

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA  
ESCOLA SECUNDÁRIA DE AVELAR BROTERO JUNTO DA TURMA  
DO 11º1G NO ANO LETIVO 2021/2022**

**DIFICULDADES SENTIDAS NA UNIDADE DIDÁTICA DE ANDEBOL NA  
PERSPETIVA DE ESTUDANTES ESTAGIÁRIOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Relatório de Estágio no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física  
nos Ensinos Básico e Secundário, orientado pela Prof. Doutora Elsa Maria  
Ferro Ribeiro da Silva e apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e  
Educação Física da Universidade de Coimbra**

**Mariana Castro Sousa**

**2022**



**Mariana Martins de Castro Sousa**

**Nº2017255703**

***RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA  
ESCOLA SECUNDÁRIA DE AVELAR BROTERO JUNTO DA TURMA  
DO 11ºIG, NO ANO LETIVO DE 2021/2022***

***Dificuldades Sentidas na Unidade Didática de Andebol na perspetiva de Estudantes  
Estagiários em Educação Física***

Relatório de Estágio Pedagógico  
apresentado à Faculdade de  
Ciências do Desporto e Educação  
Física da Universidade de  
Coimbra, com vista à obtenção do  
grau de Mestre em Ensino de  
Educação Física nos Ensinos  
Básico e Secundário.

**Orientadora:** Prof. Doutora Elsa Maria Ferro Ribeiro da Silva

**COIMBRA**

**2021**

**Esta obra deve ser citada como:** Sousa, M. (2022). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária de Avelar Brotero, Junto da Turma do 11.ºG, no ano letivo de 2021/2022*. Relatório de Estágio Pedagógico, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.



Mariana Martins de Castro Sousa, aluno nº 2017255703 do MEEFEBS da FCDEFUC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no artigo nº27-A, da Secção V, do Regulamento Pedagógico da UC – Regulamento 321/2013, de 23 de agosto de 2013, alterado pelo Regulamento nº400/2019, de 6 de maio.

Coimbra, 20 de junho de 2022

Mariana Castro Sousa

### **Dedicatória**

*Aos meus pais, que mesmo estando longe estiveram sempre presentes, que nunca me deixaram desistir e que me permitiram atingir este grau académico.*

## **Agradecimentos**

O culminar desta etapa foi apenas possível com a contribuição, apoio, carinho e dedicação das várias entidades que, ao longo deste percurso, acreditaram em mim.

Quero, assim, aproveitar esta oportunidade para agradecer a todos aqueles que, direta ou indiretamente, contribuíram das mais diversificadas formas para o meu percurso académico.

O meu primeiro e especial agradecimento vai, sem dúvida, para a minha família e namorado, destacando os meus pais, que foram os grandes pilares, transmitiram-me preciosos valores e a educação que levo comigo para a vida.

Seguidamente, agradeço às mentoras desta etapa, as Professoras Maria João Vasconcelos e Elsa Silva, pelos conhecimentos transmitidos, pela disponibilidade demonstrada, pelo compromisso na evolução da minha aprendizagem, pelo suporte e críticas construtivas. Agradeço a todos os professores que se cruzaram comigo durante a licenciatura e o mestrado, em especial ao Professor Doutor Pedro Sequeira, pelo conhecimento transmitido, por muito ter acreditado nas minhas capacidades, pela motivação contínua e pela amizade.

Um enorme agradecimento aos meus colegas de estágio pela entajada ao longo desta experiência, por todas as críticas construtivas, por todos os incentivos e pelo apoio oferecido ao longo deste processo de crescimento profissional e pessoal.

À Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra agradeço pelas aprendizagens pessoais e profissionais proporcionadas ao longo destes anos de formação, e que muito me orgulho de ter frequentado. Estou igualmente grata à Escola Secundária Avelar Brotero, desde o Diretor ao Grupo Disciplinar de Educação Física e a toda a comunidade escolar, que me receberam com carinho e sempre me fizeram sentir parte integrante da estrutura, respeitando-me a mim e ao trabalho desenvolvido.

E, por último, a todos os alunos do 11º 1G da Escola Secundária de Avelar Brotero que sempre valorizaram o meu empenho e dedicação para lhes transmitir conhecimento, tanto a nível pessoal como didático.

**Todos ficarão no meu coração.**





O pensamento reflexivo e a capacidade investigativa não se desenvolvem espontaneamente, precisam de ser instigados, cultivados e requerem condições favoráveis para o seu surgimento.

*Iraíde Marques de Freitas e Raimunda Abou Gebran (2006, p. 36).*

## Resumo

O presente documento surge no âmbito da unidade curricular Relatório de Estágio do 2º ano, 4º semestre do Mestrado Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra e deriva da aplicação, num contexto prático, dos conhecimentos adquiridos durante a minha formação académica. A aplicação destes conceitos foi incrementada na escola secundária Avelar Brotero, no ano letivo 2021/2022, junto da turma do 11ºG do curso Científico-Humanístico.

A experiência do estágio pedagógico é essencial para a formação integral do aluno, considerando que, cada vez mais, são requisitados profissionais de excelência. Segundo Bianchi et al. (2005) o Estágio Pedagógico é uma experiência em que o aluno mostra a sua criatividade, originalidade, independência e carácter. O estágio pedagógico vai muito além de um simples cumprimento de exigências académicas impostas pela faculdade, é uma ótima oportunidade de crescimento pessoal e profissional, por ser uma fase extremamente reflexiva, além de ser um instrumento importante de integração entre universidade, escola e comunidade (Filho, 2010). Este documento, dá ênfase a todo o processo realizado desde o início ao término do ano letivo, percorrendo todas as fases, desde o planeamento, reflexão, até à realização da avaliação das componentes práticas, com o intuito de aprimorar o processo ensino-aprendizagem, transmitindo conhecimentos e aprendizagens significativas aos alunos através de um ensino de qualidade.

Posto isto, este documento está organizado em três capítulos: o primeiro capítulo descreve a contextualização da prática desenvolvida, é composto pelas expectativas iniciais, pelo projeto formativo e pela caracterização do contexto; o segundo capítulo refere-se à análise reflexiva sobre a prática pedagógica, nomeadamente, às atividades de ensino-aprendizagem, à organização e gestão escolar, aos projetos e parcerias educativas e à atitude ético-profissional; por último, o terceiro capítulo aborda o aprofundamento do Tema-Problema, caracterizado sob o tema: *Dificuldades Sentidas na Unidade Didática de Andebol- Perspetiva dos Alunos Estagiários do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade de Coimbra.*

**Palavras-chave:** Estágio Pedagógico; Formação; Intervenção Pedagógica.

## **Abstract**

The following document was elaborated for the curricular unit of Relatório de Estágio do 2º year, 4º Semester in the Mestrado Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário of the Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, and comes from the application, in a practical context, of the acquired knowledge acquired during my academic evolution. These concepts application was put on experience in *Escola Secundária Avelar Brotero's* 11ºG class of the *Curso Científico-Humanístico*, during the teaching period of 2021/2022.

Teacher training in teaching experience is essential for the student's education, considering that, now more than ever, we need professionals of excellence. For Bianchi et al. (2005) the Pedagogic Internship (PI) is an experience where the student can show their creativity, originality, independence and character. The PI goes way beyond the simple accomplishment of the required demands put in place by the faculty, by being an extremely introspective phase, it is also an opportunity of personal and professional growth, besides being an important instrument of integration between university, school, and community (Filho, 2010). This document shows all the process since the beginning until the end of the school year, going through all the phases, planning, introspection, and evaluation of the practical component, with the objective of improving the teaching-learning process.

The document is organized in 3 chapters: The first, describes the practical contextualization developed, and is composed by the initial expectations, the formative project and the context's characterization; the second chapter refers to the reflexive analysis about the pedagogic practice, namely, the teaching-learning activities, the organization and management of the school, the projects and educational partnerships, and the ethical-professional attitude; Lastly, the third chapter, goes into the exploration of the Theme-Problem, characterized under the term: *Difficulties Felt In The Handball Teaching Unit - Perspective Of Master's Preservice Teacher In Physical Education In Basic And Secondary Education At The Coimbra University*.

**Keywords:** Teacher Training; Pedagogical intervention.

## **Lista de Abreviaturas**

**EF** – Educação Física

**EP** – Estágio Pedagógico

**ESAB** – Escola Secundária de Avelar Brotero

**FCDEF-UC** – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade de Coimbra

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

**NE** – Núcleo de Estágio

**PNEF** – Programa Nacional de Educação Física

**UD(s)** – Unidade(s) Didática(s)

**FMH** – Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

**GDEF**– Grupo Disciplinar de Educação Física

**EE**– Ensino Especial



## **Índice**

Agradecimentos .....	7
Resumo .....	10
Abstract.....	11
Lista de Abreviaturas.....	12
Introdução.....	17
Capítulo I – Contextualização da prática desenvolvida.....	17
1. História de Vida.....	17
2. Projeto Formativo .....	20
3.1. Caracterização das condições locais e da relação educativa.....	20
CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA.....	24
Área 1 – Atividades de Ensino-aprendizagem .....	24
1. Planeamento .....	24
1.1. Plano Anual .....	25
1.2. Unidade Didática .....	29
1.3. Planos de Aula.....	30
2. Realização.....	30
3. Instrução .....	31
4. Gestão .....	34
5. Clima/Disciplina.....	36
6. Decisões de Ajustamento .....	38
7. Avaliação .....	39
7.1. Avaliação Formativa Inicial .....	39
7.2. Avaliação Formativa.....	41
7.3 Avaliação Sumativa.....	42
7.4. Autoavaliação .....	43
8. Coadjuvação no ensino básico .....	44
ÁREA 2 – ORGANIZAÇÃO E GESTÃO ESCOLAR.....	45

ÁREA 3 – PROJETOS E PARCERIAS EDUCATIVAS .....	46
Área 4 – Atitude Ético-Profissional.....	48
CAPÍTULO III – TEMA PROBLEMA .....	52
Considerações finais .....	62
Bibliografia.....	63
Anexos .....	66

### **Índice de Figuras**

Figura 1- Planeamento.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
----------------------------	-------------------------------------

### **Índice de Tabelas**

Tabela 1- Área das atividades físicas .....	27
Tabela 2- Participantes no estudo/ ano de lecionação .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

### **Índice de Gráficos**

Gráfico 1- Participantes no estudo/ ano de lecionação .....	54
Gráfico 2- Dificuldades sentidas na UD de andebol .....	55

### **Índice de Anexos**

Anexo I – Ficha individual do aluno (Início do ano) .....	67
Anexo II- Ficha Individual do Aluno - EF (2021/22) .....	70
Anexo III- Certificado Palestra Compreender Autismo .....	79
Anexo IV- Mapa de rotação de espaços .....	80
Anexo V- Orientação para a construção das UD´s.....	82
Anexo VI- Estrutura do Plano de Aula.....	83
Anexo VII - Exemplo de Protocolo de avaliação Formativa inicial.....	84
Anexo VIII- Descritores da avaliação formativa final .....	85
Anexo IX- Questionário de autoavaliação.....	86
Anexo X- Cartaz Corta-mato.....	96
Anexo XI- Cartaz Allympics .....	97
Anexo XII- 11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física.....	98





## **Introdução**

O presente documento surge no âmbito da unidade curricular Relatório de Estágio do 2º ano, 4º semestre do Mestrado Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra e deriva da aplicação, num contexto prático, dos conhecimentos adquiridos durante a minha formação académica. A aplicação destes conceitos foi incrementada na escola secundária Avelar Brotero, no ano letivo 2021/2022, junto da turma do 11ºG do curso Científico-Humanístico.

O EP abrange um conjunto de tarefas que colocam o estagiário em situações de observação e reflexão perante a sua prática pedagógica. A realização deste estágio tem como objetivo proporcionar uma experiência pedagógica, de forma supervisionada e acompanhada. O Relatório de Estágio é um documento onde são expressas as diversas vivências que o estagiário experienciou durante o ano de EP. Desta forma, trata-se de um testemunho individual e inigualável de uma experiência que gera alterações nos vários níveis, pessoal, social e profissional.

O Relatório do estágio pedagógico foi estruturado de forma a ser perceptível e intuitivo para o leitor, o primeiro capítulo refere a contextualização da prática desenvolvida, abrange as expectativas iniciais, o projeto formativo e a caracterização das condições locais e relação educativa, nomeadamente a caracterização da escola, do grupo disciplinar de Educação Física (EF), do núcleo de estágio (NE) e da turma.

O segundo capítulo contém uma análise reflexiva sobre a prática pedagógica relativamente às diversas áreas do Estágio Pedagógico: atividades de ensino aprendizagem, constituídas pelo planeamento, realização e avaliação; organização e gestão escolar; projetos e parcerias educativas; atitude ético-profissional.

O terceiro capítulo destina-se ao aprofundamento do Tema-Problema escolhido, que diz respeito à perceção dos professores estagiários e dos alunos em relação às intervenções pedagógicas em contexto de aula.

## **Capítulo I – Contextualização da prática desenvolvida**

### **1. História de Vida**

As minhas memórias de infância são sobretudo de felicidade, sempre rodeada de amigos, a frequentar muitas festas de aniversário, onde brincava sem nunca me cansar. Claro que estas brincadeiras passavam sempre por muita atividade física, jogava à bola, brincava às escondidas, corria, etc.

Durante o infantário iniciei a primeira atividade extracurricular, comecei a praticar ballet, o que se prolongou até ao final do Ensino Básico. Pelo meio fui praticando natação, só até aprender a nadar e depois vela, no entanto os desportos em ambiente aquático não me agradaram.

Na escola era uma criança muito extrovertida que preferia ficar o dia todo no intervalo a brincar com os colegas, ir para uma sala aprender não me agradava. Ainda hoje os meus pais fazem referência àqueles tempos, eu não entendia o porquê de ter que aprender a ler ou a escrever e também não gostava de “perder tempo” a realizar os trabalhos de casa.

Após a escola primária, ingressei no 5º ano e a Educação Física passou a constar no currículo, foi um ano de novas descobertas e, naturalmente, de mais responsabilidade a nível escolar. O meu professor de Educação Física era, simultaneamente, treinador de andebol e esta foi a única modalidade praticada durante o ano letivo, o que nos permitiu, enquanto turma, vencer o torneio inter turmas, no final do ano, ganhando todos os jogos. Enquanto pessoa, fez-me ganhar a paixão pelo Andebol e perceber que eventos deste âmbito têm a capacidade de fomentar o gosto pela prática desportiva ao mesmo tempo que promovem a criação de ligações afetivas entre colegas.

Iniciei então a prática do andebol, também influenciada pelo facto do meu irmão e do meu primo serem jogadores desta modalidade no Clube de Vela de Tavira. Guardo na minha memória momentos divertidos no quintal da minha casa, em que ensinava à minha avó (já com mais de 80 anos) como passar uma bola de andebol corretamente, quando ela realizava a tarefa acertadamente, ficávamos muito contente e ríamos de felicidade. São também os momentos passados em equipa que recordo com muita alegria, pois por ser do Algarve passava longas horas em autocarros, em busca de uma vitória nas diferentes partes do país. Agora, olhando para trás relembro esses momentos de convívio e união, pois embora tivesse sempre muita vontade de ganhar, curiosamente, são poucos os resultados, vitoriosos ou não, que me ficaram na memória.

Quando início o ensino secundário optei pela área de Ciência e Tecnologia e começam a surgir questões relacionadas com a minha área de preferência, rapidamente percebi que o gosto pelo desporto e pela prática desportiva eram muito relevantes e se sobrepunham às outras disciplinas. Apesar de não ser uma área de preferência para os meus pais, por acharem que não teria saídas profissionais, sempre foram compreensivos e apoiaram-me nesta decisão.

Quando iniciei o meu percurso académico na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física ficou muito claro que tinha tomado a decisão correta, passava o dia a aprender assuntos que me despertavam realmente interesse, foram 3 anos passados, maioritariamente, a praticar a minha disciplina favorita (Educação Física). Adorei a maior parte dos temas abordados e atividades desenvolvidas. Deixei de ser aquela aluna média que trabalhava apenas para transitar de ano, para me focar nos meus estudos e obter bons resultados.

Na reta final da licenciatura comecei então a pensar no futuro e em quais as áreas dentro das Ciências do Desporto mais cativantes na minha perspetiva, na disciplina de desporto de opção percebi com toda a certeza que o andebol e o ensino, de preferência em conjunto, eram o caminho que tinha que percorrer para ser feliz e útil à sociedade. Queria muito aprender sobre estes temas e também aprender a ensinar o conhecimento já adquirido.

Em suma, até ingressar na Universidade a vertente recreativa, a amizade e o desporto sempre foram preponderantes. Atualmente, valorizo estes valores, mas também a família, a responsabilidade e a importância de fazer bem as coisas, empenhando-me ao máximo e dando sempre o meu melhor, a nível pessoal e profissional. Ambiciono ser uma excelente profissional, capaz de transmitir conhecimentos e valores que considero importantes, como a amizade, a empatia e a solidariedade. Quero muito ser feliz e contribuir para a felicidade daqueles que por mim vão passando.

## **2. Projeto Formativo**

O Plano Individual de Formação, realizado antes do EP e o Projeto de Formação Individual, realizado nos primeiros meses do EP, são documentos em que são propostas um conjunto de tarefas a realizar, de modo a elaborar uma autorreflexão sobre a nossa prática docente.

Do Plano Individual de Formação, documento obrigatório para concluir a candidatura ao MEEFEBS, consta uma análise detalhada acerca das nossas competências de partida, identificando assim os pontos fortes, os pontos fracos, as oportunidades de melhoria e as ameaças. O Plano de Formação Individual (PFI) pretende que o estagiário seja capaz de fazer uma autorreflexão acerca da própria competência pedagógica, referindo as expectativas iniciais e todos os subpontos correlacionados, e ainda uma autoanálise do nível de competências de partida. O documento tem também como objetivo a respetiva análise aprofundada dos pontos supramencionados, para que o aluno compreenda e defina metodologias a ser utilizadas no próximo ano letivo, de forma a cumprir o que está estabelecido no Perfil de Desempenho Docente, segundo o Decreto-lei nº 240/2001, de 30 de agosto.

### **3.1. Caracterização das condições locais e da relação educativa**

#### **3.1. Caracterização da Escola**

A Escola Secundária Avelar Brotero está inserida em meio urbano, rodeada de grandes áreas residenciais (Solum, Quinta de S. Jerónimo, Bairro Norton de Matos), estruturas comerciais (Alma Shopping), estruturas desportivas (Estádio Cidade de Coimbra) e ainda junto de outras instituições educativas (ES Infanta D. Maria e a ESEC).

A localização que a caracteriza permite a captação de alunos com uma grande diversidade sociocultural e económica, o que torna a sua forma de ensino propícia a uma formação humana integral do aluno.

A Escola é composta por um conselho geral, um diretor, um conselho pedagógico e um conselho administrativo. O conselho pedagógico é constituído por catorze membros, estes são: o diretor, o professor bibliotecário e os coordenadores dos vários departamentos. Esta Escola integra 173 professores, 57 turmas, sendo que 2 são dos cursos EFA e as restantes são dos cursos Científico-humanísticos e Profissionais e ainda um vasto grupo de funcionários disponíveis para qualquer tipo de situação. O grupo

Disciplinar 620, referente à disciplina de Educação Física, é constituído por 12 docentes e 4 elementos do núcleo de estágio.

Nesta Escola, os professores de Educação Física dispõem de 6 espaços diversificados: o polidesportivo, que está dividido em (poli I) e (poli II), sendo que em cada ciclo alberga duas turmas. Este é constituído por um campo de futsal/andebol, 6 campos de badminton, 8 tabelas de basquetebol e 4 campos de voleibol; o ginásio (Gin), um espaço com as características específicas para a Dança e ginástica, em que é usado apenas por uma turma de cada vez; o espaço exterior 1 (Ext1) que é constituído por um campo de futsal/andebol e o exterior 2 (Ext2) que é constituído por um campo de futsal/andebol contando ainda com 4 tabelas de basquetebol. Estes dois espaços acarretam alguma gestão, pois consoante as condições climatéricas podem ou não ser utilizados, sendo que é necessário ter um plano B para a eventual não realização da aula nesses espaços. E por fim, o Complexo Olímpico de Piscinas, que é cedido pela câmara à escola e devido às suas características é apenas usado para as aulas de Natação, que este ano apenas foi utilizado a partir do 2º período face às restrições impostas pelo vírus SARS-Cov-2.

### **3.2. O Núcleo de Estágio**

O núcleo de estágio pedagógico foi formado por quatro elementos, dois do sexo masculino e dois do sexo feminino, três destes elementos realizaram e concluíram a licenciatura na FCDEFUC, o outro elemento na Faculdade de Motricidade Humana.

Os três estagiários da mesma faculdade pertenciam à mesma turma, pelo que já se conheciam, inclusive tinham trabalhado em conjunto diversas vezes durante a licenciatura e o 1º ano de mestrado. O colega da FMH rapidamente estabeleceu laços com os restantes membros do grupo e conseguimos estabelecer um núcleo de estágio coeso e trabalhador.

Desde o primeiro dia de EP que demonstramos ser um grupo muito unido, sempre presentes em cada aula dos demais estagiários, contribuindo para a organização da parte inicial da aula, para retirar dúvidas e para tecer comentários construtivos, contribuindo assim para o fortalecimento da relação de união e compromisso no EP. A criação de um grupo online foi fundamental, na medida que nos permitiu trabalhar em conjunto, inclusive reunir fora do horário de aulas.

### **3.3. Grupo Disciplinar de Educação Física**

O grupo disciplinar 620 relativo à disciplina de Educação Física na ESAB é composto por 12 docentes, 9 do sexo masculino e 3 do sexo feminino, bem como os 4 elementos do NE.

Desde o início da nossa atividade escolar o grupo disciplinar mostrou-se extremamente recetivo, pronto para esclarecer quaisquer questões que pudéssemos ter. Verificámos que existia uma excelente relação entre os docentes, quer do grupo disciplinar de EF quer dos outros grupos disciplinares, existindo um trabalho colaborativo entre os docentes, o que fomentava um ambiente agradável na escola.

É importante mencionar que o trabalho da nossa orientadora da escola foi fulcral em todas as etapas do processo, sempre nos apoiou e nos fez crescer e evoluir no sentido crítico e reflexivo. Após cada aula, transmitiu-nos as suas sugestões e observações relativas ao desempenho na aula, estas orientações foram, numa primeira fase, focadas nas várias dimensões, especificamente, no planeamento na instrução e na gestão, assim que demonstrámos um maior à vontade, em contexto de aula, das dimensões supramencionadas, o nosso trabalho passou por refletir mais, planear melhor as aulas e aperfeiçoar todos os documentos essenciais para a realização do EP.

### **3.4. Caracterização da turma**

A elaboração de uma caracterização da turma possibilita um maior conhecimento dos alunos, o que por sua vez, constituirá uma base para o conhecimento da turma como grupo social em constante interação e movimento. Acredito que este conhecimento mais aprofundado permitirá ao professor tomar decisões e agir com o intuito de melhorar o processo ensino-aprendizagem.

Através de um documento já existente verificámos que a turma do 11º 1G, na qual exerço as funções de professora estagiária, é constituída por 24 alunos, dos quais 19 são do sexo masculino e 5 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos, a média de idades no início do 1º período era de 16 anos, sendo que só havia um aluno com 17 anos. No 2º período houve uma alteração e um dos alunos foi transferido para outra turma, pelo que, até ao final do ano letivo, contei com 23 alunos (ANEXO I).

