João Tiago Freitas Ribeiro

2013164693

Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária José Falcão, em Coimbra, junto da turma 7.º 2, no ano letivo de 2017/2018

Impacto das aulas de Educação Física na aptidão física dos alunos

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

Junho de 2018

· U C ·

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

João Tiago Freitas Ribeiro

2013167693

Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária José Falcão, em Coimbra, junto da turma 7.º2, no ano letivo de 2017/2018

Impacto das aulas de Educação Física na aptidão física dos alunos

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

Professor Orientador:
Professor Doutor Raul Martins
Professor Co-Orientador:
Mestre Paulo Francisco

Coimbra, 2018

Esta obra deve ser citada como:

Ribeiro, J. (2018). Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária José Falcão junto da turma 2 do 7.º ano, no letivo de 2017/2018 – *Impacto das aulas de Educação Física na aptidão física dos alunos*. Relatório de Estágio Pedagógico, integrado no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

João Tiago Freitas Ribeiro, aluno n.º 2013167693 do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, da Universidade de Coimbra, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no artigo n.º 28, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC, de 23 de agosto de 2013.

_____

(João Tiago Freitas Ribeiro)

14 de junho de 2018

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, por tudo o que fizeram por mim e pelo amor e apoio que me têm dado ao longo da vida, confiando sempre em mim e acreditando sempre que eu o era capaz de concretizar os meus objetivos, mesmo em momentos em que eu próprio duvidei.

A minha irmã, pela amizade e dedicação que sempre me dedicou ao longo da vida e pelos conselhos que me deu que me ajudaram muito a superar os desafios que iam surgindo.

A Carmen por ter enfrentado tudo isto sempre comigo e por nos termos apoiado e ajudado mutuamente, transformando-nos em pessoas melhores, sem ela isto seria certamente mais difícil.

Aos meus alunos do 7.º2, pelo excelente ano que me proporcionaram com grandes momentos, e por me terem feito crescer enquanto professor.

Um agradecimento especial ao Professor Paulo Francisco por todos os conselhos e conhecimento transmitido acompanhamento dado em todos os momentos para assim conseguir ultrapassar todos os desafios que iam surgindo ao longo do ano, e por muitas vezes ter sido mais do que um professor, um amigo.

Ao Professor Doutor Raul Martins, pelo acompanhamento, paciência, orientação e apoio prestado ao longo do ano.

A todos os professores do grupo de Educação Física, pelo apoio e ajuda concedida desde o primeiro dia.

A toda a comunidade escolar da Escola Secundária José Falcão, por todo o apoio, carinho e dedicação que nos demonstraram ao longo deste ano, por ajudarem ao nosso enriquecimento pessoal e profissional.

A todos os meus grandes amigos que me têm acompanhado e aturado, desde a infância e faculdade, sem eles também tudo seria bem mais difícil.

RESUMO

O presente documento pretende ser um retrato reflexivo e ilustrativo da atividade desenvolvida da unidade curricular de Estágio Pedagógico, integrada no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Este pretende promover a integração do estudante estagiário no meio escolar e no exercício da atividade docente de forma gradual e orientada, ao longo do ano letivo, através da prática de ensino supervisionada. O Estágio Pedagógico, decorreu na Escola Secundária José Falcão, em Coimbra, em que fomos acompanhados, por um Professor Cooperante da escola e um Professor Orientador da Faculdade. O caminho percorrido foi marcado pelo espírito de partilha, rigor e superação, sempre na procura do conhecimento. A reflexão foi uma ferramenta essencial e necessária para dar sentido ao desenvolvimento profissional, fazendo de nós investigadores nas próprias aulas. O presente relatório encontra-se organizado em sete capítulos: a Introdução, a Contextualização da prática desenvolvida, uma Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica, o Aprofundamento do Tema Problema, e por fim as Considerações Finais, onde são apresentadas as conclusões, fazendo uma retrospetiva do todo o processo de estágio e perspetivando o futuro profissional.

Em relação ao aprofundamento do tema problema, este tem como principal questão, tentar perceber qual o impacto das aulas de Educação Física na Aptidão Física dos alunos, a amostra é constituída por 2 grupos de alunos, um grupo do Básico do 7.º ano com uma média de idades de 12,2 e outro grupo do secundário do 12.º ano com uma média de idades de 16,9, esta amostra foi avaliada em dois momentos através do teste do Quilometro e através da Força Abdominal, e também foi aplicado um questionário aos alunos para perceber qual o seu nível de atividade física extracurricular, para assim podermos apresentar um maior rigor no estudo.

Palavras-Chave:

Estágio Pedagógico; Educação Física; Reflexão; Aptidão Física;

ABSTRACT

This document is intended to be a portrait reflexive and illustrative of the activity of the curricular unit of Teacher Training, integrated in the Masters Degree in the teaching of physical education in primary and secondary teaching. This aims to promote the integration of the trainee student at school and in the exercise of the teaching activity in a gradual and guided along the year, through the practice of supervised teaching. The Teacher Training, took place at Secondary School José Falcão, in Coimbra, in which we were accompanied by a Cooperating Teacher of the school and a Professor of the Faculty advisor. The journey was marked by a spirit of sharing, rigor and overcoming, always in search of knowledge. The reflection was an essential tool and needed to give meaning to professional development, making us researchers in their own classroom. This report is organized into seven chapters: Introduction, the contextualization of the practice developed, a reflective analysis on the pedagogical practice, the deepening of the Theme problem, and finally the final considerations, which are presented the conclusions, making an overview of the whole process of Teacher Training and prospecting professional future.

In relation to the deepening of the problem, this theme has as its main issue, try to understand what the impact of Physical Education classes in the physical fitness of students, the sample is composed of 2 groups of students, a group of Core 7.º degree with an average age of 12,2 and another group of secondary of 12.th year with an average age of 16,9, this sample was evaluated in two moments through the test of kilometer and through the abdominal strength, and also a questionnaire was administered to students to understand what your level of extracurricular physical activity, so that we can present a greater rigor in the study.

Keywords:

Teacher Training; Physical Education; Reflection; Physical Fitness;

ÍNDICE

RESUMO IX

ABSTRACT X

CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO 1

CAPÍTULO II – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA 2

1. Expectativas iniciais 2

2. Opções iniciais 3

3. Plano de formação individual 4

4. Caracterização do contexto 10

4.1. Caracterização da Escola 10

4.2. Caracterização do Grupo Disciplinar de Educação Física 13

4.3. Caracterização do Núcleo de Estágio 14

4.4. Caracterização da Turma 14

CAPÍTULO III – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA 17

1. Planeamento 17

1.1. Plano Anual 18

1.2. Unidades Didáticas 20

1.3. Plano de aula 22

2. Realização 24

2.1. Dimensão Instrução 24

2.2. Dimensão Gestão 27

2.3. Dimensão Clima /Disciplina 29

2.4. Decisões de Ajustamento 31

3. Avaliação 32

3.1. Avaliação Diagnóstica 33

3.2. Avaliação Formativa 35

3.3. Avaliação Sumativa 36

4. Atividades Complementares à Intervenção Pedagógica 38

5. Componente Ético-Profissional 40

CAPÍTULO IV – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA - *Impacto das aulas de Educação Física na aptidão física dos alunos* 43

1. Pertinência do tema 43

2. Revisão da Literatura 44

3. Metodologia 48

3.1. Objetivos 48

3.2. Amostra 48

3.3. Procedimentos 48

3.4. Instrumentos e Variáveis 49

4. Apresentação e discussão de resultados 51

5. Conclusão 57

CAPITÚLO V- CONSIDERAÇÕES FINAIS 59

CAPITÚLO VI – REFERÊNCIAS BILIOGRÁFICAS 60

CAPITÚLO VII – LISTA DE ANEXOS 64

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1- Cronograma de Atividades a realizar pelo Núcleo de Estágio 9

Tabela 2 - Instalações Desportivas com a designação das matérias e espaços..... 12

Tabela 3 - Estatística descritiva do tempo necessário para percorrer a distância de 1 Km (minutos) pelos alunos do ensino básico da turma do 7.º2 da ESJF 51

Tabela 4 - Comparação entre a média do tempo na distância de 1 Km, calculada a partir de uma MANOVA com 1 fator independente (sexo) e 2 medidas repetidas (os dois momentos do teste de 1Km), controlando para o efeito do nível de Atividade Física extracurricular (CAF), valores de F e P utilizando o critério de Pillai nas comparações intra-sujeitos, para os alunos do ensino básico da turma do 7.º2 da ESJF 52

Tabela 5 - Estatística descritiva do número de abdominais executados (repetições) pelos alunos do ensino básico da turma do 7.º2 da ESJF. 53

Tabela 6 - Comparação entre a média do número de repetições de abdominais, calculada a partir de uma MANOVA com 1 fator independente (sexo) e 2 medidas repetidas (os dois momentos do teste da Força Abdominal), controlando para o efeito do nível de Atividade Física extracurricular (CAF), valores de F e P utilizando o critério de Pillai nas comparações intra-sujeitos, para os alunos do ensino básico da turma do 7.º2 da ESJF. 54

Tabela 7 - Estatística descritiva do tempo necessário para percorrer a distância de 1 Km (minutos) pelos alunos do ensino secundário da turma do 12.º2 da ESJF. 54

Tabela 8 - Comparação entre a média do tempo na distância de 1 Km, calculada a partir de uma MANOVA com 1 fator independente (sexo) e 2 medidas repetidas (os dois momentos do teste de 1Km), controlando para o efeito do nível de Atividade Física extracurricular (CAF), valores de F e P utilizando o critério de Pillai nas comparações intra-sujeitos, para os alunos do ensino secundário da turma do 12.º2 da ESJF. 55

Tabela 9 - Estatística descritiva do número de abdominais executados (repetições) pelos alunos do ensino secundário da turma do 12.º2 da ESJF. 56

Tabela 10 - Comparação entre a média do número de repetições de abdominais, calculada a partir de uma MANOVA com 1 fator independente (sexo) e 2 medidas repetidas (os dois momentos do teste da Força Abdominal), controlando para o efeito do nível de Atividade Física extracurricular (CAF), valores de F e P utilizando o critério de Pillai nas comparações intra-sujeitos, para os alunos do ensino secundário da turma do 12.º2 da ESJF..... 57

LISTA DE ANEXOS

Anexo 1 - Caraterização da turma

Anexo 2 - Roulement

Anexo 3 - Plano Anual de Turma

Anexo 4 - Critérios de avaliação definidos pela ESJF

Anexo 5 - Ficha Síntese

Anexo 6 - Autoavaliação

Anexo 7 - FICEF

Anexo 8 - Jornadas Científico-Pedagógicas

Anexo 9 - Ação de formação FIT escolas

Anexo 10 - Oficina de Ideias em Educação Física

Anexo 11 - Encontro de reflexão "Jovens Professores: que futuro?"

Anexo 12 - Questionário Internacional de Avaliação da Atividade Física adaptado

LISTA DE ABREVIATURAS

EP - Estágio Pedagógico

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

ESJF- Escola Secundária José Falcão

GDEF - Grupo Disciplinar de Educação Física -

E-A - Ensino- Aprendizagem

UD -Unidades Didáticas -

AD - Avaliação Diagnóstica

PA - Plano de Aula

JDC - Jogos Desportivos Coletivos

FB - Feedback

AF - Avaliação Formativa

AS - Avaliação Sumativa

AF - Atividade Física

AptF - Aptidão Física

ACR - Aptidão Cardiorrespiratória

FA - Força Abdominal

CAF - Nível de Atividade Física extracurricular

CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO

O presente documento surge no âmbito da Unidade Curricular, Relatório de Estágio, incluído no 2.º semestre do 2.º ano de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências e Educação Física, da Universidade de Coimbra, com a coordenação do Prof. Dr. do Doutor Raul Martins e sob a orientação do Professor Paulo Francisco.

O presente Relatório de Estágio, visa apresentar o processo de formação ao longo do Estágio Pedagógico, na Escola Secundária José Falcão, durante o ano letivo 2017/2018, onde realizamos atividades complementares à intervenção pedagógica e onde lecionamos a disciplina de Educação física, à turma de 7.º 2. Ao longo do documento, serão realizadas descrições e reflexões críticas alusivas a todos os campos de intervenção do estagiário no processo, assim como, tudo o que com foi adquirido.

Iniciamos este relatório com uma contextualização do estagiário numa perspetiva inicial do estágio e com uma contextualização do meio, nomeadamente, da Escola, do Grupo Disciplinar de Educação Física e da Turma, para que desta forma, os conteúdos que se seguem possam ser contextualizados. Numa segunda fase, a análise reflexiva sobre a prática pedagógica, onde serão abordados o planeamento nas suas 3 fases, a realização segundo as dimensões a ter em consideração na aula de EF e os três momentos de avaliação, ainda neste capítulo abordamos a atividades complementares à intervenção pedagógica e a componente ético-profissional. Finalizamos este relatório de estágio, com o capítulo que se destina ao aprofundamento do tema problema, nomeadamente o "Impacto das aulas de Educação Física na aptidão física dos alunos", tema que achamos pertinente, como vai ser referido no seguimento do mesmo. Não dedicamos nenhum capítulo as questões dilemáticas dado que vamos expondo-as ao longo do documento.

Citando, Franco e Machado em 1993, citados por Ruas (2001): "É no estágio pedagógico que o aluno vai testar tudo aquilo que aprendeu e experimentar como é que a sua nova atividade o atinge profundamente naquilo que é como profissional e como pessoa". Em suma podemos afirmar que este processo, é fundamental na formação de qualquer professor, permitindo o estabelecer de uma ponte entre a teoria e a prática. É um capítulo principal no percurso formação até ao momento, dado que, através dela ficamos dotados das competências necessárias, quer a nível profissional e pessoal para exercer a profissão de docente no futuro.

CAPÍTULO II – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

1. Expectativas iniciais

O Estágio Pedagógico (EP), é o culminar de todo um ciclo que estamos prestes a encerrar nas nossas vidas, em que temos de pôr em prática em meio real todos os conhecimentos e ferramentas desenvolvidas e adquiridas ao longo da nossa formação académica e em especial no Mestrado. É também a fase em que estamos a ser verdadeiramente avaliados por todos aqueles que ao longo da nossa formação nos transmitiram a maior parte dos conhecimentos que adquirimos até a presente data, o que por si só já acarreta outro tipo de pressão, porque não queremos de forma alguma falhar porque isso seria pôr todo o trabalho anteriormente desenvolvido, em causa.

Esta é uma fase critica para a nossa aprendizagem, porque é nesta altura em que nós conseguimos desenvolver o nosso "eu", quer a nível profissional quer a nível pessoal, e é aqui que podemos de facto aprender com os nossos erros, e com a ajuda de quem nos rodeia, melhorar para que tudo posso fazer parte do nosso processo de formação individual.

Nesta fase deparamo-nos com a "dura realidade" , ou seja nem tudo é como está no papel e nos livros, é aqui que realmente temos a noção se é isto que queremos para a nossa carreira profissional e os desafios reais inerentes a essa carreira , que nem sempre são fáceis de ultrapassar, e para isto tudo o "querer" apreender terá de estar sempre presente, isto se, quisermos elevar os nossos conhecimentos para outro patamar para a assim nos podermos superar dia após dia, o que para mim, é a principal forma de agir que o EP nos transmite, essencial para nos tornarmos um bom profissional.

No EP é nos transmitido que seremos os "formadores do amanhã", com isto temos de assumir a responsabilidade do que isso acarreta, ou seja, no nosso dia a dia termos de saber transmitir os nossos conteúdos de forma correta e mais do que tudo formar homens e mulheres responsáveis para enfrentar a sociedade, para que possam, também ultrapassar todos os obstáculos que possam surgir ao longo das suas vidas, sem nunca por de parte a hipótese de nós próprios, enquanto professores, podermos aprender algo com os nossos alunos e colegas.

O EP é um momento de confronto com a realidade, onde vão ser testados os nossos limites, onde seremos desafiados a fazer coisas que até então não havíamos pensado possíveis, onde a nossa prestação será constantemente avaliada, analisada e criticada, criticas essas que serão fundamentais para o nosso desenvolvimento enquanto individuo e profissional, com tudo isto vamos crescer e nós tornaremos cada vez melhores, porque tudo isto um dia irá compensar, ou seja, assim podemos ver o EP, como a primeira etapa do caminho que traçamos para o resto das nossas vidas profissionais.

"Educar é crescer. E crescer é viver.
Educação é, assim, vida no sentido mais autêntico da palavra".

(Anísio Teixeira)

2. Opções iniciais

Após a conclusão do primeiro ano de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), todos os alunos candidatos ao EP são ordenados numa lista consoante a média de conclusão do primeiro ano de Mestrado, para assim podermos escolher a escola onde poderemos estagiar. Alguns alunos têm já as suas escolas de eleição, uns pelo prestígio outros pela área geográfica.

O principais fatores presentes na minha escolha inicial eram a área geográfica que queria que fosse em Coimbra e de seguida o prestigio da escola, um fator que embora na fosse determinante tinha algum peso na minha escolha, era o facto de poder estagiar com alguns colegas que me identificava, tive particular facilidade nesta escolha dado que o estava entre os primeiros alunos a escolher, tudo isto culminou com a escolha da Escola Secundária José Falcão, dado que é uma escola situada na área central de Coimbra e uma escola conhecida pelos seus resultados positivos no panorama nacional, e também porque com esta escolha pode realizar o estágio pedagógica com colegas de estagio com quem eu me identificava.

Após essa colocação, no dia 2 de setembro dirigimo-nos á escola para conhecermos as instalações e o professor orientador Paulo Francisco, que a partir desse momento se tornou um pilar fundamental em todo este processo, o que reforçou ainda mais o "querer" estagiar nesta escola.

Mais tarde decidimos qual a turma iramos ficar encarregues, e em concordância com o professor orientador, fiquei responsável pela turma 2, do 7.º ano de escolaridade, a minha escolha baseou-se em que as modalidades que esta turma tinha presentes no seu currículo

eram as mais desafiantes, o que para nós faria todo o sentido enfrenta-los durante este ano de EP dado que teria sempre alguém ao meu lado para me ajudar e guiar durante este processo.

3. Plano de formação individual

O Plano de Formação Individual (PFI) foi um documento criado aquando do início dos trabalhos de Estágio Pedagógico, o qual eu passo a agora a transcrever:

Profissional e Ética

Como aluno/professor estagiário tínhamos como foco principal, realizar o processo de ensino e aprendizagem, baseando-nos em todos os conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação académica e mais concretamente no Mestrado e no Programa Nacional de Educação Física, assim como os conhecimentos que vou adquirindo ao longo deste ano de estágio.

Tencionávamos maximizar as capacidades físicas e cognitivas especificas da disciplina de Educação Física nos alunos, procurando sempre as cumprir na integra e com todas as exigências éticas e deontológicas que estão associadas a este cargo, tentando sempre aliar tudo isto ao gosto pelo desporto e pela prática de uma vida ativa e saudável.

Tudo isso de forma a ocorrer um clima favorável ao ensino, através de uma boa capacidade relacional e de comunicação e incutindo valores de igualdade e respeito, independentemente das suas diferenças culturais ou pessoais. Tenho como grande objetivo que os alunos criem a sua própria autonomia, sempre numa perspetiva inclusiva, valorizando saberes e culturas e combatendo processos como a exclusão e discriminação.

Participação na escola

Relativamente ao meu papel na comunidade escolar, com o auxilio do professor orientador, pretendo ser um membro ativo, colaborar com todos os intervenientes no processo educativo, estabelecendo uma ponte entre a escola e as famílias, tentando sempre privilegiar interações com estas, para assim apoiar os projetos de vida e formação dos alunos.

Também tínhamos como objetivo valorizar a escola enquanto polo de desenvolvimento social e participar e colaborar em projetos desenvolvidos na escola e mais concretamente no grupo disciplinar de Educação Física quer para docentes ou para alunos, e assim estar integrados na escola e com toda a população escolar (alunos, professores, funcionários).

Desenvolvimento e formação profissional

Estágio Pedagógico é mais uma etapa para a formação que adquiri até agora e esperamos desenvolver mais capacidades, estratégias e conhecimentos, para que no final desta etapa, me sinta mais confiante, mais capaz e mais ciente daquilo que é o ensino, bem como terminar esta etapa orgulhoso de mim, dos meus alunos e por ter contribuído para a formação destes jovens.

Um bom professor tem de ter a capacidade de aprender, trabalhar e aplicar novas estratégias, ao longo da sua carreira, de modo a estar sempre atualizado. Também é muito importante que o docente realize uma reflexão acerca do passado, para perceber quais as falhas que permanecem e como é que se pode colmata-las, de maneira a aperfeiçoar as técnicas pedagógicas.

Desenvolvimento do processo Ensino-Aprendizagem

No nosso quotidiano, nas escolas é muito comum os professores encontrarem turmas heterogéneas, em termos de capacidades e aprendizagem, o que torna um pouco mais difícil o trabalho dos docentes pois estes terão de individualizar o ensino, enquadrando os alunos em níveis de desempenho e adequando os exercícios para cada nível, de maneira a que os alunos consigam evoluir e atingir os objetivos que lhes são destinados.

Para se conseguir realizar um bom trabalho, de modo a que os alunos consigam alcançar os objetivos propostos pelo professor, tendo em conta o Programa Nacional de Educação Física, é importante que exista uma boa relação entre o professore e o aluno. Deverá então existir respeito mútuo e cooperação entre o aluno e o professor, de modo a criar um clima favorável à aprendizagem. As aulas devem ser dinâmicas e motivantes para os alunos, para que estes se empenhem e trabalhem com gosto.

Teremos de ter a capacidade de analisar o nível da minha turma, distinguir níveis de desempenho e enquadrar os alunos nesses níveis, adaptando o plano de aula e os respetivos exercícios aos diferentes níveis.

Planeamento

Bento (1998, p.8) reforça esta ideia da importância do planeamento, acrescentando que o mesmo se refere a uma reflexão pormenorizada acerca da duração e do controlo do processo de ensino numa determinada disciplina. (Bento, 1989)

Fragilidades no desempenho - Planeamento

Ao nível do planeamento consideramos que ter algumas fragilidades, intimamente ligadas a matéria que temos que abordar, isto porque eu enquanto docente tenho mais á vontade em determinadas matérias, em detrimento de outras, mais especificamente no meu caso, ginástica de

solo, ginástica de aparelhos e escalada, modalidades essas que vou abordar em rotações futuras, são modalidades que eu não apresento grande domínio.

Nas rotações já realizadas a minha maior dificuldade até agora passou por construir a tabela de sequência de conteúdos, dado que a experiencia que temos até a data ainda nos limita muito na construção da mesma, mais concretamente na forma de distribuir os conteúdos ao longo da unidade didática. A conceção dos planos de aula também foi uma das áreas a qual apresentamos dificuldades mais nomeadamente em relação a grande quantidade de texto presente no plano, texto esse que deve ser substituído por esquemas de maneira a facilitar a compreensão do mesmo.

Objetivos de aperfeiçoamento - Planeamento

Desta forma, tendo a melhorar:

- A construção da tabela de Sequência e extensão dos conteúdos "e a respetiva distribuição dos mesmos na UD;
- O nível de conhecimento nas modalidades que vou ter que abordar enquanto professor estagiário;
- Continuar o processo de melhoria em relação a esquematização dos exercícios presentes no plano de aula.

