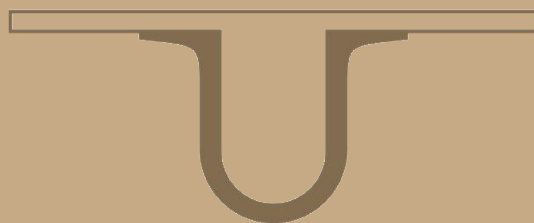




UNIVERSIDADE D
COIMBRA



Pedro Miguel Madeira Correia

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA INTEGRADA C/
JI PROF. DR. FERRER CORREIA – AGRUPAMENTO DE
ESCOLAS DE MIRANDA DO CORVO, JUNTO DA TURMA
DO 9ºF NO ANO LETIVO DE 2018/2019**

DESENVOLVIMENTO DA FORÇA INFERIOR EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Relatório de Estágio Pedagógico no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário orientado pelo Professor Doutor Miguel Ângelo Sousa Fachada Domingues Coelho e apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

junho de 2019

Pedro Miguel Madeira Correia

Nº 2014203648

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA
BÁSICA INTEGRADA C/ JI PROF. DR. FERRER CORREIA– AGRUPAMENTO
DE ESCOLAS DE MIRANDA DO CORVO, JUNTO DA TURMA DO 9ºF NO ANO
LETIVO DE 2018/2019**

DESENVOLVIMENTO DA FORÇA INFERIOR EM EDUCAÇÃO FÍSICA

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

Orientador: Prof. Dr. Miguel Fachada

Coimbra

2019

Esta obra deve ser citada como:

Correia, P. (2019). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica Integrada c/ JI Prof. Dr. Ferrer Correia, junto da turma 9ºF no ano letivo 2018/2019*. Relatório Final de Estágio Pedagógico do 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.

Pedro Miguel Madeira Correia, aluno nº 2014203648 do MEEFEBS da FCDEF-UC, 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 nº 27-A, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC - Regulamento 321/2013, de 23 de agosto de 2013, alterado pelo Regulamento nº 400/2019, de 6 de maio.

(Pedro Miguel Madeira Correia)

Coimbra, __ de _____ 2019

AGRADECIMENTOS

Primeiramente tenho de agradecer aos meus pais, irmão e avó por todo o apoio durante estes anos, possibilitando a oportunidade de cumprir esta etapa. Devido a toda a esperança e liberdade que sempre depositaram em mim ficou facilitado todo este longo percurso.

Aos meus verdadeiros amigos que desde sempre estiveram cá para me apoiar, motivando nos momentos difíceis e festejando como sabem nas vitórias alcançadas.

À Inês Azevedo por toda a compreensão e paciência que demonstrou, principalmente nesta última fase, sem ela tudo teria sido mais difícil.

Ao Professor Doutor Miguel Fachada, que sinto que a muita paciência e a total disponibilidade demonstrada tenha valido a pena, sendo um grande exemplo a nível pessoal, académico e profissional.

Ao Professor Edgar Ventura por todos os conhecimentos e conselhos preciosos que deu ao longo do ano, o seu trabalho foi incansável, será sempre um modelo a ser seguido.

Aos meus colegas e amigos do Núcleo de Estágio, apesar de todas as dificuldades que iam surgindo conseguimos permanecer sempre unidos e coesos.

Aos meus alunos do 9ºF que tantos desafios me proporcionaram, serão para sempre a minha primeira turma.

A toda a comunidade escolar da escola Básica Integrada com Jardim de Infância Prof. Dr. Ferrer Correia que nos proporcionou todas as condições necessárias para a realização do estágio.

“O processo de formação é tanto mais feliz quanto mais as suas diversas fases assumirem o carácter de acontecimentos vividos.”

(Hugo von Hofmannsthal)

RESUMO

Nas áreas de formação na Educação é necessário realizar um ano de Estágio Pedagógico para exercer esta função. Todo este percurso é considerado como o grande momento de formação, repleto de grandes aprendizagens e experiências.

Finalizando o Estágio Pedagógico surge a elaboração deste relatório, sendo realizada uma reflexão das expectativas existentes, o contexto em que foi realizado, as aprendizagens alcançadas e as estratégias usadas para superar as dificuldades sentidas neste último ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. A realização deste relatório permite refletir sobre as experiências, dúvidas, dificuldades e sucessos testemunhados durante esta fase memorável da nossa vida. O documento está dividido em três capítulos, no primeiro é realizada uma Contextualização Da Prática Desenvolvida, no segundo é feita uma Análise Reflexiva Sobre A Prática Pedagógica e por fim no último é elaborado um Aprofundamento Do Tema-Problema. Em todos os capítulos é realizado uma análise crítica fundamentada cientificamente, tencionando-se contextualizar a prática pedagógica levada a cabo no Estágio Pedagógico em Educação Física lecionando aulas à turma do 9ºF na Escola Básica Integrada com Jardim de Infância Prof. Dr. Ferrer Correia, no ano letivo 2018/2019.