Através do preenchimento de um questionário no início do ano, constituído por 53 questões, foi possível ter acesso a dados estatísticos relativos aos alunos de maneira a conseguir caracterizar as turmas em vários parâmetros, nomeadamente nas horas de sono, se tomam ou não o pequeno-almoço, quais as disciplinas que gostam mais e as que gostam

menos, entre outras. Estes dados estão disponíveis através da plataforma digital INOVAR (ANEXO II).

Após análise das 53 questões, juntamente com a professora orientadora da ESAB, foi possível traçar linhas orientadoras para a construção das aulas de EF, os alunos não apresentaram nenhum problema de saúde relevante, pelo que as aulas poderiam, à priori, ser planificadas de igual forma para todos.

No decorrer do ano letivo percebemos que existia um aluno com dificuldades a nível da interação e comunicação social, demonstrou ser um aluno muito reservado, inclusive, quando era questionado optava por não responder. Na reunião do início do período este caso foi exposto e conseguimos esclarecer algumas dúvidas relativas a este caso específico. Por não ter experiência nesta área resolvi investigar mais e inscrever-me num curso online sobre o autismo (ANEXO III), apesar do aluno não estar diagnosticado foi um curso que entendi ser pertinente face à ocasião.

Ao ler sobre o tema deparei-me com vários factos, as perturbações no espectro do autismo afetam quatro vezes mais o sexo masculino. Além de que, o diagnóstico precoce, bem como uma avaliação adequada e uma intervenção atempada e intensiva, melhoram o prognóstico. Nesta situação, a diretora de turma informou-nos que a mãe não permitia que o filho tivesse qualquer tipo de acompanhamento por parte de uma psicóloga, apesar de estar a par da situação. Pesquisas sobre a prevalência do autismo apontam para um crescimento significativo do número de casos diagnosticados. Estudos norte-americanos, sugerem que para cada 68 crianças nascidas, uma possui esse transtorno (Wingate et al., 2014).

Um bom planeamento por parte do professor de EF pode ser uma forma eficaz de reduzir patologias inerentes à perturbação. O professor deve estruturar as suas aulas de forma a aumentar o nível de aptidão física, porém não deve deixar de lado o desenvolvimento psicomotor, cognitivo e emocional do aluno.

## **CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA**

### **Área 1 – Atividades de Ensino-aprendizagem**

#### **1. Planeamento**

No papel de estagiário fomos instruídos para uma abordagem racional do planeamento com foco nos objetivos de aprendizagem a partir do qual o professor gera ou identifica uma série de atividades instrucionais que podem ser úteis para atingir os objetivos e, posteriormente, seleciona as atividades mais apropriadas.

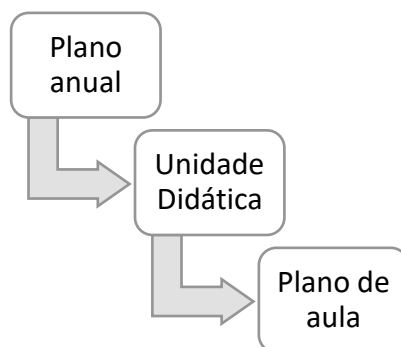
A eficácia da intervenção pedagógica também deriva muito da boa capacidade de o professor conseguir planejar e gerir uma aula. Claro e Filgueiras (2009) afirmam que, “[a] gestão de aula caracteriza-se como a capacidade de manter um ambiente favorável às aprendizagens. Envolve competências de comunicação, organização, regras e atitudes”. Conforme Arends (2005) a gestão da aula envolve “os modos pelos quais os professores organizam e estruturam as suas aulas, com o propósito de maximizar a cooperação e o envolvimento dos alunos e diminuir o comportamento disruptivo”. Já, Perrenoud (2000) conceitua gestão de aula como a organização e a direção de situações de aprendizagem. Apesar das várias perspetivas acerca do termo “gestão”, todas elas vão ao encontro à máxima que se pretende obter- um processo de ensino-aprendizagem eficaz.

Costa (1995) advoga, a este respeito, que professores eficazes transformam o tempo útil (tempo que os alunos passam no espaço de aula) em mais tempo de prática desportiva. Os professores mais eficazes gastam menos tempo na informação: tempo que o professor despende a apresentar as atividades, a organizar grupos, a distribuir tarefas, etc., e gastam menos tempo nas transições: tempo gasto na colocação do material didático e tempo que medeia entre o fim de uma atividade e o início de outra. Para este gasto de tempo ser menor, é crucial que o professor planeie as aulas de acordo com a turma e o tempo disponível.

Posto isto, no início do EP procurámos obter, junto da nossa professora orientadora e de outros professores de educação física, informação que auxiliasse no processo de planeamento. Enquanto estagiários procurámos estabelecer um planeamento acima de tudo lógico e de acordo com as características e capacidades dos alunos e que ao mesmo tempo seguisse uma perspetiva evolutiva de complexidade. O planeamento de todos os documentos foi revisto pela professora orientadora.



Posto isto, é necessário especificar cada um dos três níveis do planeamento, o Plano Anual, as Unidades e os Planos de Aula.



**Figura 1- Planeamento**

### 1.1. Plano Anual

O Plano Anual de Atividades é um documento de orientação, no qual são definidos, em função do Projeto Educativo, os objetivos, as formas de organização e de programação das atividades e são identificados os recursos necessários à sua execução.

Este é um documento flexível, podendo verificar-se a necessidade da sua reformulação ao longo do ano letivo, permitindo a integração de iniciativas que surjam e que sejam consideradas pertinentes, desde que apresentadas em Conselho Pedagógico e aprovadas em Conselho Geral devidamente planificadas pelos seus proponentes. Segundo Bento (2003), o Plano Anual “constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano letivo”. O plano anual é, também, um instrumento que se encontra em permanente desenvolvimento, procurando ajustar o currículo nacional à realidade da escola e do meio na qual está inserida e nos diferentes intervenientes do processo ensino aprendizagem.

Em suma, o princípio da diferenciação curricular assenta principalmente no planeamento, que é umas das principais dimensões que deve ser alvo das preocupações dos professores. Todo o processo de planeamento permite-nos orientar o processo de ensino de forma a possibilitar a potencialização de aprendizagens significativas aos alunos a que se destina (Matos, 2010). Apesar de fundamental, este processo revela-se como uma das principais dificuldades sentidas pelos estagiários de educação física durante o seu ano de estágio (Teixeira & Onofre, 2009). Esta situação acontece muito por

culpa dos professores estagiários terem de planejar para uma realidade com que, na maioria das vezes, não se encontram familiarizados e na qual pouca experiência têm (Griffey & Housner, 1991). Teixeira e Onofre (2009) constataram também que as dificuldades relativas ao planeamento vão diminuindo do primeiro para o último período, o que se constatou neste caso, inicialmente, por não ter conhecimento das especificidades da turma do 11º1G foi difícil apresentar uma justificação da atribuição das matérias lógicas. Esta dificuldade poderia ter sido, facilmente, ultrapassada se tivéssemos tido, por exemplo, uma reunião com o antigo professor de educação física para que este nos passasse informação relevante acerca da turma, ou ainda se tivéssemos tido acesso a dados reunidos por este mesmo professor durante o ano letivo passado.

Em reunião com a professora orientadora e com os restantes estagiários delineámos, através do calendário letivo, uma sequência de conteúdos, blocos e, posteriormente, determinámos o que ensinar, como ensinar, quando ensinar e como avaliar.

Os membros do grupo disciplinar optaram por lecionar dois Jogos Desportivos Coletivos (JDC), uma matéria de Ginástica, uma modalidade de raquetes, natação, dança, e atletismo no 10º ano e uma da categoria “outras” no 11º ano e no 12ºano.

**Tabela 1- Área das atividades físicas**

<b>Área das Atividades Físicas</b>					
			<b>10ºAno</b>	<b>11ºAno</b>	<b>12ºAno</b>
<b>Subáreas</b>	JDC	Matéria	Voleibol	Andebol	JDC-1
			Futsal	Basquetebol	JDC-2
	Ginástica	Matéria	Solo	Aparelhos	Acrobática
	Atletismo/Patinagem/ Raquetes/e Outras	Matéria s	Atletismo	Outra	Outra
			Badminton	Tênis /Pickleball	Outra
			Natação*	Natação*	Natação*
ARExpressiva	Matéria	Dança	Dança	Dança	
<b>Área das Aptidão Física</b>					
Transversal à Área das Atividades Físicas					
<b>Área dos Conhecimentos</b>					
Trabalho Projeto/Abordagem interdisciplinar, transversal à Área das Atividades Físicas					

*\*Não foi possível lecionar natação em todas as turmas face às restrições impostas pelas Piscinas Municipais.*

A definição das matérias a lecionar teve por base as orientações expressas nos referenciais oficiais da educação física desde logo as Aprendizagens essenciais (2018) e o Programa Nacional de Educação Física. Após uma análise e orientação por parte da orientadora da escola, tendo por base as matérias a lecionar em cada ano de escolaridade e de acordo com vários fatores, percebemos que:

- O espaço que melhor condição oferece e se adequa à aplicação de cada matéria, ou seja, se existem instalações na escola que oferecem condições mais adequadas para a realização e desenvolvimento para cada uma das matérias.
- A rotação de espaços definida pelo grupo disciplinar de educação física em reunião de grupo, determinou o calendário regulador das rotações das turmas dos vários professores pelos espaços desportivos oferecidos pela escola.
- Seleção das matérias em que me encontro mais à vontade para lecionar.

Chegámos então à conclusão que, a melhor solução para este ano letivo, de acordo com acima referido, era ter em consideração a seguinte sequência de modalidades em função dos espaços que nos foram previamente atribuídos:

- Ténis, a realizar no EXT II, ou seja, o espaço mais indicado para lecionar a unidade didática;
- Basquetebol a realizar no campo POL1;
- Ginástica de aparelhos, esta modalidade não foi abordada em anos anteriores, daí termos considerado relevante para os alunos experienciarem modalidades na área da ginástica. A dança também foi inserida nesta unidade didática, por ser o espaço mais indicado e com acesso a uma coluna;
- *Pickleball* realizada no POL II, como a 2ª modalidade de raquetes, de forma a proporcionar aos alunos o conhecimento e a prática de novos desportos;
- Andebol, realizado no EXT II.

Posteriormente, na reunião do grupo disciplinar de EF, foi delineado o Plano Anual de Atividades para a disciplina, que contempla todas as atividades a realizar pelo GDEF ao longo do ano letivo e as atividades organizadas pelo NE, inseridas na Área 3 do EP, tendo sido selecionadas duas atividades a realizar pelo NE, o Corta-Mato Escolar e a atividade intitulada por *Allympics*, esta última inserida no projeto *Olimpíada Sustentável*.

De seguida, com a determinação dos critérios de avaliação de EF, definimos os momentos de avaliação, bem como os instrumentos a utilizar nesse processo, garantindo assim uma avaliação mais equitativa para todas as turmas.

Este documento foi imprescindível para o bom funcionamento do ano letivo, uma vez que abrange tudo o que é necessário para que nós, professores estagiários, constituindo uma importante ferramenta, para que, estejamos preparados para qualquer eventualidade, tendo sempre a salvaguarda de todo um planeamento estruturado e preciso. Assim sendo, e após realizar este plano anual a nível Macro, começámos a planear as UD's, seguindo a ordem de trabalho (ténis, basquetebol, ginástica e dança, *pickleball* e, por último, andebol), este é o plano a nível Meso. Concluindo este documento, demos então início ao planeamento de cada aula, de acordo com a nossa observação dos alunos e as indicações dadas pelo NE, pelas orientadoras da escola e da faculdade e pelo NEF, planeamento a nível Micro.

## 1.2. Unidade Didática

As UD's correspondem a um nível de planeamento que fornece uma sequência metodológica dos conteúdos e organiza as atividades, do professor e dos alunos, de modo a constituir e orientar a ação pedagógica e tornar favorável o desenvolvimento dos mesmos (Bento, 2003). Segundo Pais (2012) as unidades didáticas surgem como modo de organização da prática docente, com base num conjunto de tarefas que procuram o ensino-aprendizagem respondendo as questões “o que ensinar”, “quando ensinar”, “como ensinar” e “como avaliar”.

A seleção de cada UD a ser lecionada foi feita em conjunto com a orientadora da escola e de acordo com o Mapa definido à priori pelo GDEF (ANEXO IV). Antes de iniciarmos a prática, decorreram reuniões com a orientadora da escola, onde procurámos definir e delinear as orientações para a construção das UD's. Após deliberação, ficou definido que a construção da UD iria estar dividida em três fases distintas: a fase de análise, a fase de decisão/fase reflexiva e o balanço final onde apresentámos as considerações e reflexões finais. (ANEXO V).

As criações das UD's foram feitas consoante o planeamento anual, ou seja, foi planificada com duração correspondente ao ensino programado por blocos, produzindo-se duas no primeiro e no segundo período e uma no terceiro período.

Na realização das cinco UD's, verificámos níveis diferentes de dificuldade, principalmente na UD de Ténis, por ser a primeira e a que nos encontrávamos menos à vontade com a matéria, o que dificultou a escolha de exercícios de progressão numa primeira fase e a sequência de conteúdos numa fase posterior. Neste caso, a experiência da orientadora da escola foi extremamente relevante, na medida que nos direcionou para bibliografia e exercícios apropriados.

A sequência e extensão de conteúdos foi criada com base nos critérios definidos no início do ano letivo pelo núcleo de estágio, assumindo-se assim três grupos auxiliares base para a criação da mesma, sendo eles o domínio Psicomotor, composto pelas habilidades motoras, o Socioafetivo, composto pelas atitudes e valores e o domínio Cognitivo relacionado com os conhecimentos teóricos. Durante a criação da mesma foram tidas em conta as características dos alunos criando estratégias para que a turma alcance um nível o mais homogéneo possível. Após a reflexão de cada aula verificámos que poderíamos ter de reajustar a sequência de conteúdos para ir de encontro à nova realidade da turma, por vezes os alunos superavam as nossas expectativas, mas outras vezes, não iam de encontro ao resultado esperado.

Com o objetivo de perceber se a planificação realizada teve o efeito esperado era realizada, no final de cada UD, uma reflexão em que tentávamos perceber se a prestação dos alunos foi a esperada e se estes teriam atingido os objetivos anteriormente delineados.

### 1.3. Planos de Aula

A nível micro, surge o planeamento específico de cada aula, ou seja, o plano de aula. Este plano deve seguir a estrutura e a lógica apresentada a nível macro com o plano anual e a nível meso com as UD's. A Educação Física escolar, assim como as outras disciplinas, exige muita organização, para direcionar a ação pedagógica e orientar os conhecimentos que serão transmitidos aos alunos.

A construção deste instrumento foi a tarefa mais repetida ao longo do EP, sendo que era obrigatória a preparação e apresentação do plano para cada aula a ser lecionada. Deste modo, e de acordo com o plano de aula estruturado durante o primeiro ano do MEEFEBS, o NE decidiu utilizar a mesma estrutura do plano de aula para cada turma (ANEXO VI).

No plano de aula deve conter todas as decisões previamente definidas que caracterizarão a aula, dando-lhes entidade e especificidade.

Ao longo do ano, como esperado, a elaboração do plano de aula além de se tornar mais fácil, tornou-se mais clara, na medida que, decidimos não colocar tanta informação, apenas a mais relevante para a execução dos exercícios propostos. A estratégia utilizada para a perceção e análise da qualidade do plano de aula foi a reflexão final que decorria no final de cada aula junto da orientadora e do NE, o intuito da reflexão final foi apurar os pontos positivos e, mais importante, os negativos, tendo em vista a melhoria contínua.

## 2. Realização

Nesta fase o idealizado no planeamento é colocado em ação, através de ideias criadas e estratégias previamente delineadas. O professor mobiliza técnicas de intervenção pedagógica que lhe possibilitem promover a aquisição de conhecimentos durante as aulas de EF.

Nesta perspetiva, as dimensões de intervenção pedagógica propostas por Siedentop (1983) instrução, gestão, clima e disciplina assumem uma grande importância uma vez que, ao dominar estas quatro dimensões supramencionadas pode promover mais sucesso no processo ensino-aprendizagem.

### 3. Instrução

Para que todo o processo de comunicação/instrução entre o professor e os alunos seja visto como uma boa ação reguladora de um excelente processo de ensino-aprendizagem, é preciso que haja eficácia na passagem de informação e na qualidade da intervenção.

Na organização do espaço e do ambiente, o papel da comunicação entre professor-aluno torna-se fundamental, na medida que, a comunicação define a situação que dá sentido às mensagens trocadas. Portanto, esta não se resume à transmissão de ideias e factos, trata-se, principalmente, de oferecer novas formas de ver essas ideias, de pensar e relacionar as informações recebidas, de modo a construir novos significados.

A comunicação desempenha um papel importante na construção de elos de ligação entre as noções intuitivas dos alunos e a linguagem simbólica da escola. Desempenha também um papel-chave para a construção de relações entre as representações físicas, pictóricas, verbais, gráficas e escritas em relação às diferentes noções e aos diferentes conceitos abordados nas aulas. Interagir com os colegas auxilia os alunos a construir o seu próprio conhecimento, aprender outras formas de pensar e tornar mais claro o seu próprio pensamento – posto isto, ajuda-os a construir significados, pois "ensinar não é só falar, é comunicar com credibilidade" (Morin 1999).

Em relação à instrução, Barreiros (2016) advoga que a mesma deve seguir três princípios gerais, ser: curta, clara e precisa. Este autor, defende a ideia de que é importante mencionar a informação estritamente necessária e ajustar a informação às características dos alunos. Este ponto toma grande relevância na área da Educação Física, por ser uma disciplina com um horário muito limitado, o professor deve ser conciso na sua instrução, para que o tempo de prática desportiva seja ao máximo aproveitado. De acordo com um estudo realizado por Rosado (2008), durante uma aula existem perdas sucessivas de informação, que podem chegar até aos 60%, conseqüentemente, o professor deverá tentar encontrar os meios e as estratégias mais indicadas para prevenir esta perda.

Durante o ano letivo, principalmente no 1º período, a orientadora de estágio referiu inúmeras vezes a importância de sermos concisos durante a nossa instrução, na aula nº2 da Unidade Didática de Ténis no dia 30/09/2021, ao reler a reflexão deparo-me com a frase “Em relação à minha intervenção, poderia ter corrigido, dado mais *feedback* e reforçado os critérios de êxito durante a aula. Ao invés de explicar o objetivo posso utilizar o questionamento, por exemplo, aplicando a questão “Qual o objetivo do

exercício?”. Esta foi, inicialmente, uma das nossas grandes dificuldades, não preparávamos detalhadamente a informação relevante para comunicar aos nossos alunos, nesta aula em específico, a orientadora da escola pediu-me para diversificar a maneira como realizo a instrução, por exemplo, utilizando o questionamento, desta forma, os alunos são obrigados a prestar mais atenção. Detetámos que existiu uma melhoria nesta dimensão ao longo dos períodos e das modalidades em que nos sentíamos cada vez mais confortáveis, sendo que na reflexão das aulas 77 e 78 da UD de Andebol, no dia 05/05/2022, ou seja, no 3º período, refiro que “A minha instrução inicial foi curta e concisa, os alunos perceberam a tarefa e começaram a realizá-la de imediato sem dúvidas”.

A dimensão Instrução foi utilizada de várias formas e em vários momentos ao longo das aulas, destacando no início da mesma com recurso à preleção inicial, onde eram revistos os conteúdos abordados na aula anterior, os novos conteúdos a transmitir e as tarefas a desempenhar ao longo da mesma.

Durante a aula a instrução incidia na explicação de exercícios, a maioria das vezes complementada com uma breve explicação das componentes críticas seguido da demonstração, esta era realizada pelos alunos que na Avaliação Formativa Inicial demonstraram maiores habilidades motoras naquela modalidade específica.

No final da aula recorriamos, da mesma forma, a uma instrução verbal, na medida que realizávamos um balanço/reflexão da aula, este foi um dos aspetos mais exigentes na minha perspetiva, principalmente nas Unidades Didáticas de Ténis e de Ginástica. Na UD de Ténis, na reflexão das aulas 12 e 13, no dia 25/11/2022, menciono que “Na parte final não referi os aspetos positivos e negativos porque apenas consegui estar focada num grupo de alunos.”, inicialmente tive muita dificuldade em perceber o que deveria esclarecer no final e se deveria dirigir-me a alunos em particular. Manter o controlo da turma no final da aula também foi um desafio, principalmente nas aulas de 120 minutos, devido ao facto de ser a última aula do dia e se encontrarem cansados e pouco receptivos a nova informação.

Para minimizar estas situações, optámos por utilizar o questionamento direto ao aluno ou a um grupo de alunos, sobre o que tínhamos acabado de transmitir ou sobre algum exercício executado na aula, de modo a captar a atenção dos mesmos, que eram selecionados aleatoriamente.

Durante as aulas compreendemos que seria mais simples se preparássemos com mais detalhe a instrução dos conteúdos que queríamos transmitir, de forma que fosse clara



e de fácil compreensão por parte dos alunos, e que esses conteúdos fossem ajustados ao nível de conhecimento dos mesmos. Ao mesmo tempo deve ser uma instrução rápida e concisa, de forma a minimizar o tempo de instrução e maximizar o tempo de prática. Esforçámo-nos para que esta estratégia fosse empregue em todos os momentos de instrução, inicial, durante o exercício e no final

A técnica mais utilizada durante todas as aulas independentemente da UD foi o *feedback*, o qual se caracteriza pelo comportamento de reação do professor à resposta motora do aluno, tendo por objetivo modificar essa resposta, no sentido da aquisição ou realização de uma atividade (Mesquita & Graça, 2011). Segundo Rosado e Mesquita (2011), o *feedback* pedagógico é uma das armas mais poderosas do professor no processo de interação com os seus alunos, sendo que, o seu objetivo é auxiliar o aluno no processo de aprendizagem, por intermédio de correção, ou até mesmo como meio de motivar o aluno no desempenho de determinado exercício.

No decorrer do EP e com a experiência adquirida ao longo das UD e com as reflexões realizadas no final de cada aula juntamente com os colegas e a orientadora, a objetividade e utilidade do *feedback* emitido foi sendo, gradualmente, de qualidade, contribuindo para o desenvolvimento dos alunos. Essa evolução foi notória, principalmente, com o fechar do ciclo de *feedback* e com a utilização de *feedback* cruzados.

Durante as nossas intervenções utilizámos, predominantemente, o *feedback* prescritivo e o interrogativo, para corrigir os erros de execução. Quando era necessário parar o exercício por ser um erro recorrente geral ou individual, optávamos, na maioria das vezes, pelo *feedback* descritivo ou pelo interrogativo, apesar de serem mais demorados os alunos compreendiam o erro mais facilmente.

Relativamente à forma, na nossa intervenção, recorreremos mais regularmente à visual, auditiva e durante as demonstrações à mista. Durante a UD de ginástica de aparelhos foi muito utilizada a cinestésica, por uma questão de segurança e por ser necessário auxiliar os alunos na execução dos movimentos.

Ao longo das aulas, a direção do *feedback* foi muito diversificada. Consoante os exercícios e a pertinência da observação, os professores intervinham para a turma, para os grupos de trabalho e, na maioria das vezes, individualmente. Principalmente no início das UD's a professora orientadora da escola referia que era essencial que os alunos se apercebessem da presença do professor e que o mesmo estando num lado do campo deveria observar e transmitir *feedback* cruzado aos alunos que estão do outro lado.