Estratégias de supervisão/formação previstas - Planeamento

De forma a melhorar o meu desempenho ao nível do planeamento terei de:

- Procurar saber mais sobre a matéria que vou abordar, mais especificamente pesquisar em livros, artigos revistas fóruns etc;
- Observar vídeos e documentos para assim verificar as componentes criticas e como poderei assim construir exercícios com capacidade de aumentar progressivamente a técnica dos alunos;
- Procurar esquemas simples que possam me ajudar nos meus próprios esquemas de exercícios;

Processo Ensino-Aprendizagem

O sucesso pedagógico na disciplina de Educação Física só é possível, tal como refere Carreiro da Costa e col. (1996), através da competência do professor em interligar as suas capacidades de diagnosticar, transmitir instruções aos alunos, gerir a aula, e corrigir comportamentos, adaptando o seu estilo de ensino aos diferentes contextos e necessidades formativas dos alunos, numa perspetiva de melhorar o processo de ensino-aprendizagem. (Carreiro da Costa, 1996)

Fragilidades no desempenho- Processo Ensino-Aprendizagem

Na colocação em prática dos planos de aula, apresentamos algumas fragilidades, mais concretamente, na demonstração de alguns exercícios ou variantes técnicas as quais eu não me considero com grande a vontade, neste aspeto mais em concreto tentamos usar alunos que no meu ponto de vista se apresentem com um bom nível de execução para assim os poder usar como objeto de ensino para os restantes colegas, na instrução dos exercícios em que considero que por vezes refiro demasiada informação, ou seja, concentro-me em pormenores desnecessários, em vez de realizar uma abordagem mais geral e com palavras mais simples (palavras-chave), e também apresento fragilidades na organização dos alunos durante a aula o que pode afetar o normal decorrer das mesmas com influencia direta no tempo de prática dos alunos, o que pode levar a uma desmotivação dos mesmos.

Objetivos de aperfeiçoamento - Processo Ensino-Aprendizagem

Desta forma, queremos melhorar:

- Organização da turma;
- A preleção aos alunos e o tempo da mesma, de forma a que o tempo despendido na preleção não afete o normal decorrer da aula;
- Uso os alunos como objeto de ensino, a quando o professor não conseguir executar corretamente algum movimento.

Estratégias de supervisão/formação previstas - Processo Ensino-Aprendizagem

De forma a melhorar o meu desempenho teremos de:

- Recorrer a material fornecido durante a Licenciatura e Mestrado, livros e artigos e participação em formações, de forma a refletir quais as melhores estratégias a aplicar de forma a suprimir as minhas fragilidades, esta formação espero eu será continua e se refletirá cada vez mais na minha melhoria do meu desempenho ao longo deste ano de estágio;
- Realizar uma instrução mais baseada em palavras-chave.

Avaliação

Fragilidades no desempenho - Avaliação

Ao nível da avaliação, as minhas fragilidades passam pela dificuldade inicial de através somente da observação colocar os alunos por grupos de nível, devido à minha falta de experiencia, o que dificulta nestes momentos, que se baseiam mais numa observação direto das qualidades dos alunos, o que por vezes poderá obrigar a realizar mais do que uma aula de avaliação de maneira a eu enquanto professor poder avaliar coerentemente todos os alunos. Quanto a minha movimentação nesses momentos denoto que por vezes fico demasiado “preso” num determinado espaço o que não

deveria acontecer, mas sim movimentar-me de forma mais constante por todo o espaço de aula de maneira a dar igual atenção a todos os alunos.

Objetivos de aperfeiçoamento - Avaliação

Desta forma, pretendemos:

- Desenvolver a minha capacidade de avaliação dos alunos nos mais diversos níveis;
- Efetuar uma movimentação mais constante por todo o terreno de aula de maneira a poder interagir com todos os alunos;
- Selecionar melhor os parâmetros a avaliar, de forma a facilitar a observação;
- Transmitir aos alunos os critérios da avaliação a qual vão ser sujeitos e referir quando e como os vamos avaliar.

Estratégias de supervisão/formação previstas - Avaliação

- Realizar mais momentos que me permitam uma avaliação formativa dos alunos, de forma a também treinar a minha observação aos alunos e consequentemente melhorar as minhas *skills* de observação.
- Procurar vídeos que me permitam adquirir noções, de como os segmentos corporais e as dinâmicas do movimento devem ser realizadas em cada habilidade, de maneira objetivar a minha observação;
- Selecionar poucos parâmetros de avaliação, realizando sempre que possível uma analise mais geral ao movimento.

Definição de Tarefas a realizar

Tabela 1- Cronograma de Atividades a realizar pelo Núcleo de Estágio

Tarefas		***Calendarização***
Tarefas de Ensino-Aprendizagem	Planeamento	Diariamente
	Realização	Segunda-Feira, Terça-feira e Quinta-Feira
	Avaliação	Diariamente
Reuniões	Núcleo de estágio	Segunda-Feira, Terça-feira e Quinta-Feira
	• Departamento; • Intercalares; • Avaliação; • Extraordinárias.	Quando solicitado
Reflexões e Balanços	Análise individual da aula	No final das aulas
	Observação e análise de aulas de núcleo de estágio	No final das aulas observadas
	Observação e análise de aulas de outros colegas	Por definir
	Observação e análise de aulas do orientador	Por definir
Projetos e Parcerias	Anuário 2016/2017	Aguardar resposta do CNPD
	5.º Grande Prémio José Falcão	6 de junho de 2017
Outras atividades	Participação e colaboração em projetos de outras escolas	Por definir
	Participação em fóruns, conferencias e formações da FCDEF	Por definir
	Cooperação com projetos da escola	Sempre que solicitado
	Torneio de Futebol	13 de outubro de 2017
	Torneio de Voleibol	14 de dezembro de 2017
	Torneio de Badminton	23 de março de 2017

Formas de Avaliação do progresso

- Reuniões com o orientador;
- Reflexões pessoais críticas e consequentemente aplicar diferentes estratégias, observar a sua eficácia ou fracasso, e reestruturá-las, nas seguintes variáveis:
    - Planeamento
        - U.D.
        - Plano aula
            - Componentes críticas – FB;
            - Instrução;
            - Organização.
    - Realização aula
        - Instrução, Fb;
        - Tempo de espera;
        - Transições;
        - Tempo de prática;
        - Gestão alunos;
        - Recolha material;
        - Relação alunos.
    - Avaliação
        - Fluidez;
        - Tempo;
        - Organização;
        - Registo.
- Reflexões conjuntas com o núcleo de estagio;
- Análise e observação de outras aulas, dos meus colegas e de outros professores.

4. Caracterização do contexto

4.1. Caracterização da Escola

A Escola Secundária José Falcão, (ESJF), está localizada na Avenida Dom Afonso Henriques na freguesia de Santo António dos Olivais do concelho de Coimbra, e que possui uma área de 18.713,49 m².

Este estabelecimento de ensino foi, dos primeiros Liceus Portugueses a serem construídos pelo decreto de Passos Manuel em 1836, juntamente com o Liceu de Lisboa e o Liceu do Porto. Anteriormente designada por Liceu de Coimbra em 1836, por Liceu Central de José Falcão em 1914, por Liceu D. João III em 1936, e finalmente como Escola

Secundária José Falcão em 1978, em homenagem a José Joaquim Pereira Falcão nascido a 1 de junho em Mirando do Corvo, ex-aluno do Liceu, um dos grandes ideólogos do Republicanismo no país e autor da Cartilha do Povo.

O edifício foi criado segundo as modernas conceções europeias do espaço liceal da época, que obedecia a normas rigorosas de higiene escolar (materiais utilizados, luminosidade, capacidade dos diversos espaços, etc.) e correspondia às exigências de um plano pedagógico que contemplava as áreas das Humanidades, das Ciências, das Artes Oficinais e da Educação Física, sendo que em 2010, foi classificado pelo Instituto de Gestão do Património Arquitetónico e Arqueológico, como Monumento de Interesse Público.

São de referir os vastos espaços destinados à Educação Física: ginásio, campo de jogos e piscina, que, na década de 70 foi substituída por um auditório. E é de salientar a magnífica Biblioteca, com um acervo de milhares de tomos dos séculos XV a XIX e de um valioso conjunto de manuscritos que constituem o "Fundo Antigo", atualmente à guarda da Biblioteca Geral da Universidade de Coimbra.

Este edifício é constituído por três pisos de três blocos que se interligam numa configuração em "U", sendo que, no piso 0 encontram-se os Serviços da Direção, os Serviços Administrativos, o Gabinete do Serviço de Apoio aos alunos com Necessidades Educativas Especiais, o Gabinete do Serviço de Psicologia e Orientação, a Sala dos Professores, a Sala de Reuniões, a Sala Multiusos, a Sala de Exposições, a Sala de Diretores de Turma, e a Reprografia. No 1º e 2º piso situam-se vinte e três salas de aulas normais e equipadas com computador e projetor, oito delas com quadros interativos. Existe também a Biblioteca, o Anfiteatro Grande, os Laboratórios de Biologia, de Mineralogia, de Física e de Química, de Matemática e de Multimédia, as Salas de Trabalho dos Grupos Disciplinares, as Salas de Desenho, de Línguas, de História, de Geografia e os Sanitários. No interior do Bloco Central existe um espaço aberto com Jardim e o exterior é constituído por um pátio de convívio para os alunos e dois campos polidesportivos. Quanto aos restantes espaços fechados, pode-se mencionar um pequeno bloco, antes designado por a antiga "Casa do Reitor", onde se situam as salas de trabalho da maior parte dos grupos disciplinares. No pátio existem as instalações destinadas ao Bar e à Papelaria e no último bloco da escola é constituído por dois Ginásios, um de grandes dimensões e outro mais pequeno, onde se localizam ainda, salas de aula normais, o Auditório e o Refeitório. As instalações Gimnodesportivas da escola são vastas e bastante completas, com boas condições para a prática da Educação Física (EF), e

normalmente a cada espaço estão destinadas determinadas matérias, como se pode visualizar na tabela abaixo.

Tabela 2 - Instalações Desportivas com a designação das matérias e espaços

Polidesportivo Interior (Pavilhão)	
Escalada	Uma parede com 3 vias
Ténis	2 campos
Basquetebol	2 campos
Voleibol	2 campos
Badminton	6 campos
Atletismo (Salto em Altura)	Palco
Patinagem	2 campos
Ginásio 1	
Ginástica de Solo	Praticável
Ginástica Rítmica	Praticável
Ginástica Acrobática	Praticável
Ginásio 2	
Ginástica de Aparelhos	2ª Metade do ginásio 2
Dança	1ª Metade do ginásio 2
Aeróbica	1ª Metade do ginásio 2
Polidesportivo Exterior (campo 1)	
Futebol	1 campo
Rugby	1 campo (adaptado)
Ténis	4 campos
Andebol	1 campo
Pista de Atletismo (agregada ao campo 1)	
Corridas	Pista de 198m com 3 corredores
Salto em comprimento e Triplo Salto	1 caixa de areia
Campo 2	
Rugby	1 campo (adaptado)
Andebol	1 campo
Futebol	1 campo
Lançamento do Peso	4 zonas de lançamento

Não obstante, a escola possui materiais para todas as modalidades acima referidas, em quantidade suficiente para que ao mesmo tempo possam estar dois professores a lecionar a mesma modalidade.

A Oferta Educativa 2017/2018 da ESJF, circunscreve o 3º ciclo e o Ensino Secundário. Neste último estágio, a oferta formativa engloba os cursos científico humanísticos: Ciências e Tecnologias, Línguas e Humanidades, Ciências Socioeconómicas e Artes Visuais. No que diz respeito ao Ensino Profissional, estão disponíveis os cursos de Multimédia, Audiovisuais, Turismo e Operadores Turísticos.

E escola atualmente contempla cerca de 900 alunos, do 7.º ao 12.º ano de escolaridade, todos este integrados na oferta educativa anteriormente referida.

Órgãos da escola secundária José Falcão

A ESJF é constituída por 3 órgãos, nomeadamente, o conselho pedagógico, a direção e o conselho geral. Sendo que, o conselho pedagógico é o órgão encarregue pela coordenação, supervisão pedagógica e orientação educativa da escola, trata dos domínios pedagógico-didáticos, com caráter de orientação e acompanhamento, do pessoal docente e não docente, tal como dos alunos na sua formação inicial. Este órgão é constituído por dezassete membros, detalhadamente: o Diretor que preside; quatro Coordenadores de Departamentos Curriculares (Departamento de Matemática e Ciências Experimentais, departamento de expressões, departamento de línguas e departamento de ciências sociais e Humanas); cinco representantes de grupos de recrutamento diferentes dos Coordenadores de Departamento Curricular; dois Coordenadores dos Diretores de Turma; um Coordenador do Conselho de Orientadores de Estágio; um responsável pelo Serviço de Psicologia e Orientação Vocacional; um Professor Bibliotecário; um Professor Coordenador de Projetos e um Professor Coordenador dos Cursos Profissionais.

A Direção da Escola assenta no articulado do Decreto-Lei n.º 75/2008, o Diretor que é o órgão que administra e gere a Escola. A presidência do Conselho Pedagógico é responsável pela criação do cargo de Diretor (Dr. Paulo Ferreira), coadjuvado por um Subdiretor (Dr. Nuno Dâmaso) e dois Adjuntos (Dr. José Carlos Alves e Dr.ª Ana Moreira), constituindo um órgão unipessoal e não um órgão colegial.

Conselho geral é o órgão de direção estratégica responsável pela definição das linhas orientadoras da atividade da escola, assegurando a participação e representação da comunidade educativa, nos termos e para os efeitos do n.º 4 do artigo 48.º da Lei de Bases do Sistema Educativo. Este é constituído por oito representantes do pessoal docente; um representante dos alunos do ensino secundário; dois representantes do pessoal não docente; quatro representantes dos pais ou encarregados de educação; três representantes do município e três representantes da comunidade local.

4.2. Caracterização do Grupo Disciplinar de Educação Física

Fazem parte do Grupo Disciplinar de Educação Física (DGEF), da ESJF sete professores de EF, cinco dos quais do sexo masculino e dois do sexo feminino. Cinco destes pertencem ao Quadro de Escola e dois são Professores Contratados, sendo que um dos professores pertencentes ao Quadro de Escola ocupa o cargo de coordenador dos Diretores de Turma do Ensino Secundário e coordenador das Instalações e ainda pertence ao grupo

disciplinar de EF, quatro alunos estagiários, dois do sexo masculino e dois do sexo feminino, de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensino Básico e Secundário (MEEFEBS), da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, da Universidade de Coimbra.

De referir ainda que a meio do 2.º período, uma professora contratada entrou em baixa médica e foi temporariamente substituído por outro professor contratado, este de sexo masculino.

Todos estes professores, quer direta ou indiretamente contribuíram para a nossa evolução enquanto docentes e seres humanos. A diferença de pensamentos e formas estar no ensino que nos forma transmitidas, fizeram com que pudéssemos melhorar as nossas capacidades quer comunicativas e em casos também motoras.

Tudo isto realçou para nós a importância do trabalho colaborativo entre os professores, especialmente professores do mesmo grupo disciplinar, mesmo que por vezes o primeiro passo para esse trabalho colaborativo tenha que partir de nós. O trabalho colaborativo entre professores, devia ser de particular interesse para as escolas dado que, com as visões diferentes que todos os professores têm sobe os mais diversos conteúdos e maneiras de os abordar, poderíamos com tudo isto conseguir uma melhor transmissão dos mesmos conteúdos á restante comunidade escolar, melhorando assim todas as oportunidades de aprendizagem.

4.3. Caracterização do Núcleo de Estágio

É constituído por dois elementos do sexo masculino e por dois elementos do sexo feminino.

4.4. Caracterização da Turma

A turma em que o trabalho tem sido desenvolvido ao longo deste ano letivo é uma turma pertencente a ESJF. Esta é a turma 2 do Ensino Básico, do 7.º ano de escolaridade.

Inicialmente era uma turma que contava com 22 elementos, sendo que logo no inicio do ano letivo um aluno transferiu-se de turma e outro aluno transferiu-se de escola, logo a turma começou inicialmente as aulas, com um total de 20 alunos na turma. Destes 20, temos 10 do género masculino e 11 do género feminino, com idades compreendidas entre os 11 e 14 anos, a turma apresenta uma média de idades de 12,2 anos.

Durante as primeiras semanas de aulas, o Diretor de turma na aula de Formação Cívica distribui junto dos alunos, uma ficha de identificação biográfica da escola, para que

todos os alunos a pudessem devidamente preencher, após esse preenchimento coube-nos a nós recolhe-las e analisa-las e através dessa analise elaborar um documento com as informações mais pertinentes para estas constarem no dossiê da turma e para assim podermos caracterizar devidamente a turma e os seus alunos que individualmente que enquanto grupo. Todo este processo é fundamental para uma melhor compreensão do perfil do aluno e para uma correta e precisa caracterização da turma. Este processo não deve ser o único para termos um melhor conhecimento da turma, é um excelente ponto de partida para a partir deste processo, podermos observar os alunos e conhecermos melhor os seus comportamentos, e através disso podermos conversar com eles e estabelecer uma relação de confiança e um melhor à vontade para uma partilha de informações, o que nos vai permitir uma melhor compreensão e interpretação dos seus comportamentos.

Com os dados que recolhemos e através da "Ficha Individual do Aluno" foi possível recolher informações dos alunos da turma, abaixo citadas:

- Somente1 aluno se encontra na situação de repetente;
- A turma contem 2 alunos com NEE;
- 55% da turma é de género feminino e os restantes 45% de género masculino;
- 42% dos alunos da turma têm um agregado familiar de 3 elementos, enquanto que 47% da turma apresenta um agregado familiar de 4 elementos, os restantes 11% contemplam um agregado familiar de 5 elementos;
- 50% da turma têm somente 1 irmão, 15% da turma têm 2 irmãos, e 35% da turma são filhos únicos;
- Em relação as habilitações do EE, 2,5 % têm um nível de escolaridade até ao 4.º ano, 2,5 % até ao 6.º ano, outros 2,5 % até ao 8.º ano, outros 10% têm um nível de escolaridade de 9.º ano,15% apresentam um nível de escolaridade com o 12.º ano, 27,5% dos EE são licenciados, 5% apresentam o grau académico de Mestrado e apenas 2,5% dos EE são doutorados, convém ressalvar que falta informação relativo a 32,5% dos EE, isto porque os alunos não preencheram estas alíneas;
- Em relação a situação profissional dos EE, 57,5% estão efetivos, 12,5% dos EE estão contratados, outros 2,5 % são domésticos, 5% são reformados, 5% são desempregados e os restantes 22,5% não responderam a esta alínea;
- 85% dos EE são mães, 5 % são pais, outros 5% corresponde a avó e os restantes 5% são responsáveis do colégio;
- 40% dos alunos vêm de autocarro e demoram em média 33 minutos na deslocação para a escola, outros 50% vêm de carro e demoram em média 16 minutos a deslocarem- se para a escola, e os restantes 10% deslocam-se a pé e demoram em média 22 minutos a fazê-lo;
- Em relação à disciplina preferida 50% prefere Educação Física, sendo que somente 5% classifica a Educação Física como a disciplina a que revela mais dificuldade;
- 25% dos alunos da turma não apresentam qualquer espectativa de ingresso no Ensino Superior, enquanto que os restantes 75% revelam a espectativa de ingressar no Ensino Superior;

- 55% dos alunos da turma realizam alguma prática desportiva enquanto que os restantes 45% não;
- 80% dos alunos não apresentam quaisquer problemas de saúde, 5% apresenta problemas visuais e auditivos, outros 5% somente problemas auditivos, outros 5% apresentam alergias e os restantes 5% detêm défice de concentração;

Estas informações, foram reunidas e tratadas, com a finalidade de conhecer melhor o contexto de turma, assim como, de apresentar a turma aos restantes professores da mesma na reunião intercalar (Anexo 1).

Fazendo uma análise generalizada ao desempenho motor da turma em relação as modalidades desportivas que abordamos ao longo deste ano, constatamos que a turma é heterogénea, dado que a suma maior parte apresenta níveis baixos e médias de competência motora e apenas uma pequena fatia apresentava níveis elevados de competência motora. Com tudo isto as abordagens inicias ás modalidades, era sempre realizada, partindo do pressuposto que os alunos se situavam nos níveis introdutórios e elementar. Mesmo não mostrando grandes níveis de competências motoras a grande maioria da turma apresentava sempre grandes indicies de motivação, empenho e participação nas aulas, sendo que as modalidades de futebol e ginástica de aparelhos, eram as preferidas da turma.

Durante o decorrer das aulas não se constaram problemas de indisciplina, somente por vezes algumas faltas de atenção, o que dado a faixa etária da turma se revela completamente normal.

CAPÍTULO III – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA

1. Planeamento

É uma das principais tarefas das escolas, estabelecer um currículo que integre os objetivos, métodos, conteúdos e critérios de avaliação pela qual os grupos disciplinares se devem reger, tudo respeitando sempre cada nível e ciclo do sistema educativo. **Cardoso (1987, p.222 e 224) refere que "o currículo é o esqueleto constituído pelas designações das disciplinas escolares ou áreas de ensino que preenchem o plano de estudos de um curso, um nível ou um ano de escolaridade",** referindo ainda que o desenvolvimento desse mesmo currículo deve ser encarado como um processo elaboração e avaliação dos planos de intervenção educativa.

O Planeamento constitui uma importante base do Ensino- Aprendizagem (E-A). É nesta fase que o professor com base no currículo estabelecido pela escola, toma as suas decisões a nível da micro gestão, ou seja, o professor toma as decisões sobre os objetivos a atingir nas suas turmas os conteúdos que pretende abordar e as estratégias de aprendizagem que pode utilizar, tudo isto sempre tendo presente a realidade do contexto das suas turmas para assim tudo o que decidiu ser pertinente de ser realizado ao longo do ano. Com tudo isto procuramos sempre em todas as fases do planeamento ter como principal base o contexto a que esse planeamento se impunha, adequando sempre ao máximo o processo de E-A ás características da turma a qual lecionamos. Posto isto revelou-se muito importante a atribuir ao planeamento das tarefas um caracter aberto e flexível para assim poder modificar e ajustar esse planeamento as dificuldades e necessidades que erma percecionados ao longo do ano, porque se numa face da moeda um planeamento mais rigoroso poderá estar associado a melhores resultados, na outra face as decisões de ajustamento a esse mesmo planeamento devem acontecer sempre que se tornem necessárias.

O Planeamento está dividido em três etapas, que se devem relacionar entre si, temos o Plano Anual realizado a longo prazo, de seguida temas o planeamento de cada Unidade Didática a média prazo e o Plano de Aula a curto prazo, este último um dos mais importantes, pois temos sempre que o adequar aquando da perceção das necessidades da turma.

> "Planear é estudar, organizar e coordenar ações a serem tomadas para a realização de uma atividade, com o objetivo de solucionar um problema ou alcançar um objetivo.

O planeamento auxilia na orientação, organização e concretização daquilo que se deseja alcançar."

(Carvalho, Amorim, Cardoso, Silva, & Silva, 2011)

1.1. Plano Anual

O Plano Anual é uma das primeiras tarefas a fazer no inicio do ano letivo, é neste momento que se planifica de uma forma mais generalizada, o trabalho que se irá desenvolver ao longo do ano letivo (planificação a longo prazo). Foi realizado inicialmente uma análise do Programa Nacional de Educação Física (PNEF), juntamente com as condições espácias e materiais disponíveis, após esta fase foi então discutido em reunião do Grupo Disciplinar de Educação Física (GDEF), as hipóteses de disposição das unidades didáticas (UD) por casa ano, aliando também a discussão da rotatividade dos espaços, rotatividade esse que ficou definida com a realização de um Mapa de Espaços *roulement* (Anexo 2). Essa rotação tem em conta o número de professores a lecionaram no mesmo horário, as características de cada turma/ano, á modalidade a ser aplicada e por fim, mas não menos importante as condições climatéricas normalmente previstas para cada rotação.

O que ficou definido de acordo com esta distribuição, foi que, haveriam 8 rotações durante o ano letivo, em cada rotação haveria uma média de 8 aulas por UD, por cada horário estariam no máximo 4 professores em simultâneo para assim cada professor, poder utilizar um espaço desportivo diferente, em caso de isso não ser possível por alguma contrariedade, poderia sempre compartilhar o polidesportivo ou um dos ginásios disponíveis. As UD foram distribuídas pelas rotações de forma a que as UD que necessitassem de espaço exterior fossem aplicadas nos meses mais quentes e as que necessitassem do espaço interior nos meses mais frios, e de forma a que não hajam mais do que dois professores a lecionarem as mesmas UD em simultâneo.