Em relação ao aprofundamento do tema problema, este tem como principal questão, tentar perceber se existe impacto das aulas de Educação Física na Aptidão Física dos alunos, mais propriamente na Força Inferior. A amostra usada foi a turma do 9ºF da escola em questão, tendo sido avaliada em dois momentos usando dois testes, o teste Corrida em Vai-e-Vem 10 x 5 Metros e o da Impulsão Horizontal, ambos da bateria de testes EUROFIT, de modo a verificar se o estímulo usado durante as aulas num período de perto de dois meses foi suficiente para que existisse uma melhoria desta capacidade física condicional.

Palavras-chave: Educação, Estágio Pedagógico, Educação Física, Aptidão Física

ABSTRACT

In all areas of Education, it is necessary to have a year of Teacher Training to become a teacher. This period is considered as a great moment of personal development, full of great learnings and experiences.

At the end of the Teacher Training, this report was prepared, reflecting on the existing expectations, the context in which it was carried out, the lessons learned and the strategies used to overcome the difficulties experienced in this last year of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic Education and Secondary. The realization of this report allows to reflect on the experiences, doubts, difficulties and successes witnessed during this memorable phase of our life. The document is divided into three chapters, the first is a Contextualization of the Developed Practice, the second is a Reflective Analysis on the Pedagogical Practice and finally is elaborated a Deepening of the Problem-Theme. In all the chapters a scientifically based critical analysis is carried out. It intends to contextualize the pedagogical practice carried out in the Teacher Training in Physical Education teaching classes of the 9th grade class in the Escola Básica Integrada com Jardim de Infância Prof. Dr. Ferrer Correia, in the academic year 2018/2019.

In relation to the deepening of the problem theme, this one has as main question, to try to realize if there is impact of the Physical Education classes in the Physical Fitness of the students, more properly in the Lower Force. The sample used was the F class of the 9th grade and was evaluated in two moments using two tests, the 10 x 5 Meter Shuttle Run and the Standing Broad Jump test, both from the EUROFIT test battery, with the objective to verify whether the stimulus used during the classes in a period of close to two months was sufficient to have an improvement of this conditional physical capacity.

Keywords: *Education, Teacher Training, Physical Education, Physical Fitness*

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	1
CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA	2
1.1.Expectativas Iniciais	2
2.Caracterização do Contexto.....	4
2.1.Contexto Escolar.....	4
2.2.Grupo de Educação Física	6
2.3.A Turma.....	7
CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA	9
3.Planeamento.....	9
3.1.Plano Anual.....	10
3.2.Unidades Didáticas	13
3.3.Plano de Aula.....	15
4.Realização.....	17
4.1.Dimensão Instrução	18
4.2.Dimensão Gestão	21
4.3.Dimensão Clima/Disciplina.....	22
4.4.Decisões de Ajustamento.....	23
5.Avaliação	24
5.1.Avaliação Formativa Inicial.....	25
5.2.Avaliação Formativa.....	26
5.3.Avaliação Sumativa	27
6.Coadjuvação	28
7.Análise Reflexiva das áreas curriculares integrantes do Estágio Pedagógico.....	29
7.1.Organização e Gestão Escolar	29
7.2.Projetos e Parcerias Educativas	30

8.Atitude Ético-profissional.....	31
9.Dilemas.....	32
CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA.....	34
10.Nota introdutória.....	34
10.1.Revisão da Literatura	35
10.2.Objetivos.....	37
10.3.Metodologia	37
10.3.1. Amostra.....	37
10.3.2. Procedimentos.....	38
10.3.3. Os Testes.....	40
10.3.4. As Aulas.....	40
10.3.5. Procedimentos Estatísticos	41
10.4.Apresentação e discussão de resultados.....	41
10.5.Síntese Conclusiva.....	48
11.Considerações Finais e Perspetivas para o Futuro.....	49
12.Referências Bibliográficas.....	50

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – <i>Distribuição da amostra por idade e sexo</i>	38
Tabela 2 – <i>Distribuição dos alunos praticantes e não praticantes de desporto do sexo masculino e feminino</i>	38
Tabela 3 – <i>Resultados das duas aplicações do teste “Corrida em Vai-e-Vem 10 x 5 Metros”</i>	42
Tabela 4 – <i>Resultados das duas aplicações do teste “Salto em Comprimento Sem Balanço”</i>	43
Tabela 5 – <i>Análise dos resultados das duas aplicações dos testes (estatística inferencial)</i>	44
Tabela 6 – <i>Análise dos resultados em função do género</i>	45
Tabela 7 – <i>Análise dos resultados em função da idade</i>	46

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Resultado das aplicações do teste "Vai-e-Vem 10x5 metros" por aluno.....	42
Gráfico 2 - Resultado das aplicações do teste "Salto em Comprimento Sem Balanço" por aluno.	43

LISTA DE ABREVIATURAS

E-A: Ensino-Aprendizagem

EF: Educação Física

EP: Estágio Pedagógico

PA: Plano Anual

PNEF: Programa Nacional de Educação Física

UD: Unidade Didática

INTRODUÇÃO

O atual documento assume-se como tarefa fundamental e imprescindível a desenvolver para obtenção do grau de Mestre no Mestrado em Ensino de Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, no ano letivo de 2018/2019.

