

**FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA**



**LUÍS CARLOS MAGALHÃES MENDES DE SOUSA**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA  
BÁSICA INTEGRADA COM J. I. PROF. DR. FERRER CORREIA DA TURMA 9ºH  
DO ANO LETIVO 2013/2014**

**COIMBRA**

**2014**

**LUÍS CARLOS MAGALHÃES MENDES DE SOUSA**



**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA  
BÁSICA INTEGRADA COM J. I. PROF. DR. FERRER CORREIA DA TURMA 9ºH  
DO ANO LETIVO 2013/2014**

Relatório Estágio para obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, sob a orientação do Mestre Miguel Ângelo Fachada e co-orientação do Professor Edgar Ventura.

**COIMBRA**

**2014**

**Esta obra deve ser citada como:**

Sousa, L. (2014). *Relatório de Estágio Pedagógico. Relatório Estágio desenvolvido na Escola Básica Integrada com J. I. Prof. Dr. Ferrer Correia*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

## **AGRADECIMENTOS**

**É desta forma que manifesto a minha profunda gratidão a todos os que, de uma maneira direta ou indirecta, me ajudaram ao longo deste ano de estágio.**

**Ao meu Orientador da escola, Professor Edgar Ventura, pela sua colaboração constante e incansável, pelas ideias e correções técnicas por ele transmitidas e por me ter apoiado ao longo desta etapa da minha vida.**

**Ao Orientador da FCDEF-UC, Professor Mestre Miguel Fachada, por ter estado sempre disponível para me auxiliar no que fosse necessário ao longo do Estágio Pedagógico.**

**Aos meus pais e irmã, por todo o apoio prestado estes anos e por nunca terem deixado de acreditar em mim, proporcionando-me uma grandiosa vida Académica e por tudo o que representam na minha formação pessoal.**

**À minha namorada, Patrícia Oliveira por todo o apoio e disponibilidade que sempre teve para comigo, por estar a meu lado nos bons e maus momentos que passei durante estes anos. Obrigado pelo teu amor e carinho e por teres aparecido para alegrar a minha vida.**

**E por ultimo, não menos importante, aos meus colegas do núcleo de estágio, João Moreira, João Pinto e Luís Perames por todo o apoio e camaradagem prestados ao longo deste árduo ano letivo.**

**A todos,  
Um Eterno Agradecimento**

## RESUMO

O presente Relatório Final de Estágio insere-se no âmbito da unidade curricular Relatório de Estágio, do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. O Estágio Pedagógico, ao qual se refere este relatório, foi realizado ao longo do ano letivo 2013/2014, na Escola Básica Integrada com J. I. Prof. Dr. Ferrer Correia em Semide, Miranda do Corvo, com o acompanhamento da turma do 9ºH.

As atividades desenvolvidas ao longo do mesmo, tiveram como objetivo a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos no decorrer do processo de formação académica, nomeadamente na Licenciatura e no primeiro ano de Mestrado, com vista ao desenvolvimento de competências e rotinas relativas à prática pedagógica na área de Educação Física, sendo esta a primeira etapa de formação do professor. Assim, no desenrolar do relatório serão apresentados todo um conjunto de tarefas realizadas e uma reflexão sobre a experiência do estágio e as aprendizagens efectuadas. A elaboração deste relatório teve como ponto de partida uma autocrítica referente à evolução, pessoal e profissional, decorrente desta experiência. Também aprofundarei o tema “Estudo de um caso de um aluno com necessidades educativas especiais”. Para desenvolver com competência a atividade profissional de Professor de Educação Física coloquei como premissas fomentar um ensino de alta qualidade e adequar, o melhor possível, todo o processo de ensino-aprendizagem às capacidades e perfil de cada um dos alunos. Este estágio e, em especial, o relatório final refletem a necessidade de uma constante reflexão acerca dos procedimentos empregues manifestados em experiências extremamente enriquecedoras no que concerne à aquisição e desenvolvimento de competências pessoais e profissionais, inerentes ao desempenho eficaz das funções docentes.

**Palavras-chave:** Estágio Pedagógico. Educação Física. Reflexão. Ensino-Aprendizagem. Necessidades Educativas Especiais.

## ABSTRACT

This practicum final report falls within the scope of the Course “Training Report”, which is part of the Master’s degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education, of the Faculty of Sport Sciences and Physical Education of the University of Coimbra. The teacher training, which this report refers to, was conducted throughout the school year 2013/2014, at the school EB1/J. I. Prof. Dr. Ferrer Correia in Semide, Miranda do Corvo, working with the class 9 H (year 9, 14 year-old students).

The activities developed were aimed at the practical application of the knowledge acquired in the process of the academic training during the Bachelor’s degree and the first year of the Master’s degree. We developed skills and routines on educational practice in the area of Physical Education, which is the first stage of the teacher education. Thus, in this report, we will present a whole set of tasks performed and a reflection on the experience of the teacher training and the learning involved. The writing of this report had as its starting point a self-assessment of the progress, both personal and professional, as a result of this experience. We will also explore the theme "A case study of a student with special educational needs". We have taken into account a fundamental premise to develop the profession of physical education teacher with competence, promoting a high quality education and adjusting, at best, the whole process of teaching and learning to the skills and profile of each student. This training and , in particular , this report reflect the need for constant analysis of the procedures taken , revealing themselves extremely enriching experiences regarding the acquisition and development of personal and professional skills inherent to the teaching duties.

**Keywords:** Pedagogical Practicum. Physical Education. Reflection. Teaching-Learning. Special Educational Needs.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	1
2. EXPECTATIVAS INICIAIS.....	3
3. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA PEDAGÓGICA .....	5
3.1. CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA .....	5
3.2. CARACTERIZAÇÃO DO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA .....	6
3.3. CARACTERIZAÇÃO DA TURMA .....	6
4. DESCRIÇÃO DAS TAREFAS DESENVOLVIDAS .....	8
4.1. PLANEAMENTO .....	8
4.1.1. Planeamento Anual .....	8
4.1.2. Unidades Didáticas .....	11
4.1.3. Planos de Aula .....	14
4.2. REALIZAÇÃO .....	16
4.2.1. Instrução .....	17
4.2.2. Gestão .....	20
4.2.3. Clima/Disciplina.....	22
4.2.4. Decisões de Ajustamento.....	23
4.3. AVALIAÇÃO .....	24
4.3.1. Avaliação Diagnóstica .....	25
4.3.2. Avaliação Formativa.....	26
4.3.3. Avaliação Sumativa.....	27
5. COMPONENTE ÉTICO-PROFISSIONAL .....	29
6. QUESTÕES DILEMÁTICAS.....	30
7. INOVAÇÕES DA PRÁTICA PEDAGÓGICA.....	31
8. APROFUNDAMENTO DO TEMA.....	33
9. CONCLUSÃO .....	42
10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	44
11. ANEXOS .....	46

## LISTA DE TABELAS

TABELA 1 – DISTRIBUIÇÃO DAS MATÉRIAS POR PERÍODO E O RESPECTIVO NÚMERO DE AULAS .....	10
TABELA 2- ESCALA DOS CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO .....	27

Eu, Luís Carlos Magalhães Mendes de Sousa, aluno N°2008021116 do Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, venho declarar por minha honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da minha autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no artigo 30º do Regulamento Pedagógico da FCDEF.



## 1. INTRODUÇÃO

O presente Relatório Final de Estágio surge no âmbito das unidades curriculares de Estágio Pedagógico, inserido no Plano de Estudos do Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Este tem como principal objetivo a exposição e análise crítica da atividade docente, desenvolvida ao longo do estágio pedagógico realizadas ao longo do ano letivo 2013/2014, desenvolvidas na Escola Básica Integrada com J. I. Prof. Dr. Ferrer Correia em Semide, Miranda do Corvo.

Mais do que a identificação das tarefas realizadas, pretendo aferir o nível de consecução entre os objetivos atingidos e aqueles aos quais me propus atingir no início deste percurso, refletindo ainda acerca dos pontos positivos e negativos do mesmo. Este assume-se portanto, num documento pessoal e autocrítico, referindo-se a todo o processo desenvolvido ao longo deste ano letivo.

Atendendo que o estágio é um momento de elevada importância uma vez que respeita à preparação profissional dos docentes, encarei-o como o culminar de todo um processo de formação académica/pedagógica. Assim, por toda a aprendizagem extra que tive de realizar, o estágio pedagógico tornou-se numa experiência enriquecedora não só ao nível pessoal, mas também, e essencialmente, a nível profissional. Neste, tive oportunidade de aplicar todos os conhecimentos até então desenvolvidos, sendo que, nem sempre, se demonstraram suficientes. Este processo foi, assim, decisivo, no que concerne ao meu processo de formação profissional, uma vez que me permitiu adquirir e desenvolver as minhas competências técnicas e profissionais, enquanto professor estagiário de Educação Física.

Este relatório divide-se em duas partes, sendo a primeira de carácter essencialmente descritivo e reflexivo, relativa à prática pedagógica desenvolvida e a segunda, referente ao tema de aprofundamento: Estudo de um caso de um aluno com necessidade educativa especial.

Todas as dificuldades e obstáculos superados ao longo deste ano lectivo, promoveram o meu crescimento. Errei muito, aprendi bastante com esses erros, encarando-os de uma forma positiva e como algo que me permitiu evoluir a cada dia. É com enorme satisfação que termino este percurso, ciente de que, apesar de todos

os feitos conseguidos, não será o fim do meu processo de formação, apenas o início de uma nova etapa, na qual, embora possuindo já o estatuto de docente de Educação Física, continuarei a refletir acerca das minhas práticas e a desenvolver as minhas competências, para que a atividade por mim operada seja significativa no âmbito da promoção das aprendizagens das crianças e jovens que surjam sob minha responsabilidade.

## 2. EXPECTATIVAS INICIAIS

Quando surgiu a oportunidade de estar frente-a-frente com os alunos, toda a preparação para a tão desejada etapa, chegou. O processo que começou há 5 anos está agora numa nova fase, o estágio. Como serão os alunos?! Que modalidades irei leccionar?! Todas estas questões surgiram antes da leccionação.

Ao longo da licenciatura, somos munidos dos mais variados conhecimentos e saberes, vivenciámos diversas experiências práticas, sendo elas, no entanto, pouco semelhantes à realidade que a Escola agora nos proporciona enquanto campo de estágio. Por outras palavras, ao longo da licenciatura treinámos e aprofundamos conhecimentos, para nesta etapa aplicarmos essas aprendizagens em prol do desenvolvimento dos alunos, sendo eles a parte fulcral deste processo. Desta forma considero que o Estágio Pedagógico é mais uma etapa para essa formação, mas agora, perante um conjunto de jovens. Espero que no final desta etapa, sinta mais confiança e firmeza, mas acima de tudo, orgulho por ter sido um professor que de alguma forma contribuiu para a formação e evolução dos diversos jovens. Desta forma, os meus objectivos para este estágio são os seguintes:

Esperava sinceramente que, neste primeiro ano de leccionação possa aprender bastante quer com os meus colegas de estágio, quer com os restantes professores da escola e fundamentalmente com o Orientador e o Supervisor de Estágio. É nestes três últimos que vejo uma base sólida de saberes e experiências acumuladas, de muitos anos de realidade escolar e prática docente, e que espero que se transformem numa referência pela qual eu me oriente para que um dia seja tão bom ou melhor que eles.

Informaram-me previamente que o ano de Estágio é um ano extremamente trabalhoso, tudo em prol do tão ambicionado Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Concordo com tudo isto, mas sei que esse esforço não será em vão, pois considero que para além de um ano a ensinar, há paralelamente um ano a aprender. No meu entender, com esforço, dedicação, motivação e com a ajuda de toda a equipa, tudo será ultrapassado, tornando-me um profissional capaz, eficaz e experiente.

Nas aulas que leccionei, tentei que estivessem presentes alguns aspectos que considero fundamentais para o sucesso de ensino/aprendizagem de cada aluno, tais como a disciplina, o empenho e a motivação para as diversas tarefas a realizar.

O Estágio Pedagógico abrange outras componentes para além das aulas de Educação Física e que são também de elevada importância, pois contribuirão para o enriquecimento da minha formação pessoal, tais como a realização de duas actividades inseridas na unidade curricular Projectos e Parcerias Educativas, assim como o acompanhamento e apoio à Directora de Turma inserida na unidade curricular de Organização e Gestão Escolar. Quanto à questão de participação na escola, no meu entender a acção pedagógica do professor não se pode limitar à relação que este mantém com os seus alunos no espaço da aula. O professor deve assumir um papel activo e contribuir com os seus conhecimentos e a sua personalidade para a promoção do sucesso educativo. Também a investigação assume nesta área um papel fundamental, sendo importante investigar sobre o ensino, e posteriormente reflectir de forma crítica sobre a pesquisa realizada.

O estágio pedagógico é, por isso uma peça fundamental na formação do professor, pois é aqui que se põe em prática toda a aprendizagem adquirida. O estágio permite também alcançar um melhor nível no desempenho da profissão e ainda nos dá a oportunidade de verificar o que realmente é ser professor.

Durante o ano lectivo, tentarei que o meu desempenho seja o melhor, desviando-me daqueles que ignoram os erros do passado e que por isso estão condenados a repeti-los no futuro. Outro ponto que caracteriza um bom professor é dar sempre um bom exemplo junto dos alunos, por isso a assiduidade e a pontualidade serão dois aspectos que ambiciono nunca falhar.

