Sul
Terça-feira	10:45 às 11:35	Pavilhão Norte
Quinta-feira	12:40 às 13:30	Pavilhão Centro

## Apêndice 12- Cronograma das aulas

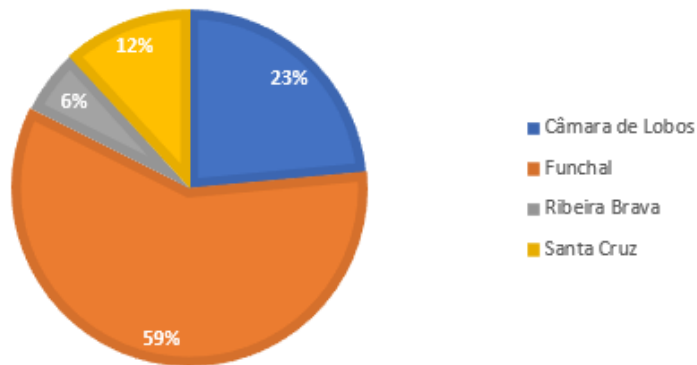
Intervenção	Dia	Local	Matéria de Ensino	Professor Estagiário
4	31-01-2023	Pavilhão Norte	Aula de Observação	Pedro Pontes
	06-02-2023	Pavilhão Sul	Aula de Observação	
	07-03-2023	Pavilhão Norte	Voleibol-Iniciação	
	09-03-2023	Pavilhão Centro	Jogos Pré-Desportivos	
	14-03-2023	Pavilhão Norte	Voleibol-Iniciação	
	02-05-2023	Polidesportivo Exterior nº 3	Futebol	
	04-05-2023	Pavilhão Norte	Dança Tradicional	
	09-05-2023	Pavilhão Norte	Voleibol-Iniciação	

