

REM

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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

Élvio António Teles de Abreu

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

A Nossa Universidade

www.uma.pt

setembro | 2014

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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

Élvio António Teles de Abreu

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

ORIENTAÇÃO

Helder Manuel Arsénio Lopes

CO-ORIENTAÇÃO

Ana Luísa Rodrigues Figueira de Sousa

*“Ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades
para a sua própria produção ou a sua construção”*

Paulo Freire

Agradecimentos

Em primeiro lugar, gostava de agradecer à minha família, pais irmãos e namorada que sempre me apoiaram em tudo e estiveram sempre ao meu lado apesar dos momentos de trabalho e ausência, não lhes podendo dar a atenção devida.

À Mestre Ana Luísa Correia, pela sua orientação, a sua experiência, os seus conhecimentos, pelo seu sentido crítico e reflexivo ao longo das atividades por nós realizadas, pela compreensão e pelas palavras de apoio.

À Professora Doutora Maria Luísa Carvalho, que nos acompanhou permanentemente durante todo o ano letivo, contribuído através da sua experiência, exigência e orientação para um vasto conhecimento de como realmente deve ser o papel de professor.

Ao orientador deste relatório, Professor Doutor Hélder Lopes, pela sua maneira de ser e pela forma como nos influenciou ao longo de todo o percurso académico.

À minha parceira Liliana Félix que foi sempre uma amiga em que pude confiar, pela sua dedicação, capacidade de trabalho, o seu companheirismo, sendo fundamental para ultrapassar os vários obstáculos ao longo deste ano.

À escola Secundária Jaime Moniz, desde os colegas docentes, administrativos e demais funcionários que sempre se mostraram disponíveis desde o primeiro ao último dia.

Ao grupo disciplinar de educação física que nos acolheu da melhor forma possível e pela partilha de experiências e conhecimentos.

E finalmente aos meus alunos das turmas do 12º41 e 12º44 que tiveram sempre um comportamento espetacular durante as aulas, cada um à sua medida.

RESUMO

O estágio pedagógico apresenta-se como a etapa nuclear no processo de formação de docentes, sendo o momento em que se passa da teoria para a prática, ou seja, em que se passa do percurso acadêmico para uma experiência em contexto real com alunos e os demais problemas reais. Este estágio pedagógico decorreu na escola secundária Jaime Moniz, no ano letivo 2013/2014.

O relatório de estágio visa expor toda a atividade letiva vivenciada durante o ano letivo, apresentando também reflexões e conclusões sobre a mesma. Assim, pretende-se dar a conhecer e analisar todo o trabalho realizado ao longo desta formação inicial, ao nível da prática letiva, das atividades de integração do meio, das atividades de intervenção da comunidade escolar e das atividades de natureza científico-pedagógica, mostrando ainda as competências adquiridas, as estratégias de planeamento e gestão adotadas no processo.

De forma a melhor enquadrar este trabalho ao longo do ano letivo, realizamos uma caracterização da escola, seguidamente tendo em conta todas as linhas programáticas do estágio foram abordados o planeamento, a intervenção, o controlo e avaliação e ainda a assistência às aulas, isto tudo referente à prática letiva, a atividade de intervenção na comunidade escolar, as atividades de integração no meio, nomeadamente a direção de turma, a caracterização da turma, o estudo de caso e a ação de extensão curricular e finalmente as atividades de natureza científico-pedagógica individual e coletiva.

Tendo em conta a riqueza de aprendizagens ocorridas em todas os parâmetros acima mencionados, pretende-se fazer uma reflexão geral do estágio pedagógico, de forma a apresentar os prós e contras ocorridos neste ano letivo.

Palavras-chave: estágio pedagógico, educação física, processo de formação, avaliação, reflexão.

ABSTRACT

The learning stage is presented as a nuclear step in the teacher training process and the time that goes from theory to practice, ie what happens to one's academic career experiences with students in real context and too real problems. This teaching practice held at Jaime Moniz secondary school in the academic year 2013/2014.

The probation report aims to expose the entire teaching activity experienced during the school year, also featuring reflections and conclusions thereon. Thus, it is intended to inform and analyze all the work done along this initial training, the level of teaching practice, the integration activities of the middle of the intervention activities the school community and the activities of scientific-pedagogical nature, showing yet acquired the skills, strategies for planning and management adopted in the process.

To better frame this work throughout the school year, that he began to perform a characterization of the school in question, then taking into account all program lines stage planning, intervention, monitoring and evaluation were discussed and further assistance to classes, this all related to teaching practice, the intervention activity in the school community, integration activities in the middle, namely the direction of class, the characterization of the class, case study and action curricular extension activities and finally scientific-pedagogical nature individual and collective.

Given the wealth of learning that occurred in all the above mentioned parameters, we intend to make a general reflection of teaching practice, in order to present the pros and cons occurred this school year.

Keywords: teaching practice, physical education, training, assessment and reflection process.

RÉSUMÉ

La phase d'apprentissage est présentée comme une étape nucléaire dans le processus de la formation des enseignants, et le temps qui passe de la théorie à la pratique, à savoir ce qui se passe à ses expériences professionnelles avec des étudiants universitaires dans un contexte réel et trop vrais problèmes. Cette pratique de l'enseignement qui s'est tenue à Jaime Moniz école secondaire pour l'année scolaire 2013-2014.

Le rapport de stage vise à exposer l'activité d'enseignement toute l'expérience au cours de l'année scolaire, avec également celui-ci réflexions et conclusions. Ainsi, il est prévu d'informer et d'analyser tout le travail effectué le long de cette formation initiale, le niveau de pratique de l'enseignement, les activités d'intégration de la moyenne des activités d'intervention de la communauté scolaire et les activités de scientifique-pédagogique nature, montrant encore acquis les compétences, les stratégies de planification et de gestion adoptées dans le processus.

Pour mieux encadrer ce travail tout au long de l'année scolaire, qu'il a commencé à effectuer une caractérisation de l'école en question, puis en tenant compte de toutes les lignes de programme stade de la planification, intervention, suivi et évaluation ont été examinés et une aide supplémentaire aux les classes, ce tout liés à la pratique de l'enseignement, l'activité d'intervention dans le milieu scolaire, les activités d'intégration dans le milieu, à savoir la direction de la classe, la caractérisation de la classe, étude de cas et les activités de vulgarisation d'action des programmes et enfin scientifique et pédagogique nature individuelle et collective.

Compte tenu de la richesse de l'apprentissage qui a eu lieu dans tous les paramètres mentionnés ci-dessus, nous avons l'intention de faire une réflexion générale de la pratique de l'enseignement, afin de présenter les avantages et les inconvénients survenus cette année scolaire.

Mots-clés: pratique de l'enseignement, de l'éducation physique, formation, évaluation et processus de réflexion.

RESUMEN

La práctica docente se presenta como el escenario nuclear en el proceso de formación de los docentes y el tiempo que va de la teoría a la práctica, es decir, a medida que pasa de la trayectoria académica para en la experiencia con los estudiantes y otros problemas reales. Esta práctica docente se llevó a cabo en la escuela secundaria Jaime Moniz, en el curso académico 2013/2014.

El informe de libertad condicional es exponer toda la actividad docente experimentado durante el año escolar, también presenta reflexiones y conclusiones al respecto. De este modo, se pretende informar y analizar todo el trabajo realizado a lo largo de esta formación inicial, el nivel de la práctica docente, las actividades de integración del medio, las actividades de la intervención de la comunidad escolar y las actividades científico-pedagógicas, mostrando todavía adquirido habilidades, planificación y estrategias de gestión adoptadas en el proceso.

Para un mejor marco de este trabajo durante el año escolar, se realizó una caracterización de la escuela, luego de tomar en cuenta todas las líneas programáticas de la etapa fueron cubiertos planificación, intervención, seguimiento y evaluación, así como la asistencia a clase, que todos en la práctica docente, la actividad de intervención en la comunidad escolar, las actividades de integración en el medio ambiente, en particular la clase de dirección, la caracterización de la clase, el estudio de caso y la acción de extensión curricular y, finalmente, las actividades de científico-pedagógica individual y colectiva.

Dada la gran cantidad de aprendizaje que ocurren en todos los parámetros antes mencionados, tenemos la intención de hacer una reflexión general de la práctica docente, con el fin de presentar los pros y los contras se produjeron este año escolar.

Palabras clave: la práctica docente, educación física, formación, evaluación, reflexión.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	18
1. CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA	21
2. PRÁTICA LETIVA.....	23
2.1. Gestão do processo ensino-aprendizagem	26
2.1.1. Planeamento anual.....	30
2.1.1.1. Planeamento das Unidades Didáticas	33
2.1.1.2. Planos de aula	36
2.1.2. Realização / intervenção pedagógica.....	39
2.1.3. Controlo e avaliação	43
2.2. Assistência às aulas	46
3. ATIVIDADE DE INTERVENÇÃO NA COMUNIDADE ESCOLAR	50
4. ATIVIDADE DE INTEGRAÇÃO NO MEIO	54
4.1. Caracterização da turma	54
4.2. Estudo de caso.....	56
4.3. Direção de turma	59
4.4. Ação de extensão curricular	61
5. ATIVIDADES DE NATUREZA CIENTÍFICO-PEDAGÓGICA	65
5.1. Ação científico-pedagógica individual	65
5.2. Ação científico-pedagógica coletiva	69
6. BALANÇO FINAL	78
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	81

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO A – Calendarização de atividades	87
ANEXO B – Mapa de Instalações	90
ANEXO C – Planeamento anual 12º41 e 12º44.....	91
ANEXO D – Ficha individual do aluno	105
ANEXO E – Questionário online da direção de turma	108
ANEXO F – Questionário complementar da direção de turma	115
ANEXO G – Unidade didática de ARE	121
ANEXO H – Estrutura do plano de aula	142
ANEXO I – Grelha de avaliação de Futebol.....	144
ANEXO J – Inquérito de satisfação “A canoagem na escola”	146
ANEXO L – Sistema de observação do comportamento do professor	147
ANEXO M – Questionário de satisfação “Enquadramento teórico do basebol e softbol”	148
ANEXO N – Questionário de satisfação “Matérias Alternativas: Potencialidades e Equívocos - Basebol e Canoagem”	149
ANEXO O – Plano de treino.....	150

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - Constituição das instalações atribuídas e respetivas matérias.....	32
Quadro 2 – Critérios de avaliação em Educação Física na ESJM.....	45

INTRODUÇÃO

No segundo ano do mestrado em ensino da educação física nos ensinos básico e secundário decorre o estágio pedagógico que se apresenta como a etapa nuclear no processo de formação de docentes, sendo o momento em que se passa da teoria para a prática, ou seja, é o momento final de todo um percurso académico em que as situações experimentais, criadas nas aulas com os nossos colegas passam para uma experiência em contexto real com alunos e os seus demais problemas reais. Este estágio pedagógico decorreu num estabelecimento de ensino da região, nomeadamente numa escola secundária, a escola secundária Jaime Moniz durante o ano letivo de 2013/2014.

Este processo na nossa formação enquanto futuros docentes de Educação Física não fazia sentido se não tivéssemos uma coordenação e supervisão permanente de docentes experientes quer do estabelecimento académico onde fizemos a nossa formação inicial, quer do estabelecimento de ensino que nos acolheu, de forma a nos formarem e encaminharem nesta etapa tão difícil e tão exigente, mas ao mesmo tempo tão importante e fundamental para a profissão de ser professor.

De acordo com Freire (s.d) o estágio pedagógico “permite uma primeira aproximação à prática profissional e promove a aquisição de um saber, de um saber fazer e de um saber julgar as consequências das ações didáticas e pedagógicas desenvolvidas no quotidiano profissional”. Assim sendo, o mesmo autor, citando Clark e Peterson (1986), salienta que o estágio cria condições aos docentes estagiários para a realização de aprendizagens que lhes podem proporcionar uma aquisição de saberes em termos profissionais e ainda mudanças nas conceções de ensino.

O estágio pedagógico permite aos docentes estagiários uma preparação prática, iniciando-nos na prática letiva, “através do envolvimento em atividades letivas e em atividades de formação que possibilitam a reflexão, quer sobre as experiências vividas e o seu impacto no pensar e agir profissional, quer sobre os efeitos das suas ações nos alunos”. É importante que nos estágios se criem condições que possibilitem e estimulem práticas reflexivas, com finalidades em termos da investigação (Freire, s.d). Em termos gerais os professores aprendem ao ensinar, aprendem pela observação de aulas dos outros docentes, ou seja, observando o que os outros fazem, aprendem através do seu desempenho na sala de aula, aprendem através da ação de instrução e, no caso dos

estagiários, aprendem pela interação com os seus pares e com os seus orientadores (Freire, s.d, citando Lortie, 1975; Habermas, 1982; Munby e Russell, 1993; Zeichner, 1993).

No estágio pedagógico foi-nos atribuída a responsabilidade de lecionar duas turmas de 12º ano (uma turma durante todo o ano letivo e outra, metade do ano letivo), assim como a oportunidade e responsabilidade de planear e orientar várias atividades dirigidas aos alunos, docentes, encarregados de educação e funcionários da escola.

Todas as atividades realizadas durante o estágio foram desenvolvidas sempre com o intuito de promover o processo de ensino-aprendizagem dos alunos, desde logo a prática letiva, atividade que teve impacto em termos das aulas lecionadas e também das aulas observadas aos docentes experientes e à colega de estágio. A atividade de Extensão Curricular teve o intuito de dar oportunidade aos alunos de vivenciarem novas experiências fora da sala de aula, num contexto diferente do que estão habituados, promovendo a interação e relação dentro da turma. A atividade de Intervenção na Comunidade Educativa foi realizada com o sentido de promover uma maior participação da família na escola e uma maior interação entre alunos, professores e funcionários. Por fim, em relação às atividades de natureza científico-pedagógica, nomeadamente a individual e coletiva, tiveram como objetivo a procura e exploração de conhecimento científico, com o intuito de facultar, de dar aos docentes experientes um contributo para o seu desempenho e dar a conhecer algumas matérias que muitas vezes não são abordadas nas escolas.

O relatório de estágio, por sua vez, visa expor e relatar toda a atividade letiva vivenciada durante o ano letivo, apresentando também algumas reflexões e conclusões sobre a mesma. Assim, pretende-se dar a conhecer e analisar todo o trabalho realizado ao longo desta formação inicial de carreira, ao nível da prática letiva, das atividades de integração do meio, das atividades de intervenção da comunidade escolar e das atividades de natureza científico-pedagógica, mostrando ainda as competências adquiridas, as estratégias de planeamento e gestão adotadas no processo.

De forma a melhor enquadrar este trabalho ao longo do ano letivo, começou-se por realizar uma caracterização da escola em questão, seguidamente tendo em conta todas as linhas programáticas do estágio foram abordados o planeamento, intervenção, controlo e avaliação e ainda a assistência às aulas, isto tudo referente à prática letiva, a atividade de intervenção na comunidade escolar, as atividades de integração no meio, nomeadamente a direção de turma, a caracterização da turma, o estudo de caso e a ação

de extensão curricular e finalmente as atividades de natureza científico-pedagógica individual e coletiva.

Tendo em conta a riqueza de aprendizagens ocorridas em todas os parâmetros acima mencionados, pretende-se fazer uma reflexão geral do estágio pedagógico, de forma a apresentar os prós e contras ocorridos neste ano letivo.

1. CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA

A caracterização da escola é uma fase fundamental do estágio pedagógico, visto ser uma ferramenta fundamental para o nosso trabalho enquanto docentes durante o ano letivo. Assim, de forma a realizar a caracterização da escola secundária Jaime Moniz (ESJM) recorreu-se ao projeto educativo e o regulamento interno da escola, dois documentos fundamentais para se perceber e compreender toda a realidade do referido estabelecimento de ensino.

A ESJM é uma escola de rede pública de ensino e tem como missão a formação educativa dos seus alunos, garantindo uma formação integral e dando condições aos mesmos para atingirem o sucesso pessoal e profissional numa perspetiva de educação para a cidadania. É também uma escola de referência, destacando-se por apostar na tradição e também na inovação, desenvolvendo um ensino de excelência (Projeto Educativo, s.d.)

A ESJM aposta na modernidade não deixando de parte a responsabilidade de introduzir cursos de índole tecnológico como mais uma oferta curricular (Projeto Educativo, s.d.).

Ao analisamos estas características, compreendemos que nós, enquanto professores, deveremos esperar um público-alvo muito exigente e com expectativas elevadas em relação às avaliações, pois são alunos que apresentam uma grande vontade em alcançar os seus objetivos. Ainda assim devemos, enquanto docentes, ser exigentes na mesma medida em relação ao planeamento, conhecimento e domínio dos conteúdos a abordar, de modo a que os alunos sejam capazes de consolidar as suas aprendizagens, de forma a retirar o máximo de aproveitamento nas disciplinas.

Após uma análise cuidada ao projeto educativo e ao regulamento interno da escola é possível perceber que a ESJM aposta na educação dos alunos como um todo que vai muito para além da qualidade de aprendizagem que oferece aos seus alunos, com atividades que visam complementar e enriquecer o seu currículo, através de projetos e clubes escolares.

Segundo o mesmo documento “O Liceu do Funchal foi criado pelo Dec. Lei de 17 de novembro de 1836, tendo sido instalado a 12 de setembro do ano seguinte no local onde funcionavam as "Aulas do Pátio", dependência do Colégio dos Jesuítas, Rua

dos Ferreiros, com apenas três salas de aula e 43 alunos”. Em 1919 numa forma de homenagear um antigo aluno do Liceu e Presidente do Conselho Superior de Instrução Pública e autor da Reforma do Ensino Liceal de 1895, o Liceu passa a designar-se de "Jaime Moniz". Em 28 de maio de 1946 foi inaugurado o edifício que existente atualmente.

A Escola tem por hábito celebrar o seu dia a 13 de janeiro, data da designação oficial de Jaime Moniz atribuída ao Liceu, existindo várias atividades ao dispor dos docentes, funcionários e alunos de forma a tornar este dia um dia único no calendário letivo (Regulamento Interno da Escola Secundária Jaime Moniz, s.d.)

Relativamente aos espaços destinados à prática letiva da disciplina de educação física, a ESJM possui espaços de qualidade que permitem aos professores e alunos uma grande variedade para as suas aulas, espaços como uma piscina coberta que voltou a estar funcional este ano letivo, uma sala de musculação anexa à piscina, um pavilhão, um ginásio, um polidesportivo e um campo de futebol sintético, sendo que no campo, na piscina e no pavilhão existem balneários ao dispor dos alunos. Durante as aulas a piscina e o pavilhão são partilhados por duas turmas em alguns horários, por sua vez o campo sintético é partilhado simultaneamente por um máximo de quatro turmas, o ginásio e o polidesportivo são utilizados unicamente por uma turma de cada vez. Para além das instalações referidas, existe uma sala de esgrima que no entanto se encontra interdita pelo risco de ruir.

No início do ano letivo tivemos conhecimento da distribuição das instalações pelos docentes, o que permitiu elaborar a distribuição das matérias de ensino pelos espaços mais adequados, atendendo sempre à maior ou menor polivalência dos mesmos.

2. PRÁTICA LETIVA

Se se pensar no estágio pedagógico na sua globalidade a prática letiva é a vertente do estágio que imediatamente salta à vista, sendo assim considerada uma das vertentes mais importantes do estágio, se não mesmo a mais importante, isto porque é a vertente do contacto com os alunos e essencialmente porque esses alunos vão ser transformados pela intervenção do professor.

Mas não são só os alunos que se transformam neste processo, o professor, enquanto estagiário e também pelo facto de ser a sua primeira experiência enquanto docente tem muito a aprender com este processo, começando assim a construir o seu próprio conhecimento, a partir de uma intervenção em contexto real com desafios e problemas reais, diferentes daqueles criados e encontrados no seu percurso académico, com decisões e soluções que têm de ser tomadas em função desses problemas, do contexto e das condições existentes.

Assim, dando seguimento a essa questão Marques (2001) afirma que educar baseia-se numa premissa que é o permitir que cada um conheça as suas finalidades e que seja também capaz de encontrar e mobilizar os meios necessários para as concretizar. Bento, Garcia e Graça (1999) vão ainda mais longe e salientam que o professor, enquanto elemento mediador desse processo de ensino-aprendizagem, tem de ser capaz de criar as condições necessárias para o desenvolvimento dos seus alunos, de forma que consigam alcançar os objetivos propostos.

Segundo Santos e Ponte (2002), está na própria natureza da prática letiva a resolução de problemas, cabendo ao professor o papel de desenvolver no aluno alguns saberes, como o saber fazer e saber, sendo que é uma prática que envolve “diferentes campos onde é possível recorrer a múltiplas e diversas estratégias de ação”. Por outro lado, os mesmos autores salientam ainda que a prática letiva é uma atividade que se baseia em relações e inter-relações sociais, sendo deste modo influenciada por essas relações.

A prática letiva é então caracterizada pela complexidade e singularidade simultaneamente, os mesmos autores, citando Schön (1991), vão ainda mais longe referindo que as “situações da prática não são problemas [bem definidos] para serem resolvidos, mas sim situações problemáticas caracterizadas pela incerteza, desordem e

indeterminação”. Isto para referirem que o professor na sua prática depara-se com inúmeras situações e que situações aparentemente do mesmo tipo podem desencadear diferentes respostas e diferentes vias a seguir por parte do professor, tudo porque os atores, os alunos, e os contextos onde se desenrolam são distintos.

Luckesi (2006) refere que no modelo da educação tradicional privilegiava-se o ensinar sem investir suficientemente no processo de capacitação dos alunos sendo, posteriormente, aplicadas provas com questões aleatórias, tendo em vista classificar os alunos. O autor salienta que essa forma de prática solicitava “alguns tópicos que deveriam ser aprendidos pelos estudantes, que, por terem essa característica de aleatoriedade, não se atinham “ao essencial” e muito menos “a tudo o que é essencial” na aprendizagem”. Assim a educação tradicional atribuía o fracasso escolar “somente ao educando”, retirando essa responsabilidade aos docentes, ou seja, não existia “um investimento efetivo e constante no processo de ensino e aprendizagem, a escola tradicional esperava e espera ainda pelo produto”.

O mesmo autor aponta para a educação que “vem emergindo das novas abordagens processuais da prática educativa” e que nem sempre tem “levado em consideração a necessidade existente da produção de resultados em termos do desempenho dos estudantes diante do que é ensinado e que deve ser aprendido”. Isto para dizer que de acordo com esse novo paradigma apenas o processo é importante, sendo descurado completamente o produto, quando na realidade tanto um como outro são fundamentais para o processo ensino-aprendizagem. Assim sendo, na nossa prática letiva é tão importante o resultado dos alunos, ou seja, o produto da nossa ação enquanto professores e o processo, ou seja, todo o caminho que leva a que os alunos consigam atingir os resultados desejados.

Segundo Antunes (2013), a escola representa um meio de transmissão de conhecimentos e de avaliação de competências. A educação física, por sua vez, assume um papel fundamental no desenvolvimento pessoal e social dos alunos, sendo uma disciplina com características distintas das restantes e onde se consegue desenvolver tanto o domínio psicomotor, como o socioafetivo e cognitivo, isto porque é uma disciplina com características mais práticas e interligada à componente física.

O mesmo autor faz uma chamada de atenção para o contexto em que se realizam as aulas de educação física, salientando que as aulas acontecem fora da sala de aula, ou seja num ambiente incerto e variado, num espaço físico onde muitas vezes a segurança, a integridade física dos alunos é posta à prova e onde o controlo do professor tem de ser

muito mais rigoroso, levando a que os alunos cumpram e tenham conhecimento de algumas regras essenciais e fundamentais para o correto funcionamento das aulas.

A ESJM, sendo uma escola prestigiada e com regras e valores implícitos incute aos seus docentes que, enquanto tal, tenham uma postura e um comportamento exemplar, de acordo com a identidade escolar. Assim, o professor deve ser o reflexo da escola, contribuindo para isso o seu comportamento, o seu vestuário e as suas atitudes, tendo de saber estar nos diferentes espaços e ser portador de uma linguagem adequada e apropriada, visto que os alunos vêm, muitas vezes, nos docentes um exemplo a seguir.

2.1. Gestão do processo ensino-aprendizagem

O processo de ensino-aprendizagem está intimamente ligado a uma fase inicial de planeamento, ou seja, a fase inicial que servirá também como uma orientação para o professor, depois vem a fase de realização, entendida como a transferência do planeamento para a prática, ou seja a fase da lecionação das aulas e por fim uma fase de avaliação, onde se avalia tudo aquilo que foi feito, onde se retiram ilações do processo, de tudo o que correu bem, o que correu menos bem, o que tem e o que não tem de ser melhorado, de forma a que possa haver evolução.

Melo (2009) salienta que a educação é um conceito muito amplo e que alude ao processo de desenvolvimento na aprendizagem de cada criança ou jovem. O mesmo autor salienta também que a tarefa principal do professor é garantir que esse processo de ensino-aprendizagem seja de qualidade, contribuindo para isso a formação, qualificação e confiança do docente.

O processo de ensino-aprendizagem é um processo onde o professor planeia, orienta e controla as vertentes do processo de ensino, tendo em vista estimular a atividade própria dos alunos para que estes alcancem a aprendizagem desejada, sendo assim um processo intencional e planeado pelo docente e não algo casual e espontâneo (Melo, 2009).

Mas todo o planeamento acima referido, deverá ser realizado depois do professor identificar as reais necessidades dos alunos e nunca o contrário, ou seja, o planeamento não pode ser realizado sem que se saiba para onde se pretende ir e com o que se pode contar, isto porque é uma fase fundamental para o sucesso do ensino (Batalha, 2004).

O mesmo autor salienta que o planeamento advém de várias fases, inicialmente o docente tem de caracterizar a ação, elegendo o tipo de intervenção que vai adotar e selecionar as atividades que pretende utilizar na sua prática, depois deve caracterizar a situação, a população alvo, ou seja, os alunos, os objetivos gerais e específicos e idealizar o plano anual, passando depois para a elaboração dos planos de aula, ou seja, a componente mais específica e mais minuciosa do planeamento e onde serão discriminados todos os objetivos, todas as estratégias de atuação e os estilos de ensino a

utilizar. O autor refere ainda que devem estar contemplados os critérios de êxito e os erros comuns.

Assim o plano anual de atividades (ANEXO D) deverá ser um dos primeiros pontos a ser realizado pelo professor, servindo de guia para que todas as coisas possam correr como planeadas e seguindo uma linha orientadora do processo. Assim sendo, é fundamental que ainda na fase embrionária do ano letivo se saiba o que se pretende fazer e fundamentalmente quando se pretende fazer, de forma a que não se faça as coisas ao acaso.

Mizukami (1986) refere que a realidade educacional é uma realidade complexa, não devendo ser tratada de forma simplista e reducionista. A autora tenta mostrar algumas diferenças de algumas teorias sobre esta temática, nomeadamente a visão mais tradicional e a humanista.

O processo ensino-aprendizagem tradicional é caracterizado pelo ênfase que se dá às situações de sala de aula, onde os alunos são "instruídos" e "ensinados" pelo professor, sendo que todos os conteúdos e as informações têm de ser adquiridos pelos alunos, imitando os modelos ensinados, ou seja, pretende-se que os alunos "copiem" os modelos e assim fiquem formatados, sofrendo como consequência uma compreensão parcial do problema, não sendo capaz de se adaptar a novas realidades e novos contextos, sendo ignoradas as diferenças individuais, ou seja, as reações são estereotipadas, automatismos isolados uns dos outros e aplicáveis, quase sempre, somente às situações idênticas em que foram adquiridos.

Por sua vez a visão humanista da educação centra-se nos alunos, tendo como principal finalidade a "criação de condições que facilitem a aprendizagem de forma que seja possível seu desenvolvimento tanto intelectual como emocional". Privilegiava-se a criação de condições para que os alunos se tornem pessoas com iniciativa, autodeterminação, que saibam aplicar a sua aprendizagem na solução de problemas, servindo-se da própria existência. Privilegia-se a autodescoberta dos alunos (Mizukami, 1986).

Monteiro e Monteiro (1996) referem que o professor precisa de utilizar diferentes abordagens para alcançar os seus objetivos, partindo da seleção e escolha do modelo que considera mais adequado aos determinados objetivos, para cada turma.

Na primeira reunião do grupo disciplinar, no início do ano letivo, e após a atribuição dos horários deu-se a escolha das turmas para cada estagiário.

Em relação à prática letiva, esta foi planeada e realizada de forma autónoma, sempre com o apoio e a supervisão das orientadoras de estágio.

De forma a organizar a o processo de ensino ao longo do ano letivo é fundamental a criação das unidades didáticas (UD), onde se define todos os objetivos para cada matéria, consoante o nível dos alunos e também os objetivos definidos no Programa Nacional de Educação Física (PNEF).

Esse planeamento foi condicionado, um pouco, pelo sistema de rotatividade das instalações (ANEXO B) implementado na escola, sistema que visava permitir que todos os professores pudessem passar por todos os espaços disponíveis na escola para a lecionação das aulas. Visto que determinadas matérias tinham necessidades mais específicas esse planeamento das UD foi de certa forma condicionado, mas procurou-se minimizar esse condicionalismo com a criação de estratégias, como por exemplo a abordagem de várias matérias no campo de futebol e pavilhão, de forma a dar continuidade ao processo.

Outra componente fundamental para a elaboração do plano anual foi a avaliação diagnóstica inicial. Essa avaliação, de forma a dividir os tempos pelas matérias, de acordo com as necessidades da turma, foi realizada no início do ano letivo, salvo alguma exceção mais específica como a natação, o que permitiu realizar uma divisão dos tempos de aula mais pensada e mais ajustada às necessidades demonstradas pelos alunos. Essa avaliação inicial não serviu apenas para definir os objetivos mas também para escolher os grupos de trabalho de acordo com os seus níveis de proficiência. Essa divisão dos grupos de trabalho sofreu algumas alterações ao longo do ano letivo, de acordo com a evolução demonstrada pelos alunos.

Em termos avaliativos, destacaram-se 3 momentos, uma avaliação inicial denominada de avaliação diagnóstico que tinha um cariz de recolha de informação de forma a apurar o nível dos alunos, ao longo do período letivo houve uma avaliação formativa, onde se procurava saber os níveis de evolução do aluno durante o período e finalmente a avaliação sumativa, avaliação que ocorria no final do período letivo ou, em situações mais específicas, no final da lecionação de uma dada matéria nesse período letivo. Aquando o final do período letivo, todos os alunos, em diálogo com o professor, refletiam e expressavam a ideia que tinham relativamente à sua prestação durante o período nas matérias lecionadas, realizando assim uma autoavaliação. De salientar que alguns alunos no primeiro período tinham uma ideia algo irrealista das suas prestações, o que acabou por se ajustar com o decorrer do tempo.