Pretende-se relatar neste documento as expectativas iniciais e as vivências experienciadas ao longo do ano letivo 2018/2019, bem como uma reflexão crítica do trabalho realizado e aplicado na intervenção pedagógica junto da turma 9ºF da escola Básica Integrada com Jardim de Infância Prof. Dr. Ferrer Correia. Para este efeito, este documento está dividido em três diferentes capítulos, sendo o primeiro a contextualização da prática desenvolvida, em segundo a análise reflexiva sobre a prática pedagógica e por último o aprofundamento de um tema-problema.

O ano do Estágio Pedagógico (EP) pode ser considerado uma etapa de transição da função de aluno para professor, passando a existir uma aplicação da teoria em prática, aplicando-se em contexto real os conhecimentos e competências adquiridas durante o percurso académico

Este momento de transição ocorre com um cumprimento de um duplo papel de aluno e professor ao mesmo tempo, sendo uma experiência bastante enriquecedora. Enquanto formação académica e profissional este ano é muito importante, conseguindo que exista uma aprendizagem, consolidação de conhecimentos e ainda melhorar as nossas capacidades ao nível da didática, do planeamento, da conceção e justificação das atividades praticadas, do desenvolvimento e decisão curricular, da intervenção pedagógica e organizacional, da avaliação, controlo dos processos e ainda na ética profissional. Além das aprendizagens académicas existem muitas evoluções a nível pessoal, sendo importante existir uma consciencialização que devemos ser um modelo para os nossos alunos e restante comunidade escolar.

CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

1.1. Expectativas Iniciais

Com o aproximar do início do EP, que é um ano de valor e que culmina uma etapa de formação, foram surgindo sentimentos de receio e dúvida em se conseguiríamos ultrapassar todas as dificuldades que poderiam surgir. As principais dúvidas que emergiram foram em torno de se teríamos o perfil indicado para ser professor, como seria o meio e os alunos, se estaríamos preparados para lecionar a variedade de matérias existentes e como reagiríamos às situações de indisciplina que ocorressem no decorrer do ano letivo. Sabíamos que este ano de estágio as aprendizagens seriam constantes e teríamos de estar sempre prontos para nos adaptar, de modo a conseguir evoluir.

A insegurança de conseguir controlar e transmitir conhecimento aos alunos era grande devido a este ser o nosso primeiro momento de lecionação num contexto real, apesar de toda a experiência adquirida em anos ligados ao desporto. Apesar dos medos existentes estávamos cientes que com o máximo de esforço e dedicação seria possível superar todas as adversidades que surgissem e obter uma evolução nas nossas aptidões profissionais e académicas assim como uma melhoria a nível pessoal.

Era sabido que o conhecimento e a experiência que possuíamos no início do EP não era suficiente, por isso era de extrema importância um estudo contínuo de todas áreas abrangentes da Educação Física (EF) assim como os seus conhecimentos. Com a ajuda colaborativa dos nossos colegas de estágio, professores da escola e professor orientador, a nossa evolução de aptidões pessoais e profissionais ficava mais possível e facilitado.

Mais especificamente era esperado obtermos as capacidades essenciais ao nível do planeamento, aprendendo a planear e metendo em prática todo o processo de Ensino-Aprendizagem (E-A), do mais amplo para o mais constricto, desde o planeamento anual, UD e planeamento das aulas, procurando seguir sempre uma sequência lógica. Até ao início do EP só tinha existido um planeamento para aluno fictícios, sendo totalmente diferente os ajustes e a contextualização que teria de existir durante este ano. Ao nível da realização, com a procura da melhoria gradual da nossa intervenção pedagógica em contacto com os alunos, mais especificamente nas dimensões Instrução, Gestão, Clima e Disciplina, procurando sermos sempre justos nas situações que ocorressem, bem como apurar o nosso espírito crítico e capacidade de solucionar problemas de forma rápida e eficaz que só é possível com um bom leque de conhecimento. Relativamente à avaliação,

desenvolver a capacidade de observação e os conhecimentos das matérias de maneira a conseguir avaliar justamente os alunos e perceber as suas dificuldades. Quanto à comunidade escolar, era esperado uma ótima recepção por parte de todos os intervenientes assim como retribuir com atividades de enriquecimento curricular na escola com o objetivo de promover hábitos e estilos de vida saudáveis deixando a nossa marca pela passagem na escola.

Através do Plano de Formação Individual foi possível analisar pessoalmente o nosso trabalho, servindo como uma reflexão de forma a identificar as expectativas iniciais, as aprendizagens a realizar, as principais facilidades e fragilidades, assim como estratégias e objetivos de aperfeiçoamento. Segundo Albuquerque (2003), é necessário que o profissional adquira um saber-fazer compacto que estimule à atuação inteligente e criativa e lhe permita atuar em diversos contextos em constante diálogo com a realidade em que se encontra, tencionando alcançar este saber-fazer através do EP.

Os principais receios a nível do Planeamento foram sentidos na seleção dos objetivos a atingir consoante o número de aulas disponíveis para cada Unidade Didática (UD), a organização das aulas devido a serem três blocos de cinquenta minutos semanais sendo que apenas 35 minutos eram de tempo útil de prática e a definição de estratégias de ensino adequadas aos alunos e às matérias. Estando habituados a ouvir que as aulas de 45 minutos praticadas noutras escolas eram demasiado curtas para que existisse um bom ensino existia um medo que com as nossas aulas de 50 minutos sentíssemos o mesmo. O planeamento e a gestão das aulas teriam de ser muito mais cuidado, existindo pouca margem de erro.