## Apêndice 13- Género



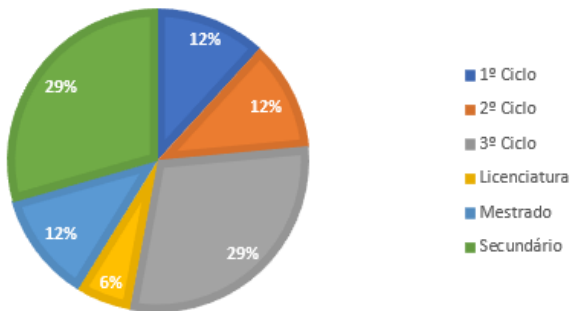
## Apêndice 14- Concelho de Residência

### CONCELHO DE RESIDÊNCIA

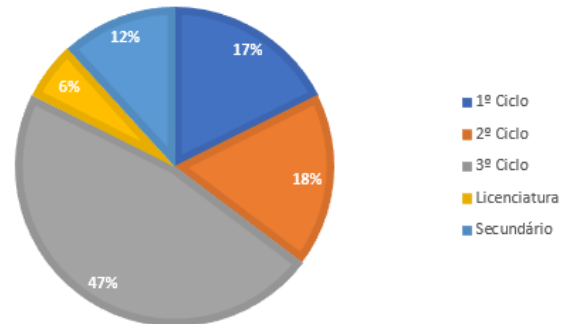


## Apêndice 15- Habilitações da Mãe e do Pai

### HABILITAÇÕES DA MÃE

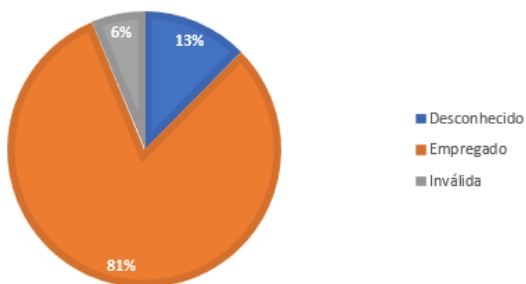


### HABILITAÇÕES DO PAI

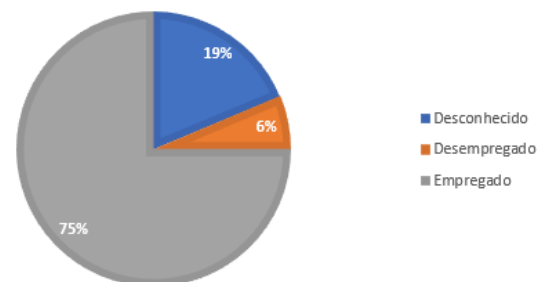


## Apêndice 16- Emprego da Mãe e do Pai

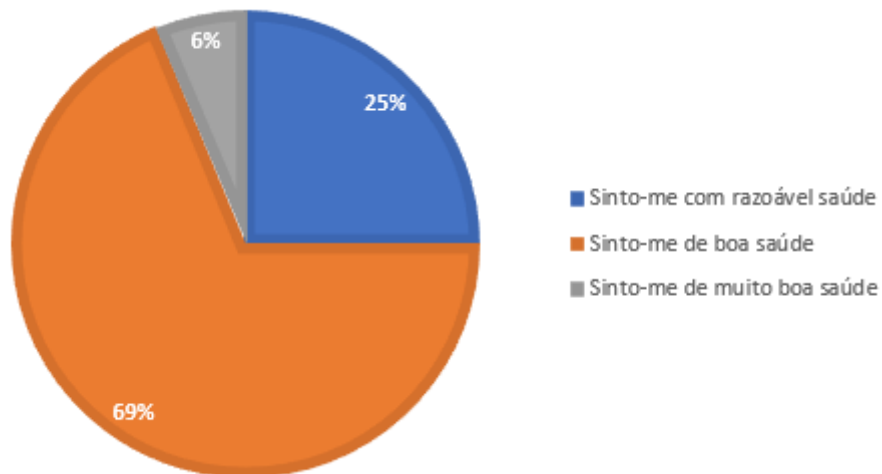
### EMPREGO MÃE



### EMPREGO PAI

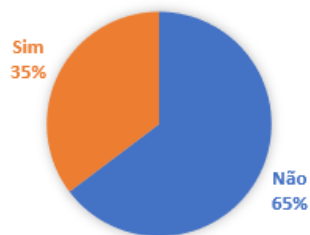


## Apêndice 17- Percepção da Saúde

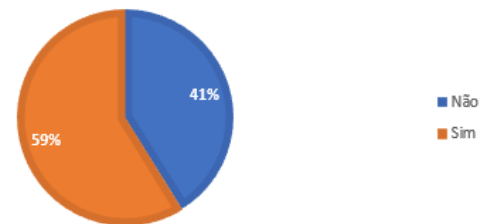


## Apêndice 18- Deslocação Casa-Escola

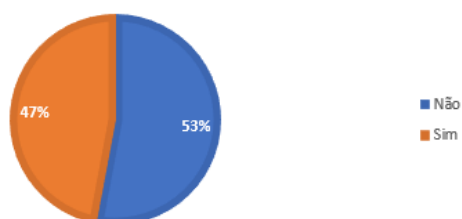
GERALMENTE, COMO TE DESLOCAS NO TRAJETO DE CASA PARA A ESCOLA? [A PÉ]



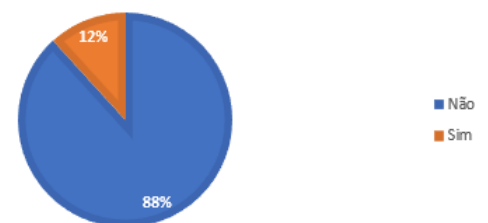
GERALMENTE, COMO TE DESLOCAS NO TRAJETO DE CASA PARA A ESCOLA? [DE AUTOCARRO]



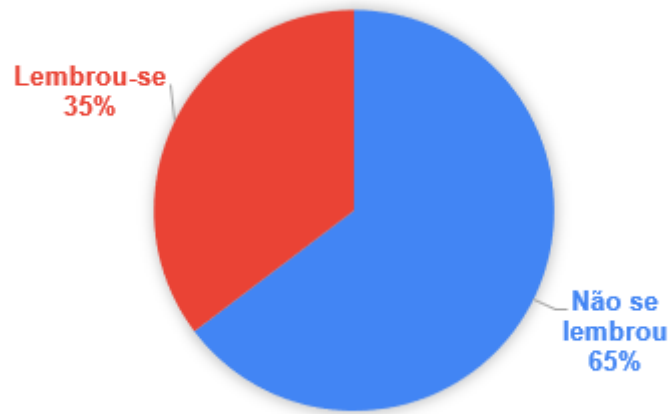
GERALMENTE, COMO TE DESLOCAS NO TRAJETO DE CASA PARA A ESCOLA? [DE CARRO]