2.1.1. Planeamento anual

Para Fusari (s.d) o planeamento anual deve um processo de reflexão do docente, uma atitude crítica do educador diante de seu trabalho, devendo ser concebido, assumido e vivenciado no quotidiano da prática social docente.

O plano anual deve ser entendido como instrumento orientador do trabalho do professor, sendo que a competência pedagógico do docente “deve ser mais abrangente do que aquilo que está registrado no seu plano” (Fusari, s.d). O mesmo autor faz referência para a ação consciente e crítica do docente para a transformação da realidade, recorrendo às reflexões realizadas sobre o planeamento.

Segundo Nunes (2005) o planeamento consiste na seleção dos objetivos pretendidos a médio e/ou a longo-prazo, na previsão dos recursos necessários e definição de estratégias, de forma a que se possa alcançar os objetivos propostos inicialmente, levando também em conta a fase de avaliação após a realização desse processo.

Bossle (2002) refere que o planeamento do ensino é uma orientação para a ação do docente, que dá direção e organiza a sua prática, de acordo com os objetivos propostos. Nesse planeamento é fundamental haver resposta a algumas questões, como, o quê, com quê, para quê e para quem.

O mesmo autor salienta que o planeamento é um processo que engloba todas as decisões e ações do professor na sua interação com o contexto escolar, é um processo contínuo, relacionando a teoria com a sua prática letiva.

Fusari (s.d) salienta também que um docente bem preparado é capaz de superar e de solucionar alguns percalços que possam surgir no planeamento inicial, nomeadamente algumas alterações necessárias de se fazer por falta de material ou ocupação da sala de aula. No entanto o mesmo autor chama a atenção para o facto de um bom plano não ser a solução para tudo, isto porque a realidade na sala de aula depende da competência do docente.

Para se realizar o planeamento teve-se de ter em atenção certas diretrizes, nomeadamente as orientações do PNEF, as opções do grupo disciplinar da escola, o nível em que se encontram os alunos, os objetivos que se pretende atingir, o tipo de instalações para a prática letiva e ainda do número de horas para cada turma. Segundo

Jacinto et al. (2001) o professor deve ter em consideração o calendário escolar com todas as interrupções letivas, desde férias, fins de semana e feriados, as características das instalações disponíveis, atendendo à rotação das mesmas na escola, as condições climáticas ao longo do ano e as opções estratégicas do ensino-aprendizagem no tratamento das várias matérias.

Os mesmos autores referem ainda que “no 11º e 12º ano, a lecionação das matérias respeitará os níveis avançados das matérias nucleares tratados até ao 10º ano e todos os níveis (Introdutório, Elementar e Avançado) das matérias alternativas. São admitidas opções por parte dos alunos, e em cada ano de escolaridade (11º e 12º) são obrigatoriamente lecionadas (no mínimo) 6 matérias durante o ano letivo, respeitando os critérios de escolha definidos: 2 Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica ou Atletismo, Dança, Natação Pura e uma outra matéria alternativa à escolha dos alunos”.

Tendo em conta essa especificação constante no PNEF e após a escolha de matérias por parte dos alunos e a avaliação inicial passou-se à divisão das matérias pelas aulas de cada período. Uma das matérias com necessidades específicas de instalação era a natação, contudo na primeira passagem pela piscina esta não reunia as condições necessárias para a lecionação da matéria (não tinha água), assim sendo optou-se por abordar outra matéria, havendo necessidade para alterar o planeamento inicialmente elaborado.

12º41						
Período	Início	Fim	Segunda	Modalidades	Terça	Modalidades
1ºP	19 Set.	4 Nov.	Pavilhão	Voleibol	Campo	Atletismo
				Badminton		Basquetebol
	5 Nov.	18 Dez.	Pavilhão	Voleibol	Piscina	Dança
2ºP	7 Jan.	14 Fev.	CF	Atletismo	GAL	Basquetebol
	17 Fev.	14 abril	Pavilhão	Voleibol	CF	Atletismo
						Basquetebol
3ºP	22 abril	6 junho	Piscina	Natação	Ginásio	Dança
12º44						
Período	Início	Fim	Terça	Modalidades	Sexta	Modalidades
1ºP	19 Set.	4 Nov.	Piscina	Dança	Pav.	Voleibol
	5 Nov.	18 Dez.	Ginásio	Dança	CF	Atletismo
						Voleibol
2ºP	7 Jan.	14 Fev.	Pav.	Voleibol	Pav.	Voleibol
	17 Fev.	14 abril	CF	Futebol	CF	Atletismo
						Basebol
3ºP	22 abril	6 junho	CF	Base/Fut	Pav.	Voleibol

Quadro 1 - Constituição das instalações atribuídas e respectivas matérias

2.1.1.1. Planeamento das Unidades Didáticas

Segundo Bossle (2002) a didática dedica-se ao estudo e aprofundamento do elemento do planeamento do ensino, como forma de orientação, cumprindo sempre com o propósito fundamental, de dar respostas e suporte educacional baseado nos referenciais teóricos.

Após o planeamento anual, divisão das horas por cada matéria, surge o planeamento das Unidades Didáticas (UD), um planeamento mais específico e orientado pelos objetivos contemplados no PNEF.

Bento (2003) salienta para o facto da UD assumir um papel de mediação, de ligação entre os programas regentes, no caso da educação física o PNEF e as aplicações práticas, ou seja, as aulas. O autor refere também que as UD são um documento de orientação do docente, não devendo apenas ficar centrado nos conteúdos de cada matéria, mas sim na formação integral dos alunos, atendendo às características, habilidades e dificuldades de cada um. Na elaboração das UD deve-se ter em consideração cada turma, com as suas condições específicas e cada matéria, com conteúdos e objetivos que podem diferir uns dos outros.

Nesta fase do planeamento devem ser especificadas as diversas ações motoras que se pretende e que deverão ir ao encontro dos objetivos inicialmente previstos no plano anual, todas estas atividades devem contemplar experiências variadas e dar resposta às necessidades e especificidades dos alunos (Batalha, 2004).

Bento (2003) salienta ainda que é possível atingir os objetivos propostos inicialmente nas UD de forma progressiva, isto se houver um planeamento cuidado e bem delineado.

Segundo Bento (1998) as UD devem assumir um carácter e uma estrutura prática, passível de ser alterada e ajustada quando necessário, permitindo assim uma melhor prática educativa do professor, deverá ainda conter os objetivos, as estratégias, as indicações de matérias, de acordo com as linhas orientadoras do PNEF e do plano anual, permitindo assim uma sequência lógica na abordagem de cada matéria por parte do professor, assim como ser um documento orientador da sua ação.

Esta vertente do estágio assumiu-se como uma componente muito importante, visto que contemplava o planeamento das UD, o que viria a ser um importante auxílio para o processo da prática letiva, mais especificamente de lecionação das aulas.

Assim sendo, no documento orientador, ou seja, em cada UD elaborada estava contemplado uma breve caracterização da matéria abordada, a identificação da turma, o número de alunos e o número de rapazes e raparigas, a calendarização da matéria, ou seja, a sua estruturação ao longo do ano letivo. O resultado da avaliação diagnóstica realizada, o planeamento anual da turma, com o calendário letivo anual e o cronograma das atividades, a estruturação dos objetivos previstos no PNEF, atendendo ao nível da turma, a estruturação dos conteúdos a abordar em cada aula, os recursos disponíveis na escola para cada matéria, as estratégias de ensino definidas pelo docente, os seus critérios de avaliação, os planos de aulas de cada matéria e, finalmente, um balanço final que contemplava a evolução dos alunos, imprevistos e dificuldades sentidas na lecionação da matéria e as estratégias para ultrapassar esses mesmos problemas e dificuldades.

Ao invés do que estava inicialmente previsto optou-se por construir as UD de forma individual, devido a alguns problemas que surgiram, nomeadamente pelas instalações disponíveis e por condicionalismos de materiais, ou seja, devido a haver falta de material (em casos específicos) e pelo facto de se pretender preservar o material existente. Em termos de instalações o condicionalismo estava no campo polidesportivo “galinheiro”, devido ao seu piso de alcatrão danificar os materiais, no caso específico das bolas, optou-se por abordar apenas a matéria de basquetebol naquele espaço, devido às bolas serem de um material mais resistente. No caso do badminton, a falta de material, nomeadamente volantes, levou a que não se pudesse abordar, como pretendido, essa matéria de forma conjunta com o voleibol e, conseqüentemente, não se pudesse elaborar uma UD politemática.

Outra matéria que, devido às suas necessidades específicas, teve de ser abordada de forma monotemática foi a natação, isto porque, na primeira passagem pela piscina ainda não havia água e então a turma acabou por não ter aulas de natação. Na segunda passagem pela piscina, apesar de existirem as condições necessárias para a lecionação da matéria de natação, o número de aulas era muito reduzido e então optou-se por abordar unicamente a matéria de natação, embora, devido também ao nível de alguns alunos, não fosse possível abordar todas as técnicas previstas no PNEF, assim sendo optou-se por abordar as técnicas de nado alternadas.

O campo de futebol, por sua vez, era um espaço que contemplava condições ótimas para a lecionação de praticamente todas as matérias, assim sendo era um espaço privilegiado para a lecionação de aulas politemática, permitindo uma otimização dos recursos existentes.

Em suma, o planeamento das UD aconteceu tendo em conta tudo o referido no ponto 2.1.1. (Planeamento anual), recorrendo aos espaços disponíveis (rotação de instalações) e também às suas características, tentando fazer com que o espaço não limitasse o tipo e conteúdo de matéria a ser abordado em cada aula, o que, por vezes, não foi possível. Ainda assim, este processo aconteceu com o intuito de rentabilizar o processo de ensino-aprendizagem, permitindo aos alunos vivenciarem e explorarem o máximo das suas capacidades, estando assim sempre motivados e interessados na aula e nos exercícios propostos.

É possível consultar um exemplar de uma UD no ANEXO G.

2.1.1.2. Planos de aula

Segundo Castro, Tucunduva e Arns (2008), citando Piletti (2001) o plano de aula é entendido como uma sequência de tudo o que vai ser desenvolvido num dia letivo, ou seja, num dia de aulas, “é a sistematização de todas as atividades que se desenvolvem no período de tempo em que o professor e o aluno interagem, numa dinâmica de ensino-aprendizagem”.

Os mesmos autores referem também que o plano de aula é muito importante na prática pedagógica do docente, isto porque é um documento orientador e permite organizar de uma melhor forma o seu dia a dia, dando assim a dimensão da importância da sua aula. Assim sendo, ao contrário da premissa muitas vezes utilizada de pensar que a experiência de anos de docência é suficiente para a realização de um bom trabalho, o plano de aula deve estar sempre presente na vida letiva do professor.

Bento (2003) salienta também que o plano de aula é um dos vários instrumentos que o professor tem ao seu dispor para o planeamento e orientação das suas aulas, sendo um meio de regulação da sua atuação.

O professor deve organizar seu plano de aula de modo a que o “aluno possa perceber a importância do que está sendo ensinado, seja num contexto histórico, para o seu dia a dia ou para seu futuro” (Castro et al., 2008). Citando Fusari (2008), Castro et al. (2008) salientam que a preparação das aulas é uma das atividades mais importantes do trabalho do professor e que nada substitui essa tarefa, sendo uma tarefa da competência teórica do professor e também dos compromissos com a democratização do ensino.

Moretto (2007), citado por Castro et al. (2008), fazem referência ao facto de, quando o professor elabora o seu plano de aula deve levar em conta o conhecimento que tem dos seus alunos, as suas características psicossociais assim como as cognitivas, conhecer a epistemologia e a metodologia mais adequada às características da sua disciplina, conhecer o contexto social de seus alunos, isto para poder escolher, de forma mais ponderada, as estratégias que melhor se adequam às características acima mencionadas, de forma a ter mais possibilidades de obter o sucesso nas suas aulas.

Em relação aos docentes em início de carreira ou até mesmo aos professores estagiários, Schmitz (2000), citado pelos mesmos autores, salienta a importância da

elaboração dos planos de aula, porque lhes permitirá adquirir maior confiança para dar as suas aulas, uma vez que, “no plano de aula, é possível esclarecer os objetivos da mesma, sistematizar as atividades e facilitar seu acompanhamento”. Outro aspeto referido pelo autor é o facto do plano de aula não necessitar de ser descrito minuciosamente, devendo sempre ser bem estruturado, de forma a conseguir dar resposta a possíveis imprevistos.

Assim, Gilbertson, Bates, McLaughlin e Ewert (2006) referem que o plano de aula constitui-se como um instrumento orientador da atuação pedagógica do docente, onde estão contempladas as situações de aprendizagem que permitem uma transformação dos alunos e do próprio professor.

Outros autores como Menegolla e Sant’anna (2001), citados por Castro et al. (2008) referem que não existe um modelo único de plano de aula, nem um “modelo melhor do que o outro, cabe ao professor escolher aquele que melhor atenda suas necessidades bem como às dos seus alunos, que seja funcional e de bons resultados”. Os planos de aula devem contemplar os objetivos de cada aula, os conteúdos a lecionar, a metodologia utilizada pelo docente e os critérios de avaliação.

Em termos dos planos de aula realizados ao longo do ano letivo (exemplo do plano ANEXO H) é de salientar que na sua estrutura estavam contemplados um cabeçalho com informações relativas à turma e à matéria a abordar naquela aula, os materiais necessários para a aula e os objetivos gerais e específicos, depois, para cada exercício eram definidos os objetivos operacionais, as estratégias de ensino e a organização da turma, qual o exercício, a sua descrição e os tempos (tempo de cada exercício e tempos de transição).

Em todos os planos de aula estava previsto, numa fase inicial da aula, um exercício de ativação cardiovascular e ainda uma sequência de exercícios de trabalhos de força, depois eram introduzidos os exercícios de trabalho específico de cada matéria e no final da aula uma sequência de exercícios de trabalho de flexibilidade.

No final das aulas estava previsto que se realizasse uma reflexão crítica à mesma, de forma a se identificar situações passíveis de serem melhoradas e situações com potencial para serem novamente introduzidas, essa reflexão era sempre realizada em conjunto com a professora orientadora. Esta reflexão permitia que o estagiário fosse capaz de identificar erros e possíveis soluções para melhorar esses erros, realizando assim um processo evolutivo ao longo do ano letivo, sendo assim capaz de dar mais rapidamente respostas aos problemas surgidos.

Durante as aulas, embora estivessem planejadas de uma forma estruturada, algumas situações aconteciam de forma distinta da prevista, devido a vários fatores, por vezes surgiam alguns constrangimentos, alguns imprevistos que tinham de ser resolvidos no momento, fazendo com que, as aulas não decorressem da forma mais rentável possível em alguns momentos. Essas situações contribuíam sempre para uma evolução do estagiário, que, após a reflexão acima mencionada, procuravam alternativas e formas de resolver, de prever essas situações no plano seguinte.

2.1.2. Realização / intervenção pedagógica

Na generalidade os alunos demonstram um grande interesse pelas aulas de educação física e pela prática dos diferentes tipos de matérias, todavia, no decorrer da escolaridade e, com o passar dos anos, a diferença de rendimento desportivo-motor, a atuação do professor, no aspeto pedagógico e no aspeto metodológico, tornam-se fatores fundamentais para manter o estímulo, a motivação e o rendimento dos alunos nas aulas de educação física (Bento, 1989 e Shigunov, 1993, citado por Shigunov, 1997).

Assim sendo, entende-se que a prática pedagógica, a intervenção do professor é um dos fatores fundamentais para manter viva a motivação dos alunos nos anos mais altos de escolaridade, visto que, segundo Bento (1989), citado por Shigunov (1997) em idades mais avançadas, ou seja, na fase terminal da escolaridade a atitude dos alunos para com a educação física e para com o desporto em geral altera-se, havendo um desinteresse e uma menor motivação para a sua prática, algo que não acontecia no início da escolaridade. Assim, o professor deve ter em consideração as necessidades de cada aluno, encontrando estratégias e práticas motoras que facilitem a aprendizagem dos alunos e que os conduza em direção aos objetivos das aulas e da própria educação física, assim como para a manutenção da motivação para a prática.

Pieron (1988) salienta que, para que se possa atingir o sucesso pedagógico no processo ensino-aprendizagem existem 2 fatores determinantes, o tempo de empenhamento motor dos alunos e o feedback fornecido pelo professor, ou seja, o professor deve ter, no seu planeamento, estratégias de rentabilização do tempo de aula, estratégias que permitam aos alunos um tempo de empenhamento, de atividade elevado, reduzindo os tempos de transição e os tempos de explicação para tempos mínimos necessários e deverá também fornecer feedbacks de qualidade, de uma forma frequente e simples, de forma a que os alunos entendam o seu conteúdo e que assim consigam corrigir esses erros e assim evoluir.

Os estilos de ensino utilizados pelo docente, segundo Batalha (2004), é outro fator muito importante na prática pedagógica, isto porque os estilos de ensino estão intimamente relacionados com a apresentação dos conteúdos, a sua combinação, a sua organização e orientação da aprendizagem.

Assim sendo, desde o início do ano letivo, e de forma a rentabilizar o máximo da aula e de começar a introduzir algumas regras básicas necessárias nos alunos, estabeleceu-se que os alunos deveriam chegar equipados ao local de aula antes do segundo toque, após o qual teriam falta de presença.

Outra regra estabelecida foi a de que quando o professor dava uma indicação (sonora ou verbal) de reunir, os alunos teriam rapidamente de agrupar junto do mesmo, de forma a não perderem muito tempo na transição.

Em relação à recolha do material, de forma a tornar o processo mais rápido optou-se por delegar essa função nos alunos, visto que estes, normalmente, abrangiam um raio de ação maior do que o professor.

A formação dos pares, das equipas para os exercícios era outro fator que, se fosse deixado ao acaso influenciava de forma negativa o tempo disponível para a prática, assim optou-se por já levar no plano de aula as equipas formadas, com o intuito de organizar a turma de forma rápida. Esta formação de equipas, de grupos de trabalho foi realizada tendo em conta, essencialmente, o nível de proficiência dos alunos. Ainda assim, de matéria para matéria, à medida que se foi conhecendo melhor os alunos e as turmas, essa estratégia de dividir os alunos por níveis não era bem-sucedida, porque, em determinadas matérias, conseguia-se tirar um maior rendimento de todos os alunos quando estes não estavam divididos por níveis de proficiência, isto porque os alunos com um nível de proficiência mais baixo participavam num jogo com maior qualidade e assim conseguiam evoluir muito mais, este aspeto foi mais evidente, principalmente, na matéria de voleibol. Noutros casos, como na matéria de futebol, o mesmo já não acontecia e aí era preferível dividir os alunos pelo seu nível de proficiência.

Em relação à disposição dos alunos pelo espaço de aula, tentou-se sempre rentabilizar o espaço, de forma a que os alunos pudessem desenvolver as suas capacidades com maior qualidade e com um maior à vontade. Durante a explicação dos exercícios foi privilegiada a formação em semicírculo, com todos os alunos à frente do professor e dentro do seu campo de visão. Aquando a realização do trabalho de força e de flexibilidade, recorreu-se à formação em xadrez, de forma a manter um controlo sobre todos os alunos, possibilitando, de forma mais rápida a correção de determinada situação. Após os alunos interiorizarem essas formações conseguiu-se rentabilizar ainda mais estes períodos de aula.

Outra estratégia utilizada pelo estagiário, quando os alunos estavam em atividade, era a circulação por todos os espaços de aula, de forma a mostrar que estava

sempre presente e também para manter sempre a turma controlada, prevenido algum tipo de comportamentos de desvio. Assim também era mais fácil a correção de qualquer tipo de movimentos, de gesto, realizado de forma menos correta e ainda a colocação de questões que levavam os alunos a perceber o jogo, o exercício de uma forma mais global, salientando sempre os vários tipos de resposta, de opções que os alunos tinham para solucionar cada questão.

Durante as aulas foram utilizadas várias formas de exposição e introdução dos conteúdos, inicialmente o docente recorria ao questionamento e posteriormente à explicação, quando os alunos já manifestavam algum conhecimento estruturado sobre a temática em causa recorria-se às demonstrações realizada pelos alunos mais proficientes ou então pelo professor, quando este se sentia o suficientemente capaz de realizar o gesto ou o movimento corretamente.

Ainda assim, a estratégia de explicação dos exercícios estava também condicionada ao tipo de matéria abordada, visto que em dança, em atletismo, por exemplo, o recorrer à demonstração tornava-se mais eficiente, devido ao carácter mais específico das matérias, por sua vez, em voleibol ou basquetebol, dependendo da situação pedagógica, recorreu-se mais à explicação. Contudo, sempre que se introduzia um novo exercício a demonstração era a forma mais fácil de explicação, isto porque os alunos mais facilmente conseguiam perceber o que se pretendia.

Relativamente aos feedbacks, o docente procurou sempre fornecer vários tipos de feedbacks, umas vezes de incentivo, de forma a que os alunos mantivessem ou aumentassem os seus níveis de motivação e empenhamento, outras vezes eram utilizados feedbacks assertivos ou negativos, de forma a elogiar ou punir determinadas situações e utilizou-se ainda feedbacks interrogativos, de forma a procurar incutir nos alunos um sentido crítico e reflexivo sobre os exercícios, levando-os a pensar no porquê e não apenas no fazer por fazer. Optou-se também por fornecer feedbacks gerais à turma, quando o erro cometido refletia-se na generalidade dos alunos, intercalados com feedbacks mais individuais, a situação era mais pontual.

Tentou-se também manter sempre o controlo da turma na sua generalidade, utilizando vários estilos de ensino atendendo à exigência da situação, por vezes utilizou-se um estilo mais comando e outras um estilo mais de descoberta guiada, levando os alunos a se adaptarem ao contexto. Dentro da turma existiam alunos que necessitavam de ser controlados mais de perto, caso contrário assumiam rapidamente comportamentos desviantes da tarefa e outros que, embora não tivessem um controlo permanente, eram

capazes de realizar o que se pretendia. Esta questão foi muito difícil de resolver no início do ano letivo, mas, à medida que o tempo foi passando e que o professor foi ganhando novas competências, tornou-se mais fácil de gerir o controlo da turma. As instalações, devido às suas características, também exigiam diferentes tipos de controlo por parte do professor, isto porque existiam instalações com um espaço de aula um pouco maior, o que exigia maior controlo e ainda uma exposição de conteúdos diferente.

Procurou-se também manter uma aproximação aos alunos que permitia identificar algumas dificuldades e alguns medos em determinados exercícios, isso permitiu encontrar, de uma forma mais rápida, soluções pedagógicas para a resolução desses problemas. Tentou-se também dedicar um pouco mais de atenção aos alunos com maiores dificuldades, tentando, dependendo da situação e exercício, fazer com que os alunos mais proficientes os ajudassem. A competitividade dos exercícios também era uma questão de dualidade, visto que numa turma era fundamental manter o nível competitivo e o nível de proficiência alto e noutra turma o sucesso geral da turma é que era o principal motivo de motivação dos alunos, relegando a questão da competitividade para um segundo plano.

Nos exercícios procurou-se sempre utilizar a lógica da progressão da complexidade, tentando partir sempre de um exercício menos complexo para um mais complexo, atendendo às necessidades, dificuldades e capacidades evidenciada pelos alunos.

Em suma, tal como os alunos, nós sofremos um processo evolutivo ao longo da nossa prática letiva, desenvolvendo competências que não tinham no início do estágio pedagógico, tornando-nos, com o passar do tempo e das aulas, mais competentes e mais capazes de dar respostas de uma forma mais rápida e mais eficaz às situações que aconteciam no normal funcionamento das aulas. Tornámo-nos também mais capazes de desenvolver e adotar estratégias mais rentáveis para o melhor funcionamento da aula, ou seja, se se comparar o momento do início do ano letivo com o momento do seu finalizar é possível perceber que, embora ainda tenhamos muito que evoluir e aprender, tornámo-nos mais competentes, mais eficazes e mais capazes de jogar com as variáveis e contextos presentes no espaço de aula.

2.1.3. Controlo e avaliação

Jesus, Gomes e Cruz (2013), citando Gomes (2009) salientam que a problemática da avaliação é uma questão recorrente do quotidiano educacional e que está associada às conceções de ensino e aprendizagem assim como aos instrumentos e técnicas utilizadas pelo professor. Referem também que a natureza da avaliação praticada, a fiabilidade dos instrumentos por si utilizados e as questões de ordem ética são também objeto de discussão, isto devido aos constantes avanços das tecnologias digitais e ao acesso a novas fontes de informação.

Por sua vez, Rodrigues (2003) indica que a “avaliação é uma representação de uma relação social específica que atua com base numa organização ideológica complexa, na qual o jogo de interesses geralmente é estratégico e envolve interesses distintos e expectativas distintas, muitas vezes antagónicas”.

As abordagens mais tradicionais sobre a avaliação salientam que esta deve assumir uma função essencialmente classificatória, ou seja, que se deve centrar unicamente no produto final, descurando por completo o processo evolutivo sofrido pelo aluno para atingir esse “produto final” (Jesus, et al., 2013).

Tal como Rosado (1999) evidencia, a avaliação, no seu enquadramento, não deve ser entendida como um momento no tempo, antes pelo contrário, deve ser considerada num período no tempo, acompanhando de forma regular a evolução do aluno, ou seja, deve ser entendida como uma avaliação contínua.

Santos (2006) indica que a avaliação em educação física pode ser entendida como um instrumento pedagógico, um dos mais importantes, para que seja possível atingir tanto os objetivos gerais como os objetivos específicos da disciplina.

Rodrigues (2003), citando Giannichi (1984) e Di Dio (1980) classificam a avaliação em três fases, “a avaliação diagnóstica deteta condições do sistema e/ou do aluno, salientando pontos fracos e fortes. A formativa indica as modificações que estão ocorrendo, segundo objetivos desejados. Finalmente, a somativa é a verificação no final de um curso”.

Assim sendo, durante o ano letivo optou-se por realizar uma avaliação contínua e que contemplava uma avaliação diagnóstico das matérias, de forma a perceber o nível

em que os alunos se encontravam, depois uma avaliação formativa durante o processo evolutivo e finalmente uma avaliação sumativa.

A avaliação diagnóstico, segundo o Decreto-Lei n.º 139/12, de 5 de julho de 2012 deverá acontecer preferencialmente no início de cada ano letivo, ou então quando o professor considere oportuno a sua realização. Esta avaliação deverá fundamentar as estratégias de diferenciação pedagógica, assim como estratégias que visem a evolução dos alunos no processo de ensino-aprendizagem.

Ulasowicz e Peixoto (2004), citando Miras (1996) e Solé (1996) referem que a avaliação diagnóstico é uma das primeiras avaliações que se deve realizar, acontecendo ainda antes da introdução dos conhecimentos aos alunos, ou seja, dos conteúdos. Esta avaliação tem uma finalidade de prognóstico, ou seja, de permitir ao docente obter conhecimentos sobre o nível de aprendizagem dos alunos.

Os mesmos autores referem também que a avaliação formativa é realizada durante o processo ensino-aprendizagem, com a finalidade do professor poder realizar algum tipo de ajustamento de forma progressiva.

Segundo Jacinto, et al. (2001) a avaliação formativa deverá conter todos os domínios e deverá decorrer ao longo do processo de formação dos alunos, ou seja, deverá ser contínua, permitindo ao professor uma gestão desse processo, alterando, se necessário, estratégias de ação, conteúdos e objetivos.

Segundo o Decreto-Lei n.º 139/12, de 5 de julho de 2012, esta assume um carácter contínuo e sistemático, com variados instrumentos, promovendo uma diversidade na aprendizagem dos alunos, permitindo tanto ao professor como ao aluno saber e perceber como está o processo de desenvolvimento de capacidades do aluno.

A avaliação sumativa, de acordo com o artigo 13 do Decreto-Lei nº 74/2004, “consiste na formulação de um juízo globalizante sobre o grau de desenvolvimento das aprendizagens do aluno e tem como objetivos a classificação e a certificação”, é ainda expressa numa escala de 0 a 20 valores, dando ao professor dados quantitativos sobre a classificação do aluno

A avaliação sumativa tem a função de verificar qual foi a retenção de conhecimentos por parte dos alunos sobre o conteúdo estudado, ou seja, de saber qual o nível dos alunos no final dos períodos letivos (Ulasowicz e Peixoto, 2004, citando Miras, 1996 e Solé, 1996).

Em relação aos parâmetros de avaliação utilizados na disciplina, é de salientar que foram definidos pelo grupo de educação física da ESJM e aprovados no conselho pedagógico.

Estes parâmetros de avaliação têm por base os objetivos e normas do PNEF para a disciplina de educação física e contemplam 4 grandes áreas, as atividades físicas, a aptidão física, os conhecimentos e ainda as atitudes, como é possível perceber mais ao pormenor no quadro seguinte.

É possível consultar um exemplo de uma grelha de avaliação de uma matéria no ANEXO I.

Áreas de avaliação	Áreas Específicas			Área não Específica
	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos	Atitudes
Ponderação	65% (13 valores)	10% (2 valores)	10% (2 valores)	15% (3 valores)
Conteúdos	- Matérias	- Capacidades condicionais (referência à ZSAF do Fitnessgram).	- Desporto c/ componente de cultura; - Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física; - Regulamentos de cada modalidade; - Técnicas de execução; - Regras segurança.	- Autonomia; - Responsabilidade; - Participação.
Instrumentos	- Registo de observações.	- Fitnessgram.	- Teste escrito e/ou trabalho.	- Registo de observações.
Periodicidade	- Todas as aulas; - Momentos formais.	- Início do ano letivo; - Final de cada período.	- Por período.	- Todas as aulas.

Quadro 2 – Critérios de avaliação em educação física na ESJM.

2.2. Assistência às aulas

Esta atividade de assistência às aulas foi mais uma das componentes a realizar pelo estagiário e teve como propósito observar um conjunto de aulas ao longo do ano letivo de um ou mais professores experientes. Esta atividade permitiu melhorar a capacidade de observar e recolher indicadores pertinentes a todo o processo de ensino aprendizagem e desenvolver a capacidade de intervenção pedagógica do estagiário, promovendo assim uma melhor adequação da sua atuação.