Neste Plano Anual também ficou previamente calendarizado as atividades que iam ser desenvolvidas ao longo do ano pelo GDEF.

Com tudo isto e especificando o caso do 7.º ano turma 2 , de acordo com o GDEF a analise do PNEF e em concordância com o professor orientador ficou decidido que íamos abordar as UD pela seguinte ordem: Futebol, Estafetas, Voleibol, Ginástica de Aparelhos, Escalada e Orientação, Barreiras, novamente Futebol e Ginástica de Solo, finalizando com Patinagem e Ginástica de solo (Anexo 3).

A turma do 7.º2 tem aulas de EF duas vezes por semana, o que no total somado dá 100 minutos semanais (50 minutos por aula) e uma média de 400 minutos por rotação. As aulas são lecionadas á segunda-feira das 16h30 ás 17h20 e á quarta-feira das 11h30 ao 12h20.

O modelo de planeamento adotado foi o modelo por blocos, que era utilizado sempre que possível o que se sucedeu na maior parte dos momentos, segundo Rosado, este modelo relaciona um conjunto de aulas sucessivas para a mesma UD, concentrando as aprendizagens motoras (técnicas e táticas) de forma que os alunos se foquem em apenas uma modalidade. O GDEF, decidiu reger-se por este modelo porque as características dos alunos da ESJF indicam-nos que é preferível lecionarmos aulas da mesma modalidade, focando a atenção dos alunos durante este período de tempo na aquisição completa de uma modalidade, ao invés de intercalarmos duas a três modalidades por semana (modelo por etapas). Com o desenrolar do ano letivo, tivemos a perceção que os alunos durante a rotação estavam mais focados nas aprendizagens e de aula para aula a evolução dos alunos era mais nítida, sendo que no final de cada UD a maior parte dos alunos sabia todas as componentes que foram abordadas.

Já Castelo et al. (2000), refere que para aprendermos uma capacidade especifica é necessário que passemos por um conjunto de etapas de aplicação de exercícios de treino aplicados de forma sistemática e integrados num todo (princípio da sistematização em treino) e que a prescrição de exercícios pressupõe a aquisição de capacidades motoras e intelectuais e, a adoção de um ciclo de aquisição, estabilização e desenvolvimento, doutra forma não há evolução (princípio da estabilidade e desenvolvimento das capacidades em treino). De certa forma, podemos dizer que o GDEF realizou o Plano Anual de forma a facilitar a tarefa de E-A, para todos os professores, pois todos preferem abordar uma modalidade do início ao fim, também vantajosa para os alunos e para o desenvolvimento das capacidades dos alunos.

Com tudo isto, por vezes surge um maior aborrecimento por parte dos alunos, dado que estão por algumas semanas consecutivas a abordar a mesma matéria, nesta situação cabe ao professor dinamizar os processos de E-A e de forma a que assim seja proporcionado aos alunos uma aprendizagem significativa, mas que tenha presente uma vertente lúdica e diversificada para assim podermos ter os alunos constantemente motivados e mais recetivos para uma melhor aprendizagem.

Deste modo para elaborar uma melhor uma melhor definição dos objetivos e conteúdos procedemos a um estudo mais aprofundado do PNEF e procuramos sempre adaptar as suas indicações á realidade e contexto da turma.

O PNEF, diz-nos que os programas da EF devem ser estruturados com base numa avaliação inicial (Avaliação Diagnóstica), para assim podermos planificar as nossas aulas com base no nosso contexto da turma e as suas necessidades.

Este planeamento deve ter sempre um caracter aberto, porque a qualquer momento podemos ter que o reajustar no decorrer da sua implementação, dado que é de extrema importância estarmos sempre atentos á evolução das aprendizagens dos alunos e as suas dificuldades e necessidades ao longo desse processo.

Como refere Bento (2003), o plano anual é: “um plano de perspetiva global que procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas" e consequentemente, a sua elaboração "constitui o primeiro passo de planeamento e preparação do ensino."

1.2. Unidades Didáticas

“As Unidades Didáticas são fundamentais e integrais no processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem.”

(Bento, 2003)

As Unidades Didáticas são consideradas uma segunda fase do planeamento, um planeamento a médio prazo, em conjunto com as decisões tomadas a longo prazo, decisões essas do plano anual. Cada Unidade didática organiza e estrutura as aprendizagens que vamos desenvolver especificamente para cada matéria, ou seja, a UD vai sempre servir de base para o planeamento das várias aulas de cada matéria. Uma UD deve ser elaborada sempre para a realidade a que se destina, ou seja, devemos ter em conta as capacidades físicas e psicológicas dos alunos, o que é fundamental para que aconteça a aprendizagem e os recursos quer materiais e temporais que temos disponíveis consoante essa mesma UD.

Para Pais (2010), as UD devem ser vistas como: “unidades de programação e modo de organização da prática docente constituídas por um conjunto sequencial de tarefas de ensino e aprendizagem que se desenvolvem a partir de uma unidade temática central de conteúdo e um elemento integrador num determinado espaço de tempo, com o propósito de alcançar os objetivos didáticos definidos e dar resposta às principais questões do

desenvolvimento curricular: o que ensinar (objetivos e conteúdos), quando ensinar (sequência ordenada de atividades e conteúdos), como ensinar (tarefas de ensino e aprendizagem, organização do espaço e do tempo, materiais e recursos didáticos) e como avaliar (metalinguagem, critérios e instrumentos).”

Seguindo estas bases e para que tudo isso possa acontecer, antes de elaborarmos uma UD, temos de saber qual e como vai ser o nosso ponto de partida, realizando uma avaliação diagnóstica. O PNEFF refere, que para todas as UD é necessário realizar uma avaliação diagnóstica (AD), para que assim possamos ter uma visão global das habilidades motoras dos alunos para assim determinar qual o caminho a seguir no processo de ensino-aprendizagem. O papel do professor está de certo modo restringido, dado que no planeamento anual já é definido o tema da UD, o número de aulas, o espaço disponível, em cada UD, ou seja, aqui, cabe ao professor depois de realizar a AD, determinar os objetivos, os conteúdos a abordar, os métodos, os estilos de ensino mais eficazes para construir o processo de E-A e as progressões pedagógicas que podemos vir a utilizar, bem como, a função didática, os objetivos a alcançar para cada aula e como e quando realizar as diversas avaliações.

No que respeita à sequência e extensão de conteúdos, esta inclui as funções didáticas, que nos ajudam a organizar a UD, atribuindo a cada aula uma função específica: a transmissão, a exercitação, a aplicação, a consolidação, o controlo e avaliação (Bento, 2003). Com tudo isto presente a sequência e extensão de conteúdos foi construída com o objetivo de atribuir uma função didática para os mesmos, agrupando os diferentes conteúdos e as diferentes fases de aprendizagem de uma forma lógica e organizada e sempre ajustada á realidade que são as necessidades da turma a qual ia ser aplicada. Deste modo, a extensão e sequenciação de conteúdos por aula foi realizada com vista a atribuir uma função didática para os mesmos, organizando-se os diferentes conteúdos mobilizados e as diferentes fases de aprendizagem de uma forma lógica e ajustada às necessidades da turma. Como é referido pelo mesmo autor: “a conceção isolada das aulas não deixa «somar» os seus efeitos, nem alcançar um resultado satisfatório global do ensino. Este dificilmente será eficaz se não for concebido como um todo harmonioso". Assim, a sequenciação de conteúdos por aula e respetiva função didática constituiu uma orientação essencial para o planeamento das aulas e para o processo de E-A. O que por vezes nem sempre foi cumprindo rigorosamente, pois é necessário respeitar o ritmo de aprendizagem dos nossos alunos, que nem sempre

corresponde ao esperado, e por vezes surgem também certos imprevistos que obrigam a um ajustamento face ao planeado.

Em cada UD o seu planeamento envolve um estudo mais aprofundado das matérias a abordar, porque mesmo sendo modalidades que já tínhamos contactando enquanto aluno, esse domínio revelou-se insuficiente para responder as exigências da condução do processo E-A. Com tudo isto procuramos aprofundar os conhecimentos em relação as matérias a abordar (os regulamentos, conteúdos e progressões pedagógicas mais adequadas) através de uma pesquisa individual e também com a ajuda dos meus colegas e principalmente do professor orientador.

Com tudo isto, podemos dizer que a UD é um planeamento que surge como um guia de ação de intervenção do docente, contudo podem ocorrer algumas decisões de ajustamento devido aos vários percalços que podem acontecer durante esse processo.

1.3. Plano de aula

O plano de aula é uma das principais ferramentas utilizadas para estruturar e organizar uma aula e as suas respetivas tarefas e objetivos. A aula é considerada a unidade básica da intervenção pedagógica, o plano de aula deve ser um instrumento funcional, objetivo e de fácil consulta.

Lewy (1979) refere que "o plano deve igualmente identificar uma gama de ações de acompanhamento com incidência nos recursos disponíveis e a disponibilizar, na sensibilização e motivação dos intervenientes, na circulação da informação e, finalmente na retroação, ajustamentos e inflexões no processo", indicando que um bom plano de aula tem de revelar coerência, adequação, flexibilidade, continuidade, precisão, clareza e riqueza nos seus conteúdos e principalmente, tem de estar adequado às características dos alunos, sendo este o ponto principal da elaboração do plano de aula.

Piéron, citado por Sarmento (2001) afirma também que o plano de aula deve visar a preparação de aula e nele devem estar explicados as decisões sobre as atividades/exercícios a aplicar em conformidade com o nível dos alunos, os aspetos críticos das atividades/exercícios, os estilos de ensino adotados e a forma como organizamos, aplicamos e controlamos a prática.

Segundo Bento (2003), o plano de aula deve dividir-se em três partes: inicial, fundamental e final, visando todas elas objetivos diferentes. O Plano de aula (PA) está

organizado inicialmente por um cabeçalho onde se encontram informações relativas ao momento da aula do lado esquerdo, do lado direito à turma e no meio à UD, posteriormente organiza-se sequencialmente por: o tempo total, o tempo parcial de cada tarefa, os objetivos, a descrição e organização, as palavras chave / componentes críticas, os critérios de êxito e estilos de ensino para cada tarefa, sendo que é constituído por 3 momentos, inicial destinado ao aquecimento, fundamental destinado ao desenvolvimento dos objetivos de aula e a final destinado ao retorno à calma (Anexo 3)**.** A parte inicial tem o objetivo de proporcionar a turma uma ativação geral do organismo e preparação das estruturas musculares e articulares para o esforço físico a que serão submetidos, podendo este aquecimento ser mais geral ou específico, este momento serve também para uma breve apresentação dos objetivos de aula e como será a organização da aula numa perspetiva global. A parte fundamental tem objetivo de introduzir, exercitar, aperfeiçoar e consolidar os conteúdos das matérias, ou seja, é nesta parte que são mobilizadas um conjunto de tarefas de E-A que deve sempre respeitar uma sequência lógica, partindo assim do simples para o mais complexo, sempre com a pertinência a servir os objetivos propostos para determinada aula. A parte final tem objetivo de repor o organismo às condições iniciais, ou seja, os alunos realizam tarefas de retorno a calma, com exercícios de relaxamento muscular ou tarefas para permitir uma diminuição da frequência cardíaca para que esses regressem aos seus valores normais antes dos alunos recolherem aos balneários.

O plano de aula representa o último nível de planeamento. Segundo Bento (2003), o plano de aula deverá ser construído a partir do planeamento da UD, cujos objetivos e conteúdos essenciais estão previamente definidos, sendo que a aula deverá estar integrada no processo global da UD. O mesmo autor afirma que: “Sem se elaborar e ter em atenção o plano anual e o plano da unidade didática, sem se analisar e avaliar o ensino anterior, não se pode falar propriamente de preparação das aulas.” Refere ainda que: “A preparação da aula constitui, a etapa final de planeamento do ensino pelo professor”. Co tudo isto a realização de cada plano de aula teve sempre como referência o planeamento da UD a qual se destinava. Da UD eram retirados a função didática da aula. os objetivos a atingir, os conteúdos a abordar para as várias tarefas propostas e as componentes críticas correspondentes, assim como, as progressões pedagógicas mais adequadas respeitando sempre que possível a estrutura e extensão e sequencia de conteúdos anteriormente planeada.

O plano de aula de sustentar-se com base na UD, contudo é importante frisar que temos que ter em conta todas os incidentes que poderão ocorrer durante o processo de E-A.

Desta forma, o plano de aula deve ser construído e fundamentado não apenas com base no planeamento anteriormente definido, mas também em função do contexto real, momento do ano e período, motivação e interesses dos alunos e não menos importante as aulas anteriores. Por todas esta razões os planos de aula só eram realizados após uma reflexão critica da aula anterior, de forma a produzir melhorias no processo de E-A.

2. Realização

Realização é a fase onde o professor intervém diretamente no processo de E-A é onde acontece a ação pedagógica do professor junta da turma. Esta fase vem após a fase do planeamento e é aqui que o professor põe em prática tudo o que anteriormente planeou fazer. Bento (1987 apud Quina, 2009) refere que a implementação das tarefas (ao que chamamos realização) é a fase que procede a planificação e, que nela se reflete os acontecimentos que ocorrem nas aulas que derivam do que fazem os professores e os alunos, tornando-se um dos pontos essenciais do processo de ensino-aprendizagem. É a fase que visa promover a aprendizagem e o êxito dos alunos no domínio psicomotor, socio afetivo e cognitivo. Com tudo isto é essencial para os professores perceberem quais os domínios e competências que têm que ser visadas e desenvolvidas na intervenção pedagógica, sendo elas denominadas de dimensão instrução, gestão, clima e disciplina. Como refere Siedentop (1998), as quatro dimensões do processo E-A estão presentes, de forma simultânea, nos vários episódios de ensino e como tal, é difícil dissociar cada uma delas.

2.1. Dimensão Instrução

Na dimensão instrução estão inseridas as várias técnicas de intervenção pedagógica, como a preleção, demonstração, feedback e questionamento. Quina (2009) afirma que instrução é um comportamento através do qual o professor transmite informações aos alunos acerca do objetivo da prática, nomeadamente ao “o quê?”, “como?” e “porquê?”, englobando todos os comportamentos do professor quanto à instrução inicial e final da aula, bem como de todos os exercícios da aula, demonstração, feedback e questionamento.

No inicio de cada aula o professor, deve enquadrar os alunos numa perspetiva global do que irá ser a aula, e quais as tarefas que vão realizar juntamente com os seus objetivos. Segundo Siedentop (1998), os alunos devem compreender as tarefas no seu conjunto, assim como os critérios próprios nos quais eles devem estar centrados durante a prática. Este refere ainda que antes de ser iniciada a prática, é importante verificar se a mensagem foi compreendida pelos alunos de forma correta, ou seja, o nosso papal aqui enquanto professor, não passe somente por transmitir o que queremos fazer, mas sim faze-lo de forma a que os

alunos nos percebam, para tudo isso acontecer devemos instrui-los da forma mais simples e direta possível e com clareza, tendo sempre em conta o contexto real da turma que temos, adequando o nosso discurso a esse mesmo contexto. Bento (2003) acrescenta ainda que, a formulação e apresentação clara e exata dos objetivos conjunta com a orientação permanente dos objetivos e um ensino orientado para a obtenção de resultados são características de aulas bem-sucedidas.

Neste momento é crucial que o professor domine os conteúdos que vai abordar durante as aulas, tudo isto vai ajudar a uma instrução mais simples, organizada e coerente e assim facilitar a transmissão de conhecimentos aos alunos, quer dos objetivos de aula que das suas componentes críticas e critérios de realização.

Este domínio revela-se, um dos domínios de mais difícil domínio e também um dos domínios mais importantes para um professor, porque é neste campo em que realmente podemos fazer a diferença num bom processo de E-A, isto porque a transmissão de conhecimentos para os alunos é um fator chave em todo este processo, e quanto mais reduzirmos as probabilidades de a nossa mensagem não chegar ao aluno, melhor será esse mesmo processo.

Na preleção inicial da aula, assim como em todos os momentos em que era necessário existir instrução, procuramos ser sempre objetivos e simples, tentando sempre conciliar a exatidão a suficiência informacional. É necessário termos a certeza que toda a informação importante é transmitida aos alunos, por outro lado também temos de ter sempre presentes a importância de essas mesmas instruções fossem breves para assim podermos maximizar o tempo de prática disponível na aula. As aulas de função didática de introdução gerir esse tempo tornavam-se mais difícil dado que era quase sempre necessário alargar os tempos de instrução de modo a dar enfase as principais componentes críticas e gestos técnicos a introduzir, e sempre que possível recorríamos a demonstrações de forma a dar um melhor entendimento dos mesmos aos alunos. De referir ainda que em relação a preleção inicial, procuramos sempre formar rotinas nos variados espaços de aula, em relação ao local onde faríamos essa mesma preleção, para assim podermos facilitar a organização da aula, como também facilitar o papel dos alunos, de forma aos mesmos saberem sempre o local onde se devem reunir para a aula se poder iniciar.

A demonstração, revela-se uma ferramenta muito importante para o professor, com ela podemos explicitar as condições de realização das tarefas, o que permite ao aluno

compreender a técnica correta de execução de uma determinada habilidade, principalmente quando esta está a ser introduzida, dado que, o estímulo visual por si só permite uma melhor e mais fácil compreensão sobre o que queremos transmitir. É importante durante a demonstração a escolha de um modelo adequado, sendo o objetivo da demonstração dar ao praticante uma perceção da realização do gesto quer ele seja global ou não com a melhor técnica, como tal tonar-se essencial que o demonstrador possua um nível de competência apropriado. Com tudo isto, aquando dessa mesma demonstração, quando consideramos mais adequando, utilizávamos meios gráficos ou então recorríamos aos alunos como agentes de ensino, tendo sempre em conta a escolha desses mesmos alunos, escolhendo sempre os elementos com maior capacidade em relação ao UD e as habilidades a abordar. De frisar, que durante toda a UD de Ginástica de solo, o uso dos alunos como agentes de ensino se revelou uma ferramenta indispensável dado que possuíamos alunos dessa mesma modalidade, o que facilitou muito a transmissão de conhecimentos para os alunos com as demostrações adequadas. Em relação as modalidades de Jogos Desportivos Coletivos (JDC) a maior parte das demonstrações eram por nós executadas, dado que era um "campo" onde nos sentimos mais á vontade e com confiança nas nossas habilidades para o fazer. Revela-se muito importante o professor ter a noção do que consegue ou não demonstrar, isto porque, uma má execução é desvantajosa para o processo de E-A e também pode levar a uma descredibilização do professor perante a turma, outo aspeto importante durante a demonstração é o posicionamento dos alunos, devendo sempre proporcionar aos alunos o melhor angulo de visão possível.

Em relação ao uso do Feedback (FB), constitui uma técnica importantíssima ao serviço do professor, isto porque, para existir evolução continua é necessário haver informação constante, com pertinência e qualidade por parte do professor aos alunos. Segundo Kluger I Denisi (1996), quando o feedback é combinado com uma instrução eficaz nas aulas, pode ser bastante poderoso na melhoria da aprendizagem. O FB é uma informação de retorno sobre a prática, com o intuito de promover melhoria nas aprendizagens e desempenho dos alunos. Procuramos sempre ter uma postura ativa nas aulas, transmitindo FB com bastante frequência, especialmente quando percecionava-mos erros sistemáticos, procurando sempre atuar no momento do erro para assim permitir ao aluno uma melhor compreensão. No decorrer das tarefas recorríamos ao FB áudio visual para novamente demonstrar um determinado gesto técnico, caso fosse um erro geral, parávamos o exercício de forma a toda a turma o poder visionar. O FB pode ser descritivo, prescritivo, interrogativo

e avaliativo, quanto a sua forma poderá ser auditivo, visual quinestésico e misto, e pode ter como direção um só individuo, um grupo ou toda a turma, e quanto a sua efetividade poderá ser positivo ou negativo, cabe aqui ao professor ter a pertinência de o usar no momento certo, para que este, tenho o efeito desejado. Esta tarefa revelou-se inicialmente de grande dificuldade, porque, independentemente de sabermos os critérios de execução dos gestos, das ações técnicas e táticas, os erros que poderão ser mais comuns, revelaram-se difícil coloca-los em prática numa fase mais inicial do EP, que com o passar do tempo e com o somar da experiência, fomos melhorando cada vez mais a pertinência e qualidade do FB.

O questionamento, serve para envolver de forma mais ativa o aluno na aula, despertando a sua capacidade de reflexão, de forma ao professor averiguar se os conhecimentos até então transmitidos foram ou não assimilados. No nosso contexto que é uma turma do 7.º ano, o questionamento foi utilizado de sob forma de adversão aos alunos que estavam desatentos ou com comportamentos inadequados, de forma a faze-los regressar rapidamente a tarefa. O questionamento deve também cumprir alguns requisitos, como: Realizar questões claras e simples, dar tempo ao inquirido para responder, nomear esse mesmo inquirido antes de formular a questão e sobretudo valorizar a resposta sempre que a mesma o mereça.

Torna-se assim evidente que a capacidade de um professor ter sucesso na sua intervenção pedagógica junto dos alunos e dar uma instrução de forma correta está dependente de inúmeros fatores, o que torna essencial a experiência adquirida e constantemente apoiada numa reflexão critica, tudo isto, para assim permitir ao professor, uma melhor capacidade de instrução.

2.2. Dimensão Gestão

Segundo Silva (2010), a gestão eficaz de uma aula consiste num comportamento do professor que produza elevados índices de envolvimento dos alunos nas tarefas da aula, o uso eficaz do tempo de aula e um número reduzido de comportamentos inapropriados por parte dos alunos, esta definição conjuga-se com do que foi dito anteriormente por Siedentop (1983). Quina (2009) refere ainda que, esta dimensão engloba todas as medidas que visão melhorar a gestão do tempo, dos espaços, dos materiais e da formação e movimentação dos grupos de alunos durante a aula, sendo este “o elemento chave na eficácia do ensino nas atividades físicas e desportivas” (Piéron, 1996, p. 37).

Para que consigamos ter uma aula bem planeada coesa e elaborada de forma a não existirem tempos sem empenhamento motor, e com tempos rápidos de transição entre tarefas é fulcral aplicar estratégias com que o professor possa lecionar de forma eficiente, tentando sempre manter os seus alunos motivados para a prática durante todo o tempo de aula. Piéron (1992) refere alguns procedimentos que os professores devem ter em conta dentro desta dimensão: promover rotinas durante as aulas; procurar formar grupos de trabalho rápidos e eficazes; programar o tempo para cada tarefa; ser preciso, rápido e eficiente na montagem dos materiais por cada tarefa; reduzir ao máximo o número de transição entre os exercícios e adotar um posicionamento adequado durante a organização das tarefas.

Desde do inicio do ano letivo, os alunos foram dirigidos para a importância de criar uma rotina durante as aulas de educação física, rotinas essas que permitiriam maximizar o tempo motor dos mesmos durante as aulas e assim conseguir um melhor proveito para eles em termos de adquirir e melhorar as suas habilidades motoras. A rotina imposta consistia em não haver atrasos e todos chegarem 5 minutos após o toque de entrada (dado que todos os alunos têm a sua disposição 5 minutos para se equiparem) e se reunissem num local que foi previamente definido em todos os locais de aula, para assim podermos iniciar a aula sem mais demoras. Também foi previamente acordado com os alunos que quando ouvissem o som do apito deveriam sempre dirigir o olhar para o professor e consoante a nossa indicação ou gestos de instrução deviriam agir em conformidade, como por exemplo reunia-se todos junto ao professor ou então ouviam o a indicação do mesmo.

Normalmente no final da aula, dávamos sempre a indicação que faltam poucos minutos para o término da mesma e aí, começávamos a nomear os alunos que iam ficar responsáveis por arrumar o material utilizado naquela aula. Dado que era uma turma do 7.º ano de escolaridade os atrasos foram quase nulos durante este ano, excetuando uma ou outra situação que foram prontamente resolvidas.