Por último, utilizámos a afetividade do *feedback*, maioritariamente de forma positiva, de forma a encorajar e a transmitir confiança e motivação aos alunos.

#### 4. Gestão

A eficácia da intervenção pedagógica deriva muito da boa capacidade do professor conseguir planear e gerir uma aula. Desta forma, esta dimensão Gestão, tem como principal objetivo a maximização dos índices de envolvimento na aprendizagem e empenho motor dos alunos, associada a um reduzido número de comportamentos inapropriados e ao uso eficaz do tempo de aula.

Claro e Filgueiras (2009) afirmam que, “[a] gestão de aula caracteriza-se como a capacidade de manter um ambiente favorável às aprendizagens. Envolve competências de comunicação, organização, regras e atitudes”. Conforme Arends (2005, p.555), a gestão da aula envolve “os modos pelos quais os professores organizam e estruturam as suas aulas, com o propósito de maximizar a cooperação e o envolvimento dos alunos e diminuir o comportamento disruptivo”.

Costa (1984) advoga que professores eficazes transformam o tempo útil (tempo que os alunos passam no espaço de aula) em mais tempo de prática desportiva. Os professores mais eficazes gastam menos tempo na informação: tempo que o professor despende a apresentar as atividades, a organizar grupos, a distribuir tarefas, etc., e gastam menos

tempo nas transições: tempo gasto na colocação do material didático e tempo que media entre o fim de uma atividade e o início de outra. Durante o ano letivo procurámos reduzir o tempo de gestão da aula através de várias formas:

- colocávamos o material antes do início da aula, sempre que possível;
- pensávamos em exercícios onde fosse possível reutilizar o material do exercício anterior;
- distribuíamos os coletes no início da aula ou durante um exercício, os grupos mantinham-se ao longo da aula durante os diferentes exercícios;
- o posicionamento era no local mais indicado para transmitir *feedback* e para intervir quando necessário, de forma circular pela turma, por fora e em espaços, quando era preciso intervir, avançávamos e voltávamos novamente para o espaço exterior;
- os alunos arrumavam o material no final da aula, para este efeito escolhíamos os alunos que chegavam atrasados ou que não tinham tido um comportamento adequado durante a aula;
- definimos rotinas de atenção, reunião e transição entre as tarefas;
- aproveitámos os alunos que não podiam realizar aula para ajudarem em questões organizativas;
- a transição entre tarefas era realizada após o sinal sonoro do apito, ou seja, sempre que os alunos ouviam o apito, sabiam que tinham de parar a atividade e que o professor ia falar, a partir desse momento, as indicações do professor tendiam a ser claras e objetivas, para perder o menor tempo possível.
- utilizámos estratégias diversificadas de tecnologias e apresentação da informação e comunicação, como por exemplo, vídeos ilustrativos/explicativos, conferências ou entrevistas de jogadores da modalidade. Relativamente às TIC, compreendemos que desempenham uma importante função no processo de ensino-aprendizagem e podem ser ferramentas eficazes no ensino das práticas corporais sistematizadas. Recorremos às TIC principalmente na UD de ginástica e dança;
- evitámos realizar exercícios muito complexos nas aulas de 50min.

Nesta dimensão gestão, sentimos mais dificuldade em perceber o tempo adequado para cada exercício, principalmente no início do EP, porque não tínhamos ainda bem a noção do tempo e de como rentabilizá-lo da melhor forma, nas aulas de 50 minutos muitas

das vezes acabávamos depois da hora prevista, na reflexão das aulas número 15 e 16 da UD de ténis, no dia 28/10/2021 refiro que “Não consegui terminar a aula a tempo, demorei mais do que o planeado a avaliar os primeiros grupos (...)”. Posteriormente, com o aperfeiçoamento desse controlo de tempo, toda a gestão ficou mais facilitada.

## 5. Clima/Disciplina

Segundo Amado (2001) os alunos, conhecendo bem os seus professores, elaboram uma espécie de tipologia que lhes permite regular os próprios comportamentos face ao estilo que naqueles predomina. Vinha et al. (2016) referem que o clima tem uma enorme preponderância nas aprendizagens, assim como, no desempenho dos alunos, quer na motivação, quer no seu rendimento escolar, um bom ambiente escolar levará a um bom processo de ensino- aprendizagem. Nesta linha, vários autores defendem que, para a existência de um bom clima entre todos, o professor assume um papel fundamental (Januário et al., 2015). Os mesmos autores referem que o docente tem de criar condições para que os alunos estejam motivados, de forma a responder às tarefas da aula, com vista a atingir os objetivos.

Barreiros (2016) ajuda-nos na identificação de algumas estratégias para motivar os alunos para a aprendizagem: a colocação de metas ajustadas às capacidades, a escolha voluntária de atividades e a definição de objetivos credíveis e atingíveis. A evolução e a perceção de progresso, a materialização do sucesso e a concretização dos níveis de expectativa são essenciais para manter os alunos empenhados nas tarefas de aprendizagem. Entenda-se por disciplina o cumprimento das regras gerais da escola, de normas de convivência e das regras específicas da disciplina. Assim, o professor deve procurar a adoção de técnicas que lhe permitam um eficaz controlo da turma, tais como a definição de regras de comportamento claras e maximizar o tempo de atividade do aluno, pois a maioria dos comportamentos desviantes surgem quando os alunos não têm nada para fazer (Piéron, 1984).

O principal objetivo desta dimensão, foi entender onde é que o professor consegue reduzir os fatores desestabilizadores da aula, tentando garantir assim uma maior harmonia, cooperação e um bom funcionamento da mesma. Esta dimensão está profundamente interligada às dimensões de Clima, Gestão e Instrução.

Segundo Siedentop (1998), a disciplina em contexto de sala de aula é importante porque os alunos aprendem melhor numa turma disciplinada. Não há nenhuma dúvida que um sistema de organização eficaz e a adoção e estratégias corretas criam uma

atmosfera na qual é mais fácil aprender”. Porém, os professores de EF não ensinam neste ambiente controlado, mas sim, num espaço exterior/interior onde existem inúmeras distrações.

Um dos principais entraves continua a ser a indisciplina no ambiente da Educação Física, para Oliveira (2001) citado por Fontoura (2013), as características especiais das aulas de Educação Física, em virtude de diferentes contextos (ginásio, pavilhões, espaços ao ar livre) e por terem um envolvimento menos estruturado e mais aberto, são mais propícias a problemas de indisciplina. Existe, portanto, uma necessidade em criar medidas/estratégias para controlar este ambiente.

Posto isto, é importante destacar alguns aspetos e estratégias de intervenção utilizadas ao longo do EP nesta dimensão:

- Criámos um clima de aula positivo, mantendo o ritmo e entusiasmo pela aula;
- Utilizámos o contato visual, a postura e expressões faciais para apelar e receber a atenção dos alunos;
- Procurámos responsabilizar os alunos com atitudes de desvio, por exemplo, punindo com a arrumação do material no final da aula;
- Criámos exercícios que motivaram os alunos e os mantiveram focados na aula, recorremos a exercícios mais táticos por serem turmas do ensino secundário;
- Escolhemos tarefas que levassem à aprendizagem de competências de entreaajuda, trabalho em equipa e colaboração.
- Esclarecemos as “regras de conduta” na primeira aula, ou seja, quais os comportamentos considerados apropriados e inapropriados;
- Motivámos o comportamento apropriado com interações positivas;
- Fomos coerentes nos comportamentos de indisciplina e adotámos o mesmo comportamento com todos os alunos;
- Organizámos as tarefas de modo que os grupos não ficassem muito numerosos e que as mesmas não permitissem aos alunos estarem muito tempo parados, proporcionando assim uma oportunidade de conversa;
- Transmitimos reforços positivos perante a turma sempre que existiu uma melhoria substancial no comportamento, seja individual ou coletiva, bem como chamámos à atenção quando se verificou o contrário.

Deste modo, as aulas tiveram períodos de tempo de foco e concentração, onde não era permitido conversa ou distrações, nos momentos das preleções iniciais e finais ou

explicação de exercícios, nestes momentos os professores impediam a conversa paralela. Do mesmo modo, proporcionámos momentos mais relaxados e de boa disposição, como no momento de hidratação, nas pausas dos exercícios, nos jogos lúdicos e nos torneios organizados no final das UD's. É necessário um equilíbrio destes dois momentos para ter uma turma controlada, mas que ao mesmo tempo esteja feliz, empenha e comprometida no processo de ensino-aprendizagem.

## 6. Decisões de Ajustamento

Apesar de tentarmos ao máximo realizar um planeamento estruturado, coerente e lógico, existem diversos fatores externos que nos obrigaram a adaptar e a ajustar o que inicialmente estava previsto.

Neste sentido, durante o decorrer do EP, sentimos a necessidade de fazer ajustamentos a todos os níveis, no planeamento de plano anual, nas UD's e dos planos de aula, bem como da nossa intervenção pedagógica e gestão de aula.

Ao nível do planeamento a nível macro, houve a necessidade de reajustar a organização do número de aulas destinada a algumas UD's, devido à alteração das interrupções letivas do Natal, Carnaval e Páscoa face à situação pandémica. Estas alterações obrigaram a uma adaptação das sequências de conteúdos das UD's seguintes, visto que foram alterados os números de aulas previstas à sua lecionação.

Relativamente à intervenção pedagógica, foi onde sentimos que existia uma maior necessidade de realizar alterações. No início do EP, a nossa intervenção era focada principalmente na correção de cada aluno, ou seja, na transmissão de *feedback* individuais. Ao longo do período fomos trabalhando, em conjunto com o NE e com a professora orientadora, no sentido de conseguirmos transmitir outros tipos de *feedback*, nomeadamente *feedback* gerais para a turma ou para um grupo de alunos, e cruzados, para estabelecer a nossa posição em aula, desta forma, conseguimos ter um maior controlo da turma. No início das UD's em que tivemos mais dificuldades, muitas vezes, não fornecemos o *feedback* adequado à turma, como é possível observar na reflexão da aula 21 e 22 de basquetebol, no dia 11/11/2021, “(...) em relação ao meu *feedback*, poderiam ser mais frequentes, não consegui fornecer *feedback* cruzado. Na próxima aula, terei que estudar mais a modalidade e encontrar exercícios apropriados para os desafiar.”.

Ao nível da realização, as principais decisões ocorreram, principalmente, se um aluno faltava ou não realizava a aula, no momento, tínhamos que ajustar os grupos e as dinâmicas das tarefas. O mais desafiante foram as decisões de ajustamento dos próprios

exercícios, compreender o que não estava a funcionar e mostrar capacidade de ajustar de forma rápida tornando o exercício mais dinâmico ao mesmo tempo que cumprisse o objetivo da aula, por exemplo, na reflexão da aula 23 de Basquetebol, no dia 16/11/2021 refiro que *“no plano de aula não adicionei restrições ao exercício, porém, na aula tive a necessidade de adicionar para que todos estivessem mais presentes no jogo”*.

Em suma, a capacidade de ajustamento por parte do professor de EF é essencial, na medida que possibilita corrigir o menos correto na aula e, conseqüentemente, oferece aos alunos ferramentas para alcançarem o sucesso e objetivo das tarefas. Como estagiários percebemos que as aulas de EF são, na maioria das vezes, imprevisíveis, pelas condições climáticas, pelo número de alunos, pela disponibilidade emocional dos alunos, entre outros.

## **7. Avaliação**

A avaliação constitui um “processo regulador do ensino, é orientadora do percurso escolar e tem por objetivo a melhoria da qualidade do ensino através da aferição do grau de cumprimento das metas curriculares globalmente fixadas para os níveis de ensino básico. Esta verificação deve ser utilizada por professores e alunos para, em conjunto, suprir as dificuldades de aprendizagem. A avaliação tem ainda por objetivo conhecer o estado geral do ensino, retificar procedimentos e reajustar o ensino das diversas disciplinas em função dos objetivos curriculares fixados.” [Decreto de Lei nº 139/2012 (despacho normativo nº 24-A/2012), de 5 de julho; Cap. III] A principal função da forma de avaliação é fornecer informações importantes que permitam verificar diretamente o nível de aprendizagem dos alunos e também, indiretamente, determinar a qualidade do processo de ensino e, conseqüentemente, o sucesso do trabalho do docente. Segundo os estudos de Bloom (1993) a avaliação do processo ensino-aprendizagem, está compreendida em três parâmetros de avaliação: Inicial/Diagnóstica (analítica), Formativa (controladora) e sumativa (classificatória).

### **7.1. Avaliação Formativa Inicial**

A Avaliação Formativa Inicial de carácter diagnóstico: “... realiza -se no início de cada ano de escolaridade ou sempre que seja considerado oportuno, devendo fundamentar estratégias de diferenciação pedagógica, de superação de eventuais dificuldades dos alunos, de facilitação da sua integração escolar e de apoio à orientação

escolar e vocacionas” (Decreto-Lei nº 139/2012, de 5 de julho, cap. III). A avaliação formativa inicial acontece no início de cada ciclo de matérias, com o principal objetivo de o professor realizar uma caracterização da turma, como forma de perceber o grau de conhecimento que cada aluno possui. Este deve ser o ponto de partida para o docente definir os objetivos a atingir, definir estratégias e estilos de ensino adequados para os alunos em causa, selecionar as atividades a realizar. Segundo o Decreto-Lei nº55/2018, a avaliação formativa é uma parte integrante do ensino e da aprendizagem, tendo por objetivo central a sua melhoria baseada num processo contínuo de intervenção pedagógica.

Relativamente aos efeitos da avaliação formativa, esta dá parâmetros ao professor para verificar se houve progressos de ensino-aprendizagem. Assim sendo, segundo (Haydt, 2008), por meio da avaliação formativa é possível constatar se os objetivos estabelecidos foram atingidos pelos alunos, como também levantar dados para que o professor possa realizar um trabalho de recuperação e aperfeiçoar seus procedimentos.

No início de cada UD aplicámos este tipo de avaliação, de modo a perceber em que nível se encontravam os alunos, face aos objetivos e conteúdos pré-estabelecidos pelo GDEF.

Para avaliar é crucial criarmos instrumentos de avaliação que tornem todo o processo mais fácil e coerente. Para que tal fosse possível, as grelhas de avaliação formativa inicial foram diretas, sucintas e objetivas na medida do possível, contendo apenas pontos-chave com os critérios a avaliar. Estas grelhas de avaliação foram qualitativas (ANEXO VII) e, portanto, classificamos os alunos segundo os 4 níveis de desempenho do introdutório (1) ao avançado (4), quando tivemos dúvidas na classificação colocámos valores intermédios (por exemplo,  $\frac{3}{4}$ ), em casos específicos também retirávamos notas, por exemplo, o aluno percebe a posicionamento, mas ainda não consegue realizar a tarefa com sucesso.

Assim, após realizar a Avaliação Formativa inicial, foi possível perceber o nível de competências de cada aluno e informações essenciais e descritivas do seu desempenho.

As avaliações iniciais das UD coletivas foram realizadas através de situação de jogo. A nível das modalidades individuais, a avaliação centrou-se nos aspetos técnicos, por exemplo na ginástica, a observação incidiu em situações de carácter individual.



## 7.2. Avaliação Formativa

A avaliação formativa é a única que permite promover uma aprendizagem mais autónoma por parte do aluno, auxiliando também o professor na construção de uma avaliação mais justa e eficiente (Gonçalves, 2012). A avaliação formativa preocupa-se em determinar o grau de domínio de uma determinada tarefa de aprendizagem e indicar a parte não dominada ou menos dominada por parte dos alunos. Desta forma, o objetivo não é atribuir uma nota ou um certificado ao aluno, é auxiliar tanto o aluno como o professor a deterem-se na aprendizagem específica necessária ao domínio da matéria (Weston, 2004). Esta ajuda o aluno a aprender e o professor a ensinar, funcionando como um duplo *feedback* (Humphries et al., 2012). A avaliação formativa deve estar, sobretudo, centrada no aluno e preocupada com os objetivos a alcançar (Chen et al., 2012). Por sua vez, o processo formativo é mais complexo e, num certo sentido, mais sofisticado, ou mais rico, do ponto de vista teórico (Brown, 2004). Trata-se de uma avaliação interativa, centrada nos processos cognitivos dos alunos e associada aos processos de *feedback*, de regulação, de autoavaliação e de regulação das aprendizagens (Clark, 2002).

O processo de avaliação formativa é relevante para as aprendizagens dos alunos, daí a necessidade de os professores dominarem aquela forma de avaliação, pois é esta que deve acompanhar todo o processo ensino aprendizagem identificando aprendizagens bem-sucedida e as que levantam dificuldades, para que possam ser ultrapassadas levando os alunos à proficiência e ao sucesso. Por sua vez, a avaliação formativa é interna ao processo, é contínua, analítica e mais centrada sobre o aprendente do que sobre o produto acabado (Danusso et al., 2010).

Em termos do processo de ensino e de aprendizagem, inicialmente recolhemos informações relativas aos progressos e dificuldades dos alunos, este levantamento de informação decorreu ao longo de cada UD, como é possível observar na reflexão da aula 31 da UD de Pickleball, no dia 07/12/2021 onde enuncio “*A Adriana tentou jogar com o MS direito pela primeira vez, inicialmente não obteve muito sucesso por não estar habituada, após insistir conseguiu ajustar-se ao jogo e controlar melhor a força e direção do jogo. Porém mesmo com o MS dominante demonstrou algumas dificuldades no domínio da técnica*”. Com estes dados interpretámos as informações diagnosticando os fatores que lhes dão origem, e por fim, tentámos adaptar as atividades de ensino de acordo com as interpretações efetuadas, por exemplo, ao colocar limitações num exercício ou mesmo realizar um exercício específico para um aluno, com o intuito de responder adequadamente a cada situação específica (Brown, 2004).

A avaliação formativa foi realizada da mesma forma em todas as UD's, a turma demonstrou evolução desde o momento inicial até aos momentos intermédios. Comprovando-se que os objetivos estavam a ser cumpridos e que as estratégias estavam a funcionar, constatámos que, na maioria das vezes, com o evoluir da turma foi necessário realizar alterações à sequenciação de conteúdos.

Na avaliação formativa tivemos dificuldades em observar todos os alunos, conseguíamos perceber quem estava no nível superior e no inferior, os restantes como não se destacavam ou não realizavam muitos erros durante a prática, não conseguíamos ter uma perceção do trabalho realizado em todas as aulas. Sendo este registo realizado na reflexão da aula, na maioria das vezes apenas com recurso à memória visual, por vezes não nos lembrávamos de tudo o que realmente tinha acontecido, ou deixámos escapar pormenores. Esta tarefa tornou-se menos difícil com o desenrolar do ano letivo, pois a gestão e rotina do registo estava mais presente ao longo das aulas.

### 7.3 Avaliação Sumativa

De acordo com o Decreto-Lei nº139/2012, de 5 de julho, a avaliação sumativa traduz -se na formulação de um juízo global sobre a aprendizagem realizada pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e certificação. Esta avaliação deve ser realizada na última aula de cada matéria lecionada, sendo que o aluno é avaliado de acordo com todo o processo de aprendizagem e com a avaliação ao longo da UD. Esta avaliação resultará na nota final do aluno, no processo de ensino aprendizagem.

Este momento de avaliação foi realizado nas últimas aulas de cada UD, sendo avaliado o domínio psicomotor. Para atribuição de uma classificação final no domínio psicomotor, foi construída e preenchida uma grelha de avaliação formativa final, com os conteúdos a observar, tendo em conta os descritores estabelecidos na UD para a avaliação final (ANEXO VIII).

A classificação final de cada ciclo respeitou os critérios de avaliação criados no início do ano pelo grupo disciplinar de EF da ESAB, divididos em dois domínios de avaliação, o Saber-Estar com uma percentagem de 10% e o Saber-Fazer com uma percentagem de 90%, sendo que 15% dos 90% estavam destinados para a perseverança na realização das tarefas (persistência).

Deste modo, para tornar a avaliação coerente, a mesma foi preparada em termos práticos, de forma muito semelhante à avaliação formativa inicial, onde os alunos

puderam demonstrar as suas capacidades em situações e tarefas anteriormente realizadas. Desta forma, foi-nos possível comparar os resultados iniciais com os finais.

Após a realização de cada avaliação formativa final, foi feita uma análise aos resultados e um balanço da UD, onde conseguimos refletir sobre os pontos fortes e os pontos fracos, sobre as estratégias utilizadas, sobre o cumprimento dos objetivos e sobre o desenrolar de toda a UD.

Através do programa *Numbers*, ferramenta do *iCloud*, a professora orientadora da escola, criou um documento que nos auxiliou na preparação da avaliação final dos períodos e dos diferentes ciclos, o facto de existir uma estrutura bem configurada da AF facilitou todo o processo de avaliação.

No final de cada período introduzimos a avaliação de cada aluno no portal da escola, o INOVAR.

#### 7.4. Autoavaliação

Segundo Reis (2014) a autoavaliação é o ato de um indivíduo refletir e criticar acerca das suas práticas, levando ao autorreconhecimento e aprendizagem. Deste modo, foi importante incluirmos este processo avaliativo, de forma a compreendermos mais a fundo a perspetiva dos alunos acerca da sua própria prestação e, posteriormente, compararmos com a nossa perspetiva e a da professora orientadora.

Assumimos, como perspetiva de autoavaliação, a compreensão do aluno como participante de sua própria educação no processo de ensino-aprendizagem e fomos além da ideia do uso de instrumentos que apenas verificassem o seu desempenho (Franco, 1995). A autoavaliação, desse modo, constitui-se como uma ferramenta de introspeção a vários níveis, visto que o fator perseverança também foi adicionado a esta autoavaliação.

Os alunos realizaram a autoavaliação no final de cada ciclo, ou seja, no final de cada UD. A mesma era feita através de um formulário inserido pela professora orientadora e aprovado pelo GDEF na plataforma *Google Forms* (ANEXO IX). Como supramencionado, os alunos refletiram sobre o seu desempenho a nível prático, e, também, acerca das suas atitudes, tendo de justificar a nota que consideravam justa alcançar, assim como os conteúdos ensinados na unidade didática e o desempenho do professor.

Após a análise e reflexão do preenchimento da autoavaliação, conseguimos retirar que, na sua grande maioria, os alunos tiveram uma perceção coincidente com a dos professores estagiários, existindo ainda um grupo de alunos que considerava a sua

prestação sempre ligeiramente superior à realidade, o que acabava por não corresponder à nota atribuída no final da UD e do período, ou seja, os alunos pensavam que tinham potencial para ter uma nota superior à que na realidade tinham. Contrariamente, um dos alunos autoavaliava-se, muitas vezes, com níveis muito inferiores à realidade.

Após a realização e posterior envio da avaliação formativa final para os alunos através da plataforma *Classroom*, também fornecíamos os dados da autoavaliação, desta forma, tentámos fomentar um momento reflexivo, para que os alunos tivessem uma melhor perceção dos aspetos que não correspondiam exatamente aos que atribuíram.

## 8. Coadjuvação no ensino básico

No Guia de Estágio foi-nos proposto a intervenção noutra ciclo de ensino. No nosso caso específico, por lecionarmos numa escola apenas com ensino secundário, recorremos a outra escola com outros ciclos de ensino. Por este mesmo motivo, este foi realizado na Escola Básica dos 2.º e 3.º ciclos Dra. Maria Alice Gouveia, a uma turma de 6º ano, na qual foram lecionadas um conjunto de quatro aulas constituintes dos módulos de basquetebol e andebol. Nesta perspetiva, tivemos a possibilidade de comparar a realidade experienciada numa escola básica e numa secundária.