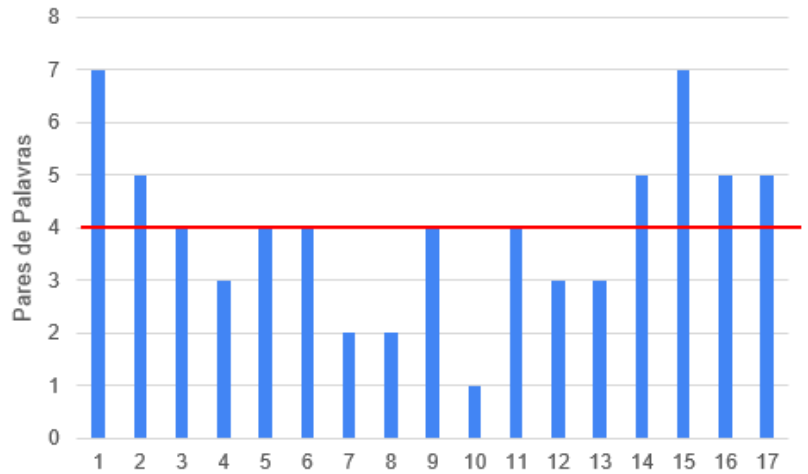
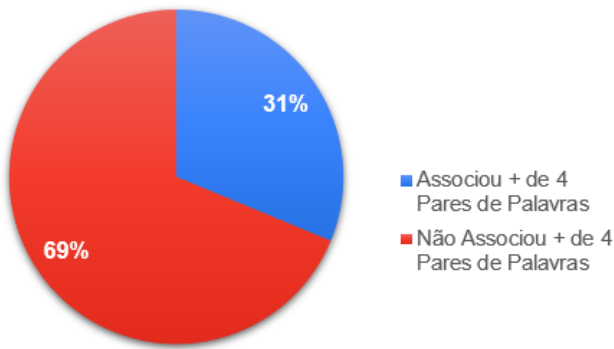
GERALMENTE, COMO TE DESLOCAS NO TRAJETO DE CASA PARA A ESCOLA? [DE MOTA]



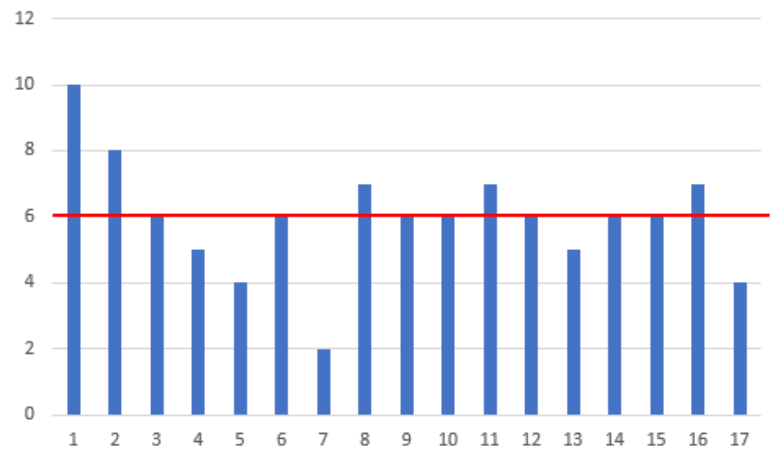
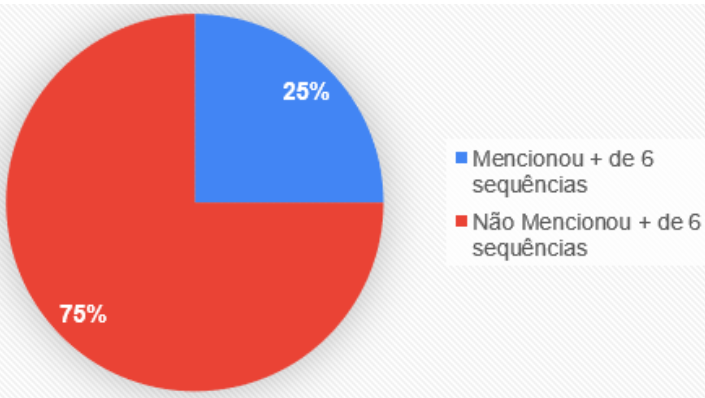
### Apêndice 19- Memória Prospetiva