Outro aspeto muito importante que tivemos em consideração na gestão de aula, foi a organização dos grupos de trabalho, tentamos sempre conjugar dois fatores quer o nível de proficiência dos alunos quer as relações socio-afetivas entre os alunos, durante as várias UD fazíamos pequenos ajustes nos grupos de forma a obter grupos mais coesos e consistentes, de forma a que tudo isto contribuísse quer na própria gestão da aula, quer nos níveis de motivação da turma. Outro fator muito importante que tivemos em conta na elaboração dos planos de aula, foi construir a aula numa sequência lógica, quer a nível de aprendizagens quer a nível de organização, ou seja, um exemplo, a partir do momento em que formávamos

grupos de 4 alunos, não mais íamos diminuir esse número em relação aos elementos dos grupos, tudo isto facilita o desenrolar e fluidez normal da aula.

Dado que só tínhamos a nossa disposição 35 minutos de aula, optamos por não sobrecarregar a mesma com muitos exercícios o que ia resultar em ter pouco tempo de prática em cada exercício e um maior tempo de transição, então optamos por colocar no máximo quatro ou cinco exercícios por aula, sendo que o aquecimento e o retorno a calma integravam este grupo de exercícios. Os exercícios escolhidos para uma aula tinham que respeitar-se sempre em relação ao facto de serem semelhantes em relação à estrutura para que a montagem do material, a formação de grupos e transição entre os mesmos seja rápida e eficaz, para que tudo isso permita um maior tempo de prática motora e assim reduzir tempos de espera durante a realização. Tentamos sempre optar no caso dos JDC, começarmos sempre com exercícios mais analíticos e posteriormente utilizar então os jogos "jogados", quer em situações de jogos reduzidos quer em jogos formais.

É de importância salientar o facto de ser da inteira responsabilidade do professor ter tudo o que tudo organizado para que a aula comece normalmente, como por exemplo já ter montado o esquema do primeiro exercício da aula.

Para que todas os fatores e estratégias sejam bem-sucedidos é necessário existir uma reflexão constante quer nas abordagens das várias UD e a adequação dos exercicios para cada situação. Os fatores descritos acima na dimensão instrução também se revelam fulcrais para um normal e fluido funcionamento da aula, de forma a maximizar o tempo de prática disponível.

Com tudo isto, foi notório a evolução que ocorreu durante o ano letivo nesta dimensão, o professor orientador foi aqui peça chave em tudo isto porque, consegui-nos mostrar a nós professores estagiários o que podemos fazer alterando apenas uma ou duas coisas num esquema, fariam toda a diferença fazendo um exercício completamente diferente, esta pequenas "*tips*" foram fulcrais para passarmos a ver a organização de aula de uma outra forma.

2.3. Dimensão Clima /Disciplina

A dimensão clima, abrange vários aspetos em relação a intervenção pedagógica de um professor, aspetos esses relacionados com as relações humanas, interações interpessoais, o ambiente da aula e intimamente ligado a tudo isto está a dimensão disciplina que a se pressupõe que se todos estes campos forem dominados também a disciplina será mais

facilmente implementada no seio de uma turma a dimensão gestão e instrução também têm grande peso em toda esta equação que é o clima e disciplina de uma aula. Em relação ao clima, Rosado e Ferriera (2011), dizem que "é necessário criar ambientes positivos de aprendizagem que envolvem a integração dos objetivos, com os motivos, as crenças e as emoções dos intervenientes, pois é desta integração que surge a relação professor-aluno, aluno-professor e aluno-aluno e é com base nesta interação que o professor toma as suas decisões a nível organizacional e de controle da turma".

Para Quina (2007), "muitas das condições presentes na aula dependem da personalidade, das atitudes e da imagem que o professor transmite aos alunos, embora outras dependam da forma como este atua para a criação de um ambiente disciplinado e harmonioso, reduzindo os fatores perturbadores". É fundamental para o professor criar um ambiente positivo de confiança com os alunos, dado que esse mesmo clima permitirá que os índices de motivação para a prática sejam mais elevados, e consequentemente terá influência direta no processo de E-A, fazendo com que este seja mais simples e mais eficiente. É necessário que o professor durante e lecionação das aulas, com interações positivas com os alunos, procure transmitir entusiasmo, incentivo aos mesmos, para que assim se possam superar, e cada vez mais dar valor aos desempenhos apropriados dos seus alunos valorizando-os sempre que pertinente. As relações professor-aluno quer formal quer informalmente revelam-se muito importante, por tudo isso, desde cedo procuramos estabelecer uma relação próxima com os alunos, e tornar o ambiente das aulas o mais agradável. Com tudo isto em mente, estabelecemos interações sociais com a turma, realizando conversas com caracter mais informal no inicio das aulas com os alunos que chegavam mais cedo e o mesmo se sucedia no fim das mesmas, também fora das aulas essas relações se iam estabelecendo, mas sempre com a preocupação e a certeza que o respeito e a relação professor-aluno não eram postas em causa. Dado que a turma que presente era uma turma do 7.º ano de escolaridade foi relativamente fácil criar um clima positivo na turma, havendo sempre grande cooperação e entreajuda, o que resultava em excelentes índices de motivação.

Segundo Piéron (1992), os comportamentos dos alunos podem ser classificados como apropriados e inapropriados. Subdividindo ainda os comportamentos inapropriados em comportamentos "fora da tarefa", que devem ser ignorados sempre que possível e, comportamentos de desvio", sendo que estes devem ter uma ação interventiva por parte do professor. Quando surge um comportamento "de desvio" por parte de um aluno quando este

acontece pela primeira vez, devemos intervir rapidamente, repreendendo o aluno que o teve, tentando sempre chama-lo a razão através do dialogo, quando estes comportamentos "de desvio" se repetem, devemos então nestes casos "puni-lo" de forma justa e coerente para nunca corrermos o risco de perder a nossa credibilidade perante a turma, para assim com estas situações, fazer perceber a turma o que pode acontecer nestes casos e assim estamos a prevenir que mais situações destas se possam repetir no futuro. Também é importante nesta dimensão de clima e disciplina, ter em conta o contexto real da turma sendo esta uma turma do 7.º ano, tentamos sempre adequar a nossa linguagem e postura, para através disso nos aproximarmos dos alunos e criar uma relação de confiança e respeito saudável, o que leva a uma maior motivação e predisposição para a aula de forma organizada e disciplinada.

Concluindo, que apesar de tentarmos sempre proporcionar um clima motivador e positivo na aula, procuramos também manter sempre uma postura séria e rígida, sempre que sentíamos que os alunos tinham posturas menos apropriadas. Um dos grandes objetivos foi sempre mostrar-nos com uma atitude intransigente aquando dos comportamentos mais desviantes. Consideramos que a toda esta postura enquanto professor foi muito importante para nunca perder o controlo da turma e assim manter sempre a liderança em todas as situações.

2.4. Decisões de Ajustamento

Como já anteriormente referido, o desenvolvimento do processo de E-A pode não ser linear, ou seja, pode ser imprevisível, como tal, cabe ao professor preparar-se para a qualquer momento ajustar esse mesmo processo com o rigor necessário, adaptando o que tinha inicialmente planeado de acordo com as situações que ocorrem ao longo do ano letivo. Bento (2003) refere que "o ensino é criado duas vezes: primeiro na conceção, depois na realidade" pressupomos então, que existirá sempre um planeamento que precede à ação, planeamento esse que é apoiado nas melhore propostas e estratégias para uma determinada realidade e público e, um planeamento ajustado ao contexto mais real com a interação e vivencia desse mesmo publico.

As decisões de ajustamento podem revelar-se necessárias em todos os 3 níveis de planeamento. No caso das UD podemos por vezes ter que alterar pontos como os conteúdos que pretendemos abordar os objetivos que queríamos alcançar, sempre tenho em conta o contexto real dos quais os queremos aplicar. Um exemplo prático desta situação, foi a UD de barreiras, que devido as condições climatéricas não pode ser realizada no espaço previsto

inicialmente, o que nos levou a readaptar quer os conteúdos quer a forma como os íamos abordar o que teve um impacto significativo na avaliação dos mesmos conteúdos.

Onde as decisões de ajustamento foram mais precisas foi na própria aula, devido ao facto de quando realizamos um plano de aula, consideramos que todos os alunos vão estar presentes, que os exercícios selecionados sejam os mais pertinentes a serem apresentados e que os mesmo sejam realizados de forma ordenada e lógica, e que vamos ter um determinado espaço para os realizar, o que por vezes não acontece e nessas situações temos que reajustar a ação pedagógica a realidade e as condições que nós deparamos, como por exemplo reajustar um exercício quando temos a perceção que o mesmo não é exequível, quando o numero de alunos na aula é muito diferente do que esperávamos ,reajustar os grupos de alunos devido ao nível ou relações socio-afetivas dos mesmos, entre outros infindáveis acontecimentos sendo que a única certeza é a imprevisibilidade de uma aula. Importante referir ainda que nem todos os ajustes realizados ao longo do ano foram os mais assertivos, mas com certeza ajudaram-nos a perceber a importância de sermos reflexivos e criativos perante as situações as quais não as podemos prever, e assim podermos melhorar com todas elas.

Com tudo isto, o professor deve fazer dos planos meras hipóteses de trabalho a serem implementadas, e deve possuir os mecanismos necessários para assim, sempre que necessário realizar os ajustes de forma pertinente, para que assim o processo de ensino não saia prejudicado.

3. Avaliação

De Ketele (1981), considera a avaliação pedagógica como o ato de examinar o grau de adequação entre um conjunto de informações e um conjunto de critérios, adequados a um objetivo previamente fixado, com vista a uma tomada de decisão. Para Nobre (2014) avaliar passa por examinar o grau de adequação entre um conjunto de informações e um conjunto de critérios adequados a um objetivo tendo em vista a tomada de decisão;

De acordo com o Decreto-Lei n.º 17/2016, Artigo 23.º, a avaliação constitui um processo regulador do ensino e da aprendizagem, que orienta o percurso escolar dos alunos e certifica as aprendizagens desenvolvidas. A avaliação tem por objetivo central a melhoria do ensino e da aprendizagem baseada num processo contínuo de intervenção pedagógica. As diferentes formas de recolha de informação sobre as aprendizagens, realizadas quer no âmbito da avaliação interna, da responsabilidade dos professores e dos órgãos de gestão

pedagógica da escola, quer no âmbito da avaliação externa, da responsabilidade dos serviços ou organismos do Ministério da Educação, prosseguem, de acordo com as suas finalidades, os seguintes propósitos: a) Informar e sustentar intervenções pedagógicas, reajustando estratégias que conduzam à melhoria da qualidade das aprendizagens, com vista à promoção do sucesso escolar; b) Aferir a prossecução dos objetivos definidos no currículo; c) Certificar aprendizagens. Assim sendo a avaliação pode ser vista como uma sequência de procedimentos com o objetivo de classificar os alunos, contudo a avaliação é mais do que somente avaliar os alunos, mas sim um grande contributo para melhorar o processo de E-A. Perrenoud (1999) refere que "A função nuclear da avaliação é ajudar o aluno a aprender e o professor a ensinar". O que podemos depreender que o objetivo final da avaliação não passa por atribuir uma nota, mas sim avaliar para poder assim ensinar melhor e com uma maior garantia de qualidade dessas mesmas aprendizagens.

A avaliação baseou-se sempre através de critérios, critérios esses que se relacionam diretamente com o desempenho de cada aluno, ou seja, cada aluno era comparado com base nos seus próprios rendimentos e não em função de normas previamente estabelecidas para todos os alunos, permitindo assim valorizar a evolução de cada aluno independentemente do seu nível inicial. Para Lucea (2005), "uma avaliação que persiga a regulação das aprendizagens para ajudar os alunos a progredir e a aprender utiliza um referente criterial, pois é o que melhor se adapta aos planeamentos formativos da avaliação".

Bloom et. Al. (1983) nomeiam 3 tipos de avaliação: a diagnóstica, a formativa e a sumativa, tipos esses que vamos abordar nos pontos seguintes.

3.1. Avaliação Diagnóstica

A avaliação diagnóstica, segundo o despacho normativo n.º 1-F/2016, artigo 10.º, responde à necessidade de obtenção de elementos para a fundamentação do processo de ensino e de aprendizagem e visa a facilitação da integração escolar e a orientação escolar e vocacional. No desenvolvimento da avaliação diagnóstica deve ser valorizada a intervenção de docentes dos diferentes ciclos e recolhidas e mobilizadas informações que permitam a definição de planos didáticos e a adoção de estratégias adequadas às necessidades específicas dos alunos.

Para Gonçalves et. al., (2010), a avaliação diagnóstica é usada com o a finalidade de "proceder a uma análise de conhecimentos e aptidões que o aluno deve possuir num dado momento para poder iniciar novas aprendizagens". Segundo o PNEF a primeira etapa de trabalho

com a turma é a avaliação inicial (pode ser considerada como AD) que tem o propósito de determinar as aptidões e dificuldade dos alunos nas diferentes matérias a abordar durante o ano letivo, permitindo ao professor orientar e organizar o seu trabalho adequando os objetivos face aos níveis dos alunos. Ribeiro (1999) diz que, a AD tem como objetivo verificar os conhecimentos anteriormente adquiridos pelo aluno de forma a determinar qual o nível de proficiência, para assim, melhor possamos determinar os novos conteúdos que lhe irão ser transmitidos.

Podemos dizer então que a avaliação diagnóstica (AD), tem como objetivo verificar os conhecimentos anteriormente adquiridos pelo aluno, assim como, verificar a existência ou não de noções anteriores, dado que essas mesmas noções são necessárias para que assim possam ocorrer novas aprendizagens. A AD permite-nos também tomar medidas de recuperação caso sejam necessárias, de forma a remediar as aprendizagens que poderão estar em falta, e com tudo isto agrupar os alunos por nível de proficiência, nível Introdutório, Elementar e Avançado.

A ESJF tem como norma realizar a AD da aptidão física dos alunos, AD essa que dedicamos as 2 primeiras aulas da 1.ª rotação, todas as outras avaliações diagnósticas foram realizadas nas primeiras aulas de casa UD, dado que tínhamos sempre um considerável número de aulas por cada UD, e assim decidimos por não fazer todas as avaliações diagnósticas de uma vez, sendo que assim não "desperdiçamos" grande parte da 1.º rotação. A AD decorreu através da observação dos desempenhos dos alunos registando-os no próprio momento de forma a assim, obter dados mais fidedignos. Tentamos também que mesmo nessas aulas de AD, não se perdesse a oportunidade de aprendizagem, assim, ao mesmo tempo que recolhíamos os dados da avaliação, acompanhávamos e instruíamos os alunos. Numa fase inicial, foi difícil conciliar o registo avaliativo com o acompanhamento da prática dos alunos através de FB, fruto da normal inexperiência, contudo, no decorrer do ano letivo foi notória a melhoria nesse campo. As tarefas selecionadas para essas aulas tinham como objetivo permitir observar de forma mais precisa possível os parâmetros a serem observados, e também que essas mesmas tarefas proporcionassem um elevado número de repetições das habilidades previamente definidas. Em relação aos JDC as AD centravam-se primeiramente numa perspetiva mais analítica, com o intuito de observar os alunos com maior pormenor e rigor, e depois numa situação formal ou de jogos reduzidos, para observar os alunos em contexto de jogo, com todas as suas componentes.

Com a AD, podemos então, verificar que a turma do 7.º2 é uma turma heterogenia relativamente aos níveis de proficiência, dado que, possui alunos dos 3 níveis, sendo que, na maior parte das UD, a grande parte da turma se encontrava no nível elementar. A partir destas avaliações foi nos facilitada a tarefa de articular os conteúdos e objetivos descritos no PNEF, conteúdos esses que foram abordados nas aulas, sempre tendo em conta todo o planeamento, características e contexto real da turma. Em conclusão, a realização da avaliação diagnóstica na fase inicial de cada UD tornou-se essencial para nos basearmos na construção do processo de E-A, servindo também, para orientar a evolução futura dos alunos face às suas necessidades.

3.2. Avaliação Formativa

A avaliação formativa, segundo o despacho normativo n.º 1-F/2016, artigo 11.º enquanto principal modalidade de avaliação integra o processo de ensino e de aprendizagem fundamentando o seu desenvolvimento. Os procedimentos a adotar no âmbito desta modalidade de avaliação devem privilegiar: a) A regulação do ensino e das aprendizagens, através da recolha de informação que permita conhecer a forma como se ensina e como se aprende, fundamentando a adoção e o ajustamento de medidas e estratégias pedagógicas; b) O caráter contínuo e sistemático dos processos avaliativos e a sua adaptação aos contextos em que ocorrem; c) A diversidade das formas de recolha de informação, através da utilização de diferentes técnicas e instrumentos de avaliação, adequando-os às finalidades que lhes presidem. Para Carvalho (1994), a avaliação formativa, "pode ocorrer informalmente em todas as aulas através da interação entre professor-aluno ou pode ter um caráter mais formal e pontual, servindo de balanço intermédio numa determinada matéria, sendo que é uma avaliação contínua e permite a regulação do trabalho do professor e do aluno".

A avaliação formativa (AF), poderá segundo Rosado et. al (2002) então ser compreendida como "um instrumento para detetar as dificuldades e os êxitos dos alunos no decorrer do processo de E-A e, também, como um meio para adaptar o ensino às diferenças individuais observadas na aprendizagem, visando o sucesso dos mesmos". Com esta conjetura, depreendemos que é essencial realizar uma avaliação formativa, dado que, a mesma permite-nos perceber as dificuldades dos alunos, em que situação os mesmos se encontram, e ajustar estratégias para os alunos poderem ultrapassar essas dificuldades. Serve também para o professor perceber se o método que está a utilizar durante as aulas está ou não a surtir efeitos positivos na turma e também para avaliar a evolução dos alunos ao longo

da UD. Com tudo isto podemos depreender que um dos principais objetivos da AF é o de regular o processo de E-A, e por isso ganha estrema importância no dia a dia do professor.

No caso da turma do 7.º2. a AF era realizada todas as aulas, dado que lecionávamos as matérias por blocos, e assim, mais facilmente tínhamos a noção da existência ou não da evolução das habilidades motoras dos alunos, assim como, as suas fragilidades, com tudo isso, era-nos possível ir reajustando as estratégias e métodos a utilizar nas aulas. Mesmo realizando a AF todas as aulas, decidimos também realizar a meio de cada UD uma avaliação de caracter mais formal, nesse momento, avisamos previamente os alunos que iriam ser avaliados e quais os critérios que íamos observar durante essa avaliação, isto por regra, gerava nessa aula mais empenho e concentração dos mesmos na prática, e com isso conseguimos observar mais em pormenor o desenvolvimento dos alunos.

Realizávamos a AF formal, com o auxílio de uma grelha de avaliação presente numa folha de observação, com os critérios por nós anteriormente definidos, de forma a que durante essa avaliação nós pudéssemos focar com mais objetividade. Registávamos as prestações dos alunos numa grelha, utlizado uma escala de 1 a 5, sendo que 1 era insuficiente, 2 correspondia a Não satisfaz, 3 correspondia a satisfaz, 4 a satisfaz bastante e 5 correspondia a excelente, a cada nível correspondia a um critério de êxito previamente estabelecido. O sucesso deste momento de avaliação, está diretamente relacionado com a capacidade de selecionar situações que possam ser situações de avaliação assim como situações de ensino e aperfeiçoamento das habilidades motoras e competências visadas, proporcionando assim, um clima propicio para as aprendizagens.

Concluindo e com já referido anteriormente, a AF, tem por função regular o processo de E-A, fornecendo um duplo feedback, sobre o aluno e sobre o professor (Barreira et al., 2006). Dado que recolhíamos informação pertinente relativo aos progressos dos alunos durante a UD, e em relação ao professor, situava-o de forma a este, poder alterar e aperfeiçoar o processo de E-A, ajudando assim o aluno a apreender e o professor a ensinar.

3.3. Avaliação Sumativa

Segundo o despacho normativo n.º 1-F/2016, artigo 12.º, a avaliação sumativa consubstancia um juízo global sobre as aprendizagens desenvolvidas pelos alunos. A avaliação sumativa traduz a necessidade de, no final de cada período escolar, informar alunos e encarregados de educação sobre o estado de desenvolvimento das aprendizagens. Esta modalidade de avaliação traduz ainda a tomada de decisão sobre o percurso escolar do aluno.

A coordenação do processo de tomada de decisão relativa à avaliação sumativa, garantindo a sua natureza globalizante e o respeito pelos critérios de avaliação. Nos 7.º e 8.º anos de escolaridade, a avaliação sumativa das disciplinas de Tecnologias de Informação e Comunicação e de oferta de escola, caso sejam organizadas em regime semestral, processa -se do seguinte modo: a) Para a atribuição das classificações, o conselho de turma reúne no final do 1.º semestre e no final do ano letivo; b) A classificação atribuída no 1.º semestre fica registada em ata e, à semelhança das classificações das outras disciplinas, está sujeita a aprovação do conselho de turma de avaliação no final do ano letivo. A avaliação sumativa final obtida nas disciplinas não sujeitas a prova final de ciclo é a classificação atribuída no 3.º período do ano terminal em que são lecionadas. Para Rosado e Silva, 1999, citado por Gonçalves et al., (2010) a avaliação sumativa traduz-se num juízo globalizante sobre o desenvolvimento dos conhecimentos, competências, capacidades e atitudes dos alunos. Cintando Ribeiro (1999), "A avaliação sumativa procede a um balanço de resultados no final de um segmento de ensino-aprendizagem, acrescentando novos dados aos recolhidos pela avaliação formativa e contribuindo para uma apreciação mais equilibrada do trabalho realizado."

A avaliação sumativa (AS), tem como principais desígnios, valorar as aprendizagens realizadas, determinar o nível que o aluno alcançou e determinar o sucesso dos processos de E-A, para se necessário tomar as respetivas medidas quer a médio como a longo prazo.

Esta avaliação é por regra, realizada no final de cada UD, ou então no final de um ano letivo, possibilitando assim ao professor determinar qual a classificação do nível adquirido até então pelo aluno.

Durante o EP realizávamos a AS nas últimas duas aulas de cada UD, dado que só dispúnhamos de 35 minutos de aula efetiva era para nós impossível avaliar todos os alunos com a exatidão necessária numa só aula. Este momento de avaliação era realizado com base na observação dos alunos, e como já referido anteriormente na AF, os mesmos eram avisados que iam ser avaliados e quais os critérios que íamos observar, procurávamos também sempre que possível, que a última aula antes da avaliação fosse igual em termos de estrutura e organização, permitindo assim aos alunos um maior à vontade e consequentemente um clima mais positivo durante as aulas de avaliação. Neste momento de avaliação, e tal como nos já referido anteriormente, era utilizado uma grelha de avaliação, composta por parâmetros simples e objetivos relacionados com a técnica e com a tática (no caso dos JDC) de cada matéria e da eficácia do aluno no decorrer das tarefas que estavam a ser avaliadas. A

avaliação dentro e cada UD, tinha em conta os três momentos de avaliação para que assim melhor possamos definir a evolução dos alunos.

No final de cada período letivo era por nos elaborada uma ficha síntese, que que compreendia a avaliação de acordo com os critérios definidos pela ESJF (Anexo 4). Essa ficha continha a classificação final de cada UD, a média dessas mesmas classificações, média essa que correspondia a 75% da nota final de período, constava também a classificação do aluno nas provas de aptidão física que correspondia a 5% da nota final, e ainda consta também na ficha síntese (Anexo 5) a parte das atitudes e valores, que era subdividida em pontualidade, comportamento, cooperação e empenhamento, esta parte das atitudes e valores correspondia a 20% da nota final. Na ficha síntese consta também a autoavaliação dos alunos **(**Anexo 6**)**, a soma de todas estas classificações é então confrontado com o valor indicado na autoavaliação pelos alunos, e a partir de toda esta ponderação estabelecemos a classificação final do alunos, em relação ao 2.º e 3.º período, todo este processo é novamente realizado, mas quando a nota final é ponderada, temos sempre em conta a classificação dos períodos anteriores. Em reação aos alunos que apresentavam atestado médico a avaliação final é realizada de forma diferente, assim, contabilizávamos 20% para as atitudes e valores, 30% para as intervenções (auxílio ao professor durante as aulas de educação física) e 50% para as competências, que se subdividem em 10% referentes aos relatórios de aulas e 40% para trabalhos sobre as respetivas UD.