Segundo autores como Mendes, Clemente, Rocha e Damásio (2012), o observar já acompanha o ser humano desde os seus primórdios, sendo assim uma característica inata do Homem e essencial para a sua sobrevivência. Os autores salientam que o Homem sempre se socorreu da observação como instrumento de garantia da sua subsistência e também da sua evolução.

De acordo com Hernández e Molina (2002), citados por Prudente, Garganta e Anguera (2004), no âmbito desportivo situamo-nos perante uma situação social em constante alteração, pelo que os procedimentos estáticos de análise não são suficientes, o que requer uma perspetiva dinâmica das condutas, utilizando a metodologia observacional como ferramenta mais adequada.

De acordo com Mendes et al (2012), o fenómeno da observação, é influenciado por variados fatores, destacando-se a experiência que o observador tem face ao fenómeno, à realidade observada, a sua atenção seletiva, o acoplamento com o objetivo e o ambiente em que se realiza essa observação.

A utilização dos sistemas de observação permite a análise de comportamentos de ensino, ou seja, a metodologia da observação consiste numa das opções de estudo científico do comportamento humano, reunindo assim características especiais no seu perfil básico (Anguera, Blanco, López e Hernández, 2000).

Já Reis (2011) refere que o ato de observação de aulas, neste caso das aulas de educação física, caracteriza-se não apenas por ser um processo de observação, mas também de reflexão e até mesmo de ação sobre a prática, centrando-se na resolução de problemas concretos e que surgem no quotidiano das aulas, implicando uma colaboração estreita entre o observador e o observado. Assim, a observação de aulas tem um papel fulcral e nuclear, estando profundamente ligada a objetivos de diagnóstico

e de controlo da qualidade da informação didática (Costa, Carvalho, Onofre, Diniz e Pestana, 1996).

Esta recolha de informação permite assim uma reflexão sobre os comportamentos adotados pelo professor observado, neste caso pelo professor experiente, permitindo ao professor observador uma adequação e “lapidação” das suas práticas letivas no sentido de enriquecer e melhorar o processo ensino-aprendizagem, o seu próprio comportamento, permitindo também identificar problemas e posteriormente criar estratégias para a sua resolução.

Para que possa haver sucesso neste processo observacional é fundamental uma escolha ou construção do instrumento de recolha de dados adequado ao que se pretende observar, quer ao seu contexto, quer às finalidades específicas que se pretende observar e analisar.

Os processos de análise dos padrões comportamentais do professor observado resultam numa reflexão crítica sobre a sua atuação centrada na resolução de eventuais dificuldades.

Neste caso específico optou-se por observar 4 professores de educação física com experiência profissional, todos eles docentes do 12º ano. Além dos professores experientes referidos foi também realizada a assistência às aulas da professora estagiária.

Para que fosse possível a referida assistências às aulas foi necessário solicitar aos participantes a sua autorização para o processo de recolha de dados, sendo que todos eles manifestaram prontamente a sua disponibilidade para participar na análise. É de salientar que a todos os professores observados, ainda antes do processo de observação se iniciar, foi dada a conhecer os parâmetros da ficha de observação.

Em relação ao sistema de observação Sarmiento, Rosado, Rodrigues, Veiga, e Ferreira, 1990, referem que o instrumento deve ter por objetivo estudar o comportamento do professor, traçando assim um perfil das suas características mais frequentes, trata-se de um registo com um elevado nível de objetividade, onde a sua validade está bem assegurada devido às várias aplicações em diferentes trabalhos de investigação. O instrumento é assim composto por 7 categorias de análise, as instruções, o feedback, a organização, a afetividade aprovativa, a afetividade desaprovativa, as observações e outros comportamentos que se possam registar, sendo para os autores os comportamentos mais comuns dos professores.

No nosso sistema, utilizou-se 2/3 sessões de observações a cada professor experiente, sendo que cada sessão de observação (1 aula) era composta por 5 períodos de observação de 15 minutos, cada um dividido em 3 intervalos de 5 minutos.

Quanto ao registo, optou-se por marcar todas as ocorrências, com um traço dentro da respetiva categoria verificada assim como a cada período temporal, facilitando assim o processo de apontamento e obtendo maior número de informação.

Quanto à grelha de registo, verificou-se a necessidade de realizar algumas alterações no sentido de torna-la mais adequada ao processo de observação (ANEXO L).

Em relação às conclusões obtidas é importante salientar que quer ao professor estagiário, quer aos professores experientes a categoria mais observada foi a categoria dos feedbacks fornecidos aos alunos.

Seguidamente ao feedback verificou-se que a instrução e a organização foram as outras duas categorias mais observadas para o professor estagiário e também para os professores experientes, sendo que, para os professores experientes a observação assume um lugar de destaque logo após o feedback. Com isto é possível concluir que face à experiência adquirida ao longo dos anos, os professores mais experientes conseguem organizar a sua turma de uma forma mais rápida que os estagiários, o que lhes permite dedicar mais tempo para a observação dos comportamentos dos seus alunos e para a correção dos seus comportamentos e gestos, mantendo assim a classe organizada durante maiores períodos de tempo e com rápidos períodos de transições entre exercícios.

Relativamente ao feedback, tendo em conta a sua ocorrência, foi sentido que seria interessante observar o conteúdo do mesmo e compará-lo entre os professores experientes e os professores estagiários, verificar assim quais os tipos de feedbacks que são mais utilizados em ambos os casos.

A utilização da ficha de observação contribuiu para registar e analisar de forma quantitativa os comportamentos dos professor e verificar de forma consistente e utilizando o método de comparação entre os professores. Este tipo de análise contudo não permite verificar que tipo de intervenção é mais frequente num e noutro professor. Assim, considerou-se que seria relevante estender a análise à observação dos professores estagiários ao longo de todo o ano letivo, de forma significativa durante todos os períodos letivos, procurando delinear se o perfil do professor se manteve igual ou se alterou ao longo da sua prática letiva.

Um dos fatores limitadores da observação realizada pelo estagiário prende-se ao facto da mesma apenas ter ocorrido no final do ano letivo, condicionando assim os resultados obtidos e até mesmo a própria experiência adquirida pelo estagiário, isto porque, se tivesse iniciado a observação desde cedo poderia ter utilizado esses conhecimentos adquiridos na sua prática letiva de forma mais evidente.

Ao longo deste processo metodológico observacional verificou-se algumas limitações respeitantes à sua aplicação, nomeadamente pelo facto de se considerar que as observações, quer aos professores estagiários quer aos professores experientes, deveriam ter sido realizadas no início e ao longo do ano letivo uma vez que este processo poderia ter sido uma mais-valia na formação do estagiário como docente, no entanto, contribuiu para a compreensão de fatores inerentes ao processo de lecionação.

O facto de se ter observado 4 professores experientes, inicialmente devido ao facto de ter pouco tempo para realizar esta componente, acabou por se tornar proveitosa, acabando por se revelarem resultados muito interessantes e ricos. Contudo, fica assinalada uma falha grave em relação às datas das observações visto terem ocorrido muito tardiamente no tempo.

Concluiu-se que a estratégia de observar mais que um professor experiente, devidamente enquadrada no tempo, poderá se revelar uma estratégia muito interessante para os próximos estagiários, contribuindo assim para o enriquecimento da sua experiência enquanto docente, englobando e confrontando diferentes abordagens e pedagogias dos docentes mais experientes. Fica assim a sugestão para os próximos estagiários de realizarem esta componente do estágio pedagógico mais cedo.

3. ATIVIDADE DE INTERVENÇÃO NA COMUNIDADE ESCOLAR

Esta atividade inseriu-se no âmbito do estágio e como complemento curricular e foi realizada em colaboração com o projeto “Espaço Anjos - Prevenção Primária da Toxicodependência no Meio Escolar”. Essa atividade denominava-se “Saúde e Liberdade”.

A nossa atividade tinha como objetivo avaliar alguns indicadores de saúde como o índice de massa corporal (IMC), a Bioimpedância e a pressão arterial. Face aos resultados obtidos focou-se no diagnóstico, uma vez que é o ponto de partida para a identificação da necessidade do indivíduo em gerir e controlar o seu estado de saúde. Essa avaliação foi direcionada a todos os alunos, professores, pais, encarregados de educação e funcionários, ou seja, a toda a comunidade educativa interessada.

Esta atividade teve por objetivo alertar os alunos e toda a comunidade educativa da importância de criação de hábitos e estilos de vida saudáveis, apostando na consciencialização, na formação de atitudes e apreço pelos valores fundamentais do respeito pela vida que promovam o desenvolvimento harmonioso da personalidade de cada um, potenciando tudo o que sirva de alicerce para a sua vivência em liberdade e responsabilidade.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2009), a saúde é uma condição dinâmica que resulta do constante ajustamento e adaptação do corpo humano em resposta ao stress e às mudanças do ambiente onde o indivíduo se insere para a manutenção de um equilíbrio interior estável, denominado de homeostasia.

De acordo com Briz, Freitas e Dias (2007), os indicadores de saúde são medidas sumárias que refletem, de uma forma indireta, informação relevante sobre diferentes atributos e dimensões da saúde e dos fatores que a determinam, incluindo assim o desempenho do sistema de saúde. Os mesmos autores definem ainda que um indicador de saúde é um construto útil para a quantificação, monitorização e avaliação da saúde e seus determinantes, quer o objeto seja uma população, ou apenas uma pessoa.

Segundo Heyward e Stolarczyk (2000), citado por Gonçalves e Mourão (2008), através da composição corporal podemos identificar riscos de saúde associados a níveis excessivamente altos ou baixos de gordura corporal total, proporcionar a perceção sobre

os riscos de saúde associados à falta ou ao excesso de gordura corporal, monitorizar mudanças na composição corporal associadas a certas doenças, estimar o peso corporal ideal de atletas e não atletas, formular recomendações dietéticas e prescrições de exercícios físicos e monitorizar mudanças na composição corporal associadas ao crescimento, desenvolvimento, maturação e idade.

Para que o planeamento resultasse numa operacionalização eficaz da atividade foram tidos em consideração vários aspetos, desde logo a seleção dos indicadores a serem avaliados, de forma que se pudesse ter uma medição de caráter geral, prática e exequível.

Foi solicitada a colaboração dos nossos alunos para a medição dos indicadores de saúde, concedendo-lhes assim a oportunidade de aprenderem um pouco mais sobre esta área. Consideramos ainda que esta poderá ser uma mais-valia no respetivamente ao domínio socioafetivo e ao espírito de entreajuda.

Foi também recolhida informação pertinente sobre cada um desses indicadores desde os seus procedimentos de medição e respetivas tabelas de referência, no sentido de formar os alunos e prepará-los para a sua intervenção.

Contou-se com a colaboração da escola Secundária Jaime Moniz e também da Universidade da Madeira (UMa) para o fornecimento dos materiais necessários para realizar as medições, como os OMRON – medidor da %MG, as balanças e medidores de pressão arterial.

Durante a formação aos alunos, pretendeu-se prepará-los e alertá-los para a importância da medição dos indicadores de saúde e também dar-lhes diretrizes de sobre como atuar e como informar os participantes através da leitura e interpretação das tabelas de referência. Essa formação teve uma primeira parte teórica, através da apresentação de slides em PowerPoint, com uma abordagem ao conceito de saúde, a importância do diagnóstico, intervenção e controlo e uma segunda parte prática, onde os alunos tiveram a possibilidade de exercer a medição uns aos outros, com a supervisão dos professores estagiários.

Em relação à seleção dos alunos, os professores estagiários selecionaram aqueles com mais competências para a atividade, sem descurar o caráter voluntário de participação, visto que não seria necessário nem obrigatório a participação de todos eles.

Assim sendo, elaborou-se um programa para o dia da atividade, contemplando o horário de colaboração de cada grupo de alunos, de forma a manter a zona de medição o mais desimpedida e ordeira possível.

No dia da atividade, foram montadas 2 estações de medições, sendo que em cada uma delas encontrava-se um professor que forneceu todo o apoio teórico-prático necessário. Em cada estação foram colocadas as tabelas de referência assim como fichas de registo onde foram registados todos os resultados obtidos durante a avaliação, sendo fornecidos posteriormente a cada pessoa. A cada pessoa foi comunicado e interpretado o resultado da medição, tendo em conta as tabelas de referência, sendo desta forma possível elucidar da situação de cada um. De salientar que foi possível contar com 14 alunos de cada uma das turmas lecionadas pelos estagiários (41, 42 e 44).

Finalmente, em termos conclusivos foi possível apurar que a estratégia de realizar a montagem das estações antes da hora prevista para o seu início e com o auxílio do primeiro grupo de alunos foi benéfica, visto que permitiu que tudo estivesse a postos para o início da atividade ainda antes da hora estabelecida.

Previamente, antes de cada turno entrar em funcionamento procedeu-se, por parte dos professores estagiários, a uma recapitulação de alguns aspetos a ter em conta durante as medições e no comportamento adequando que os avaliadores (alunos das turmas dos estagiários) deveriam ter perante os avaliados.

Foram utilizadas duas estratégias para com os alunos de cada turno responsáveis pelas medições, nomeadamente na primeira foi atribuída uma tarefa, ou seja, cada aluno era responsável por uma medição específica, o que lhes conferiu mais à vontade em virtude da familiarização com o equipamento e na segunda estratégia optou-se por cada aluno medir um “paciente”, de forma a poderem passar por todas as situações em causa. Estas estratégias foram utilizadas em função dos avaliadores, inicialmente, para aqueles que demonstravam maior domínio dos instrumentos e das formas de medição era utilizada a segunda estratégia, ao passo que a primeira estratégia foi utilizada para aqueles que apenas dominavam, de uma forma mais controlada e correta, uma medição.

Face ao número de indivíduos que participaram nas medições, recorremos a um procedimento de rotatividade em que as pessoas iniciavam a sua medição no peso e altura, passando para a avaliação da bioimpedância e por fim da pressão arterial, facilitando o processo no sentido de reduzir os tempos de espera, isto seguido da interpretação dos resultados obtidos.

Os alunos mostraram à vontade em contactar com as pessoas envolvidas e capazes de realizar as medições de forma assertiva, revelando ainda uma grande capacidade de atrair as pessoas que circulavam no espaço circundante, a fim de realizar as medições.

Em relação à participação das pessoas, verificou-se que o maior fluxo de avaliações decorreu entre as 9h30 e as 11h30, diminuindo à medida que se aproximava a hora de almoço e havendo um fluxo diminuto depois das 13h que coincide com a hora de saída dos professores e alunos das aulas, arrastando-se, sensivelmente, até o final da atividade, ou seja, até às 15h.

Durante a atividade verificou-se que alguns professores, sensibilizados pela divulgação da atividade, quiseram participar e fizeram-se acompanhar pelos seus alunos percorrendo todas as estações colocadas à sua disposição para a realização dos diferentes programas de check up.

No decorrer da atividade foi possível constatar que alguns indivíduos não estavam consciencializados dos valores apurados relativamente aos valores de referência pelo que foi fundamental e crucial alertar os mesmos para esta situação.

O feedback recebido por parte da população escolar foi muito positivo, visto que os indivíduos participantes, face aos resultados obtidos, procuravam esclarecimentos relacionados com os valores de referência que facilmente eram interpretados e clarificados pelos nossos alunos e por nós mesmos.

Em suma, pode-se afirmar que a atividade foi um sucesso, isto porque decorreu com normalidade, envolvendo vários funcionários, professores, alunos e também as pessoas responsáveis pelos outros rastreios e também porque os objetivos previstos foram cumpridos.

Ao contrário de outras atividades realizadas ao longo do estágio pedagógico, esta atividade de intervenção na comunidade escolar ficou caracterizada pela sua ótima conceção, sendo uma atividade planeada, preparada e realizada com os devidos tempos antecedentes e com a devida preparação por parte dos estagiários, podendo-se dizer que o seu resultado positivo foi antecedido de um planeamento estruturado e pensado, tal como deve acontecer em todas as atividades do estágio.

4. ATIVIDADE DE INTEGRAÇÃO NO MEIO

4.1. Caracterização da turma

A caracterização da turma é fundamental para o diretor de turma, sendo importantíssimo o procedimento de recolha de dados para a consequente caracterização da turma, permitindo ao diretor de turma obter conhecimentos relevantes relativamente à turma com a qual irá trabalhar durante o ano letivo.

Além deste processo ser da responsabilidade do diretor de turma, é uma das tarefas que constituem as linhas programáticas do estágio pedagógico, cujo objetivo passa pela recolha de informações essenciais para auxiliar no processo de ensino-aprendizagem dos nossos alunos.

Após ter sido realizado todo o processo de recolha e tratamento da informação, por parte dos professores estagiários, procedeu-se à apresentação da caracterização da turma aos restantes professores da turma na reunião intercalar, que no nosso caso decorreu no dia 17 de outubro pelas 18:25h para a turma 44 do 12º ano, tendo como principal objetivo obter o maior número de informações possíveis e necessárias sobre os nossos alunos quer para o próprio professor quer para os restantes professores do conselho de turma.

Esta caracterização reside no conhecimento amplo da turma com o intuito de gerir eficazmente as estratégias a utilizar no decorrer das atividades escolares, podendo assim aproveitar ao máximo as potencialidades de cada aluno e consequentemente aumentar o rendimento e a motivação não só na disciplina de educação física como nas restantes disciplinas.

Para se poder efetuar esta caracterização utilizou-se três instrumentos de recolha de informação em forma de questionário, complementados com o levantamento de dados do histórico dos alunos relativos aos anos anteriores. Os instrumentos utilizados foram: a ficha individual do aluno (instrumento 1 – ANEXO D), o questionário online da direção de turma (instrumento 2- ANEXO E) e um questionário complementar da direção de turma (instrumento 3- ANEXO F).

Relativamente à ficha individual é importante salientar que esta foi elaborada pelo núcleo de estágio do ano letivo 2011/2012 pelos colegas Catarina Freitas, Cláudio Vieira e Lisa Gonçalves e por nós adaptada no ano letivo 2013/2014.

O instrumento 1 permitia uma rápida recolha de informação pertinente para o ano letivo, daí a importância de acontecer no primeiro dia de aulas. Essa ficha foi direcionada para as aulas de educação física, o que permitiu-nos conhecer algumas particularidades da turma e ainda recolher informações úteis de carácter individual.

O instrumento 2 tinha como objetivo a recolha de informação mais geral sobre a turma. Este questionário foi realizado via online pelo que foi necessário encaminhar os alunos até ao gabinete dos professores de educação física.

A importância da realização deste questionário residiu sobretudo na função de auxiliar o papel do professor enquanto mediador. Os resultados obtidos foram cedidos pela Direção Executiva aos responsáveis pelas turmas (diretores de turma) da escola.

Após termos todas essas informações verificou-se ainda a pertinência de elaborar o instrumento 3, de forma a complementar as questões do questionário online.

Apesar dos questionários não serem anónimos, apenas os professores estagiários tiveram acesso às respostas e, após o tratamento dos dados, os resultados foram apresentados aos professores do Conselho de Turma para que todos pudessem aceder à informação.

Assim, toda essa intervenção permitiu-nos dar a conhecer a todos os professores e, principalmente a nós próprios, professores estagiários, as características dos alunos e também a assumir uma posição de revelo na referida reunião e a explicar a caracterização da turma. A troca de informações gerada na reunião, resultante da apresentação dos dados e do conhecimento que os professores já tinham de alguns alunos, enriqueceu o conhecimento e compreensão da turma em questão.

4.2. Estudo de caso

Para Araújo, Pinto, Lopes, Nogueira & Pinto (2008), o estudo de caso é caracterizado por ser uma abordagem metodológica de investigação que é utilizada quando se procura compreender, explorar ou até mesmo descrever contextos e acontecimentos complexos, onde se encontram simultaneamente envolvidos diversos fatores.

Bensat et al., (1987) e Coutinho e Chaves (2002), citado pelos autores referenciados anteriormente, salientam que as suas características apontam para algo que é observado em ambiente natural, através de variadas fontes, dados e métodos de recolha de dados, desde logo podendo acontecer através de observações diretas e indiretas, de entrevistas e/ou também de registos audio e video, a uma ou mais entidades/pessoas.

Neste caso específico pretendeu-se intervir na elevação da condição física de uma aluna, especificamente na sua capacidade física de força, atendendo sempre ao seu historial e à sua motivação para esse trabalho na aula e até mesmo fora dela, visto que a aluna utilizava alguns desses exercícios em casa trabalhar essa capacidade. Com este trabalho também pretendemos que a aluna ganhasse hábitos de autonomia, de trabalho em casa e motivação para a prática desportiva.

A aluna em causa foi selecionada pelo facto de ter atingido um peso corporal elevado para a sua idade, encontrando-se com excesso de peso, o que poderia vir a prejudicar a sua saúde a vários níveis. Assim este trabalho visava também complementar uma dieta alimentar que a aluna vinha a cumprir há dois anos seguidos, revelando já no presente ano letivo, uma grande transformação. Este trabalho foi assim ao encontro desta perda de peso, visto que visava contribuir para o aumento de massa muscular e consequentemente dos níveis de tonificação musculares, permitindo dar à aluna uma noção dos benefícios deste tipo de trabalho.

O processo teve 3 momentos de avaliação, uma avaliação inicial para sabermos em que níveis é que a aluna de encontrava, ou seja, uma avaliação diagnóstico, seguindo-se uma avaliação intermédia, sensivelmente a meio do processo, de forma a se perceber o efeito da primeira fase do plano, de forma a aumentar o nível da carga de treino e finalmente uma avaliação final, onde se registou e avaliou todo o processo. Auxiliando todo este processo de evolução mantivemos também um acompanhamento

semanal informal, com o intuito de manter o rigor necessário e ainda manter a aluna motivada e segura.

Segundo Gisele, B., G., Schneider, P. e Meyer, F. (2007), o treino da força muscular é indicado como um potente auxiliar ao treino desportivo, sendo importante para a melhoria da coordenação muscular e o desempenho motor nas atividades desportivas competitivas, atuando também na diminuição das sobrecargas articulares e do risco de lesões.

Fleck, S. e Júnior, A. (1997), salientam também a importância do trabalho de força nos jovens, referindo alguns dos principais benefícios, tal como os autores anteriormente mencionados, ou seja, o aumento da força muscular, uma menor incidência de lesões na prática desportiva e uma melhoria da performance dos praticantes nos desportos e atividades recreativas.

O plano de treino com todos os exercícios a realizar pela aluna (ANEXO O) foi elaborado tendo em conta o conhecimento sobre a aluna, o trabalho de força realizado nas aulas de educação física e os testes de Fitnessgram realizados, sendo possível verificar que a aluna tinha muitas dificuldades e pouco sucesso (em termos de força) em realizar os exercícios que envolvam os membros superiores, assim sendo o trabalho destes grupos musculares no plano de treino era essencial, assim para além do trabalho de flexões de braços realizado na aula, o plano de treino contemplava mais um exercício para o trabalho dos bíceps e um para o trabalho dos tríceps.

Em termos de força abdominal a aluna apresentava grande sucesso, demonstrando muita força nos abdominais médios, assim sendo e como complemento foi previsto um trabalho dos abdominais inferiores e laterais, para que não houvesse uma descompensação no trabalho.

O trem inferior também foi contemplado com um trabalho específico para a musculatura da coxa, um pouco mais forte do realizado nas aulas, nomeadamente recorrendo a um pequeno peso.

Em suma, o trabalho realizado com a aluna foi um sucesso, visto que, para além da aluna melhorar alguns dos seus índices de força, foi possível consciencializá-la para a importância do exercício físico para a saúde, neste caso específico o trabalho de força, implementando hábitos regulares de exercício físico na sua vida quotidiana. Para além disso foi possível demonstrar que, embora algumas pessoas não pratiquem exercício porque não têm dinheiro para pagar uma mensalidade num ginásio, existem muitas forma de trabalhar o corpo em casa, bastado para isso haver um pouco de criatividade

para a elaboração de um plano recorrendo a objetos existentes em casa e ao dispor de qualquer pessoa e assim trabalhar, quer seja as capacidades condicionais de força ou até mesmo de resistência cardio vascular e flexibilidade.

Em termos de reflexão de todo o trabalho realizado durante este período, foi possível apurar alguns “erros” que cometemos, saltando à vista o pouco tempo de aplicação do plano (sensivelmente de 2 meses), sendo que se o trabalho tivesse sido desenvolvido durante mais tempo, nomeadamente iniciando-o numa fase mais inicial do ano letivo, os resultados poderiam ter sido outros, ou seja, poderiam ter sido muito mais positivos do que foram. Assim, para os alunos dos próximos anos, que queiram desenvolver um trabalho deste género fica a observação e o conselho de começarem a desenvolver o seu projeto mais cedo, de forma a obter outro tipo de resultados que seriam certamente mais gratificantes que os obtidos, para além de terem mais tempo disponível no final do ano letivo para finalizar outros projetos também importantes.

Outro dos aspetos que poderia e deveria ter sido muito mais pensado e realizado mais cedo foi todo o planeamento que se realizou para se poder aplicar o plano à aluna. Assim sendo, o planeamento inicial que se pretendia para o estudo caso foi, inicialmente, colocado de parte, acabando-se por “saltar” esta etapa importante do trabalho, passando logo para a elaboração do plano de trabalho e deixando uma etapa por realizar, realizando-a numa fase mais avançada.

4.3. Direção de turma

Outra das atividades levada a cabo durante o estágio pedagógico foi a direção de turma, nomeadamente à turma do 12^º44. Esta direção de turma ocorreu apenas a partir de meados do 2^º período e coincidiu com a lecionação das aulas à respetiva turma, em acumulação com a lecionação à turma do 12^º41. Durante o restante ano letivo essa função específica ficou a cargo da colega Liliana Félix.

Esta função, assumida praticamente na sua totalidade, sempre com a supervisão da orientadora cooperante, foi uma experiência muito enriquecedora do ponto de vista do contacto com os encarregados de educação, resolução de alguns problemas, contacto mais aprofundado com os alunos, no sentido de nos inteirarmos do funcionamento geral das aulas e da turma.

Para Leite (2007), o diretor de turma assume várias funções, de entre elas compete-lhe favorecer a articulação entre os professores, os alunos e os pais, tentando sempre promover o trabalho em cooperação, nomeadamente entre professores e alunos, tendo em conta a adequação de estratégias e métodos de trabalho, cabe ainda ao diretor compreender os seus alunos como um ser único e individual, de acordo com as suas características.

Leite (2007) vai ainda mais longe, salientando que o diretor de turma assume um papel de “mediador entre a docência e a gestão, pois se, por um lado coordena um grupo de professores, por outro tem implicações diretas na gestão escolar, sobretudo a pedagógica”.

O diretor de turma, “no exercício de coordenação interdisciplinar relativamente aos diferentes professores da turma, é colocado numa interface entre duas áreas de intervenção: a docência e a gestão”. Assim sendo, entende-se que o diretor de turma é um elemento do sistema de gestão da escola com responsabilidades na gestão geral no conselho de turma a que preside (Boavista, C. e Sousa, O., 2013).

Os mesmos autores referem também que o papel que a direção de turma desempenha em toda a dinâmica escolar é de extrema importância, sendo que todos os aspetos relacionados com a sua atividade necessitam de uma “atenção particular e de uma regulamentação cuidada e adequada, com vista a que os seus objetivos e os da sociedade, em geral, sejam alcançados com sucesso”.

Ao longo deste processo desenvolveram-se várias competências, devido às várias funções desempenhadas, nomeadamente na participação e/ou acompanhamento nas intervenções que a professora orientadora teve para com alunos, o mesmo se aplicou nas horas de atendimento aos encarregados de educação, nas reuniões do conselho de turma, e ainda nas reuniões de entrega de notas no final de cada período letivo.

Outra das competências desenvolvidas aconteceu a nível burocrático, nomeadamente na questão de controlo e justificação das faltas dos alunos, transmissão de informações à turma e ainda na resolução de alguns problemas como por exemplo algum desacato numa aula.

Ainda assim é de salientar que esta função foi sempre facilitada devido às características dos nossos alunos da direção de turma e também do delegado de turma, isto porque eram alunos que demonstravam uma boa abertura, necessária para a manutenção do clima positivo na relação professor/diretor de turma – alunos, um bom sentido de responsabilidade e ainda um grande nível de sinceridade, procurando sempre perceber todos os pontos de vista.

Posto isto, como conclusão, esta tarefa desempenhada no estágio foi uma das mais importantes e mais enriquecedoras, permitindo-nos perceber da extrema importância que um diretor de turma tem no âmbito e contexto escolar e no seu contacto com os outros professores da turma, com os seus alunos e ainda com os encarregados de educação.

4.4. Ação de extensão curricular

A atividade de extensão curricular denominou-se “Canoagem na escola” e inseriu-se no âmbito das linhas programáticas do estágio pedagógico do mestrado. Esta atividade teve como principal objetivo de, junto dos alunos das nossas turmas, divulgar, dar a oportunidade de vivenciar e usufruiu da experiência de praticar modalidades de mar, neste caso específico a canoagem.

Simão (2005), citando Holland e Andre (1987), afirma que as atividades de extensão curricular, mais conhecidas como atividades extracurriculares, promovem experiências significativas ao desenvolvimento pessoal e social dos alunos, incluindo também o aumento da autoestima, identificação com a escola e ainda aproveitamento escolar.

Segundo Costa (2005), a prática de atividades físicas tem tido uma evolução generalizada em todos os países, mas as atividades de aventura na natureza têm tido uma expansão mais significativa, quer pelo aparecimento de novas atividades, quer pelo implemento de outras, que não sendo novas, encontram agora um maior número de praticantes bem como uma divulgação bem mais acentuada.

Por sua vez Marinho (s.d) defende que as atividades da natureza, canoagem inclusive, requerem os elementos naturais para o seu desenvolvimento, de formas distintas e específicas, despertando novas sensibilidades, em diferentes níveis.

Desta forma Pires (1990), define que as motivações para a prática de atividades desportivas realizadas em ambiente de natureza e aventura concentram-se nas sensações, no prazer e no risco proporcionado pela atividade.

Neste sentido Bruhns (1997) citado por Marinho (s.d.) salienta que a experimentação dessas novas emoções e sensibilidades poderão conduzir os seres humanos a diferentes formas de perceção e de comunicação com o meio em que vivem.

Estas práticas desportivas assentam-se em função das aspirações, motivações e competências vividas pelos praticantes, na maior parte das vezes na companhia dos amigos, onde se privilegia a aventura, a incerteza e o risco, em plena natureza. Sendo estas caracterizadas pelo facto de serem praticadas em ambiente natural (montanhas, rios, mar, ar) com a presença da componente “aventura”, confere-lhes um elevado grau de imprevisibilidade (Costa, 2005).