Relativamente à Realização existia o receio de que a Instrução fosse influenciada pela personalidade mais introvertida, assim como nas matérias onde não existisse um maior à vontade, existindo receio de errar e timidez para expressar junto dos alunos e observadores.

Quanto ao Clima/Disciplina não existia um conhecimento de que estratégias de disciplina iriam resultar com os alunos em questão e sendo que existiam na turma quatro alunos institucionalizados existia um receio de como estes se iriam comportar nas aulas. Um receio de não conseguir obter um controlo do clima e disciplina da aula era bastante presente, sendo algo que devia ser procurado obter desde o primeiro contacto com os mesmos.

Relativamente à Avaliação das aprendizagens existia a apreensão de não existir a destreza de observar todos os aspetos técnicos e táticos pretendidos em toda a turma assim

como diferenciar as estratégias e progressões pedagógicas a aplicar aos alunos consoantes os seus níveis de desempenho. O medo de não sermos justos nas atribuições das notas também estava bem presente, sendo exigido o máximo de profissionalismo nesta ação.

Os receios identificados foram servindo de objetivos de superação e melhoria a nível profissional e pessoal, tendo sido superados ao longo do tempo. Outras dificuldades e receios foram surgindo, mas com o apoio dos professores assim como dos colegas de estágio os obstáculos só nos tornavam mais fortes, exigindo uma constante evolução. Será sempre importante procurar um progresso na atividade de E-A sendo exigida uma formação contínua e uma adaptação positiva aos contextos existentes.

2. Caracterização do Contexto

2.1. Contexto Escolar

A contextualização do trabalho e do meio envolvente em que estamos inseridos durante o EP é bastante importante de modo a sinalizar todos os fatores que estão associados ao contexto escolar, que de forma direta ou indireta, acabam por influenciar e marcar o nosso percurso durante este ano letivo.

Situando-se no alto de Senhor da Serra, (Freguesia de Semide) podemos localizar a Primeira Escola Básica Integrada do país, encontrando-se a cerca de 10 Km de Coimbra. Integra-se num meio rural e tem como principal atividade económica a arboricultura, ocupando-se também grande parte da população ao comércio e aos serviços em Miranda do Corvo e Coimbra, sendo também conhecida pela prática de agricultura e pela sua famosa chanfana.

A escola tem um ambiente muito familiar, visto que o corpo não docente é constituído, essencialmente, por moradores da freguesia que têm o privilégio de contribuir para o crescimento de várias gerações, uma vez que, muitos deles, os acompanham desde o Pré-Escolar até ao fim do Ensino Básico. Existe uma grande familiaridade entre este corpo escolar e a restante comunidade escolar, a qual pode ser uma mais valia para todos.

Esta instituição tornou-se pioneira numa nova estrutura educacional com o objetivo de tornar a freguesia numa "grande sala de aula", que se preocupa, além dos aspetos cognitivos e racionais, com as artes, a música, a saúde e a estética, entre outros. Essa proeza prevalece até hoje, sendo acolhidas crianças dos 3 aos 18 anos, com um total de 291 alunos. Também existem dois CEF's que dão equivalência ao 9º ano de

escolaridade, incrementando a multiculturalidade da escola (a qual até à data se tem caracterizado como inclusiva). A escola detém um conjunto de dezasseis turmas que se dividem por dezanove salas de aula.

Neste quadro social, uma escola desenvolvida com crianças em todas as suas aptidões, com diferentes ciclos, possibilitando uma educação com base nos seus reais interesses. Inserida neste contexto, a escola proporciona aos alunos acesso a um diverso tipo de atividades, só possíveis pela diversidade de experiências que lhes são oferecidas, como o contato com os professores de distintos níveis de ensino que coabitavam no mesmo complexo escolar.

Tem sido influente não só pela sua estrutura, mas também pela sua estética e ergonomia, uma vez que a planta serviu de inspiração às mais diversas Escolas Básicas Integradas construídas à posteriori, em Portugal. A Escola Básica Integrada Ferrer Correia promove um espírito de cooperação vertical que fomenta os valores pilares da "Escola Básica Integrada".

No que diz respeito às estruturas, é constituída por dois edifícios principais, de rés-do-chão e 1º andar, e pela nave desportiva que é constituída pelo pavilhão Gimnodesportivo e pela sala de ginástica. No exterior, ao lado da nave desportiva existe ainda um campo de jogos, uma caixa de areia e um espaço destinado às matérias de Velocidade.

Podemos constatar que a escola se apresenta bem apetrechada com os materiais necessários adequados à prática desportiva, bem como infraestruturas de enorme qualidade, totalmente adequadas à lecionação da EF. Devido ao número reduzido de turmas existentes, encontra-se sempre livre um espaço nas rotações das aulas de EF, nunca sendo necessário uma divisão de espaços o que é uma grande valia tanto para os professores como para os alunos. A escola possui muito material e em bom estado sendo possível uma boa flexibilidade nas escolhas das matérias. Quando é necessário reparar algo também existe sempre alguém disponível, existindo também uma boa ligação entre as escolas do Agrupamento o que permite um intercâmbio de material se necessário.