Concluindo a AS, apresenta os dados de avaliação de forma a nós podermos realizar um balanço final e perceber em que medida os objetivos estabelecidos foram alcançados, com o concluir de todas estas etapas de ensino, ficamos bastante satisfeitos com o nível de desempenho e empenhamento demostrado ao longo do ano pela turma, assim como a evolução da mesma relativamente as suas habilidades motoras, o que foi ao encontro de forma generalizada das nossas espectativas inicias.

"A avaliação sumativa é o andaime que suporta todo edifício escolar, sobretudo no campo da comprovação e hierarquização da aprendizagem, e a nota é um valor intrínseco às práticas escolares, medindo unicamente a prestação dos alunos numa perspetiva de sucesso ou insucesso" Pacheco, 1998.

4. Atividades Complementares à Intervenção Pedagógica

Foram várias as atividades em que o núcleo de estágio esteve envolvido ao longo do ano letivo. Foi realizado a assessoria de turma à turma do 7.º2, turma que também

lecionávamos as aulas de educação física. Fizemos ainda parte integrante de várias atividades do departamento de educação física da ESJF. Em relação as atividades desenvolvidas pelo núcleo de estágio, organizamos um torneio de Xadrez, o Anuário e o 5.º Grande Prémio José Falcão, estas duas últimas envolviam todo o pessoal docente e não docente, a comunidade local, assim como os principais envolvidos e interessados os alunos.

Roldão (1995) refere que "A função do diretor de turma incorpora um conjunto de vertentes de atuação correspondendo aos seus diversos interlocutores: alunos, professores e encarregado de educação". Durante o ano e referente ao cardo de assessoria de turma, tivemos a oportunidade de vivenciar algumas experiências intrínsecas ao cargo de diretor de turma, foi assim possível com tudo isto adquirir uma perceção mais realista da complexidade, funções e competências inerentes ao cargo, assim como incorporar os conhecimentos adquiridos quer com o professor responsável da escola quer com a disciplina de organização e administração escolar. Tivemos presentes em todas as reuniões que faziam respeito a turma do 7.º2, entre elas reuniões com os pais e professores, também sempre que possível assistimos e auxiliávamos o professor responsável que também era o diretor de turma do 7.º2 na aula de formação cívica. Com tudo isto podemos então compreender todo o processo que envolve uma direção de turma e quais os esforços e características que são necessárias para todo este processo seja bem-sucedido.

As atividades que o departamento de educação física desenvolveu ao longo do ano, foram 3, nomeadamente um torneio de futebol, um de voleibol e um de badminton, todo a núcleo de estágio colaborou com o departamento de educação física no planamente, divulgação, tratamento das inscrições, organização dos equipamentos e equipas no próprio dia da atividade, auxiliávamos também na arbitragem, quando eramos solicitados para tal, tudo isto contribui para assim perceber melhor as dinâmicas necessárias para elaborar este tipo de torneios e também perceber como tudo se processa nós próprios dias dos torneios.

Em relação as atividades desenvolvidas pelo núcleo de estágio, estas proporcionaram-nos diversos conhecimentos, como por exemplo as normas que tê de ser respeitas no planeamento, as questões de segurança que têm que estar sempre presentes como também as questões logísticas e de organização que são necessárias para que tudo corra conforme o planeado.

No final do primeiro período realizamos o torneio de Xadrez, no qual estiveram presentes cerca de 50 participantes, uma ajuda essencial para esta realização foi a

colaboração com a secção de Xadrez da Associação Académica de Coimbra que nos forneceram bastantes equipamentos para a realização deste torneio. Outra atividade que realizamos durante este ano letivo foi o Anuário, esta atividade consiste num levantamento fotográfico de toda a comunidade escolar, esta atividade exigiu de nós uma grande gestão, cooperação e envolvimento de toda a comunidade escolar, tudo isto não seria possível sem primeiro elaborarmos um planeamento detalhado de todo o processo, dado que íamos ter que contactar com toda a comunidade escolar. Foi uma atividade que nos permitiu conhecer de outra forma os vários membros da comunidade escolar, e que sem o contributo e disponibilidade deles tudo seria muito mais difícil. A última e mais desafiante atividade elaborado pelo núcleo de estágio foi o 5.º Grande Prémio José Falcão, é uma atividade de dimensões enormes e que envolve toda a comunidade escolar assim como alguma comunidade local. Esta atividade consiste num pedy-paper com 50 atividades a decorrer em simultâneo e por todo o espaço escolar. Para tudo isto poder acontecer foram estabelecidas várias parcerias dentro da escola (com outros departamentos) e fora da escola (empresas nacionais e sediadas em Coimbra). Todas estas parcerias foram estabelecidas quer pelo núcleo de estágio, quer pelo professor orientador Paulo Francisco, sem o qual nada disto teria sido possível dado que o professor já tinha organizado outros Grandes Prémios e já sabia quais os passos a tomar e o que devemos ter em consideração, quer em termos de planeamento, logística e como dinamizar toda esta atividade assim como a sua implementação.

Todos estes eventos forneceram-nos ferramentas relativamente aos processos necessários para os realizar, assim como nos levaram para uma realidade que vai além da intervenção pedagógica e que realça a importância de um professor se envolver para além das suas aulas e qua há outra formas de conjuntamente com a intervenção pedagógica fazer a diferença no dia a dia da escola e na vida dos alunos.

5. Componente Ético-Profissional

De acordo com o Guia de Estágio, estica profissional "constitui uma dimensão paralela à dimensão intervenção pedagógica e tem uma importância fundamental no desenvolvimento do agir profissional do futuro professor. A ética e o profissionalismo docente são os pilares deste agir e revelam-se constantemente no quadro do desempenho diário do estagiário".

A ética profissional constitui uma dimensão paralela a intervenção pedagógica e tem uma importância fulcral no desenvolvimento do "saber agir" enquanto futuro professor. Para

Silva e Caetano (2009), “as dimensões éticas são consideradas como importantes no nosso sistema educativo e estão presentes em vários documentos legislativos, quer no que respeita à formação dos alunos, quer no que respeita à formação dos professores, sendo consideradas componentes relevantes para o exercício profissional”.

Com tudo isto presente, procuramos esforçar-nos para apresentar ao longo do EP uma postura em concordância com as funções realizadas e responsabilidades enquanto docente, apresentando um conjunto de valores e atitudes ético-profissionais, postura essa que tentamos sempre passar para o meio que nos rodeava que eram os alunos. Ao longo do EP foi solicitado aos estagiários o máximo de compromisso e disponibilidade assim como rigor para com a nossa formação profissional e pessoal e ainda para o empenhamento total nas aprendizagens dos alunos e para com todo o grupo de trabalho que nos rodeava. Para tudo isto ser possível foram necessárias muitas horas de pesquisa e autoformação assim como muita ajuda e orientação do professor orientador, para que assim possamos assegurar da melhor forma todo o processo de E-A, e que este fosse inclusivo proporcionando assim a todos os alunos aprendizagens capazes de promover a sua evolução e sucesso. Tentamos sempre estar disponíveis e atencioso para com os alunos, que dentro ou fora da “sala de aula”, de forma a demonstrar aos alunos que se precisassem de ajudo nós o poderíamos fazer. O estágio pedagógico foi encarado como o momento mais importante da formação de um professor, isto porque é aqui que são fornecidas algumas das mais importantes ferramentas para podermos exercer esta profissão no futuro. Desta forma a postura critica-reflexiva por nós adotada foi determinante não só para o nosso desenvolvimento profissional, mas também para ao longo do ano letivo pudéssemos aperfeiçoar a condução do processo de E-A. Procuramos sempre dentro deste processo de autoformação, estar disponíveis para assistir a maior parte das aulas dos meus colegas estagiários para assim podermos vivenciar e refletir sobres as mesmas ajudando-nos também a solucionar os nossos próprios problemas.

Ainda no processo de autoformação, achei fundamental a formação de dança, assim como, as conferencias dadas no FICEF (Anexo 7) e na Jornadas Científico-Pedagógicas que a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física de Coimbra (Anexo 8) nos proporcionou e acho que foram muito enriquecedoras, permitindo-nos ter mais oportunidades de formação e ainda conhecer outras perspetivas sobre temas que temos que abordar diariamente enquanto professores, assim como a ação de formação FIT escolas (Anexo 9) em que fomos esclarecidos de como utilizar a plataforma de apoio para podermos aplicar nas turmas. Também achei bastante pertinente a participação na Oficina de Ideias em

Educação Física (Anexo 10) protagonizada pelos colegas estagiários da Escola Avelar Brotero, que nos mostrou outras perspetivas praticas sobre a instrução e sobre a importância de um "professor reflexivo". Participamos ainda no encontro de reflexão "Jovens Professores: que futuro?" (Anexo 11), que nos permitiu ter uma maior noção do estado e perceções futuras relativas a profissão docente.

Dentro da comunidade escolar procuramos sempre, mostrar disponibilidade total para todos os projetos propostos, fazendo-os sempre com o maior rigor e pertinência possível. Procuramos sempre um trabalho colaborativo e constante troca de ideias quer com os colegas estagiários, mas acima de tudo com o professor responsável Paula Francisco, este fator foi muito importante para assim podermos mudar algumas coisas e assim haver evolução nas práticas pedagógicas.

Concluindo, dizer que tentamos sempre ser um exemplo a seguir para os alunos, uma vez que um professor não passa só por ser um transmissor de conteúdos mas também deve ser um educador, deste modo, procuramos olhar para cada aluno como um individuo com a capacidade de reproduzir, mas também com a capacidade de pensar e agir por si e com isto também procuramos aprender alguma coisa com os nossos alunos para que tudo isto se pudesse tornar num clima saudável, tendo sempre presente os valores de dialogo, união e entreajuda fomentando o espirito de iniciativa e autonomia.

CAPÍTULO IV – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA

- *Impacto das aulas de Educação Física na aptidão física dos alunos*

1. Pertinência do tema

O presente estudo surge no âmbito da unidade curricular de estágio pedagógico, enquadrando-se num dos domínios da intervenção da EF na escola, a aptidão física.

O PNEF (2001) refere como uma das finalidades desta disciplina a melhoria da aptidão física dos alunos, na perspetiva da sua qualidade de vida, saúde e bem-estar, propondo a utilização da bateria de testes Fitnessgram ou uma das mais recentes o Fitescola, de modo a avaliar se o desempenho dos alunos está dentro dos valores propostos na "Zona Saudável de Aptidão Física" para cada capacidade motora. Apesar destas linhas gerais, cada escola tem a responsabilidade de escolher e aplicar os programas, encontrando, para isso, as soluções pedagógicas mais adequadas as características dos seus alunos e formas de os trabalhar. Posto isto, cada escola define a utilização de uma bateria de testes ou então, até mesmo, uma combinação de testes de várias baterias, de modo, a avaliar a aptidão física dos seus alunos, para depois refletirem essa mesma avaliação na classificação final de cada aluno.

Atualmente, vivemos numa sociedade onde imperam as novas tecnologias que, por um lado facilitam o dia-a-dia das pessoas, mas por outro os desenvolvimentos de certas comodidades originam uma diminuição da atividade física. Além disso, nas crianças e jovens algumas formas de entretenimento (ex. computadores, videojogos entre outros) parecem reduzir o interesse pela prática de atividades desportivas. Esta constante incentivo aos hábitos de vida sedentário, têm vindo a contribuir para o aumento de problemas e doenças do foro cardiovascular, intimamente relacionadas com a obesidade. Segundo a Organização Mundial de Saúde (2002), estima-se que nos países desenvolvidos mais de dois milhões de mortes são atribuíveis ao sedentarismo, e que 60 a 80% da população mundial não é suficientemente ativa para obter benefícios na saúde.

Posto isto, enquanto professores de educação física, percebemos que cada vez menos os alunos se sentem aptos para realizar certas habilidades motoras durante as aulas, uma vez que revelam claramente a falta de experiências desportivas, estas capazes do os tornar autónomos e fisicamente aptos. Todos estes problemas dificultam cada vez mais a tarefa do professor de educação física que, cada vez mais terá de se preocupar com as capacidades

coordenativas dos alunos e menos com as capacidades motoras relacionadas com as modalidades desportivas lecionadas.

Deste modo, a disciplina de educação física deve atender a tarefa de promover nos alunos um conhecimento mais amplo sobre o desporto e a atividade física, de forma a incentivar os alunos para um estilo de vida saudável e permita assim o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas, com o objetivo de os situar na zona saudável de aptidão física, e os preparar para a continua aprendizagem motora da escola. Esta tarefa deve ser implementada desdá infância e acompanhar toda a adolescência dos alunos, para assim podermos desenvolver um trabalho consistente e progressivo na melhoria da aptidão física dos alunos. Esta tema surgiu de toda a preocupação referida acima e tentar assim perceber até que ponto as aulas de educação física contribuem para esta melhoria da aptidão física dos alunos, todo este processo se desenrolou com o cuidado de não prejudicar os alunos na aquisição das competências motoras das UD respetivas, ou seja, não foi realizado nenhum trabalho específico de condição física, para depreender o impacto das aulas de educação física ao longo do período em estudo.

2. Revisão da Literatura

A atividade física (AF), implica qualquer movimento do corpo, produzido pela musculatura esquelética, que resulte num aumento do dispêndio energético (Caspersen et al.,1985; Bouchard & Shephard, 1993). Logo, quanto maior massa muscular envolvida na tarefa motora, maior o dispêndio energético que se pode esperar dessa atividade (Martins, 2006). Apesar do desconhecimento de muitos a AF é algo comum nas tarefas quotidianas das pessoas, o próprio ato de caminhar implica atividade física, ou seja, a capacidade para, de forma satisfatória realizar uma atividade motora, na perspetiva dos benefícios para a saúde, é considerada a AF de lazer, o desporto, mas também outras AF provenientes das tarefas profissionais ou domésticas. Este conceito, devido à sua complexidade, provoca, no entanto, vários problemas quanto à sua mensuração. A AF é geralmente responsável por 15% a 40% do total de dispêndio energético do organismo, podendo ser contabilizadas cerca de 50 formas diferentes de a medir (Bouchard e col.,1994 apud Martins, 2006).

O conceito de aptidão física (AptF), ainda não reúne muito consenso, isto porque, tem sofrido bastantes alterações ao longo dos anos, devido essencialmente a uma compreensão gradualmente mais ampla da sua estrutura e das suas implicações, quer no contexto da performance, quer no contexto da saúde (Cardoso, 2000).

Segundo conceitos mais tradicionais a AptF é o resultado obtido em provas de força muscular, agilidade, velocidade, resistência orgânica e potencia, todavia, segundo Plowman & Falls (1978) este conceito foi criticado pelo excessivo favorecimento dos sujeitos com maior performance. Em comparação Malina (1995), conceito de AptF evoluiu numa perspetiva centrada no rendimento, para as preocupações ligadas à saúde, embora numa ótica marcada pelos adultos.

Perante isto podemos considerar que o conceito de AptF, mesmo possuindo várias definições, tem sido visto essencialmente com base em dois pilares, um relacionado à saúde, sendo habitualmente exposto como o estado que "habilita as pessoas para o desempenho de atividade diárias, sem colocar em risco o seu estado de saúde, estabelecendo ainda fundamentos que habilitam o individuo para a participação em AF" (Ratliffe & Ratliffe 1994) e um outro pilar, este mais relacionado mais com o rendimento desportivo, compreendido como a capacidade funcional múltipla de um indivíduo, para realizar atividades que exijam empenho muscular, ou também, a aptidão individual demonstrada em competições desportivas (Albuquerque, Santiago & Fumes, 2008).

O conceito de condição física é um conceito inteiramente relacionado com a saúde, assim, segundo a OMS (1968) ela é a "capacidade de realizar trabalho muscular satisfatoriamente", sendo entendida como um conjunto de atributos naturais ou adquiridos relacionados com a capacidade de efetuar trabalho físico.

Conjugar dois fatores como como a AF e a Aptf pode ser entendido a partido como uma tarefa fácil, contudo não tem sido possível clarificar se a AF é ou não um fator determinante na AptF , assim como o contrário. Segundo Lopes e Maia (200), coerente será pensar que a elevados níveis de AF correspondem melhores níveis de AptF.

Contudo, segundo Malina (1993) a AF é encarada como um processo, já a AptF é entendida como um estado, posto isto, o autor esclarece que o conceito de AptF é estático porque um nível de aptidão pode ser mantido durante bastante tempo, através de um programa de AF regular, e dinâmico, devido à possibilidade de ocorrerem várias alterações, devido aos efeitos do crescimento, maturação e envelhecimento. Concluindo esta perspetiva é possível que a AF possa aumentar ou melhorar as características funcionais, metabólicas e morfológicas das crianças e jovens, para além das melhorias associados ao normal crescimento na fase de maturação dessas crianças e jovens (Malina, 1993).

o que se refere ao papel da disciplina de EF no desenvolvimento da ApF, esta deverá proporcionar aos alunos uma formação desportiva de base, aumentando de forma programada as suas capacidades motoras e despertando alegria e prazer através do movimento (Botelho & Duarte, 1999). Souza et al (2009) refere que "a prática de AF na idade escolar é conveniente para estimular a adoção de hábitos de vida ativa até a idade adulta, diminuindo o risco de doenças e demais fatores negativos associados a um estilo de vida sedentário". A escola deve-se construir como um local importante para o desenvolvimento de estratégias de educação também para a saúde. Neste contexto a EF deve assumir inevitavelmente um papel importante na promoção da AptF e criação de hábitos de vida fisicamente ativos (Nahas 2003; Corbin 1992; Guedes 1997; Mota 1992; Sallis 2002 apud Coelho e Silva, 2001). Todavia, muitos professores não se focam neste domínio específico da condição física, no trabalho desenvolvido nas aulas de EF, uma vez que, é um trabalho desmotivante e exigente para os alunos que necessita de alguma dedicação do professor para a sua preparação.

Em relação a capacidade aeróbia, Matsudo (1987), refere que é a capacidade que um indivíduo possui para, realizar uma atividade física com duração superior a quatro minutos, sendo que a energia provém do metabolismo oxidativo dos nutrientes. É uma das capacidades mais importantes que compõe a aptidão física por inúmeros dados que podem ser obtidos a partir da avaliação desta, por exemplo, sobre o sistema cardiorrespiratório e as respostas fisiológicas de adaptação às necessidades metabólicas durante exercício. Já Åstrand (1980) demonstra que para cada litro de oxigénio consumido, serão liberados 20KJ, ou seja, quanto maior a captação de oxigénio maior será a produção de energia. Para ele a capacidade diz respeito à energia total disponível diferente da potência que significa energia por unidade de tempo.

Pode também ser entendida como aptidão cardiorrespiratória, o que para Costa (1992), reflete a capacidade do ser humano suportar esforços físicos por um longo período de tempo, sendo um ótimo indicador da aptidão física, como também evidencia Morrow et al. (1995), referindo que a ACR é considerada a variável mais importante da aptidão física relacionada à saúde e pode ser afetada pela atividade física.

Em relação á força e resistência muscular, Barbanti (1979) define força muscular como a capacidade de exercer tensão muscular contra uma resistência, envolvendo fatores mecânicos e fisiológicos que determinam a força em algum movimento particular. Para Guedes (1997), força é a capacidade de exercer tensão muscular contra uma resistência,

superando, sustentando ou cedendo à mesma. Da mesma maneira, Moura (2003) estabelece que a força muscular seja a definição para a capacidade do músculo produzir tensão, força e torque máximo em uma determinada velocidade. Fox et al., (2000) define força muscular como a força que um músculo ou um grupo muscular consegue exercer sobre uma resistência num esforço máximo. Para Sacco et Tanaka (2008) a resistência muscular localizada, tem pouca relação com o desempenho nos desportos que envolvem força explosiva ou potência, contudo é de fundamental importância em retardar o processo de fadiga.

Em relação ao teste dos "Sit-Ups", este pretende avaliar a força resistente da musculatura abdominal, sendo fortemente determinado pela eficiência da musculatura pélvico-femoral (Gutin & Liptz, 1971 *apud* Coelho e Silva, 2001). Assim, sendo a resistência muscular abdominal o indicador de capacidade física, o teste é baseado na repetição máxima de elevações do tronco durante 60 segundos. Neste protocolo, deve-se levar em consideração o posicionamento dos membros e a realização do movimento, congelando os outros grupos musculares, de forma que seja trabalhada apenas a região abdominal.

Segundo Rodrigues (2000), para testar a força abdominal, consideram-se vários protocolos, contudo, quase todos citam o tempo de um minuto cronometrado para sua realização. Entre eles estão o protocolo do Comitê Europeu de Aptidão Física (EUROFIT, 1988); o protocolo da Associação Americana para Saúde, Educação Física, Recreação e Dança (AAHPERD, 1980). De entre todos estes protocolos, o teste apresentado pela AAHPERD define o teste utilizado neste estudo, pois pode ser aplicado em indivíduos com idades compreendidas entre 10 anos e a idade universitária, sendo satisfatório para ambos os sexos. Na execução deste teste, o executante deverá assumir a posição em decúbito dorsal, com os joelhos fletidos formando um ângulo de 90 graus. As plantas dos pés devem estar em pleno contato com o solo e os pés devem estar afastados a uma distância inferior a 30 centímetros. O executante deverá cruzar os braços à frente do tronco, de forma que a mão direita toque o ombro esquerdo e a mão esquerda toque o ombro direito. A cabeça também deverá estar em contato com o solo. Deverá ser ainda utilizada uma pessoa para segurar os tornozelos do executante, mantendo um ângulo de 90 graus com o solo, e assegurando que os pés fiquem em contato com o mesmo durante a movimentação. O executante deverá elevar o tronco até que este toque os joelhos e volte a posição inicial. Cada toque do tronco nos joelhos constitui uma flexão. A pontuação é determinada pelo número de "Sit-Ups" realizados corretamente ao longo de um minuto (Rodrigues, 2006).

Já em relação á provo do quilometro, que avalia a aptidão cardiorrespiratória (ACR) grande parte das escolas a nível nacional utilizam a bateria de testes FITNESSGRAM ou o Fitescolas para avaliar a AF dos alunos. Esta bateria de testes avalia os indivíduos com base em critérios pré-estabelecidos que são depois utilizados para classificar a competência e a não competência dos mesmos. A primeira versão das baterias de testes referenciados ao critério foi desenvolvida em 1978, South Carolina Physical Fitness Test, em que fazia parte a Prova da Milha. Em 1987, a bateria FITNESSGRAM também adota a avaliação referenciada ao critério.

Para avaliar a ACR são utilizadas provas/testes que envolvam corridas de longa duração, a distância ou tempo variam consoante a idade dos indivíduos. Na bateria FITNESSGRAM encontramos a Prova da Minha (percorrer a distância de 1600m no menor tempo possível) para avaliar a ACR. A ESJF adaptou a prova que avalia a ACR ao seu contexto e às características dos seus alunos, realizando a Prova do Quilómetro (1000 metros).

3. Metodologia

3.1. Objetivos

Objetivo Geral: Perceber qual o impacto da Educação Física na aptidão física dos alunos.

Objetivos específicos:

- Qual o impacto das aulas de Educação física na Aptidão Cardiorrespiratório dos alunos do Ensino Básico.
- Qual o impacto das aulas de Educação física na Força Abdominal dos alunos do Ensino Básico.
- Qual o impacto das aulas de Educação física na Aptidão Cardiorrespiratório dos alunos do Ensino Secundário.
- Qual o impacto das aulas de Educação física Força Abdominal dos alunos do Ensino Básico.