Visto que nesta escola as matérias são abordadas por etapas, ou seja, a distribuição das matérias, ao longo do ano, foi realizada de acordo com as características e necessidades dos alunos e não pela obrigação de abordagem de determinada matéria durante um conjunto pré-determinado de aulas, não consegui lecionar apenas uma UD. Sendo a primeira aula de basquetebol procurei realizar exercícios com um baixo nível de dificuldade e focada no passe e receção.

Na primeira aula de basquetebol que lecionei, por ser o primeiro contacto dos alunos com a modalidade, salientei as componentes críticas mais importantes para a realização correta do passe, do drible e da receção. Na parte final optei por realizar jogo reduzido, decidi proibir o drible para que o foco principal fosse executar o passe de forma correta e para que os alunos se deslocassem mais em campo.

Na segunda aula de andebol, sendo que, como no basquetebol, era a primeira aula da modalidade, procurei realizar exercícios com um baixo nível de dificuldade e focada no drible e remate. Elaborei exercícios lúdicos familiares, desta forma, consegui estar mais focada nas principais dificuldades/erros dos alunos

A diferença na leção do 6º ano para o 11º foi substancial, na medida que, foi difícil gerir a parte comportamental. Porém, após ter compreendido a dinâmica da turma

e de ter identificado os alunos que se desviavam da tarefa consegui eliminar alguns maus comportamentos, contudo não foi o suficiente, na 2ª aula planeei exercícios direcionados para o tempo de espera em filas, ao eliminar este fator, os alunos não aguardavam para realizar o exercício e, conseqüentemente, não conversavam.

## **ÁREA 2 – ORGANIZAÇÃO E GESTÃO ESCOLAR**

De forma a complementar a nossa experiência de EP, foi-nos proposto a assessoria de um cargo escolar, podendo este ser a assessoria ao Diretor de Turma ou ao Coordenador do Desporto Escolar.

Após reunião com os vários professores que nos esclareceram as dúvidas existentes, estes guiaram-nos para um caminho relacionado com o desporto escolar, desta forma poderíamos ter um contacto mais direto com professores e alunos da escola.

A professora responsável pelo grupo-equipa de futsal, mostrou-se disponível para nos auxiliar neste processo de encarar o perfil funcional do cargo de grupo-equipa do desporto escolar, tal como as competências que este apresenta no domínio dos saberes, as suas funções, as tarefas de acompanhamento a desenvolver, as rotinas implementadas e os meios e instrumentos necessários a utilizar. A professora ainda nos deu a liberdade e autonomia de preparar vários treinos durante o ano letivo, o que, na nossa perspectiva, foi um voto de confiança, além de que, nos permitiu criar uma relação mais próxima com o grupo-equipa.

Participámos nesta função de forma muito ativa, numa primeira fase auxiliámos no processo das inscrições de todos os alunos na plataforma do desporto escolar, relativamente à componente prática, assistimos e colaborámos nos treinos todas as semanas, fomos com os alunos e a professora responsável aos torneios realizados em três escolas distintas e acompanhámos, de perto, os alunos pertencentes a este grupo.

Ao longo desde acompanhamento, foram realizadas algumas atividades integrantes do exercício das funções responsáveis pelo grupo-equipa, das quais foi possível acompanhar e colaborar na sua organização e gestão, estas foram: os jogos com outras escolas, os campeonatos/torneios inter-turmas e Dia ou Semana de Educação Física e Desporto (quardras de voleibol, 4x4 basquetebol, 7x7 andebol, 6x6 voleibol e 5x5 futsal) e o corta-mato.

Posto isto, considero que todo este processo foi gratificante e bastante enriquecedor, pois proporcionou o desenvolvimento de competências de interação com

os alunos e fornecimento de *feedback*, de adaptação de exercícios de acordo com o número e nível dos alunos, de desempenho de tarefas em grupos de trabalho, etc., fornecendo assim ferramentas para o desempenho futuro do cargo destas funções.

Ao acompanharmos o grupo-equipa de uma forma dinâmica e interessada, conseguimos atingir todos objetivos propostos no projeto inicial de assessoria ao cargo.

O cargo de assistente do grupo-equipa de futsal foi uma experiência enriquecedora, na medida que permitiu o contacto com outros professores de educação física e alunos fora do nosso espectro habitual. Ao longo do 1º Período, a nossa principal preocupação foram as faltas aos treinos por parte dos alunos, apenas um grupo de alunos cumpre os dias e horários propostos. No final do período este problema atenuou, e no 2º período o grupo começou a ficar mais coeso e motivado, uma vez que foi o período em que os alunos defrontavam outras escolas nos torneios.

O facto de existirem alunos com medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão tornou o nosso trabalho mais desafiante, devido às falhas de comunicação aluno-professor e professor-aluno. Ao longo do ano letivo conseguimos encontrar estratégias para contornar esta falha, por exemplo, um dos professores ficou mais perto destes alunos e explicou mais pausadamente o exercício.

Em suma, este cargo faz com que estivéssemos mais próximos da realidade de cada aluno e do cargo em si, permitindo-me entender a interação e dinâmica existente entre os diversos agentes, e principalmente, perceber a abrangência do cargo.

### **ÁREA 3 – PROJETOS E PARCERIAS EDUCATIVAS**

Enquanto núcleo de estágio, pretendemos adquirir competências e conhecimentos relativos à organização de eventos desportivos, bem como compreender o processo de organização e planificação das atividades realizadas ao longo do ano, a nível interno.

Esta área remete-nos para o desenvolvimento de competências de organização, conceção e avaliação de projetos educativos e curriculares em diferentes dimensões, adquirindo assim competências de animação socioeducativa e capacidades de organização, planeamento, execução e controlo.

Durante o ano letivo realizámos duas ações destinadas à comunidade escolar da ESAB, com a produção de um pré-projeto revisto pela direção e pelos membros do GDEF, e, quando aprovado, um projeto coerente e posterior realização de uma reflexão.

Durante todo o processo, foram imprescindíveis o trabalho de equipa e o empenho de todos os membros do NE e da professora cooperante.

#### *Corta-mato*

A primeira atividade organizada foi o Corta-Mato Escolar 2021/2022, é uma atividade realizada, todos os anos, pelo NE, e está inscrita no Plano Anual de Atividades.

A realização do Corta-Mato Escolar 2021/2022 representa uma das atividades a serem organizadas pelo Núcleo de Estágio Pedagógico em Educação Física (de acordo com as indicações expressas no Guia de Estágio Pedagógico). Esta atividade proporcionou aos alunos da ESAB a prática de atividade física ao ar livre, bem como a inclusão educativa, o convívio entre os vários intervenientes da comunidade escolar, o aumento do trabalho em equipa, e o colocar à prova as capacidades físicas e motoras dos intervenientes.

O corta-mato contou com a participação de 57 alunos, 6 do sexo feminino e 51 do sexo masculino, pertencentes a turmas dos 10º, 11º e 12º anos escolares. Em relação à organização, o registo dos tempos de cada aluno foi feito por professores do GDEF, cada um situado em postos de controlo já pré-definidos para certificar que todos os alunos cumpriam as voltas completas de toda a corrida (ANEXO X).

O ambiente gerado por este evento foi bastante agradável, tendo conseguido juntar muitos alunos de variadas áreas e de diferentes anos escolares, contou com bastante público a assistir e a incentivar os participantes.

#### *Allympics*

O segundo projeto realizado pelo NE, o Allympics pretendeu mobilizar os três grandes Valores Olímpicos (Excelência, Respeito e Amizade), os quais também estão implícitos nos objetivos sociais da Agenda 2030 de Desenvolvimento Sustentado. A conceção deste Projeto apoia-se nesta Agenda, na qual se começa por afirmar que “ninguém deve ser deixado para trás”. Este projeto resultou de uma parceria entre o Núcleo de Estagiários de Educação Física (NEEF), o Núcleo de Estagiários de Espanhol (NEE) e o Núcleo de Estagiários de Português (NEP) e visa proporcionar aos alunos da ESAB uma atividade interdisciplinar que culminou com uma mensagem sustentável (ANEXO XI).

Constatámos que todas as dinâmicas decorreram dentro do planeado e foram realizadas com sucesso por todos os envolvidos, tendo o projeto cumprido todos os objetivos traçados. O projeto recebeu um bom *feedback*, quer pelo questionário, quer pelos comentários que se ouviram no dia, surgindo deles sugestões à realização de atividades semelhantes. Após receção e análise dos cinquenta e dois questionários recolhidos, foi possível constatar que 77% dos inquiridos considerou a atividade muito adequada, enquanto os restantes lhe atribuíram uma avaliação adequada.

Em suma, consideramos que os desenvolvimentos destas atividades permitiram a aquisição de competências e conhecimentos relativos à organização de eventos desportivos, bem como a compreensão do processo de organização e planificação das atividades realizadas ao longo do ano, a nível interno.

#### **Área 4 – Atitude Ético-Profissional**

De acordo com Marques et al. (2020), a ética profissional é uma das dimensões mais importantes da profissionalidade docente, pelo que constitui uma dimensão transversal à dimensão intervenção pedagógica e tem uma importância fundamental no desenvolvimento do agir profissional do futuro professor, assim como na construção da sua profissionalidade. À profissão docente é-lhe atribuído um carácter ético devido ao constante questionamento que esta exige, acerca daquilo que é certo, justo ou virtuoso (Feio, 2015). Posto isto, esta foi uma área extremamente explorada no decorrer do ano letivo, como profissionais empenhámo-nos em transmitir um ensino de qualidade aos nossos alunos, garantindo a diferenciação pedagógica para promover o sucesso de cada um, guiando o caminho indicado para o sucesso e mostrando-nos sempre disponíveis, tanto para eles como para a comunidade escolar, comprometendo-nos também com as nossas próprias aprendizagens e assumindo uma conduta pessoal e profissional corretas.

Ainda nesta perspetiva e indo de acordo com a missão da Escola Secundária de Avelar Brotero, que tem como objetivo disponibilizar uma formação qualificada de pessoas capazes de dar uma resposta positiva às necessidades tanto do ensino superior como do mercado de trabalho, não obstante de exercer uma cidadania ativa, preponderante e responsável ao serviço do bem comum. Para ir ao encontro destas premissas supramencionadas, desde o primeiro dia do EP demonstrámos uma postura assídua, pontual, respeitadora e exigente, com a finalidade de passar aos nossos alunos valores como a responsabilidade, respeito, educação, disciplina e cooperação, para que



evoluíssem enquanto pessoas dentro do meio escolar, bem como perante a sociedade. Tendo como objetivo principal, instruir os alunos de modo a estarem eticamente preparados para viver num ambiente social. No início do primeiro período foram determinadas um conjunto de regras com a finalidade de inculcar os valores acima descritos. As regras foram claras para todos, decidimos penalizar quem chegasse atrasado à aula com uma falta de atraso, sendo que ao terceiro atraso a falta convertia em falta de presença. Na turma existiam três alunos que chegavam, constantemente, atrasados, pelo que, numa primeira fase, decidimos reunir com os alunos, após verificarmos que esta conversa não tinha solucionado o problema, comunicámos à diretora de turma que, posteriormente, comunicou aos encarregados de educação. Este foi o método mais eficaz, todos os alunos começaram a chegar antes ou à hora da aula.

Após realizarmos uma análise à turma percebemos que a cooperação entre alunos e alunas era problemática, na medida que, os alunos, na maioria das vezes, jogavam entre si e não passavam a bola às alunas, ou não escolhiam as alunas para os seus grupos. Para contrariar esta tendência resolvemos optar por exercícios que exigiam a cooperação, criar variantes, como por exemplo, a bola tem de passar por todos os alunos, na formação dos grupos escolhíamos à priori grupos competitivos<sup>05</sup>, como afirmam Graça e Mesquita (2009), *“Os alunos são agrupados de modo a assegurar a diversidade e a heterogeneidade em todas as equipas e um equilíbrio entre estas. Formar grupos heterogéneos, em que os alunos permaneçam juntos durante um longo período de tempo, é muito importante para promover e facilitar a aprendizagem cooperativa”*.

Sendo a ESAB uma escola contemporânea, chamativa e preservada, com um corpo docente capaz, experiente e qualificado, propusemo-nos a desenvolver nos alunos quatro parâmetros fundamentais:

**Tabela 2- Parâmetros a desenvolver nos alunos (éticos-sociais)**

<b>Agir autonomamente</b>	Ser capaz de assumir os seus deveres e responsabilidades e de defender e reivindicar os seus direitos e interesses;	Ser capaz de planificar e concretizar os seus projetos pessoais de vida;	Ser capaz de agir em múltiplos contextos sociais;	Ser capaz de tomar decisões adequadas ao seu bem-estar físico, social e mental.
<b>Conhecer autonomamente</b>	Ser capaz de tomar decisões adequadas ao seu bem-estar físico, social e mental.	Ser capaz de utilizar e produzir informação e conhecimentos, com relevância, em múltiplos contextos;	Ser capaz de utilizar as novas tecnologias de informação e comunicação em variados contextos;	Ser capaz de se informar e de conhecer as formas de apoio relativamente às suas necessidades de saúde.
<b>Agir socialmente</b>	Ser capaz de cooperar em contextos de trabalho e contextos sociais alargados, com base nos conhecimentos adquiridos na Escola;	Ser capaz de estabelecer relações sociais positivas e de gerar consensos em situações de conflito;	Ser capaz de agir a partir de uma consciência crítica fundamentada;	Ser capaz de reconhecer a saúde como um bem a que todos têm direito, contribuindo para a construção de um bem-estar global.

*Ações de formação*

No que concerne a autoformação participámos ativamente em diversos eventos como forma a complementar a nossa formação, mais concretamente, participámos em 4 ações de formações, desenvolvidas pela FCDEF em parceria com outras entidades: “Concurso para Professor”, “Normas de Referenciação Bibliográfica”, “Programa Educação Olímpica” e “XI Fórum Internacional das Ciências da Educação Física” (ANEXO XI), neste último alguns membros do NE foram voluntários na organização do evento (XIII). Estes eventos proporcionaram-nos um conjunto de conhecimentos práticos que se demonstraram cruciais na nossa formação como futuros docentes. Além da participação nestes eventos, observámos mensalmente as aulas de outros docentes bem como, todas as aulas dos colegas estagiários do próprio NE e duas aulas de outros dois NE. Participámos e ajudámos na organização de todos os Torneios realizados no final de

cada período, e envolvemo-nos ativamente nas atividades planeadas pelo GDEF, nomeadamente, o corta-mato escolar.

Posto isto, no papel de estagiários, encarámos o EP com um grande sentido de responsabilidade, mostrámo-nos recetivos em aprender com toda a comunidade escolar e a fomentar valores junto dos alunos e colegas de estágio.

## CAPÍTULO III – TEMA PROBLEMA

### **Dificuldades Sentidas na Unidade Didática de Andebol na perspetiva de Estudantes Estagiários em Educação Física**

#### *DIFFICULTIES FELT IN THE HANDBALL TEACHING UNIT - PERSPECTIVE OF MASTER'S PRESERVICE TEACHER IN PHYSICAL EDUCATION*

Mariana Castro Sousa<sup>1</sup>

Elsa Ribeiro Silva<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

#### **Resumo**

Este estudo tem como objetivo compreender as principais dificuldades vivenciadas por professores estagiários durante o ensino da unidade didática de andebol. O estudo foi realizado num único momento, após os estagiários lecionarem a unidade didática acima referida. Este estudo foi baseado numa metodologia qualitativa, com perguntas abertas aos participantes, as questões exploradas neste sentido foram o ensino da técnica, da tática e a escolha de exercícios adequados para a turma. A amostra foi composta por 21 alunos do mestrado em ensino de educação física nos ensinos básico e secundário. Os resultados revelam que os participantes têm mais dificuldade em ensinar conteúdos táticos e em escolher os exercícios adequados para as aulas. Constatou-se que o ensino de conteúdo técnico foi mencionado várias vezes nas outras duas questões como dificuldades secundárias, ou mesmo que tiveram dificuldade na escolha dos exercícios devido às limitações técnicas dos alunos.

**Palavras-chave:** Educação Física; Andebol; Perceção; Dificuldades.

#### **Abstract**

This study aims to understand the main difficulties experienced by intern teachers during the teaching of the handball didactic unit. The study was carried out in a single moment, after the interns taught the didactic unit referred to above. This study was based on a qualitative methodology, as open-ended questions were asked to the participants. The

sample consisted of 21 students from the master's degree in physical education teaching in basic and secondary education. The results reveal that the trainees have more difficulty in teaching tactical content and in choosing the appropriate exercises for the classes. It was found that the teaching of technical content was mentioned several times in the other two questions as secondary difficulties, or even that they had difficulty in choosing exercises due to the technical limitations of the students.

**Keywords:** Physical Education; Handball; Perception; Difficulties.

### **Introdução**

Na realidade é com o estágio pedagógico que se dá o primeiro grande impacto dos estudantes com a prática, sendo este um momento crucial no processo de formação inicial, por via do choque com a realidade e com a responsabilidade total dos papéis inerentes à função de professor (Albuquerque et al., 2005). No estágio pedagógico somos confrontados com a necessidade de desenvolver uma vasta panóplia de competências e capacidades, diretamente relacionadas com o domínio da matéria a ensinar, métodos de ensino, competências sociais e instrucionais e, também, contextuais. Na área da Educação Física, a entrada na carreira docente é caracterizada como um momento de grande importância, marcado por tomadas de decisões, desejo de permanecer na docência, choques com a realidade que exigem a aquisição de competências profissionais (Farias & Nascimento, 2012). O professor de Educação Física, ao ingressar na carreira tem uma base teórico-prática de como ensinar, do que ensinar e do porquê de ensinar este ou aquele conhecimento. Como é mencionado ao longo deste estudo, esta multiplicidade e falta de clareza durante o processo de formação, pode facilmente promover dificuldades para a identificação e acolhimento de alguma abordagem (Ilha, 2012). Ou seja, existem diversos fatores que podem condicionar o processo ensino-aprendizagem, sejam eles internos (do estagiário) ou externos (da instituição de ensino).

Relativamente ao andebol, existem diversos modelos de ensino e treino, com novos métodos e estratégias, trabalhos de investigação e reflexão sobre a abordagem do seu ensino, também é verdade que a prática do ensino do Andebol não tem mudado de forma substancial (Estriga e Moreira, 2014). Dentro deste cenário, Ribeiro (2014) afirma ser “urgente e necessário, uma verdadeira revolução de mentalidades, que permita construir um novo Sistema-Andebol”. Todavia esta revolução de mentalidades não pode ser dada em forma de receita pelos profissionais, visto que a variabilidade de atuação de cada

profissional é incalculável, cada professor terá que desenvolver a sua própria filosofia, encontrar o melhor caminho face à informação existente e, posteriormente aplicá-la junto das suas turmas. Após este estudo compilei informações pertinentes para cada um dos casos e distribui pelos participantes de acordo com as suas necessidades/dificuldades, para que estes pudessem analisar, interpretar e converter em material para as suas futuras aulas.

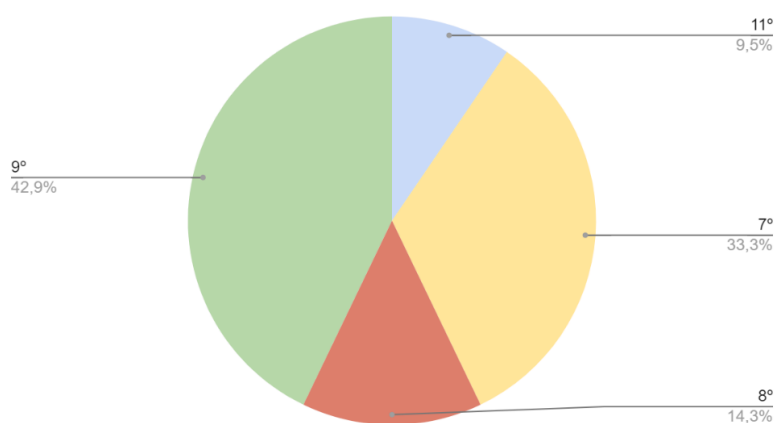
### **Objetivo do estudo**

O estudo tem como objetivo identificar as principais dificuldades vivenciadas por professores estagiários no ensino da unidade didática de andebol durante o estágio pedagógico, visando avançar com uma proposta pedagógica de apoio aquela lecionação.

### **Metodologia**

#### **Participantes**

Participaram neste estudo 21 alunos (14 alunos do sexo masculino e 7 do sexo feminino) do mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade de Coimbra, com uma média de idades de 24,8 anos. Relativamente ao ano em que os alunos estagiários estão a lecionar, é possível verificar que a maioria se encontra a lecionar no 3º ciclo do ensino básico (N=19), os restantes encontram-se com turmas do 11º ano de escolaridade (N=2). Existem participantes que praticam ou já praticaram modalidades desportivas coletivas, sendo que uma das participantes atualmente pratica andebol.



**Gráfico 1- Participantes no estudo/ ano de lecionação**

## Instrumentos

O instrumento de recolha utilizado foi um questionário com duas questões fechadas sobre o ano de escolaridade que se encontram a lecionar e opções de possíveis dificuldades sentidas, e três abertas, sendo que nestas últimas os participantes optavam por responder apenas a uma, dependente da resposta à questão fechada.

As questões têm como objetivo promover uma reflexão individual sobre as dificuldades sentidas antes, durante e após a leção do andebol num contexto escolar.

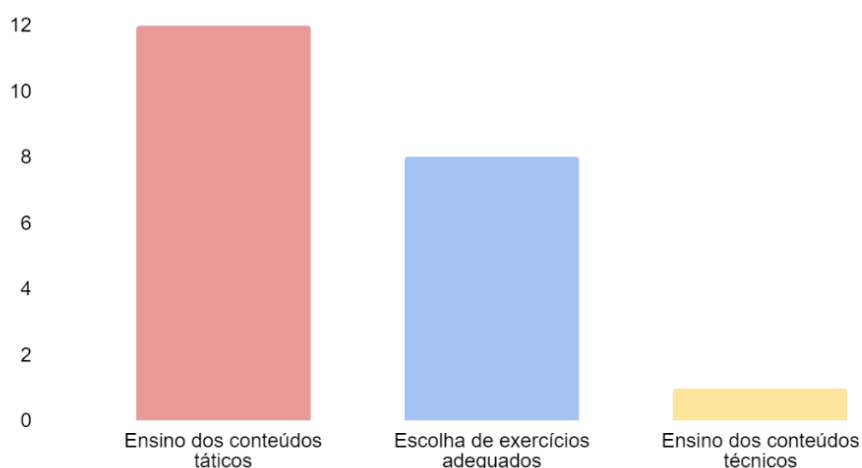
A recolha dos depoimentos foi obtida após a explicação detalhada do propósito da investigação assegurando a sua confidencialidade.

## Procedimentos

Os dados foram recolhidos no *Google Forms* e coletados diretamente para uma folha de cálculo no *Microsoft Excel*, posteriormente foi importada para o programa *NVIVO*. Neste software procedeu-se à análise dos dados com recurso às ferramentas disponíveis, principalmente com a autocodificação automática e manual (Nós) e o estudo de frequências das palavras mais utilizadas pelos participantes.

## Resultados

Os resultados são descritos por questão colocada e contêm uma interpretação de autor. Foi descartada a opção “outra/s” por não ter sido assinalada por nenhum participante.