### Apêndice 20- Memória Verbal a Curto Prazo

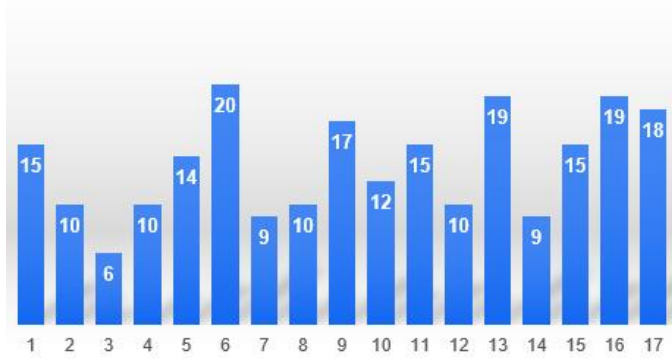


### Apêndice 21- Memória de Trabalho

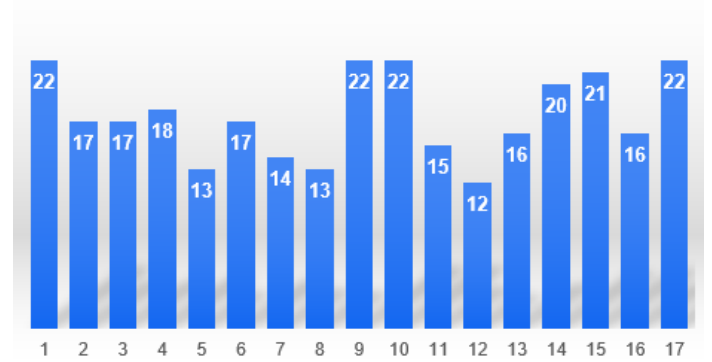


## Apêndice 22- Fluência Verbal

### Fluência Verbal - Letra C



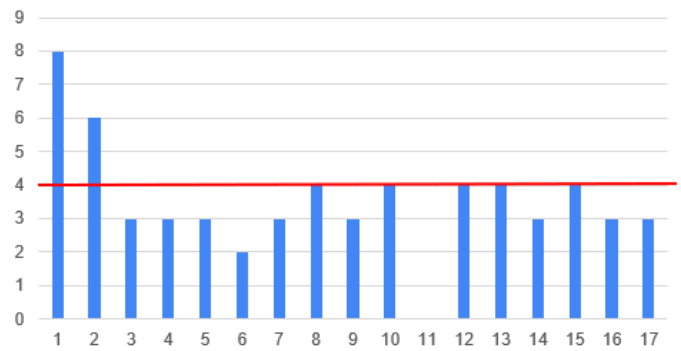
### Fluência Verbal - Animais



## Apêndice 23- Raciocínio Indutivo

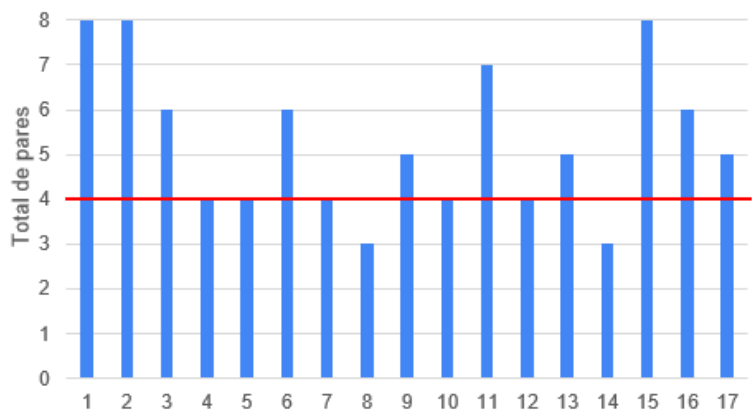
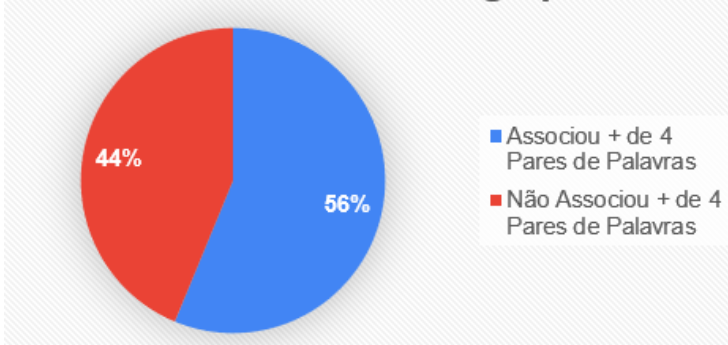


### Raciocínio Indutivo



## Apêndice 24- Memória Verbal a Longo-Prazo

### Memória Verbal a Longo-prazo



**Apêndice 25- Cartaz Basquetebol**



**QUARTA-FEIRA  
16 DE NOVEMBRO**

**BASQUETEBOL  
3X3**

**TORNEIO INTERTURMAS**

**GALINHEIRO,  
DAS 9H ÀS 13H**

**ELEMENTOS:  
MIN:3  
MÁX: 5**

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

**INSCRIÇÕES NO GABINETE DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DATA LIMITE: 14 DE NOVEMBRO ÀS 18H**

Apêndice 26- Cartaz de Futebol



**SEXTA-FEIRA**  
**31 de Março**

**FUTEBOL 5X5**  
**TORNEIO**

**CAMPO FUTEBOL**  
**9H00 ÀS 13H00**

**ELEMENTOS:**  
**5 + 3**  
**SUPLENTES**

**FEMININAS - EQUIPAS - MASCULINAS**

**INSCRIÇÕES NO GABINETE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

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

Made with PosterMyWall.com

### 13. Anexos

#### Anexo 1- Grelha de Avaliação Sumativa

Matérias															Avaliação Final - Conhecimentos		Avaliação 2º Período				