### **3. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA PEDAGÓGICA**

“A passagem de estudante a aluno estagiário também significa uma descontinuidade tripartida, da instituição de formação para a escola, de aluno estagiário a futuro professor e da teoria para a prática”. (Ruas, 2001)

Este estágio é o culminar da minha formação académica, de um longo trajeto de dedicação e sobretudo de aprendizagem. É também, uma oportunidade de atribuir significado a todas as aprendizagens até então assimiladas.

A primeira vez que me desloquei à Escola na companhia dos meus colegas de estágio João Moreira, João Pinto e Luís Perames, teve como finalidade a apresentação ao orientador de estágio, o Professor Edgar Ventura. Desde logo, iniciei a minha integração nas primeiras vivências profissionais, a minha segunda casa ao longo deste ano letivo tendo tido, nesta ocasião, a oportunidade de dialogar e de me relacionar com alguns colegas do Grupo Disciplinar.

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

A escola pertence ao agrupamento de Escolas de Miranda do Corvo que é constituído pela EB 2.3 C/ Sec. José Falcão e pela EB/JI Ferrer Correia, por oito EB1 (sendo duas delas extensões) e por sete Jardins de Infância.

A Escola EBI/JI Prof. Dr. Ferrer Correia está situada na aldeia serrana do Senhor da Serra, tendo esta cerca de 450 habitantes. Pertencendo à Freguesia de Semide, dista cerca de 10 km de Coimbra e 12 km de Miranda do Corvo. A existência da Escola neste local deve-se ao facto de ter crescido e evoluído a partir da criação de uma Escola Primária a funcionar desde 1968, num edifício com duas salas construído segundo o Plano dos Centenários. O actual complexo escolar foi inaugurado em 24 de Abril de 2004 apresentando uma qualidade estrutural e de equipamentos digna de registo. No letivo 2011/2012 a Escola passou a fazer parte do Agrupamento de Escolas de Miranda do Corvo deixando então de existir o Agrupamento de Escolas Ferrer Correia que era constituído pela Escola Sede, pelo Pré-Escolar de Semide e do Vidual e pelas EB1 de Semide, de Casal da Senhora e de Rio de Vide.

A aldeia do Senhor da Serra está inserida num meio rural que tem sofrido algumas alterações ao longo dos anos. A principal ocupação da população já não é maioritariamente a arboricultura, como outrora com os famosos “viveiristas”. A

realidade social é hoje ambivalente. A indústria é quase inexistente. A proximidade de Coimbra e de Miranda do Corvo determina a “escolha” por parte da população do sector do comércio e serviços. A aldeia do Senhor da Serra é um meio culturalmente pouco favorecido.

Existindo na sede de freguesia o Lar de Jovens de Santa Maria de Semide, instituição acolhedora de alunos oriundos de famílias problemáticas ali colocados fundamentalmente por decisão dos tribunais, os mesmos confluem para a enquadramento de uma realidade específica. É importante referenciar que a escola tem uma parceria com este convento de Santa Maria de Semide, este convento alberga o Cearte, escola de formação profissional e um lar de jovens da Cáritas. Uma parte dos jovens deste convento estuda nesta instituição escolar.

### **3.2. Caracterização do Grupo de Educação Física**

O Grupo Disciplinar de Educação Física da Escola Básica Integrada com J. I. Prof. Dr. Ferrer Correia é formado por dois Professores de Educação Física e por quatro Professores Estagiários. O relacionamento estabelecido entre todos foi bastante positivo, tendo tido o prazer de ter uma relação amigável num clima de cooperação, entreajuda e boa disposição. Foi um núcleo forte e unido a pensar num ensino melhor. Todo este processo de estágio decorreu da melhor forma, em grande parte consequência da boa ligação entre os vários elementos do grupo. Neste seguimento, posso afirmar que sempre que era necessário reunir para serem planeadas/debatidas várias temáticas era facilmente concretizável, devido ao tempo disponibilizado para as actividades e pela facilidade em nos encontrarmos.

As vivências com todos os Professores do Grupo Disciplinar revelaram-se muito importantes para o meu crescimento pessoal e profissional.

### **3.3. Caracterização da Turma**

A turma é constituída por 15 alunos, oito rapazes e sete raparigas, a média de idades é de 14,73 anos. É de salientar que todos os alunos residem no Concelho de Miranda do Corvo, demorando cerca de 3 a 20min no percurso casa-escola, trajeto esse feito de autocarro pela maioria dos alunos. O gosto pela disciplina de Educação Física é referido por 12 alunos, dando especial importância à mesma, pelo facto de alimentar o gosto pela prática desportiva e por ser uma aula diferente, de carácter mais prático. As modalidades preferidas dos alunos inquiridos da turma são:

Basquetebol, Badminton e Futsal. Apenas quatro alunos foram federados em modalidades distintas, sendo elas futebol, ginástica e futsal. Na turma, seis alunos já obtiveram retenção nos anos lectivos anteriores. Relativamente aos encarregados de Educação dos alunos, na sua maioria destaca-se o grau de parentesco de Mãe. Em relação à nota final da disciplina de Educação Física referente ao ano anterior, podemos verificar que as notas nesta disciplina são homogéneas, tendo nove alunos apenas com 3 valores e cinco alunos com 4 valores (notas de 0 a 5 valores).

Relativamente à turma é de referir que apenas um aluno não realizou as aulas de Educação Física, porque apresenta um diagnóstico reservado. Este aluno tem limitações a nível cognitivo e apresenta motricidade fina, tendo sido avaliado a nível cognitivo (teste escrito) e Sócio afectivo para obter uma nota final de período. Aquando da realização das aulas de Educação Física este aluno encontrava-se sentado a observar a aula. É de salientar que no início do 2º período, entrou um aluno novo para a turma, tendo sido bem recebido pelos colegas. Após esta análise presumi que tinha uma boa turma, e que me esperava um ano repleto de desafios, tentando responder às expectativas dos alunos.

Relativamente aos espaços que a escola possui para a prática da Educação Física, esta apresenta três espaços distintos: o pavilhão polidesportivo (G1), Sala de Ginástica (G2), um espaço exterior onde temos um campo, pista de atletismo e caixa de saltos. Posto isto, posso afirmar que a escola tem excelentes condições onde estes três espaços que referi anteriormente estão muito bem equipados para a prática de Educação Física.

## **4. Descrição DAS TAREFAS DESENVOLVIDAS**

### **4.1. Planeamento**

Uma das fases mais exigentes do estágio é o planeamento. Esta fase é entendida como uma junção de todas as aprendizagens que os alunos vão desenvolvendo ao longo do ano lectivo, e está ao cargo dos professores a definição das várias metas a atingir. A essência do ensino não permite que as ações pedagógicas sejam planeadas isoladamente, de aula para aula, partindo de fragmentos de processos de formação de capacidades e habilidades, processos de aquisição de conhecimentos, processos de educação e de desenvolvimento da personalidade dos alunos. No ensino, deve-se traçar um plano global, integral e realista da intervenção educativa para um amplo intervalo de tempo. Em coerência com Bento (1998), “*o ensino constitui o elo decisivo na cadeia do processo global de formação e educação*”.

Partindo de uma sequência lógica, de seguida apresento as elaborações do planeamento anual, das unidades didáticas e dos planos de aula que servem de base para a preparação das várias aulas de educação física.

#### **4.1.1. Planeamento Anual**

“A elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objectivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso do ano lectivo” Bento (2003).

O Plano Anual é um documento de grande importância para o professor de Educação Física sendo por isso o primeiro a ser elaborado, porque é nele que se vai orientar todas as suas acções e intervenções didáticas durante o ano letivo contribuindo para todo o processo de ensino-aprendizagem. Neste plano estão apresentadas as matérias a abordar, a calendarização do ano letivo com a devida justificação da mesma. Desta forma, o docente tem o seu trabalho bem organizado e o ano letivo devidamente planeado com a devida estruturação dos conteúdos feita da forma que considera ser melhor, tendo sempre em conta o ano de escolaridade que lhe está atribuído. O plano anual de Turma é um instrumento fulcral para a consecução organizativa das várias matérias leccionadas ao longo do ano letivo e



vai ao encontro também com a caracterização da escola, as infra-estruturas, a turma à qual vai lecionar e as opções tomadas pelo Grupo de Educação Física. Esta ferramenta é baseada no Programa Nacional de Educação Física – 3º Ciclo, pois este documento assume um papel importantíssimo para o docente, sendo encarado como uma orientação para a prática Pedagógica. Com a caracterização do meio escolar e a contextualização histórica do seu meio envolvente foi-me possível compreender em que realidade estava inserida a escola. Ajudou-me a perceber também que tipo de recursos estavam disponibilizados para as diversas actividades, com o intuito de desenvolver a minha prática docente de uma forma coerente e de acordo com a realidade vivenciada. O estudo das características da turma no que diz respeito à sua estrutura social, nível educativo (atitudes, valores, responsabilidades, interesses, comportamento, disciplina e sentido de cooperação), atividade desportiva extra, constitui-se um conhecimento de enorme valor para uma intervenção pedagógica mais responsável, tendo sido realizado através de um inquérito a todos os alunos da turma, para serem colocados, todos os dados, no dossier da Turma, na qual contém os processos individuais dos alunos. Através da análise dos questionários e dos seus resultados, tive a oportunidade de conhecer pormenorizadamente cada um dos alunos, permitindo-me adequar o processo ensino-aprendizagem à turma, procurando criar expectativas para cada um deles.

As matérias foram escolhidas através da planificação das matérias nucleares e alternativas definidas, que teve como pressuposto dar continuidade a algumas já lecionadas no ano anterior numa perspetiva de se poder concluir um nível de ensino superior, reforçando conteúdos mas também dar a oportunidade a outras constituintes da organização curricular definida pelo grupo de Educação Física. É importante também definir o número de aulas atribuídas para cada matéria assim como a distribuição real das mesmas (só se iniciava uma depois de concluída a anterior) de acordo com o grupo de educação física. Outro ponto a ter em conta foi a calendarização do ano letivo. Houve por parte do Grupo de Educação Física uma atenção especial à carga horária anual, para depois, se proceder à distribuição das matérias a lecionar pelos diferentes períodos lectivos. Após isto, procedi à calendarização das várias matérias pelo espaço e material necessário para a actividade, tendo sempre em conta as dificuldades dos alunos.

O processo de planeamento exige uma grande concentração por parte do professor para poder conjugar todas as situações (roulement, condições

climatéricas, preferências dos alunos, condições materiais, espaciais, humanas, características do meio e da escola, tempo das Unidades Didáticas, entre outras) susceptíveis de ocorrerem ao longo do ano para poder responder da melhor maneira a acontecimentos inesperados. O núcleo de estágio procedeu à construção do roulement, isto é, criou dois espaços, como sendo o primeiro o pavilhão Gimnodesportivo e o segundo a sala de ginástica mais o campo exterior. Esta rotação era feita de mês a mês.

De seguida, definiu-se os objetivos gerais para o ano letivo consoante os domínios de aprendizagens (psicomotor, cognitivo e sócio-afetivo). Procedi á contabilização das horas de lecionação, tendo em conta os feriados, eventos da escola e da turma, por forma a estabelecer a sequência e volume das diferentes matérias, consoante a rotação de espaços de aula. A definição de momentos e procedimentos de avaliação constitui outra das tarefas indispensáveis ao planeamento pois, são eles que permitem controlar a apropriação de conhecimentos e habilidades descritos no plano, originando correções e decisões no planeamento.

Após o plano anual realizado, apresento na tabela seguinte as diferentes matérias abordar e o número de aulas atribuídas a cada uma. Esta sequência de matérias foi adaptada em função das características físicas de cada espaço de aula.

1º Período	Nº Aulas	2º Período	Nº Aulas	3º Período	Nº Aulas
Basquetebol	10	Ginástica Acrobática	12	Atletismo (Velocidade, Barreiras e Estafetas)	11
Ginástica Aparelhos	12	Voleibol	12	Bitoque Rugby	3
Badminton	13	Futsal	12		

**Tabela 1** – Distribuição das matérias por período e o respetivo número de aulas

Concluindo, a análise de todos os referidos planos permitiu-me fortalecer o meu ponto de vista acerca da Educação Física enquanto um processo racional, sistematizado e intencional de tornar acessível a todas as crianças e jovens que frequentam a escola o conjunto permanente de conhecimentos, hábitos, valores, atitudes e capacidades que constituem o património da cultura física.

#### **4.1.2. Unidades Didáticas**

“As unidades temáticas ou didáticas, ou ainda de matéria, são partes essenciais do programa de uma disciplina. Constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem” Bento (2003).

As unidades didáticas são uma parte fundamental da disciplina de Educação Física, porque é importante para os professores abordarem o processo ensino-aprendizagem das modalidades para as suas turmas. Sendo assim, estas unidades são pontos essenciais do programa de uma disciplina, pois constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresenta aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem. A maior dificuldade sentida na realização das mesmas foi a elaboração da sequencialização de conteúdos, sendo difícil, por inexperiência, elaborar a estruturação das unidades didáticas, considerando os objectivos a alcançar, definindo previamente um conjunto de estratégias que levassem os alunos a obter o sucesso.

Estas mesmas unidades foram realizadas antes do começo de cada matéria com o objetivo de apoiar/ajudar o professor na lecionação das mesmas, assentando nas características e dificuldades dos alunos, nos recursos disponíveis na escola e orientações definidas por todos os documentos de apoio facultados e o Plano Nacional de Educação Física. Este documento abrange um conjunto de pressupostos fundamentais para o ensino de cada matéria, como a apresentação da modalidade, a história e a sua evolução, a caracterização dos recursos, extensão e sequência de conteúdos, justificação da unidade didática, conteúdos técnicos e táticos, progressões pedagógicas, estratégias de ensino, objetivos e avaliações realizadas.