**Gráfico 2- Dificuldades sentidas na UD de andebol**

### **Escolha de exercícios adequados.**

Enquadrar e adequar os exercícios aos diferentes níveis dos alunos e construir exercícios que fossem direcionados para os conteúdos a desenvolver durante a unidade didática foram as maiores dificuldades sentidas pelos participantes que responderam a esta questão. É possível deduzir que existiram professores estagiários que desmotivaram por não conseguirem encontrar os exercícios adequados para o nível da turma, conseqüentemente, os alunos não compreendiam os exercícios propostos.

*Participante 1- “(...) gerou alguma confusão por parte dos alunos e desmotivação da minha parte, pois procurava explicar os exercícios e os alunos tinham dificuldade na sua compreensão.”*

A escolha do/s exercício/s certo para o momento foi a segunda maior dificuldade sentida pelos professores estagiários durante a leção da unidade didática de andebol.

### **Ensino dos conteúdos táticos.**

Mais de metade dos participantes do estudo que responderam que a maior dificuldade era a nível tático (N=7) evocam que os seus alunos têm dificuldade na modalidade devido à ausência da clarificação do conteúdo "tática" em fases mais prematuras do ensino. Os conceitos técnica e tática estão fortemente interligados, na medida que, sem a componente técnica os professores estagiários não conseguiam prosseguir para a tática.

*Participante 1- “A principal dificuldade deveu-se ao facto de os alunos se aglomerarem ainda em torno da bola, não percebendo, por vezes, a importância de cooperarem entre si nos diversos momentos do jogo.”*

*Participante 2- “Senti mais dificuldades uma vez que a turma não apresentava domínio da técnica.”*

Do mesmo modo é mencionado que os alunos têm dificuldades ao nível do posicionamento, função e compreensão das ações ofensivas e defensivas.

Noutra perspetiva, os restantes participantes (N=5) afirmam que conseguem identificar um problema tático, porém não têm conhecimento suficiente da modalidade para encontrar um exercício isolado que se adeque às necessidades da turma.



*Participante 3- “Não domino por completo as componentes táticas do andebol.”*

*Participante 4- “Tenho pouca experiência no andebol e, conseqüentemente, pouco conhecimento aprofundado dos conteúdos técnicos e, sobretudo, táticos.”*

Ainda referiram que têm dificuldades porque têm uma experiência mais alargada nos desportos individuais.

*Participante 5- “Venho de um desporto individual e por isso a componente tática é mais complicada de ensinar.”*

### **Ensino dos conteúdos técnicos.**

Como supramencionado, os conceitos técnica e tática estão fortemente relacionados como é possível verificar através das respostas, apesar de apenas um participante ter feito referência à maior dificuldade ser a nível técnico, ao analisar as respostas nas outras duas questões, verifica-se que nas principais dificuldades dos participantes surgem ramificações que levam a outras dificuldades, nomeadamente técnicas. Este facto pode ser observado através da resposta do participante 2 acima descrita.

*Participante 6- “(...) principalmente os exercícios técnicos, pois na maioria das vezes os alunos tinham dificuldades a executá-los e perdiam a motivação quando erravam.”*

### **Proposta de um programa de melhoria de competências no andebol**

Como referimos, o nosso objetivo passou por verificar as dificuldades sentidas pelos alunos estagiários na UD de andebol, após análise agrupámos um conjunto de propostas com a finalidade de auxiliar o processo ensino-aprendizagem nesta UD específica.

Em primeiro lugar, o jogo tem de ser simples e adaptado às especificidades da turma. Poderão aplicar-se várias vertentes como: reduzir o número de atletas, reduzir o campo, alterar regras, entre outras, permitindo assim maior possibilidade de sucesso nos exercícios. Porém, não é possível “passar uma receita” geral de exercícios que melhorem a componente tática ou técnica, por termos turmas tão distintas os exercícios devem ser, do mesmo modo, diferentes e adequados às supramencionadas, especificidades.

No papel de profissionais na área da educação física é crucial perceber que na escola é essencial que o jogo proporcione **experiências positivas** e **momentos de divertimento**.

### **Caracterização Inicial do Jogo**

- Aglomeração em torno da bola;
- Individualismo;
- Dificuldades na manipulação de bola, o que contribui para o elevado número de maus passes, remates falhados, más receções e interceções;
- Dificuldades ao nível da noção de desmarcação, o que origina o “alinhamento” em relação à bola e ao grande afastamento do portador da bola;
- Muitos contactos descontrolados.

### **O que podemos fazer para diminuir a incidência destes erros?**

Criar situações que fomentem:

- Relação do aluno com a bola;
- Drible, manipulação e coordenação;
- Relação eu-bola-colega;
- Passe/receção – mencionar a variedade de passes e trajetórias;
- Ocupar racionalmente o espaço;
- Manter posse de bola, desmarcações, amplitude, afastamento do colega para receber a bola;
- Progredir no terreno de jogo;
- Profundidade, explorar espaço à frente, desmarcações de rutura;
- Promover sempre jogo sem contacto.

### **Intenções Táticas**

#### **OFENSIVAS**

Criar exercícios com o objetivo de originar situações de:

- Amplitude/profundidade;
- Criação de linhas de passe.

#### **DEFENSIVAS**

- Enquadramento correto;

- Impedir a progressão;
- Desarme;
- Interceção.

#### Organização defensiva

Enquanto professores que estamos a iniciar uma UD de andebol, devemos começar pela defesa individual, pois esta torna o jogo mais dinâmico e com maior velocidade, cria muitas e variadas ações de remate, gera intervenções defensivas e proporciona mais situações de riqueza tática tanto no ataque como na defesa.

#### Defesa à zona

Esta defesa deve ser utilizada quando o ataque consegue ultrapassar uma defesa individual com êxito. Sendo fundamental reduzir os espaços para criar novas situações desafiantes. De forma progressiva o espaço de jogo é direcionado para a zona próxima da baliza e por consequência surge a defesa à zona. A noção de responsabilidade defensiva por um oponente é agora aplicada a uma zona do campo defensivo.

#### **Conclusão**

As principais dificuldades demonstradas pelos 21 participantes neste estudo foram o ensino de conteúdos táticos e a escolha de exercícios adequados face às características específicas da turma, verificou-se que apenas um participante selecionou a opção ensino de conteúdos técnicos.

O facto de todos os professores estagiários inquiridos lecionarem o 3º ciclo ou ensino secundário levanta mais problemas a nível tático do que propriamente técnico, visto que, tanto no nível introdutório como no elementar das aprendizagens essenciais apresentadas pela direção geral da educação (DGE), os conteúdos táticos são bastante mais mencionados e explorados.

Analisando as questões verifica-se que o investimento realizado, por parte dos professores estagiários, para aprofundar conhecimento na área do andebol foi, na maioria das vezes, insuficiente. Pode dever-se ao facto de não estarem em contacto com a modalidade há, pelo menos dois anos, visto ser o segundo ano de mestrado e ser na licenciatura que a modalidade de andebol é mais explorada. No entanto, a pouca experiência na modalidade por parte do professor estagiário não deveria ser um entrave no processo ensino-

aprendizagem, visto que têm acesso a diversas fontes bibliográficas, assim como possibilidade de comunicar com professores especializados e colegas da modalidade. Verificou-se ainda que as três opções de resposta aberta- ensino dos conteúdos técnicos, ensino dos conteúdos táticos e escolha de exercícios adequados- estão fortemente interligadas, na medida que sem o domínio técnico ou tático da modalidade por parte do professor estagiário, dificilmente conseguirá realizar um plano de aula ajustado às competências dos alunos.

## **Bibliografia**

- Albuquerque, A., Graça, A., & Januário, C. (2005). *A Supervisão Pedagógica em Educação Física A Perspetiva do Orientador de Estágio*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Alves, D. Filho, D. Henrique, A. (2017). O Poderoso NVivo: uma introdução a partir da análise de conteúdo. *Revista Política Hoje*, 2º Edição, Volume 24: 119-134.
- Andrade, D. Schmidt, E. Montiel, F. (2020). Uso Do Software Nvivo Como Ferramenta Auxiliar da Organização de Informações na Análise Textual Discursiva. *Investigação Qualitativa em Ciências Sociais, Investigación Cualitativa en Ciencias Sociales*, Vol 8, nº19, 948-970.
- Bardin, L. (2009). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Batista, P. Silveira, G. Pereira, A. (2014). Ser professor cooperante em Educação Física: Razões e sentidos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto* 2014, 353-373.
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health. Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, Vol 11, nº 4, 589-597.
- Carreiro da Costa, F. (1996). Formação de Professores: Objetivos, conteúdos e estratégias. In F. Carreiro da Costa, L. Carvalho, M. Onofre, J. Diniz, J. & C. Pestana (Eds.), *Formação de Professores em Educação Física. Concepções, investigação, prática*. Lisboa: Edições FMH
- Estriga, L., Moreira, I. (2014). *Ensino do Andebol na Escola. Ensinar a aprender*. Porto: FADEUP.
- Garganta, J., & Oliveira, J. (1996). *Estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos. Estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos: 7-23*. J. Oliveira & F. Tavares (Eds.). FCDEF-UP.

- Gilio, J. Estriga, M. Menezes, R. (2021). Semelhanças E Diferenças Dos Conceitos De Técnica E Tática Por Treinadores De Handebol E Handebol De Praia. *Revista de Ciencias del Deporte - Journal of Sport Science*, Vol. 17, nº2, 93-102.
- Godtsfriedt, J. (2015). Ciclos De Vida Profissional Na Carreira Docente. Revisão Sistemática da Literatura. *Corpoconsciência*, Vol. 19, nº2, 9-17.
- Ribeiro, M. (2014), *Andebol Construir o Futuro*. Edição de Autor. Lisboa.
- Rodrigues, A. (2021). Investigação-Ação E Análise De Conteúdo: Caso Na Formação De Professores. *Revista práxis educacional*, Vol. 17, nº 48, 1-23.
- Sá. P., Tavares, A. (2022). Andebol na escola- Potenciar a sua aprendizagem pela compreensão do jogo. Federação de Andebol de Portugal.
- Stolarski, G. Junior, A. Ahlert, A. Sampaio, A. (2019). Professores iniciantes de educação física: experiências da formação inicial. *Caderno de Educação Física e Esporte* , Vol. 17, nº. 1, 97-107.

## **Considerações finais**

Em suma, constatamos que o estágio pedagógico está integrado na realidade social e serve de elo de ligação entre a formação teórica e prática aprendida à priori no estabelecimento de ensino superior, oferece uma possibilidade de enriquecer a nossa experiência de vida, ampliar as interações sociais, formar e desenvolver conhecimento pedagógico, intuição, capacidade de improvisação e introspeção, ferramentas essenciais para a formação de um profissional de excelência. De acordo com os pontos de vista de Akcanet et al. (2017); Bamber e Moore (2016); Rizzuto (2017); Tsai et al. (2017), o objetivo básico da atividade pedagógica é consolidar e aprofundar o conhecimento que os alunos recebem no processo de aprendizagem, a aquisição das habilidades práticas necessárias para o futuro. O estágio pedagógico é realizado nas condições que mais se assemelham à atividade profissional, o que contribuiu para a formação de habilidades profissionais e qualidades profissionalmente importantes.

Segundo Goh e Fang (2017), Guarda e Helm (2017), Hinchion (2017); Zonoubi et al. (2017); Yandell (2017), o estágio pedagógico é um dos fatores preponderantes na formação dos futuros professores, este EP representou um momento de aquisição de conhecimentos e experiências de aprendizagem. Ainda que tenhamos sentido várias dificuldades, foi, sem dúvida a experiência mais gratificante vivenciada ao longo desta caminhada de cinco anos de estudos.

O estágio é uma etapa crucial na formação profissional dos alunos, uma vez que durante o estágio adquirimos variadas competências e capacidades, nomeadamente: a capacidade de organizar atividades docentes; a possibilidade de planejar as aulas de acordo com os planos educativos (currículos); a capacidade de apresentar consistentemente o material solicitado; a capacidade de experimentar diferentes tipos de ensino; a capacidade de usar abordagens e tecnologias inovadoras no ensino (Kravchenko et al., 2018).

A produção de um tema-problema permitiu que ampliássemos o nosso conhecimento científico ao nível da temática estudada, bem como do processo e construção de um documento científico. Compreendemos ainda a necessidade de continuar a estudar e a aprofundar conhecimentos não só nas áreas da EF, mas também nas áreas da psicologia, tecnologia, entre outras, só desta forma iremos conseguir ser profissionais de excelência.

## Bibliografia

- Albuquerque, A., Graça, A., & Januário, C. (2005). A supervisão pedagógica em educação física. A perspetiva do orientador de estágio. Lisboa: Livros Horizonte.
- Arends, R. (1995). Aprender a ensinar. Lisboa: McGraw-Hill.
- Barreiros, J. (2016). Plano Nacional de formação de treinadores. Instituto português do desporto e juventude. Lisboa. Manual de curso de treinadores, Grau I, 9-15.
- Bento, J. (1998). Planeamento e Avaliação em Educação Física. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. (2003). Planeamento e Avaliação em Educação Física (3a Edição). Lisboa: Livros Horizonte.
- Bianchi, M. (2005). Orientações para o Estágio em Licenciatura. São Paulo: Pioneira Thomson Learning.
- Brande, C., Zanfelicce, C. (2012). A inclusão escolar de um aluno com autismo: diferentes tempos de escuta, intervenção e aprendizagens. *Revista Educação Especial*, v. 25, nº 42, 43-56.
- Carreiro, F. (1995). O Sucesso Pedagógico em Educação Física – Estudo das Condições e Factores de Ensino-Aprendizagem Associados ao êxito numa Unidade de Ensino. Lisboa. Edições FMH.
- Chen, W., Mason, S., Staniszewski, C., Upton, A., & Valley, M. (2012). Assessing the quality of teachers' teaching practices. *Educational Assessment, Evaluation and Accountability*. v. 24, nº1, 25-41.
- Claro, S.; Filgueiras, P. (2009). Dificuldades de gestão de aula de professores de Educação Física em início de carreira. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esportes*, São Paulo, v.2, n.8, 9-24.
- Danusso, L., Testa, I., Vicentini, M. (2010). Improving prospective teachers' knowledge about scientific models and modelling: Design and evaluation of a teacher education intervention. *International Journal of Science Education*, v. 32, nº7, 871-905.
- Farias, A., Impolcetto, F. (2021). Utilização das TIC nas aulas de Educação Física escolar em unidades didáticas de atletismo e dança. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte* nº43, 2-8. DOI: 10.1590/rbce.43.e004220.

- Feio, A. (2015). A formação ética de professores no cruzamento com a formação ético-moral de alunos: o papel da investigação-acção. Tese (Doutorado em Educação) - Instituto de Educação, Universidade de Lisboa.
- Filho, P. (2010) O Estágio Supervisionado e sua importância na formação docente. *Revista P@rtes*. Disponível em: <http://www.partes.com.br/educacao/estagiosupervisionado.asp>. Acesso a: 10/05/2022.
- Gonçalves, F. (2012) Formative evaluation in Physical Education initial teacher training courses. *Journal of Physical Education and Sport Management*, v. 3, nº1, 1-5.
- Griffey, C., Housner, D. (1991). Differences between experienced and inexperienced teachers' planning decisions, interactions, student engagement, and instructional climate. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, v. 62, nº2, 196-204.
- Haydt, C. (2008). Avaliação do processo ensino-aprendizagem. 6ª Edição. São Paulo: Editora Ática, 2008.
- Humphries, A., Herbert, E., Daigle, K., Martin, J. (2012). Development of a Physical Education teaching efficacy scale. *Measurement, Physical Education & Exercise Science*, v. 16, nº 4, 284-299.
- Lang, R., Koegel, K., Ashbaugh, K., Register, A., Ence, W., Smith, W. (2010). Physical exercise and individuals with autism spectrum disorders: a systematic review. *Research in Autism Spectrum Disorders* 4, 565–576. DOI:10.1016/J.RASD.2010.01.006.
- Matos, M. (2010). Diferenciação curricular: uma abordagem às práticas de intervenção educativa no 2º ciclo do ensino básico. Universidade Técnica de Lisboa, Cruz Quebrada.
- Mesquita, I., & Rosado, A. (2009). O desafio pedagógico da interculturalidade no espaço da Educação Física. *Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Morin, E. (1999). Os Sete Saberes para a Educação do Futuro. Horizontes Pedagógicos.
- Nobre, P. (2015). Avaliação das Aprendizagens no Ensino Secundário: Conceções, Práticas e Usos [Universidade de Coimbra]. ProQuest Dissertations Publishing.
- Oliveira G. (2009). Autismo: diagnóstico e orientação. *Acta Pediátrica Portuguesa* 2009, 40(6): 278-87.
- Pais, A. (2012) Fundamentos didatológicos para a construção de unidades curriculares integradas. *Da Investigação às Práticas II (II)*, 37-52.



- Perrenoud, P. (2000). *Pedagogia diferenciada – das intenções à ação*. Porto Alegre: Artmed Editora.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). I Pedagogia do desporto Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana, 219.
- Rosado, A., Mesquita, I., Januário, N. (2008). Athlete's Retention of Coach's Instruction on Task Presentation and Feedback, *International Journal of Performance Analysis in Sport*, v.1, nº8, 19-30.
- Santos, W., Maximiano, F. (2013). Avaliação na Educação Física escolar: singularidades e diferenciações de um componente curricular. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v.35, nº4, 883-896.
- Semenog, O., Shamunova, K. (2020). The training of future primary school teachers for pedagogical internship during covid-19: challenges and possible solutions. *Scientific Journal of Polonia University*, v. 38, nº1, 196-203.
- Siedentop, D. (1983). *Physical Education; introductory analysis*. Dubuque: Brown.
- Teixeira, M., & Onofre, M. (2009). Dificuldades dos professores estagiários de educação física no ensino. Sua evolução ao longo do processo de estágio pedagógico. In X Symposium Internacional Sobre el Practicum Y las Prácticas en Empresas en la Formación Universitária, 1159-1170.
- Unidades de Ensino Estruturado para a Educação de Alunos com Perturbações do Espectro do Autismo- DGE. Acedido a 11/01/2022.
- Weston T. (2004) Formative evaluation for implementation: Evaluating educational technology applications and lessons. *American Journal of Evaluation*, v. 25, nº 1, 51-64.

## **Decretos de Lei**

Decreto-Lei nº 139/2012 (despacho normativo nº 24-A/2012), de 5 de julho; Cap. III], Diário da República n.º 129/2012, Série I de 2012-07-05, páginas 3476 – 3491.

Decreto-lei nº 240/2001, de 30 de agosto. Diário da República, n.º 201/2001, Série I-A de 2001-08-30.

Decreto-Lei nº55/2018, Diário da República n.º 129/2018, Série I de 2018-07-06, páginas 2928 – 2943.

# Anexos

## Anexo I – Ficha individual do aluno (Início do ano)

### Ficha Individual do Aluno

Este inquérito destina-se ao conhecimento de cada aluno no que respeita às vivências escolares, familiares e desportivas. Desde já agradeço a tua sincera colaboração.

#### 1. IDENTIFICAÇÃO

Nome do aluno: \_\_\_\_\_ Data de nascimento: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

N.º \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_ Ano: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

Morada:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### 2. SITUAÇÃO FAMILIAR

Nome do pai: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Nome do mãe: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Pessoas com quem vive? Pai  Mãe  Irmãos  N.º \_\_\_\_\_

A que distância moras da Escola?  menos de 5km  5 a 10 km  10 a 15 km  mais de 15 km

Quantas horas costumavas dormir diariamente?  4 – 6 horas  7 – 9 horas

Tomas o Pequeno-almoço?  sim  não  às vezes

Onde é que tomas o pequeno-almoço?  Na escola  Em Casa  outro \_\_\_\_\_

**3. ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO** Pai  Mãe  Outro  Contacto \_\_\_\_\_

#### **4. PRÁTICA DESPORTIVA**

**Actualmente praticas alguma(s) modalidade(s) desportiva(s)?**

Sim  Qual/quais? \_\_\_\_\_ Não

Não Federado  Federado  Há quantos Anos? \_\_\_\_\_ Nº de treinos semanais \_\_\_\_\_ Nº horas/treino \_\_\_\_\_

**Já praticaste alguma(s) modalidade(s) desportiva(s)?**

Sim  Qual/quais? \_\_\_\_\_ Não

**Quais são as tuas modalidades desportivas favoritas?**

\_\_\_\_\_

#### **5. SAÚDE/HÁBITOS DE HIGIÉNE**

**Tens algum problema de saúde que condicione a tua prática desportiva? Não**

Sim  Qual/quais? \_\_\_\_\_

**Tomas banho depois da actividade física? Sim  Não**

#### **6. EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Que classificação tiveste no ano passado? \_\_\_\_\_ (não aplicável nos cursos profissionais)**

**Gostas de Educação Física? Sim  Não**

**Das seguintes modalidades, quais são aquelas que mais gostas?**

Ginástica  Andebol  Futebol  Voleibol  Atletismo  Basquetebol  Badminton  Outra(s)

\_\_\_\_\_

**Para além destas, qual a que gostarias de aprender/praticar na aula de Ed. Física?**

---

---

**Quais as expectativas que tens das aulas de Educação Física?**

---

---

**Quais as expectativas que tens do Professor de Educação Física?**

---

---

**O que é que o Professor pode esperar de ti?**

---

## Anexo II- Ficha Individual do Aluno - EF (2021/22)

Seção 1 de 13

### FICHA INDIVIDUAL DO ALUNO - EF (2021/22)

Este inquérito destina-se ao conhecimento de cada aluno no que respeita às vivências escolares, familiares, desportivas.  
Desde já agradeço a tua sincera colaboração.

Email \*

Email válido

Este formulário está a recolher emails. [Alterar definições](#)

#### 1. IDENTIFICAÇÃO

Descrição (opcional)

Número do aluno \*

Texto de resposta curta

Nome do aluno (completo) \*

Texto de resposta longa

Nome pelo qual gostas de ser tratado/a (alcunha)

Texto de resposta curta

Ano: \*

10º

11º

12º

Turma (ex: 1A, 2A, 3B): \*

Texto de resposta longa

**Curso (designação) \***

Texto de resposta longa

**Número de processo (cartão de escola) \***

Texto de resposta curta

**Número do cartão de cidadão \***

Texto de resposta longa

**Validade do cartão de cidadão**

Dia, mês, ano



**Data de nascimento \***

Dia, mês, ano



**Morada \***

Texto de resposta longa

**Contacto telefónico: \***

Texto de resposta curta

**Altura (m): \***

Texto de resposta curta

**Peso (kg): \***

Texto de resposta curta

## 2. SITUAÇÃO FAMILIAR



Descrição (opcional)

Nome do Pai \*

Texto de resposta longa

Idade: \*

Texto de resposta curta

Profissão \*

Texto de resposta longa

Contacto telefónico: \*

Texto de resposta curta

Nome da Mãe \*

Texto de resposta longa

Idade: \*

Texto de resposta curta

Profissão \*

Texto de resposta longa

Contacto telefónico: \*

Texto de resposta curta



Seção 3 de 15

### 3. ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

3/3

Descrição (opcional)

Nome do Encarregado de Educação: (se for a mãe ou pai, pode colocar unicamente o parentesco) \*

Texto de resposta longa

Endereço de Email do Encarregado de Educação: \*

Texto de resposta curta

Grau de parentesco: \*

Texto de resposta longa

Após a seção 3 Continuar para a seção seguinte

Seção 4 de 15

### 4. PRÁTICA DESPORTIVA

3/3

Descrição (opcional)

Atualmente pratica alguma(s) modalidade(s) desportiva(s)? \*

1. Sim

2. Não

Após a seção 4 Ir para a seção 5 (Se respondeu "Sim")

Seção 5 de 15

### Se respondeu "Sim"

3/3

Descrição (opcional)

Qual'Qualis? \*

Texto de resposta longa

És federado(a)? \*

Sim

Não

Após a secção 5 Continuar para a secção seguinte

Secção 6 de 15

## Prática Federada

Descrição (opcional)

Há quantos anos? \*

Texto de resposta curta

Número de treinos por semana? \*

Texto de resposta curta

Quantas horas por treino? \*

Texto de resposta curta

Após a secção 6 Continuar para a secção seguinte

Secção 7 de 15

## Se respondeu "Não"

Descrição (opcional)

Já praticaste alguma(s) modalidade(s) desportiva(s)? \*

Já praticaste alguma(s) modalidade(s) desportiva(s)? \*

1. Sim
2. Não

Após a secção 7 Continuar para a secção seguinte

Secção 8 de 13

Se respondeu "Sim"

3/4

...