Voleibol	Auto-Avaliação	Futebol	Auto-Avaliação	Dança (AV Inicial)	Auto-Avaliação	Tênis de Campo	Auto-Avaliação	Natação	Auto-Avaliação	Atletismo- Comida de Velocidade	Atletismo- Comida de Barreiras	Atletismo- Comida de estatetas	Atletismo- Lançamento do	Atletismo	Auto-avaliação	Badminton (AV)		Níveis	Pontos	Avaliação das Matérias	Aptidão Física
I	e	e	I	e	e	I (10)	e	e	E	e	E	e	I	1E+2e+3I	10p	7	2ZSAF	13,5 (B)+1	10		
E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	6E	18p	20	5ZSAF	20 (MB)+1	20		
I	e	e	I	e	e		e	e	E	e	E	e	I	1E+2e+2I	10p	7	3ZSAF	10 (S)	10		
E	E	e	I	E	e	E	E	E	E	E	E	e	E	5E+1I	16p	18	4ZSAF	11 (S)	18		
I	E	E	I	E	E	e	E	E	E	E	e	I		3E+1e+2I	13p	13	2ZSAF	13,5 (B)+1	14		
e	e	e	I	E	E	e (16)	E	E	E	E	E	e	I	2E+3e+1I	13p	13	3ZSAF	20 (MB)+1	14		
I	E	E	E	I	E	e	e	I	E	E	E	E	E	3E+1e+2I	13p	13	3ZSAF	12 (S)	13		
I (10)	e	e (16)	e	I	I (12)	e	I (12)	I	I (11)	I (11)	e (16)	I (11)	e	2e+4I	8p	7	2SAF	13,5 (B)+1	10		
E	e	e	I	E	e		E	E	E	E	e	I		3E+1e+1I	12p	11	1ZSAF	14 (B)+1	12		
E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	6E	18p	20	5ZSAF	12,5 (S)	20		
E	e	e	E	E	e	I	E	E	E	E	E	e	I	4E+1e+1I	15p	16	4ZSAF	16 (B)+1	17		
E	E	E	E	I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	5E+1I	16p	18	3ZSAF	16 (B)+1	19		
E	E	E	E	I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	5E+1I	16p	18	6ZSAF	12 (S)	18		
e	E	E	E	I	e	e	I	E	E	E	E	e	I	2E+2e+2I	12p	11	3ZSAF	16 (B)+1	12		