Relativamente ao Desporto Escolar, atualmente a escola dá a oportunidade aos alunos de praticarem as seguintes matérias: Ténis de Mesa, Futsal e Atividades Rítmicas Expressivas, sendo importante devido à pouca oferta desportiva na zona em redor. Num meio com pouca oferta desportiva é importante a escola fazer este papel, sendo ambição constante dos professores de EF da escola oferecerem oportunidades aos alunos. O meio familiar e a transmissão de bons valores como a preservação do material leva a que as

condições de prática desportiva na escola sejam boas, aumentando o nível de motivação tanto dos professores como dos alunos.

2.2. Grupo de Educação Física

A Escola BIJI Prof. Dr. Ferrer Correia compreende no seu grupo disciplinar da área da EF 3 professores, mais o Núcleo de Estágio de Educação Física do presente ano letivo, composto por 4 estagiários. O núcleo de estágio, constituído por mim, pelo professor cooperante Edgar Ventura e pelos meus colegas Flávia Gonçalves, José Paço e Nuno Magno, foi sempre um núcleo unido com o objetivo de obtermos a melhor experiência possível.

Desde que iniciámos este percurso sempre fomos bem acolhidos na escola, inicialmente pelo nosso orientador, seguido pelo Grupo de Educação Física e pela coordenadora da escola. Rapidamente foi-nos dado a conhecer as instalações, os materiais e uma breve apresentação do pessoal docente e não docente, fazendo com que nos sentíssemos incluídos neste projeto desde o início desta caminhada.

Tendo como referência o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) e as decisões do Grupo de Educação Física iniciámos o nosso percurso realizando uma organização do ano letivo em conjunto com o nosso professor cooperante, que através da sua sabedoria e experiência foi fulcral de modo a que ficasse tudo programado. Foram logo definidas as atividades que pretendíamos organizar e realizar assim como as suas datas, de modo a incluí-las no Plano Anual de Atividades da escola (anexo 1). Foi definido o *roulement* (anexo 2) existindo em média 12 aulas por UD, existindo dois espaços de rotação, o pavilhão interior e a sala de ginástica/campo exterior. Devido aos espaços disponíveis e às turmas existentes da escola, a definição da rotação dos espaços ficou facilitada, existindo grande liberdade de escolha por parte dos professores o que favorece as aprendizagens e experiências dos alunos. Ficou também decidido, tendo como base o PNEF, que matérias iriam ser lecionadas em cada uma das turmas, com a sua justificação fundamentada. Com o *roulement* decidido e as matérias determinadas foi distribuída a função didática das aulas, tendo sido decidido que as duas primeiras aulas de cada matéria teriam como função didática a realização da avaliação formativa inicial enquanto que nas duas últimas se realizaria a avaliação sumativa. Nas duas primeiras e últimas aulas práticas do ano letivo seria realizada a avaliação da aptidão física dos alunos, tendo sido escolhidos 6 testes e 3 medições da bateria de testes do FITescola. Nos três períodos seria realizada

uma ficha de avaliação teórica dos conhecimentos sobre as matérias abordadas nos mesmos, assim como uma ficha de auto e heteroavaliação. Os critérios de avaliação ainda não tinham sido definidos a nível do agrupamento da escola.

Além dos professores do Grupo de Educação Física da escola que sempre nos apoiaram no que fosse necessário, existia sempre pelo menos uma auxiliar de educação educativa preparada para nos ajudar no que fosse necessário, tendo sempre prestado um grande auxílio à nossa integração e trabalho. O professor Fernando que habitualmente dava aulas ao mesmo tempo que nós estagiários, mostrou sempre uma grande flexibilidade a nível de materiais e espaços, ajudando com tudo o que pudesse.

Com este Grupo de Educação Física e Núcleo de Estágio nunca nos sentimos sozinhos nesta caminhada tão importante na nossa vida. Através de uma grande paciência, o professor cooperante Edgar Ventura procurou passar toda a sua experiência académica e pessoal, nunca tendo desistido de procurar a nossa evolução. Nós teremos sempre, em parte, a imagem do professor e esperamos sempre dignificá-la ao máximo.

2.3. A Turma

A caracterização da turma foi um dos primeiros trabalhos a ser realizado no nosso percurso do EP. De modo a simplificar esse processo foi elaborado um questionário pelo Núcleo de Estágio de Educação Física (anexo 3), cuja aplicação teve lugar na primeira aula à turma no dia 17 de setembro de 2018.

A turma do 9ºF era constituída por 12 alunos, 8 do sexo masculino e 4 do sexo feminino, com uma média de idades de 14 anos, variando entre 13 e 17 anos. No seio da turma existiam três alunos com retenções assinaladas e uma aluna que por decisão dos encarregados de educação estava a repetir o 9º ano de escolaridade. Todos os alunos residiam em aldeias da freguesia de Semide pertencentes ao concelho de Miranda do Corvo (12 alunos). Existia ainda 4 alunos referenciados com deficiência, dos quais 2 tinham dificuldades na realização da prática das aulas de EF.