É de salientar que o planeamento da unidade didática não deve dirigir-se preferencialmente para a matéria “em si mesma” mas sim para o desenvolvimento da personalidade (habilidades, capacidades, conhecimentos, atitudes) dos alunos, pelo que deve sobretudo explicitar as funções principais assumidas naquele sentido por cada aula.

No planeamento e na preparação da unidade didática encadeia-se um outro problema didático (já antigo mas extremamente actual), a simplificação didática da matéria, isto é, a preocupação de tornar simples o que é complexo, de reduzir o difícil ao compreensível. O objectivo fundamental consiste numa preparação da

matéria de ensino que conduza a uma maior grau de generalização e, deste modo, a uma redução de pormenores. Assim, pode-se diminuir a quantidade de matéria a transmitir mantendo porém, as linhas essenciais do conteúdo de suporte da realização dos objetivos de ensino.

Por fim, foi realizado a definição/selecção de estratégias de ensino, onde foram inseridas estratégias comuns e específicas para cada modalidade, em cada Unidade Didática realizada tem as suas estratégias de ensino comuns e específicas.

#### Estratégias Comuns:

- No início de cada modalidade foi realizada a Avaliação Diagnóstica, excepto na modalidade de Ginástica Acrobática porque nunca tinha sido lecionada;
- Após recolha e análise dos resultados retirados durante a avaliação diagnóstica foram tomadas medidas no planeamento de cada aula, com o objetivo de constituição de grupos de nível;
- Inicialmente foi necessário recorrer ao estilo de ensino por comando/tarefa para todas as matérias lecionadas;
- As tarefas propostas tiveram a preocupação de envolver o maior número de alunos durante o maior período de tempo possível;
- Os objetivos operacionais tiveram uma sequência lógica de aprendizagem, cuja evolução foi depender da capacidade de assimilação dos alunos e da aquisição dos comportamentos motores;
- Cada aula respeitou sempre três partes fundamentais; a inicial, a fundamental e a final, tendo em conta os objetivos específicos de cada parte da aula;
- Durante a leção das aulas foram dados feedback's aos alunos (verbais e visuais) de forma a corrigir ou reforçar a execução motora dos alunos ao nível de um determinado gesto técnico ou tático. No decorrer da avaliação sumativa também foram atribuídos feedback's aos alunos;
- Para garantir a máxima segurança dos alunos, todas as aulas devem decorrer sob o controlo do professor, devendo este interagir com todos os alunos, dedicando especial atenção àqueles que revelam mais dificuldades, ajudando-os no cumprimento das suas tarefas;

- Para aumentar o tempo de empenho motor dos alunos e conseqüentemente proporcionar mais condições de aprendizagem, os recursos disponíveis serão maximizados;
- Paralelamente a todas as actividades e aprendizagens, houve a preocupação de desenvolver as capacidades motoras com o objectivo de ajudar o aluno a desempenhar as tarefas de cada matéria;
- O material desportivo era distribuído/organizado antes do início da aula para diminuir o tempo nas transições entre tarefas;
- Os grupos eram formados no início da aula, criando-se rotinas nas quais os alunos verificavam a folha disponibilizada pelo professor, que colete vestir formando equipas por cor, permanecendo as mesmas do princípio ao fim da sessão havendo, eventualmente, possibilidade de realizar alguma troca;
- No início de todas as sessões procedeu-se ao aquecimento com conteúdos relacionados com a modalidade;
- No final das aulas os alunos arrumaram o material, tendo em conta as devidas regras de segurança, bem como tendo precauções com a utilização do material, para que este nunca seja danificado;
- No final das actividades, foi realizado o balanço da sessão por forma a identificar os erros ocorridos durante a mesma e identificar algum comportamento impróprio a fim de não se repetir nas aulas seguintes. É imperativo a utilização do questionário como forma de aprendizagem e aferição de conhecimentos;
- Na última aula das unidades didácticas foi feita a avaliação sumativa, abordando os diversos conteúdos lecionados.

#### Estratégias específicas:

- Nos Jogos Desportivos Coletivos os exercícios foram propostos do mais simples para o mais complexo. As progressões foram feitas de situações analíticas para situações globais, isto é, de situações técnicas isoladas para situações técnicas aplicadas com tática;
- Na ginástica Acrobática recorreremos à utilização do ensino recíproco, onde o aluno era avaliado pelo colega, corrigindo-o e aprendendo a forma correcta da execução;

- A explicação/demonstração de qualquer movimento gímico eram apresentadas em simultâneo, as ajudas eram transmitidas de forma clara e precisa, sendo inculcados valores de responsabilidade aos alunos pelos seus actos;
- Os exercícios que incluíam a execução dos vários gestos técnicos foram privilegiados para incluir no plano de aula, visto que possibilitavam aos alunos maximizar a execução motora dos vários exercícios no tempo disponível;
- No final das aulas, nas modalidades colectivas de forma a consolidar todos os gestos técnicos abordados de uma forma global foi realizado sempre situações de jogo reduzido – Teaching Games for Understanding;

#### **4.1.3. Planos de Aula**

A Planificação é o elo de ligação entre pretensões, iminentes ao sistema de ensino e aos programas das respectivas disciplinas, e a sua realização prática. É uma actividade prospectiva situada e empenhada na realização do ensino” (Bento, 2003)

Posso afirmar que este documento foi o que me ocupou mais tempo durante o estágio, mas em contrapartida é o que contribui mais para o sucesso no processo ensino-aprendizagem dos alunos juntamente com as unidades didáticas. Representa a planificação das actividades em função de princípios, recursos e necessidades dos alunos para uma determinada aula, onde se coloca em prática todo este processo. As aulas têm de ser coerentes com prática para obter melhores resultados.

Apesar deste documento ser exclusivo a cada turma, vai de encontro às dificuldades dos alunos em determinadas modalidades, sendo frequente a troca de conversas entre os professores estagiários acerca dos exercícios propostos para as aulas que vão lecionar. Por vezes, os exercícios realizados eram os mesmos, no entanto os resultados obtidos eram diferentes.

Uma das coisas que tínhamos sempre em atenção era a organização da aula e a escolha dos exercícios, pois estes tinham de ser motivadores para que o empenho motor dos alunos fosse o melhor. Por vezes, colocávamo-nos no lugar dos alunos, para ver se esses exercícios eram apropriados para a turma.

Como referi anteriormente o tempo gasto em planos de aula foi imenso, mas com o decorrer do ano letivo, a realização do tempo de um plano de aula foi diminuindo visto que o conhecimento foi aumentando. A realização dos planos de

aula com exercícios analíticos era mais acessível, no entanto esses mesmos exercícios não eram motivadores para os alunos, tentando sempre arranjar exercícios mais complexos, sempre que possível formas jogadas o que levou a uma maior pesquisa e elaboração de uma bateria de exercícios para a turma.

O modelo do Plano de Aula foi criado pelo Núcleo de Estágio no início do ano, sob a orientação do Professor Orientador Edgar Ventura. Este modelo tinha de ter em atenção os seguintes parâmetros: função didática, objetivos de aula, sumário, recursos materiais, tarefas/situações de aprendizagem, organização/descrição da tarefa e objetivos específicos/critérios de êxito/componentes críticas.

Relativamente à estrutura utilizada no plano de aula, este era composto por três momentos:

Parte Inicial: Após a instrução inicial onde o professor transmite os objetivos e conteúdos da aula, realiza-se a ativação geral do organismo através de exercícios de aquecimento geral. De seguida, procede-se a um aquecimento específico consoante a modalidade a lecionar em cada aula. Para finalizar esta parte inicial, termina-se sempre com uma seção de alongamentos/flexibilidade para prevenir eventuais lesões e também para desenvolver a flexibilidade dos alunos.

Parte Fundamental: Para a explicação dos gestos técnicos propostos ao nível do planeamento sempre que fosse possível ponderávamos em casa se era o professor ou os alunos com melhor nível técnico a realizar a demonstração, fazendo referência das componentes críticas. Estas demonstrações devem ser eficazes, com informações breves e objectivas, pois a atenção dos alunos é limitada. São tidas sempre em consideração todas as questões de segurança no desenvolvimento de cada uma das disciplinas técnicas que vão ser abordadas. O tempo de explicação e de transição entre os vários gestos técnicos deve ser o mais reduzido possível, possibilitando assim, o máximo de tempo útil nas tarefas para que os alunos tenham elevado tempo de empenhamento motor e pouco tempo de espera entre as tarefas;

O professor deve circular constantemente pelo pavilhão de forma a observar os alunos, corrigindo-os ou reforçando as suas execuções, bem como de forma a controlar o comportamento da turma. A emissão de *feedbacks* deverá ser elevada, corrigindo ou incentivando o desempenho dos alunos nas diversas tarefas de aprendizagem. O professor deverá preocupar-se em fechar o ciclo de feedback, utilizando uma linguagem cuidada, mas ao mesmo tempo acessível à compreensão dos alunos, bem como utilizar a terminologia específica da modalidade em causa.

Parte Final: Retorno à calma. Nesta parte o professor realiza sempre uma sessão de alongamentos ao mesmo tempo, realizava um diálogo/balanço com a turma, focando os pontos positivos e negativos que ocorreram ao longo da aula, bem como fazendo um balanço da matéria abordada e do que será leccionado na próxima aula. Esta parte final serve também para questionar os alunos relativamente às matérias abordadas, de forma a verificar assim as dificuldades existentes. Após isto os alunos devem arrumar o material, tendo presentes as regras de segurança e de preservação do material referidas anteriormente.

Após o final de cada aula, reunia-me com o Co-orientador Edgar Ventura e com os três colegas do Núcleo de Estágio onde realizávamos um balanço acerca do desenvolvimento da aula. Inicialmente eu falava acerca da aula, como correu, aspetos positivos e/ou negativos, se os exercícios foram adequados, organização/gestão entre outros. De seguida, cada observador falava sobre os parâmetros que referi anteriormente e no final o Co-orientador falava acerca da aula e respetivas análises dos estagiários, dando sempre sugestões futuras e fazendo comentários às minhas fundamentações.

Todo este contato foi essencial pois permitiu-me adquirir mais aprendizagens e ao mesmo tempo aplicar essas mesmas para, assim, continuar a evoluir a nível pessoal, académico e profissional.

Após esta reflexão, realizava por escrito o relatório da aula, sobre as dimensões de intervenção pedagógica apresentando os aspetos positivos, fundamentando as dificuldades obtidas, admitindo possibilidades de melhoria para as mesmas situações.

#### **4.2. Realização**

“As quatro dimensões do processo ensino-aprendizagem estão sempre presentes de uma forma simultânea em qualquer episódio de ensino”, Siedentop (1998).

Eu enquanto professor, na realização coloquei em prática todo o planeamento efectuado e verifiquei que este foi adequado às necessidades dos alunos. Assim, o desafio mais gratificante para mim é claramente a condução e a realização do processo de ensino, o que começa a regular a validade e a eficiência da prática pedagógica.



Para a realização do meu trabalho é importante que tenha em atenção alguns aspetos, para que este seja efectuado de forma eficaz: a percentagem de tempo despendido com a matéria de ensino; uma taxa elevada de comportamentos direccionados para as tarefas a leccionar/aprender; o desenvolvimento de um ambiente positivo na turma; uma boa adaptação do conteúdo de ensino às habilidades dos alunos; desenvolvimento de estruturas de trabalho (organização) que favoreçam o empenho sem alterar o bom ambiente de sala de aula.

#### **4.2.1. Instrução**

A instrução contempla os comportamentos e técnicas de intervenção pedagógica referentes à comunicação da informação, por parte do professor, nomeadamente no que respeita à preleção, demonstração, posicionamento, feedback e questionamento.

Uma das primeiras estratégias que me foi solicitada em todas as aulas, centrou-se ao nível do posicionamento dos alunos quando estava a realizar uma determinada instrução, ou seja, tive sempre o cuidado de posicionar os alunos em meia-lua, todos de frente para mim de modo a que estes não se dispersassem com possíveis pontos de distração, com o objetivo de um melhor controlo de todos os elementos da turma.

Após o controlo de todos os alunos da turma, realizava a instrução inicial, tendo esta um carácter evolutivo ao longo do ano letivo. O meu discurso tornou-se mais fluido e coerente, a confiança nos alunos aumentou, criando um clima de mais descontração que refletiu-se no diálogo. Note-se que o fato da organização da aula ficar mais clara, para mim enquanto estagiário, ajuda a que as preocupações iniciais da aula sejam menores, podendo assim colocar toda a sua atenção no discurso inicial. No entanto, fui sentindo algumas dificuldades em expressar-me de forma clara, provocando, essencialmente no início do ano, tempos de inatividade algo longos e instruções incompletas. Considero ainda que, o crescimento do sentimento de conforto, perante a turma, permitiu-me aprimorar a minha comunicação com a mesma. Destaco, ainda, a importância da necessidade de conhecimento aprofundado acerca das matérias a leccionar, na medida em que é, também, um fator impeditivo da transmissão de informações corretas, claras e coerentes. Com o decorrer do tempo fui aperfeiçoando a minha maneira de estar e qualquer instrução

por mim dirigida já era objectiva, proferindo um tom de voz audível, com informação concisa e clara, mantendo todos os alunos no meu campo de visão.

Assim, na instrução devem transmitir-se:

1. Os conteúdos a abordar no exercício;
2. O enquadramento desses “conteúdos” na disciplina técnica;
3. O objetivo do exercício;
4. Os critérios de êxito do exercício.