Leite e Hartmann (s.d.) citando Medina e Santos (2000), salientam para a inserção da educação ambiental no currículo, visando uma melhoria na qualidade de ensino, respondendo às necessidades cognitivas, afetivas e éticas, capazes de contribuir para o desenvolvimento integral do aluno. Além disso, o meio físico de realização dessas atividades é extremamente rico, uma vez que são praticadas em ambientes naturais, com diferentes paisagens, apresentando uma grande diversidade em flora, fauna e relevos.

Alves, Klausener, Nascimento e Bohme (s.d), defendem a canoagem como um recurso que proporciona estímulos para melhorar todas as componentes físicas que são consideradas pelo American College of Medicine and Science in Sport, essenciais para a saúde, tais como a capacidade cardiorespiratória, a força e a resistência muscular, flexibilidade e a composição corporal.

Para o bom funcionamento da atividade procedeu-se a um contacto com a Associação Regional de Canoagem da Madeira no sentido de se conseguir um apoio material, nomeadamente das embarcações e coletes de segurança, visto a escola não possuir esse tipo de material.

No contacto com a ARCM o técnico da associação fez-nos uma ressalva, um breve esclarecimento de alguns conteúdos importantes e que deveríamos ter em conta, como os tipos de embarcações, os termos utilizados, os materiais necessários e a sua correta colocação e utilização. Foram também esclarecidas as regras básicas e fundamentais de segurança a ter em conta durante o decorrer da atividade e em particular na situação de entrada e saída da água.

Relativamente à organização optou-se por sermos nós, professores estagiários, os responsáveis por abordar questões tais como: o conhecimento das embarcações, o transporte das embarcações, os materiais necessários (pagaias, coletes de segurança), as fases de entrada e saída da água, as fases da remada, os cuidados a ter com o material e o vestuário apropriado e ainda o comando da atividade no dito dia.

Assim sendo realizou-se uma apresentação aos alunos dos conteúdos básicos acima mencionados. Durante a formação, os alunos ficaram a conhecer o programa da atividade, bem como a sua logística, com o objetivo de os elucidar e alertar para aspetos importantes e também como uma forma de rentabilização da mesma.

Com esta atividade, pretendeu-se que os alunos tivessem oportunidade de vivenciar uma nova experiência e adquirir novos conhecimentos possibilitando uma interação com um meio diferente daquele que estão familiarizados.

Em termos gerais considerou-se que os objetivos foram alcançados na sua plenitude, desde o planeamento até à sua realização, sendo pensada, planeada e organizada com antecedência e com calma, permitindo um nível muito bom de satisfação.

Verificou-se a necessidade de verificar previamente as previsões para o estado do tempo bem como a situação da maré, isto por ser um fator importante no momento de entrada e saída de água. Foi também necessário relembrar aos alunos a importância de chegar atempadamente aos locais destinados no sentido de rentabilizar a atividade ao máximo.

Os alunos, tal como foi previamente solicitado, tiveram em consideração a sua vestimenta, sendo que a maior parte encontravam-se prontos a dar início a atividade ou de forma a não depender de grandes perdas de tempo na preparação.

O local da atividade, pelo fato de ser consideravelmente perto, foi um fator positivo que nos permitiu deslocar para o local da atividade sem que perdesse-mos grande tempo na deslocação.

O clube naval do funchal a pedido da ARCM conferiu a presença de um técnico no sentido de nos apoiar durante a atividade e ainda alguns materiais tais como coletes, pagaias e caiaques uma vez que os disponíveis pela associação não eram suficiente dado o número de alunos de cada turno.

Achou-se pertinente convidar uma colega de outro núcleo de estágio no sentido de auxiliar durante a atividade de forma a garantir a segurança e vigilância de toda a turma. A colega mostrou-se entusiasmada com o convite e disponível para colaborar.

A atividade decorreu de acordo com o programa delineado, os alunos compareceram nos locais estabelecidos a tempo e horas o que fez com que chegássemos ao local da atividade sem grandes atrasos.

De salientar que, de forma a que os alunos passassem a aula de educação física dentro da aula, foi negociada com a docente de História do 12º41 a troca de 45 minutos de aula, sendo manifestado, por parte da docente uma disponibilidade imediata a essa alteração.

Durante a atividade foi possível a permanência dos dois grupos na água durante aproximadamente 1 hora e 30 minutos. Consideramos que o tempo de envolvimento, dos alunos na atividade foi satisfatório, pelo que podemos confirmar com os resultados obtidos nos questionários de satisfação. Contudo julgamos que seria uma mais-valia para os alunos realizar este tipo de atividades não apenas num carácter pontual mas sim

regular em que fosse possível o professor organizar os conteúdos de forma gradual e sistemática para que os alunos adquirissem um determinado conjunto de conhecimentos específicos da matéria.

Procurou-se recolher os testemunhos dos alunos que participaram na atividade, sendo para isso distribuídos inquéritos de satisfação aos mesmos (ANEXO I).

O inquérito foi constituído por 6 questões, das quais concluiu-se que 28 dos alunos gostou da atividade, sendo que 23 desses 28 salientaram que gostaram muito. De salientar que 1 aluno respondeu não ter gostado da atividade.

Na questão relativa à duração da atividade, a maioria dos alunos, cerca de 22 acharam-na apropriada, 5 acharam pouco extensa e outros 2 muito extensa. Pensou-se que as respostas dos alunos basearam-se no seu empenhamento motor e na fadiga evidenciada durante a atividade, podendo querer dizer que o tempo de empenhamento motor foi adequado ao nível da grande maioria dos alunos.

Quando questionados se gostariam de participar noutra atividade de mar, os alunos foram peremptórios a responder que sim, referindo que o mergulho seria uma atividade a ter em conta (15 dos participantes), mas também o surf, a vela, o windsurf, jet sky, atividades comotas de água, paddle surf e também repetir a experiência vivida na canoagem.

Uma última questão, mas não menos importante, foi a questão relativa à pertinência da ação teórica realizada numa das aulas, tendo os alunos mostrado um grande nível de consciencialização referente à sua importância, isto porque 21 dos alunos responderam que a acharam muito pertinente para que obtivessem um conhecimento prévio relativo aos materiais e à escolha dos mais adequados, às entradas e saídas da água e ainda ao funcionamento da atividade. É importante referenciar ainda que os restantes 8 alunos responderam que a ação teórica teve uma pertinência razoável.

5. ATIVIDADES DE NATUREZA CIENTÍFICO-PEDAGÓGICA

5.1. Ação científico-pedagógica individual

A ação científico-pedagógica individual, denominada “Enquadramento teórico do basebol e softebol” foi uma atividade que estava incluída no âmbito das linhas programáticas do estágio pedagógico.

Este trabalho integrou-se numa ação conjunta com a ação da colega de núcleo de estágio da ESJM Liliana Félix, sendo que nesta parte pretendeu-se fazer o enquadramento do basebol, através de uma revisão bibliográfica, uma análise ao PNEF, no sentido de saber onde está enquadrado o basebol/softebol e, por fim, uma abordagem às regras de jogo e aos principais termos. À colega coube a parte mais operacional, apresentação de exemplos práticos sobre possíveis progressões de exercícios.

A escolha deste tema deveu-se ao facto da lecionação destas matérias possuírem história na ESJM, sendo matéria de eleição dos alunos e também por ter sido um pedido dos professores de educação física.

Hoje em dia existem tendências educacionais que privilegiam a ação do professor como facilitador do processo de ensino-aprendizagem, no qual o aluno é um sujeito ativo da sua própria atividade educacional, contrariamente à abordagem tradicional para a aprendizagem (Delgado, R. 2005).

O basebol e o softebol são modalidades coletivas que em virtude das suas características contribuem para o desenvolvimento psicomotor do aluno, porém ainda são pouco abordadas na generalidade das escolas.

Segundo Jacinto, J., *et al.* (2001) no PNEF, o basebol/softebol são matérias que se encontram, segundo a composição curricular, no lote das matérias alternativas, no grupo das modalidades de desportos coletivos, tendo como principais características, segundo Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A. e Vitória, M. (2008), a divisão do trabalho pelos diferentes elementos do grupo, implicando uma dinâmica de grupos nas situações específicas.

Com características semelhantes a outras matérias lecionadas nas aulas de educação física, o basebol/softebol são um meio de transformação dos alunos, que

procura fazer com que os alunos atinjam as finalidades e os objetivos (gerais e específicos) do PNEF.

Apesar de constarem do PNEF, o basebol/softebol, são matérias com pouca expressão e pouco divulgadas a nível escolar, no entanto têm sido matérias bem aceites pelos alunos sendo que este deverá ser um meio através do qual os alunos adquiram o gosto pela prática desportiva num carácter regular levando-os à criação de hábitos de vida saudável.

Através da escola, os alunos devem ser incentivados a experimentar diferentes modalidades uma vez que só assim, através da sua experimentação, estes podem ganhar gosto pela sua prática despertando-os assim para a importância da prática de atividade física além das aulas de educação física.

Independentemente das matérias escolhidas para serem lecionadas no decorrer do ano letivo, os processos de ensino-aprendizagem devem ter em consideração as características dos alunos e as suas dimensões, cognitivas, afetivas, éticas, relacionais e sociais. Os alunos devem aprender não só os parâmetros técnicos mas também a interpretar as regras e estratégias, a ter sentido crítico, saber avaliar as situações do seu ponto de vista ético, colaborar com os colegas e saber aceitar a vitória e a derrota.

A educação física na escola não deve objetivar a que os alunos aprendam gestos estereotipados através da sua repetição levando-os à sua automatização e reprodução, mas sim conduzir o aluno num processo de aquisição de conhecimentos relativos ao seu corpo e ao movimento, concedendo-lhes autonomia ao nível da utilização da sua capacidade motora, habilitando o aluno a refletir sobre suas capacidades corporais, exercendo-as de forma autónoma dentro do contexto social e cultural adequado (Batista, P., Rêgo, L. & Azevedo, A., 2008).

Assim sendo, o basebol/softebol como matéria alternativa PNEF deve ser um meio de desenvolvimento da autonomia dos alunos no sentido de serem estes os responsáveis pela regulamentação do seu esforço, delineando os seus objetivos, conhecendo as suas competências e limitações.

Os professores de educação física frequentemente alegam a falta de recursos materiais e espaços físicos adequados nas escolas, realçando que esta limitação interfere diretamente no planeamento e organização das aulas. Esse tema é muito refletido e analisado durante a nossa formação quer ao nível da licenciatura que ao nível do mestrado, tornando evidente a necessidade da construção materiais didáticos alternativos passíveis de serem aproveitados nas aulas de educação física, tal como a

utilização criativa dos espaços que as escolas dispõem, que nem sempre oferecem as condições mais adequadas para as práticas escolares.

Segundo Simas, L. & Siqueira, P. (s.d.), verifica-se cada vez mais a procura de novas modalidades na escola, numa tentativa de fugir às modalidades ditas “tradicionais”.

O basebol/softbol apresentam-se como uma proposta de atividade física desportiva na escola, como uma alternativa credível para os professores que queiram investir em matérias diferentes e que se constituam como atrativas e aliciantes para os alunos (Simas & Siqueira, s.d.).

Em termos de reflexão, esta atividade foi, de entre todas as realizadas no estágio, aquela mais bem conseguida em todos os aspetos, desde o seu planeamento e preparação até à sua conceção e apresentação, sendo também aquela em que se dispendeu mais horas de trabalho, de pesquisa e de preparação, sendo, portanto, a atividade mais bem elaborada e conseguida, algo que deveria ter acontecido nas restantes atividades.

Tendo em conta a nossa perceção e o questionário de satisfação preenchido pelos docentes presentes na ação foi possível concluir que a larga maioria dos docentes de educação física da ESJM ficou satisfeita e esclarecida com a ação. Tanto durante, como no final da ação alguns professores manifestaram dúvidas e colocaram questões que oportunamente foram clarificadas.

Relativamente à apresentação, de acordo com as nossas preceções e em concordância com o público, concluiu-se que se conseguiu dominar o tema, com uma boa forma de estar, um bom à vontade perante a plateia, com boa colocação de voz e também boa postura, o que teve influência com o interesse demonstrado pelos docentes.

O questionário utilizado (ANEXO M) estava dividido em duas partes, uma parte referente à parte do professor estagiário Élvio Abreu, referente às regras e enquadramento do basebol (parte 1) e outra referente à professora estagiária Liliana Félix alusiva às propostas de operacionalização (parte 2).

O questionário em questão era composto por 7 categorias, a divulgação, organização, duração, pertinência do tema, conteúdos da ação, dinâmica da ação e avaliação global. Cada uma destas categorias foi avaliada relativamente ao grau de satisfação dos participantes, de 1 (muito pouco satisfeito) a 5 (muito satisfeito).

Em termos gerais, todos os 24 docentes presentes atribuíram a nota 4 ou 5 a todas as categorias acima mencionadas, exceto na categoria de divulgação da ação, onde

2 docentes não ficaram plenamente satisfeitos. De salientar que se compreende essas notas menos positivas, devido ao facto de não ter havido uma grande divulgação na escola, sendo assim o ponto menos positivo nesta atividade.

Relativamente aos procedimentos de aplicação do questionário, optamos por entregá-los e recolhê-los no fim da ação individual.

Assim sendo, concluiu-se que os objetivos pretendidos para a ação científico-pedagógica individual foram alcançados em termos globais e individuais.

5.2. Ação científico-pedagógica coletiva

A ação científico-pedagógica coletiva foi uma ação desenvolvida e organizada no âmbito do estágio pedagógico, tendo um caráter público e com expressão ao nível das escolas da região sob a forma de conferência ou preleções.

Nas orientações programáticas do mestrado em ensino de educação física e desporto nos ensinos básicos e secundários prevê-se que os mestrandos de todos os núcleos de estágio desenvolvam um ação científico-pedagógica de caráter coletivo referente á temática dos programas nacionais de educação física.

Esta ação teve como tema geral “Programas de Educação Física da teoria à prática”, sendo que cada núcleo deveria desenvolver um sub-tema específico. Assim sendo o nosso núcleo de estágio optou por abordar o sub-tema “Matérias Alternativas: Potencialidades e Equívocos – Basebol e Canoagem”, sendo assim o módulo 3 da referida ação.

No sentido de se refletir melhor sobre a organização das matérias, no nosso caso específico do basebol e da canoagem, no PNEF procurou-se verificar como se dispõem as matérias nucleares e as matérias alternativas ao longo dos ciclos escolares. Procurou-se também perceber onde se enquadravam as matérias de basebol e canoagem dentro do PNEF.

Assim sendo, os programas de educação física seguem um modelo que os divide em duas grandes partes, a parte comum a todas as escolas, ou seja, a parte referente às matérias nucleares e a parte das matérias alternativas a adotar pelas escolas (Ministério da Educação, s.d).

Segundo o Ministério da Educação, os motivos para a escolha deste modelo de programa são o facto da parte comum a todas as escolas garantir a homogeneidade do currículo dos alunos, enquanto a parte das alternativas proporcionar, por parte da escola, um aproveitar das características mais próprias e mais específicas de cada escola, proporcionando aos alunos uma riqueza tanto em termos da sua localização como do meio envolvente.

Assim, tendo em conta o referido anteriormente, aquelas escolas que se encontram com relativa proximidade ao mar têm todas as condições para desenvolverem a matéria de canoagem, ao passo que aquelas que têm um relativo espaço para a lecionação das aulas de educação física são passíveis de adotar e desenvolver a matéria de basebol.

O basebol e a canoagem são matérias de ensino que têm a particularidade de estarem presentes e ao dispor dos docentes a partir do 3º ciclo de ensino até ao ensino secundário. Se tivermos em conta o 2º ciclo este panorama já não acontece, isto porque, a matéria de basebol não é contemplada nos programas, ao contrário da canoagem que continua presente (Ministério da Educação, s.d; Jacinto, J., et al. 2001).

Em termos de objetivos pretendia-se refletir sobre as condições da Região Autónoma da Madeira (RAM) para a prática do Basebol e da Canoagem, assim como realizar uma análise das potencialidades da abordagem destas modalidades na formação dos jovens e ainda apresentar algumas sugestões de operacionalização dessas matérias na escola, nomeadamente nas aulas de educação física.

De forma a enriquecer a nossa temática, optou-se por bem convidar alguns preletores especialistas nas matérias em questão, no sentido de transmitirem um pouco da sua experiência pessoal e também de apresentarem outro ponto de vista e outras formas de abordar a canoagem e o basebol na escola.

Os objetivos de educação física, de acordo com os programas nacionais, encontram-se organizados de acordo com os ciclos de escolaridade e por níveis (nível introdutório, nível elementar, nível avançado).

Paixão (s.d) citando Ariés (1981) refere que a educação física surgiu da criação de instituições escolares e que tinham como objetivo desassociar o indivíduo da educação intelectual, mental e física e tornando-o um ser submisso e automatizado.

O mesmo autor refere que hoje em dia existe uma mudança de paradigma relativamente ao indivíduo como um “todo” interligado com o corpo, a mente e a ação. A educação física, como disciplina do currículo aborda questões como as interações sociais, os conceitos pedagógicos e as questões ideológicas.

Também Marnoco e Sousa citado por Brás e Gonçalves (2009) salientam que não pode haver desenvolvimento intelectual e moral sem desenvolvimento físico, sendo que a preocupação exclusiva pelo desenvolvimento mental é prejudicial à própria inteligência, não sendo compreensível que seres com um débil equilíbrio orgânico possam ser fortes pensadores.

A educação física segundo Zago e Galante (s.d) citando Hurtado (1983), destina-se a promover o desenvolvimento físico, social, emocional e mental da criança através da atividade corporal. Assim, torna-se explícita a preocupação com o desenvolvimento integral da criança, como um ser convivente e agente da sociedade.

A atividade formativa deve ser tão global quanto possível e tão analítica quanto necessário de acordo com Abrantes, Galvão, Loureiro, Lemos, Duarte, Figueiredo, Roldão e Santos (2001), considerando atividade “global” a organização da prática do aluno segundo as características da atividade referente – jogo, concurso, percurso, sequencia, coreografia etc. Ao passo que o entendimento dos autores relativamente as atividades “analíticas” são entendidas como a exercitação, aperfeiçoamento de elementos parciais e críticos, das diferentes competências técnicas ou técnico-táticas, em situações simplificadas ou fracionadas da atividade referente.

De acordo com o Abrantes et al (2001), em cada um dos ciclos do ensino básico deve-se assegurar que os alunos participam em situações características dos mais variados jogos, desde dos jogos desportivos coletivos, da ginástica, do atletismo, etc, de forma a garantir o ecletismo da educação física e promover o desenvolvimento multilateral das crianças e jovens.

Cada matéria expressa no PNEF representa uma mais-valia no processo de ensino aprendizagem dos alunos, uma vez que a sua diversificação permite ao aluno diversificar as suas competências.

Contudo Jacinto, Carvalho, Comédias e Mira (2001), consideram que a seleção dos objetivos específicos e a aplicação dos processos formativos, de aprendizagem e treino, são objeto de deliberação pedagógica ao nível da realidade educativa concreta, cujas limitações e possibilidades particulares só podem ser apreciadas pelo professor.

Desta forma as matérias devem ser vistas como um meio para atingir os objetivos propostos e não um fim. As crianças e os jovens desde a sua infância experienciam um conjunto de situações como por exemplo os jogos desportivos coletivos que lhes permite ganhar competências, habilidades físicas independentemente de saber ou não jogar o jogo.

De acordo com Oliveira (2002), existem várias etapas de aquisição de habilidades motoras ao longo da vida e, conseqüentemente, a aquisição de padrões fundamentais de movimento tornam-se vitais para o desenvolvimento da criança, como em particular às atividades motoras na educação física.

Face ao desenvolvimento dos seus alunos, os objetivos expressos no PNEF podem ser vistos como uma orientação para a ação do professor, que encontra indicadores no sentido de orientar a sua prática, em coordenação com os professores de educação física da escola.

Cabe ao professor o papel de motivar os alunos utilizando jogos não formais que evoluam das situações analíticas para as situações de jogo, utilizando conteúdos e princípios das matérias criativos e originais.

O basebol é um exemplo de uma matéria dos jogos desportivos coletivos que pelas suas características marcantes, permite aos alunos ganhar competências que podem ser transferidas para outras matérias.

Em virtude das características e particularidades determinadas pelos níveis de desenvolvimento físico, psíquico e afetivo relacionados com os estágios de crescimento e desenvolvimento, torna-se indispensável diferenciar os objetivos, os conteúdos e as experiências práticas dos jovens. Primeiro as preocupações devem estar orientadas para a adequação desses processos à idade e ao nível de desenvolvimento atual da criança e do jovem, bem como às perspetivas de desenvolvimento a longo prazo (Silva Fernandes e Celani 2001).

Segundo o PNEF, as finalidades apresentadas visam a melhoria da aptidão física numa perspetiva de alertar para a melhoria da qualidade de vida e saúde, a valorização da ética, do espírito desportivo, e da cooperação e solidariedade e ainda reforçar o gosto regular pela atividade física (Jacinto et al. 2001).

Assim, a educação física apresenta-se como um elemento de ligação sócio cultural em que a valorização dos aspetos sócios-culturais essenciais de cada região estimula o interesse pelas atividades físicas, bem como a integração social.

Aliado ao campo social, a afetividade resulta da convivência dos alunos com o professor contribuindo para a formação de laços entre os sujeitos implícitos no processo ensino-aprendizagem.

Os programas nacionais, segundo Oliveira (2002), devem desenvolver o conhecimento ajustado do aprendiz e o sentimento de confiança em suas capacidades físicas, afetivas, cognitivas e éticas, em sua inter-relação pessoal e de inserção social, assumindo seus valores e seus limites e agindo sempre com responsabilidade.

O mesmo autor salienta que no domínio cognitivo é espectável a criação de um ambiente que estimula a capacidade dos alunos em tomar decisões e produzir reflexões críticas, transformando-os em indivíduos autónomos e reflexivos.

No campo psicomotor, a educação física proporciona o autoconhecimento através de atividades psicomotoras que auxiliam no domínio corporal, facultando uma maior utilização de expressões corporais para exprimir sentimentos, emoções e sensações.

De acordo com Darido e Souza (2007), para facilitar a adesão dos alunos às práticas corporais seria importante diversificar as vivências experimentadas nas aulas para além dos desportos tradicionais, sendo que a inclusão e a possibilidade das vivências das ginásticas, dos jogos, da luta, das danças podem facilitar a adesão do aluno, na medida em que aumentam as probabilidades de uma possível aprendizagem.

Além dos benefícios imediatos atribuídos a realização de esforços físicos adequados na infância e na adolescência, segundo Guedes e Guedes (1997), verifica-se que experiências positivas associadas à prática de atividades físicas vivenciadas nessas idades caracterizam-se como atributos importantes no desenvolvimento de atitudes, habilidades e hábitos que podem auxiliar, futuramente, a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo na idade adulta.

Guedes (1999), recorda que houve épocas em que os programas de educação física escolar eram vistos com objetivo de aquisição e manutenção da saúde, salientado que estes apenas se preocupavam com a realização de exercícios físicos sem consequências para a formação educacional dos jovens. Dessa forma, o autor sugere que a escola deve assumir a preocupação em desenvolver programas que levem os educandos a perceber a importância de adotar um estilo de vida saudável, fazendo com que a atividade física direcionada à promoção da saúde torne-se componente habitual no quotidiano das pessoas.

Têm sido desenvolvidas iniciativas voltadas à redefinição do verdadeiro papel dos programas de educação física escolar como meio de promoção da saúde. Assim sendo, parece existir unanimidade entre as diferentes propostas relativamente às duas metas prioritárias, promover experiências motoras que possam repercutir satisfatoriamente em direção a um melhor estado de saúde e levar os educandos a assumirem atitudes positivas em relação a prática de atividades físicas para que se tornem ativos fisicamente não apenas na infância e na adolescência, mas também na idade adulta (Guedes e Guedes, 1997).

Nessa perspectiva, Guedes (1999), refere que a função proposta aos professores de educação física é a de incorporarem uma nova postura face à estrutura educacional, procurando sempre adotar nas suas aulas não só uma visão exclusiva à prática de atividades desportivas e recreativas, mas também de alcançar metas voltadas à educação para a saúde, mediante seleção, organização e desenvolvimento de experiências que possam propiciar aos educandos não apenas situações que os tornem crianças e jovens

ativos fisicamente, mas, sobretudo, que os conduzam a optarem por um estilo de vida saudável ao longo de toda a vida.

Em termos das condições da nossa região para a abordagem da matéria de canoagem, Lopes (2008) faz referência aos locais de boa qualidade ao longo da orla costeira para a prática desportiva de modalidades de mar, tendo como principais atributos as condições climáticas, atmosféricas (temperatura do ar e da água), e oceanográficas (orla costeira extensa e ondulações frequentes), permitindo a prática desportiva durante todos os meses do ano, salientando o fácil e rápido acesso aos locais de prática no caso de algumas escolas da região.

Por sua vez, o basebol/softbol são matérias que não têm muita exigência em termos de materiais e espaços, isto porque, num espaço polidesportivo, num campo de futebol ou até mesmo num pavilhão consegue-se desenvolver situações de aprendizagem do jogo. Assim sendo, facilmente consegue-se marcar as bases de jogo, recorrendo a cones ou um simples tapete ou pano, a bola de jogo pode ser uma bola de ténis e para simular o taco poderíamos utilizar uma raquete de ténis. Assim, em contexto escolar, é possível perceber que esta matéria pode ser abordada nas escolas, desde que exista um espaço disponível para a prática desportiva.

Considerou-se que a pertinência da abordagem do tema da ação científico-pedagógico coletiva, bem como os sub-temas apresentados quer pelos alunos estagiários e pelos 12 preletores convidados tenham sido conteúdos relevantes para o professor na escola.

A presença dos preletores convidados foi uma mais-valia para a nossa ação, assim como a importância de ajustar os conteúdos previamente no sentido de manter a coerência da ação de acordo com os nossos objetivos gerais e específicos. Verificou-se também que no decorrer de algumas apresentações os conteúdos eram demasiado específicos e teóricos contribuindo para o pouco interesse da questão operacional e prática que se pretendia.

Durante a fase de planeamento da ação, o grupo dos núcleos de estágio revelaram alguma dificuldade em coordenar e distribuir as tarefas, o que influenciou a data de realização da ação. Verificou-se ainda algumas falhas na redação do documento de validação da ação a ser enviado para a secretaria de recursos humanos e da educação, motivos que também influenciaram a data tardia da ação.

Uma vez confirmados os temas e sub-temas da ação procedeu-se à seleção dos preletores com base na sua experiência e na sua formação, esse processo de seleção foi realizado em conjunto com os orientadores de estágio de forma atempada.

Face ao planeamento tardio da ação, verificou-se que o número de inscritos foi muito reduzido. Apesar de terem sido registados poucas presenças durante os dois dias, verificou-se que alguns dos participantes fizeram-se dirigir ao local da ação e inscreveram-se no próprio dia.

A organização deste evento permitiu-nos ganhar competências na organização de conferências, eventos, palestras etc. Contudo foi possível identificar algumas falhas como consequência da nossa inexperiência em organizar eventos deste género tais como a inexistência de material (papel e caneta) para registo de apontamentos, e o programa da ação para fins de consulta, apesar de o documento ter sido disponibilizado em formato digital e de estar afixado na entrada da sala.

Para se poder avaliar o grau de satisfação dos participantes da ação, elaborou-se um questionário de satisfação (ANEXO N) que foi entregue a todos os participantes no ato de registo de presença na referida ação. Os questionários foram distribuídos nos dias da ação um vez que alguns dos participantes que frequentaram a ação no dia 3 não estiveram presentes no segundo dia e o mesmo se verificou com alguns participantes que só estiveram presentes no segundo dia.

Em termos de questionário, os participantes foram inquiridos relativamente à divulgação, a organização, a duração, a pertinência dos temas, os conteúdos da ação, a dinâmica das apresentações e a avaliação global e foi avaliado com uma classificação que vai desde o nada ao totalmente satisfeito.

No primeiro dia de ação apenas 15 participantes preencheram o questionário, enquanto que no segundo dia 21 participantes entregaram os respetivos questionários.

Os resultados obtidos no primeiro dia apontam para uma fraca ou razoável divulgação da ação. Em termos de organização os participantes manifestaram-se na sua maioria muito (6) e totalmente (4) satisfeitos com a forma que se processou a ação. Na duração a maioria das respostas variou entre uma duração razoável (6) e totalmente indicada (5). No que diz respeito à pertinência do tema e sub-temas apenas 2 indivíduos responderam que não tinha sido nada pertinente e outro que tinha sido pouco pertinente, os restantes salientaram que foi muito (6) ou totalmente pertinente (7).

Nas restantes categorias, ou seja, nos conteúdos, na dinâmica utilizada e na apreciação geral os indivíduos responderam sempre na sua grande maioria que ficaram muito ou totalmente satisfeitos.

Em termos reflexivos é de salientar que a grande lacuna desta atividade foi o *timing* do seu planeamento e realização, visto que acabou se se deixar arrastar no tempo e assim não se conseguiu obter o resultado que se pretendia.

A escolha da temática acabou por estar relacionada com outras atividades realizadas no âmbito do estágio, nomeadamente a ação científico-pedagógica individual e a ação de extensão curricular que tinham como temas o basebol e a canoagem respetivamente e também por se entender que eram modalidades pouco abordadas na região, principalmente o basebol, sendo assim uma grande mais-valia para a ação.

Em termos de aspetos que poderiam e deveriam ter sido mais bem explorados ficou a introdução ao basebol, visto que apesar de se ter realizado uma breve introdução considerou-se que se deveria ter aprofundando, nomeadamente, alguns conteúdos, princípios fundamentais do jogo e algumas das regras mais importantes, de forma a que os participantes pudessem ficar mais elucidados e assim percebessem de forma mais fácil a preleção do preletor convidado, sendo de salientar que ainda assim conseguiu suprir essa falta de introdução.

Já em relação à canoagem, inicialmente contava-se com dois preletores, um que iria abordar questões como os recursos humanos e materiais necessários para a realização de uma atividade de canoagem e a sua operacionalização e outro que iria abordar questões como a logística necessária, os protocolos existentes entre as escolas e as associações que tornam possível os alunos experienciar a canoagem.

Por motivos profissionais e pessoais e sem aviso prévio, não foi possível contar com a presença do segundo preletor, o que acabou por limitar a estrutura e o seguimento dos conteúdos previstos e também porque algumas das questões colocadas pelos presentes irem de encontro a essa temática que acabou por não ser abordada.