No que diz respeito à constituição do agregado familiar, os encarregados de educação foram as mães, à exceção de 4 alunos que o encarregado de educação foi a assistente social do lar de jovens de Semide, a técnica gestora do processo destes alunos.

Relativamente à disciplina de EF, a maioria dos alunos achava muito importante ou importante, mas existiam vários alunos que não gostavam da mesma. Na turma existiam 4 alunos que praticavam futebol federado, sendo os quatro discentes que residiam no lar de

jovens, não existindo mais alunos que praticassem desporto fora do contexto escolar. Através da oferta existente da escola a nível de Desporto Escolar existiam 2 alunos que praticavam ténis de mesa e 1 aluno que praticava futsal.

Relativamente à saúde, dos 12 alunos da turma, 4 possuíam problemas de visão, 2 asma, 1 tinha eczema atópico, 1 paralisia cerebral e epilepsia e 1 défice intelectual e infeção urinária. Era uma turma com vários problemas de saúde, sendo importante realizar um planeamento e realização tendo em conta os mesmos.

À turma eram lecionadas 3 aulas por semana à segunda, terça e quinta-feira com cada aula a ter um total de 50 minutos. No total estavam planeadas 94 aulas de EF no ano letivo inteiro.

De uma forma geral, era uma turma que apresentava baixos índices de motivação e autonomia, facilmente se distraíam durante as tarefas e em alguns momentos, especialmente na aula de quinta-feira (último tempo) apresentavam um comportamento por vezes perturbador. Os alunos apenas realizavam as tarefas quando se sentiam controlados pelo professor, pois quando tinham um pouco mais de liberdade e autonomia aproveitavam para se desviar da tarefa. Na UD de Ginástica Acrobática foi combatida esta falta de autonomia dos alunos, tendo sido dado mais liberdade aos alunos para exercitarem o pretendido tendo em conta documentos orientadores, tendo existido algum sucesso através da descoberta guiada.

Na turma existiam três alunos (dois do sexo masculino e um do sexo feminino) que tinham facilidades na prática desportiva, tendo quase sempre obtido o nível elementar nas matérias abordadas. Existiam outros dois alunos que flutuavam entre o nível introdutório e o nível elementar, tendo principalmente dificuldades nas matérias de manipulação de bola (Basquetebol, Andebol e Voleibol). Destes cinco alunos só um é que era do sexo feminino e os restantes quatro eram do sexo masculino, praticavam futebol num clube da região e residiam o Lar de Jovens de Semide. Os restantes alunos obtiveram sempre o nível introdutório nas avaliações formativas iniciais, tendo bastantes dificuldades, estando abaixo das expectativas esperadas para alunos do 9º ano de escolaridade.

Analisando os testes realizados no início do ano do FITescola, quatro alunos encontravam-se fora dos valores da zona saudável quanto ao índice de massa corporal, sendo que dois estavam acima e os restantes abaixo dos valores de referência. O teste em que os alunos mostraram mais dificuldades foi o das flexões de braços, existindo cinco alunos que não conseguiram obter o valor mínimo de repetições tendo em conta os valores de referência. No teste da flexibilidade dos ombros foi onde os alunos conseguiram obter

melhores resultados, existindo somente dois alunos que não conseguiam realizar o teste com um dos membros superiores.

Este documento e reflexão concedeu-nos uma melhor familiaridade com a informação sobre a turma em questão, tentando com isso precaver determinadas situações, e em especial, adequar o processo de ensino à realidade da turma.

CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA

Durante o EP foram desenvolvidas atividades consideradas fundamentais para que o processo E-A fosse o melhor possível. Estas atividades podem ser divididas em quatro parâmetros: planeamento, realização, avaliação e componente ético-profissional. Neste capítulo será realizada uma análise reflexiva sobre a prática pedagógica abrangendo estas 4 dimensões, tendo em conta a intervenção realizada e o percurso global no estágio, sustentando cientificamente sempre que possível. Também será feita uma análise às atividades realizadas nas áreas curriculares integrantes do EP.

3. Planeamento

Segundo Bento (2003), o planeamento “é o elo de ligação entre pretensões, imanescentes ao sistema de ensino e aos programas das respetivas disciplinas, e a sua realização prática. É uma atividade prospetiva situada e empenhada na realização do ensino”. (p.15)

O Planeamento representa um alicerce importante do processo E-A. Através do currículo definido pela escola e pelo agrupamento, são tomadas as decisões a nível de gestão, existindo uma organização dos objetivos, dos conteúdos e estratégias a implementar. O contexto do meio e da turma nunca pode ser desassociado, de modo a que exista pertinência no ensino. Foi sempre procurado na totalidade das fases do planeamento existir uma ligação direta com o contexto real em que estávamos inseridos, adaptando ao máximo o processo de E-A à turma em questão. Devido à turma ser muito reduzida em número de alunos e estes terem gostos tão diferentes foi bastante desafiante realizar um planeamento que fosse em conta das expectativas e necessidades dos intervenientes.