Outro aspeto fundamental a referir é a demonstração dado que permite ao aluno obter uma percepção da execução que se pretende, e é uma estratégia a adotar em ordem à diminuição do tempo de instrução. Desta forma, a demonstração deve ser observada por todos os alunos do mesmo ângulo para que estes tenham uma imagem correta da execução/movimento. Esta deve ser realizada sem cometer quaisquer erros e reforçar os aspectos mais importantes (componentes críticas). Como apoio na demonstração, por vezes, utilizava os alunos como agentes de ensino, estes alunos eram os que tinham mais facilidades na execução, em outras ocasiões era eu que realizava a demonstração.

Quando introduzia novos conteúdos realizava várias demonstrações, isto é, partindo sempre do princípio que os alunos poderiam revelar algumas dificuldades na sua compreensão, demonstrava-o primeiro de forma lenta e posteriormente com a velocidade pretendida. Esta dinâmica iria facilitar a compreensão do exercício por parte dos alunos. Após a demonstração, questionava os alunos sobre a organização e o funcionamento da tarefa, a fim de perceber se, realmente tinham entendido o exercício. Em algumas matérias optei também por levar alguns vídeos com a execução perfeita do gesto técnico a abordar. Com o passar do ano letivo, para otimizar o tempo de actividade motora, optava por explicar aos alunos o que se pretendia com a tarefa antes da aula, evitando assim, perder tempo na explicação da demonstração.

O controlo ativo da turma é outro aspeto, desta dimensão, que não deve ser descurado. O posicionamento e circulação do professor na aula são determinantes na observação dos comportamentos da turma, influenciando, desta forma, a tomada de decisões momentâneas. É importante ter sempre em vista a observação geral de toda a turma, por forma a controlar o empenhamento motor dos alunos, evitando, desta forma, a ocorrência de comportamentos desviantes da tarefa. Inicialmente falhei algumas vezes neste aspeto, mas com o decorrer do tempo adquiri esta

competência facilmente, após algumas reuniões com o meu orientador, explicando-me como poderia resolver este aspeto. Neste contexto, um correto posicionamento em relação à atividade da turma possibilita a identificação do nível geral de execução da turma, dos erros mais observados e dos alunos com mais dificuldades, permitindo, ainda, a diminuição da ocorrência de comportamentos desviantes da tarefa. Ao controlo ativo deve estar aliada a transmissão frequente de *feedback*, na medida em que, para além de fazer notar a presença do professor, vai relembrando a informação acerca dos aspetos essenciais da tarefa. Considero, nesta medida, ter conseguido alcançar um patamar aceitável no que concerne ao controlo ativo da turma e ao posicionamento e circulação na aula.

O *feedback* pedagógico assume-se como um fator decisivo no aperfeiçoamento das *performances* dos alunos, devendo a sua transmissão ser frequente, orientada e pertinente, ao longo de toda a aula e em todas as aulas. Este pode assumir caráter informativo, afetivo, descritivo, prescritivo ou/e interrogativo, devendo sempre ser positivo. A verificação do seu efeito vai permitir aferir a compreensão ou a necessidade de ajustamento de determinada tarefa. Ao longo deste ano, a transmissão frequente e coerente de *feedback* foi também uma competência em desenvolvimento. O maior obstáculo encontrado foi a observação dos elementos essenciais da execução, de forma a dirigir o *feedback* à correção do erro. A capacidade de observação é desenvolvida com treino constante, e, para tal, fui aproveitando as aulas que observava dos meus colegas estagiários, de forma a identificar, no desempenho dos seus alunos, as falhas que estavam a realizar. Mais uma vez, deve-se assinalar a importância de um adequado conhecimento das matérias. Neste sentido, a presença das componentes críticas das tarefas nos planos de aula são um auxílio importante na identificação dos erros e consequente transmissão de *feedback*, nomeadamente para os professores menos experientes. Ao longo deste ano fui ponderando o *feedback* pedagógico, uma vez que o considero ser determinante na aprendizagem dos alunos. Desta forma, a identificação das necessidades e erros, assim como a tentativa de individualização do *feedback*, foram dois dos aspetos aos quais conferi maior empenho.

No que diz respeito ao questionamento, este tem como principal objetivo o envolvimento ativo do aluno na aula, estimulando a sua capacidade de reflexão. O questionamento dirigido visa a verificação da aquisição dos conteúdos abordados, revelando-se um bom indicador da avaliação formativa. Esta estratégia foi

fundamentalmente utilizada na fase final de cada aula, como forma de verificação dos conhecimentos adquiridos pelos alunos.

#### **4.2.2. Gestão**

*“O empenhamento motor do aluno nas tarefas que lhe são propostas representa uma condição essencial para facilitar as aprendizagens”* (Pierón, 1996).

A gestão compreende um conjunto de técnicas de intervenção pedagógica que ao serem bem aplicadas produzem índices elevados de envolvimento dos alunos, reduzindo o comportamento inapropriado por parte do aluno, utilizando o tempo de aula de forma mais eficaz. Desta forma, a gestão e organização da aula revelam-se determinantes na condução e controlo da aula de Educação Física, nomeadamente no que respeita ao controlo inicial da atividade, clima emocional da turma, gestão do comportamento dos alunos e das situações de aprendizagem, verificação da disponibilidade do material necessário, pontualidade, estabelecimento de sinais de atenção e transição entre tarefas.

Um dos maiores obstáculos encontrados no início do ano letivo prende-se exatamente com a gestão do tempo da aula, nomeadamente a tentativa de transição entre tarefas num curto espaço de tempo. Na verdade, esse obstáculo foi ultrapassado rapidamente, devido à minha organização, à realização de tarefas mais motivadoras, diminuindo assim os tempos “mortos” e, conseqüentemente, os desvios das tarefas. Neste âmbito, a definição de normas junto dos alunos, no início do ano, poderia também ter diminuído o impacto deste obstáculo no decorrer das atividades letivas, então como estratégias optei por:

Criar regras e rotinas para o bom funcionamento da aula, com o objectivo de ganhar tempo em atividade motora.

- O professor deve estar presente um pouco antes do toque de entrada, de forma a preparar o material para a aula. Os alunos devem estar presentes ao toque de entrada;
- Logo na primeira aula foi mencionado que os alunos teriam cinco minutos para se apresentarem na aula devidamente equipados e em função do espaço destinado para o desenrolar da mesma, estes sairiam dez a quinze minutos mais cedo para terem tempo de tomar banho;
- Utilização da Auto contagem para verificar as presenças;

- Estruturar a aula de forma coerente, contínua e sem quebras, doseadas em termos de intensidade do esforço e a capacidade dos alunos;
- Apresentação breve e objetiva das informações relativas às tarefas a desempenhar;
- Completar a informação, transmitindo as principais regras a cumprir e cuidados a ter de forma a prevenir a segurança dos alunos;
- Utilizar exercícios de circuito/estações ou em vaga, consoante os objetivos pretendidos por forma a aumentar o tempo de empenhamento motor;
- Reduzir ao máximo os tempos de instrução, organização e transição entre tarefas;
- Formação de grupos, de acordo com os objectivos da aula, adaptando e controlando de forma plena os imprevistos que nem sempre eram eficazes;
- Sempre que necessário utilizar apito e/ou sinais visuais para reunir rapidamente os alunos para dar informações;
- Repartir a atenção pelos diversos alunos;
- Colocação correta do professor, para que possa observar todos os alunos e conseqüentemente fazer uma melhor gestão da aula;
- Recurso de elevados índices de feedback e intervenções positivas;
- Controlo activo da prática dos alunos.

Ainda relativamente à dimensão gestão, uma das competências adquiridas foi a progressiva desvinculação em relação ao plano de aula, permitindo uma melhor observação do desempenho dos meus alunos e a aplicação, quando necessário, de outros meios e estratégias que se verificassem mais adequados ao contexto observado e aos objetivos pretendidos. A organização das tarefas da aula progrediu, ao longo deste ano, no sentido de uma maior eficiência, tentando, sempre que possível, manter a estrutura das mesmas, procedendo apenas a algumas variações de forma a promover a transferência de experiências, da parte dos alunos, entre tarefas.

Com o decorrer do ano letivo, fui também recorrendo aos alunos na montagem e desmontagem do material, tanto como meio de tornar mais eficiente a organização das tarefas da aula, como também de familiarizar os alunos com o material da aula.

### **4.2.3. Clima/Disciplina**

“Um sistema de organização eficaz e boas estratégias disciplinares criam uma atmosfera na qual é mais fácil aprender” (Siedentop, 1998).

É fundamental criar um clima positivo dentro da sala de aula, sendo este um factor muito importante para os alunos atingirem com maior eficácia, o sucesso (Piéron, 1999). Acredito que seja a dimensão fulcral e a mais problemática quando a inexperiência de um estagiário se evidencia. É necessário intervir sistemática e eficazmente na acção dos alunos, corrigindo, estimulando e estruturando o seu comportamento.

Note-se que esta dimensão é condicionada por três tipos de fatores: fatores estruturais (escolaridade obrigatória, número de alunos por turma e autoridade do professor), fatores sociais (poderes dos professores e dos alunos) e fatores pessoais (objetivos individuais, estilos de ensino e estratégias de aprendizagem).

O clima da aula deve ser de liberdade e de tolerância, de modo a permitir que os alunos tomem consciência dos seus valores e ajam em sintonia com eles. A autonomia conduz à autodisciplina, não significando, no entanto, que o professor tenha uma atitude de indiferença, ou de apatia perante os alunos. Pelo contrário, as suas atitudes, embora democráticas, devem ser firmes (Estrela, 1994). Neste sentido, devem ser tidos em conta, no decorrer de uma unidade de ensino, os seguintes fatores: intervir de forma coerente; dirigir as intervenções apenas para os comportamentos significativos; interagir ao nível pessoal e promover o entusiasmo pelo aperfeiçoamento das competências. O clima da aula era traçado pelo sossego, pela criação de um grupo de estudantes obedientes, calmos, que participavam na aula como meros receptores. Na dimensão do clima encontra-se, ainda, a preocupação em promover comportamentos responsáveis, aceitando as consequências dos compromissos assumidos, demonstração e exigência de comportamentos baseados em valores e padrões éticos explícitos e a promoção da cooperação entre os alunos. Esta dimensão está inteiramente ligada ao entusiasmo do professor e dos alunos na aula, ou seja, é uma das formas de promover um clima positivo, a interação de modo positivo, interessado, inovador e encorajador, pelo professor, sendo uma forma de proporcionar ao aluno realmente motivos de interesse e motivação na aula.

O clima de aula foi sempre positivo ao longo do ano letivo e motivador para os alunos, tentei sempre transmitir uma energia positiva aos meus alunos. Isto deve-se

ao facto de uma boa preparação da aula no dia anterior à prática, como referi anteriormente tentei sempre planear tarefas aliciantes e interessantes para os alunos, para que o clima da aula funcionasse da melhor maneira possível.

A disciplina é uma das dimensões mais importantes do processo de ensino-aprendizagem e também a que gera mais discussão atualmente. Num ambiente controlado, no qual impera a conduta disciplinada e ordenada, mais facilmente se promove a aprendizagem. Neste sentido, é essencial que, desde o início do ano letivo, sejam estabelecidas regras de conduta, as quais, caso sejam quebradas, levarão a consequências, adequadas ao grau de incumprimento

Quando surgiram casos de indisciplina foi necessário interagir com o aluno em causa de modo a perceber o que tinha acontecido e foi explicada uma solução para cada situação específica, tentando manter um clima positivo e identificando várias razões que levassem o aluno a perceber a atitude incorreta e a procurar motivá-lo a modificar esse comportamento no futuro.

Os alunos diferem uns dos outros na forma como reagem e aceitam os vários estilos de ensino. Alguns são mais adaptáveis do que outros. Ao longo deste ano pude verificar que os alunos comportam-se de modos diversos no espaço de aula: os desejosos de atenção, os trabalhadores intermitentes, os trabalhadores solitários e os colaboradores silenciosos. Mas não se pode esquecer os alunos aborrecidos ou adversos, cuja estratégia principal pode ser a do comportamento disruptivo.

A maioria dos alunos vai agindo sempre em conformidade com o estilo de comunicação que lhe for pedido, desde que descubra qual é, e procura dar respostas coerentes com os estímulos que lhe são propostos. Contudo, se os alunos prevêm não receber nenhuma recompensa, são capazes de entrar em combinação para provocar turbulência e interromper o processo da aula.

Finalizando, a indisciplina pode ser reduzida se os professores se tornarem organizadores mais eficazes da aula, se tiverem uma boa formação científico-pedagógica e uma boa capacidade relacional com os alunos.

#### **4.2.4. Decisões de Ajustamento**

Relativamente a esta dimensão, posso afirmar que as decisões de ajustamento sucedem-se aula após aula, devido a vários factores. Um dos fatores diz respeito à reação dos alunos a determinados exercícios e a sua evolução, o que nos leva a alterar o próprio exercício em função dos alunos. Outro fator prende-se

com o plano de aula realizado, quando este é colocado em prática existem alunos indisponíveis, ou até mesmo a faltar, o que leva a um consequente ajustamento nos exercícios propostos para a aula.

As condições climatéricas são outro fator importante, uma vez que se torna um condicionante a ter em conta no ajustamento da aula, de modo a poder lecionar a modalidade, adaptando a aula a um espaço diferente. Durante o ano letivo este ajustamento em função da meteorologia não aconteceu muitas vezes, dado que a escola em questão, tinha infra-estruturas muito boas para a leccionação da disciplina de Educação Física, e também porque quando leccionava as minhas aulas nunca tinha outro professor da disciplina a lecionar ao mesmo tempo.