3.2. Amostra

A amostra será composta por N = 47 alunos, distribuídos por duas turmas de dois níveis diferentes de escolaridade: uma de 7.º ano com 9 rapazes e 11 raparigas com uma média de idades de 12,2 anos, e com uma turma de 12.º ano composta por 23 rapazes e 4 raparigas com uma média de idades de 16,9 anos.

3.3. Procedimentos

O estudo será executado através de utilização da ficha de registos de aptidão física utilizados pela Escola Secundária José Falcão, para recolha de dados em dois momentos e consequentemente após a recolha dos valores, os tempos do Km foi todo ele convertido para minutos através da conversão dos segundos para centésimos de minuto.

Após criada a base de dados com toda a informação relativa aos alunos e aos resultados dos testes, foi realizado o respetivo tratamento estatístico desses mesmos dados através do IBM SPSS Satisitcs versão 25 através de estatística descritiva do tempo necessário para percorrer a distância de 1 Km (minutos) e a estatística descritiva do número de abdominais executados (repetições) pelos alunos, e através da comparação entre a média do tempo na distância de 1 Km, calculada a partir de uma MANOVA com 1 fator independente (sexo) e 2 medidas repetidas (os dois momentos do teste de 1Km), controlando para o efeito do nível de Atividade Física extracurricular (CAF), valores de F e P utilizando o critério de Pillai nas comparações intra-sujeitos , e com a comparação entre a média do número de repetições de abdominais, calculada a partir de uma MANOVA com 1 fator independente (sexo) e 2 medidas repetidas (os dois momentos do teste da Força Abdominal), controlando para o efeito do nível de Atividade Física extracurricular (CAF), valores de F e P utilizando o critério de Pillai nas comparações intra-sujeitos, o nível de significância observado em todos os testes foi 0,05.

Os níveis de atividade física extracurricular (CAF), foram retirados, através de um Questionário Internacional de Avaliação da Atividade Física (Anexo 12). As aulas de educação física durante o período em causa, não privilegiaram o trabalho de desenvolvimento da aptidão física, para não por em causa a aquisição das habilidades motoras referentes as UD em causa no período de tempo em causa, e assim podermos retirar com mais exatidão o impacto das aulas de EF, dado que nem todos os professores de EF privilegiam trabalho específico de melhoria de aptidão física nas suas aulas.

3.4.Instrumentos e Variáveis

- Tabelas de registo da aptidão física;
- Cronógrafo;
- Questionários IPAC
- IBM SPSS Satisitcs versão 25

Teste de Aptidão Física para a Força Abdominal – "Sit-Ups"

Para a realização do teste de AptF, foram utilizados como instrumentos um cronómetro, um colchão para cada aluno, o protocolo de realização do teste dos "Sit-Ups", já utilizado pelo grupo disciplinar, e as tabelas de registo dos resultados dos alunos, nos vários momentos de recolha dos dados. O teste realiza-se com o executante em decúbito dorsal sobre um tapete e com os membros inferiores fletidos (em angulo reto). A prova consiste na capacidade máxima de repetição de elevações do tronco, durante 60 segundos, tendo as mãos cruzadas sobre os ombros. Um ajudante fixa os pés, de modo a que estes não percam o contacto com o solo. O ajudante é responsável pela contagem do número de vezes que os cotovelos tocam os joelhos durante a realização da prova.

Prova do Km

Para a realização do teste, os alunos devem equipar-se com roupas desportivas leves e sapatilhas adequadas. Antes de iniciar a prova, devemos informa os alunos sobre o objetivo da prova (percorrer uma distância de 1000 metros no menos tempo possível, mantendo um ritmo regular e controlando a intensidade da corrida) e os procedimentos da mesma: os alunos devem colocar-se junto à linha de partida, em pé, sem que a pisem; após serem transmitidos as vozes de comando "aos seus lugares", "prontos" e "partida com sinal sonoro", o cronómetro é colocado a contabilizar o tempo e os alunos podem iniciar a prova; caso não consigam percorrer a totalidade da distância, poderão faze-lo a andar; assim que o aluno ultrapasse a linha final/meta, a prova é dada como terminada e o cronómetro é desligado e o tempo é registado em minutos e segundos.

O controlo da prova deve ser feito pelo professor de Educação Física, embora para a realização da prova, este divida a turma em duas partes, para que os alunos que não estejam a correr fiquem responsáveis por contar o número de voltas de um colega e o ir informando sobre a sua prestação, sendo que o professor e, somente ele, é que fica responsável pelo cronómetro e registo dos resultados dos alunos.

4. Apresentação e discussão de resultados

Tabela 3 - Estatística descritiva do tempo necessário para percorrer a distância de 1 Km (minutos) pelos alunos do ensino básico da turma do 7.º2 da ESJF

		Min.	Máx.	Média	D.P.
Avaliação Inicial	Rapazes (N=9)	3,85	7,56	5,09	1,25
	Raparigas (N=11)	4,95	7,97	6,34	1,00
	Total (N= 20)	3,85	7,97	5,78	1,26
Avaliação Final	Rapazes (N=9)	3,40	7,33	4,64	1,23
	Raparigas (N=11)	4,56	7,12	5,79	0,96
	Total (N= 20)	3,40	7,33	5,27	1,21

Na tabela 3 são apresentados os valores mínimos e máximos em relação ao teste do Km para os alunos do ensino básico, assim como os valores médios, estes valores estão discriminados quanto ao sexo. Através da observação da tabela 1 podemos dizer que na avaliação inicial obtivemos uma média de 5,09±1,25 em minutos em relação aos rapazes(N=9), com um mínimo de 3,85 minutos e um máximo de 7,56 minutos, em relação às raparigas (N=11) na avaliação inicial, obtivemos uma média de 6,34±1,00 em minutos, com um mínimo de 4,95 minutos e um máximo de 7,97 minutos, em termos gerais da turma (N=20), obtivemos uma média de 5,78±1,26 minutos, com um mínimo de 3,85 e um máximo de 7,97 minutos. Em relação á avaliação final obtivemos uma média de 4,64±1,23 em minutos em relação aos rapazes, com um mínimo de 3,40 minutos e um máximo de 7,33 minutos (N=9), em relação às raparigas (N=11) na avaliação final obtivemos uma média de 5,79±0,96 em minutos, com um mínimo de 4,56 minutos e um máximo de 7,12 minutos, em termos gerais da turma (N=20) na avaliação final, obtivemos uma média de 5,27±1,21 minutos, com um mínimo de 3,40 e um máximo de 7,33 minutos. Fazendo uma análise dos resultados desta tabela podemos afirmar que os valores médios em relação ao tempo do Km na turma do básico do 7.º2 da ESJF, baixaram, ou seja os alunos em média melhoraram os

resultados de tempo no que ao tempo do Km diz respeito, assim como os valores médios quer nos rapazes quer nas raparigas e em toda a turma melhoraram, ou seja, obtiveram tempos mais baixos na avaliação final em relação a avaliação inicial.

Tabela 4 - Comparação entre a média do tempo na distância de 1 Km, calculada a partir de uma MANOVA com 1 fator independente (sexo) e 2 medidas repetidas (os dois momentos do teste de 1Km), controlando para o efeito do nível de Atividade Física extracurricular (CAF), valores de F e P utilizando o critério de Pillai nas comparações intra-sujeitos, para os alunos do ensino básico da turma do 7.º2 da ESJF

	F	P
Sexo	0,553	0,467
Teste do Km	3,043	0,990
Teste do Km ∗ Sexo	0,120	0,913
Teste do Km * CAF	0,137	0,716

Em relação a tabela 4 podemos verificar que a ACR (aptidão cardiorrespiratória), dos rapazes(N=9) e raparigas (N=11), do ensino básico foi semelhante (P=0,467). Verificou-se que não existiram alterações significativas entre a avaliação inicial e avaliação final (P=0,990). Esta ausência de variação na ACR foi comum aos dois sexos (P=0,913) e foi independente do nível de AFEC (atividade física extracurricular) (P=0,716).

Podemos concluir, com estes resultados que, os valores a ACR não variam conforme o sexo dos participantes, também, em termos significativas também não se verificou grande alteração entre a avaliação inicial e a avaliação final, falta de variação que foi comum aos dois sexos ou seja não houve melhorias significativas em reação a nenhum sexo, e os resultados obtidos neste teste não tiveram qualquer influencia da disciplina de Educação Física, dado que não se registaram diferenças significativas entre os vários níveis de atividade física extracurricular (CAF), pelo que podemos depreender que ao longo do período de teste as aulas de educação física não contribuíram para melhorar significativamente a ACR dos alunos do básico da turma do 7.º2 da ESFH.

Tabela 5 - Estatística descritiva do número de abdominais executados (repetições) pelos alunos do ensino básico da turma do 7.º2 da ESJF.

		Min.	Máx.	Média	D.P.
Avaliação Inicial	Rapazes (N=9)	29	41	33,56	4,22
	Raparigas (N=11)	18	39	27,00	5,36
	Total (N= 20)	18	41	29,56	5,83
Avaliação Final	Rapazes (N=9)	37	58	45,56	6,80
	Raparigas (N=11)	25	50	35,00	6,59
	Total (N= 20)	25	58	39,75	8,45

Na tabela 5 são apresentados os valores mínimos e máximos em relação ao teste da força abdominal, para os alunos do ensino básico, assim como os valores médios, estes valores estão discriminados quanto ao sexo. Através da observação da tabela 3 podemos dizer que na avaliação inicial obtivemos uma média de 33,56±4,22 repetições em relação aos rapazes (N=9), com um mínimo de 29 repetições e um máximo de 41 repetições em relação às raparigas (N=11) na avaliação inicial, obtivemos uma média de 27,00±5,36 repetições, com um mínimo de 18 repetições e um máximo de 39 repetições, em termos gerais da turma (N=20), obtivemos uma média de 29,56±5,83 repetições, com um mínimo de 18 e um máximo de 41 repetições. Em relação á avaliação final obtivemos uma média de 45,56±6,80 repetições em relação aos rapazes (N=9), com um mínimo de 37 repetições e um máximo de 58 repetições, em relação às raparigas (N=11) na avaliação final obtivemos uma média de 35,00±6,59 repetições, com um mínimo de 25 repetições e um máximo de 50 repetições, em termos gerais da turma (N=20) na avaliação final, obtivemos uma média de 39,75±8,45 repetições, com um mínimo de 25 repetições e um máximo de 58 repetições. Fazendo uma análise dos resultados desta tabela podemos afirmar que os valores médios em relação ao teste da força abdominal, na turma do básico do 7.º2 da ESJF, subiram, ou seja os alunos em média melhoraram os resultados, assim como os valores médios quer nos rapazes quer nas raparigas melhoraram, ou seja, obtiveram um maior número de repetições, na avaliação final em relação a avaliação inicial.

Tabela 6 - Comparação entre a média do número de repetições de abdominais, calculada a partir de uma MANOVA com 1 fator independente (sexo) e 2 medidas repetidas (os dois momentos do teste da Força Abdominal), controlando para o efeito do nível de Atividade Física extracurricular (CAF), valores de F e P utilizando o critério de Pillai nas comparações intra-sujeitos, para os alunos do ensino básico da turma do 7.º2 da ESJF.

	F	P
Sexo	0,075	0,787
Teste da FA	1,879	0,188
Teste da FA∗ Sexo	0,349	0,563
Teste da FA * CAF	0,688	0,418

Em relação a tabela 6 podemos verificar que a FA (Força Abdominal), dos rapazes (n=9) e raparigas (N=11) da turma do ensino básico observado foi semelhante (P=0,787). Verificou-se que não existiram alterações significativas entre a avaliação inicial e avaliação final (P=0,188). Esta ausência de variação na FA foi comum aos dois sexos (P=0,563) e foi independente do nível de atividade física extracurricular (P=0,418). Podemos concluir, com estes resultados que, os valores a FA não variam conforme o sexo dos participantes, também, em termos de melhorias significativas também não se verificou grande alteração entre a avaliação inicial e a avaliação final, falta de variação que foi comum aos dois sexos ou seja não houve melhorias significativas em reação a nenhum sexo, e os resultados obtidos neste teste não tiveram qualquer influencia da disciplina de Educação Física, dado que não se registaram diferenças significativas entre os vários níveis de atividade física extracurricular, pelo que podemos depreender que ao longo do período de teste as aulas de educação física não contribuíram para melhorar significativamente, a FA dos alunos do básico da turma do 7.º2 da ESFH.

Tabela 7 - Estatística descritiva do tempo necessário para percorrer a distância de 1 Km (minutos) pelos alunos do ensino secundário da turma do 12.º2 da ESJF.

		Min.	Máx.	Média	D.P.
Avaliação Inicial	Rapazes (N= 23)	3,22	4,86	3,97	0,37
	Raparigas (N= 4)	5,72	6,95	6,35	0,61
	Total (N= 27)	5,22	6,95	4,32	0,95
Avaliação Final	Rapazes (N= 23)	3,08	9,00	3,97	1,15
	Raparigas (N= 4)	5,03	6,08	5,50	1,44
	Total (N= 27)	3,08	9,00	4,20	1,20

Na tabela 7 são apresentados os valores mínimos e máximos em relação ao teste do Km para os alunos do ensino secundário, assim como os valores médios, estes valores estão discriminados quanto ao sexo. Através da observação da tabela 5 podemos dizer que na avaliação inicial obtivemos uma média de 3,97±0,37 em minutos em relação aos rapazes(N=23), com um mínimo de 3,22 minutos e um máximo de 4,86 minutos, em relação às raparigas (N=4) na avaliação inicial, obtivemos uma média de 6,35±0,61 em minutos, com um mínimo de 5,72 minutos e um máximo de 6,95 minutos, em termos gerais da turma (N=27), obtivemos uma média de 4,32±0,95 minutos, com um mínimo de 5,22 e um máximo de 6,95 minutos. Em relação á avaliação final obtivemos uma média de 3,97±1,15 em minutos em relação aos rapazes (N=23), com um mínimo de 3,08 minutos e um máximo de 9,00 minutos em relação às raparigas (N=4) na avaliação final obtivemos uma média de 5,50±1,44 em minutos, com um mínimo de 5,03 minutos e um máximo de 6,08 minutos, em termos gerais da turma (N=27) na avaliação final, obtivemos uma média de 4,20±1,20 minutos, com um mínimo de 3,08 e um máximo de 9,00 minutos. Fazendo uma análise dos resultados desta tabela podemos afirmar que os valores médios em relação ao tempo do Km na turma do secundário do 12.º2 da ESJF, baixaram, ou seja os alunos em média melhoraram os resultados de tempo no que ao tempo do Km diz respeito, assim como os valores médios quer nos rapazes quer nas raparigas melhoraram, ou seja, obtiveram tempos mais baixos na avaliação final em relação a avaliação inicial.

Tabela 8 - Comparação entre a média do tempo na distância de 1 Km, calculada a partir de uma MANOVA com 1 fator independente (sexo) e 2 medidas repetidas (os dois momentos do teste de 1Km), controlando para o efeito do nível de Atividade Física extracurricular (CAF), valores de F e P utilizando o critério de Pillai nas comparações intra-sujeitos, para os alunos do ensino secundário da turma do 12.º2 da ESJF.

	F	P
Sexo	25,960	<0,001
Teste do Km	0,271	0,607
Teste do Km× Sexo	2,982	0,097
Teste do Km× CAF	0,017	0,896

Em relação a tabela 8, podemos verificar que a ACR (aptidão cardiorrespiratória), dos rapazes(N=24) e raparigas (N=4), do ensino secundário apresentarem valores significativamente diferentes (P=<0,001). Verificou-se que não existiram alterações significativas entre a avaliação inicial e avaliação final (P=0,607). Esta ausência de variação na ACR foi comum aos dois sexos (P=0,097) e foi independente do nível de CAF (atividade física extracurricular) (P=0,896). Podemos concluir, com estes resultados que, os valores a ACR variaram significativamente conforme o sexo dos participantes, também, em termos

de melhorias significativas também não se verificou grande alteração entre a avaliação inicial e a avaliação final, a falta dessa mesma variação, foi comum aos dois, os resultados obtidos neste teste não tiveram qualquer influencia da disciplina de Educação Física, dado que não se registaram diferenças significativas entre os vários níveis de atividade física extracurricular, pelo que podemos depreender que ao longo do período de teste as aulas de educação física não contribuíram para melhorar significativamente a ACR dos alunos do secundário da turma do 12.º2 da ESFH.

Tabela 9 - Estatística descritiva do número de abdominais executados (repetições) pelos alunos do ensino secundário da turma do 12.º2 da ESJF.

		Min.	Máx.	Média	D.P.
Avaliação Inicial	Rapazes (N= 23)	38	75	56,43	8,59
	Raparigas (N= 4)	41	52	47,50	5,45
	Total (N= 27)	38	75	55,11	8,73
Avaliação Final	Rapazes (N= 23)	50	80	64,78	7,80
	Raparigas (N= 4)	57	63	59,75	2,75
	Total (N= 27)	50	80	64,04	7,47

Na tabela 9, são apresentados os valores mínimos e máximos em relação ao teste da força abdominal, para os alunos do ensino secundário, assim como os valores médios, estes valores estão discriminados quanto ao sexo. Através da observação da tabela 7 podemos dizer que na avaliação inicial obtivemos uma média de 56,43±8,59 repetições em relação aos rapazes (N=23), com um mínimo de 38 repetições e um máximo de 75 repetições em relação às raparigas (N=4) na avaliação inicial, obtivemos uma média de 47,50±5,45 repetições, com um mínimo de 41 repetições e um máximo de 52 repetições, em termos gerais da turma (N=27), obtivemos uma média de 55,11±8,73 repetições, com um mínimo de 38 e um máximo de 75 repetições. Em relação á avaliação final obtivemos uma média de 64,78±7,80 repetições em relação aos rapazes (N=23), com um mínimo de 50 repetições e um máximo de 80 repetições, em relação às raparigas (N=4) na avaliação final obtivemos uma média de 59,75±2,75 repetições, com um mínimo de 57 repetições e um máximo de 63 repetições, em termos gerais da turma (N=27) na avaliação final, obtivemos uma média de 64,04±7,47 repetições, com um mínimo de 50 repetições e um máximo de 80 repetições. Fazendo uma análise dos resultados desta tabela podemos afirmar que os valores médios em

relação ao teste da força abdominal, na turma do secundário 12.º2 da ESJF, subiram, ou seja os alunos em média melhoraram os resultados, assim como os valores médios quer nos rapazes quer nas raparigas melhoraram, ou seja, obtiveram um maior número de repetições, na avaliação final em relação a avaliação inicial.

Tabela 10 - Comparação entre a média do número de repetições de abdominais, calculada a partir de uma MANOVA com 1 fator independente (sexo) e 2 medidas repetidas (os dois momentos do teste da Força Abdominal), controlando para o efeito do nível de Atividade Física extracurricular (CAF), valores de F e P utilizando o critério de Pillai nas comparações intra-sujeitos, para os alunos do ensino secundário da turma do 12.º2 da ESJF.

	F	P
Sexo	3,249	0,084
Teste da FA	5,588	0,027
Teste da FA ∗ Sexo	1,016	0,324
Teste da FA * CAF	0,143	0,709

Em relação a tabela 10, podemos verificar que a FA (Força Abdominal), dos rapazes(N=23) e das raparigas (N=4), foi semelhante (P=0,084). Relativamente aos efeitos das aulas de EF na FA dos alunos do ensino secundário, verificou-se que foram positivos (P=0,027). Isto é, os resultados passaram de (55,11±8,73) na avaliação inicial para (64,04±7,47) na avaliação final.

Estes ganhos ocorreram simultaneamente em rapazes(N=23) e raparigas(N=4), dado que a interação com o sexo não foi significativa (P=0,324). Por outro lado, os ganhos foram também independentes do nível de atividade física extracurricular (P=0,709), ou seja, todos os estudantes do ensino secundário melhoraram a força abdominal, apesar de não terem sido feitos exercícios muito específicos para o desenvolvimento desta variável.

5. Conclusão

Depois da analise dos dados obtidos, em relação a avaliação inicial e avaliação final, podemos verificar que as aulas de EF não revelaram qualquer impacto na aptidão física dos alunos, exceto no caso da FA nos alunos do secundário em que houve melhorias significativas entre a avaliação inicial e na avaliação final, mas mais uma vez sem podermos concluir o contributo das aulas de EF para estes resultados dado que a relação do teste com o nível de atividade física extracurricular apresentava um P de 0,709, ou seja não podemos com isto, concluir que a EF teve impacto nos resultados positivos obtidos.

Em média, todos os alunos, quer do básico quer do secundário apresentaram resultados com tendências positivas, ou seja, apesar de efetivamente os, apresentarem melhores resultados no 2.º momento em relação ao 1.º momento, estas diferenças não se revelaram melhorias significativas, exceto o caso já referido acima.

Uma das conclusões que podemos retirar deste estudo, é o facto de as aulas de educação física neste caso no básico de duas vezes por semana e no secundário três vezes por semana, não se revelaram suficientes para ter melhorias significativas nos testes de aptidão física e na sua respetiva aptidão física, ou seja, não foram cumpridas umas das, principais finalidades que o PNEF tanto dá importância, mas justifico esta conclusão com o facto de quer o volume e frequência das aulas que temos disponíveis, não ser possível trabalhar os aspetos mais relacionados com a aptidão física sem que prejudiquemos os alunos na aquisição das habilidades das UD. Com tudo isto, podemos afirmar que era importante, quer para os alunos e para os professores e principalmente para a credibilização da disciplina e EF, haver mais tempo dedicado a disciplina para podermos fazer a diferença na qualidade de vida dos alunos, sendo que se melhorássemos a sua aptidão física a sua qualidade de vida melhorava.

Deixamos também algumas sugestões para que este estudo pudesse ser melhorado: aumento da amostra; diversidade nas caraterísticas da amostra (sexo e idade); aumento do período de da recolha de dados; Aplicar o questionário referente aos níveis de aptidão física no inicio e no fim do período de estudo para assim obter resultados mais exatos em relação ao nível de atividade física extracurricular; e por fim aplicar este estudo num contexto diferente, co, uma turma com aulas de 45 minutos e de 90 minutos para podermos perceber se há ou não diferenças entre as aulas de 50 minutos duas vezes por semana no caso do Básico , mas principalmente no caso do secundário em que os volumes de tempo poderão ser equiparados (50’+50’+50’=150’ na ESJF, 90’+45’=135’), para perceber se teríamos resultados diferentes.

CAPITÚLO V- CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este documento é o final de um longo caminho traçado, com uma dificuldade constante, mas em que a superação, trabalho e reflexão estiveram sempre presentes, o que contribuiu para ser um melhor professor e ter evoluído ao longo do estágio.

Através do EP, houve a oportunidade de compreender melhor a organização de uma Escola, de contextualizar o papel do professor de EF nas diversas áreas de atuação e de aprender a identificar e a reconhecer as minhas dificuldades e carências, encarando as críticas e opiniões de forma construtiva.

Toda esta experiência revelou-se bastante enriquecedora, mas também temos a noção que esta é uma das muitas realidades que podemos vir a encontrar ao longo da profissão, e que para termos a experiência necessária é necessário continuar a acumular experiências em diferentes contextos para assim nos tronarmos cada vez mais completos.7

Em relação a lecionação da turma do 7.º2, foi uma turma relativamente fácil de motivar e envolve-los na prática desportiva, sendo que o aspeto comportamental foi evoluindo de forma positiva ao longo do ano, e com esse maior controlo da turma o processo E-A saí beneficiado.

Concluindo, é com imenso orgulho que terminamos esta fase importantíssima da formação, e hoje creio que a incerteza do amanhã não poderá desvanecer o meu positivismo e a minha visão otimista acerca da nossa profissão, nem tão pouco a nossa vontade de mudar a conjuntura atual da EF. Com tudo isto, tenho mais certezas daquilo que gosto e do que desejo fazer no futuro.