Em relação à primeira preleção o conteúdo revelou-se um pouco massudo, embora tivesse sido uma apresentação muito pertinente e cuidada, acabando, no entanto, por sair um pouco do tema, o que acabou por ser uma mais-valia porque completou a falta do segundo preletor, acabando por enquadrar o tema na sua generalidade.

De salientar também que na discussão poder-se-ia ter desenvolvido mais o tema, promovendo uma maior interação com a plateia, o que teria sido mais rico e mais dinâmico. Ainda assim o clima gerado na nossa ação, acabou por ser muito bom, muito

agradável, com empatia das pessoas, diálogos interessantes, sendo mais rico em termos das intervenções dos mesmos, isto quando comparando com os anos anteriores, embora se perdesse, em muito, na quantidade.

Outros aspetos que não foram muito positivos e que deveriam ser melhorados, tanto da nossa parte, como da parte dos restantes colegas, como o problema do link das inscrições não abrir em alguns momentos, o que pode ter sido fundamental para a pouca adesão dos participantes. A ação acabou por acontecer tardiamente, como acima referido, e ainda para mais coincidindo com um feriado na quinta-feira e com a festa da flor, o desporto escolar e o dia da mãe, no fim de semana. Também a pouca divulgação por parte dos estagiários foi fundamental para essa adesão, aspeto a rever e a não repetir pelos alunos dos anos seguintes.

Em suma, embora a ação tivesse decorrido de uma forma positiva fica um alerta para os anos seguintes, especialmente de planeamento e preparação com mais antecedência de vários aspetos, desde a entrega do documento de validação pela Secretaria Regional, o que faria com que a ação acontecesse mais cedo no tempo, à solicitação dos resumos aos preletores, à abertura das inscrições e respetiva divulgação. Ainda assim, constatou-se algum interesse por parte dos participantes relativamente às questões do basebol e as questões operacionais da canoagem na escola, com feedbacks positivos sobre a abordagem destes dois temas.

6. BALANÇO FINAL

Antes de se apresentar as questões positivas e menos positivas do estágio é fundamental referir que este estágio pedagógico foi fundamental para os estagiários, contribuindo para a sua evolução e transformação em vários aspetos e ainda em lhes dar ferramentas fundamentais para o caminho que querem traçar enquanto professores de educação física.

Este estágio acabou por se revelar como uma etapa muito exigente, a mais exigente do percurso académico enquanto alunos, e difícil de conciliar com os nossos restantes compromissos desportivos, devido ao facto de necessitarmos de muito tempo e muita dedicação.

Ainda assim, a grande variedade de atividades que se realizaram levou, sem sombra de dúvida, à construção de um grande background ao nível de competências e conhecimentos que nos permitirá, enquanto futuros professores, adequar de outra forma a nossa intervenção junto dos alunos.

O estágio pedagógico permitiu-nos transpor todo o conhecimento adquirido durante o nosso percurso académico para a prática. Percebeu-se também que, neste caso específico, na escola não se pode adotar uma perspetiva, uma metodologia rígida, antes pelo contrário, temos de assumir, enquanto professores, uma posição, um método que seja flexível e adaptável, isto porque, num contexto escola, são imensos os problemas, os imprevistos que acontecem durante as aulas e o professor, enquanto orientador e condutor do processo ensino-aprendizagem tem de mostrar abertura e muita flexibilidade para resolver todos esses imprevistos, não pode ter um conjunto de respostas estereotipadas, respostas pré-elaboradas porque num contexto de aula, num contexto de escola vai encontrar questões por resolver que não são passíveis de respostas “pré-fabricadas”.

Assim sendo, a reflexão realizada após cada aula, após cada atividade foi um ponto fundamental para a nossa evolução enquanto docentes, porque permitiu-nos tornar mais capazes e com mais fundamentos para que, posteriormente possamos abordar esses imprevistos de uma forma mais estruturada, mais pensada e com mais certezas das nossas capacidades.

Outro aspeto muito importante e que também foi fundamental para a nossa evolução foi o facto de se perceber que o professor não pode tomar decisões ao desbarato, não pode assumir uma postura inconsciente, porque, para muitos dos seus alunos todas as suas decisões e ações serão fundamentais para o percurso que o aluno vai seguir, ou seja, o professor, muitas vezes, é encarado pelos seus alunos como um modelo a seguir e assim, todas as suas decisões irão influenciar o percurso que o aluno irá seguir na sua vida, portanto é fundamental que o professor tenha consciência e tome as suas decisões de uma forma ponderada, estruturada e fundamentada, de forma a que o aluno possa ser orientado da melhor forma possível.

Em termos gerais, este estágio pedagógico fica marcado por uma lacuna muito grande na forma tardia como planeávamos a maioria das atividades. Essa lacuna acabou por não acontecer nas atividades científico-pedagógica individual, ação de extensão curricular, intervenção na comunidade educativa e caracterização da turma, em todas as restantes, prática letiva inclusive, acabaram por ser sempre planeadas um pouco tarde no tempo, ou seja, pouco tempo antes da sua realização.

Com isto não se quer dizer que as atividades, na sua realização, foram um insucesso, antes pelo contrário, as informações recolhidas e impressões registadas nas suas apresentações ou conceções foram sempre muito positivas.

Embora o planeamento anual geral (distribuição das horas pelas matérias, estruturação geral dos conteúdos) tivesse sido elaborado no início do ano letivo, a elaboração das unidades didáticas, como elemento auxiliador desse planeamento, deveriam ter sido preparadas muito mais cedo, de forma a acompanhar todo o processo evolutivo e dar um sentido de continuidade ao processo de ensino-aprendizagem. Isso acabou por não acontecer como previsto e assim foi mais uma das lacunas do nosso estágio pedagógico.

Assim chegou-se à conclusão de que na prática letiva é fundamental e indispensável todo o planeamento realizado antes das atividades e não apenas a sua realização, o seu controlo e avaliação, embora fosse na realização, no controlo e conceção das atividades que demonstrássemos sempre mais competências e um maior à vontade no contacto com os colegas e/ou alunos.

Relativamente aos pontos mais positivos do estágio, onde revelamos mais competências, destacam-se a prática letiva, ou seja, a vertente da realização das atividades e das aulas. Isto aconteceu porque acabou-se por, devido ao nosso passado no treino desportivo, revelarmos um bom à vontade e um bom domínio do espaço de aula e

da turma, conseguindo comunicar de uma forma fluente com os nossos alunos, conseguindo auxiliar a nossa prática com feedbacks gerais e específicos e com uma boa colocação de voz.

Uma das matérias lecionadas que nos deu mais prazer e mais satisfação foi, sem sombra de dúvidas a matéria de basebol, isto porque, para além de ser uma matéria nova e nós, antes do estágio, não possuíamos conhecimentos mínimos para a sua leção, acabou por ser aquela matéria em que se investiu mais, quer no conhecimento das suas regras e da modalidade em si, quer na procura de situações pedagógicas adequadas ao nível dos alunos. Além disso, o carácter competitivo e envolvente que a matéria desperta nos alunos acabou por ser um fator fundamental para o seu sucesso nas aulas, tornando-se assim uma matéria para a qual os alunos manifestam uma elevada motivação, embora seja, do ponto de vista físico, uma matéria pouco exigente.

Assim sendo acabamos por sofrer um processo evolutivo ao longo da nossa prática letiva, desenvolvendo competências que não tínhamos no início do estágio pedagógico, tornando-nos, com o passar do tempo e das aulas, mais competentes e mais capazes de dar respostas de uma forma mais rápida e mais eficaz às situações que aconteciam no normal funcionamento das aulas. Tornamo-nos também mais capazes de desenvolver e adotar estratégias mais rentáveis para o melhor funcionamento da aula, ou seja, se compararmos o momento do início do ano letivo com o momento do seu finalizar é possível perceber que, embora ainda tenhamos muito que evoluir e aprender, tornamo-nos mais competentes, mais eficazes e mais capazes de jogar com as variáveis e contextos presentes no espaço de aula.

O estágio pedagógico acabou por nos transformar ao ponto de se chegar à conclusão de que se se tivesse de iniciar um novo estágio no próximo ano letivo as coisas já não seriam feitas da mesma forma, isto porque se aprende mais com os próprios erros do que com os próprios sucessos e isso porque se chegou à conclusão de que embora o resultado final fosse positivo, o percurso para lá chegar continha falhas estruturais que deveriam ter sido resolvidas de antemão e não posteriormente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Decreto-Lei nº 74/2004 de 21 de maio de 2004. *Diário da Republica nº 119, I série-B*.
Ministério da Educação, Lisboa.
- Decreto-Lei n.º 139/12, de 5 de julho de 2012. *Diário da República, nº 129 – I Série*.
Ministério da Educação e Ciência, Lisboa.
- Abrantes, P., Galvão, C., Loureiro, C., Lemos, E., Duarte, I., Figueiredo, I., Roldão, M., Santos, Z. (2001). *Currículo Nacional do Ensino Básico – Competências Essenciais*. Ministério da Educação Departamento a Educação Básica.
- Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A. & Vitória, M. (2008). *A Rotura – A Sistemática das Atividades Desportivas*. Edição VML.
- Alves, C., Klausener, C., Nascimento, E., & Bohme M. (s.d). *Prática e ensino de canoagem: uma modalidade alternativa e promissora*. Revista cultura e extensão USP, volume 6, pp 81-88.
- Anguera, T., Blanco, V., Lopéz, L., & Hernández, M. (2000). *La metodología observacional en el deporte: conceptos básicos*. Revista digital de Buenos Aires. Nº 24, ano 5. Obtido em dezembro de 2010, de: <http://www.efdeportes.com/>
- Antunes, H. (2013/2014). *Apontamentos da cadeira de Organização e Inovação em Educação Física e Desporto Escolar*. Apontamentos da cadeira de Organização e Inovação em Educação Física e Desporto Escolar. Universidade da Madeira.
- Araújo, C., Pinto, E., Lopes, J., Nogueira, L. & Pinto, R. (2008). *Estudo de Caso*. Unidade curricular de Métodos de Investigação em Educação. Universidade do Minho.
- Batalha, A. (2004). *Metodologia do ensino da dança*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
- Batista, P., Rêgo, L. & Azevedo, A. (2008). *Movimento – Um estilo de vida. Ensino secundário 10º/11º/12º anos*. 2ª edição. Edições ASA.

- Bento, J. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. 2ª Edição, Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. 3ª Edição, Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J., Garcia, R., & Graça, A. (1999). *Contextos da Pedagogia do Desporto – Perspetivas e Problemáticas*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Boavista, C. & Sousa, O. (2013). *The class head-Teacher: profile and skills*. Revista Lusófona de Educação, número 23. Lisboa
- Bossle, F. (2002). *Planejamento de ensino na educação física – Uma contribuição ao coletivo docente*. Revista Movimento, volume 8. Porto Alegre.
- Brás, J. e Gonçalves M. (2009). *Os saberes e poderes da reforma de 1905*. Revista Lusófona de Educação, volume 13, pp. 101-121.
- Briz, T. Freitas, M. & Dias, C. (2007). *Indicadores de saúde: uma visão de Saúde Pública, com interesse em Medicina Geral e Familiar*. Dossier Saúde Pública nº 23, pp439-50.
- Castro P., Tucunduva, C. & Arns, E. (2008). *A importância do planeamento das aulas para organização do trabalho do professor em sua prática docente*. Athena, Revista Científica de Educação, Volume 10. Unidade de Ensino Superior Expoente.
- Costa, F., Carvalho, L., Onofre, M., Diniz, J. & Pestana, C. (1996). *Formação de Professores em Educação Física*. Conceções, Investigações, Prática. Faculdade de Motricidade Humana. Lisboa.
- Costa, P. (2005). *Motivação para a prática de atividade física de aventura na natureza*. Tese de Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física.
- Darido, S. & Souza, O. (2007). *Para Ensinar Educação Física – Possibilidades de Intervenção na escola*. Papyrus Editora. Campinas, São Paulo.

- Delgado, R. (2005). *Propuesta metodologica para la enseñanza del béisbol a través de juegos modificados en el 4to grado de la enseñanza primaria*. Faculdade de Cultura Física de Província Habana. V Congresso Internacional Virtual de Educação 7 a 27 de fevereiro. Cuba.
- Escola Secundário Jaime Moniz. (2010). *Regulamento Interno da Escola Secundária Jaime Moniz*. Retirado a 2 de setembro de 2013 de: http://leisjaimemoniz.files.wordpress.com/2010/01/riesjm_26_01_2010.pdf
- Fleck, S. & Júnior, A. (1997). *Riscos e benefícios do treinamento de força em crianças: novas tendências*. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Volume 2.
- Freire, A. (s.d). *Conceções orientadoras do processo de aprendizagem do ensino nos estágios pedagógicos*. Departamento de Educação, Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa. Retirado de: <http://www.educ.fc.ul.pt/recentes/mpfip/pdfs/afreire.pdf>
- Fusari, J. (s.d). *O Planejamento do Trabalho Pedagógico: Algumas Indagações e Tentativas de Respostas*. Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo.
- Gisele, B., G., Schneider, P. & Meyer, F. (2007). *Sports benefits and the importance of muscular strength trainability in prepubertal volleyball athletes*. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho. Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Gonçalves, F. Mourão P. (2008). *A avaliação da composição corporal - a medição de pregas adiposas como técnica para a avaliação da composição corporal*. Revista de Desporto e Saúde da Fundação Técnica e Científica do Desporto, nº4, pp13-21.
- Guedes, D. (1999). *Educação para a saúde mediante programas de educação física escolar*. Motriz - Volume 5, Número 1, junho.
- Guedes, J. & Guedes, D. (1997). *Características dos programas de educação física escolar*. Revista paulista de Educação Física. São Paulo.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física. Ensino Básico, 3º Ciclo*. Ministério da Educação.

- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física - 10º, 11º e 12º anos*. Ministério da Educação.
- Jesus, A., Gomes, M., & Cruz, A. (2013). *Case based learning digital: estratégias de avaliação e colaboração online*. Indagatio Didática, Universidade de Aveiro.
- Leite, H. (2007). *As funções do diretor de turma na escola portuguesa e o seu papel no incremento da convivência*. Vila Verde, Braga, Portugal. Artigo retirado de: http://www.anpae.org.br/congressos_antigos/simposio2007/169.pdf
- Leite, R. & Hartmann C. (s.d). *Educação ambiental e as atividades físicas de aventura na natureza como conteúdo da educação física escolar no ensino fundamental*. Livro de Memórias do IV Congresso Científico Norte-Nordeste, CONAFF. Pp71-76.
- Luckesi, C. (2006). *Prática educativa: processo versus produto*. Artigo publicado pela Revista ABC Educatio, nº 52. Universidade Federal da Bahia (UFBA).
- Marinho, A. (s.d). *Atividades na natureza, lazer e educação ambiental: refletindo sobre algumas possibilidades*.
- Marques, R. (2001). *Saber Educar – Guia do Professor*. Lisboa: Editorial Presença.
- Melo, L. (2009). *A supervisão escolar no âmbito do processo ensino-aprendizagem*. Monografia de especialização em Supervisão Escolar. Universidade Cândido Mendes, Rio de Janeiro.
- Mendes, R., Clemente, F., Rocha, R., & Damásio, A. (2012). *Observação como instrumento no processo de avaliação em Educação Física*. Exedra, nº6.
- Ministério da Educação (s.d). *Composição curricular e programas*. Volume I. Ensino Básico 2º ciclo. Departamento da Educação Básica.
- Mizukami, M. (1986). *Ensino: as abordagens do processo*. São Paulo.
- Monteiro, M. & Monteiro, M. (1996). *O professor e o ensino eficaz: Uma perspectiva psicopedagógica*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

- Nunes, P. (2005). *Conceito de Planeamento*. Texto de Apoio.
- Oliveira, J., (2007). *Padrões motores fundamentais: implicações e aplicações na educação física infantil*. *Interação*, volume 6, nº 6.
- Paixão, A. (2000). *A prática pedagógica da Educação Física e suas implicações nas relações entre teoria e a prática*. IV Encontro Fluminense de Educação Física Escolar. Planejando a Educação Física na Escola. Rio de Janeiro.
- Piéron, M. (1988). *Enseignement des Activités Physiques et Sportives – Observation et Recherches*. Universiteires de Liège.
- Pires, G. (1990). *A Aventura Desportiva. O Desporto para o 3º Milénio*. Câmara Municipal de Oeiras.
- Projeto Educativo*. (n.d.). Obtido em 2 de setembro de 2013, de Escola Secundária Jaime Moniz: <http://www.jaimemoniz.com/>
- Prudente, J., Garganta, J., & Anguera, T. (2004). *Desenho e validação de um sistema de observação no andebol*. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, vol. 4, nº3 , pp. 49-65.
- Reis, P. (2011). *Observação de Aulas e Avaliação do Desempenho Docente*. Cadernos do CCAP – 2. Ministério da Educação. Conselho Científico para a Avaliação de Professores. Lisboa.
- Rodrigues, G. (2003). *A avaliação na Educação Física escolar: caminhos e contextos*. *Revista Mackenzie de Educação Física e Desporto*.
- Rosado, A. (1999). *Léxico comentado sobre planificação e avaliação*. Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.
- Santos, J. (2006). *Avaliação no ensino à distância*. *Revista Ibero-americana de Educação*.
- Santos, L. & Ponte, J. (2002). *A prática letiva como atividade de resolução de problemas: Um estudo com três professoras do ensino secundário*. *Quadrante*,

volume 11, nº2. Grupo de Investigação DIF. Centro de Investigação em Educação e Departamento de Educação, Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa.

Sarmento, P., Rosado, A., Rodrigues, J., Veiga, A., & Ferreira, V. (1990). *Pedagogia do Desporto II - Instrumentos de Observação Sistemática da Educação Física e Desporto*. Cruz Quebrada: FMH Edições.

Shigunov, V. (1997). *Metodologia e estilos de atuação dos professores de Educação Física*. Revista da Educação Física. Universidade Federal de Santa Catarina.

Silva, F., Fernandes, L. & Celani F. (2001). *Desporto de crianças e jovens – um estudo sobre as idades de iniciação*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 2001, volume 1, nº 2, pp. 45–55.

Simão, R. (2005). *A relação entre atividades extracurriculares e o desempenho académico, motivação, autoconceito e autoestima dos alunos*. Monografia da Licenciatura em Psicologia, Instituto Superior de Psicologia Aplicada. Retirado de <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0039.pdf>.

Simas, L. & Siqueira, P. (s.d.) *Manual de basebol para professores*. Federação Portuguesa de Basebol e Softbol.

Ulasowicz, C. & Peixoto, J. (2004). *Conhecimentos conceituais e procedimentais na Educação Física escolar: A importância atribuída pelo aluno*. Revista Mackenzie de Educação Física e Desporto.

World Health Organization. (2009). *The Ottawa charter for health promotion: First international conference on health promotion, (1986)*. Retrieved 2014 from World Health Organization: <http://www.who.int/healthpromotion/milestones.pdf>

Zago, N. & Galante, R. (s.d). *Educação física no ensino médio: concepções e reflexões*. pp. 375 – 392.

ANEXOS

ANEXO A – Calendarização de atividades

Dia	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN
1	DOM	12°41/12°44	12°44	DOM	FER	SAB	SAB	12°41/12°44	FER	DOM
2			SAB	12°41		DOM	DOM		12°44	12°41
3			DOM	12°41/12°44		12°41			ACPC	12°41/12°44
4		12°44	12°41		SAB	12°41/12°44	CARNAVAL	12°44	DOM	
5		SAB	12°41/12°44		DOM			SAB	12°41	
6		DOM		12°44	2° PERÍODO 12°41			DOM	12°41/12°44	12°44
7	SAB	12°41		SAB	12°41/12°44	12°44	12°44			SAB
8	DOM	12°41/12°44	12°44	DOM		SAB	SAB			DOM
9			SAB	12°41		DOM	DOM	PÁSCOA	12°44	12°41
10		CT	DOM	12°41/12°44	12°44	12°41	12°41		ACPC	FER
11		12°44	12°41		SAB	12°41/12°44	12°41/12°44		DOM	
12		SAB	12°41/12°44		DOM			SAB	12°41	
13		DOM		12°44	12°41			DOM	12°41/12°44	12°44
14	SAB	12°41		SAB	12°41/12°44	12°44	12°44			SAB
15	DOM	12°41/12°44	12°44	DOM		SAB	SAB	PÁSCOA		DOM
16			SAB	12°41		DOM	DOM		12°44	12°41
17	1° PERÍODO		DOM	12°41/12°44	12°44	12°41	12°41		SAB	12°41/12°44
18		12°44	12°41	AEC	SAB	12°41/12°44	12°41/12°44	FER	DOM	
19		SAB	12°41/12°44	NATAL	DOM			SAB	12°41	
20		DOM			12°41		ACPI	PÁSCOA	12°41/12°44	12°44
21	SAB	12°41		SAB	12°41/12°44	12°44	12°44			SAB

22	DOM	12°41/12°44	12°44	DOM		SAB	SAB	3.º PERÍODO		DOM
23	12°41		SAB	NATAL		DOM	DOM		12°44	12°41
24	12°41/12°44		DOM		12°44	12°41	12°41		SAB	12°41/12°44
25		12°44	12°41		SAB	12°41/12°44	12°41/12°44	FERIADO	DOM	
26		SAB	12°41/12°44		DOM			SAB	12°41	
27	12°44	DOM			12°41			DOM	12°41/12°44	FIM DO ANO LETIVO
28	SAB	12°41			SAB	12°41/12°44	12°44	12°44	12°41	SAB
29	DOM	12°41/12°44	12°44		DOM			SAB	AICE	DOM
30	12°41		SAB	NATAL			DOM		12°44	
31					12°44		12°41		SAB	

Legenda		Testes de avaliação 12°41	AEC	Testes de avaliação 12°44
Aulas 12°41/12°44	Caracterização turma	AICE	Estudo Caso	
Início 1º;2º e 3º P	ACPC	ACPI	Dossiê	

ANEXO B – Mapa de Instalações

		Segunda-feira						Terça-feira						Quarta-feira						Quinta-feira						Sexta-feira										
		Turma	Prof.	1°	2°	3°	4°	5°	Turma	Prof.	1°	2°	3°	4°	5°	Turma	Prof.	1°	2°	3°	4°	5°	Turma	Prof.	1°	2°	3°	4°	5°	Turma	Prof.	1°	2°	3°	4°	5°
8	0	10°31	Duarte	CF	PISC	GAL	CF	GIN	10°11	Isabel	CF	PISC	GAL	CF	GIN	10°12	Osório	CF	PISC	GAL	CF	GIN	10°06	Mª José	PISC	PAV	CF	CF	PAV	10°07	Duarte	CF	PISC	GAL	CF	GIN
		10°40	Espírito	GAL	CF	GIN	CF	PISC	10°13	Marisela	GAL	C	GIN	CF	PISC	10°20	Espírito	GAL	CF	GIN	CF	PISC	10°13	Marisela	PAV	CF	PISC	PAV	CF	10°09	Isabel	PISC	CF	CF	GAL	CF
		11°09	Isa	GIN	PISC	CF	PAV	PISC	10°45	Mª José	PISC	GAL	CF	GIN	CF	10°41	Odílio	CF	GIN	CF	PISC	GAL	11°11	Paulo	CF	PISC	PAV	CF	PAV	10°16	Marisela	CF	PAV	PAV	CF	PISC
		11°32	Pedro	CF	PAV	CF	PISC	CF	12°05	Filipe	CF	PISC	CF	CF	PAV	10°43	Mª José	GIN	CF	PISC	GAL	CF	11°40	Fernanda	GIN	PISC	GAL	PISC	CF	10°30	Espírito	GAL	CF	GIN	CF	CF
		11°54	M Rebelo	PAV	CF	CF	PISC	PAV	12°06	Mª Jesus	GIN	CF	PAV	PAV	PISC	10°44	Duarte	PISC	GAL	CF	GIN	CF	11°52	Jorge	sala	sala	sala	sala	sala	11°51	Luís	PAV	GAL	PISC	CF	CF
		11°52	Jorge	sala	sala	sala	Sala	sala	12°13	Marco	PAV	C	PISC	PAV	CF	11°51	M Rebelo	CF	PAV	CF	PAV	PISC	12°02	Mª Jesus	GAL	PAV	PISC	PISC	GIN	11°52	M Rebelo	sala	sala	sala	sala	sala
		12°14	Francisco	PISC	CF	PAV	CF	GAL	12°16	Ana	CF	PAV	PISC	PISC	GAL	11°52	Ricardo	sala	sala	sala	sala	sala	12°10	Francisco	CF	GIN	CF	GAL	PISC	12°13	Marco	CF	PISC	CF	GIN	GAL
		12°30	Filipe	PISC	GAL	PISC	GIN	PAV	12°18	Francisco	PISC	GIN	CF	PISC	PAV	12°04	Rita	PAV	CF	PISC	PAV	PISC	12°16	Ana	PAV	CF	GIN	CF	CF	12°31	Rufina	GIN	CF	CF	PAV	PISC
		12° 43	Mª Luísa	CF	GIN	PAV	GAL	CF	12°20	Rufina	PAV	CF	CF	GAL	CF	12°40	Rufina	PISC	CF	CF	PISC	CF	12°30	Filipe	CF	CF	PAV	CF	CF							
									12°42	Mª Luísa	CF	PAV	PAV	CF	CF	12°45	Mª Jesus	PAV	PISC	PAV	CF	CF	12°43	Mª Luísa	PISC	CF	CF	PAV	PISC							
9	5	10°05	Luís	CF	PAV	PISC	PAV	CF	10°06	Mª José	CF	CF	GIN	GAL	PISC	10°04	Mª José	PISC	GIN	CF	PISC	CF	10°08	Mª José	CF	PISC	PISC	CF	GAL	10°11	Isabel	CF	PAV	PAV	PISC	CF
		10°12	Osório	PAV	CF	CF	PAV	PISC	10°09	Isabel	CF	PAV	PAV	GIN	PISC	10°14	Osório	CF	PISC	CF	GAL	PAV	10°15	Isabel	CF	PAV	GIN	CF	PAV	10°14	Osório	GIN	CF	PAV	PISC	CF
		11°13	Inácio	PISC	CF	PAV	CF	PISC	10°42	Marisela	PAV	CF	PISC	CF	PAV	10°16	Marisela	PISC	CF	GAL	GIN	CF	10°47	Marisela	PISC	CF	PAV	CF	PISC	10°42	Marisela	CF	GIN	CF	GAL	PISC
		11°47	Isa	CF	PISC	GIN	GAL	PAV	11°46	Paulo	PISC	GIN	CF	CF	GAL	10°17	Inácio	GIN	GAL	PAV	CF	PISC	10°51	Paulo	CF	GIN	PAV	PISC	CF	10°46	Duarte	CF	PISC	CF	PAV	PISC
		11°51	Jorge	sala	sala	sala	sala	sala	11°51	Jorge	sala	sala	sala	sala	sala	10°31	Duarte	PAV	CF	CF	PAV	PISC	10°52	Pedro	GAL	PISC	CF	PAV	CF	11°53	Luís	PAV	GAL	GIN	CF	CF
		11°52	M Rebelo	sala	sala	sala	sala	sala	12°01	Rufina	GIN	GAL	CF	PISC	CF	10°33	Odílio	GAL	CF	GIN	PAV	CF	11°33	Nélio	PISC	CF	GAL	PISC	GIN	12°03	M Rebelo	CF	PISC	CF	CF	PAV
		12°07	Rita	GIN	CF	PISC	CF	PAV	12°02	Mª Jesus	CF	CF	CF	PAV	CF	11°51	Jorge	sala	sala	sala	sala	sala	11°52	Jorge	sala	sala	sala	sala	sala	12°11	Gonçalo	PISC	PAV	CF	CF	GAL
		12°11	Gonçalo	GAL	CF	PAV	PISC	GIN	12°09	Marco	GAL	PISC	CF	CF	PAV	11°52	Ricardo	sala	sala	sala	sala	sala	12°07	Rita	PAV	CF	CF	GAL	PISC	12°20	Rufina	PISC	CF	PISC	PAV	GIN
		12°12	Francisco	CF	PISC	CF	PISC	CF	12°10	Francisco	PAV	CF	PISC	PAV	CF	12°08	Mª Jesus	CF	PISC	CF	CF	PAV	12°09	Marco	PAV	CF	PISC	GIN	CF	12°44	Mª Luísa	PAV	CF	GAL	CF	PAV
		12°18	Filipe	sala	sala	sala	sala	sala	12°41	Mª Luísa	CF	PISC	GAL	CF	GIN	12°14	Francisco	CF	PAV	PISC	CF	GIN	12°32	Mª Jesus	CF	PAV	CF	CF	CF	12°45	Mª Jesus	GAL	CF	PISC	GIN	CF
	CEF	Adriana	CF	PAV	CF	GIN	GAL	12°46	Rita	PISC	PAV	PAV	PISC	CF	12°31	Rufina	PAV	CF	PISC	CF	GAL	12°40	Rufina	GIN	GAL	CF	PAV	PAV								
															12°35	Ana	CF	PAV	PAV	PISC	CF															
1	3	11°31	Marisa	PAV	CF	PISC	CF	CF	11°30	Pedro	GAL	CF	GIN	PAV	PISC	10°08	Mª José	GIN	CF	PAV	PAV	CF	11°44	Fernanda	PAV	PISC	CF	GIN	PAV	10°02	Marisela	GIN	CF	GAL	PISC	CF
		11°41	Pedro	CF	PISC	CF	CF	CF	11°52	Jorge	sala	sala	sala	sala	sala	10°10	Duarte	GAL	GIN	CF	PAV	CF	11°52	Luís	GIN	GAL	PISC	PAV	CF	10°45	Mª José	CF	PAV	PAV	CF	PISC
		11°51	Jorge	sala	sala	sala	sala	sala	12°03	M Rebelo	PISC	GAL	PAV	GIN	CF	11°13	Inácio	CF	PAV	GAL	GIN	CF	12°05	Filipe	GAL	GIN	PAV	PISC	CF	11°45	Nélio	CF	GIN	CF	GAL	PAV
		12°04	Rita	GAL	CF	GIN	CF	CF	12°18	Filipe	sala	sala	sala	sala	sala	12°12	Francisco	PAV	C	GIN	GAL	PAV	12°08	Mª Jesus	CF	PAV	GIN	GAL	PISC	12°01	Rufina	CF	PAV	PAV	CF	PISC
		12°18	Francisco	CF	CF	CF	PAV	GAL	12°32	Mª Jesus	GIN	PISC	GAL	PAV	PISC								CEF	Adriana	PAV	PISC	GAL	GIN	PAV	12°06	Mª Jesus	PISC	GAL	CF	CF	CF
		12°35	Ana	GIN	CF	GAL	CF	PISC	12°44	Mª Luísa	PISC	GIN	PISC	CF	CF														12°18	Gonçalo	sala	sala	sala	sala	sala	
	12°41	Mª Luísa	PAV	CF	CF	PAV	PISC																					12°42	Mª Luísa	GAL	PISC	CF	PISC	GIN		

ANEXO C – Planeamento anual 12º41 e 12º44

Planeamento anual e estruturação dos conteúdos 12º41

		M	DIA	Aula		INST.	D	T'	MATÉRIA	CONTEÚDOS	
1º PERÍODO	SETEMBRO		17	1		Campo	3ª	90'	Apresentação	Apresentação dos conteúdos/regras funcionamento.	
			23	2		Pavilhão	2ª	90'	Voleibol Badminton	Trabalho de ativação cardio vascular e de alongamentos. Realização da avaliação diagnóstico.	
			24	3		Campo	3ª	90'	Basquetebol Atletismo	Trabalho de ativação cardio vascular e de alongamentos. Realização da avaliação diagnóstico.	
			30	4		Pavilhão	2ª	90'	Voleibol	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Introdução de conteúdos de posicionamento para receção e receção e também de movimentação. Jogo 3x2 e 3x3.	
	OUTUBRO	1ª R O T A Ç Ã O		1	5		Campo	3ª	90'	Basquetebol testes AF	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Teste Fitnessgram: Corrida da Milha Trabalho do passe e receção e jogo 3x3.
				7	6		Pavilhão	2ª	90'	Badminton testes AF	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Introdução aos conteúdos de posicionamento para receção e de movimentação nas matérias de badminton. Jogo 1x1 e 2x2. Teste Fitnessgram: Senta e alcança, extensão do tronco, flexões de braços e abdominais.
				8	7		Campo	3ª	90'	Basquetebol Atletismo	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Jogo holandês (passa e corta) no basquetebol. Jogo reduzido 3x3, introduzindo o passa e desmarca no basquetebol.. Iniciação do trabalho de partida e de passagem do testemunho no Atletism.
				14	8		Pavilhão	2ª	90'	Voleibol	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação dos conteúdos de posicionamento para receção e receção e também de movimentação. Consolidação dos três toques s no voleibol. Jogo 2x2 e 3x3.
				15	9		Campo	3ª	90'	Basquetebol Atletismo	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Situação de superioridade numérica 3x2 no basquetebol. Consolidação do passa e desmarca no basquetebol. Consolidação do trabalho de passagem do testemunho no Atletismo, introduzindo a passagem na zona delimitada.