“O planeamento do professor é uma antecipação mental do ensino, com tomadas de decisão acerca de determinadas categorias didáticas, procurando definir modelos a

utilizar durante o processo pedagógico” (Bento, 1998) (p.57). Apesar de todo o planeamento que possa ser realizado existem sempre decisões que necessitam de ser alteradas, sendo necessário adquirir uma boa capacidade de decisão de ajustamento de modo a que num curto espaço de tempo, se necessário, se altere o que estava previamente planeado. Devido às necessidades e impedimentos que pudessem surgir durante o ano letivo o planeamento foi realizado com uma característica flexível e aberta, de modo a que fosse facilmente realizada todas as modificações e ajustes necessários.

O Planeamento pode ser fracionado em três fases, existindo uma conexão entre elas. A longo prazo é elaborado o Plano Anual (PA), a médio prazo surge o planeamento das UD e por fim, a curto prazo, a criação do Plano de Aula. O Plano de Aula foi o planeamento mais desafiante devido ao número reduzido de alunos na turma e ao facto de existirem três aulas semanais de 50 minutos, obrigando a várias decisões de ajustamento e mudanças do que se pretendia em certas aulas durante o ano letivo.

3.1. Plano Anual

De acordo com Bento (2003), podemos definir o PA como “o primeiro passo de planeamento e preparação do ensino, e traduz, sobretudo, a compreensão dos objetivos pretendidos bem como as reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso do ano letivo”. (p.57)

Com a criação do PA de turma passou a existir um documento primordial e orientador do ano letivo, sendo um guia essencial de todo o estágio, tendo sido a primeira tarefa que realizámos no EP. Neste documento definimos os objetivos que desejávamos atingir, sendo este um processo dinâmico, flexível e contínuo, passível de alterações caso necessário. Este documento foi importante de modo a que existisse uma rota nesta caminhada anual, auxiliando e apoiando qualquer percalço que pudesse surgir.

Na primeira reunião do Núcleo de Estágio foi-nos fornecido o material de apoio necessário para compreendermos o objetivo e conhecermos a estrutura e organização da escola, para podermos ter uma noção dos ideais, identificar diretrizes de intervenção e o propósito da escola, de modo a conseguirmos remar na mesma direção. O material recebido foi essencial para que fosse possível ser criado um planeamento anual, assim com as atividades que pretendíamos realizar durante o ano letivo. Outros documentos disponibilizados pelo professor cooperante foi o Projeto Educativo do Agrupamento, o regimento interno do Grupo de Educação Física e um guia das novas alterações existentes

nas leis a reger. Os tempos de cada rotação também foram estabelecidos e os critérios de avaliação ainda estavam em alvo de atualização por parte do Grupo de Educação Física.

Foi proposto que realizássemos uma análise e reflexão ao PNEF de modo a que existisse uma aprendizagem do que era necessário para organizarmos o processo de E-A para o ano da nossa turma e o ciclo em que estavam inseridos. Este documento acompanhou-nos durante o ano inteiro sendo um guia que ajuda na programação do professor, apesar de ser necessário um estudo extra de modo a que sejam aplicadas as melhores estratégias e progressões pedagógicas nas aulas.

Ficou definido que existiriam 8 rotações durante o ano letivo, com cada rotação a conter em média 12 aulas por UD, existindo num máximo dois professores em simultâneo por horário, distribuídos pelos dois espaços (espaço A: Pavilhão e espaço B: Sala de Ginástica ou Campo Exterior). Devido a existirem UD que necessitavam do espaço exterior, estas foram distribuídas pelos meses com menor probabilidade de precipitação enquanto que as que seriam lecionadas no espaço interior, foram planeadas para as alturas com condições meteorológicas adversas para a prática ao ar livre, existindo uma boa flexibilidade devido a existir sempre um espaço de aula disponível. Tendo em conta as condições meteorológicas, infraestruturas e recursos materiais da escola, o PNEF contendo a extensão dos seus conteúdos e aprendizagens essenciais, existiu ainda o objetivo de distribuir as matérias de modo a que existisse transfeire a partir do 1º Período e que houvesse uma boa variedade de tipo de matérias. Para o 1º Período tinha sido planeada uma matéria de jogos desportivos coletivos de invasão (Basquetebol), uma matéria de raquetes (Badminton) e ainda uma matéria individual (Atletismo) de modo a adquirir os vários benefícios da matéria. Devido às condições meteorológicas a matéria de Atletismo teve de ser trocada por Ginástica de Aparelhos, respeitando o facto de ser um desporto individual e com transfeire para a outra matéria de ginástica a abordar no segundo período. Considerando as aprendizagens essenciais do PNEF, o 9º ano de escolaridade é um ano dedicado à revisão das matérias, aperfeiçoamento e/ou recuperação dos alunos, tendo por referência a realização equilibrada e completa do conjunto de competências previstas para o 3.º ciclo, tendo existindo então um uso da caracterização e avaliações da turma em questão do ano anterior, de modo a auxiliar na escolha de matérias.