"Education is the most powerful weapon which you can use to change the world."

Nelson Mandela (1918-2013)

CAPITÚLO VI – REFERÊNCIAS BILIOGRÁFICAS

AAHPERD - American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (1984). Health Related Physical Fitness. Technical Manual. Reston, Virginia

Albuquerque, A., Santiago L. & Fumes, N. (2008). Educação Física, Desporto e Lazer: Perspetivas Luso-Brasileiras. Serviços de Edição do Instituto Superior da Maia, Porto.

AMERICAN COLLEGE SPORTS OF MEDICINE (1999). Programa de condicionamento físico do ACSM. Tradução: Dorothéa e Lorenzi Grinberg Garcia. 2. ed. São Paulo: Manole.

Barreira, C., Boavida, J. & Araújo, N. (2006). Revista Portuguesa de Pedagogia – Avaliação Educacional, Novas Formas de Ensinar e Aprender. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Universidade de Coimbra.

Bento, J. O. (2003) Planeamento e Avaliação em Educação Física. Livros Horizonte, Lisboa.

BLOOM, B. (1983). Manual de avaliação formativa e somativa do aprendizado escolar. São Paulo. Pioneira.

Bouchard, C; Shephard, RJ (1993). Physical activity, fitness and health: the model and key concepts. In C Bouchard, RJ Shephard, T Stephens (editors). Physical activity, fitness, and health – consensus statement. Champaign, Illinois. Human Kinetics. Chapter 2: 11-20.

BUSS, P.M. (2000) Promoção da saúde e qualidade de vida. Ciência e saúde coletiva., vol.5.

CAETANO, A., SILVA, M. (2009). Ética profissional e Formação de Professores. Sísifo. Revista de Ciências da Educação, 8, pp. 49-60

Cardoso, M. (2000). Aptidão Física e Actividade Física da População Escolar do Distrito de Vila Real: Estudo em crianças e jovens de ambos os sexos dos 10 aos 18 anos de idade. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, Porto.

Carvalho, A. d., Amorim, J. G., Cardoso, L., Silva, R. d., e Silva, S. d. (2011). El acto de planificar y la importancia de la planificación en la organización del profesional de la Educación Física. Efdesportes.

Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. Boletim SPEF, n.º 11. pp. 135-151

Coelho e Silva, M.J. (2001). Morfologia e estilo de vida na adolescência: um estudo em adolescentes escolares do distrito de Coimbra. Dissertação de Doutoramento. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra.

Costa, M. (1992). Avaliando a educação física no I e II graus. Revista dois pontos. V. I, n.12, p.28-32

Council of Europe (1988). Eurofit: Handbook for the EUROFIT Tests of Physical Fitness. Committe for the Development of Sport. Commite of Experts on Sports Research, Rome.

De Ketele, J.M. (1981). Observer pour éduquer. Collection Exploration Recherches en Sciences de l`Éducation. Berne: Peter Lang.

Decreto-Lei-n.º-17-2016 de 4 de abril.

Despacho-normativo-n.º-1-F-2016 de 5 de abril.

Gonçalves, F., Albuquerque, A. e Aranha, A. (2010) A avaliação: um caminho para o sucesso no processo de ensino e de aprendizagem. Porto: Edições ISMAI.

GUEDES, D. P. GUEDES (1995.), J. E. R. Exercício Físico na Promoção da Saúde. Londrina: Midiograf,

J., BARRETO, H., ALVES, F., SANTOS, P., CARVALHO, J., VIEIRA, J. (2000). Metodologia do Treino Desportivo. Lisboa: Edições FMH

Kluger, A. N., & DeNisi, A. (1996). The effects of feedback interventions on performance: A historical review, a meta-analysis, and a preliminar feedback intervention theory. Psychological Bulletin, 119 (2), 254 – 284.

LEWY, A. (1979). Avaliação de currículo. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo (EDUSP)

Lucea, J. (2005). La Evaluatión Formativa como Instrumento de Aprendizaje en Education Física. Zaragoza: Inde Publicaciones.

Malina, R. (1993). Longitudinal perspectives on physical fitness during childhood and youth. In: World-wide variation in physical fitness. A.L. Claessens, J. Lefevre and B. Vanden Eynde, editors (94-105).

Malina, R. (1995). Physical activity and fitness of children and youth: Questions and implications. Medecine, Exercise, Nutrition and Health 4: 123-135.

Martins, R. (2006). Exercício Físico e Saúde Publica. Livros Horizonte, Lisboa.

MATSUDO SM, MATSUDO VK (2000). Physical activity and ageing in developing countries. Perspectives;2:65-84.

MORROW, J., JACKSON, A., DISCH, J., MOOD, D. (1995). Measurement and Evaluation in Human Performance. Champaign, Illinois: Human Kinetics

NOBRE, P. (2014). Documentos de Apoio à Disciplina de Currículo e Avaliação em Educação Física. FCDEF-UC.

Organização Mundial de Saúde disponível em: http://www.who.int/mediacentre/

Organização Mundial de Saúde. (2008). Agora Mais que Nunca. Disponível em http://www.who.int/eportuguese/publications/whr08_pr.pdf?ua=1

PACHECO, J. (1998). Avaliação da aprendizagem. In L. Almeida e J. Tavares (org.). Conhecer, aprender e avaliar. (pp. 111-132). Porto: Porto Editora

Perrenoud, P. (1999). Avaliação: da excelência à regulação das aprendizagens, entre duas lógicas. Porto Alegre: Artmed.

PIÉRON, M. (1992). Pedagogie des Activités Physiques et des Sport. Paris. ed. Revue EPS.

PIÉRON, M. (1996). Formação de Professores. Aquisição de técnicas de ensino e supervisão pedagógica. Lisboa: Edições FMH

Plowman, ET; Falls, HB (1978). AAHPER youth fitness test revision. Journal of Health Physical Education and Recreation. 49: 22-24.

QUINA, J. (2009). A organização do processo de ensino em Educação Física. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.

Ratliffe, T; Ratliffe, LM (1994). Teaching Children Fitness – Becoming a Master

RIBEIRO, L. C. (1999). Avaliação da aprendizagem. Lisboa: Texto Editora

Rodrigues, M. (2000). O Treino da Força nas condições da aula de Educação Física: Estudo em alunos de ambos os sexos do 8.º ano de escolaridade. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto.

ROSADO, A. Planeamento da Educação Física: Modelos de Leccionação. Disponível em: home.fmh.utl.pt/~arosado/Modelos20021.PPT

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.

SARMENTO, P., VEIGA, A., ROSADO, A., RODRIGUES, J., FERREIRA, V. (2001). Pedagogia do Desporto. Instrumentos de Observação Sistemática da Educação Física e Desporto. Lisboa: Edições FMH.

Sidentop, D. (1998). Aprender a enseñar la Educación Física. Barcelona: Inde.

SIEDENTOP, D. (1983). Development teaching skills in Physical Education, Second edition. Palo Alto: Mayfield Publishing Company.

SILVA, E. (2010). Prática de Ensino - Material de Apoio da unidade curricular. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Coimbra.

SILVA, E. (2013) Documentos de Apoio à Disciplina de Didática da Educação Física, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Coimbra.

CAPITÚLO VII – LISTA DE ANEXOS

Anexo 1 - Caraterização da turma

Anexo 2 - Roulement

ANO LETIVO 2017- 2018

MAPA GERAL / ROTAÇÕES / ESPAÇOS EDUCAÇÃO FISICA / TURMAS

MANHÃ

	2ª feira						3ª feira							4ª feira							5ª feira							6ª feira			
	LV	IG	PF	RV	AM	FL	LV	IG	PF	RV	AC	AM	FL	LV	IG	PF	RV	AC	AM	FL	LV	IG	PF	RV	AC	AM	FL	IG	RV	AC	FL
08H30-09H20	10º7	11º2		11º3						12º3	10º3	10º2					12º5	10º8		10º9				11º5	10º3				11º4	10º8	10º5
	P_Vol	C-And		G1-S/A/Acr						P-Bad	AT	C - And					G1-Solo	P_Basq		C-Fut				G1-S/A	P_Volei				P-Bad	AT	C-Fut
	C_Tén	Pi-Atl		P-Bad						G1-Solo	P_Basq	PA - Atl					P-Bad	AT		C-Fut				P-Bad	C_And				G1-S/A	P_Basq	C-Fut
	G1_Solo/Ac	P-Basq		C-Fut						P-Basq	AT	C - And					P-Bad	C_And		AT-Atl				P-Basq	C_And				P-Basq	C_And	AT-Atl
	P_Basq	G1-Solo		C-Rág						C-And	G1	P - Vol					C-Tén	G1		P-Basq				Pi-Atl	G1				Pi-Atl	G1	P-Basq
	G2_Apa/Bas	C-Rág		P-Basq						P-Vol	C_Fut	G2 - AP					P-Basq	C_Fut		G1-G.Sol				P-Basq	C_Fut				P-Basq	C_Fut	G1-G.Sol
	C_And	P-Basq		G2-Apa						G2-Apa	AT	C - Fut					G2-Apa	P_Bad		C-And				C2-Rág	C_Ten				G2-Apa	P_Bad	C-And
	P_Basq	G2-Apa		C-Rág						P-Vol	G2	C - Tén					Pi-Atl	C_Tén		P-Tén				C-And	G2				C-And	G2	P-Tén
	C_Fut	C2-Fut		Pi-Atl						C-Tén	G2	G1 - Acr					P-Vol	C_Tén		G2-G.Apa				C-And	P_Bad				C-And	G2	P-Tén
09H25-10H15		9º1			10º6	12º Pro				11º3				10º7		12º6		12º7			10º1		12º2	11º4				9º1	12º5		10º9
		C_And			P - Basq	G1-G.Sol				P-Bad				P_Vol		C-T		AT			P_Vol		C-T	G1-S/A				C_And	G1-Solo		P-Vol
		Pi-Atl			C - And	G1-G.Sol				P-Bad				C_Tén		P-B/V		AT			C_Tén		AT	P-Bad				Pi-Atl	G1-Solo		C-Tén
		P-Vol			PA - Atl	G2-Dan				C-Fut				G1_Solo		C-T		P_Volei			G1_Solo		P-B/V	C-Fut				P-Vol	Pi-Atl		C-Tén
		G1-Solo			G2 - AP	C-Fut				C-Rág				C_And		P-Bad		G1			C_And		P-Bad	Pi-Atl				G1-Solo	Pi-Atl		P-Basq
		C-Rág			P - Vol	G1-AFCS				P-Basq				G2_Apar		P-B/V		C_Tén			G2_Apar		G1	P-Basq				C-Rág	P-Basq		G1-G.Sol
		P-Bad			G2 - AP	C-Fut				G2-Apa				P_Basq		G2		C_Fut			P_Basq		G1	G2-Apa				P-Bad	G2-Apa		C-And
		G2-Apa			C - Fut	C-Fut				C-And				AT		P-Fut		C_And			AT		G2	C-Rág				G2-Apa	C-Tén		P-And
		C-Fut			C2 - Fut	P				C-And				C_Fut		G1		P_Bad			C_Fut		P/C2-F	Pi-Atl				C-Fut	P-Vol		G2-G.Apa
10H30-11H20			12º2	12º5	11º8					11º4		10º6			11º1				10º6	10º10					12º7		12ºPro		12º3	12º7	
			AT	G1-Solo	P - Basq					P-Bad		C - And			G2-Apa				P - Basq	AT-Atl					P_Basq		G1-G.Sol		P-Bad	AT	
			C-Tem	P-Bad	PA - Atl					G1-S/A		P - Basq			P-Bas				C - And	AT-Atl					P_Basq		G1-G.Sol		G1-Solo	P_Volei	
			P-B/V	C-Fut	PA - Atl					C-Fut		PA - Atl			Pi-Atl				C - And	P-Basq					C_And		G1-Ex/AFCS		P-Basq	C_And	
			P-Bad	C-And	G2 - AP					C-Fut		P - Vol			G1-Solo				P - Vol	C-Fut					G1		C-Fut		Pi-Atl	G1	
			G1	C-And	P - Bad					C-Rág		P - Tén			C-Rág				PA - Atl	G1-G.Sol					C_Tén		P-Fut		P-Vol	C_Fut	
			C-And	G2-Apa	G1 - Acr					G2-Apa		C - Tén			P-Bad				G2 - AP	C-Fut					P_Volei		C-Fut		G2-Apa	P_Basq	
			G2	P-Basq	C - Fut					C-Rág		G1 - Acr			C2_And				G1 - Acr	P-Vol					G2		P		C-Fut	G2	
			C2-Fut	P-Vol	C - Rag					C-And		G1 - Acr			C-Fut				G1 - Acr	P-Vol					G2		P		C-Tén	P_Bad	
11H30-12H20	12º1			11º5	10º2				12º2	11º6		11º7		12º4		7º2		10º4			12º4	11º2					10º10	11º2	11º6	10º4	
	P_Bad			G1-S/A	C - And				AT	P-Bad		C - And		P_Bad		C-Fut		AT			P_Bad	C-And					AT-Atl	C-And	P-Bad	AT	
	C_Fut			P-Bad	PA - Atl				C-Tem	G1-S/A		P - Basq		C_Fut		AT		P_Basq			C_Fut	P-Bas					G1-G.Sol	P-Bas	G1-S/A	C_And	
	G1_Solo			C-Fut	P - Basq				P-B/V	C-Fut		PA - Atl		G1_Solo		P-Vol		C_And			G1_Solo	P-Bad					C-Téns	Pi-Atl	C-Fut	P_Basq	
	P_Vol			C-Fut	G2 - AP				P-Bad	C-Rág		G2 - AP		C_Tén		G2		P_Bad			C_Tén	G1_Solo					G2-G.Apa	G1_Solo	C-Rág	P_Bad	
	G2_Apar			C-Rág	P - Vol				P-B/V	C-And		G2 - AP		G2_Apar		P-E/Or		C_Fut			AT	C-Rág					G1-G.Sol	C-Rág	P-Basq	G2	
	And			G2-Apa	P - Vol				P-Bad	G2-Apa		C - Fut		P_Vol		G1-Or		G2			P_Basq	Pi-Atl					C-Fut	P-Basq	Pi-Atl	C_Fut	
	P_Basq			Pi-Atl	C - Tén				G2	Pi-Atl		C - Rag		AT		G1		C_Tén			AT	G2_Apar					C-And	G2-Apa	P-Bad	C_Ten	
	P_Vol/Basq			C-And	G1 - Acr				C-Fut	G2-Apa		G1 - Acr		C_And		G1		P_Volei			G2_Apar	C-Fut					P-Vol	C-Fut	G2-Apa	G1	
12H30-13H20	12º4	9º2	12º6					11º1		11º5			10º5	12º1	9º2		12º3				12º1	9º3	12º6						11º3	10º3	
	P_Bad	C_And	AT					G2-Apa		P-Bad			C-Fut	P_Bad	C_And		G1-Solo				P_Bad	C_And	AT						G1-S/A	P_Volei	
	C_Fut	Pi-Atl	P-B/V					P-Bas		G1-S/A			AT-Atl	C_Fut	Pi-Atl		P-Bad				C_Fut	Pi-Atl	P-B/V						G1-S/A	P_Basq	
	G1_Solo	P-Vol	C-Tem					Pi-Atl		C-Fut			P-Vol	G1_Solo	P-Vol		C-And				G1_Solo	P-Vol	AT						C-Fut	P_Basq	
	P_Vol	G1-Solo	C-And					G1-Solo		C-Rág			Pbas	C_Tén	G1-Solo		P-Basq				C_Tén	G1-Solo	P-Bad						Pi-Atl	G1	
	G2_Apar	C-Rág	P-Bad					C-Rág		P-Basq			G1-G.Sol	G2_Apar	C-Rág		Pi-Atl				AT	G2-Apa	P-Bad						P-Basq	C_Fut	
	C_And	P-Bad	G2					P-Bad		G2-Apa			C-And	P_Vol	C-Fut		G2-Apa				P_Basq	C-Rág	G2						G2-Apa	C_Ten	
	P_Basq	G2-Apa	C-Fut					C_And		Pi-Atl			G2-G.Ap	AT	G2-Apa		C-Fut				AT	P-Bad	C-Fut						C-And	P_Bad	
	P_Vol/Basq	C-Fut	G1					C-Fut		P-Bad			G2-G.Ap	C_And	C2-Fut		Pi-Atl				G2_Apar	C-Fut	G1						Pi-Atl	P_And	

Legendas: AC- ANTÓNIO CORTESÃO | LV- LUÍSA VISEU | RV- RICARDO VIEIRA | PF- PAULO FRANCISCO | IG- IVAN GONSALVES | AM- ANA MAGALHÃES | FL- FRANCISCO LOURO

P1 - PAVILHÃO (Palco) | P2 - PAVILHÃO (ESPALDARES) | PT - PISTA DE ATLETISMO | C1 - CAMPO DE CIMA | C2 - CAMPO DE BAIXO

TARDE

	2ª feira						3ª feira							4ª feira							5ª feira							6ª feira			
	LV	IG	PF	RV	AM	FL	LV	IG	PF	RV	AC	AM	FL	LV	IG	PF	RV	AC	AM	FL	LV	IG	PF	RV	AC	AM	FL	IG	RV	AC	FL
14H30-15H20						10º10																									
						P-Basq																									
						P-Basq																									
						P-Téns																									
						G2-G.Apa																									
						G2-G.Apa																									
						C-And																									
						C-And																									
15H30-16H20					11º7	8º3	10º7			11ºProf		8º2					11ºPro		11º7			11º1			10º4	11º8					
					P - Basq	C-Fut	C_Tén			Pi-Atl		P - Basq					C-Téns		P - Basq			G2-Apa			P_Basq	C - And					
					C - And	P-Basq	P_Vol			G2-Dan		C - Fut					P-Pat		C - And			P-Bas			AT	C - And					
					PA-Atl	P-Basq	G1_S/Ac			P-Vol		G2-Danç					G2-Dan		PA-Atl			Pi-Atl			C_And	P - Basq					
					G2 - AP	P-Bad	C_And			Pi-Atl		P - Bad					C-Fut		P - Bad			G1-Solo			P_Bad	C - Fut					
					P - Bad	G2-Danç	AT			P-Basq		G1 - Acr					C-Fut		P - Bad			C-Rág			G2	P - Bad					
					C - Fut	AT-Atle	C_Fut			P-A.F.		PA-Atl					P-A.F.		C - Fut			P-Bad			C_Fut	G1 - Acr					
					C - Rag	AT-Atle	G2_Ab/D			P-Vol		C - Rag					P-Basq		C - Rag			C2_And			G1	C - Rag					
					G1 - Acr	C-Rugby	AT			C.A.F.C.S.		P - Tén					C.A.F.C.S.		G1 - Acr			C-Fut			G1	G2 - AP					
16H30-17H20			7º2		8º1	10ºPro		9º3			10º8	11º8			9º1				8º1	10ºPro		7º3				10º2	8º3				
			C-Fut		P - Basq	G1-G.Sol		C_And			AT	P - Basq			C_And				P - Basq	G1-G.Sol		Pi-Atl				P - Basq	C-Fut				
			AT		C - Fut	G.G.Apr		Pi-Atl			P_Basq	C - And			Pi-Atl				C - Fut	G2-G.Ap		C-Fut				P - Basq	G1-G.Sol				
			P-Vol		G2-Danç	AT-Atle		P-Vol			C_And	PA-Atl			P-Vol				G2-Danç	AT-Atl		P-Vol				PA-Atl	G1-G.Sol				
			G2		P - Bad	AT-Atle		G2-Apa			G1	P - Bad			G1-Solo				P - Bad	C-Fut		G1-Solo				G2 - AP	P-Bad				
			P-E/Or		PA-Atl	C-And		G1-Solo			C_Fut	P - Bad			C-Rág				PA-Atl	G2-Danç		P-Pat				C - Fut	G2-G.Acr				
			AT		C - Rag	G3-M13M13		C-Rág			P_Bad	G1 - Acr			P-Bad				C - Rag	C2-Fut/M13		G2-Apa				C - Fut	AT-Atl				
			P-Fut		PA-Tén	C-OH		P-Bad			G2	C - Fut			G2-Apa				PA-Tén	C-Fut		G1-Solo				C - Tén	P-S.Alt				
			P-Pat		G1 - Acr	C-Fut		C-Fut			P_Volei	G2 - AP			C-Fut				G1 - Acr	P-And/M9		P-Esc				G1 - Acr	C-Rugby				
17H25-18H15	10º1		9º3	11º6			10º1	7º3					10º9		9º3					10º5		9º2	7º1			8º2					
	P_Vol		AT	G1-S/A			C_Tén	Pi-Atl					P-Vol		C_And					P-Vol		C_And	AT			P - Basq					
	C_Tén		G1	P-Bad			P_Vol	C-Fut					AT-Atl		Pi-Atl					P-Vol		Pi-Atl	P-Vol			C - Fut					
	G1_Solo/Ac		P-Vol	C-Fut			G1_S/Ac	P-Vol					C-Fut		P-Vol					AT-Atl		P-Vol	G1			G2-Danç					
	P_Basq		G2	C-Rág			C_And	G1-Solo					P-Basq		G1-Solo					P-Bas		G1-Solo	G2			P - Bad					
	G2_Apar/Bas		C-Fut	P-Basq			AT	P-Pat					C-And		G2-Apa					G1-G.Acr		C-Rág	P-Esc			G1 - Acr					
	C_And		AT	P-Basq			C_Fut	G2-Apa					G1-G.Acr		P-Rág					C-And		P-Bad	G1-Or			PA-Atl					
	P_Basq		C2-Fut	C-And			G2_Ap/D	Pi-Atl					C-Tén		P-Bad					C-Tén		G2-Apa	P-Pat			P - Tén					
	C_Fut		P-Pat	Pi-Atl			AT	C-Ori					G2-G.Ap		C-Fut					G2-G.Ap		P-Bad	C2-Fut			C - Rag					

Legendas: AC- ANTÓNIO CORTESÃO | LV- LUÍSA VISEU | RV- RICARDO VIEIRA | PF- PAULO FRANCISCO | IG- IVAN GONSALVES | AM- ANA MAGALHÃES | FL- FRANCISCO LOURO

P1 - PAVILHÃO (Palco) | P2 - PAVILHÃO (ESPALDARES) | AT - PISTA DE ATLETISMO | C1 - CAMPO DE CIMA | C2 - CAMPO DE BAIXO

G1- Ginásio 1 | G2- Ginásio 2 (aparelhos)

Anexo 3 - Plano Anual de Turma

7º Ano, Turma 2
Número de alunos:22

1ºPERIODO	**1ª Rotação**		2ª Feira (16 : 30 h)	4ª Feira (11 : 30 h)
	25-09-2017	Espaço	C	C
	a	Matéria	FUTEBOL	FUTEBOL
	20-10-2017	Nº aulas	4	4
	2ª Rotação		2ª Feira (16 : 30 h)	4ª Feira (11 : 30 h)
	23-10-2017	Espaço	AT	AT
	a	Matéria	ESTAFETAS	ESTAFETAS
	17-11-2017	Nº aulas	4	3
	3ª Rotação		2ª Feira (16 : 30 h)	4ª Feira (11 : 30 h)
	20-11-2017	Espaço	P	P
	a	Matéria	VOLEI	VOLEI
	15-12-2017	Nº aulas	4	3+AAV
2ºPERIODO	**4ª Rotação**		2ª Feira (16 : 30 h)	4ª Feira (11 : 30 h)
	03-01-2018	Espaço	G2	G2
	a	Matéria	GIN APARELHOS	GIN APARELHOS
	26-01-2018	Nº aulas	3	4
	5ª Rotação		2ª Feira (16 : 30 h)	4ª Feira (11 : 30 h)
	29-01-2018	Espaço	P	P
	a	Matéria	ESCALADA+ORIENTAÇÃO	ESCALADA+ORIENTAÇÃO
	23-02-2018	Nº aulas	3	3
	6ª Rotação		2ª Feira (16 : 30 h)	4ª Feira (11 : 30 h)
	26-02-2018	Espaço	P	G1
	a	Matéria	BARREIRAS	ORIENTAÇÃO
	23-03-2017	Nº aulas	4	3+AAV
3ºPERIODO	**7ª Rotação**		2ª Feira (16 : 30 h)	4ª Feira (11 : 30 h)
	09-04-2018	Espaço	P	G1
	a	Matéria	FUTEBOL	GIN. SOLO
	04-05-2018	Nº aulas	4	3
	8ª Rotação		2ª Feira (16 : 30 h)	4ª Feira (11 : 30 h)
	07-05-2018	Espaço	P	G1
	a	Matéria	PATINAGEM	GIN. SOLO
	15-06-17	Nº aulas	6	4+GP+AAV