#### Anexo 2- Grelha de Observação e Assistência às aulas do colega de estágio e professores da escola

INSTRUMENTO DE OBSERVAÇÃO PARA ASSISTÊNCIA ÀS AULAS – Liceu Jaime Moniz			
Observador: Pedro Silva	Observado: Francisco Coimbra	Ano e Turma: 10º45	
Matéria: Futebol	Data: 18/10/2022	Hora: 9h45 - 11h15	
Funções de Ensino	Critérios	Av. (1 a 10)	Observações
Apresentação do conteúdo	Apresenta os objetivos gerais e as dinâmicas pretendidas para a aula.	7	
	Apresenta a informação de forma clara e objetiva.	8	
	Apresenta os conteúdos de uma forma eficaz, descrevendo a ação dentro das condições de realização e critérios de êxito	8	
	Equaciona a sua colocação em relação à turma.	7	
	Capta a atenção dos alunos.	7	
	Realiza balanço final da aula.	8	
Organização	Atividades adequadas ao nível da turma.	6	
	Utiliza o material adequado, organizando-o quando à sua colocação e arrumação.	7	
	Tempo útil de aula maximizado, minimizando os tempos de transição.	5	
	Utiliza o espaço de forma racional.	7	
	Utiliza uma posição ideal à comunicação e observação.	7	
Feedback	Circula de modo a controlar a aula.	6	
	Privilegia os feedbacks positivos e interrogativos	6	
	Utiliza feedbacks específicos, permitindo o aluno resolver problemas	6	
	Resolve adequadamente comportamento desviantes	6	
Atividade	Procura criar um clima positivo com os alunos	8	
	Conhece e trata os alunos pelo nome	10	
	Procura interagir igualmente com todos os alunos, elogiando-os pelo esforço e resultados obtidos.	10	
Observação silenciosa	Observa todos os alunos e intervém de forma pertinente, quando necessário.	7	
	Reajusta a estratégia de intervenção em função das necessidades dos alunos.	7	

### Anexo 3- Cartaz de Divulgação e programa da ACPC

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

# A EDUCAÇÃO FÍSICA PARA ALÉM DO ÓBVIO

AÇÃO CIENTÍFICO-PEDAGÓGICA COLETIVA

**8** CONFERÊNCIAS

**6** MÓDULOS

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

**15H DE FORMAÇÃO**  
**VALIDADA PELA DRE**

**CONFERENCISTAS CONVIDADOS**

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

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

**Grupos de Recrutamento**  
160 | 260 | 620

Tradição e Inovação

Faculdade Secundária Francisco Franco

Faculdade Secundária Gonçalves Zarco



4 FEVEREIRO

PROGRAMA

**08:30** | Creditação/Secretariado

**9h00** | Cerimónia de Abertura

**9h30** | Conferência I

Literacia Física-História, Bases Filosóficas e Pedagógicas - Francisco Carreira da Costa (Lusófona).

**10h10** | Debate

**10h30** | Intervalo

**11h00** | Módulo 1

Moderador: Hélio Antunes (UMA)

A Educação Física para além dos muros da Escola: potencialidades e constrangimentos - Leonor Abreu e Soraia Rodrigues (EBSAAS).

**11h30** | Conferência II

Desporto da Natureza: Desafios para uma Intervenção de Sucesso - Luís Carvalhinho (IPS).

**12h00** | Debate

**12h30** | Almoço

**14h00** | Conferência III

Os Desafios da Educação: A Promoção do Sucesso numa Escola Plural - António Pires (ESFF).

**14h30** | Módulo 2

Moderador: Helder Lopes (UMA)

A Educação Física e as Atividades de Complemento Curricular - Potencialidades e Desafios - Mário Ferreira (ESFF)

**14h50** | Debate

**15h10**

Módulo 3

Moderador: Ana Rodrigues (UMA)

Utilização das Novas Tecnologias na Abordagem de Orientação na Escola- César Bento e Luís Faria (ESGZ).