Neste caso, é importante o professor saber como lidar com este tipo de ajustamentos rápidos em situações inesperadas que nos vão surgindo. Isto leva-me a afirmar que não nos devemos fixar apenas no plano de aula realizado, pois faz com que, quando necessário, a sua capacidade de alteração não seja possível.

Quando realizava estes ajustamentos tinha de ter sempre em conta os objetivos da aula, para que estes não alterassem os objetivos programados sendo crucial para a minha prática diária, contribuindo para a minha formação. É importante efectuar uma boa decisão de ajustamento, isto é, perceber o que não está a correr bem e qual a melhor forma de o corrigir de forma adaptada. Esta capacidade de realizar ajustamentos é algo que se adquire com o passar do ano letivo, vai-se criando estratégias que permitam reajustamentos correctos, simples e rápidos.

Estes ajustamentos ocorrem também nos documentos elaborados ao longo do Estágio, para planear todo este processo devem ser flexíveis, podendo realizar qualquer alteração em qualquer momento, desde que respeitem as necessidades dos alunos e mantenham um ensino coerente.

### **4.3. Avaliação**

A avaliação é um processo sistemático com o objetivo de determinar em que medida os objetivos educativos são atingidos. Segundo Ketele (1985) na avaliação “não existem receitas”, pois como não há uma avaliação universal, também não pode haver o mito de um avaliador universal, importando encontrar-se um denominador comum a todos os avaliadores, tornando-se o espaço institucional, um



elemento fundamental para a compreensão dos factos de avaliação, transformando qualquer juízo avaliativo, na verdade.

Segundo Allal (1989) a avaliação é dividida em três funções: diagnóstica, sumativa e formativa. A primeira é realizada no início de um ciclo de formação e é útil para a admissão dos alunos e orientação do professor. A segunda ocorre no fim de um período de formação e serve para certificação intermediária ou final. Ambas as funções anteriormente citadas asseguram que as características dos alunos correspondam às exigências do sistema. E por fim, a avaliação formativa que se realiza durante todo o período de formação e a sua utilização se faz presente na adaptação das actividades de ensino para a aprendizagem. Esta, por sua vez, assegura que os meios de formação correspondam às características dos alunos.

#### **4.3.1. Avaliação Diagnóstica**

*“A avaliação diagnóstica pretende averiguar da posição do aluno face a novas aprendizagens que lhe vão ser propostas e a aprendizagens anteriores que servem de base àquelas, no sentido de obviar a dificuldades futuras e, em certos casos, de resolver situações presentes”,* Ribeiro (1999).

A avaliação diagnóstica é, fundamentalmente, utilizada no início de novas aprendizagens, sejam estas representadas por uma simples unidade de ensino, por um segmento mais longo de programa ou pelo programa de todo um ano escolar. A ideia de início não está, assim, ligada a qualquer período temporal. É incorreto afirmar-se que a avaliação diagnóstica se aplica “no início do ano letivo” ou “no início dos períodos escolares”. Pode ter lugar em qualquer momento de um período ou, até, próximo do final do ano letivo se, em tais ocasiões, tiverem início novas unidades do programa. Tal como se utiliza no início do ano letivo não porque o “ano” começa mas sim porque começam novas aprendizagens.

As avaliações diagnósticas foram realizadas todas na primeira aula de cada Unidade Didática para permitir ao professor saber em que nível se encontra o aluno perante uma determinada matéria. O documento de registo das observações respeitou não só o Programa Nacional, como as condições da escola, do Grupo Disciplinar bem como também a especificidade dos alunos da turma. Esses documentos, depois de alguma pesquisa e experimentação, foram aperfeiçoados com o objetivo de os tornar práticos, facilitando o registo, rigoroso e fiável.

Após a avaliação diagnóstica e a realização dos registos na grelha, procedi ao relatório de Avaliação Diagnóstica de cada modalidade. Este relatório ajudou-me a caracterizar a turma em heterogénea ou homogénea na modalidade abordada, para saber se era necessário realizar grupos de nível ou não. Nas primeiras Unidades Didáticas existiu alguma dificuldade porque quando tinha grupos de nível diferentes, tinha de realizar objetivos credíveis para cada grupo e que fossem alcançáveis. Com o avançar do ano letivo o meu conhecimento foi melhorando e consegui ultrapassar as dificuldades iniciais.

#### **4.3.2. Avaliação Formativa**

A avaliação formativa pretende determinar a posição do aluno ao longo de uma unidade de ensino, no sentido de identificar dificuldades e de lhes dar solução. Tem lugar tantas vezes quantas o professor entender, no decurso do processo de aprendizagem. Teoricamente este tipo de avaliação deveria ser permanente ou contínua. De facto a avaliação contínua não é mais do que uma avaliação formativa permanente.

Segundo Sriven (1967) a avaliação formativa pode ser entendida como os processos concebidos para permitirem ajustamentos sucessivos durante o desenvolvimento e a experimentação de um novo currículo.

De acordo com Bloom (1971) a avaliação formativa é encarada como os processos utilizados pelo professor para adaptar a sua ação pedagógica em função dos progressos e dos problemas de aprendizagem observados nos alunos. Segundo o mesmo autor é ainda uma componente essencial na realização de uma estratégia de pedagogia ou de qualquer outra tentativa de individualização do ensino.

A avaliação formativa teve lugar em todas as aulas, para grupos de alunos seleccionados durante o decurso das mesmas. Adoptamos uma avaliação formativa pontual para toda a turma, para melhor identificar e conseqüentemente corrigir precocemente as dificuldades de cada aluno ao longo da sua evolução durante a modalidade, obtendo assim uma ideia do padrão evolutivo de cada um, personalizando o mais possível. Esta avaliação foi realizada numa grelha de fácil utilização pelo Núcleo de Estágio.

### 4.3.3. Avaliação Sumativa

“A avaliação sumativa pretende ajuizar o progresso realizado pelo aluno no final de uma unidade de aprendizagem, no sentido de aferir resultados já recolhidos por avaliações de tipo formativo e obter indicadores que permitam aperfeiçoar o processo de ensino” Ribeiro (1999).

A avaliação sumativa corresponde a um balanço final, a uma visão de conjunto relativamente a um todo. Porque se trata de um “balanço final” só tem sentido efetuar-se quando a extensão de caminho percorrido já é grande e há material suficiente para justificar uma apreciação deste tipo.

As avaliações sumativas foram realizadas nas últimas aulas de cada Unidade Didática, geralmente na última aula, sendo constituída por exercícios idênticos aos realizados nas aulas, verificando o nível de prestação dos alunos nos gestos específicos de cada matéria.

O registo da Avaliação Sumativa dos aspectos relativos às competências do domínio psicomotor realizou-se de forma directa na grelha através da observação dos gestos técnico/tácticos, que compunham os objectivos propostos a alcançar e que os alunos deveriam realizar com sucesso no final da cada Unidade Didáctica. Os resultados obtidos foram registados na grelha de Avaliação Sumativa através da atribuição de um nível de desempenho. Estas grelhas foram realizadas pelo Núcleo de Estágio, considerando pertinente realizar uma escala de avaliação que tivesse transferência directa da avaliação inicial para a avaliação final. Por esse facto, realizamos a seguinte escala com os seguintes valores:

<b>Critérios de Avaliação</b>
<b>0 – Não Executa</b>
<b>1 – Executa com Incorreções</b>
<b>2 – Executa Satisfatoriamente</b>
<b>3 – Executa Bem</b>
<b>4 – Executa com Correção</b>

**Tabela 2-** Escala dos Critérios de Avaliação

Durante as aulas de avaliação tentei dar a informação de retorno sobre o resultado do aluno, com o intuito de o ajudar a otimizar a execução das tarefas atribuídas. O meu objectivo nos diversos momentos de avaliação foi conseguir avaliar os alunos na sua melhor prestação, sem nunca me limitar a uma única observação do mesmo ato.

Todas as avaliações realizadas foram da minha inteira responsabilidade, cabendo-me a mim concebê-las, realizando posteriormente uma reflexão final e das mesmas, incorporando-o nas Unidades Didáticas.

## 5. COMPONENTE ético-Profissional

“A ética profissional constitui uma dimensão paralela à dimensão intervenção pedagógica e tem uma importância fundamental no desenvolvimento do *agir profissional* do futuro professor” (Guia de estágio 2013/2014).

Esta componente surge numa dimensão paralela à da intervenção pedagógica e tem uma importância fulcral no desenvolvimento do agir profissionalmente num futuro próximo como docente. Estes valores de ética e profissionalismo deverão ser grandezas a reter ao longo da nossa vida enquanto professores. Ao longo deste percurso fiz por responder da melhor forma a um conjunto de competências que não se podem fragmentar desta componente. Demonstrei capacidade para trabalhar individual e coletivamente, assumindo o cumprimento dos compromissos comuns e individuais dentro dos prazos.

No que respeita aos conteúdos abordados, houve sempre a mobilização contextualizada dos respetivos conhecimentos, sendo que, quando insuficientes, no caso de algumas matérias, tentei colmatar tais lacunas através da pesquisa bibliográfica e discussão com colegas mais conhecedores das mesmas, como forma de desenvolvimento do meu próprio processo de formação contínua. A capacidade de análise crítica das ações de planeamento e intervenção pedagógica foi desenvolvida desde cedo, no sentido de encontrar soluções para as dificuldades encontradas ao longo deste percurso. Um aspecto que me parece necessário realçar foi o apoio e a disponibilidade incondicional do professor Edgar Ventura que me facultou uma das suas turmas para que eu desenvolvesse as minhas aptidões pedagógicas.

No início do ano tinha a consciência do papel a desempenhar enquanto professor e enquanto elemento da comunidade escolar, perante isto, assumi uma postura responsável perante o trabalho e os diversos profissionais da comunidade escolar.

Por fim, importa salientar que procurei desde sempre não só assumir uma apresentação e conduta pessoal adequada, como também promover estes valores nas pessoas que nos rodeiam, nomeadamente no que diz respeito aos nossos alunos. A preocupação pela aprendizagem dos alunos e o compromisso em relação ao seu desenvolvimento foi uma constante, na tentativa de promoção da diferenciação pedagógica.

## 6. QUESTÕES DILEMÁTICAS

No decorrer do estágio pedagógico algumas questões foram aparecendo e por isso, merecem agora alguma reflexão de minha parte.

Uma questão pertinente, e uma das mais discutidas na disciplina de Educação Física aborda a temática acerca da taxa de obesidade infantil em Portugal, sendo esta elevada e as previsões proferem que este valor aumente ano após ano. Como é possível implementar as aulas de Educação Física para cento e trinta e cinco minutos semanais nos quais apenas cem minutos são de prática? Será que numa aula de quarenta e cinco minutos, os conteúdos lecionados são realmente assimilados visto que o tempo útil para a prática é de trinta minutos? Isto deve-se aos cuidados de higiene por parte dos alunos, pois nas aulas de noventa minutos dispõem de cinco minutos para se apresentarem na aula, e quinze minutos antes do toque para os cuidados de higiene. Nas aulas de quarenta e cinco minutos dispõem de cinco minutos para entrarem, e dez minutos antes do toque de saída para os cuidados de higiene. Estas duas normas foram realizadas e aprovadas pelo Grupo Disciplinar de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Miranda do Corvo, ao qual pertence a escola.

Com estas normas torna-se difícil concretizar os objetivos propostos com o máximo de doze aulas por modalidade. Para existir uma evolução significativa das capacidades motoras dos alunos são necessárias bastantes horas de prática que na escola não são, de todo suficientes.

A maior parte dos alunos só praticam atividade física na escola, sendo que esta carga horária é muito escassa/pouca para exercitar/desenvolver as capacidades dos alunos. Sendo assim, compete ao professor sensibilizar os alunos para a prática da actividade física fora do contexto de sala de aula, colocando os alunos a par dos processos de elevação e manutenção da sua condição física. O professor também deve incentivá-los a participar nas atividades físicas organizadas pelo grupo de educação física e no desporto escolar nas mais variadas modalidades.

## 7. INOVAÇÕES DA PRÁTICA PEDAGÓGICA

O modelo de planeamento do processo ensino/aprendizagem da disciplina de Educação Física utilizado na escola é o modelo de planificação por etapas, modelo que o meu orientador me incutiu a utilizar desde início. Posso afirmar que sou um defensor deste modelo, apesar de saber que o modelo por blocos é o mais utilizado pelos professores da área. O modelo por etapas é caracterizado pela distribuição das matérias ao longo do ano com a finalidade de alcançar determinados objectivos, permitindo também uma distribuição dos conteúdos mais alargada, influenciando directamente as aprendizagens dos alunos. Para que isto aconteça, é fundamental assumir um compromisso com os objectivos traçados após analisar os resultados alcançados através da avaliação diagnóstica. É importante hierarquizar esses objectivos e definir objectivos prioritários. Este modelo é ainda caracterizado por aulas tendencialmente politemáticas, pela facilidade de realizar ajustamentos, pela maior individualização e respeito pelos ritmos de aprendizagem, pela maior inclusividade e maior continuidade na formação, isto é, no meu ver vantajoso para este modelo. Por sua vez, devido às aulas politemáticas, é imprescindível a disponibilidade total de espaços polivalentes para a realização deste tipo de aulas, que nem todas as escolas possuem, dificultando, por sua vez, o controlo da aula devido à sua complexidade. No meu caso, posso dizer que isto se torna uma grande vantagem porque tenho totalmente essa disponibilidade uma vez que lecciono as aulas sozinho quer no pavilhão, quer no exterior, isto é, no horário de leccionação apenas a minha turma está a realizar a aula. Este modelo encontra-se muitas vezes referido no Programa Nacional de Educação Física, no qual está descrito que “os programas foram elaborados na perspectiva de que a sua aplicação não será uma simples sequência de exercitação de acções de cada matéria, em blocos sucessivos”, ou seja, todas as matérias deverão ser abordadas ao longo do ano evitando um período restrito do mesmo. Assim sendo, existem quatro grandes etapas: a avaliação inicial, a aprendizagem/desenvolvimento, o desenvolvimento/aplicação e a consolidação/aplicação/revisão.