Número parcial e total de aulas previstas

Períodos	**1º**			**2º**			**3º**		
Matérias/ Rotações	**1ª**	**2ª**	**3ª**	**4ª**	**5ª**	**6ª**	**7ª**	**8ª**	**Aulas por Matéria**
FUTEBOL	**8**						**4**		**12**
ESTAFETAS		**7**							**7**
VOLEI			**7**						**7**
GIN. APARELHOS				**7**					**7**
ESCALADA+ORIENTAÇÃO					**6**				**6**
ORIENTAÇÃO						**3**			**3**
BARREIRAS						**4**			**4**
GIN. SOLO							**3**	**4**	**7**
PATINAGEM								**6**	**6**
AUTO-AVALIAÇÃO			**1**			**1**		**1**	**3**
Aulas Previstas	**8**	**7**	**8**	**7**	**6**	**8**	**7**	**11**	
Aulas Previstas por Periodo	**23**			**21**			**18**		
Nº Total de Aulas previstas	**62**								

Anexo 4 - Critérios de avaliação definidos pela ESJF

Domínios		Cotação %
Competências de compreensão e realização	• Conhece as actividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, tácticas, regulamentares e organizativas. • A avaliação das matérias é realizada ao longo das aulas (evolução / desenvolvimento) e pelo domínio / demonstração das diversas competências. ** A avaliação deste parâmetro é igual ao somatório das avaliações finais de cada matéria a dividir pelo nº de actividades físicas leccionadas.*	75 %
Atitudes e valores	1. Pontualidade 2. Comportamento 3. Cooperação 4. Empenhamento O(A) aluno(a) apresenta uma postura correta e princípios de educação: respeito, honestidade, humildade, frontalidade, consideração, etc.	20%
Aptidão física	• Desenvolve capacidades físicas e motoras condicionais e coordenativas (resistência, força, velocidade, destreza geral e flexibilidade). • Avaliação da força abdominal, força explosiva e resistência aeróbia.	5%

Alunos com atestado médico:

Domínios		Cotação %
Competências de compreensão e realização	TRABALHO: **40%** (10 a 15 pág. e apresentação) <u>Capa:</u> Identificação, Modalidade e Figuras ilustrativas. <u>Apresentação e formatação:</u> História da Modalidade Regras e Regulamentos Conteúdos Técnicos e Técnico-táticos Critérios de execução <u>Defesa/ argumentação do trabalho</u> ou TESTE: **40%** Conteúdos teóricos da atividade física desenvolvida e das aulas administradas (pesquisa bibliográfica, manual adotado, internet) RELATÓRIO: **10%**(ficha própria a entregar ao aluno) Resumo por matéria (modalidade) do trabalho desenvolvido nas aulas	50% **(40% +10%)**
Qualidade da intervenção	• Controlo e preservação do material didáctico. • Arbitragem • Apoio aos colegas e ao professor na realização da aula	30%
Atitudes e valores	1. Pontualidade 2. Comportamento 3. Cooperação 4. Empenhamento O(A) aluno(a) apresenta uma postura correta e princípios de educação: respeito, honestidade, humildade, frontalidade, consideração, etc.	20%

Anexo 5 - Ficha Síntese

ESCOLA SECUNDÁRIA JOSÉ FALCÃO

FICHA SÍNTESE DE AVALIAÇÃO DO 1.º PERÍODO

Disciplina	Educação Física	Professor	Paulo Francisco

Ano:	7.º	Turma	2

Nº	Nome do aluno	Competências de compreensão e realização 80%				Atitudes Valores (20%)				Auto-Av	Classificação 1.º P
		Atividades Físico Desportivas (AFD) - Matérias 75%			Aptidão Física 5%	Pontualidade 5%	Empenhamento 5%	Discip./ Comp. 5%	Cooperação 5%		
					1.º P.						

Legenda:(E) - Excelente (MB) – Satisfaz Bastante; (SB) – Satisfaz (S) - (NS) -Não Satisfaz -(I) -Insuficiente.
c)- Sem dados para apresentar

__ de _____ de 2018

_____
(Paulo Francisco)

Anexo 6 – Autoavaliação

Escola Secundária José Falcão

AUTO – AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA Básico

Ano Lectivo de 2017/2018

Nome: _____ Nº: _____ Turma: Ano: º

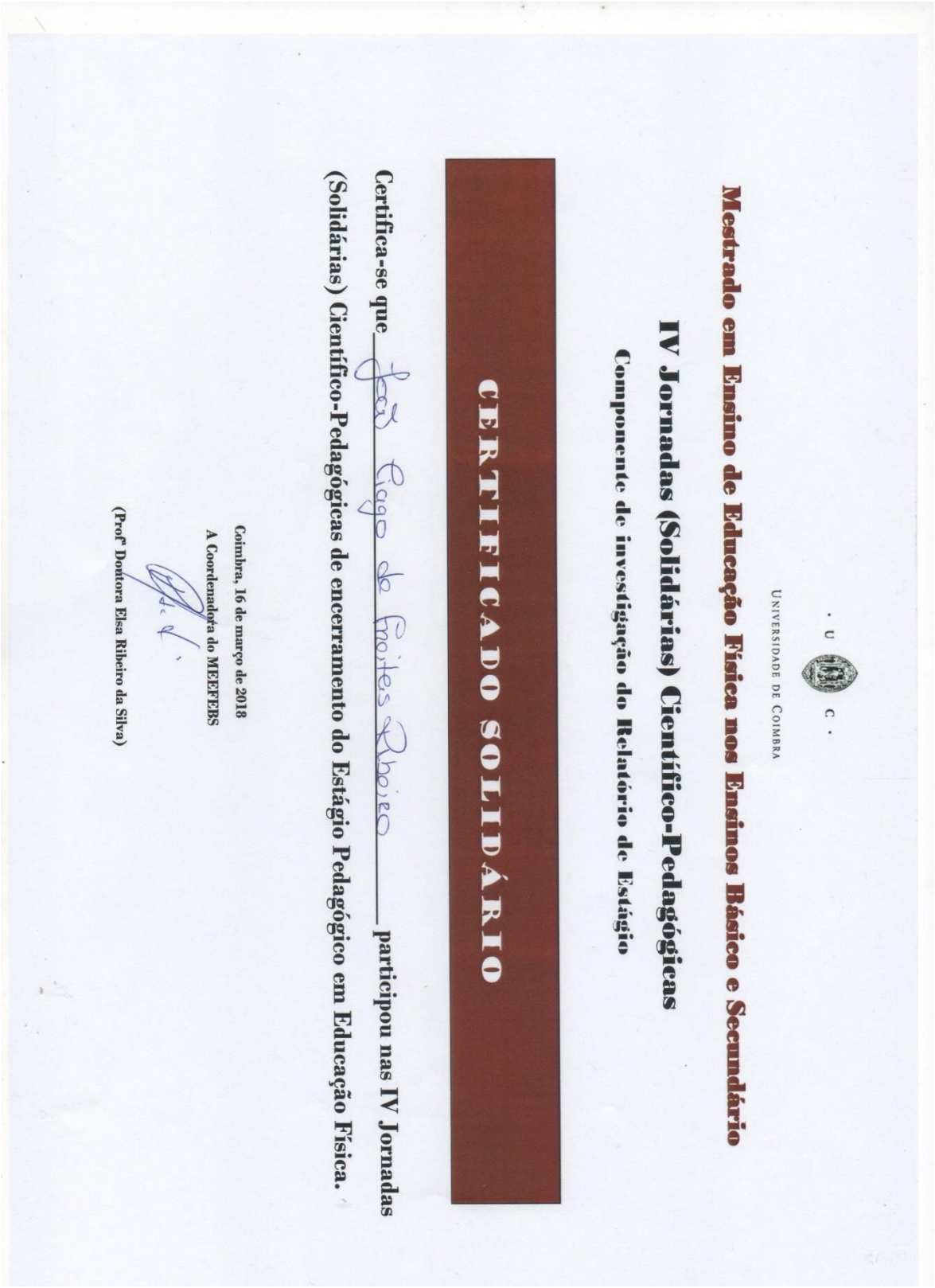
	COMPETÊNCIAS A AVALIAR	Obs	1º PERÍODO					2ª PERÍODO					3º PERÍODO				
75% Competências de compreensão e realização			I	NS	S	SB	E	I	NS	S	SB	E	I	NS	S	SB	E
			I	NS	S	SB	E	I	NS	S	SB	E	I	NS	S	SB	E
			I	NS	S	SB	E	I	NS	S	SB	E	I	NS	S	SB	E
			I	NS	S	SB	E	I	NS	S	SB	E	I	NS	S	SB	E
			I	NS	S	SB	E	I	NS	S	SB	E	I	NS	S	SB	E
			I	NS	S	SB	E	I	NS	S	SB	E	I	NS	S	SB	E
			I	NS	S	SB	E	I	NS	S	SB	EX	I	NS	S	SB	E
20% Atitudes e Valores	Apresenta-se equipado para realizar a aula 5 minutos após o toque de entrada.		I	NS	S	SB	E	I	NS	S	SB	E	I	NS	S	SB	E
	Relaciona-se corretamente com os outros (professor, colegas, funcionários…). Aceita decisões de arbitragem e utiliza de uma forma adequada todos os materiais utilizados.		I	NS	S	SB	E	I	NS	S	SB	E	I	NS	S	SB	E
	Participa com empenho e dedicação nas atividades da aula com o objetivo de aprender/ exercitar.		I	NS	S	SB	E	I	NS	S	SB	E	I	NS	S	SB	E
	Coopera com os colegas, em situação de exercício e de jogo, escolhendo ações favoráveis ao êxito pessoal e de grupo.		I	NS	S	SB	E	I	NS	S	SB	E	I	NS	S	SB	E
5% Aptidão Física	Desenvolve capacidades físicas e motoras condicionais e coordenativas (resistência aeróbia, força abdominal e força explosiva).		I	NS	S	SB	E	I	NS	S	SB	E	I	NS	S	SB	E
AVALIAÇÃO FINAL (quantitativo)																	
Assinatura do aluno																	

Legenda: **I** – Isuficiente (1) **NS** – Não Satisfaz (2) **S** – Satisfaz (3) **SB** – Satisfaz Bem (4) **E**- Exelente (5)

Anexo 7 – FICEF

(Não recebemos o certificado)

Anexo 8 - Jornadas Científico-Pedagógicas



U C

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

IV Jornadas (Solidárias) Científico-Pedagógicas

Componente de investigação do Relatório de Estágio

CERTIFICADO SOLIDÁRIO

Certifica-se que José Tiago de Martes Ribeiro **participou nas IV Jornadas (Solidárias) Científico-Pedagógicas de encerramento do Estágio Pedagógico em Educação Física.**

Coimbra, 16 de março de 2018

A Coordenadora do MEEFEBS

(Profª Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

Anexo 9 - Ação de formação FIT escolas

• U C •

CERTIFICADO

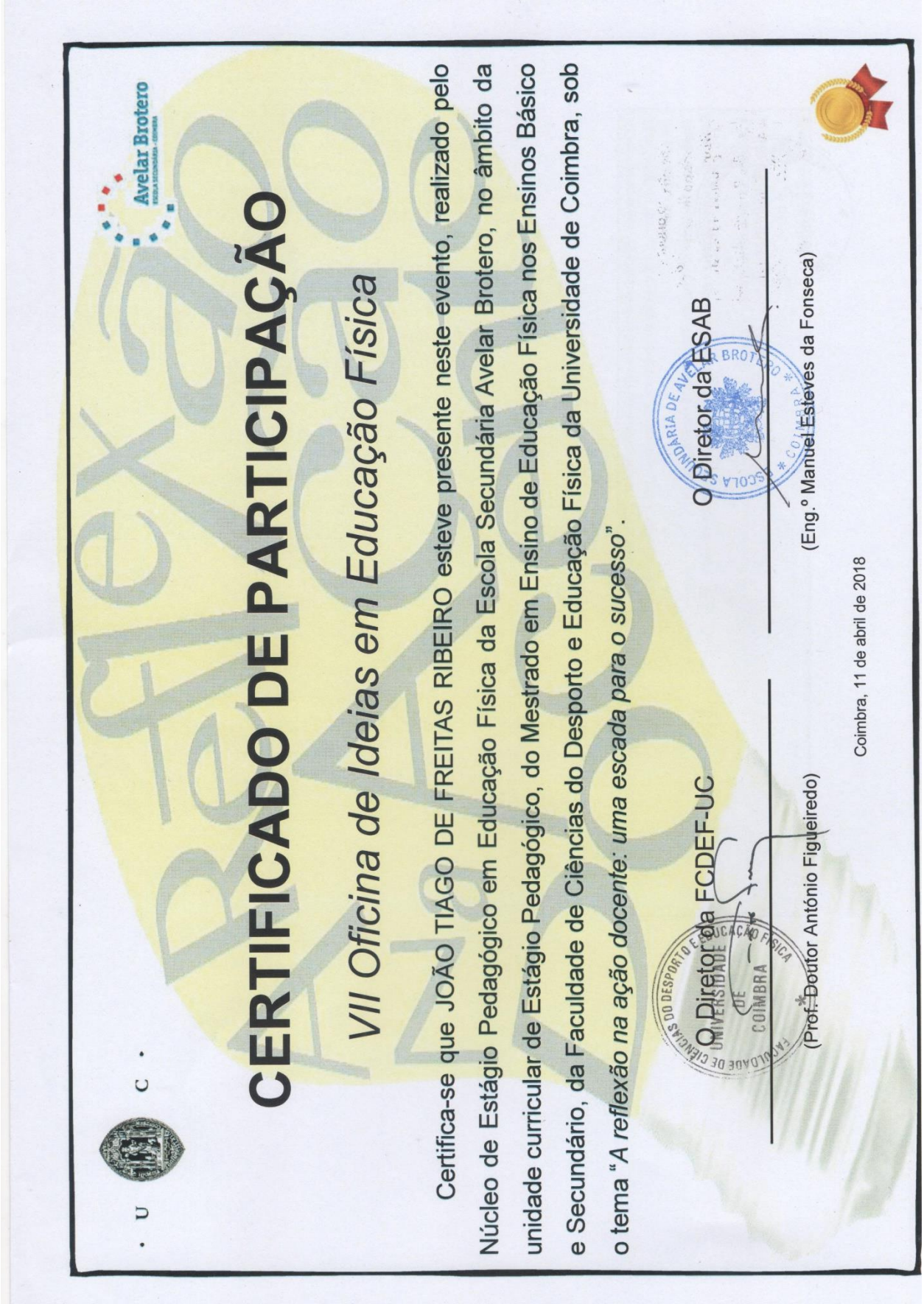
Ação de formação - Programa FITescola

Para os devidos efeitos se declara que **João Tiago Freitas Ribeiro** participou na **Ação de Formação – Programa FITescola,** organizada pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, que teve lugar no dia 15 de setembro de 2017. A formação teve a duração de cinco horas.

O Diretor da FCDEF-UC

(Prof. Doutor António Figueiredo)

Anexo 10 - Oficina de Ideias em Educação Física



. U C .

Avelar Brotero

CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

VII Oficina de Ideias em Educação Física

Certifica-se que JOÃO TIAGO DE FREITAS RIBEIRO esteve presente neste evento, realizado pelo Núcleo de Estágio Pedagógico em Educação Física da Escola Secundária Avelar Brotero, no âmbito da unidade curricular de Estágio Pedagógico, do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, sob o tema "*A reflexão na ação docente: uma escada para o sucesso*".

O Diretor da FCDEF-UC

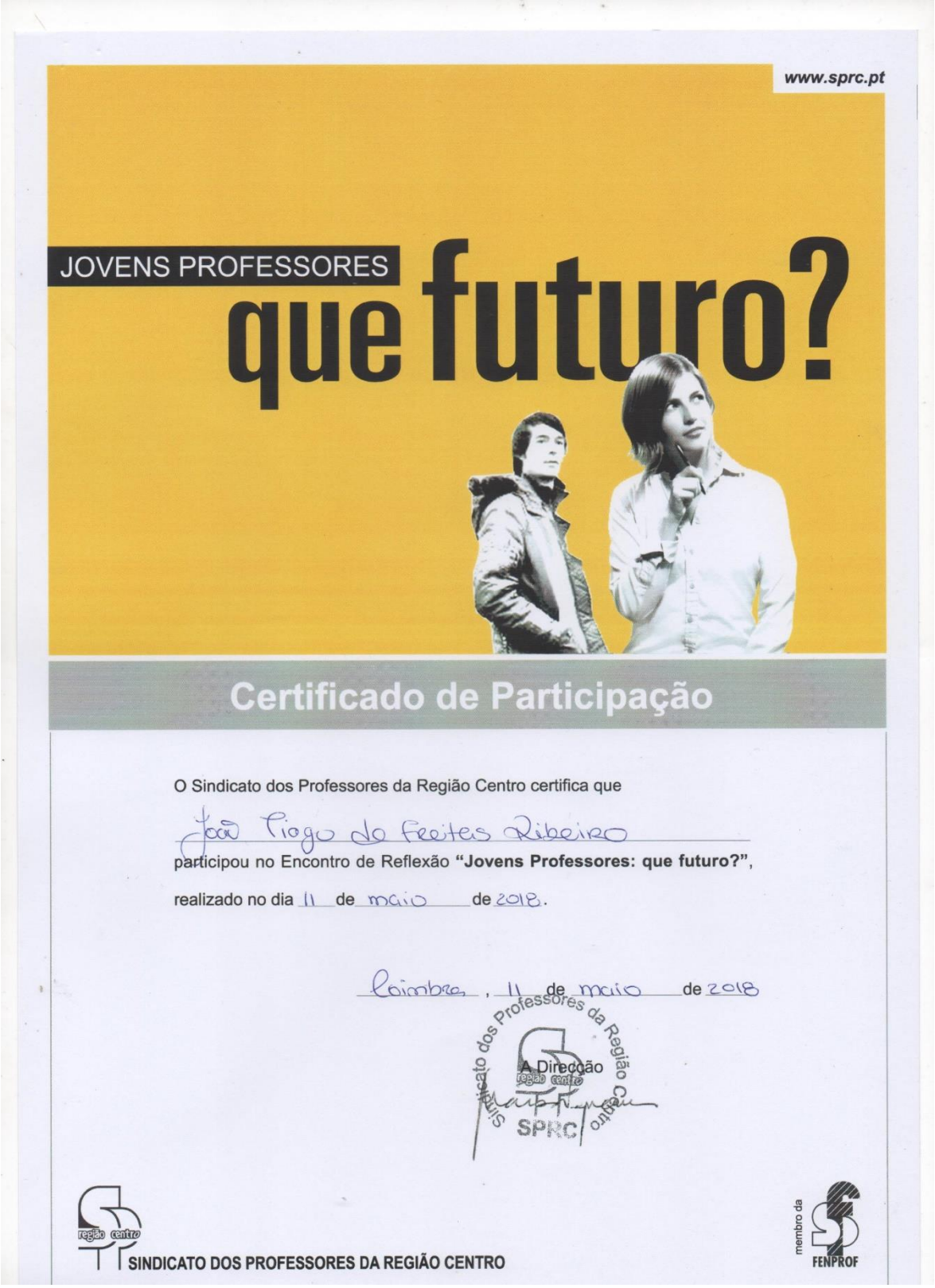
(Prof. Doutor António Figueiredo)

O Diretor da ESAB

(Eng.º Manuel Esteves da Fonseca)

Coimbra, 11 de abril de 2018

Anexo 11 - Encontro de reflexão "Jovens Professores: que futuro?"



www.sprc.pt

JOVENS PROFESSORES

que futuro?

Certificado de Participação

O Sindicato dos Professores da Região Centro certifica que

João Tiago de Freitas Ribeiro

participou no Encontro de Reflexão **"Jovens Professores: que futuro?"**,

realizado no dia 11 de maio de 2018.

Coimbra, 11 de maio de 2018

Sindicato dos Professores da Região Centro
região centro
SPRC

A Direcção

SINDICATO DOS PROFESSORES DA REGIÃO CENTRO

membro da FENPROF

FCDEF FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Questionário Internacional de Avaliação da Actividade Física

Este questionário pretende conhecer o nível de actividade física habitual da população.

As questões referem-se ao tempo que despende na actividade física numa semana.

O questionário inclui questões acerca de actividades físicas que faz no trabalho, para se deslocar de um lado para o outro, actividades referentes à casa ou ao jardim e actividades que efectua no seu tempo livre para entretenimento, exercício ou desporto.

As suas respostas são importantes. Por favor responda a todas as questões mesmo que não se considere uma pessoa activa.

Obrigado pela sua participação.

Ao responder às seguintes questões considere o seguinte:

- Actividade física vigorosa refere-se a actividades que requerem muito esforço físico e tornam a respiração muito mais intensa que o normal.
- Actividade física moderada refere-se a actividades que requerem esforço físico moderado e tornam a respiração um pouco mais intensa que o normal.

Ao responder às questões considere apenas as actividades físicas que realize durante pelo menos 10 minutos seguidos.

1a Durante a última semana, quantos dias fez actividade física vigorosa como levantar e/ou transportar objectos pesados, cavar, ginástica aeróbica, correr, nadar, jogar futebol ou andar de bicicleta a uma velocidade acelerada?

____ dias por semana
____ nenhum (se escolheu esta opção passe para a questão 2a)

1b Quanto tempo, no total, despendeu num desses dias, a realizar actividade física vigorosa?

____ horas ____ minutos

2a Durante a última semana, quantos dias fez actividade física moderada como levantar e/ou transportar objectos leves, andar de bicicleta a uma velocidade moderada, actividades domésticas (ex: esfregar, aspirar), cuidar do jardim, fazer trabalhos de carpintaria, jogar ténis de mesa? Não inclua o andar/caminhar.

____ dias por semana
____ nenhum (se escolheu esta opção passe para a questão 3a)

2b Quanto tempo, no total, despendeu num desses dias a realizar actividade física moderada?

____ horas ____ minutos

3a Durante a última semana, quantos dias andou/caminhou durante pelo menos 10 minutos seguidos? Inclua caminhadas para o trabalho e para casa, para se deslocar de um lado para o outro e qualquer caminhada que possa fazer somente por recreação, desporto ou lazer.

____ dias por semana
____ nenhum (se escolheu esta opção passe para a questão 4)

3b Quanto tempo, no total, despendeu num desses dias a andar/caminhar?

____ horas ____ minutos

3c A que ritmo costuma caminhar?

____ vigoroso, que torna a sua respiração muito mais intensa que o normal
____ moderado, que torna a sua respiração um pouco mais intensa que o normal
____ lento, que não causa qualquer alteração na sua respiração

4 As últimas questões referem-se ao tempo que está sentado diariamente no trabalho, em casa, no percurso para o trabalho e durante os tempos livres. Estas questões incluem o tempo em que está sentado numa secretária, a visitar amigos, a ler ou sentado/deitado a ver televisão.

4a Quanto tempo, no total, passou sentado(a) durante um dos dias de semana (segunda-feira a sexta feira) ?

____ horas ____ minutos

4b Quanto tempo, no total, passou sentado(a) durante um dos dias de fim-de-semana (sábado ou domingo)?

____ horas ____ minutos