Descrição (opcional)

Qual/Quais? \*

Texto de resposta longa

Após a secção 8 Continuar para a secção seguinte

Secção 9 de 15

SAÚDE / HÁBITOS DE HIGIENE

3/4

...

Descrição (opcional)

Tens algum problema de saúde que condicione a tua prática desportiva? \*

- Sim
- Não

Após a secção 9 Continuar para a secção seguinte

Secção 10 de 15

Problemas de saúde

3/4

...

O aluno pode ser dispensado temporariamente das atividades de educação física por razões de saúde, devidamente comprovadas por atestado médico, que deve explicitar claramente as contra-indicações da atividade física. O aluno deve estar sempre presente no espaço onde decorre a aula de educação física.

De que forma, os teus problemas de saúde condicionam a prática? \*

Texto de resposta longa

Após a secção 10 Continuar para a secção seguinte

Secção 11 de 15

## Risco Acrescido

3/4

...

Descrição (opcional)

És aluno com risco acrescido? \*

Sim

Não

Após a secção 11 Continuar para a secção seguinte

Secção 12 de 15

## Risco Acrescido - Motivos

3/4

...

Descrição (opcional)

Qual ou quais os motivos? \*

Deve atender-se a condição clínica do aluno, prevenindo-se que estejam abrangidos os alunos em declarado risco acrescido e cujo afectamento da escola não seja prejudicial por outros factores, não sendo obrigatório o recurso a este regime.

Texto de resposta longa

Após a secção 12 Continuar para a secção seguinte

Secção 13 de 15

## Higiene Pessoal

3/4

...

Descrição (opcional)

Tens por hábito realizar uma higiene pessoal após a aula de educação física? \*

- Sim
- Não

Após a secção 13 Continuar para a secção seguinte

Secção 14 de 15

## 6. EDUCAÇÃO FÍSICA

Descrição (opcional)

Qual a classificação que obtiveste no ano transato (não aplicável nos cursos profissionais)? \*

Texto de resposta curta

Gostas da disciplina de Educação Física? \*

- Sim
- Não

Justifica a tua resposta

Texto de resposta longa

Das seguintes modalidades, quais são aquelas que mais gostas? \*

	Sim	Não
Atletismo (corrida, saltos e lança...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ginástica (solo, aparelhos, acrobá...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dança	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Badminton	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ténis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baquetebol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Das seguintes modalidades, quais são aquelas que mais gostas? \*

	Sim	Não
Atletismo (corrida, saltos e lança...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ginástica (solo, aparelhos, acrobá...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dança	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Badminton	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tênis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Basquetebol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voleibol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Futebol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andebol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Natação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Para além das modalidades referidas, quais/quais gostarias de aprender/praticar na aula de educação física? \*

Texto de resposta longa

---

Quais as expectativas que tens em relação às aulas de educação física? \*

Texto de resposta longa

---

Quais as expectativas que tens em relação ao(s) professor(a) de educação física? \*

Texto de resposta longa

---

O que é que o(a) professor(a) pode esperar de ti? \*

Texto de resposta longa

---

## Anexo III- Certificado Palestra Compreender Autismo



# Anexo IV- Mapa de rotação de espaços

1º ciclo (De 17 de Setembro até 29 de Outubro) - 6 semanas

		2ª Feira					3ª Feira					4ª Feira					5ª Feira					6ª Feira				
		Pol I	Gin	Pol II	Ext1	Ext2	Pol I	Gin	Pol II	Ext1	Ext2	Pol I	Gin	Pol II	Ext1	Ext2	Pol I	Gin	Pol II	Ext1	Ext2	Pol I	Gin	Pol II	Ext1	Ext2
8:30	9:20	12 <sup>10</sup> BMF 2	10 <sup>28</sup> BMF 3	12 <sup>11B</sup> BMF 4	12 <sup>11B</sup> BMF 1	12 <sup>2A</sup> BMF 1	10 <sup>999</sup> BMF 2	11 <sup>28</sup> BMF 4	11 <sup>2A</sup> BMF 3	11 <sup>10</sup> BMF 1	11 <sup>10</sup> BMF 1	10 <sup>999</sup> BMF 3		10 <sup>999</sup> BMF 3		10 <sup>999</sup> BMF 2	10 <sup>10</sup> BMF 2	10 <sup>999</sup> BMF 4	11 <sup>2A</sup> BMF 3	12 <sup>11H</sup> BMF 1	12 <sup>10</sup> BMF 2	12 <sup>3A</sup> BMF 4	11 <sup>28</sup> BMF 3	12 <sup>11B</sup> BMF 1	12 <sup>11B</sup> BMF 2	10 <sup>1F</sup> BMF 2
9:30	10:20	12 <sup>10</sup> BMF 2	10 <sup>28</sup> BMF 3	12 <sup>11B</sup> BMF 4	12 <sup>11B</sup> BMF 1	12 <sup>2A</sup> BMF 1	10 <sup>999</sup> BMF 2		12 <sup>11E</sup> BMF 3			10 <sup>999</sup> BMF 3	12 <sup>11E</sup> BMF 3	10 <sup>999</sup> BMF 2			10 <sup>10</sup> BMF 2	10 <sup>999</sup> BMF 4	11 <sup>2A</sup> BMF 3	12 <sup>11H</sup> BMF 1	11 <sup>10</sup> BMF 2	12 <sup>3A</sup> BMF 4	11 <sup>28</sup> BMF 3	12 <sup>11B</sup> BMF 1	11 <sup>11E</sup> BMF 2	12 <sup>2A</sup> BMF 2
10:30	11:20	10 <sup>10</sup> BMF 2	10 <sup>999</sup> BMF 4	10 <sup>2A</sup> BMF 3	12 <sup>11H</sup> BMF 1	12 <sup>10</sup> BMF 2	12 <sup>11F</sup> BMF 2		12 <sup>3B</sup> BMF 3			12 <sup>3A</sup> BMF 1		10 <sup>999</sup> BMF 2			11 <sup>3A</sup> BMF 4	10 <sup>2A</sup> BMF 3	10 <sup>2A</sup> BMF 3	10 <sup>10</sup> BMF 2	12 <sup>10</sup> BMF 4	10 <sup>10</sup> BMF 3	10 <sup>10</sup> BMF 3	12 <sup>3B</sup> BMF 1	11 <sup>10</sup> BMF 2	12 <sup>10</sup> BMF 2
11:30	12:20	10 <sup>999</sup> BMF 4		12 <sup>11A</sup> BMF 1	12 <sup>10</sup> BMF 2	12 <sup>11F</sup> BMF 2					12 <sup>10</sup> BMF 1						12 <sup>11F</sup> BMF 4	11 <sup>3A</sup> BMF 3	10 <sup>2A</sup> BMF 3	12 <sup>11A</sup> BMF 1	10 <sup>10</sup> BMF 4	10 <sup>10</sup> BMF 3	10 <sup>10</sup> BMF 3	12 <sup>3B</sup> BMF 1	11 <sup>10</sup> BMF 2	12 <sup>10</sup> BMF 2
12:30	13:20	11 <sup>10</sup> BMF 2	11 <sup>3A</sup> BMF 4	11 <sup>11B</sup> BMF 3	11 <sup>11F</sup> BMF 1	10 <sup>1A</sup> BMF 1			10 <sup>11B</sup> BMF 4			10 <sup>10</sup> BMF 3	10 <sup>11E</sup> BMF 2	10 <sup>11E</sup> BMF 2			10 <sup>3B</sup> BMF 4	12 <sup>11A</sup> BMF 3	10 <sup>3A</sup> BMF 2	10 <sup>11E</sup> BMF 1	11 <sup>3B</sup> BMF 4	10 <sup>10</sup> BMF 3	11 <sup>3B</sup> BMF 3	10 <sup>10</sup> BMF 1		
13:30	14:20	DE Vol BMF 2					DE GOLFE					DE Vol BMF 2	DE-Bud BMF 1	DE -Vol BMF 2								DE -Vol BMF 2		DE-Bud BMF 1		DE GOLFE
14:30	15:20	10 <sup>999</sup> BMF 2		10 <sup>3B</sup> BMF 3	11 <sup>999</sup> BMF 1	10 <sup>3A</sup> BMF 4	10 <sup>999</sup> BMF 2		10 <sup>10</sup> BMF 3	11 <sup>11E</sup> BMF 1	10 <sup>11F</sup> BMF 4	DE Vol BMF 2	DE-Bud BMF 3	DE -Vol BMF 2	DE-Put BMF 1		11 <sup>999</sup> BMF 2		10 <sup>28</sup> BMF 4	11 <sup>11F</sup> BMF 3	10 <sup>1A</sup> BMF 1	DE -Vol BMF 2		DE-Bud BMF 1		
15:30	16:20	10 <sup>999</sup> BMF 2		10 <sup>3B</sup> BMF 3	11 <sup>999</sup> BMF 1	10 <sup>3A</sup> BMF 4	10 <sup>999</sup> BMF 2		11 <sup>3B</sup> BMF 4	10 <sup>10</sup> BMF 3	11 <sup>11E</sup> BMF 1				DE-Put BMF 1		11 <sup>999</sup> BMF 2		10 <sup>28</sup> BMF 4	11 <sup>11F</sup> BMF 3	10 <sup>1A</sup> BMF 1					
16:30	17:20	12 <sup>999</sup> BMF 4	11 <sup>999</sup> BMF 3	10 <sup>999</sup> BMF 2	10 <sup>999</sup> BMF 1	10 <sup>999</sup> BMF 2	11 <sup>3B</sup> BMF 4	11 <sup>11B</sup> BMF 3	11 <sup>11A</sup> BMF 1	11 <sup>11C</sup> BMF 2				DE-Put BMF 1			11 <sup>10</sup> BMF 2	10 <sup>11B</sup> BMF 4	11 <sup>999</sup> BMF 3	11 <sup>11A</sup> BMF 1	11 <sup>11C</sup> BMF 2	11 <sup>999</sup> BMF 4	10 <sup>999</sup> BMF 3	10 <sup>999</sup> BMF 1	12 <sup>999</sup> BMF 2	
17:30	18:20	12 <sup>999</sup> BMF 4	11 <sup>999</sup> BMF 3	10 <sup>999</sup> BMF 2	10 <sup>999</sup> BMF 1	10 <sup>999</sup> BMF 2	10 <sup>11H</sup> BMF 4	11 <sup>11B</sup> BMF 3	11 <sup>11A</sup> BMF 1	11 <sup>11C</sup> BMF 2							11 <sup>10</sup> BMF 2	10 <sup>11B</sup> BMF 4	11 <sup>999</sup> BMF 3	11 <sup>11A</sup> BMF 1	11 <sup>11C</sup> BMF 2	11 <sup>999</sup> BMF 4	10 <sup>999</sup> BMF 3	10 <sup>999</sup> BMF 1	12 <sup>999</sup> BMF 2	

Legenda: **Miranda** **Andreza** **Teresa** **Cristina** **Tendelro** **Fausto** **A. Carlos** **M. João** **Galamba** **Lufa** **Luis Santos** Nuno Freitas

2º ciclo (De 1 de Novembro até 17 de Dezembro) - 7 semanas

		2ª Feira					3ª Feira					4ª Feira					5ª Feira					6ª Feira				
		Gin	Pol II	Ext1	Ext2	Pol I	Gin	Pol II	Ext1	Ext2	Pol I	Gin	Pol II	Ext1	Ext2	Pol I	Gin	Pol II	Ext1	Ext2	Pol I	Gin	Pol II	Ext1	Ext2	Pol I
8:30	9:20	12 <sup>10</sup> BMF 2	10 <sup>28</sup> BMF 3	12 <sup>11B</sup> BMF 4	12 <sup>11B</sup> BMF 1	12 <sup>2A</sup> BMF 1	10 <sup>999</sup> BMF 2	11 <sup>28</sup> BMF 4	11 <sup>2A</sup> BMF 3	11 <sup>10</sup> BMF 1	11 <sup>10</sup> BMF 1	10 <sup>999</sup> BMF 3		10 <sup>999</sup> BMF 3		10 <sup>999</sup> BMF 2	10 <sup>10</sup> BMF 2	10 <sup>999</sup> BMF 4	11 <sup>2A</sup> BMF 3	12 <sup>11H</sup> BMF 1	12 <sup>10</sup> BMF 2	12 <sup>3A</sup> BMF 4	11 <sup>28</sup> BMF 3	12 <sup>11B</sup> BMF 1	12 <sup>11B</sup> BMF 2	10 <sup>1F</sup> BMF 2
9:30	10:20	12 <sup>10</sup> BMF 2	10 <sup>28</sup> BMF 3	12 <sup>11B</sup> BMF 4	12 <sup>11B</sup> BMF 1	12 <sup>2A</sup> BMF 1	10 <sup>999</sup> BMF 2		12 <sup>11E</sup> BMF 3			10 <sup>999</sup> BMF 3	10 <sup>999</sup> BMF 2	10 <sup>999</sup> BMF 2			10 <sup>10</sup> BMF 2	10 <sup>999</sup> BMF 4	11 <sup>2A</sup> BMF 3	12 <sup>11H</sup> BMF 1	11 <sup>10</sup> BMF 2	12 <sup>3A</sup> BMF 4	11 <sup>28</sup> BMF 3	12 <sup>11B</sup> BMF 1	11 <sup>11E</sup> BMF 2	12 <sup>2A</sup> BMF 2
10:30	11:20	10 <sup>10</sup> BMF 2	10 <sup>999</sup> BMF 4	10 <sup>2A</sup> BMF 3	12 <sup>11H</sup> BMF 1	12 <sup>10</sup> BMF 2	12 <sup>11F</sup> BMF 2		12 <sup>3B</sup> BMF 3			12 <sup>3A</sup> BMF 1		10 <sup>999</sup> BMF 2			11 <sup>3A</sup> BMF 4	10 <sup>2A</sup> BMF 3	10 <sup>2A</sup> BMF 3	10 <sup>10</sup> BMF 2	12 <sup>10</sup> BMF 4	10 <sup>10</sup> BMF 3	10 <sup>10</sup> BMF 3	12 <sup>3B</sup> BMF 1	11 <sup>10</sup> BMF 2	12 <sup>10</sup> BMF 2
11:30	12:20	10 <sup>999</sup> BMF 4		12 <sup>11A</sup> BMF 1	12 <sup>10</sup> BMF 2	12 <sup>11F</sup> BMF 2					12 <sup>10</sup> BMF 1						12 <sup>11F</sup> BMF 4	11 <sup>3A</sup> BMF 3	10 <sup>2A</sup> BMF 3	12 <sup>11A</sup> BMF 1	10 <sup>10</sup> BMF 4	10 <sup>10</sup> BMF 3	10 <sup>10</sup> BMF 3	12 <sup>3B</sup> BMF 1	11 <sup>10</sup> BMF 2	12 <sup>10</sup> BMF 2
12:30	13:20	11 <sup>10</sup> BMF 2	11 <sup>3A</sup> BMF 4	11 <sup>11B</sup> BMF 3	11 <sup>11F</sup> BMF 1	10 <sup>1A</sup> BMF 1			10 <sup>11B</sup> BMF 4			10 <sup>10</sup> BMF 3	10 <sup>11E</sup> BMF 2	10 <sup>11E</sup> BMF 2			10 <sup>3B</sup> BMF 4	12 <sup>11A</sup> BMF 3	10 <sup>3A</sup> BMF 2	10 <sup>11E</sup> BMF 1	11 <sup>3B</sup> BMF 4	10 <sup>10</sup> BMF 3	11 <sup>3B</sup> BMF 3	10 <sup>10</sup> BMF 1		
13:30	14:20	DE Vol BMF 2					DE GOLFE					DE Vol BMF 2	DE-Bud BMF 1	DE -Vol BMF 2								DE -Vol BMF 2		DE-Bud BMF 1		DE GOLFE
14:30	15:20	10 <sup>999</sup> BMF 2		10 <sup>3B</sup> BMF 3	11 <sup>999</sup> BMF 1	10 <sup>3A</sup> BMF 4	10 <sup>999</sup> BMF 2		10 <sup>10</sup> BMF 3	11 <sup>11E</sup> BMF 1	10 <sup>11F</sup> BMF 4	DE Vol BMF 2	DE-Bud BMF 3	DE -Vol BMF 2	DE-Put BMF 1		11 <sup>999</sup> BMF 2		10 <sup>28</sup> BMF 4	11 <sup>11F</sup> BMF 3	10 <sup>1A</sup> BMF 1	DE -Vol BMF 2		DE-Bud BMF 1		
15:30	16:20	10 <sup>999</sup> BMF 2		10 <sup>3B</sup> BMF 3	11 <sup>999</sup> BMF 1	10 <sup>3A</sup> BMF 4	10 <sup>999</sup> BMF 2		11 <sup>3B</sup> BMF 4	10 <sup>10</sup> BMF 3	11 <sup>11E</sup> BMF 1				DE-Put BMF 1		11 <sup>999</sup> BMF 2		10 <sup>28</sup> BMF 4	11 <sup>11F</sup> BMF 3	10 <sup>1A</sup> BMF 1					
16:30	17:20	12 <sup>999</sup> BMF 4	11 <sup>999</sup> BMF 3	10 <sup>999</sup> BMF 2	10 <sup>999</sup> BMF 1	10 <sup>999</sup> BMF 2	11 <sup>3B</sup> BMF 4	11 <sup>11B</sup> BMF 3	11 <sup>11A</sup> BMF 1	11 <sup>11C</sup> BMF 2				DE-Put BMF 1			11 <sup>10</sup> BMF 2	10 <sup>11B</sup> BMF 4	11 <sup>999</sup> BMF 3	11 <sup>11A</sup> BMF 1	11 <sup>11C</sup> BMF 2	11 <sup>999</sup> BMF 4	10 <sup>999</sup> BMF 3	10 <sup>999</sup> BMF 1	12 <sup>999</sup> BMF 2	
17:30	18:20	12 <sup>999</sup> BMF 4	11 <sup>999</sup> BMF 3	10 <sup>999</sup> BMF 2	10 <sup>999</sup> BMF 1	10 <sup>999</sup> BMF 2	10 <sup>11H</sup> BMF 4	11 <sup>11B</sup> BMF 3	11 <sup>11A</sup> BMF 1	11 <sup>11C</sup> BMF 2							11 <sup>10</sup> BMF 2	10 <sup>11B</sup> BMF 4	11 <sup>999</sup> BMF 3	11 <sup>11A</sup> BMF 1	11 <sup>11C</sup> BMF 2	11 <sup>999</sup> BMF 4	10 <sup>999</sup> BMF 3	10 <sup>999</sup> BMF 1	12 <sup>999</sup> BMF 2	

Legenda: **Miranda** **Andreza** **Teresa** **Cristina** **Tendelro** **Fausto** **A. Carlos** **M. João** **Galamba** **Lufa** **Luis Santos** Nuno Freitas

3º ciclo (De 3 de Janeiro até 11 de Fevereiro) - 6 semanas

		2ª Feira					3ª Feira					4ª Feira					5ª Feira					6ª Feira				
		Pol II	Ext1	Ext2	Pol I	Gin	Pol II	Ext1	Ext2	Pol I	Gin	Pol II	Ext1	Ext2	Pol I	Gin	Pol II	Ext1	Ext2	Pol I	Gin	Pol II	Ext1	Ext2	Pol I	Gin
8:30	9:20	12 <sup>10</sup> BMF 2	10 <sup>28</sup> BMF 3	12 <sup>11B</sup> BMF 4	12 <sup>11B</sup> BMF 1	12 <sup>2A</sup> BMF 1	10 <sup>999</sup> BMF 2	11 <sup>28</sup> BMF 4	11 <sup>2A</sup> BMF 3	11 <sup>10</sup> BMF 1	11 <sup>10</sup> BMF 1	10 <sup>999</sup> BMF 3		10 <sup>999</sup> BMF 3		10 <sup>999</sup> BMF 2	10 <sup>10</sup> BMF 2	10 <sup>999</sup> BMF 4	11 <sup>2A</sup> BMF 3	12 <sup>11H</sup> BMF 1	12 <sup>10</sup> BMF 2	12 <sup>3A</sup> BMF 4	11 <sup>28</sup> BMF 3	12 <sup>11B</sup> BMF 1	12 <sup>11B</sup> BMF 2	10 <sup>1F</sup> BMF 1
9:30	10:20	12 <sup>10</sup> BMF 2	10 <sup>28</sup> BMF 3	12 <sup>11B</sup> BMF 4	12 <sup>11B</sup> BMF 1	12 <sup>2A</sup> BMF 1	10 <sup>999</sup> BMF 2		12 <sup>11E</sup> BMF 3			10 <sup>999</sup> BMF 3	10 <sup>999</sup> BMF 2	10 <sup>999</sup> BMF 2			10 <sup>10</sup> BMF 2	10 <sup>999</sup> BMF 4	11 <sup>2A</sup> BMF 3	12 <sup>11H</sup> BMF 1	11 <sup>10</sup> BMF 2	12 <sup>3A</sup> BMF 4	11 <sup>28</sup> BMF 3	12 <sup>11B</sup> BMF 1	11 <sup>11E</sup> BMF 2	12 <sup>2A</sup> BMF 1
10:30	11:20	10 <sup>10</sup> BMF 2	10 <sup>999</sup> BMF 4	10 <sup>2A</sup> BMF 3	12 <sup>11H</sup> BMF 1	12 <sup>10</sup> BMF 2	12 <sup>11F</sup> BMF 2		12 <sup>3B</sup> BMF 3			12 <sup>3A</sup> BMF 1		10 <sup>999</sup> BMF 2			11 <sup>3A</sup> BMF 4	10 <sup>2A</sup> BMF 3	10 <sup>2A</sup> BMF 3	10 <sup>10</sup> BMF 2	12 <sup>10</sup> BMF 4	10 <sup>10</sup> BMF 3	10 <sup>10</sup> BMF 3	12 <sup>3B</sup> BMF 1	11 <sup>10</sup> BMF 2	12 <sup>10</sup> BMF 2
11:30	12:20	10 <sup>999</sup> BMF 4		12 <sup>11A</sup> BMF 1	12 <sup>10</sup> BMF 2	12 <sup>11F</sup> BMF 2					12 <sup>10</sup> BMF 1						12 <sup>11F</sup> BMF 4	11 <sup>3A</sup> BMF 3	10 <sup>2A</sup> BMF 3	12 <sup>11A</sup> BMF 1	10 <sup>10</sup> BMF 4	10 <sup>10</sup> BMF 3	10 <sup>10</sup> BMF 3	12 <sup>3B</sup> BMF 1	11 <sup>10</sup> BMF 2	12 <sup>10</sup> BMF 2
12:30	13:20	11 <sup>10</sup> BMF 2	11 <sup>3A</sup> BMF 4	11 <sup>11B</sup> BMF 3	11 <sup>11F</sup> BMF 1	10 <sup>1A</sup> BMF 1			10 <sup>11B</sup> BMF 4			10 <sup>10</sup> BMF 3	10 <sup>11E</sup> BMF 2	10 <sup>11E</sup> BMF 2			10 <sup>3B</sup> BMF 4	12 <sup>11A</sup> BMF 3	10 <sup>3A</sup> BMF 2	10 <sup>11E</sup> BMF 1	11 <sup>3B</sup> BMF 4	10 <sup>10</sup> BMF 3	11 <sup>3B</sup> BMF 3	10 <sup>10</sup> BMF 1		
13:30	14:20	DE Vol BMF 2					DE GOLFE					DE Vol BMF 2	DE-Bud BMF 1	DE -Vol BMF 2								DE -Vol BMF 2		DE-Bud BMF 1		DE GOLFE
14:30	15:20	10 <sup>999</sup> BMF 2		10 <sup>3B</sup> BMF 3	11																					