Na avaliação inicial, o professor verifica qual o nível de desempenho, conhecimentos e atitudes dos seus alunos para posteriormente definir os objectivos. As aulas destinadas à avaliação inicial serviram, também, para rever conteúdos abordados em anos lectivos anteriores sendo estas aulas realizadas no início de

cada matéria. Deverá ser estabelecido um maior período para a etapa de aprendizagem/desenvolvimento, onde os alunos assimilam e exercitam conteúdos de forma a interiorizá-los. Na etapa de desenvolvimento/aplicação, os alunos aplicam os conteúdos abordados até ao respectivo momento, sendo possível recuperar atrasos. Por último, na etapa de consolidação/aplicação/revisão, os alunos consolidam todos os conteúdos, podendo o professor traçar novos desafios.

Desta forma, o professor encontra o caminho para a consolidação das competências promovendo a diferenciação dos conteúdos, do tempo, dos espaços, dos conteúdos, das estratégias e da formação de grupos, aplicando processos formativos que se adequam às possibilidades de cada um. Para que a aprendizagem seja significativa, a definição de objectivos anuais terá que decorrer a partir da avaliação inicial concebida, realizada e interpretada em conjunto. Esta ideia converge para o desenvolvimento de uma mentalidade curricular por parte do professor, tornando-se consciente relativamente às suas acções e da sua implicação no processo educativo, projectando formas diversificadas de aprendizagem (recorrendo a diferentes estilos de ensino), reconhecendo o potencial do currículo para desenvolver as competências dos alunos e dos próprios professores.

Esta construção implica fazer o diagnóstico das necessidades e interesses do aluno e do contexto em que se está inserido, encarando a escola como centro de inovação curricular, promovendo uma nova concepção de profissionalismo do professor, que avalia, que reflecte, que melhora a sua “arte” num processo de investigação-acção, aprendendo com as suas práticas, levando os alunos a tornar-se “cidadãos felizes”.



## 8. APROFUNDAMENTO DO TEMA

### Estudo de um Caso de um Aluno com Necessidades Educativas Especiais

#### **Caracterização do Caso / Origem de Problemas – Sintomatologia:**

O aluno Gustavo Lima<sup>1</sup> tem doze anos, encontra-se no sétimo ano de escolaridade, nunca reprovou até ao momento. Apresenta uma boa constituição física para a sua idade cronológica e nunca praticou desporto federado. Tem como objetivo de vida terminar os estudos para ir trabalhar com os seus pais, no ramo da jardinagem. Vê a escola como uma mais valia para o seu futuro, gosta de aprender, de conviver diariamente com os seus amigos e colegas e a disciplina de que mais gosta é educação física.

Relativamente ao meio familiar, o aluno vive com os seus pais e esta família é caracterizada como sendo organizada e estável. Não apresenta problemas económico-financeiros. Segundo a história clínica do Gustavo este padece de Manosidose – doença de armazenamento dos lisossomas e de hereditariedade autossómica recessiva. Ocorre em aproximadamente 1 para cada 500.000 nascidos vivos. As crianças afectadas por esta doença parecem frequentemente normais ao nascimento mas a sua condição piora progressivamente. Contudo, algumas crianças nascem com pé equino ou desenvolvem hidrocefalia no primeiro ano de vida, como é o caso. Os sinais e sintomas mais frequentes são a imunodeficiência (manifestada por infecções recorrentes, especialmente na primeira década de vida), anomalias esqueléticas (disostose múltipla leve a moderada, escoliose e deformação do esterno), perda auditiva (surdez neurossensorial moderada a grave), transtorno progressivo das funções mentais e da fala e, frequentemente, períodos de psicose. Os distúrbios da função motora associados incluem fraqueza muscular, anomalias das articulações e ataxia. O dismorfismo facial é caracterizado por macrocefalia com fronte proeminente, sobrancelhas arredondadas, ponte nasal achatada, macroglossia, dentes muito espaçados, e prognatismo. É comum estrabismo ligeiro. A variabilidade clínica é significativa, representando um contínuo de gravidade. O prognóstico a longo prazo é preocupante. A doença tem progressão lenta e

---

<sup>1</sup> Nome Fictício por uma questão de confidencialidade

insidiosa, com deterioração neuromuscular e esquelética ao longo das décadas, tornando muitos doentes dependentes de cadeira de rodas. Nenhum doente consegue ser completamente independente do ponto de vista social. Contudo, alguns vivem para além dos 50 anos de idade.

O Gustavo Lima é portador de plagiocéfalia, derrame subdural benigno, elevado atraso psicomotor, dismorfias faciais, estrabismo e diminuição acentuada da acuidade auditiva. Apresenta por isso, deficiência intelectual grave que está a interferir com o seu desempenho escolar, revelando dificuldades acentuadas em manter-se atento por períodos de tempo necessários para realizar as tarefas de modo satisfatório, sendo os resultados obtidos muito baixos, o que revela pouca resistência à distração. O referido aluno apresenta deficiência grave quer na memória a curto prazo, memória a longo prazo, bem como na recuperação da memória, estando comprometida a memória visual a curto prazo, nomeadamente na codificação de informação para processamento posterior. Quanto ao domínio interpessoal, o Gustavo apresenta dificuldades graves decorrentes do seu atraso psicomotor, dos problemas de natureza auditiva. O aluno interage muito pouco com as crianças da sua idade e mesmo na escola tem poucas crianças com quem o faça. Nas funções mentais da linguagem tal como nas funções anteriormente referenciadas também neste domínio os resultados obtidos revelam dificuldades na recepção da linguagem oral e na expressão da linguagem oral, sendo que na expressão da linguagem escrita apresenta resultados muito baixos, nomeadamente no cálculo simples.

Após a análise do plano individual do aluno implementei uma bateria de testes do fitnessgram de forma a obter uma avaliação física mais detalhada e pormenorizada. Esta escolha prende-se com as finalidades educativas deste programa. Assim, é importante autonomizar progressivamente o aluno no processo de avaliação e interpretação da aptidão física, aumentar a atividade física habitual e a participação desportiva durante a escolaridade e formar praticantes desportivos regulares.

Inserido na turma F, o Gustavo, pelas suas características tão específicas e pela natureza algo massiva do ensino da educação física, dificilmente encontraria nas aulas regulares da disciplina o apoio ao desenvolvimento de que carecia.

Assim, propusemo-nos conceber uma intervenção regular e prolongada construída de forma direcionada para as suas possibilidades de desenvolvimento.

Para tal, acompanhei este aluno durante o presente ano letivo inteiro, duas vezes por semana, em que cada aula tinha a duração de quarenta e cinco minutos (2ªfeira – 14h35m às 15h20m / 5ªfeira – 11h15m às 12h) tendo realizado no total cerca de cinquenta e cinco aulas com o referido aluno (cerca de dois mil quatrocentos e setenta e cinco minutos de prática). Todo este acompanhamento realizado por mim foi específico para o aluno em questão, sendo toda a aula direcionada para ele.

Após o primeiro momento de avaliação verifiquei que estava numa situação razoável ao nível da sua aptidão física e desde logo planeei abordar modalidades diferentes incorporando capacidades motoras para a sua estabilidade e/ou evolução. (cf. Protocolo Fitnessgram).

#### **Objetivos Geral:**

Estabilizar e/ou melhorar a aptidão física relacionada com a saúde do aluno;

#### **Objetivo Especifico:**

Favorecer a integração do aluno;

Melhorar a aptidão física, dando-lhe auto-estima;

Estimular o interesse pela actividade física e pelo desporto;

#### **Metodologia:**

O paradigma sócio-crítico visa um maior dinamismo, maior interatividade social, maior proximidade, participação e reflexão crítica, e intencionalidade transformadora de forma a encarar a realidade. Assim, neste contexto surgem metodologias que se centram na reflexão crítica da realidade e de uma atitude operacional, como é o caso da Investigação-Ação. Esta metodologia é um elemento fundamental para o professor enquanto investigador e valoriza a sua prática letiva.

No contexto educativo, a prática e a reflexão andam de “mãos dadas”, uma vez que a prática educativa traz consigo questões e problemas que necessitam de ser refletidos em prol de uma melhor planificação, ação, análise, observação e avaliação do ato educativo. Desta forma, a prática reflexiva constitui a “pedra de toque” de uma boa prática educativa, para o desenvolvimento, aperfeiçoamento ou

mesmo mudança das práticas letivas, perspetivando novas práticas e tornando o ensino mais facilitador de aprendizagem.

A investigação-ação pode ser definida como um processo de análise das práticas educativas de cada docente de forma contínua e aprofundada, com recursos a diferentes técnicas, visando, portanto, uma reflexão crítica com o intuito de mudança/ação. Como refere o autor, citando René Barbier (1996, p. 18-19), “*A investigação-ação supõe ... uma mudança de atitude da postura académica do investigador em ciências humanas*”. Como características, são destacadas a dimensão participativa e colaborativa, prática e interventiva, cíclica, crítica e auto-avaliativa.

Recorrendo a esta metodologia, é importante saber quais os instrumentos ou estratégias a recorrer para a recolha de informação adequada para a sua investigação. Desta forma, existem técnicas e instrumentos de recolha de dados que se dividem em três categorias: técnicas baseadas na observação, técnicas baseadas na conversação e análise de documentos. Para estudo de caso recorri às várias técnicas referidas anteriormente, com o intuito de obter a maior quantidade de informação possível para assim fazer uma análise mais aprofundada do caso. Desta forma, recorri a instrumentos de lápis e papel como é o caso dos testes (Fitnessgram), escalas (Mini-exame do Estado Mental) e observação sistemática; estratégias interativas como a entrevista, observação participante e a análise documental; e, por fim, meios audiovisuais.

### **Instrumentos/Materiais:**

Os recursos materiais utilizados foram uma aparelhagem com CD, colchões, régua, balança, fita métrica, cones de marcação, caixa de medição, preenchimento da ficha de registo e uma escala de avaliação (Mini-Exame do Estado Mental).

Como instrumentos de análise foram realizadas várias entrevistas informais ao aluno em estudo e ainda a análise documental.

### **Modo de Medição:**

#### Fitnessgram

É um programa de educação da aptidão física para a saúde e destina-se às crianças e jovens do ensino básico e secundário.

Organiza-se segundo os conceitos da aptidão física orientada para o desenvolvimento harmonioso do aluno, através da participação num vasto leque de propostas de atividade física agradáveis e divertidas.

É um programa educativo, desenvolvido para auxiliar o Professor de Educação Física na avaliação e educação da aptidão e atividade física de crianças e adolescentes com idades compreendidas entre os 6 e os 18 anos.

Contém os testes de aptidão física mais adaptados a estas idades e avalia o desempenho em 3 zonas distintas, a primeira em que o aluno “Necessita Melhorar”, a segunda identificando a “Zona Saudável” e a última “Acima da Zona Saudável”.

As componentes que foram avaliadas desde o primeiro momento de avaliação são as seguintes:

<b>TESTE FITNESSGRAM</b>	
<b>Aptidão Aeróbia Vaivém</b>	<b>Composição Corporal Índice de Massa Corporal</b>
<b><u>Aptidão Muscular</u></b>	
<b>Força Abdominal e Resistência Abdominais</b>	<b>Força e Flexibilidade do Tronco Extensão do Tronco</b>
<b>Força Superior Extensões de Braços</b>	<b>Flexibilidade Senta e Alcança</b>

Os protocolos de cada teste estão disponíveis em <http://www.labes.fmh.utl.pt/programas/fitnessgram/index2.htm> e também no anexo 1 no fim deste relatório.

### **Momento de Medição:**

Consistiu em três fases, tendo sido a primeira em Outubro, a segunda em Janeiro e a última avaliação em Abril.

## Resultados:

<b>Resultados - Fitnessgram</b>			
	<b>1º Avaliação</b>	<b>2º Avaliação</b>	<b>3º Avaliação</b>
<b>IMC</b>	23,1	23,9	23,7
<b>Peso / Altura</b>	57kg / 157cm	59kg / 157cm	60kg / 159cm
<b>Vaivém</b>	21	22	27
<b>Abdominais</b>	6	9	10
<b>Flexões</b>	6	8	9
<b>Senta e Alcança D / E</b>	12,5cm / 12,5cm	15cm / 15cm	15cm / 15cm
<b>Extensão Tronco</b>	20cm	20cm	20cm
<b>Data</b>	31 Outubro 2013	20 Janeiro 2014	3 Abril 2014

De acordo com a tabela de resultados anterior pudemos verificar que houve um progresso bastante positivo relativamente a vários parâmetros de avaliação, nomeadamente ao nível da aptidão aeróbia através do teste do vaivém que foi o que obteve melhores resultados. Devo salientar que os vários momentos de avaliação tiveram intervalos de tempo diferentes, isto é, do primeiro para o segundo foi num intervalo de dois meses e vinte dias enquanto que da segunda avaliação para a terceira e última, ouve um intervalo de tempo de dois meses e dez dias.