**15h40** | Intervalo

**16h10** | Conferência IV

O Potencial da Orientação- Propostas Teórico-Práticas para o seu desenvolvimento nas Escolas- António Pereira (UMA).

**16h40**

Utilização das Novas Tecnologias na Abordagem de Orientação na Escola - Componente Prática

**17h30** | Debate

**17h45** | Síntese do 1º dia

**18h00** | Encerramento da Ação





11 FEVEREIRO

PROGRAMA

**08h30** | Creditação/Secretariado

**9h00** | Conferência V  
Partilharmos o Óbvio da Educação?  
Física- Nuno Ferro (SPEF)

**9h40** | Debate

**10h00** | Módulo 4  
Moderador: Elvino Rúbio (UMa)

A Arbitragem como Instrumento de Formação dos Alunos nas Aulas de Educação Física - Henrique Caldeira e Pedro Luz (EBBC)

**10h30** | Intervalo

**11h00** | Painel de Conferências -  
Características Psicológicas da  
Excelência na Arbitragem - Pedro  
Teques (AAM)

Desenvolvimento de competências  
básicas num árbitro de futebol – O  
papel de EF e do DE – Elmano  
Santos (SERCT)

Arbitragem - Marco Rebelo (ESJM)

**12h00** | Conferência VI  
A pedra-de-toque da relação pais-  
filhos - Alda Portugal (UMa)

**12h30** | Debate

**13h00** | Almoço

**14h30** | Conferência VII  
Inovação Pedagógica e Apoio  
Laboratorial na Educação Física  
Helder Lopes (UMa)

**15h00** | Módulo 5  
Moderador: Ricardo Alves (UMa)

Alunos Dispensados da Aula de  
Educação Física: que alternativas? -  
Francisco Gouveia e Wilson  
Nóbrega (EBSAAS).

**15h30** | Debate

**15h50** | Intervalo

**16h20** | Módulo 6  
Moderador: Ana Luísa Correia  
(UMa)

Trabalho de Flexibilidade e Força na  
Educação Física -  
Operacionalização e Otimização -  
Francisco Correia e Pedro Pontes  
(ESJM).

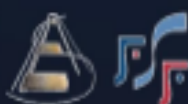
**16h50** | Conferência VIII

A importância da Flexibilidade/  
Mobilidade no desenvolvimento de  
Crianças e Jovens - Patrícia Jorge  
(AESR).

**17h30** | Debate

**17h50** | Síntese do 2.º dia

**18h00** | Encerramento da Ação



#### Anexo 4- Conteúdos Programáticos para o Ano Letivo 2022/2023

SUBDOMÍNIOS OBRIGATORIOS	Matérias	
SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS <b>(escolha 2 matérias)</b>	Futebol	
	Basquetebol	
	Andebol	
	Voleibol	
SUBÁREAS GINÁSTICA E ATLETISMO <b>(escolha 1 matéria)</b>	Atletismo	
	Ginástica	Sala
		Acrobática
SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS <b>(escolha 1 matéria)</b>	Dança	
	Dança Social	
	Dança Tradicional	
SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO <b>(escolha 2</b>	Matérias	
SUBÁREA RAQUETAS	Badminton	
	Ténis	
OUTRAS		
	Orientação	
	Natação	
	Ráquebi	
	Softball/Basbol	
	Jogo Tradicional	
	Esportes	
	Carfobol	
	Aeróbica	