4º ciclo (De 14 de Fevereiro até 5 de Abril) - 7 semanas

		2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira								
		Ext1	Ext2	Pol I	Gin	Pol II	Ext1	Ext2	Pol I	Gin	Pol II	Ext1	Ext2	Pol I	Gin	Pol II	Ext1	Ext2	Pol I	Gin	Pol II	Ext1	Ext2	Pol I	Gin	Pol II
8:30	9:20	12*10 BMF 2	10*2B BMF 3	10*3A BMF 1	12*1B BMF 4	12*2A BMF 2	10*3A BMF 2	11*2B BMF 3	11*2A BMF 1	11*1B BMF 4	11*1A BMF 2			10*3A BMF 3	10*3A BMF 1	10*3A BMF 2	10*1D BMF 2	10*3A BMF 3	11*2A BMF 1	12*1H BMF 4	12*1G BMF 2	12*3A BMF 4	11*2B BMF 1	12*1H BMF 2	12*1B BMF 3	10*1F BMF 4
9:30	10:20	12*10 BMF 2	10*2B BMF 3	10*3A BMF 1	12*1B BMF 4	12*2A BMF 2	10*3A BMF 2	11*2B BMF 3	11*2A BMF 1	11*1B BMF 4	11*1A BMF 2			10*3A BMF 3	10*3A BMF 1	10*3A BMF 2	10*1D BMF 2	10*3A BMF 3	11*2A BMF 1	12*1H BMF 4	12*1G BMF 2	12*3A BMF 4	11*2B BMF 1	12*1H BMF 2	12*1B BMF 3	11*1E BMF 4
10:30	11:20	10*1D BMF 2	10*3A BMF 3	10*2A BMF 1	12*1H BMF 4	12*1G BMF 2	12*3B BMF 3				12*3A BMF 1			10*3A BMF 3	10*3A BMF 1	10*3A BMF 2	11*3A BMF 2	10*2A BMF 3	10*1G BMF 1	12*1G BMF 4	12*1H BMF 2	12*3A BMF 4	11*2B BMF 1	12*1H BMF 2	12*3B BMF 3	11*2D BMF 4
11:30	12:20	10*3A BMF 3	10*3A BMF 1	12*1A BMF 4	12*1G BMF 2	12*1F BMF 2					12*1D BMF 1			12*1F BMF 2	11*3A BMF 3	10*2A BMF 1	12*1A BMF 4	10*1G BMF 2	10*1H BMF 3	12*3B BMF 1	10*1H BMF 2	10*1C BMF 4	11*2B BMF 1	12*3B BMF 3	11*2D BMF 4	
12:30	13:20	11*1D BMF 2	11*3A BMF 3	11*1F BMF 1	11*1B BMF 4	10*1A BMF 2	10*1B BMF 4			10*1G BMF 3	10*1E BMF 2			10*3B BMF 3	12*1A BMF 1	10*3A BMF 2	10*1H BMF 4	11*3B BMF 1	10*1C BMF 2	10*1D BMF 3	10*1D BMF 4	10*1C BMF 1	10*1C BMF 2	10*1C BMF 3	10*1C BMF 4	
13:30	14:20	DE Vol BMF 2					DE GOLFE					DE Vol BMF 2	DE-Bad BMF 1	DE -Vol BMF 2								DE -Vol BMF 2		DE-Bad BMF 1		DE GOLFE
14:30	15:20	10*3B BMF 2	10*3B BMF 3	11*3A BMF 1	10*3A BMF 4	10*3A BMF 2	10*1C BMF 3	11*1E BMF 1	10*1F BMF 4	10*1F BMF 2	DE Vol BMF 2	DE-Bad BMF 1	DE -Vol BMF 2	DE-Put BMF 1	11*3B BMF 2	11*1F BMF 3	10*1A BMF 1	10*1A BMF 2	10*1A BMF 3	10*1A BMF 4	10*1A BMF 1	10*1A BMF 2	10*1A BMF 3	10*1A BMF 4	10*1A BMF 1	10*1A BMF 2
15:30	16:20	10*3B BMF 2	10*3B BMF 3	11*3A BMF 1	10*3A BMF 4	10*3A BMF 2	10*1C BMF 3	11*1E BMF 1	10*1F BMF 4	10*1F BMF 2	DE Vol BMF 2	DE-Bad BMF 1	DE -Vol BMF 2	DE-Put BMF 1	11*3B BMF 2	11*1F BMF 3	10*1A BMF 1	10*1A BMF 2	10*1A BMF 3	10*1A BMF 4	10*1A BMF 1	10*1A BMF 2	10*1A BMF 3	10*1A BMF 4	10*1A BMF 1	10*1A BMF 2
16:30	17:20	10*3B BMF 2	10*3B BMF 3	11*3A BMF 1	10*3A BMF 4	10*3A BMF 2	10*1C BMF 3	11*1E BMF 1	10*1F BMF 4	10*1F BMF 2	DE Vol BMF 2	DE-Bad BMF 1	DE -Vol BMF 2	DE-Put BMF 1	11*3B BMF 2	11*1F BMF 3	10*1A BMF 1	10*1A BMF 2	10*1A BMF 3	10*1A BMF 4	10*1A BMF 1	10*1A BMF 2	10*1A BMF 3	10*1A BMF 4	10*1A BMF 1	10*1A BMF 2
17:30	18:20	10*3B BMF 2	10*3B BMF 3	11*3A BMF 1	10*3A BMF 4	10*3A BMF 2	10*1C BMF 3	11*1E BMF 1	10*1F BMF 4	10*1F BMF 2	DE Vol BMF 2	DE-Bad BMF 1	DE -Vol BMF 2	DE-Put BMF 1	11*3B BMF 2	11*1F BMF 3	10*1A BMF 1	10*1A BMF 2	10*1A BMF 3	10*1A BMF 4	10*1A BMF 1	10*1A BMF 2	10*1A BMF 3	10*1A BMF 4	10*1A BMF 1	10*1A BMF 2

Legenda: **Miranda** **Teresa** **Cristina** **Tandelo** **Fausto** **A. Carlos** **MS. João** **Galamba** **Lufa** **Luís Santos** Nuno Freitas

5º ciclo (De 19 de Abril até 15 de Junho) - 7/8 semanas

		2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira								
		Ext1	Pol I	Gin	Pol II	Ext1	Ext2	Pol I	Gin	Pol II	Ext1	Ext2	Pol I	Gin	Pol II	Ext1	Ext2	Pol I	Gin	Pol II	Ext1	Ext2	Pol I	Gin	Pol II	Ext1
8:30	9:20	12*10 BMF 4	10*2B BMF 3	10*3A BMF 1	12*1B BMF 2	12*2A BMF 2	10*3A BMF 2	11*2B BMF 3	11*2A BMF 1	11*1B BMF 4	11*1A BMF 2			10*3A BMF 3	10*3A BMF 1	10*3A BMF 2	10*1D BMF 2	10*3A BMF 3	11*2A BMF 1	12*1H BMF 4	12*1G BMF 2	12*3A BMF 4	11*2B BMF 1	12*1H BMF 2	12*1B BMF 3	10*1F BMF 4
9:30	10:20	12*10 BMF 4	10*2B BMF 3	10*3A BMF 1	12*1B BMF 2	12*2A BMF 2	10*3A BMF 2	11*2B BMF 3	11*2A BMF 1	11*1B BMF 4	11*1A BMF 2			10*3A BMF 3	10*3A BMF 1	10*3A BMF 2	10*1D BMF 2	10*3A BMF 3	11*2A BMF 1	12*1H BMF 4	12*1G BMF 2	12*3A BMF 4	11*2B BMF 1	12*1H BMF 2	12*1B BMF 3	11*1E BMF 4
10:30	11:20	10*1D BMF 4	10*3A BMF 3	10*2A BMF 1	12*1H BMF 2	12*1G BMF 2	12*3B BMF 3				12*3A BMF 1			10*3A BMF 3	10*3A BMF 1	10*3A BMF 2	11*3A BMF 2	10*2A BMF 3	10*1G BMF 1	12*1G BMF 4	12*1H BMF 2	12*3A BMF 4	11*2B BMF 1	12*1H BMF 2	12*3B BMF 3	11*2D BMF 4
11:30	12:20	10*3A BMF 4	10*3A BMF 1	12*1A BMF 2	12*1G BMF 2	12*1F BMF 2					12*1D BMF 1			12*1F BMF 2	11*3A BMF 3	10*2A BMF 1	12*1A BMF 4	10*1G BMF 2	10*1H BMF 3	12*3B BMF 1	10*1H BMF 2	10*1C BMF 4	11*2B BMF 1	12*3B BMF 3	11*2D BMF 4	
12:30	13:20	11*1D BMF 4	11*3A BMF 3	11*1F BMF 1	11*1B BMF 2	10*1A BMF 2	10*1B BMF 4			10*1G BMF 3	10*1E BMF 2			10*3B BMF 3	12*1A BMF 1	10*3A BMF 2	10*1H BMF 4	11*3B BMF 1	10*1C BMF 2	10*1D BMF 3	10*1D BMF 4	10*1C BMF 1	10*1C BMF 2	10*1C BMF 3	10*1C BMF 4	
13:30	14:20	DE Vol BMF 2					DE GOLFE					DE Vol BMF 2	DE-Bad BMF 1	DE -Vol BMF 2								DE -Vol BMF 2		DE-Bad BMF 1		DE GOLFE
14:30	15:20	10*3B BMF 2	10*3B BMF 3	11*3A BMF 1	10*3A BMF 4	10*3A BMF 2	10*1C BMF 3	11*1E BMF 1	10*1F BMF 4	10*1F BMF 2	DE Vol BMF 2	DE-Bad BMF 1	DE -Vol BMF 2	DE-Put BMF 1	11*3B BMF 2	11*1F BMF 3	10*1A BMF 1	10*1A BMF 2	10*1A BMF 3	10*1A BMF 4	10*1A BMF 1	10*1A BMF 2	10*1A BMF 3	10*1A BMF 4	10*1A BMF 1	10*1A BMF 2
15:30	16:20	10*3B BMF 2	10*3B BMF 3	11*3A BMF 1	10*3A BMF 4	10*3A BMF 2	10*1C BMF 3	11*1E BMF 1	10*1F BMF 4	10*1F BMF 2	DE Vol BMF 2	DE-Bad BMF 1	DE -Vol BMF 2	DE-Put BMF 1	11*3B BMF 2	11*1F BMF 3	10*1A BMF 1	10*1A BMF 2	10*1A BMF 3	10*1A BMF 4	10*1A BMF 1	10*1A BMF 2	10*1A BMF 3	10*1A BMF 4	10*1A BMF 1	10*1A BMF 2
16:30	17:20	10*3B BMF 2	10*3B BMF 3	11*3A BMF 1	10*3A BMF 4	10*3A BMF 2	10*1C BMF 3	11*1E BMF 1	10*1F BMF 4	10*1F BMF 2	DE Vol BMF 2	DE-Bad BMF 1	DE -Vol BMF 2	DE-Put BMF 1	11*3B BMF 2	11*1F BMF 3	10*1A BMF 1	10*1A BMF 2	10*1A BMF 3	10*1A BMF 4	10*1A BMF 1	10*1A BMF 2	10*1A BMF 3	10*1A BMF 4	10*1A BMF 1	10*1A BMF 2
17:30	18:20	10*3B BMF 2	10*3B BMF 3	11*3A BMF 1	10*3A BMF 4	10*3A BMF 2	10*1C BMF 3	11*1E BMF 1	10*1F BMF 4	10*1F BMF 2	DE Vol BMF 2	DE-Bad BMF 1	DE -Vol BMF 2	DE-Put BMF 1	11*3B BMF 2	11*1F BMF 3	10*1A BMF 1	10*1A BMF 2	10*1A BMF 3	10*1A BMF 4	10*1A BMF 1	10*1A BMF 2	10*1A BMF 3	10*1A BMF 4	10*1A BMF 1	10*1A BMF 2

Legenda: **Miranda** **Teresa** **Cristina** **Tandelo** **Fausto** **A. Carlos** **MS. João** **Galamba** **Lufa** **Luís Santos** Nuno Freitas

## **Anexo V- Orientação para a construção das UD's**

### **Unidade Didática**

#### **Orientações para a sua construção**

#### **FASE DE ANÁLISE**

1. Análise da Modalidade
  - a. Caraterização e estrutura da modalidade
    - i. Enquadramento histórico
    - ii. Considerações sobre a modalidade - objetivo - regras/regulamentos
2. Objetivos operacionais da Matéria - Aprendizagens Essenciais (AE)
3. Identificação dos conteúdos técnico-táticos, definidos e previstos nas AE, para o nível de ensino.
  - a. Caraterização técnico-tática dos conteúdos identificados
    - i. Determinantes técnicas - Componentes críticas
    - ii. Determinantes técnico-táticas - Critérios de êxito
4. Descritores de Perfil de Desempenho, de acordo com os critérios de avaliação, à saída da UD.
5. Análise das condições de Aprendizagem
  - a. Caraterização dos recursos para a leção da matéria - ESAB
6. Identificação dos pré-requisitos necessários à leção do nível de ensino proposto
  - a. Protocolo de avaliação inicial
    - i. Grelha de registo

#### **FASE DE DECISÃO**

1. Reflexão sobre os resultados da Avaliação inicial
  - a. Identificação dos pré-requisitos dos alunos
2. Definição de Objetivos de Aprendizagem
  - a. Seleção dos conteúdos a lecionar tendo em conta os resultados da AI e os descritores de avaliação final.
  - b. Seleção de conteúdos de superação.
3. Estratégias de ação a desenvolver para atingir os objetivos de aprendizagem
  - a. Proposta de Progressão pedagógica
4. Sequência e Continuidade dos conteúdos
  - a. Distribuição dos conteúdos a lecionar, de acordo com a análise anterior, pelo nº de aulas previstas, contemplando os momentos de AI, balanço intermédio da consecução dos objetivos previstos e decisões de ajustamento e Avaliação final. b. Justificação das decisões

#### **BALANÇO FINAL**

5. Avaliação do processo ensino-aprendizagem - intervenção e objetivos de aprendizagem atingidos
  - a. Protocolo de avaliação final
  - b. Reflexão sobre os resultados da avaliação final
  - c. Análise comparativa dos resultados
    - i. Análise individual do processo evolutivo de cada aluno.
  - d. Balanço da intervenção do professor no desenvolvimento dos alunos. i. Análise crítica e reflexão sobre os resultados

## Anexo VI- Estrutura do Plano de Aula

Plano de Aula			
Professor(a): Mariana Castro Sousa		Data:	Hora:
Ano/Turma: 11º 1G	Período:	Local/Espaço:	
Nº da aula:	U.D.:	Nº de aula / U.D.:	Duração:
Nº de alunos previstos:		Nº de alunos dispensados:	
Função didática:		Estratégias de Ensino:	
Recursos materiais			
Objetivos da aula:			

Tempo		Objetivos específicos	Descrição da tarefa / Organização	Componentes Críticas	Critérios de Êxito
T	P				
<b>Parte Inicial da Aula</b>					
<b>Parte Fundamental da Aula</b>					
<b>Parte Final da Aula</b>					

<b>Fundamentação/Justificação das opções tomadas (tarefas e sua sequência):</b>

<b>Reflexão Crítica / Relatório da Aula:</b>

## Anexo VII - Exemplo de Protocolo de avaliação Formativa inicial

Nível de Jogo					Ano:	Turma:	Data: / /
N.º	Nome	1	2	3	4	Critérios de Avaliação	
		0/9	10/13	14/16	17/20		
1						<p><b>Nível 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Não há intervenções sobre a bola;</li> <li>- Bloqueio do movimento no momento de contacto com a bola;</li> <li>- Reenvio explosivo por cima da rede provocando a ruptura do jogo</li> </ul>	<p><b>Objectivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bola controlada acima e à frente da cabeça;</li> <li>- Desloca-se para se colocar atrás da bola mobilizando os membros superiores no reenvio;</li> <li>- Doseia a energia transmitida á bola</li> </ul>
2							
3							
4							
5						<p><b>Nível 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dificuldade em se deslocar apesar de ser visível um pré-dinamismo;</li> <li>- Ausência de orientação das superfícies de contacto para o alvo;</li> <li>- Indiferenciação de responsabilidades, tendo em conta o local de queda da bola</li> </ul>	<p><b>Objectivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Desloca os apoios para um ajustamento adequado à trajectória da bola;</li> <li>- Orientação dos apoios e superfícies de batimento para o alvo;</li> <li>- Reconhecimento do papel atribuído: Receptor/Não receptor.</li> </ul>
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13						<p><b>Nível 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O jogador não representa a acção futura;</li> <li>- O distribuidor está virado de frente para o receptor;</li> <li>- O atacante utiliza sempre o mesmo tipo de batimento na finalização do ataque</li> </ul>	<p><b>Objectivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Há uma representação da acção futura deslocando-se para intervir;</li> <li>- O distribuidor orienta-se de forma a permitir a finalização do ataque próximo do espaço da rede;</li> <li>- O futuro atacante, depois de receber, desloca-se para bater a bola numa zona próxima da rede</li> </ul>
14							
15							
16							
17							
18							
19						<p><b>Nível 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sincronização entre os deslocamentos realizados e as trajectórias da bola;</li> <li>- O distribuidor aprecia rapidamente a trajectória da bola e desloca-se para o ponto provável de queda da bola;</li> <li>- Após cada acção /receber/atacar/defender), o jogador ocupa a</li> </ul>	
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							

## Anexo VIII- Descritores da avaliação formativa final

Perfil de Desempenho - Descritores						
Andebol						
		Ataque com bola	Ataque sem bola	Defesa	Guarda Redes	Jogo
Nível 1	10	Raramente consegue passar a bola de forma a que o colega a receba.	Não joga, se a bola não for ter com ele.	Não participa nas ações defensivas. Em situação de 1 x 1, fica estático.	Recusa-se a ser GR ou ocupa uma posição estática, sem intervenção na bola.	Jogo estático. Ocupa uma posição e não se movimenta em função da posse ou não da bola. Intervenções raras sobre a bola. Ausência de domínio do gesto técnico.
Nível 2	12	Não consegue passar a bola em movimento. Passa e recebe a bola numa posição estática e lateral em relação à baliza, (frente para o colega). As ações individuais, contribuem para a perda da posse da bola. Não consegue dar continuidade às ações de ataque. Não há intenção de atacar a baliza.	Recebe a bola numa posição estática e lateral em relação à baliza, (frente para o colega). As suas ações individuais, contribuem para a aglomeração em torno da bola ou da zona entre os 6 e os 9 metros.	Não se enquadra defensivamente. Não se desloca lateralmente (6 metros), para acompanhar a ação atacante. Deixa-se ultrapassar facilmente e permitindo o desequilíbrio defensivo; As suas intervenções promovem apenas a rutura do jogo.	Não se sabe enquadrar com o posicionamento da bola. Intervenção rara sobre a bola.	Jogo pré-dinâmico caracterizado pela aglomeração sobre a bola. Ruturas constantes do jogo devido à inércia dos jogadores, dificuldades técnico-tático e/ou ao desrespeito pelas regras de jogo
Nível 3	14	Executa passe/recepção em movimento, mas mantém uma postura lateral em relação à baliza. Precipitação no remate a incapacidade de reconhecer os momentos de finalização, leva-o a rematar sem vantagem posicional e quase sempre por cima do adversário (Exploração Vertical desvantajosa).	Após passe desmarca-se (passa e vai) para a área dos 6 metros com intenção de criar linhas de passe ofensivas, se não recebe a bola, permanece, contribuindo para a aglomeração da zona entre os 6 e os 9 metros, dificultando a ação do pivô.	Enquadra defensivamente; não se desloca verticalmente, mas tem atenção ao adversário directo; bloqueia intenções de exploração vertical mas as suas intervenções provocam unicamente a rutura do jogo, contribuindo poucas vezes para a posse de bola	Acompanha com deslocamentos laterais (posto-poste) e ântero-posteriores o posicionamento da bola. Tenta evitar o golo.	Incremento do dinamismo do jogo, mas mantém-se as ausências de relações entre os colegas. Fraca eficácia das ações ofensivas, o jogador mantém-se centrado na bola e as ações coletivas dos jogadores sem bola são frequentemente ignoradas. Monopolização do jogo por 1 ou 2 jogadores (ações individualizadas);
Nível 4	16	Ocupa posições adequadas ao desenvolvimento das ações ofensivas garantindo a posse de bola (colabora na circulação da bola). Ataca o adversário directo, explorando o espaço entre defesas (Exploração Horizontal) para finalizar e/ou colocar um colega em vantagem. Reconhece momentos de finalização.	Após passe, movimenta-se criando linhas de passe ofensiva ou ganhando posicionamento que permita dar continuidade ao ataque. Se a ação não produz resultados, recua abrindo uma linha de passe de apoio, dando continuidade à ação atacante.	Enquadra-se defensivamente; Sai ao portador da bola (marcação de controlo); Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade (marcação de vigilância) corta as linhas de passe e tenta intervir sobre a bola de forma recuperar a sua posse da bola.	Enquadra-se com a bola, intervenções frequentes para evitar o golo. Colabora com os colegas na defesa, avisando-os dos movimentos da bola e dos adversários. Inicia ações de contra-ataque, dentro ou fora da sua área específica.	Descongestionamento em relação à bola, libertação do jogador com bola. Ocupação adequada das posições de jogo. Os jogadores comunicam entre si. Rutura do jogo menos frequente.
Nível 5	19	Consciencialização das funções dos jogadores; Provoca sistematicamente desequilíbrios na defesa adversária, garantido o equilíbrio ofensivo; Explora o espaço vazio (Exploração Horizontal) obtendo superioridade numérica ou posicional, para finalizar e/ou colocar um colega em vantagem. Exploração do contra-ataque. Remata com eficácia.	Após passe, desmarca-se criando linhas de passe ofensiva ou ganhando posicionamento que permita dar continuidade ao ataque. Se a ação não produz resultados, recua abrindo uma linha de passe de apoio, dando continuidade à ação atacante. Utiliza com frequência combinações entre 2 jogadores (cruzamentos)	Promove ocupação racional do espaço de jogo. Contribui para o equilíbrio defensivo. Pressiona o portador da bola de forma a afastá-lo da zona da baliza; As suas intervenções sobre a bola são eficazes, recuperando frequentemente a posse de bola para a sua equipa. Em situação de 1 x 1 consegue o desarme com eficácia.	Deslocamento, posicionamento e intervenção tendo em vista a máxima eficácia. Orienta as ações dos seus colegas e inicia com oportunidade ações atacantes (contar-ataque direto) ou (contra-ataque apoiado), através de passe rápido.	Aumento da dinâmica coletiva de jogo devido à eficácia das ações de jogo. Consciencialização das funções. As ações de jogo contemplam a ação presente e a subsequente. Organização ofensiva conquistando as posições adequadas ao desenvolvimento das ações. Intencionalidade das ações defensivas.