Após o primeiro momento de avaliação verifiquei que o referido aluno estava numa situação razoável ao nível da sua aptidão física e desde logo planeei abordar modalidades diferentes incorporando capacidades motoras para a sua estabilidade e/ou evolução. Entre o primeiro e o segundo momento de avaliação abordei a modalidade de basquetebol e ginástica de solo/aparelhos. No basquetebol o aluno teve uma grande evolução, pois era uma modalidade que o próprio gostava e demonstrava interesse, tendo todos os exercícios realizados uma vertente competitiva para que ele se esforça-se ao máximo. Sempre que me era possível incorporava também trabalho de força, como por exemplo: realizar cinco cestos e caso não marcasse dois deles teria de realizar cinco flexões como forma de melhorar a força superior. Este trabalho era realizado em quase todos os finais de aula com o meu apoio, para que numa próxima avaliação conseguisse superar a avaliação inicial. Após o término desta modalidade deslocamo-nos para a sala de ginástica onde começamos por realizar gestos técnicos da ginástica de solo. Inicialmente foi difícil trabalhar com o aluno nesta modalidade, pois o próprio tinha pouca flexibilidade e coordenação. No entanto, com a evolução das aulas e toda a aprendizagem realizada, o aluno foi captando e realizando os diversos gestos técnicos com progressões pedagógicas acessíveis a si. Quando avançamos para a

ginástica de aparelhos o aluno demonstrou menos dificuldades. Os aparelhos mais utilizados foram a trave olímpica, o plinto, o reuther e o minitrampolim. Na trave olímpica o trabalho realizado foi de equilíbrio, enquanto que nos restantes aparelhos existiu um trabalho essencialmente de coordenação. No final de cada aula era realizada uma secção de alongamentos, tendo em vista a obtenção de melhorias significativas na sua flexibilidade. Após abordar estas duas modalidades realizei o segundo momento de avaliação, tendo obtido resultados satisfatórios ao nível da flexibilidade e força. Entre o segundo e o terceiro momento de avaliação as modalidades escolhidas foram voleibol e atletismo. Na modalidade de voleibol o aluno apresentou algumas dificuldades na sustentação da bola e nos respetivos gestos técnicos, pois apresenta um défice de coordenação. Posto isto, todos os exercícios por mim planeados dentro desta modalidade foram ao encontro das suas maiores dificuldades. Por vezes criei exercícios para que o aluno pudesse melhorar a coordenação óculo-manual no momento de contactar a bola. No final de cada aula realizávamos séries alternadas de abdominias e flexões, isto para que a força superior e abdominal melhorasse significativamente. A modalidade seguinte foi atletismo, a qual exigiu bastante empenho por parte do aluno, pois este não gostava da modalidade. Tentei sempre demonstrar a sua importância no seio da atividade física, tendo conseguido obter bons resultados. Todos os exercícios realizados foram com uma finalidade e/ou objectivo, que o aluno nunca demonstrasse descontentamento nem tristeza. Considero que esta modalidade foi muito importante, porque consegui trabalhar com ele as capacidades motoras condicionais na sua totalidade: força, velocidade, resistência e flexibilidade. Após estas duas modalidades realizei o terceiro e último momento de avaliação, onde se obteve resultados satisfatórios ao nível da aptidão aeróbia, da força e da resistência. Após a realização de todos os momentos de avaliação ainda abordei mais uma modalidade, o badminton. Sabendo que era uma das modalidades favoritas do aluno e tendo ele obtido resultados tão satisfatórios no final de todo este processo, não quis deixar de o apoiar e incentivar à prática regular de actividade física. Considero que foi bastante positivo, pois obtive ganhos satisfatórios por parte do seu investimento em todo o processo de ensino/aprendizagem.

### **Recomendações de trabalho a desenvolver no Futuro:**

Os resultados demonstram que perante um trabalho específico e duradouro este tipo de alunos pode usufruir dos respetivos benefícios. Deve haver uma resposta organizacional para este tipo de alunos, por exemplo, o professor de educação física deve ter um coadjuvante que faça este tipo de trabalho durante a aula da sua turma – neste caso, até se poderia arranjar uma parte da aula que o aluno pudesse fazer em conjunto com a sua turma, e fomentar-se-ia a sua integração social.

As escolas com alunos com estas características devem ter recursos apropriados e que permitam uma maior diversificação do trabalho a desenvolver.

Outra medida poderia ser a existência, no horário, de momentos em que estes alunos (em grupos de no máximo 3) pudessem usufruir deste tipo de sessões personalizadas.

É fundamental que os professores das turmas destes alunos trabalhem em conjunto, e em proximidade com outros intervenientes com formação específica (médicos, assistente social, auxiliares de ação educativa) reunindo informações, trocando medidas adotadas e combinando medidas conjuntas.

No meu ver este aluno irá desenvolver a sua aptidão física, tendo para isso que praticar actividade física regularmente, dando continuidade ao trabalho desenvolvido. Para tal será importante manter um acompanhamento personalizado e persistente, motivando o aluno para a superação das suas limitações pessoais e conseqüente aperfeiçoamento das capacidades físicas.

Este trabalho individualizado permitiu-me a autossuperação, uma vez que se trata de um aluno com características especiais que me obrigou, enquanto estagiário e futuro professor, à organização de materiais adequados às capacidades do aluno de maneira a cativar a sua atenção e levá-lo à execução dos exercícios de forma persistente, mantendo a motivação e confiança em si. É importante referir que foi um desafio pessoal, com momentos de reflexão sobre a melhor estratégia a seguir e a procura constante de formas de executar exercícios de forma a manter o aluno incentivado/motivado.



## **Bibliografia:**

- <http://www.labes.fmh.utl.pt/programas/fitnessgram/index2.htm>
- [http://www.orpha.net/consor/cgi-bin/OC\\_Exp.php?Expert=61&Ing=PT](http://www.orpha.net/consor/cgi-bin/OC_Exp.php?Expert=61&Ing=PT)
- [http://www.conteudosaude.com.br/pt/site\\_extras\\_detalhes.asp?id\\_tb\\_extras=21788&id\\_parent\\_categorias=7727](http://www.conteudosaude.com.br/pt/site_extras_detalhes.asp?id_tb_extras=21788&id_parent_categorias=7727)

## 9. CONCLUSÃO

Concluída uma das etapas mais importantes da minha vida, o estágio pedagógico, posso afirmar que foram diversas as aprendizagens efectuadas, pondo sempre em prática os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura e do mestrado. Através desta vivência com a realidade educativa posso afirmar que hoje apresento um vasto repertório de competências para conduzir os meus futuros alunos rumo ao sucesso, contudo ainda há um vasto caminho a percorrer e muitos conhecimentos para adquirir ao longo da minha carreira.

Depois de um ano extremamente difícil, bastante trabalhoso, com grande ansiedade, frustração e cansaço, onde me sentia inicialmente pouco confiante desconhecendo por completo toda a estrutura na qual assentava o referido Estágio, posso dizer que todos estes aspetos foram superados pela satisfação e entusiasmo demonstrados pelos meus alunos face às atividades propostas. À medida que as aprendizagens foram sendo adquiridas, por parte dos alunos, foi crescendo também o sentimento de competência, da minha parte para conseguir dar resposta ao trabalho exigido, fortalecendo o desejo de desempenhar esta profissão num futuro próximo.

Hoje, reconheço que esses sacrifícios se traduziram numa mais valia para a minha formação pessoal e profissional, dado que as opções tomadas ao longo deste ano letivo me permitiram crescer não só como futuro profissional, mas sobretudo como Homem em todas as vertentes que a palavra representa.

As dificuldades e obstáculos encontrados foram superados, contando com o apoio não só dos orientadores da escola e faculdade, como também dos meus colegas do Núcleo de Estágio, que sempre estiveram a meu lado, também à professora de Educação Física e ainda de professores de outras áreas e funcionários, revelando-se a facilidade de adaptação que tive na comunidade educativa desta escola.

No início do ano letivo apresentei algumas lacunas, alusivas ao conhecimento teórico e prático, foram reduzidas pela pesquisa bibliográfica, de forma a promover as aprendizagens dos meus alunos com recurso aos métodos de ensino mais ajustados às suas necessidades.

Posso afirmar, que me sinto hoje mais capaz e competente de assumir funções pedagógicas perante as turmas que me forem designadas futuramente, e de

promover as aprendizagens dos alunos, no âmbito da disciplina de Educação Física. O crescimento obtido permitiu-me desenvolver a minha capacidade de reflexão, não só acerca das capacidades observadas nos alunos, como também pela minha própria competência, no trabalho a executar na área.

Em suma, a diversidade de tarefas propostas ao longo deste ano, aliadas a uma constante pesquisa e reflexão crítica acerca das atividades desenvolvidas, encaminharam-me para um enriquecimento de conhecimentos e para um desenvolvimento das competências no âmbito desta atividade profissional. Existe ainda, porém, muito potencial de progresso, salientando-se a necessidade de formação contínua para o sucessivo aperfeiçoamento das aprendizagens adquiridas ao longo da minha formação académica, no sentido do alcance da mestría, no que concerne à área da Educação Física.

## 10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALLAL, L (1989). *Estratégias de avaliação formativa: concepções psicopedagógicas e modalidades de aplicação* (pp.59-118).
- Bento, J. (1998;2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte, Lisboa, Portugal.
- Bloom, B, Hastings, J y Madaus, G. (1971). *Handbook of formative and summative evaluation of student learning*. USA:McGraw- Hill.
- DE KETELE, J., DAMAS, M.J. (1985). *Observar para avaliar*. Coimbra: Livraria Almedina.
- ESTRELA, M.T. (1994), *Relação pedagógica, disciplina e indisciplina na sala de aula*. (2º edição). Porto: Porto Editora.
- Gomes, M. (2004). *Planeamento em educação física – comparação entre professores principiantes e professores experientes*. Madeira: M. Gomes. Monografia de licenciatura em educação física e desporto. Universidade da Madeira.
- Piéron, M. (1996). *Formação de Professores – Aquisição de Técnicas de ensino e supervisão pedagógica*. Lisboa: Edições FMH.
- PIÉRON, M (1999). *Para una Enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. INDE Publicaciones. 1º edição, Barcelona
- Programa Nacional de Educação Física,
- Ribeiro, L. (1999). *Tipos de Avaliação. Avaliação da Aprendizagem*. Lisboa: Texto Editora. (pp. 75-92)

- Ruas, P. (2001). *Um olhar reflexivo sobre a prática pedagógica/estágio*. Dissertação de mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la educación física*. Barcelona: INDE.

Outros documentos consultados:

- Fachada, M. (2011). Apontamentos da Disciplina de Didática da Educação Física e Desporto Escolar do ano letivo 2011-2012, FCDEF-Coimbra.
- Fachada, M (2010). Apontamentos da Disciplina de Prática de Ensino, FCDEF-Coimbra
- Nobre, P. (2012). Apontamentos da Disciplina de Avaliação Pedagógica em Educação Física do Mestrado do Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário do ano lectivo 2011-2012, FCDEF-Coimbra.
- Nobre, P. (2011). Apontamentos da Disciplina de Estudos Avançados em Desenvolvimento Curricular do Mestrado do Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário do ano lectivo 2011-2012, FCDEF- Coimbra.
- Silva, E., Fachada, M., & Nobre, P. (2013-2014). Guia das Unidades Curriculares do 3º e 4º semestre. Coimbra: FCDEF-UC.

## 11. ANEXOS

### Protocolo do Fitnessgram:

➤ *Componentes do Teste Fitnessgram*

---

As componentes que serão avaliadas no início deste ano letivo e no final são as seguintes:

<b>TESTE FITNESSGRAM</b>	
<b><u>Aptidão Aeróbia</u></b> Vaivém	<b><u>Composição Corporal</u></b> Índice de Massa Corporal
<b><u>Aptidão Muscular (Força, Resistência muscular e Flexibilidade)</u></b>	
<b><u>Força Abdominal e Resistência</u></b> Abdominais	<b><u>Força e Flexibilidade do</u></b> <b><u>Tronco</u></b> Extensão do Tronco
<b><u>Força Superior</u></b> Extensões de Braços	<b><u>Flexibilidade</u></b> Senta e Alcança

### Composição Corporal

---

*“A avaliação da Composição Corporal permite estimar a percentagem de massa corporal dos alunos que é gordura e massa isenta de gordura (músculos, ossos, órgãos). Manter uma composição corporal saudável é essencial para a prevenção da obesidade que está associada a um maior risco de doença das artérias coronárias, trombose e diabetes. Crianças e adolescentes com percentagens de gordura superior a 25 e 30% para rapazes e raparigas, respectivamente, têm maior probabilidade de desenvolverem fatores de risco primários de doenças das artérias coronárias, tais como a hipertensão e o colesterol elevado (William e col., 1992)”.*

#### Índice de Massa Corporal

O Índice de Massa Corporal permite relacionar a massa corporal com a altura de um indivíduo. Calcula-se dividindo-se o peso (kg) pelo quadrado da altura em metros, de acordo com a fórmula:

Peso (Kg)

-----

[ Altura (m) x Altura (m) ]

## Teste de Aptidão Aeróbia

---

### Vai-vém

O Teste Vai-vém é um teste de patamares de esforço progressivo, adaptado do teste de corrida de 20 metros publicado por Leger e Lambert (1982) e revisto em 1988 (Leger e col.) O teste começa por ser fácil e vai-se tornando progressivamente mais difícil. Aplicado ao som de música, este teste representa uma alternativa válida e divertida ao habitual teste de corrida contínua aplicado para se avaliar a aptidão aeróbia, recomendada para todos os escalões etários.