NOVEMBRO	21	10	Pavilhão	2ª	90'	Voleibol	testes AF	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação dos conteúdos de posicionamento para recepção e movimentação, três toques e introdução do bloco. Jogo 3x3 e 4x4. Teste Fitnessgram: extensão do tronco.
	22	11	Campo	3ª	90'	Basquetebol	Atletismo	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Jogo 4x4 no Basquetebol com consolidação dos princípios do passa e desmarca. Consolidação do trabalho de passagem do testemunho na zona delimitada em corrida. Introdução da abordagem ao salto em comprimento e lançamento do peso.
	28	12	Pavilhão	2ª	90'	Voleibol	Badminton	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação dos conteúdos de continuidade de jogo. No voleibol consolidar os conteúdos dos 3 toques e bloco a 2 elementos. Jogo reduzido de 4x4 e condicionado 4x2 no voleibol. No de badminton trabalhar o serviço, drive, amorti e lob/clear.
	29	13	Campo	3ª	90'	Basquetebol	Atletismo	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Jogo 3x3+2 no Basquetebol com consolidação dos princípios do passa e desmarca e introduzindo a amplitude ofensiva. Consolidação do trabalho de passagem do testemunho em alta velocidade e introdução da corrida preparatória no salto em comprimento.
	4	14	Pavilhão	2ª	90'	Voleibol		Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação dos conteúdos de continuidade de jogo. Consolidar os conteúdos dos 3 toques e bloco a 2 elementos. Jogo reduzido de 4x4 e 3x3. Avaliação.
	5	15	Piscina	3ª	90'	Dança		Desenvolvimento das capacidades condicionais. Introdução à matéria de dança, com exercícios de expressão corporal, relacionamento com os outros e introdução à contagem dos tempos, recorrendo à marcha, andar, chutar e passo picado. Interpretação de músicas. Avaliação diagnóstico.
	11	16	Pavilhão	2ª	90'	Voleibol		Desenvolvimento das capacidades condicionais. Continuação da aplicação dos conteúdos de continuidade de jogo, serviço, 2º toque, bloco e ocupação racional do espaço na lateralidade. Situações de jogo condicionado 4x2 e reduzido 4x4.
	12	17	Piscina	3ª	90'	Dança	Medições	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Medição dos indicadores de saúde. Introdução à dança cha cha cha (contagens dos tempos e passe base).
	18	18	Pavilhão	2ª	90'	Voleibol	Badminton	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação do serviço, bloco, ocupação do espaço na sua lateralidade e da recepção, do jogo do passador e remate no voleibol. Consolidação do amorti, drive, lob/clear (por baixo ou por cima), smash, deslocação e introduzir o recuperar à posição base no badminton. Jogo 1x1 e 2x2 no badminton e 6x6 no voleibol.
				2ª R O T A Ç Ã O				

DEZEMBRO	19	19	Piscina	3ª	90'	Dança	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Introdução e revisão de conteúdos de movimentos locomotores (andar e voltas) e não locomotores (bend, e extensão) e coordenar com a música em compasso ternário e quaternário. Continuação da abordagem ao passo base chá chá chá e introdução do NewYork e Spot Turn. Relação espaço, música e movimento.		
	25	20	Pavilhão	2ª	90'	Voleibol	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Situação condicionada de voleibol 3x1 e 3x2. Serviço e recepção. Situação de jogo 6x6 e 4x4.		
	26	21	Piscina	3ª	90'	Dança	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Manutenção do trabalho de relação e cooperação entre colegas. Continuação da abordagem aos movimentos locomotores e não locomotores. Continuação da abordagem ao passo base chá chá chá, New York, spot turn e volta da senhora e introdução do shoulder to shoulder.		
	2	22	Pavilhão	2ª	90'	Voleibol	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Continuação da aplicação dos conteúdos de serviço, bloco, ocupação do espaço na sua lateralidade e da recepção, do jogo do passador e remate. Introdução do passe alto de costas e da proteção de bloco a 1 elemento no voleibol. Jogo 2x2, 4x4 e condicionado 3x2. Avaliação.		
	3	23	Piscina	3ª	90'	Teste	Milha	TESTE ESCRITO e Teste Fitnessgram: Corrida da Milha	
	9	24	Pavilhão	2ª	90'	Formação + testes AF	Aprendizagem da manipulação dos instrumentos de avaliação para a atividade a realizar no dia 17.12 (Os alunos avaliam os colegas relativamente ao peso, altura, IMC, pressão arterial e % MG). Teste Fitnessgram: Senta e alcança, extensão do tronco, flexões de braços e abdominais.		
	10	25	Piscina	3ª	90'	Dança	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Manutenção do trabalho de relação e cooperação entre colegas. Continuação do trabalho de coreografia. Consolidação do passo base chá chá chá, New York, Spot Turn, volta da senhora e shoulder to shoulder. Introdução do passo base de valsa lenta. Avaliação.		
	16	26	Pavilhão	2ª	90'	Voleibol	testes AF	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação da continuidade de jogo, do serviço, recepção, bloco, passe alto de costas e da proteção de bloco e ocupação racional do espaço. Jogo 1x1 e 4x4. Teste Fitnessgram: senta e alcança, flexibilidade de ombros e extensão do tronco. Entrega e correção do teste e autoavaliação.	
	17		Piscina	3ª		AIEC	Medições dos indicadores de saúde da população escolar.		
	FIM 1º PERÍODO								

2º PERÍODO	JANEIRO		3ª R O T A Ç Ã O	6	27	Campo	2ª	90'	Atletismo	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Introdução da técnica retilínea do lançamento do peso, à frequência e amplitude da passada. Consolidação do trabalho de corrida de velocidade, reação e de partida e de salto em comprimento.
				7	28	Galinheiro	3ª	90'	Basquetebol	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Trabalho de desmarcação, ocupação racional do espaço e da continuidade de jogo no basquetebol. Marcação HxH, jogo holandês e jogo 4x4.
				13		Campo	2ª		Dia da escola	
				14	29	Galinheiro	3ª	90'	Basquetebol	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Trabalho de desmarcação, ocupação racional do espaço e da continuidade de jogo no basquetebol. Marcação HxH, jogo holandês e jogo 4x4.
				20	30	Campo	2ª	90'	Atletismo	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação da técnica de lançamento do peso e do salto em comprimento. Introdução à transposição de barreiras.
				21	31	Galinheiro	3ª	90'	Basquetebol	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Trabalho de desmarcação, ocupação racional do espaço e da continuidade de jogo no basquetebol. Introdução da amplitude de jogo. Jogo 3x3+2 e 4x4.
				27	32	Campo	2ª	90'	Atletismo	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação do lançamento do peso, do salto em comprimento e da transposição de barreiras. Trabalho das fases de: Preparação e Deslizamento no lançamento do peso.
				28	33	Galinheiro	3ª	90'	Basquetebol	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação desmarcação e ocupação racional do espaço e amplitude. Introdução da profundidade, tripla ameaça. Jogo 4x4+2+2 e 5x5.
	FEVEIREIRO			3	34	Campo	2ª	90'	Atletismo	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação do lançamento do peso e da transposição de barreiras. Introdução do triplo salto. Avaliação.
				4	35	Galinheiro	3ª	90'	Basquetebol	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação drible, desmarcação, passe e corte, da abordagem da tripla ameaça, amplitude e profundidade, continuidade de jogo e introdução do ressalto. Avaliação.
				10	36	Campo	2ª	90'	Atletismo	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação da transposição de barreiras e do triplo salto. Introdução do lançamento do dardo. Avaliação.

MARÇO	11	37	4ª R O T A Ç Ã O	Galinheiro	3ª	90'	Basquetebol	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação drible, desmarcação, passe e corte, da abordagem da tripla ameaça, amplitude e profundidade, continuidade de jogo e introdução do ressaltado. Jogo 2x2, 3x3 e 5x5. Avaliação.	
	17	38		Pavilhão	2ª	90'	Voleibol	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação do domínio e relação com bola, serviço, recepção, remate, passe alto de frente ou costas e bloco. Jogo 3x1, 3x2 e 4x4.	
	18	39		Campo	3ª	90'	Basquetebol	Atletismo	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Continuação da abordagem ao triplo salto e lançamento do dardo no atletismo. Trabalho das ações técnico-táticas, ocupação racional do espaço, amplitude, progressão em drible ou através de passe e finalização. Jogo 5x5+2.
	24	40		Pavilhão	2ª	90'	Voleibol	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação do domínio e relação com bola, serviço, recepção, remate, passe alto de frente ou costas, bloco e proteção ao bloco. Jogo 4x4.	
	25	41		Campo	3ª	90'	Basquetebol	Atletismo	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação do lançamento do dardo no atletismo. Trabalho das ações técnico-táticas, ocupação racional do espaço, amplitude, progressão em drible ou através de passe e finalização. Jogo holandês. Passa e corta. Jogo 3x3 e 5x5.
	10	42		Pavilhão	2ª	90'	Voleibol	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação do domínio e relação com bola, do serviço, passe de frente e de costas, recepção, remate e bloco. Jogo condicionado 3x2 e reduzido 4x4 no voleibol.	
	11	43		Campo	3ª	90'	Basquetebol	Atletismo	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação do lançamento do dardo no atletismo. Consolidação do passe e corta e da amplitude de jogo no basquetebol. Jogo 3x3+2 e 4x4.
	17	44		Pavilhão	2ª	90'	Voleibol	Testes AF	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação do domínio e relação com bola, do serviço, passe de frente e de costas, recepção, remate e bloco e do jogo 4x4 no voleibol. Testes Fitnessgram. Avaliação.
	18	45		Campo	3ª	90'	Teste	Milha	TESTE ESCRITO e Teste Fitnessgram: Corrida da Milha
	24	46		Pavilhão	2ª	90'	Voleibol	Testes AF	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação do serviço, passe de frente e de costas, recepção, remate e bloco. Jogo 2x2, 4x4 e jogo 6x6 no voleibol. Medições do Fitnessgram. Avaliação.

ABRIL	25	47	Campo	3ª	90'	Basquetebol	Atletismo	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação do lançamento do dardo no atletismo. Consolidação do passe e corta e ocupação do espaço, amplitude, progressão em drible ou através de passe e finalização. Jogo 5x5 no basquetebol. Avaliação.	
	31	48	Pavilhão	2ª	90'	Voleibol		Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação do serviço, passe de frente e de costas, recepção, remate e bloco. Jogo 2x2, 3x2 e 6x6 no voleibol. Entrega e correção do teste. Avaliação.	
	1	49	Campo	3ª	90'	Basquetebol	Atletismo	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação do trabalho de corrida de barreiras no atletismo. Consolidação do drible, desmarcação, passe e corte e o ressalto no basquetebol e das ações técnico-táticas, ocupação racional do espaço, amplitude, progressão em drible ou através de passe e finalização. Jogo 3x3, 2x2 e 5x5. Avaliação.	
	FIM 2º PERÍODO								
	22	50	Ginásio	3ª	90'	Dança		Desenvolvimento das capacidades condicionais. Manutenção do trabalho de relação e cooperação entre colegas. Continuação do trabalho de coreografia. Relembrar e consolidação do passo base chá chá chá, New York, Spot Turn, volta da senhora e shoulder to shoulder, assim como do passo base de valsa lenta.	
	28	51	Piscina	2ª	90'	Natação	Formação	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Formação sobre a atividade de canoagem. Avaliação diagnóstico das técnicas de crol e costas.	
	29		Ginásio	3ª		AEC		Atividade de Canoagem	
	MAIO	5	52	Piscina	2ª	90'	Natação		Desenvolvimento das capacidades condicionais. Trabalho de respiração e da ação dos membros inferiores das técnicas alternadas. Introdução à braçada de crol. Introdução à respiração de crol.
		6	53	Ginásio	3ª	90'	Dança		Desenvolvimento das capacidades condicionais. Manutenção do trabalho criação da coreografia. Consolidar o chá chá chá e o passo base de valsa lenta. Introdução do ¼ de volta na valsa.
		12	54	Piscina	2ª	90'	Natação		Desenvolvimento das capacidades condicionais. Trabalho de respiração e da ação dos membros inferiores e superiores das técnicas alternadas e superiores do crol. Introdução à viragem de alternada de crol e viragem alternada de costas.
13		55	Ginásio	3ª	90'	Dança	Medições	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação do trabalho criação da coreografia. Consolidação do passo base de valsa lenta e do ¼ de volta.	

JUNHO	19	56	Piscina	2ª	90'	Teste	Milha	TESTE ESCRITO e Teste Fitnessgram: Corrida da Milha	
	20	57	Ginásio	3ª	90'	Dança	Testes AF	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação do trabalho criação da coreografia. Consolidação do passo base de valsa lenta e do ¼ de volta. Introdução de passos de aeróbica.	
	26	58	Piscina	2ª	90'	Natação	Testes AF	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Trabalho de respiração e consolidação das técnicas alternadas e da viragem. Avaliação.	
	27	59	Ginásio	3ª	90'	Dança		Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação dos passos de aeróbica, da coreografia, do passo base de valsa lenta e ¼ de volta. Introdução da ½ volta na valsa. Avaliação.	
	2	60	Piscina	2ª	90'	Natação		Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação das técnicas alternadas de crol e costas e das viragens. Avaliação.	
	3	61	Ginásio	3ª	90'	Dança		Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação e apresentação dos passos de aeróbica, da coreografia e da valsa lenta. Apresentação dos resultados das medições da escola saudável e recomendações. Entrega e correção do teste e autoavaliação.	
	FIM 3º PERÍODO								

Planeamento anual e estruturação dos conteúdos 12º44

M	D	Nº	R	INS T.	D	T'	MA TÉR IA	Conteúdo
1º PERÍODO Setembro	17	1	1	Piscina	3ª	90'	Apresentação	Apresentação dos conteúdos/regras funcionamento.
	20	2	R O T A Ç Ã O	Pavilhão	6ª	90'	Voleibol Badminton	Avaliação Diagnóstico Avaliação do nível dos alunos nas matérias de voleibol e Badminton.
	24	3	O	Piscina	3ª	90'	Dança	Avaliação Diagnóstico de dança Avaliar o nível geral em que se encontram os alunos na matéria de dança. Otimizar as capacidades condicionais dos alunos. Introduzir conceitos relacionados com a dança.

Outubro									
			27	4	Pavilhão	6 ^a	90'	Questionário DT	Preenchimento questionário on-line da turma
		1	5	Piscina	3 ^a	90'	Milha + testes AF		Desenvolvimento das capacidades condicionais. Avaliação da aptidão física através do teste da milha, e teste de flexibilidade. Introdução dos conceitos de relação e cooperação entre pares e grupos.
		4	6	Pavilhão	6 ^a	90'	Voleibol testes AF		Desenvolvimento das capacidades condicionais. Avaliação da aptidão física Trabalho da situação (1x3 – 2x3) no voleibol. Serviço (por cima/baixo), recepção (em manchete), passe e transposição (toque de dedos, remate ou amorti).
		8	7	Piscina	3 ^a	90'	Dança		Desenvolvimento das capacidades condicionais. Promover a relação de cooperação e interação entre os alunos. Introdução de alguns conceitos de movimentos locomotores e não locomotores. Conceção de uma coreografia de dança moderna, promovendo a criatividade. Consolidação do passo base cha cha cha.
		11	8	Pavilhão	6 ^a	90'	Voleibol		Desenvolvimento das capacidades condicionais. Trabalho de recepção, passe e serviço por baixo em voleibol. Trabalhar o passe em manchete e toque de dedos adequando à situação. Consolidação serviço por baixo e introdução ao serviço por cima.
		15	9	Piscina	3 ^a	90'	Dança		Desenvolvimento das capacidades condicionais. Promover a interação e a relação entre os alunos. Trabalhar a relação musica e movimento Introdução de alguns conceitos de movimentos locomotores e não locomotores. Consolidação do passo base cha cha cha e introdução do New York. Objetivos Específicos: Desenvolver nos alunos o espírito de cooperação e relação. Dar a conhecer alguns movimentos base da dança moderna. Desenvolver nos alunos seu espírito criativo.
		18	10	Pavilhão	6 ^a	90'	Voleibol		Desenvolvimento das capacidades condicionais. Trabalhar situação de serviço por cima e por baixo e recepção em manchete ou toque de dedos adequando à situação. Consolidação serviço por baixo e introdução ao serviço por cima. Desenvolver a finalização em remate, passe colocado ou <i>amorti</i> de modo a surpreender a defesa.
		22	11	Piscina	3 ^a	90'	Dança		Desenvolvimento das capacidades condicionais. Promover a interação entre os colegas. Construir uma coreografia utilizando os movimentos locomotores e não locomotores abordados nas aulas e estabelecer uma relação musica movimento. Consolidação do passo base cha cha cha e New York. Introdução do spot turn e volta da senhora para a direita. Introdução do passo base da valsa inglesa (compasso ternário).
	25	12	Pavilhão	6 ^a	90'	Voleibol		Desenvolvimento das capacidades condicionais. Trabalhar situação de serviço, recepção e finalização em passe colocado, remate ou amorti. Consolidação serviço por baixo e reforço do serviço por cima. Desenvolver a finalização em remate, passe colocado ou <i>amorti</i> de modo a surpreender a defesa, procurando colocar a bola nos espaços vazios.	

2º PERÍODO	Dezembro	29	22	Campo	6ª	90'	Voleibol	Atletismo	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Seguimento da abordagem dos conteúdos de atletismo – lançamento do peso e corrida de velocidade. Revisão da frequência e amplitude da passada. Compreensão das condições de rentabilidade dos saltos e dos lançamentos no atletismo. Manutenção das competências de voleibol.	
		3	23	Ginásio	3ª	90'	Dança		Desenvolvimento das capacidades condicionais. Desenvolver nos alunos o espírito de cooperação e relação. Barra de Folclore – marcha, passeio, saltitado. Introdução à coreografia da erva-cidreira. Consolidar a coreografia da valsa inglesa e chá chá chá e coreografia de dança moderna.	
		6	24	Campo	6ª	90'	Teste + Milha		TESTE ESCRITO e Teste Fitnessgram: Corrida da Milha	
		10	25	Ginásio	3ª	90'	Testes AF + Formação		Formação teórica dos alunos relativamente aos indicadores de saúde. Aprendizagem da manipulação dos instrumentos de avaliação para a atividade a realizar no dia 17.12 (Os alunos avaliam os colegas relativamente ao peso, altura, IMC, pressão arterial e % MG) Realização das avaliações do teste fitnessgram (flexões de braços e abdominais).	
		17	26	Campo	6ª	90'	AIEC		Medição dos indicadores de Saúde.	
	Fim 1º Período									
	Janeiro	R O T A Ç Ã O	7	27	Piscina	3ª	90'	Natação		A aula não se realizou uma vez que a piscina estava em manutenção e não podia ser utilizada e devido a chuva não existiam outros espaços de lecionação.
			10	28	Campo	6ª	90'	Atletismo		Desenvolvimento das capacidades condicionais. Continuação da abordagem dos conteúdos de atletismo – passagem do testemunho. Introdução aos saltos, o aluno realizar o exercício de forma contínua, sem paragens entre os saltos. Introdução à transposição de barreiras. Compreender as condições de rentabilidade dos saltos, coordenação entre os saltos, passagem do testemunho e transposição de barreiras (perna de ataque).
			14	29	Pavilhão	3ª	90'	Voleibol		A aula realizou-se no pavilhão uma vez que a piscina ainda não reunia as condições necessárias para a realização da aula de natação. Desenvolvimento das capacidades condicionais. Exercícios de manipulação e controlo de bola. Situação de receção, passe e remate. Trabalhar situação de jogo em 4x4 e 6x6 Desenvolvimento das competências em voleibol de receção (manchete) para o passador (passe alto) e remate. Colocação dos alunos no espaço para jogo reduzido 4x4 e jogo 6x6. Ação técnica do serviço por cima e por baixo.
	17	30	Campo	6ª	90'	Atletismo		Desenvolvimento das capacidades condicionais. Continuação da abordagem dos conteúdos de atletismo – passagem do testemunho. Salto em comprimento e triplo salto, corrida com transposição de barreiras. Compreensão das condições de rentabilidade dos saltos, coordenação entre os saltos, passagem do testemunho e transposição de barreiras (perna de ataque).		

Fevereiro		21	31	Pavilhão	3 ^a	90'	Voleibol	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Desenvolvimento das competências em voleibol de receção (manchete) para o passador (passe alto) e remate. Colocação dos alunos no espaço para jogo reduzido 4x4 e jogo 6x6. Ação técnica do serviço por cima e por baixo Desenvolvimento das competências em voleibol de receção (manchete) para o passador (passe alto) e remate. Colocação dos alunos no espaço para jogo reduzido 4x4 e jogo 6x6. Ação técnica do serviço por cima e por baixo.	
		24	32	Campo	6 ^a	90'	Atletismo	Basebol	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Continuação da abordagem dos conteúdos de atletismo – lançamento do peso e triplo salto. Avaliação Diagnostica de basebol. Compreender as condições de rentabilidade do lançamento do peso, compreender a coordenação entre os saltos do triplo salto. Verificar o nível em que se encontram os alunos no basebol.
		28	33	Pavilhão	3 ^a	90'	Voleibol		Desenvolvimento das capacidades condicionais. Exercícios de manipulação e controlo de bola. Trabalhar os aspetos técnicos de passe alto de frente/costas e manchete Desenvolvimento das competências em voleibol de receção (manchete) para o passador (passe alto) e remate. Ação técnica do serviço por cima e por baixo. Colocação dos alunos no espaço para jogo reduzido 4x4 e jogo 6x6.
		31	34	Campo	6 ^a	90'	Atletismo	Basebol	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Avaliação dos conteúdos de atletismo - Transposição de barreiras, corrida de estafetas Jogo reduzido de basebol
	4	35	Pavilhão	3 ^a	90'	Voleibol		Desenvolvimento das capacidades condicionais. Exercícios de manipulação de bola. Desenvolvimento das competências em voleibol de receção (manchete) para o distribuidor (passe alto de frente/costas) e remate em apoio ou suspensão; Ação técnica do serviço por cima e por baixo. Consolidação da posição base; Ocupação racional do espaço sistema ofensivo e defensivo. Situação de jogo em 4x4 e 6x6	
	7	36	Campo	6 ^a	90'	Atletismo	Basebol	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Avaliação dos conteúdos de atletismo – Salto em comprimento, triplo-salto e lançamento do peso. Consolidação dos conteúdos de basebol – posicionamento dos jogadores em situação de jogo de basebol (lançador, batedor, defesas).	
	11	37	Pavilhão	3 ^a	90'	Voleibol		Desenvolvimento das capacidades condicionais. Avaliação de voleibol Objetivos Específicos: Avaliar as competências em voleibol ao nível da dinâmica coletiva, ataque, defesa, serviço e receção.	
	14	38	Campo	6 ^a	90'	Atletismo	Basebol	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação da corrida de barreiras e introdução do lançamento do dardo no atletismo. Consolidação do jogo de basebol e da corrida entre bases. Posicionamento dos jogadores em situação de jogo de basebol (lançador, batedor, defesas).	
	18	39	Campo	3 ^a	90'	Atletismo	Basebol	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação da corrida de barreiras e introdução do lançamento do dardo no atletismo. Consolidação do jogo de basebol.	
	21	40	4 R O Campo	6 ^a	90'	Futebol		Desenvolvimento das capacidades condicionais. Avaliação diagnóstico de futebol. Trabalho de passe e receção e desmarcação e ocupação do espaço vazio.	

Março	25	41	T A Ç Ã O	Campo	3ª	90'	Futebol	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Situação de desmarcação, ocupação racional do espaço e passe e recepção. Jogo holandês. Passa desmarca. Trabalho de visão de jogo e finalização no jogo 3x3 e 4x4.	
	28	42		Campo	6ª	90'	Basebol Atletismo	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Trabalho de lançamento, batimento e recepção no basebol. Trabalho de lançamento, batimento, corrida até à 1ª base e recepção com passe para o lançador no basebol. Situação de jogo jogo formal. Consolidação do lançamento do dardo no atletismo.	
	4			Carnaval					
	7	43		Campo	6ª	90'	Basebol Atletismo	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação do lançamento do dardo no atletismo. Trabalho de lançamento, batimento, recepção com passe para o lançador no basebol. Jogo de basebol.	
	11	44		Campo	3ª	90'	Futebol	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Trabalho de passe e recepção, desmarcação e ocupação racional do espaço de jogo no futebol e de finalização em igualdade e superioridade numérica. Jogo 5x5.	
	14	45		Campo	6ª	90'	Basebol Atletismo	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação do lançamento do dardo no atletismo. Situação de jogo reduzido de basebol 5x5 com trabalho de lançamento, recepção e passe. Jogo formal de basebol.	
	18	46		Campo	3ª	90'	Futebol Testes AF	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Trabalho de passe e recepção, desmarcação e ocupação racional do espaço de jogo no futebol. Jogo 5x5. Avaliação Fitnessgram.	
	21	47		Campo	6ª	90'	Teste + Milha	Teste escrito + Testes FITNESSGRAM	
	25	48		Campo	3ª	90'	Futebol Testes AF	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Situação de desmarcação, ocupação racional do espaço e passe e recepção. Trabalho de ocupação racional do espaço, visão de jogo e finalização. Avaliação e avaliação Fitnessgram.	
	28	49		Campo	6ª	90'	Basebol Atletismo	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação do lançamento do dardo no atletismo e do trabalho de recepção, batimento, lançamento e corrida entre bases no basebol. Jogoformal de basebol. Avaliação.	
Abril	1	50	Campo	3ª	90'	Futebol	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Trabalho de ocupação racional do espaço, visão de jogo e finalização. Trabalho de passe e recepção, desmarcação, amplitude. Jogo 6x6 e 3x3 e jogo condicionado. Avaliação.		