## Anexo 5- Critérios de avaliação da disciplina de EF (1)

Normas de referência em Educação Física	Operacionalização das Aprendizagens Essenciais em Educação Física							Descritores do Perfil dos Alunos		
	Conteúdos/Matérias: condições de possibilidade de acordo com as seguintes indicações:		Referências de sucesso			Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Instrumentos de avaliação		Periodicidade	
	10º ano	11º e 12º ano	10º ano	11º ano	12º ano					
Organizador Domínio Áreas de avaliação da Educação Física	Área das Atividades Físicas	-Duas matérias da Subárea Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol); -Uma matéria da Subárea Ginástica (Acrobática, Solo, Aparelhos); -Uma matéria da Subárea Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais); -Duas matérias da Subárea Atletismo, Raquetes e Outras. O Atletismo constitui-se simultaneamente como subárea e matéria.	-Duas matérias da Subárea Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol); -Uma matéria das Subáreas Ginástica (Acrobática, Solo, Aparelhos) e Atletismo (saltos, corridas, lançamentos e marcha); -Uma matéria da Subárea Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais); -Duas matérias de Subdomínios de Opção	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO (I) em cinco matérias e de nível ELEMENTAR (E) numa matéria, de diferentes subáreas:  <b>5I + 1E</b>	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO (I) em quatro matérias e de nível ELEMENTAR (E) em duas matérias, de diferentes subáreas:  <b>4I + 2E</b>	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 12º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO (I) em três matérias e de nível ELEMENTAR (E) em três matérias, de diferentes subáreas:  <b>3I + 3E</b>	Proporcionar atividades formativas: -Em grupos homogêneos -Em grupos heterogêneos que possibilitem e criem oportunidades que permitam estimular a formação das Áreas de Competências do Perfil dos Alunos.	Grêla de observação e registo, direta e sistemática das competências reveladas pelos alunos nas situações características, inscritas na própria definição dos objetivos das matérias a lecionar.	Todas as aulas e ou momentos formais	A, B, E, F, H (Respeitador da diferença)
	Área da Aptidão Física	As capacidades a desenvolver são: - Resistência; - Força; - Velocidade; - Flexibilidade; - Destreza geral.	O aluno desenvolve as capacidades motoras evidenciando aptidão neuromuscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) e interpretadas de acordo com as tabelas de valores de referência do programa FITescola®. Encontra-se na ZSAF em pelo menos 4 dos 6 testes realizados.	- Tabela de Referência do Programa FITescola® - Grêla de registo dos testes protocolados no programa FITescola® <sup>(2)</sup> Nº de testes a realizar = 6: - Teste da milha ou vaivém; - Teste de abdominais; - Teste de flexões de braços; - Salto horizontal ou salto vertical; - Velocidade de 20m ou 40m; - Teste de sexta e alcança.	Por período	A, B, D, E, F, G, H, I, J (Questionador - Comunicador)				
	Área dos Conhecimentos	O aluno demonstra domínio dos conteúdos programáticos definidos nas AEEF, para este nível de ensino.	Demonstra um domínio Satisfatório dos conteúdos que: relaciona ...; identifica ...; interpreta ...; explica ...; reconhece ...; conhece, interpreta e analisa ...; Realiza na prestação de socorro ...			- (As atitudes são avaliadas no âmbito das matérias e estilo expressas nos primeiros objetivos operacionais de cada matéria)				B, C, D, E, F, G, I, J (Participativo/Colaborador/ Cooperante/Responsável/ Autónomo)
							B, E, F, G (Cuidador de si e do outro)			
				A-----J (Autoavaliador/Heteroavaliado <sup>(1)</sup> )						

## Anexo 6- Critérios de avaliação da disciplina de Educação Física (2)

Classificação <sup>i</sup>	Intervalo de Valores	Valores	Área das Atividades Físicas <sup>ii</sup>				Área Aptidão Física <sup>iii</sup>	Área Conhecimentos <sup>iv</sup>
			10º ano	Pontuação	11º ano	Pontuação		
18-20	20	2I+1e+3E	13p	1I+1e+4E	15p	1e+5E	17p	
	19							
	18	3I+3E	12p	2I+4E	14p	1I+5E	16p	
16-17	17							
	16	3I+1e+2E	11p	2I+1e+3E	13p	1I+1e+4E	15p	
14-15	15							
	14	4I+2E	10p	3I+3E	12p	2I+4E	14p	
12-13	13							
	12	4I+1e+1E	9p	3I+1e+2E	11p	2I+1e+3E	13p	
10-11	11							
	10	5I+1E	8p	4I+2E	10p	3I+3E	12p	
8-9	9							
	8	5I+1e	7p	4I+1e+1E	9p	3I+1e+2E	11p	
6-7	7							
	6	6I	6p	5I+1E	8p	4I+2E	10p	