O aluno deverá percorrer a máxima distância possível numa direção e na oposta, numa distância de 20 metros, com uma velocidade crescente em períodos consecutivos de um minuto.



**Equipamento:** Superfície plana (com boa aderência) de, pelo menos, 20 a 22 metros de comprimento. Leitor de CD (com a marcação das cadências, que deverá ser por minuto) cones de marcação, lápis e ficha de registos dos resultados.

**Objetivo do Teste:** Realizar o maior número de repetições do percurso de 20m, em ambos os sentidos

#### **Realização do Teste:**

##### Como começa o teste:

- No dia anterior deve-se ouvir durante alguns minutos, o CD e ter, pelo menos, duas sessões de treino;
- Cada aluno pode escolher o seu parceiro (enquanto um aluno realiza o teste, o colega está a controlar contando o número de vezes que este percorre os 20mt);
- Os que vão ser testados colocam-se atrás da linha de partida.

- Aquando do primeiro sinal sonoro (cadência gravada), deve-se correr pela área estipulada, tocando na linha quando se ouvir o sinal sonoro; nesse momento deve-se inverter o sentido da corrida e correr até á outra extremidade. No caso de se atingir a linha antes de ouvir o sinal sonoro, deve se esperar pelo mesmo para correres em sentido contrário.
- Se o aluno chegar à linha antes do sinal sonoro, deverá esperar pelo mesmo para poder correr no sentido contrário.
- Só depois de se falhar, dois sinais sonoros, não necessariamente consecutivos, é que não se pode prosseguir o teste.
- Depois de se terminar o teste, deve se continuar a andar até se retomar à calma.

No início do teste será fácil chegar ao outro lado antes do toque (sinal sonoro), mas durante a execução do teste a dificuldade irá aumentar.

Haverá dois tipos de toque ou sinal sonoro:

- Um toque ou sinal sonoro indica o final do tempo de cada percurso de 20 metros;
- Três toques ou sinais sonoros no final de cada minuto indicam o final de cada patamar de esforço. Este serve para avisar de que o ritmo vai acelerar e que é necessário aumentar a velocidade de corrida, para conseguir percorrer a distância de 20 metros em menos tempo.

## **Teste de Aptidão Muscular: Força e Resistência**

---

### *Abdominal (Abdominais)*

O teste de abdominais mede a força e a resistência abdominal: força porque é necessário elevar o tronco e resistência dado serem necessárias várias repetições.

Ao testar a sua parede abdominal, os alunos apercebem-se do quão importante é o facto de que este grupo muscular seja sólido (o abdómen é como que o "núcleo", daí advém a força para a maioria dos movimentos e para a correta manutenção da tua postura).

#### **Equipamento:**

- Colchões de ginásio e uma faixa com 75x11,5 cm de medida, para cada dois alunos.
- Leitor de CD.



### **Objetivo do Teste:**

Fazer o maior número de abdominais possíveis, até ao máximo de 75, ao ritmo de 20 repetições por minuto (ou seja, a cada 3 segundos será realizado um abdominal).

### **Realização do Teste:**



Posição Inicial para o Teste de Abdominais



Posição do aluno na fase ascendente durante o Teste de Abdominais

#### Como começa o teste:

O aluno está deitado em decúbito dorsal sobre um colchão, com as pernas fletidas (aproximadamente a 140.º), os braços esticados ao lado do corpo com a palma da mão voltada para baixo e a cabeça apoiada no colchão. O colega coloca-se atrás e de cócoras para ajuda-lo, colocando as mãos na parte posterior da cabeça por forma a dar apoio após a execução de cada um dos abdominais e também para contar o número de repetições realizadas.

Será colocada uma faixa por baixo dos joelhos do executante com a largura de 11,5cm cuja função é verificar se os dedos do aluno percorrem essa distância, em cada vez que realiza um abdominal.

No início do teste, as pontas dos dedos estarão junto ao início da faixa, e sempre que o aluno subir para executar um abdominal, não pode dobrar os braços para assim os dedos deslizarem naturalmente para a frente, até ao final da faixa.

Será considerada correto cada abdominal executado de acordo com o acima supramencionado, ou seja, executar a elevação do tronco com os dedos a percorrerem a faixa de 11,5 cm, chegando à outra extremidade e logo a seguir descer, retomando a posição inicial deitando a cabeça no colchão ou nas mãos do colega que estará com as mãos em concha.

O colega conta o número de abdominais corretos que fazes e certifica-se que os dedos percorrem sempre a faixa na sua totalidade. A cadência do teste será emitida pela gravação do Fitnessgram.

O teste termina quando:

- O aluno realizar o movimento 2 vezes de forma incorreta;
- Quando não conseguir fazer mais;
- Quando realizar 75 abdominais.

### **Aspetos importantes**

Os calcanhares devem permanecer em contacto com o colchão, a cabeça deve voltar em cada repetição, não são permitidas pausas ou períodos de descanso, ou seja, o movimento deve ser contínuo e cadenciado e as pontas dos dedos devem tocar a extremidade mais distante da faixa de medida.

### **Fim do Teste**

O aluno deve realizar o teste até não conseguir mais, até à segunda incorreção (a segunda incorreção não é contabilizada).

## **Teste da Força e Flexibilidade do Tronco**

---

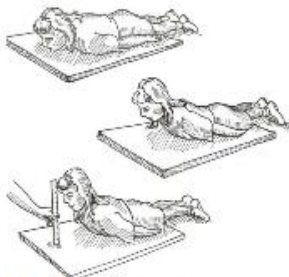
### **Extensão do Tronco**

A aptidão músculo-esquelética dos músculos abdominais, extensores do tronco e posteriores da coxa contribui para a manutenção de uma postura correta e para a prevenção ou controlo de problemas de saúde da zona lombar da coluna vertebral. Daí ser necessário testar os músculos extensores do tronco, com o teste que de seguida está descrito.

### **Objetivo do Teste:**

Elevação máxima do tronco, levantando o queixo e mantendo a cabeça paralela ao solo.

Posição Inicial para a Extensão do Tronco



Medição do Teste Extensão do Tronco

### **Como começa o teste:**

A posição inicial é de decúbito ventral sobre o colchão, com as pernas e braços esticadas e mãos por baixo das coxas.

Ao sinal do professor o aluno levanta o tronco devagar e controladamente até ao máximo de 30 cm (medidos entre o queixo e o colchão), dispondo de duas tentativas, contando a

melhor.

### **Quando Parar / acaba o teste:**

O teste termina após a medição das 2 elevações do tronco. Se o aluno alcançar os 30 cm não é necessário subir mais o tronco, é um nível ótimo.

### **Teste da Flexibilidade: Senta e Alcança**

Manter a flexibilidade das articulações é fundamental para a saúde funcional. A flexibilidade assume particular importância na manutenção de uma boa amplitude de movimentos durante o crescimento e desenvolvimento.

### **Objetivo do Teste:**

Alcançar a distância especificada na zona saudável de flexibilidade (medida em centímetros), para os lados direito e esquerdo do corpo, tendo em conta a idade e o sexo.

### **Como começa o teste:**



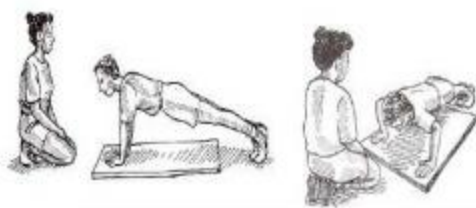
Estando descalço(a), colocar-se com a perna esquerda fletida e a direita em extensão. A planta do pé direito deverá estar bem apoiada na reentrância da caixa de medição, de acordo com a figura e a planta do pé esquerdo bem apoiado no chão. Os joelhos devem estar separados entre 5 e 8 centímetros um do outro. Irá ser medida a flexibilidade do lado direito.

O aluno deve estender os braços, colocar uma mão em cima da outra sobre a caixa de medição e tentar alcançar a maior distância com a flexão do seu corpo.

Deverá fazê-lo por quatro vezes, controladamente, e deverá manter a posição de flexão máxima, na quarta tentativa, pelo menos por um segundo. Esta tentativa - a quarta - será aquela que será medida.

Fará o mesmo para o lado esquerdo e saberá os seus valores pelo professor. No entanto, para evitar uma hiperextensão lombar, o máximo de 30 centímetros será considerado. Acima deste valor não será levado em linha de conta.

## Teste da Força Superior: Extensões de Braços



Este teste avalia a força e resistência da região superior do corpo, completando o maior número possível de extensões de braços, segundo a cadência determinada pela gravação do fitnessgram.

### **Descrição:**

- O aluno assume a posição de decúbito ventral, colocando as mãos por debaixo dos ombros, dedos e membros inferiores em extensão, ligeiramente afastados e apoiando-se nas pontas dos pés.
- A flexão/extensão dos membros superiores realiza-se até que a articulação do cotovelo atinja um ângulo de 90°.
- O corpo deve formar uma linha reta da cabeça aos pés enquanto durar a execução do teste.
- O ritmo de execução deve ser de 20 repetições por minuto ou uma flexão/extensão em cada 3 segundos.
- O teste é interrompido à segunda execução incorreta, sendo possível contabilizar a primeira extensão incorreta, ou se o aluno sentir desconforto ou dor.

**Objetivo do teste:** Completar o maior número possível de extensões de braços, com uma determinada cadência.

**Equipamento:** Leitor de CD ou cassete e CD ou cassete com cadência gravada.

**Resultados:** O resultado final é o número total de extensões executadas corretamente. É possível contabilizar a primeira extensão incorreta. O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta.

### **Condições de realização**

- Não debes parar para descansar.
- Deves manter a cadência especificada.
- Deves fletir os braços a 90 graus (ângulo de 90 graus entre os braços e os antebraços) em cada repetição.

- Deves manter sempre o alinhamento entre o tronco, as pernas e a cabeça.
- Deves fazer a extensão total dos braços em cada repetição.

**Sugestão para realização do teste:** O teste deve ser parado quando sentires um grande desconforto e mesmo dor.

### Correções técnicas:

- Parar para descansar ou não manter a cadência, não alcançar os 90° com o cotovelo, não manter a posição de prancha, os braços não estarem completamente estendidos.

### Tabela de Valores de Referência da ZSAF

#### RAPARIGAS

Idade	Vai Vem (percursos)	1 Milha (1609 m) (min.s)	Abdominais (execuções)	Extensões de Braços (execuções)	Extensão do Tronco (cm)	Senta e Alcança (cm)	Flexibilidade do Ombro (SN)	IMC (kg/m <sup>2</sup> )
9			9 - 22	6 - 15	15 - 30	23	Positivo = Contacto das pontas dos dedos atrás das costas	23 - 16,2
10	15 - 41	12:30 - 9:30	12 - 26	7 - 15	23 - 30	23		23,5 - 16,6
11	15 - 41	12:00 - 9:00	15 - 29	7 - 15	23 - 30	25,5		24 - 16,9
12	23 - 41	12:00 - 9:00	18 - 32	7 - 15	23 - 30	25,5		24,5 - 16,9
13	23 - 51	11:30 - 9:00	18 - 32	7 - 15	23 - 30	25,5		24,5 - 17,6
14	23 - 51	11:00 - 8:30	18 - 32	7 - 15	23 - 30	25,5		23 - 17,5
15	23 - 51	10:30 - 8:00	18 - 35	7 - 15	23 - 30	30,5		24 - 17,5
16	32 - 51	10:00 - 8:00	18 - 35	7 - 15	23 - 30	30,5		25 - 17,5
17	41 - 51	10:00 - 8:00	18 - 35	7 - 15	23 - 30	30,5		26 - 17,5
+17	41 - 51	10:00 - 8:00	18 - 35	7 - 15	23 - 30	30,5	27,3 - 18	

#### RAPAZES

Idade	Vai Vem (percursos)	1 Milha (1609 m) (min.s)	Abdominais (execuções)	Extensões de Braços (execuções)	Extensão do Tronco (cm)	Senta e Alcança (cm)	Flexibilidade do Ombro (SN)	IMC (kg/m <sup>2</sup> )
9			9 - 24	6 - 15	15 - 30	20	Positivo = Contacto das pontas dos dedos atrás das costas	20 - 15,2
10	23 - 61	11:30 - 9:00	12 - 24	7 - 20	23 - 30	20		21 - 15,3
11	23 - 72	11:00 - 8:30	15 - 28	8 - 20	23 - 30	20		21 - 15,8
12	32 - 72	10:30 - 8:00	18 - 36	10 - 20	23 - 30	20		22 - 16,0
13	41 - 72	10:00 - 7:30	21 - 40	12 - 25	23 - 30	20		23 - 16,6
14	41 - 83	9:30 - 7:00	24 - 45	14 - 30	23 - 30	20		24,5 - 17,5
15	51 - 94	9:00 - 7:00	24 - 47	16 - 35	23 - 30	20		25 - 18,1
16	61 - 94	8:30 - 7:00	24 - 47	18 - 35	23 - 30	20		26,5 - 18,5
17	61 - 94	8:30 - 7:00	24 - 47	18 - 35	23 - 30	20		27 - 18,8
+17	61 - 94	8:30 - 7:00	25 - 47	18 - 35	23 - 30	20	27,8 - 19	

\* Os valores indicam o intervalo da ZONA SAUDÁVEL DE APTIDÃO FÍSICA