3º PERÍODO	Maio	R O T A Ç Ã O	4	51	Campo	6ª	90'	Basebol	Atletismo	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação da corrida de barreiras. Consolidação do trabalho de recepção, batimento e lançamento no basebol. Jogo formal de basebol e jogo reduzido 5x5. Avaliação. Auto avaliação.		
			Fim do 2º Período									
			22	52	Campo	3ª	90'	Basebol	Formação sobre a atividade de canoagem. Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação do trabalho de recepção, batimento e lançamento e do jogo formal de basebol.			
			25		Feriado 25 de Abril							
			29		Campo	3ª		AEC	Atividade de Canoagem.			
			2	53	Pavilhão	6ª	90'	Voleibol	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação do serviço/ recepção/ passo alto (frente ou costas) e remate, bloco e proteção ao bloco no voleibol. Jogo 4x4 e 6x6.			
			6	54	Campo	3ª	90'	Futebol	Basebol	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação da desmarcação, ocupação racional do espaço, passe e recepção e amplitude no futebol. Trabalho de lançamento, batimento, recepção com passe para o lançador no basebol. Situação de jogo jogo formal de basebol.		
			9	55	Pavilhão	6ª	90'	Voleibol	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação dos princípios de jogo do voleibol incluindo o bloco e proteção do bloco e jogo 4x4 e 6x6. Jogo reduzido 3x3.			
			13	56	Campo	3ª	90'	Futebol	Medições para o projeto escola saudável. Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação do passe e recepção, desmarcação, amplitude e ocupação racional do espaço de jogo no futebol. Jogo 7x7.			
			16	57	Pavilhão	6ª	90'	Voleibol	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Desenvolvimento dos aspetos técnicos do serviço por cima. Consolidação dos princípios de jogo do voleibol, recepção, passe, finalização, bloco duplo e proteção ao bloco e jogo 3x3, 4x4 e 6x6.			
20	58	Campo	3ª	90'	Futebol	Basebol	Testes AF	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação do passe e recepção, desmarcação, amplitude e ocupação racional do espaço de jogo 7x7 e 3x3 no futebol e do lançamento, recepção, batimento e corrida de base no jogo de basebol. Avaliação Fitnessgram. Avaliação das matérias abordadas.				
23	59	Pavilhão	6ª	90'	Teste + Milha	Teste escrito e FITNESSGRAM						

Junho	27	60	Campo	3 ^a	90'	Futebol	Basebol	Testes AF	<p>Desenvolvimento das capacidades condicionais.</p> <p>Preenchimento do inquérito da DT.</p> <p>Consolidação do passe e receção, desmarcação, amplitude e ocupação racional do espaço no futebol e do jogo de basebol.</p> <p>Avaliação Fitnessgram.</p> <p>Avaliação das matérias abordadas.</p>
	30		Desporto escolar						
	3	61	Campo	3 ^a	90'	Futebol	Basebol		<p>Desenvolvimento das capacidades condicionais.</p> <p>Preenchimento do inquérito da DT dos últimos 3 alunos da lista.</p> <p>Consolidação do passe e receção, desmarcação, amplitude e ocupação racional do espaço no jogo 3x3 e 7x7 no futebol e do lançamento, receção, batimento e corrida de base no jogo de basebol.</p> <p>Avaliar os alunos relativamente aos conteúdos abordados de futebol e basebol.</p>
	6	62	Pavilhão	6 ^a	90'	Voleibol			<p>Desenvolvimento das capacidades condicionais.</p> <p>Consolidação dos princípios de jogo do voleibol e jogo 6x6.</p> <p>Apresentação dos resultados das medições da escola saudável e recomendações.</p> <p>Entrega e correção do teste e autoavaliação.</p> <p>Leitura da norma para os exames nacionais.</p>
Fim do 3º Período									

ANEXO D – Ficha individual do aluno

Identificação do Aluno
Nome do Aluno _____
Nº do aluno _____ Turma _____ Ano ____ Telef. do aluno _____
Data de nascimento ____/____/____ Idade ____
Naturalidade _____ Morada _____
É repetente do 12º _____ Qual a turma frequentada no ano anterior _____

Experiência Desportiva
Já praticou desporto federado? Sim Não
Quais?
1. _____
2. _____
3. _____
Outros: _____
Durante quanto tempo?
1. _____
2. _____
3. _____
Outros: _____

Atualmente pratica desporto federado? Sim Não

Quais? _____ Quantas vezes por semana? _____

No ano anterior participou no Desporto Escolar? _____ Qual? _____

Modalidade desportiva que mais gosta

Modalidade desportiva que menos gosta _____

Matérias que já abordou nas aulas de Educação Física (marque com um x):

Ginástica

Atletismo

Natação

Judo

Corfebol

Outras: _____

Escolha das matérias para o Ano letivo 2013/2014

Dos quatro Desportos Coletivos apresentados em baixo, escolha **DOIS** dos quais gostaria de abordar no decorrer deste ano letivo. (assinale com um X as matérias que gostaria abordar).

Andebol

Basquetebol

Futebol

Voleibol

Dos dois Desportos Individuais apresentados em baixo, escolha apenas **UM** que gostaria abordar no decorrer deste ano letivo. (assinale com um X a matérias que gostaria abordar).

Atletismo

Ginástica

Dos restantes matérias apresentados a baixo, escolha duas que gostaria abordar no decorrer deste ano letivo. (assinale com um X a matéria gostaria abordar).

Aeróbica Judo Badminton Orientação Corfebol Hóquei em campo

Danças Sociais Râguebi Danças Tradicionais Softbol/Basebol Ténis

ANEXO E – Questionário online da direção de turma

Dados Pessoais

Nome *

Nº *

Turma *

Ano *

Curso *

- Ciências e Tecnologias
- Artes Visuais
- Ciências Sócioeconómicas
- Línguas e Humanidades
- Tecnológico de Informática
- Tecnológico de Administração
- Tecnológico de Ordenamento do Território e Ambiente
- Tecnológico de Desporto
- Educação e Formação - CEF
- Educação e Formação de Adultos - EFA

Data de Nascimento *

Idade *

Sexo *

- F
- M

Telemóvel

Telefone *

Morada *

Código Postal *

Freguesia *

Concelho *

Pai

Nome do Pai *

Idade do Pai *

Profissão do Pai *

Habilitações Académicas do Pai *

- 1º Ciclo / 4º Classe
- 2º Ciclo / 2º Ano Preparatório
- 3º Ciclo / 5º Liceu
- Secundário / 7º Liceu
- Bacharelato / Curso Médio
- Licenciatura
- Mestrado
- Doutoramento

Situação de Emprego do Pai *

- Empregado
- Desempregado

Mãe

Nome da Mãe *

Idade da Mãe *

Profissão da Mãe *

Habilitações Académicas da Mãe *

- 1º Ciclo / 4º Classe
- 2º Ciclo / 2º Ano Preparatório
- 3º Ciclo / 5º Liceu
- Secundário / 7º Liceu
- Bacharelato / Curso Médio
- Licenciatura
- Mestrado
- Doutoramento

Situação de Emprego da Mãe *

- Empregada
- Desempregada

Agregado Familiar

Nº de Irmãos *

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4+

Idades dos Irmãos

Pessoas com quem vive *

- Pais
- Pais e Irmãos
- Pai

- Mãe
- Pais e Avós
- Outra:

Encarregado de Educação

Nome do Encarregado de Educação *

Grau de Parentesco *

Escolaridade *

- 1º Ciclo / 4º Classe
- 2º Ciclo / 2º Ano Preparatório
- 3º Ciclo / 5º Liceu
- Secundário / 7º Liceu
- Bacharelato / Curso Médio
- Licenciatura
- Mestrado
- Doutoramento

Profissão *

Telefone *

Telemóvel

Morada *

Outros dados

Tempo utilizado na deslocação para a Escola *

Tipo de Transporte mais Utilizado *

- Autocarro
- Carro Particular
- Mota
- Pé
- Outra:

Escola e Turma Frequentadas no ano anterior *

É beneficiário/a do SASE *

- Sim
- Não

Repetências em anos anteriores? *

- Sim
- Não

Se repetiu nos anos anteriores indique quais os anos.

Expectativas relativas à Escola / Opinião sobre a escola *

- Bom ambiente
- Bom relacionamento entre colegas
- Bons professores
- Elevado grau de exigência
- Diversidade de atividades extracurriculares
- Bom apoio educativo

Disciplina(s) Preferida(s) *

- Português
- Matemática
- Educação Física
- Inglês/Francês
- Física e Química
- História
- Geografia
- TIC
- Filosofia
- Biologia
- Outra:

Disciplina(s) que tem maior dificuldade(s) *

- Português
- Matemática
- Educação Física
- Inglês/Francês
- Física e Química
- História
- Geografia
- TIC
- Filosofia
- Biologia
- Outra:

Motivos que dificultam a aprendizagem *

- Falta de método de estudo
- Falta de motivação
- Falta de bases
- Pouca atenção nas aulas
- Pouco tempo para estudar
- Falta de apoio para esclarecer dúvidas
- Falta de ambiente em casa
- Inadaptação à turma

Ocupação dos tempos livres *

- Praticar desporto
- Conviver com amigos
- Ver televisão
- Ouvir música
- Ler
- Navegar na Internet
- Conversação online
- Jogos online
- Passear
- Ajudar os pais
- Outra:

Opções Vocacionais após o 12º ano *

- Prosseguir estudos
- Trabalhar

Profissão desejada *

ANEXO F – Questionário complementar da direção de turma

Caracterização da Turma

Questionário

Este questionário tem por objetivo a recolha de algumas informações acerca da sua turma, com o intuito de proceder à caracterização da mesma. Procuramos desta forma obter um maior conhecimento sobre cada aluno em particular, e da turma em geral. Apenas os diretores de turma terão acesso às respostas. Responda sincera e individualmente, colocando um X nas questões de seleção de resposta e preenchendo os espaços em branco nas questões de resposta rápida. Agradecemos desde já a sua colaboração.

1. Identificação

1.1. Nome _____ Nº:

1.2. No final do ano letivo (junho 2014) que idade terá? _____

2. Encarregados de Educação

2.1. Nome _____

2.2. Grau de parentesco _____ 2.3. Escolaridade _____

2.4. O seu encarregado de educação costuma deslocar-se à escola?

- Sim Não

2.4.1. Se respondeu **sim**, indique os motivos:

- Quando quer ter informações sobre a sua vida escolar
 Quando é a altura de receber as notas
 Quando é convocado
 Quando tem maus resultados
 Quando vem participar em atividades promovidas pela escola

Outros: _____

3. Agregado Familiar

3.1. Qual o estado civil dos seus pais:

Casados Separados Viúvo(a)

Outra: _____

3.2. Número de irmãos _____

3.3. Indique a situação da sua habitação: Habitação Própria Habitação Alugada Habitação Social

3.3.2. A sua casa tem: Água Eletricidade Gás Internet Telefone Televisão
 Vídeo / Leitor de DVD Computador

3.3.3. Onde é que costuma estudar?

Quarto Cozinha Sala Biblioteca Escola Outros, onde? _____

3.3.4. Com quem mora? Pai Mãe Irmãos Avó Avô

Outros: _____

4. Características dos Alunos

4.1. OCUPAÇÃO DOS TEMPOS LIVRES

4.1.1 Costuma ler? Sim Não

4.1.2. Se respondeu sim, que tipo de leitura? _____

4.1.3. Quantos livros, não escolares, leu no último ano? 0 1 2 3 + de 4

4.2. RELAÇÃO COM OS PAIS

4.2.1. Tem tempos comuns de partilha com os seus pais?

Nunca Às vezes Quase sempre Sempre

4.2.2. Tem por hábito informar os seus pais acerca do que se passa na sua escola?

Nunca Às vezes Quase sempre Sempre

4.2.3. Os seus pais demonstram interesse por aquilo que se passa na sua escola?

Nunca Às vezes Quase sempre Sempre

4.2.4. Como avalia a sua relação com os seus pais?

Má (distante) Razoável Boa Muito Boa (muito próxima)

5. expectativas dos Alunos face à Vida Escolar

5.1. A ESCOLA

5.1.1. Há quantos anos frequenta esta escola? _____

5.1.2. Gosta da escola que frequenta? Sim Não

5.1.3. Para si a escola corresponde a um local onde (aponte 3 opções no máximo):

- Existe convívio São transmitido novos conhecimentos É obrigado a estar Faz amigos
 Passa tempo Se prepara para a vida Perde tempo Tem aulas

Outros: _____

5.1.4. Quanto tempo demora na deslocação para a escola? _____

5.1.5. Qual o meio de transporte utilizado? _____

5.2. A APRENDIZAGEM

5.2.1. Quais são as suas disciplinas favoritas? Português História Ed. Física
Psicologia Geografia Outra. Qual? _____

5.2.2. Quais são as disciplinas onde tem maior dificuldade? Português História Ed.
Física Psicologia Geografia Outra. Qual? _____

5.2.3. Quais são as disciplinas onde tem menor dificuldade? Português História Ed.
Física Psicologia Geografia Outra. Qual? _____

5.2.4. Dispõe de alguma ajuda para os seus estudos? Sim Não

5.2.4.1. Se respondeu **sim**, assinale qual/quais?

Apoio na Escola Explicação Irmãos Pais Outro: _____

5.2.4.2. Se respondeu **Apoio na Escola**, diga qual: _____

5.2.4.3. Se respondeu **Explicação**, diga a que disciplinas: _____

5.2.4.4. Se respondeu **Explicação**, diga quantas horas por semana: _____

5.2.4.4. Se respondeu **Não**, assinale o motivo:

- Não preciso de ajuda Preciso de ajuda mas não tenho quem a dê
 Preciso de ajuda mas não a posso pagar Preciso de ajuda mas não tenho tempo
 Preciso de ajuda mas não a quero Outros: _____

5.5. Classifique a sua Escola, no que se refere a:

	Mau	Médio	Bom	Muito Bom	Não tenho opinião
Espaços de convívio					
Horário					
Salas de aula					
Bar dos alunos					

Cantina

--	--	--	--	--

5.6. Durante os intervalos sai do espaço físico da escola? Sim Não

5.6.1. Se respondeu **sim**, em quais costuma sair? _____

5.6.2. Se respondeu **sim**, para onde costuma ir? _____

5.6.1. E porquê (independentemente da resposta ter sido sim ou não)? _____

5.7. Costuma lanchar no bar da escola? Sim Não

5.7.1. Porquê? _____

5.8. Costuma almoçar na cantina? Sim Não

5.8.1. Porquê? _____

5.9. Identifique quais considera serem os espaços de convívio da escola.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

5.10. OPÇÕES VOCACIONAIS

5.10.1. Ao finalizar este ano letivo (12º) pretende:

Prosseguir os estudos: Universitários Outros. Diga quais: _____

Ingressar no mundo do trabalho. Em que área? _____

5.10.2. Qual a profissão desejada? _____

6. Atividades Extracurriculares

6.1. Pratica alguma atividade extracurricular *? Sim Não

6.1.1. Se sim, qual/quais? _____ Quantas horas por semana? _____

6.2. E fora da escola tem alguma atividade? Sim Não

6.2.1. Se sim, qual/quais? _____ Quantas horas por

semana? _____

** Atividades recreativas, culturais e desportivas realizadas na escola*

7. Condutas de Saúde e Bem-estar

7.1. Dorme bem? Sim Não

7.2. A que horas costuma ir dormir? Durante a semana: _____ Ao fim de semana: _____

7.3. A que horas costuma acordar? Durante a semana: _____ Ao fim de semana: _____

7.4. Em média, quantas horas dorme por dia? _____

ANEXO G – Unidade didática de ARE



Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Núcleo de estágio de educação física

Escola Secundária Jaime Moniz

2013 / 2014

Prática Letiva

Unidade didática das atividades rítmicas e expressivas

(12º41)



Orientadora científica:

Mestre Ana Luísa Correia

Orientadora cooperante:

Professora doutora Maria Luísa Carvalho

Professor estagiário:

Élvio Abreu

Introdução

Esta Unidade Didática (UD) corresponde à matéria de Dança, tendo como principal objetivo a sua lecionação sempre de acordo com o processo de ensino-aprendizagem em causa, tendo por base informações recolhidas pelo docente na avaliação diagnóstico, estabelecendo objetivos a alcançar pelos alunos durante o ano letivo e respetivas estratégias para as aulas da matéria. A conceção desta unidade didática tem por objetivo o planeamento anual para a matéria, sendo um importante auxiliar de orientação para a ação do professor, recorrendo também à sua capacidade de ajuste e de adaptação ao longo das aulas.

Segundo Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001), no PNEF para o ensino secundário, nos 11º e 12º anos, a dança encontra-se no lote das matérias nucleares, tal como os jogos desportivos coletivos, sendo que, embora seja dado aos alunos a possibilidade de escolha de algumas matérias, a dança tem caráter obrigatório e assim é uma matéria em que os alunos têm de se aperfeiçoar ao longo do ano letivo.

A turma em questão para a lecionação desta matéria é do 12º ano da turma 41 e esta unidade didática corresponde a 11 aulas de 90 minutos, fazendo um total de 990 minutos, aproximadamente 16 horas da matéria de voleibol.

Para a elaboração desta UD foram considerados a avaliação-diagnóstico realizada à turma, o PNEF do ensino Secundário, nomeadamente do 12º ano, o planeamento anual e os recursos disponíveis para a matéria.

2. Pertinência da Dança e Atividades Rítmicas Expressivas na Escola

A Dança é entendida como um espaço para a expressão da subjetividade humana, que permite a manifestação da singularidade de cada um, ou seja, a individualidade de cada pessoa, a sua forma única de ver, pensar, inventar, criar algo novo, sendo assim meio e também o catalisador da criatividade humana (Lacerda, T. & Gonçalves, E. (n.d.)).

Os mesmos autores salientam ainda que ao dançar, o indivíduo expressa tudo o que sente, desde os seus sentimentos e emoções, sendo também uma oportunidade para desenvolverem toda a sua criatividade.

Já Manfio, J. & Paim, M. (2008) defende que na escola, a Educação Física pode e deve ser considerada um meio privilegiado e ao alcance dos professores, para a edificação de representações corporais e dos valores que a elas se atribuem. É nas aulas de Educação Física na Escola que e onde decorrem prática que educam os alunos, tanto para a sua inclusão como para a sua exclusão, assim como para serem expressivos ou reduzir sua expressividade.

A dança é fundamental no sistema educativo, pois é no seu contexto que ocorrem renovações das mentalidades, facilita a comunicação, fortalece as identidades, abre caminhos mais criativos, valida as boas práticas e os valores e favorece respostas cognitivas mais eficazes para os alunos que têm acesso às suas temáticas. (Batalha, 2004, cit. por Moura & Monteiro, 2007). Assim sendo o acesso à Dança, a sua lecionação nas aulas de Educação Física é um instrumento fundamental para o desenvolvimento desses campos, contribuindo para uma melhor consolidação desses aspetos por parte dos alunos, pelo facto de proporcionar uma vasta série de sensações únicas, vividas apenas no âmbito da mesma.

Lacerda, T. & Gonçalves, E. (n.d.), citando Robalo (n.d.) salientam que “uma das principais dificuldades na defesa do valor da dança a nível curricular e, especificamente, no ensino genérico, reside na confusão entre o valor da arte e o valor do movimento na educação. Em seu entender, o problema existe quando se reduz a dança a uma mera prática corporal, descurando a capacidade e a qualidade de expressão que a corporalidade tanto evidencia na dança. Assim, e ainda de acordo com a mesma autora, a dança não pode ser considerada unicamente como uma atividade motora,

centrada apenas na execução de movimentos; procedendo desta forma está-se a valorizar somente o domínio psicomotor, em detrimento de todas as dimensões que envolvem a sua natureza artística em contexto escolar, na qual é igualmente importante a criação/construção e a apreciação em dança”.

Os mesmos autores, agora citando Marques (n.d.), salientam que a dança na educação permite uma integração entre o conhecimento intelectual e as habilidades criativas do alunos, sendo que, por outro lado, relativamente à apreciação, o objetivo da dança no processo de ensino está situado, nomeadamente, na compreensão da problemática da própria disciplina da Dança, assim como na capacidade do aluno e na sua competência em perceber e conseguir ler uma obra artística, ou seja, em toda a sua formação, enquanto espectador capaz de desfrutar da obra artística e não nos domínios técnico e artístico conducentes à especialização em si.

Gariba, C. (2005), salienta também para a importância da lecionação da dança nas escolas, porque, citando Pereira et al (2001) "(...) com ela, pode-se levar os alunos a conhecerem a si próprios e/com os outros; a explorarem o mundo da emoção e da imaginação; a criarem; a explorarem novos sentidos, movimentos livres (...). Verifica-se assim, as infinitas possibilidades de trabalho do/para o aluno com sua corporeidade por meio dessa atividade."

O mesmo autor, agora citando "Para que esses objetivos sejam alcançados em aulas de dança na escola, o conteúdo desenvolvido deve caracterizar-se por uma lógica didática com relação a seus objetivos, à organização dos conteúdos, à escolha metodológica, aos procedimentos a serem tomados. Sobretudo, todas essas decisões devem ser tomadas sob uma concepção de educação e, portanto, de Educação Física, para que efetivamente o professor venha a escolher o caminho correto para a consecução dos seus objetivos educacionais."

Gariba, C. (2005), citando Vargas (2003), faz também uma crítica ao atual processo e refere que apesar dos benefícios comprovados descritos anteriormente, “a prática da dança nas aulas de Educação Física ainda se realizam de forma muito restrita, devido ao despreparo na formação dos profissionais”. Para a autora as Universidades de Educação Física como formadoras, devem ter em conta nos seus currículos, estudos teórico-práticos, didático-pedagógicos da dança para suprir as necessidades destes profissionais interessados em trabalhar com a Dança nas escolas.

Rangel (2002), citado por Gariba, C. (2005), também enfoca esse aspeto, salientando que "é certo que a pouca utilização desta atividade em propostas escolares,

pode ser um reflexo de sua situação nos cursos de graduação em Educação Física (licenciatura), da visão que os graduandos têm a respeito da dança e, conseqüentemente, do enfoque que a mesma tem recebido, além da falta da licenciatura em cursos superiores de dança."

De acordo com esses autores esse é um dos pontos mais críticos a ter em conta, visto que o ensino universitário nessa área, por vezes não é capaz de fazer frente às demandas do mercado, deixando, portanto, em aberto as suas responsabilidades. Nesse sentido, tanto o professor de Educação Física como os Pedagogos vêm trabalhando com a dança, por vezes, sem ter uma contextualização para isto. Assim sendo, deveria ser dada mais importância a esse aspecto na formação dos Professores, de forma a estarem mais preparados e mais à vontade com a temática de dança e assim promoverem uma experiência mais enriquecedora aos seus alunos nas escolas.

3. Contextualização da Unidade Didática

1. Identificação da turma

A UD é direcionada para a turma 41 do 12º ano de escolaridade, sendo que a turma é composta por 16 alunos, 15 deles do sexo feminino e apenas 1 elemento do sexo masculino.

3.2. Avaliação-diagnóstico

Após as avaliações-diagnóstico apurou-se o nível de proficiência na turma, na matéria de ARE, pelo que se considera que os alunos se encontram em condições de abordar conteúdos dos níveis introdutório, a passar para o elementar do PNEF respetivo ao ensino secundário.

4. Planeamento anual

4.1. Calendário escolar

Para o ano letivo de 2013/2014, o Ministério da Educação definiu as datas de duração dos períodos letivos e as interrupções de atividades letivas da seguinte forma:

- **1º Período** – 17 de setembro de 2013 a 18 de dezembro de 2013.
- **2º Período** - 6 de janeiro de 2014 a 4 de abril de 2014.
- **3º Período** - 22 de abril de 2014 a 27 de junho 2014.

NOVEMBRO						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30 <i>Bênção</i>	

DEZEMBRO						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	F <i>Imaculada</i>
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18 Fim do 1º Período	19	20	21	22
23	24	Natal	F	27	28	29
30	31					

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

JUNHO						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
						1
2	3	4	5	6 Fim do 3º Período	7	8
9 Avaliação	F Dia de Portugal	11 Avaliação	12 Avaliação	13	14	15
16	17 Exames Nacionais	18 Exames Nacionais	19 Exames Nacionais	20	21	22
23 Exa. Nac.	24	25 Exames Nacionais	26 Exames Nacionais	27 Exames Nacionais	28	29

Legenda:					
	Férias e fim de semana		Restantes aulas de educação física		Teste de avaliação
	Formações		Dança		

4.2. Calendário e Cronograma da Unidade Didática no ano letivo 2013/2014

PERÍODO	M	DIA	Nº	INST.	D	T'	MATÉRIA	ROTAÇÃO
1º PERÍODO	SETEMBRO	17	1	Campo	3ª	90'	Apresentação	1ª Rotação (Campo Futebol e Pavilhão)
		23	2	Pavilhão	2ª	90'	Voleibol/ Badminton	
		24	3	Campo	3ª	90'	Basquet/ Atletismo	
		30	4	Pavilhão	2ª	90'	Voleibol	
	OUTUBRO	1	5	Campo	3ª	90'	Testes AF/ Basquetebol	
		7	6	Pavilhão	2ª	90'	Badminton/ AF	
		8	7	Campo	3ª	90'	Basquetebol/ Atletismo	
		14	8	Pavilhão	2ª	90'	Voleibol	
		15	9	Campo	3ª	90'	Basquetebol/ Atletismo	
		21	10	Pavilhão	2ª	90'	Voleibol/ Testes AF	
		22	11	Campo	3ª	90'	Basquetebol/ Atletismo	
		28	12	Pavilhão	2ª	90'	Voleibol/ Badminton	
		29	13	Campo	3ª	90'	Basquetebol/ Atletismo	
	NOVEMBRO	4	14	Pavilhão	2ª	90'	Voleibol	2ª Rotação (Pavilhão e Piscina)
		5	15	Piscina	3ª	90'	Dança	
		11	16	Pavilhão	2ª	90'	Voleibol	
		12	17	Piscina	3ª	90'	Dança/ Medições	
		18	18	Pavilhão	2ª	90'	Voleibol/ Badminton	
		19	19	Piscina	3ª	90'	Dança	
		25	20	Pavilhão	2ª	90'	Voleibol	
		26	21	Piscina	3ª	90'	Dança	
	DEZEMBRO	2	22	Pavilhão	2ª	90'	Voleibol	
		3	23	Piscina	3ª	90'	Teste/ Testes AF	
		9	24	Pavilhão	2ª	90'	Formação/ Testes AF	
		10	25	Piscina	3ª	90'	Dança	
		16	26	Pavilhão	2ª	90'	Voleibol/ Testes AF	
17			Piscina	3ª		AIEC		
FIM 1º PERÍODO								
2º PERÍODO	JANEIRO	6	27	Campo	2ª	90'	Atletismo	3ª Rotação (Campo e Galinheiro)
		7	28	Galinheiro	3ª	90'	Basquetebol	
		13		Campo	2ª	90'	Dia da escola	
		14	29	Galinheiro	3ª	90'	Basquetebol	
		20	30	Campo	2ª	90'	Atletismo	
		21	31	Galinheiro	3ª	90'	Basquetebol	
		27	32	Campo	2ª	90'	Atletismo	
		28	33	Galinheiro	3ª	90'	Basquetebol	
	VE REL	3	34	Campo	2ª	90'	Atletismo	
		4	35	Galinheiro	3ª	90'	Basquetebol	

3º PERÍODO		10	36	Campo	2ª	90'	Atletismo	4ª Rotação (Campo e Pavilhão)	
		11	37	Galinheiro	3ª	90'	Basquetebol		
		17	38	Pavilhão	2ª	90'	Voleibol		
		18	39	Campo	3ª	90'	Basquet/Atletismo		
		24	40	Pavilhão	2ª	90'	Voleibol		
		25	41	Campo	3ª	90'	Basquet/Atletismo		
	MARÇO	10	42	Pavilhão	2ª	90'	Voleibol		
		11	43	Campo	3ª	90'	Basquet/Atletismo		
		17	44	Pavilhão	2ª	90'	Voleibol/ Testes AF		
		18	45	Campo	3ª	90'	Teste/ Testes AF		
		24	46	Pavilhão	2ª	90'	Voleibol/ Testes AF		
		25	47	Campo	3ª	90'	Basquet/Atletismo		
	ABRIL	31	48	Pavilhão	2ª	90'	Voleibol		
		1	49	Campo	3ª	90'	Basquet/Atletismo		
	FIM 2º PERÍODO								
	MAIO	ABRIL	22	50	Ginásio	3ª	90'	Dança	5ª Rotação (Piscina e Ginásio)
			28	51	Piscina	2ª	90'	Natação/ Formação	
			29		Ginásio	3ª		AIC	
		5	52	Piscina	2ª	90'	Natação		
		6	53	Ginásio	3ª	90'	Dança		
		12	54	Piscina	2ª	90'	Natação		
		13	55	Ginásio	3ª	90'	Dança/ Medições		
		19	56	Piscina	2ª	90'	Teste/Milha		
		20	57	Ginásio	3ª	90'	Dança/ Testes AF		
		26	58	Piscina	2ª	90'	Natação/Testes AF		
	JUNHO	27	59	Ginásio	3ª	90'	Dança		
		2	60	Piscina	2ª	90'	Natação		
3		61	Ginásio	3ª	90'	Dança			
FIM 3º PERÍODO									

4.4. Enquadramento da UD

Aqui apresenta-se o enquadramento da UD, incluindo o horário das aulas.

Tabela 1 - Enquadramento da UD (12º41)

	ARE
Início	5 Nov / 6 maio
Fim	10 Dez / 3 Jun
Dia da semana	Terça-feira
Nº total de aulas	11
Horário	9h45 às 11h15
Duração das aulas	90'

5. Recursos

Relativamente aos recursos disponíveis e necessários para lecionação da UD, são enumerados os seguintes:

- **Espaciais** – Piscina e Ginásio
- **Materiais** – vestuário adequado, rádio leitor de CD, CD com as músicas a utilizar e extensão elétrica.
- **Temporais** – número de horas
- **Humanos** – professor estagiário (com apoio da orientadora pedagógica), 16 alunos e funcionário responsável pela instalação.

6. Objetivos gerais do Programa Nacional de Educação Física.

Neste ponto são definidos os objetivos da Unidade Didática de ARE, tendo em consideração o nível de aprendizagem dos alunos das turmas em questão (12º41 e 12º44). Para a seleção desses objetivos, anteriormente é considerado o Programa Nacional de Educação Física e os respetivos objetivos da Educação Física.

De acordo com Jacinto *et al.* (2001), os objetivos gerais descritos no Programa Nacional são:

“Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:

- Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;

- Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;

- Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);

- Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;

- Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;

- Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.

- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

- Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física, compreendendo as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.

- Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da Aptidão Física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da Cultura Física.

- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de Resistência Geral de Longa e Média Durações; da Força Resistente; da Força Rápida; da Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Deslocamento e de Resistência; das Destrezas Geral e Específica.

- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.

- Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.”

6.1. Objetivos específicos das matérias de ARE

Abaixo são referenciados os objetivos de Danças sociais para o nível introdutório e elementar do 11º e 12º ano de escolaridade que abrange de forma concreta a Valsa lenta e o Chá-Chá-Chá).

Partindo dos objetivos delineados pelo Ministério da Educação no PNEF deve-se orientar os objetivos, relativamente à sua periodização e ao seu nível de exigência, tendo em conta as competências demonstradas pelos alunos na avaliação inicial bem como as suas necessidades ajustando o planeamento de forma a garantir uma resolução das suas carências.

Danças sociais

Os objetivos específicos das Danças sociais do 11º e 12º ano de escolaridade retirados do PNEF são: (FATLA RETIRAR AS PÁGINAS DO pnef)

- Nível Introdutório e elementar - Dança
- Nível Introdutório - Valsa lenta
- Nível Elementar - Chá-chá-chá

7. Conteúdos a lecionar nas Danças sociais

Os conteúdos a lecionar são os conteúdos da matéria de danças sociais, sendo que a sua estruturação está principalmente associada a cada uma das danças específicas a abordar:

Movimentos Básicos

Os alunos devem conhecer os movimentos básicos, só assim poderão ter sucesso nas aulas de dança. Assim sendo, devem ser capazes de falar sobre eles, descrevê-los, e identificar as diferentes e variadas formas de os diferenciar. Seguindo esta lógica de pensamento, podemos dividir os movimentos em locomotores e não locomotores.