## Anexo IX- Questionário de autoavaliação.

Secção 1 de 8

### 12.1F - Pickleball - Questionário de Autoavaliação

Descrição do formulário

Email \*

Email válido

Este formulário está a recolher emails. [Alterar definições](#)

Identificação

Descrição (opcional)

Nome (primeiro e último)

Texto de resposta longa

Após a secção 1 Continuar para a secção seguinte

Secção 2 de 8

### Competências Disciplinares (85%)

Escala de 5 níveis - 1=(0-9 valores), 2=(10-13 valores), 3=(14-16 valores), 4=(17-18 Valores), 5=(19-20 Valores)

Avalia os teus conhecimentos sobre a matéria lecionada

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
<b>Saber</b>				
Não consigo identificar as ações técnicas lecionadas. Não sei descrever a sua forma de execução	Tenho dificuldade em identificar e perceber como se executam algumas ações técnicas. Não as consigo descrever.	Conheço e identifico as ações técnicas, não consigo descrever a totalidade da a ação técnica lecionada.	Conheço e identifico os gestos técnicos, consigo descrever a forma de execução da maior parte das técnicas lecionadas.	Conheço e identifico os gestos técnicos; consigo descrever com rigor a forma de execução das técnicas lecionadas
1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Avalia o teu Perfil de Desempenho de acordo com os Descritores Apresentados



Escala de 5 níveis - 1= (0-9 valores), 2 =(10-13 valores), 3= (14-16 valores), 4= (17-18 Valores), 5=(19-20 Valores)

### PEGA DA BOLA /POSIÇÃO BASE

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
<b>Objetivo / Pega / Posição Base</b>				
Não conhece o objectivo do jogo; Pega incorrecta da raqueta.	Conhece o objectivo do jogo; Pega correcta da raqueta (Pega Martelo). Não adota a Posição Base/Espera.	Conhece o objectivo do jogo; Pega correcta da raqueta (Pega Martelo); Adota ocasionalmente a Posição Base/Espera.	Conhece o objectivo do jogo; Pega correcta da raqueta (Pega Martelo); Adopta com frequência a Posição Base/Espera após cada batimento.	Conhece o objectivo do jogo; Pega correcta da raqueta; Desloca-se com rapidez recuperando a Posição Base/Espera, após cada batimento.

1                      2                      3                      4                      5

Nível                                                                                                             

### SERVIÇO

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
<b>Serviço</b>				
No Serviço a bola não ultrapassa a rede.	No Serviço a bola ultrapassa a rede, mas ou não tem uma trajetória diagonal ou cai frequentemente na ZNV .	No Serviço a bola ultrapassa a rede, mas ou não tem uma trajetória diagonal ou cai frequentemente na ZNV .	No Serviço a bola ultrapassa a rede e quase sempre entra na Área adequada do Serviço, mas frequentemente é curto permitindo que os adversários ganhem a rede facilmente.	No Serviço a bola é colocada ao fundo do campo dificultando aos adversários a subida à rede.

1                      2                      3                      4                      5

Nível

BATIMENTO DE RESSALTO (1º e 2º batimentos do jogo)

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
<b>Batimento de Ressonância ( Resposta ao Serviço e Contra Resposta)</b>				
Como receptor raramente consegue devolver o Serviço. Como membro da equipa que serve, raramente consegue executar o 2º Batimento da sua equipa.	Como receptor consegue por vezes executar o 1º batimento da sua equipa. Como membro da equipa que serve, consegue, por vezes executar o 2º Batimento da sua equipa.	Como receptor frequentemente consegue executar o 1º batimento da sua equipa de direita e/ ou esquerda. Como membro da equipa que serve, frequentemente consegue executar o 2º Batimento da sua equipa de direita e/ ou esquerda.	Como receptor executar o 1º batimento da sua equipa de direita e/ou esquerda, Como membro da equipa que serve, consegue executar o 2º Batimento da sua equipa de direita e/ou esquerda.	Como receptor executa o 1º batimento da sua equipa, colocando a bola ao fundo de campo para evitar que o adversário suba à rede. Como membro da equipa que serve, consegue executar o 2º Batimento da sua equipa, colocando a bola ao fundo do campo para evitar que o adversário suba à rede.

1                      2                      3                      4                      5

Nível                                                                                                             

DINK

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
<b>Dink</b>				
Não consegue executar.	Por vezes utiliza a técnica.	Quando se encontra à rede executa a técnica.	Utiliza a técnica sempre que consegue ganhar a rede.	Executa a técnica sempre que ganha a rede conseguindo obter vantagem.

1                      2                      3                      4                      5

Nível                                                                                                             

VÓLEI

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
<b>Vólei</b>				
Não consegue executar.	Executa por vezes a técnica, mas em zonas não adequadas à técnica.	Quando se encontra à rede executa a técnica.	Utiliza a técnica sempre que consegue ganhar a rede.	Executa a técnica sempre que ganha a rede conseguindo obter vantagem.

1                      2                      3                      4                      5

Nível



LOP / REMATE / DROP

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
<b>Lob/Remate/Drop</b>				
Não consegue executar as técnicas mais evoluídas de jogo.	Utiliza esporadicamente as técnicas mais evoluídas de jogo.	Utiliza 1 das técnicas específicas de jogo, com alguma frequência.	Utiliza 2 das técnicas específicas de jogo, com alguma frequência.	Realiza com correcção e oportunidade as técnicas mais evoluídas de jogo.

1                      2                      3                      4                      5

Nível                                                                                                             

ESTRATÉGIA DE JOGO

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
<b>Deslocamento / Posicionamento /Estratégia de Jogo</b>				
Não se desloca; Não se posiciona para devolver a bola (evitando que esta bata mais de uma vez no campo); Não consegue sustentar um jogo de cooperação.	Desloca-se no campo e tenta devolver a bola para o campo adversário, Consegue sustentar o jogo de cooperação, durante um curto espaço de tempo com batimentos de ressalto.	Desloca-se, posiciona-se correctamente, e devolve a bola para o campo adversário; Consegue sustentar o jogo de cooperação.	Desloca-se, posiciona-se correctamente, e devolve a bola para o campo adversário criando-lhe dificuldade na resposta.	Desloca-se com rapidez, posiciona-se correctamente, e devolve a bola para o campo adversário criando-lhes frequentemente dificuldade na resposta. Tenta ganhar a rede sempre que tem oportunidade e impedir que o adversário consiga fazê-lo.

1                      2                      3                      4                      5

Nível                                                                                                             

Após a secção 3 Continuar para a secção seguinte

Secção 4 de 8

## COMPETÊNCIAS INDIVIDUAIS DE TRABALHO - PERSEVERANÇA (15%)

Atitude de quem se esforça constantemente, de quem persiste, apesar dos obstáculos ou dos fracassos, em fazer ou alcançar algo

## Perseverança

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
<b>Atitude de quem se esforça constantemente, de quem persiste, apesar dos obstáculos ou dos fracassos, em fazer ou alcançar algo.</b>				
O aluno não investe no processo de ensino e aprendizagem. Recusa-se a realizar as tarefas. Quando sugerido que o faça, desiste facilmente aos primeiros sinais de dificuldade.	O aluno apenas investe no processo de ensino e aprendizagem quando os conteúdos são compatíveis com o seu nível de treino e habilidade. É seletivo nos momentos de investimento.	O aluno apresenta uma atitude empenhada de forma constante, independentemente das suas habilidades, tentando superar o desempenho dos colegas.	O aluno apresenta sempre uma atitude empenhada, independentemente das suas capacidades e habilidades, tentando superar-se os seus próprios limites.	O aluno é continuamente persistente, independentemente do seu nível de habilidade, tentando superar-se. É um exemplo de esforço e compromisso para os colegas, a quem motiva e incentiva para a melhoria.

1



2



3



4



5



Após a secção 4 Continuar para a secção seguinte

Secção 5 de 8

## Competências do Perfil do Alunos



Autoavaliação qualitativa das competências desenvolvidas pelo aluno

### RESPONSABILIDADE E INTEGRIDADE

Respeitar-se a si mesmo e aos outros; saber agir eticamente, consciente da obrigação de responder pelas próprias ações; ponderar as ações próprias e alheias em função do bem comum.

Pergunta

### Age com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o/a professor/a

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4
<b>RESPEITO PELO/A PROFESSOR/A</b>			
Algumas atitudes minhas em relação ao/à professor/a são reprováveis.	Algumas atitudes minhas em relação ao/ à professor/a são inadequadas.	Respeito o/a professor/a, apesar de, às vezes, as minhas atitudes não serem as melhores.	Respeito a professora, tenho um atitude correta na aula.
<b>RESPEITO PELOS/AS COLEGAS</b>			
Utilizo linguagem pouco apropriada para com os/as meus/minhas colegas	Tenho frequentemente atitudes críticas em relação às execuções dos/das colegas.	Respeito os meus/minhas colegas e as suas dificuldades.	Respeito os meus/minhas colegas e ajudo-os/as a superarem as suas dificuldades apoiando-os/as e incentivando-os/as.

Pergunta

**Manifesta gosto pela prática regular de atividade física  
Faz-se acompanhar de material necessário para realizar a aula.**

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4
<b>ASSIDUIDADE E PONTUALIDADE</b>			
Não sou assíduo(a). Ou Sou assíduo, mas raramente trago o material necessário para a realização das aulas práticas	Sou assíduo(a), mas não pontual - não me esforço por chegar a horas e/ou por vezes não trago o material necessário para a realização das aulas	*Sou assíduo(a), mas por vezes, atraso-me no banheiro e/ou raramente me esqueço do material necessário para a realização das aulas	Sou assíduo(a) e pontual; Trago sempre material adequado e necessário para realizar a aula;

Nível 1 - Insuficiente    Nível 2 - Suficiente    Nível 3 - Bom    Nível 4 - Muito Bom

ASSIDUIDADE E PO...

Pergunta

**Conhece e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente.**

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4
<b>MANUSEAMENTO DO MATERIAL DIDÁTICO</b>			
Utilizo o material de forma não adequada, apesar de saber que o posso estragar.	Por vezes utilizo o material desrespeitando a função para a qual foi criado.	Quando a professora não está a ver, utilizo o material para brincar.	Manuseio o material letivo de forma adequada.

Nível 1 - Insuficiente    Nível 2 - Suficiente    Nível 3 - Bom    Nível 4 - Muito Bom

Manuseamento do ...

Pergunta

**Respeita as regras organizativas que permitam atuar em segurança. É autónomo na realização das tarefas.**

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4
<b>CUMPRIDOR DE REGRAS E AUTONOMIA</b>			
Raramente cumprio as regras da aula.	Só cumprio as regras da aula depois da professora me repreender várias vezes.	Nem sempre cumprio de forma autónoma todas as regras da aula e das tarefas	Cumprio de forma autónoma todas as regras da aula e das tarefas, respeitando o bem comum

Nível 1 - Insuficiente    Nível 2 - Suficiente    Nível 3 - Bom    Nível 4 - Muito Bom

Cumpridor das Reg...

**CIDANIA E DESENVOLVIMENTO**

Demonstrar respeito pela diversidade humana e cultural e agir de acordo com os princípios dos direitos humanos; negociar a solução de conflitos em prol da solidariedade e da sustentabilidade ecológica; ser interventivo, tomando a iniciativa e sendo empreendedor.

Pergunta

**Coopera promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal**

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4
<b>COOPERAÇÃO E INTERESSE</b>			
Quando o/a professor/a explica a matéria, aproveito para conversar, brincar e/ou distrair os meus/minhas colegas.	Quando o/a professor/a explica a matéria, estou pouco atento/a, porque me distraio facilmente com o que os meus/minhas colegas fazem.	Quando o/a professor/a explica a matéria, estou calado/a, mas pouco atento/a.	Quando o/a professor/a explica a matéria, estou atento/a e demonstro curiosidade e interesse pelas tarefas.

Nível 1 - Insuficiente    Nível 2 - Suficiente    Nível 3 - Bom    Nível 4 - Muito Bom

Cooperação e Inter...

Pergunta

**Sabe questionar uma situação. É atento. Intervém oportunamente na aula.**

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4
<b>COMUNICAÇÃO</b>			
Não estou com atenção. Não estou interessado(a)	As minhas questões são por vezes despropositadas, por estar pouco atento.	As minhas dúvidas revelam faltas de atenção, mas não são despropositadas	Coloco questões de forma positiva e pertinente.

Nível 1 - Insuficiente    Nível 2 - Suficiente    Nível 3 - Bom    Nível 4 - Muito Bom

Comunicação

**CURIOSIDADE, REFLEXÃO E INOVAÇÃO**

Querer aprender mais; desenvolver o pensamento reflexivo, crítico e criativo; procurar novas soluções e aplicações.

Pergunta

**Identifica aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho.**

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4
<b>REFLEXÃO E APERFEIÇOAMENTO</b>			
Ignoro o feedback do/a professor/colegas, continuo a executar como quero.	Entendo o feedback do/a professor/a/ colegas, mas não me esforço por alterar a minha execução.	Refliro sobre o feedback da professor/a/colegas, procuro corrigir a minha prestação.	Refliro sobre o feedback da professor/a/colegas, procuro corrigir a minha prestação e aplicar os conceitos transmitidos em novas situações.

Nível 1 - Insuficiente    Nível 2 - Suficiente    Nível 3 - Bom    Nível 4 - Muito Bom

Reflexão e Aperfeiç...

**EXCELÊNCIA E EXIGÊNCIA**

Aspirar ao trabalho bem feito, ao rigor e à superação; ser perseverante perante as dificuldades; ter consciência de si e dos outros; ter sensibilidade e ser solidário para com os outros.

Pergunta

**Coopera promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades.**

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4
<b>RIGOR E SUPERAÇÃO</b>			
Para a tarefa ou executo de forma displicente, perturbando a execução dos colegas. Começo a brincar e a desestabilizar os meus colegas ou a conversar.	Executa as tarefas propostas na aula sem atitude, não me preocupo em executar a tarefa como proposta.	Executa de forma empenhada as tarefas propostas na aula.	Coloco questões de forma positiva e pertinente. Executo de forma esforçada, empenhada e persistente, as tarefas propostas na aula. Procuro sempre a superação das minhas dificuldades.

Nível 1 - Insuficiente    Nível 2 - Suficiente    Nível 3 - Bom    Nível 4 - Muito Bom

Rigor e Superação

Após a secção 5    Continuar para a secção seguinte

Secção 6 de 8

## Conclui a tua autoavaliação



Faz o balanço das tuas autoavaliações

Atribui uma classificação que reflita o trabalho que desenvolveste e as competências que adquiriste

Texto de resposta curta

.....

Explica porque consideras que essa classificação é a adequada \*

Texto de resposta longa

.....

Secção 7 de 8

## Informações / sugestões que queiras partilhar



Este espaço é teu

Partilha a tua experiência nesta Unidade de Ensino \*

Texto de resposta longa

Faz uma apreciação ao trabalho desenvolvido pelo/A professor/a nesta Unidade de Ensino \*

Texto de resposta longa

Após a secção 7 Continuar para a secção seguinte



Secção 8 de 8

## Obrigado pela tua participação



Descrição (opcional)



Anexo X- Cartaz Corta-mato

FASE ESCOLA

 Desporto  
Escolar

# CORTA-MATO



**Inscribe-te já!**  
Juntos dos Professores de Educação Física

**15 DEZ, 2021 | 9:00H**  
**(QUARTA-FEIRA)**

Organizado por: NEEF 21/22 com o apoio do  
grupo disciplinar de Educação Física

 **Avelar Brotero**  
ESCOLA SECUNDÁRIA AVELAR BROTERO



## Anexo XI- Cartaz Allympics

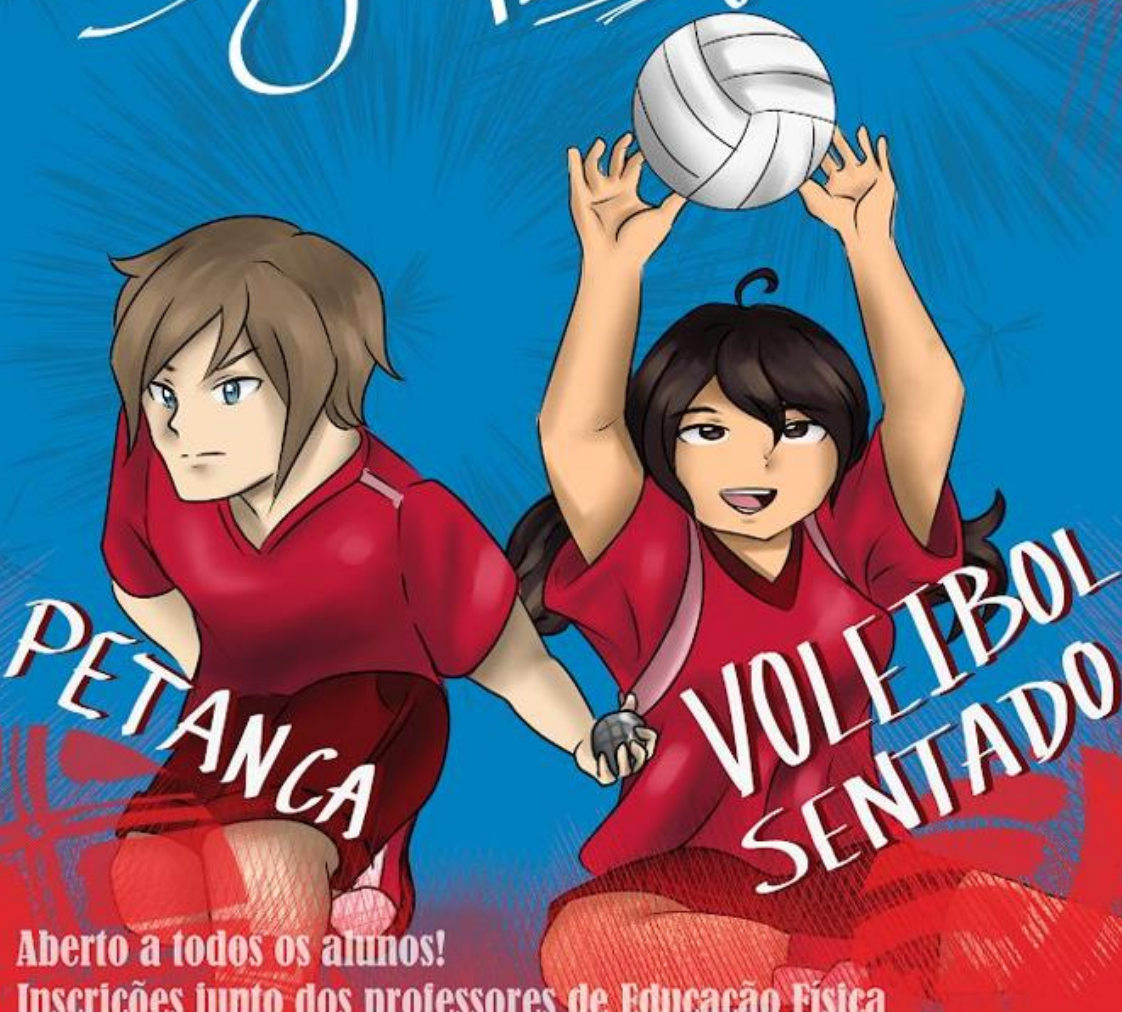
Organização:  
-Núcleo de Estágio de Educação Física (NEEF)  
-Núcleo de Estágio de Espanhol (NEE)  
-Núcleo de Estágio de Português (NEP)  
-Diva Olivar n.º 4 11º 2B

**Avelar Brotero**  
ESCALA SECUNDARIA - GUIMARÃES

# Allympics

olimpíada sustentável

28 de fevereiro

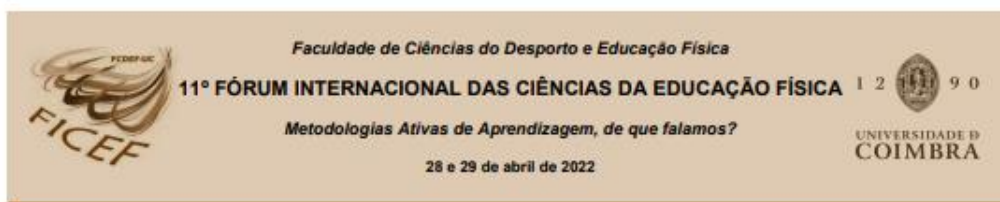


**PETANCA**

**VOLEIBOL SENTADO**

**Aberto a todos os alunos!**  
**Inscrições junto dos professores de Educação Física**

## Anexo XII- 11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física



### DIPLOMA

Mariana Martins de Castro Sousa apresentou o trabalho *Dificuldades sentidas na unidade didática de andebol- perspectiva dos alunos estagiários* no 11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física, organizado pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Portugal.

Coimbra, 28 e 29 de abril de 2022

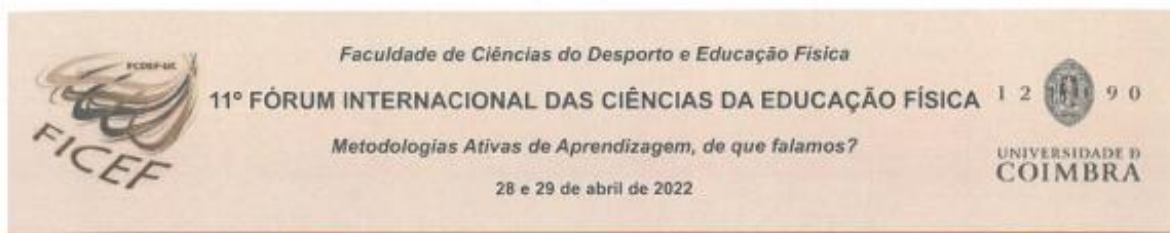
A coordenadora do MEEFEBS

Assinado por: **ELSA MARIA FERRO RIBEIRO DA SILVA**  
Num. de identificação: 05333351  
Data: 2022.06.08 12:19:21+01'00'

(Prof.<sup>a</sup> Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

**Organização:** Elsa Silva - Catarina Amorim - Duarte Messias - Josué Vieira - Mariana Sousa

**Anexo XIII- 11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física  
(organizadora)**



## DIPLOMA

Mariana Sousa fez parte da comissão de organização do 11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física, organizado pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Portugal.

Coimbra, 28 e 29 de abril de 2022

O Diretor da FCDEFUC



(Prof. Doutor José Pedro Ferreira)

**Organização:** Elsa Silva - Catarina Amorim - Duarte Messias - Josué Vieira - Mariana Sousa