No que concerne aos movimentos locomotores, estes consistem na projeção do corpo no espaço, tais como:

“walk” (andar)

“jump” (saltar)

“hop” (salto)

“run” (correr)

“leap” (saltar)

Relativamente aos movimentos não locomotores, são aqueles em que o corpo é capaz de atuar a partir de uma base fixa da posição de: sentado, de pé, deitado, ou de joelhos, sendo estes:

“bend” e “stretch” (flexão e extensão)

“swing” (oscilação)

“push” e “pull” (empurrar e puxar)

“twist” e “turn” (torção e volta)

“bounce” (molejar)

“shake” (tremor)

Valsa lenta (inglesa)

- Closed change;
- Closed change com $\frac{1}{4}$ volta à direita;
- Closed change com $\frac{1}{2}$ volta.

Coreografia de Valsa lenta:

Closed change com $\frac{1}{4}$ de volta e $\frac{1}{2}$ volta, percorrendo a “linha de dança”.

Chá-chá-chá

- Passo básico;
- Volta da senhora para a direita;
- New York;
- Spot turn;
- Hand-to-hand;

- Shoulder to Shouler;

Coreografia de Chá-chá-chá:

- 16t tempos em passo básico;
- 8t New York;
- 8t Spot turn;
- 4t Volta da senhora para a direita;
- 2t Hand-to-hand;
- 8t tempos em passo básico;

8. Estruturação dos conteúdos programáticos

Tabela 2 - Estruturação dos conteúdos de Dança 12º41

Aula	Data	Objetivos	Conteúdos	Estratégias
Dança sociais				
15	5.11.2013	Aferir o nível de aprendizagem dos alunos nas Danças Introduzir conteúdos específicos de dança	Introdução à contagem de tempos. Avaliação-diagnóstico. Voltas Movimentos não locomotores (variando o espaço e o nível) Movimentos locomotores - Marchar 32t - Andar frente 32t - Andar trás 32t - Chutar à frente 32t - Passo picado 32t - Com combinação de braços (livre para cada fila) 32t	Jogos lúdicos de relacionamento com os colegas e expressão corporal. Trabalho das capacidades condicionais. Em filas avançando progressivamente ao som da música pelo espaço. Troca de pares
17	12.11.2013	Aferir o nível de aprendizagem dos alunos nas Danças Sociais Chá-Chá-Chá	<u>Chá-Chá-Chá:</u> - Contagem tempos (1, 2, 3 & 4); - Postura Senhor e Senhora; - Passo básico	Exercícios de interação na ativação cardiovascular. Trabalho das capacidades condicionais. Em xadrez quando o movimento não implica deslocar no espaço. Colocação dos homens e das senhoras em duas linhas
19	19.11.2013	Introduzir e consolidar os movimentos de dança Consolidação dos passos de Danças Sociais Chá-Chá-Chá	Continuação da contagem de tempos. Introdução e revisão de conteúdos de movimentos locomotores (andar e voltas) e não locomotores (bend, e extensão) e coordenar com a música em compasso	Exercícios de contacto na ativação cardiovascular Em linha para os movimentos de progressão no espaço e colocação dos alunos em

			ternário e quaternário. Continuação da abordagem ao passo base chá chá chá e introdução do New York e Spot Turn. Relação espaço, música e movimento.	xadrez para os movimentos não locomotores Estilos Comando e Tarefa Professor serve de modelo Troca de pares
21	26.11.2013	Consolidar os movimentos de dança Consolidação dos conteúdos Chá-Chá-Chá: - Compasso quaternário; - Postura do Senhor e da Senhora nas Danças; - Passo básico; - New York; - Spot Turn - Volta da senhora Aferir o nível de aprendizagem dos alunos	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Manutenção do trabalho de relação e cooperação entre colegas. Continuação da abordagem aos movimentos locomotores e não locomotores. Continuação da abordagem ao passo base chá chá chá, New York, spot turn e volta da senhora e introdução do shoulder to shoulder. AVALIAÇÃO SUMATIVA	Exercícios de contacto na ativação cardiovascular Em linha para os movimentos de progressão no espaço e colocação dos alunos em xadrez para os movimentos não locomotores Método associativo (adição de passos) aplicado nas coreografias Professor serve de modelo Coreografia de chá chá chá Troca de pares
25	10.12.2013	Consolidar passos abordados na aula anterior Introduzir conteúdos de Valsa lenta: - Compasso ternário; - Postura do Senhor e da Senhora; - Passo básico (Closed Change) em quadrado - Volta da Senhora para a direita - shoulder to shoulder. Aferir o nível de aprendizagem dos alunos	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Manutenção do trabalho de relação e cooperação entre colegas. Continuação do trabalho de coreografia. Consolidação do passo base chá chá chá, New York, Spot Turn, volta da senhora e shoulder to shoulder. Introdução do passo base de valsa lenta. AVALIAÇÃO SUMATIVA	Exercícios de contacto na ativação cardiovascular Definição dos pares Troca de pares Estilo Tarefa
50	22.4.2014	Consolidar os passos abordados nas aulas anteriores Consolidação de Valsa lenta: - Passo básico (Closed Change) em quadrado Consolidar a coreografia de cha cha cha	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Manutenção do trabalho de relação e cooperação entre colegas. Continuação do trabalho de coreografia. Relembrar e consolidação do passo base chá chá chá, New York, Spot Turn, volta da senhora e shoulder to shoulder, assim como do passo base de valsa lenta.	Exercícios de contacto na ativação cardiovascular Definição dos pares Troca de pares Método associativo de coreografia
52	6.5.2014	Consolidar os passos abordados nas aulas anteriores Consolidar os conteúdos de valsa: - Passo básico (Closed Change) em quadrado Introduzir conteúdos de valsa: - Closed change com ¼ de volta	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação do trabalho criação da coreografia. Consolidação do passo base de valsa lenta Introduzir o ¼ de volta.	Exercícios de contacto na ativação cardiovascular Definição dos pares Troca de pares Método associativo de coreografia Estilo Tarefa
55	13.5.2014	Consolidar os passos abordados nas aulas anteriores; Consolidar os conteúdos de valsa: - Passo básico (Closed Change) em quadrado; - Closed change com ¼ de volta	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação do trabalho criação da coreografia. Consolidação do passo base de valsa lenta Coreografia de Valsa lenta: Closed change com ¼ de volta percorrendo a “linha de dança”;	Troca de pares Método associativo de coreografia

57	20.5.2014	Consolidar os passos abordados nas aulas anteriores; Consolidar os conteúdos de valsa: - Passo básico (Closed Change) em quadrado; - Closed change com ¼ de volta Introduzir passos de aeróbica.	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação do trabalho criação da coreografia. Consolidação do passo base de valsa lenta e do ¼ de volta. Introdução de passos de aeróbica.	Exercícios de contacto na ativação cardiovascular Estilo de ensino comando Troca de pares Método associativo de coreografia Trabalho progressivo das diferentes frases coreográficas
59	27.5.2014	Consolidar os passos abordados nas aulas anteriores; Consolidar os conteúdos de valsa: - Passo básico (Closed Change) em quadrado; - Closed change com ¼ de volta Consolidar os passos de aeróbica. Apresentação das coreografias Averiguar o nível atingido pelos alunos	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação dos passos de aeróbica, da coreografia, do passo base de valsa lenta e ¼ de volta. Introdução da ½ volta na valsa. AVALIAÇÃO SUMATIVA	Estilo de ensino comando Pares aleatórios Mudanças de pares Trabalho progressivo das diferentes frases coreográficas
61	3.6.2014	Apresentar os passos e movimentos das danças Averiguar o nível atingido pelos alunos e pela turma nas coreografias apresentadas;	Desenvolvimento das capacidades condicionais. Consolidação e apresentação dos passos de aeróbica, da coreografia e da valsa lenta. AVALIAÇÃO SUMATIVA	Apresentação das coreografias trabalhadas

9. Justificação da estruturação dos conteúdos

Estes conteúdos apresentados têm o objetivo de colmatar as falhas apresentadas pelos alunos e potenciar as suas potencialidades. A estruturação foi realizada com base na avaliação diagnóstico realizada na primeira aula aos alunos em questão na matéria de basquetebol, sendo que os objetivos estão de acordo com o Programa Nacional de Educação Física (PNEF).

Visto que o professor não conhecia a turma em questão foi necessário realizar a avaliação diagnóstica, no sentido de determinar os conteúdos a serem abordados durante esta Unidade Didática.

De forma a manter uma coerência na abordagem dos conteúdos num sentido lógico e contínuo, será necessário que ocorra a repetição mínima de exercícios entre as aulas conduzindo a um processo de estímulo e consolidação.

A decisão tomada pelo professor acerca dos conteúdos de danças sociais a abordar recaiu sobre uma Dança social moderna/progressiva de nível introdutório, nomeadamente a Valsa lenta e uma de nível elementar, o Chá-Chá-Chá. É de salientar que a sua abordagem não foi realizada no sentido de passar da dança de nível introdutório para a dança de nível elementar devido ao facto da de nível elementar ser um tipo de dança menos cativante para os alunos, ao contrário do Chá-Chá-Chá, que permite que os alunos se soltem mais e realizem movimentos mais dançados, sendo que o facto de ser uma dança latina desperta nos alunos um sentimento mais emotivo e mais alegre que será fundamental para a motivação dos alunos nesta matéria que, ao início, não cativa muitos alunos, conceito que sofre claramente uma rutura após a sua abordagem.

10. Estratégias

Um dos principais objetivos para as aulas é promover o clima positivo assim como elevar ao máximo o empenhamento motor dos alunos, sendo sempre privilegiado o feedback prescritivo face às situações problema, de forma a estimular os alunos na resolução mais adequada e também o feedback de reforço positivo, de forma a manter os alunos motivados.

Os feedbacks deverão ser sempre enquadrados com o que é pretendido e com a situação específica em que será fornecido, ou seja, se é individual para o aluno ou coletivo, tanto para a turma como para o grupo específico. No caso de ser individual, é fulcral considerar se é para “castigar” o aluno (devido a comportamentos de desvio), para o ajudar a alcançar os objetivos pretendidos, o professor deverá também ter em conta e ter presente que é necessário que o aluno receba feedbacks positivos e negativos, ou seja, o aluno deverá saber o que realizou com eficiência e com ineficiência (em maior quantidade os aprovativos que os desaprovativos) e que não é interpretado como uma crítica destrutiva, mas sim construtiva.

Se for um feedback coletivo o professor deverá dar informação sobre a “atmosfera” da aula, exemplos de determinados alunos e ter em consideração os aspetos referidos nos feedbacks individuais.

Para a lecionação da dança o professor terá de ter uma apresentação bem explícita dos conteúdos visto que para muitos dos alunos este será o primeiro contacto com a dança durante o seu percurso escolar que está a finalizar.

Pretende-se também que o professor assuma um comportamento exemplar e de autoridade perante a turma, mantendo o seu controlo, no sentido de tornar o ambiente organizado e estruturado no sentido promover na turma um contexto apelativo à aquisição de conhecimentos. Deverá também ser capaz de exemplificar, servindo de modelo, no caso desta turma em especial desempenhando o papel do senhor, visto que é uma turma praticamente só de raparigas.

Em termos organizativos serão utilizadas, preferencialmente as filas e também o trabalho em xadrez, dependendo do conteúdo e do objetivo do professor. Quando se tratar de uma situação de pares inicialmente será utilizada a estratégia de colocar os alunos frente a frente de mãos dadas, passando depois para a posição fechada, tendo o cuidado de colocar todos os senhores para a mesma frente, tal como as senhoras. Nesse trabalho de pares, atendendo ao espaço disponível e ao número de alunos presentes os pares poderão ser organizados em mais do que uma fila.

O professor considera fundamental a utilização dos alunos mais proficientes na demonstração dos passos, seja em posição fechada ou aberta.

Outro aspeto fundamental será a utilização da associação no ensino das coreografias, visto os alunos desenvolverem uma capacidade de associar os passos anteriormente aprendidos aos recentemente solicitados, o que favorece a aprendizagem da coreografia.

11. Critérios de avaliação

Tabela 3 - Critérios de avaliação de Dança

Escalas de Avaliação	Coordenação motora	Postura	Ritmo	Expressividade	Vivência relacional	Coreografias
18-20	Excelente relação entre os membros superiores e inferiores.	Excelente alinhamento corporal. Excelente estabilização da cintura escapular.	Excelente relação música / movimento.	Excelente comunicação corporal através do movimento. Excelente realização de gestos expressivos.	Excelente sincronização das ações individuais com as ações do parceiro. Excelente cooperação com o parceiro.	Excelente flexibilidade de raciocínio. Excelente capacidade de transmitir sensações
14-17	Boa relação entre os membros superiores e inferiores.	Bom alinhamento corporal. Boa estabilização da cintura escapular.	Boa relação música / movimento.	Boa comunicação corporal através do movimento. Boa realização de gestos expressivos.	Boa sincronização das ações individuais com as ações do parceiro. Boa cooperação com o parceiro.	Boa flexibilidade de raciocínio. Boa capacidade de transmitir sensações.
10-13	Relaciona os membros superiores com os inferiores.	Algum alinhamento corporal. Alguma estabilização da cintura escapular.	Alguma relação música / movimento.	Alguma comunicação corporal através do movimento. Alguma realização de gestos expressivos.	Alguma sincronização das ações individuais com as ações do parceiro. Alguma cooperação com o parceiro.	Alguma flexibilidade de raciocínio. Alguma capacidade de transmitir sensações.
6-9	Coordena isoladamente os membros inferiores ou superiores.	Pouco alinhamento corporal. Pouca estabilização da cintura escapular.	Pouca relação música / movimento.	Pouca comunicação corporal através do movimento.	Pouca sincronização das ações individuais com as ações do parceiro. Pouca cooperação com o parceiro.	Alguma flexibilidade de raciocínio. Incapacidade de transmitir sensações
0-5	Nenhuma coordenação.	Nenhum alinhamento corporal. Nenhuma estabilização da cintura escapular.	Nenhuma relação música / movimento.	Nenhuma comunicação corporal através do movimento	Nenhuma sincronização das ações individuais com as ações do parceiro. Nenhuma cooperação com o parceiro	Nenhuma flexibilidade de raciocínio. Incapacidade de transmitir sensações

Os critérios de avaliação apresentados situam-se nas grelhas de avaliação das matérias de ARE e constituem-se por coordenação motora, postura, ritmo, expressividade, vivência relacional e coreografia.

Estes critérios foram selecionados e adaptados partindo das classificações citadas por Batalha e Xarez (1999).

12. Avaliação

Danças sociais

Tabela 4 - Avaliações de Danças sociais

Nº	Nome	DANÇAS SOCIAIS						
		Coordenação motora	Postura	Ritmo	Expressividade	Vivência relacional	Coreografia	Classificação danças sociais
2								
3								
4								
6								
7								
8								
9								
11								
12								
13								
14								
15								
16								

13. Balanço da UD

Em primeiro lugar é importante referir que todos os alunos conseguiram atingir os objetivos propostos no início do planeamento da matéria de dança. Todos os conteúdos previstos foram abordados e os alunos revelaram, de forma geral, uma boa capacidade para a compreensão e consolidação dos conteúdos.

De salientar que dos conteúdos abordados a valsa, também por ser de nível introdutório, foi o conteúdo que os alunos conseguiram consolidar mais rapidamente, assim como alguns passos do chá chá chá.

Alguns dos alunos manifestaram uma grande criatividade e capacidade de liderança na realização da coreografia de dança moderna, tomando a iniciativa e tentando criar e juntar passos e movimentos de uma forma eloquente e lógica, desenvolvendo outras capacidades gerais como por exemplo a capacidade de liderança de grupo e a capacidade de gestão.

Alguns dos aspetos que os alunos tiveram mais dificuldade foi nomeadamente a transferência de peso na execução do passo base do Chá-chá-chá, com os alunos a evidenciarem alguma rigidez ao nível da sua cintura, conseguindo marcar os tempos com os membros inferiores mas não conseguindo soltar a cintura, esse problema verificou-se de forma muito mais acentuada no rapaz, acreditando o professor que isso não se deveu a alguma inibição que ele possa ter sentido mas sim pela falta de flexibilidade e rigidez corporal que apresentava em todas as modalidades, até porque as raparigas, ao longo da UD conseguiram adquirir esse comportamento.

No início da leção desta matéria o professor verificou a importância das músicas serem adequadas às aos conteúdos e às situações criadas em termos de energia e ligação expressiva, e a necessidade das músicas apresentarem uma marcação de ritmo que permitisse aos alunos acompanhar a contagem de tempos.

Uma dificuldade sentida pelo professor foi a nível do trabalho realizado em espelho, não conseguindo fazer esse trabalho de frente para os alunos devido ao facto de ter de alterar mentalmente a colocação e sequência dos apoios, tendo de fazer o oposto aos alunos. Em termos da demonstração o professor estava à vontade e conseguia realizar a demonstração de uma forma minimamente correta.


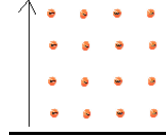
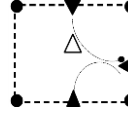
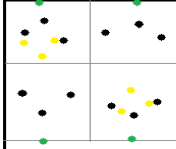
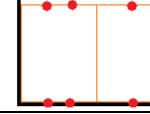

Uma estratégia que resultou muito bem foi a utilização dos alunos mais proficientes para a demonstração dos conteúdos, fazendo com que se tornasse mais fácil para a turma a percepção dos movimentos dos segmentos corporais, tornando-se assim mais rápida a aquisição dos padrões motores em causa.

Com o decorrer das aulas, foi possível perceber uma lógica mais adequada de ensino dos passos de cada dança social, ou seja, a realização inicial do passo em posição aberta ou fechada e com a contagem a ser realizada pelo professor e depois pelo professor e alunos e só depois a realização do passo com acompanhamento da música. Esta lógica permite ao professor intervir inicialmente de modo mais eficaz sobre o desempenho dos alunos, fornecendo feedbacks mais específicos e sem interferência da música.

14. Referências Bibliográficas

- Gariba, C. (2005). Dança escolar: uma linguagem possível na Educação Física. Revista Digital - Buenos Aires - Ano 10 - N° 85. Consultado em 15 de maio de 2013, retirado de: <http://www.efdeportes.com/efd85/danca.htm>
- Jacinto, J. & Carvalho, L. & Comédias, J. & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º anos Cursos Gerais e Cursos Tecnológicos*. Ministério da Educação. Departamento do Ensino Secundário.
- Lacerda, T. & Gonçalves, E. (n.d.). *Educação estética, dança e desporto na escola*. Revista Portuguesa Ciências e Desporto. Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto (CIFI2D). Faculdade de Desporto. Universidade do Porto.
- Manfio, J. & Paim, M. (2008). *A dança no contexto da Educação Física escolar: percepção de professores de ensino médio*. Revista Digital. Buenos Aires. Ano 13, N° 125.
- Moura, M. & Monteiro, E. (2007). *Dança em Contextos Educativos*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

ANEXO H – Estrutura do plano de aula

Plano de Aula nº41 de Futebol							
Turma: 12º44	Instalação: Campo	Nº de alunos: 21	Nível de Aprendizagem: Elementar				
Duração: 75min	Data: 25/2/14	Sumário: Ativação cardio vascular. Trabalho das capacidades condicionais de força e flexibilidade. Trabalho de passe e receção, desmarcação e ocupação racional do espaço de jogo no futebol.					
Material: 6 bolas de futebol; 30 cones pequenos (meias bolas); 12 coletes; 12 cones grandes.							
Objetivos Gerais: Trabalho das capacidades condicionais, ocupação racional do espaço, continuidade das ações de jogo, desmarcação e passe e receção.							
Objetivos Específicos: Trabalhar as capacidades condicionais de força e flexibilidade. Que os alunos percebam e sejam capazes de analisar o jogo, as linhas de passe existentes, a sua colocação no espaço de jogo e a desmarcação, de forma a conseguirem tirar proveito das situações criadas, finalizando em condições favoráveis.							
	Objetivos Operacionais	Estratégias de Ensino e/ou de Organização	Exercícios	Descrição	Hora	T.D.P.	
Inicial	Registo de assiduidade e explicação do 1º exercício	Alunos à frente do professor.			11h35	1'	
	Ativação cardiovascular e muscular e passe e receção	4 filas de 3 elementos e 4 filas de 2 elementos à frente	Passe e receção e quando passa para a fila da frente faz mobilização geral.		11h36	5'	
	Trabalho de força	Individualmente, em xadrez, realizam os exercícios solicitados pelo aluno que está à frente.	2 séries: 15 abdominais; 15 dorsais; 30'' prancha; 15 flexões; 15 lounges; 15 extensão quadril; 30'' prancha lateral.		11h41	8'	
	Transição, montagem e explicação dos exercícios seguintes.					11h49	1'
	Trabalho de velocidade/resistência	Grupos de 4 elementos: Um realiza o percurso em máxima velocidade enquanto os outros aguardam a sua vez. Sai ao apito. Sai por fora, a andar quando termina o exercício.	Os alunos iniciam o circuito no ponto 1 desloca em velocidade máxima até ao ponto 4, voltam ao ponto 1, avançam para o 3 voltam ao 1 avançam até ao 2, recuam até ao 1 e terminam passado pelo ponto 4. (2 séries de 4 repetições, 1' pausa)		11h50	5'	
	Transição e explicação dos exercícios seguintes.					11h55	3'
Fundamental	Situação de desmarcação, ocupação racional do espaço e passe e receção.	Alunos em grupos de 4; um ao centro (ratinho) os outros colocam-se nas laterais do quadrado; um lado fica desocupado; Troca o que está no centro;	O aluno que realiza o passe só pode deslocar nas laterais e só pode ocupar uma lateral que não esteja ocupada. Os que não têm a bola têm de garantir sempre duas linhas de passe.		11h58	8'	
	Transição e explicação dos exercícios seguintes					12h06	4'
	Jogo holandês. Passa desmarca.	Formar equipas de 3x3 ou 4x4	Equipas de 3 ou de 4. 3 equipas por campo, onde 1 está a atacar e outra a defender, em meio campo, se a que está a atacar fizer golo volta a atacar a equipa que está no outro meio campo, se não fizer, a que está a defender é que irá atacar. A cada 5' 1 equipa troca de lado.		12h10	10'	
	Transição e explicação dos exercícios seguintes.					12h20	2'
	Trabalho de ocupação racional do espaço, visão de jogo e finalização.	Jogo de 3x3 ou 4x4 sem guarda redes.	Situação de jogo onde os alunos devem procurar ocupar de forma racional o espaço, dando continuidade às ações de jogo e finalizando na zona delimitada pelos cones. (Troca de adversário 5').		12h22	20'	
Transição, arrumação e explicação dos exercícios seguintes.					12h42	1'	
Final	Trabalho de flexibilidade	Individualmente, em U, realizam os exercícios solicitados pelo aluno que está à frente.	2 séries 20'': Cadeia lateral; Cadeia posterior MI; Cadeia interior MI; Quadríceps e Isquiotibiais; Gêmeos.		12h43	7'	
	Legenda: T.D.P – Tempo disponível para a prática					TOTAL	75'
NOTAS: Resp. material (25-2-14): Fábio e Fátima. Resp. material (28-2-14): Ilídio, Isa, Jéssica e Carmelo.							
Observações: Equipas: Andreia, António, Catarina; Carolina, Daniela, Isa e Azevedo; Beatriz, Fábio, Diogo e Carlos; Alfrío, Fátima e Eduarda; Nuno, Jéssica e Zé Pedro; Edna, Cláudio e Carmelo.							

ANEXO I – Grelha de avaliação de Futebol

FICHA DE AVALIAÇÃO DE FUTEBOL

	1º Nível	2º Nível	3º Nível	4º Nível
Domínio de bola	Domínio insuficiente da bola (constantes perdas de bola).	Domínio de bola instável (algumas perdas de bola).	O aluno tem um domínio de bola estável.	O aluno tem um domínio de bola estável e criativo.
Ocupação do espaço	O aluno ocupa o espaço tendo como referência a bola, criando situações de aglomeração.	O aluno ocupa o espaço tendo em conta, não só a bola, mas também o objetivo de jogo (atingir o alvo).	O aluno ocupa o espaço de forma a apoiar os colegas de equipa e criar linhas de passe.	O aluno ocupa o espaço de forma estratégica, antecipa-se de modo a ocupar o local ideal para dar continuidade ao jogo.
Progressão no campo	O aluno progride em função da bola, não tem em conta o alvo.	O aluno progride não só em função da bola mas também em função ao alvo.	O aluno progride em função dos adversários, bola, alvo e colegas.	O aluno progride de forma estratégica. Através de ações organizadas em torno do alvo e a bola avança relativamente ao espaço de jogo.
Cooperação	O aluno não coopera com os colegas na criação de linhas de passe, ocupação de espaços e progressão do campo.	O aluno tem uma cooperação oportunista, só cooperando quando se encontra perto da ação.	O aluno tem uma cooperação consciente com os seus colegas, permitindo criar situações táticas no jogo.	O aluno tem uma cooperação automática e subconsciente. Alternância intencional entre o jogo direto e indireto.

Turma: Avaliação de Futebol				
AVALIAÇÃO	Domínio de bola	Ocupação do espaço	Progressão no campo	Cooperação
MUITO INSUFICIENTE 0 a 5 Não participa				
INSUFICIENTE 6 a 9 1º Nível de Jogo				
SUFICIENTE 10 a 13 2º Nível de Jogo				
BOM 14 a 17 3º Nível de Jogo				
MUITO BOM 18 a 20 4º Nível de Jogo				

ANEXO J – Inquérito de satisfação “A canoagem na escola”

Na sequência da atividade de canoagem, desenvolvida no dia 29 de abril pelos professores estagiários, responda às seguintes questões assinalando com x a sua opção de resposta:				
1. Gostou da atividade?			Sim	Não
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Se sim, refira o quanto gostou da atividade?	Pouco	Foi satisfatória	Boa	Muito boa
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Qual a sua opinião em relação à duração da atividade?		Pouco extensa	Apropriada	Muito extensa
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Que pertinência atribui à formação sobre os aspetos básicos teóricos a ter em conta, que foi realizada previamente à atividade?	Nenhuma	Pouca	Razoável	Muita
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Gostaria de participar em novas iniciativas que envolvessem atividades de mar?			Sim	Não
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.1 Se sim, em que atividade(s) de mar gostaria de participar?				

ANEXO L – Sistema de observação do comportamento do professor

Ficha de Observação nº:	Data:	Local:							
Ano: 12º	UD:	Tempo total de aula:							
Professor observado:					Professor observador:				
SISTEMA DE OBSERVAÇÃO DO COMPORTAMENTO DO PROFESSOR									
AMOSTRAGEM		CATEGORIAS							
0' - 15'	MINUTOS	I	FB	ORG	AP	AN	IVA	OBS	O
	0 - 5								
	5 - 10								
	10 - 15								
15' - 30'	MINUTOS	I	FB	ORG	AP	AN	IVA	OBS	O
	15 - 20								
	20 - 25								
	25 - 30								
30' - 45'	MINUTOS	I	FB	ORG	AP	AN	IVA	OBS	O
	30 - 35								
	35 - 40								
	40 - 45								
45' - 60'	MINUTOS	I	FB	ORG	AP	AN	IVA	OBS	O
	45 - 50								
	50 - 55								
	55 - 60								
60' - 75'	MINUTOS	I	FB	ORG	AP	AN	IVA	OBS	O
	60 - 65								
	65 - 70								
	70 - 75								
Preencher com um I (registo de ocorrências por amostragem temporal)									
Legenda:									
I – Instrução FB – Feedback ORG – Organização AP – Afetividade positiva AN – Afetividade negativa IVA – Intervenções verbais do aluno OBS – Observação O – Outros									

ANEXO M – Questionário de satisfação “Enquadramento teórico do basebol e softbol”

Núcleo de Estágio de Educação Física da Escola Secundária Jaime Moniz 2013/2014

Professores Estagiários Élvio Abreu e Liliana Félix

QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO

Temática: “Enquadramento teórico do softball e basebol na escola” – Parte 1 (Prof. Estagiário Élvio Abreu)

Com o presente questionário pretende-se obter informações sobre o grau de satisfação dos docentes na ação científico-pedagógica individual realizada na Escola Secundária Jaime Moniz, no dia 21 de março de 2014, de modo a efetuar uma avaliação da mesma.

O preenchimento deste questionário é **anónimo**.

Assinale com X a sua opção para cada item

1 = Muito pouca; 2 = Pouca; 3 = Razoável; 4 = Muita; 5 = Total

Parâmetros	Grau de satisfação				
	1	2	3	4	5
Divulgação					
Organização					
Duração					
Pertinência do tema					
Conteúdos da ação					
Dinâmica da apresentação teórica					
Avaliação global					

ANEXO N – Questionário de satisfação “Matérias Alternativas: Potencialidades e Equívocos - Basebol e Canoagem”

QUESTIONARIO DE SATISFAÇÃO

TEMA: PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA TEORIA À PRÁTICA

Este questionário visa obter informações sobre o grau de satisfação dos participantes na ação científico-pedagógica coletiva realizada pelos mestrandos em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, na sala do Senado, nos dias 3 e 10 de Maio de 2014, para posterior balanço e avaliação das mesmas.

O preenchimento deste questionário é anónimo.

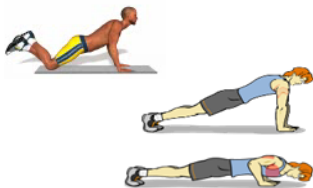







Assinale com X a sua opção para cada item

1 = Nada ; 2 = Pouco ; 3 = Razoável; 4 = Muito ; 5 = Totalmente

Satisfação relativamente à:	Grau de Satisfação				
	1	2	3	4	5
Divulgação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organização	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Duração	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertinência do tema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conteúdos da ação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dinâmica da apresentação teórica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avaliação global	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Obrigado pela sua colaboração!

ANEXO O – Plano de treino

Força dinâmica e estática				
Exercício	Representação	Músculos	Séries	
			Repetições / Tempo	
			1ª fase	2ª fase
Plano de treino				
Extensão de braços Variante: joelho no solo		Peitorais e tríceps	2 20x	3 20x
Abdominais Estáticos		Abdominais	2 25''	3 25''
Dorsais		Extensores da coluna	2 20x	3 20x
Abdominais laterais		Abdominais oblíquos	2 20x	3 20x
Extensão do quadril + 1Kg em cada perna		Glúteos e Isquiotibiais	2 20x	3 20x
Bíceps (Garrafa 1,5l cheia)		Bíceps	2 20x	3 20x
Tríceps (num degrau)		Tríceps, Peitoral	2 20x	3 20x
Agachamento + 1Kg em cada mão		Musculatura da coxa (quadricípites femorais) e glúteos	2 20x	3 20x