Após esta análise reflexiva, e tendo em conta todos os pressupostos referidos anteriormente, nós, professores estagiários, tivemos a autonomia de selecionar as matérias a abordar ao longo do ano letivo. Para o 1º Período, foram selecionadas as matérias de Basquetebol, Atletismo e Badminton, para o 2º Período Ginástica Acrobática, Voleibol e

Futsal e por fim, para o 3º Período Andebol e Ginástica de Aparelhos. Com as matérias a abordar em cada período definidas foram selecionados os objetivos anuais, gerais e específicos de cada matéria, assim como uma lista de estratégias gerais e específicas de intervenção pedagógica, de modo a que existisse um guião para cada matéria.

O modelo por blocos foi o modelo adotado, sendo uma prática recorrente na escola em questão. Este modelo de periodização das matérias facilitou o nosso planeamento e realização, das aulas e UD, devido a só termos de nos concentrar numa matéria de cada vez, facilitando um estudo e domínio das mesmas. Um uso de uma periodização por etapas das matérias seria interessante de ser executada, sendo mais desafiante para o trabalho dos professores, permitindo aos alunos ter uma maior regularidade da prática das matérias. Com o planeamento por blocos os alunos podem ficar facilmente meses sem voltar a ter contacto com a maioria das matérias, esquecendo ou perdendo o que se tentou consolidar durante a lecionação das mesmas. Com os espaços disponíveis para a prática desportiva, materiais existentes na escola, somente dois professores a lecionar ao mesmo tempo e bom relacionamento e flexibilidade entre os docentes, uma periodização por etapas seria algo possível de ser aplicado com boas condições na escola em questão.

Foi definido que a turma em questão teria aulas três vezes por semana, resultando em uma totalidade de 150 minutos semanais (50 minutos por aula). As aulas foram estipuladas serem lecionadas à segunda-feira das 11:40 ao 12:30, terça-feira das 11:40 ao 12:30 e à quinta-feira das 16h15 às 17h05. O facto de somente 35 minutos serem de tempo útil de aula levou a que existisse uma grande preocupação no planeamento das aulas de modo a serem rentabilizadas ao máximo.

O PA necessitou de algumas reformulações afetando diretamente o planeamento das aulas, reduzindo o período de lecionação das matérias, tanto por culpa de atividades de outros grupos disciplinares da escola como devido ao problema de aquisição de conhecimentos por parte dos alunos, entre outras situações.

Foi realizada uma calendarização das atividades que seriam pretendidas de ser realizadas ao longo do ano letivo pelo Grupo de Educação Física, tendo sido tido em conta os interesses e gostos dos alunos assim como os desafios pretendidos pelo Núcleo de Estágio, sendo aconselhado pelos professores da escola. Devido a este ser o ano do quinquagésimo aniversário da escola BI|JI Prof. Dr. Ferrer Correia o Núcleo de Estágio de Educação Física decidiu participar ativamente no planeamento e realização de uma atividade que fosse

integrada nos festejos que ocorreriam durante 1 ano, deixando a nossa marca num ano tão especial.

Concluindo este documento deve ser orientador, mas tem de ser visto como flexível, tendo sempre presente o objetivo de se obter os objetivos pretendidos, sendo necessário este ser exclusivo para a característica da turma em questão.

3.2. Unidades Didáticas

Já depois de o Planeamento Anual estar realizado e as UD a abordar definidas concentrámo-nos nas nossas turmas e no que se pretendia de cada matéria.

Segundo Bento (2003), “As unidades temáticas ou didáticas, ou ainda de matéria, são partes essenciais do programa de uma disciplina. Constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem.” (p.75).

Na segunda fase do planeamento surgem as UD, sendo um planeamento a médio prazo que interliga o planeamento a longo e curto prazo. Na UD é realizada uma definição das organizações e estruturações das aprendizagens a ser realizadas em cada matéria, servindo de base para o planeamento das aulas. Através dos recursos materiais, temporais e espaciais foi realizado um planeamento tendo em conta o contexto vivido.

Para Pais (2010), as UD caracterizam-se 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).”

Estes documentos foram realizados segundo uma estrutura igual em todas as matérias lecionadas: apresentação e caracterização da matéria (história, regras); conteúdos programáticos; conteúdos táticos; caracterização dos recursos (humanos, temporais, espaciais e materiais); análise da avaliação formativa inicial; seleção de objetivos; estratégias de ensino; progressões pedagógicas; extensão e sequência dos conteúdos;

avaliação formativa e sumativa e reflexão final com sugestões para a futura UD a abordar. Ao longo do EP, deu para perceber a dificuldade de colocar em prática o que estava planeado, acabando por vezes o planeamento ser demasiado ambicioso para as capacidades dos alunos. Foi necessário pensar e repensar em como os alunos iriam reagir às situações que lhes planeávamos, existindo sempre um plano alternativo. Através da análise da avaliação formativa inicial (primeiras duas aulas) e do programa da disciplina proposto para o 9º ano foram definidos os objetivos em cada UD.

Pensar e escrever as UD foi um procedimento longo e moroso, sendo um processo contínuo devido a estas serem realizadas ao longo da matéria, finalizando depois da reflexão da mesma quando a avaliação sumativa fosse realizada.

Refletir sobre o trabalho realizado é de extrema importância, existindo ainda um tópico onde se anotavam sugestões para a próxima UD, de modo a continuar a exercer estratégias que tenham resultado e melhorar os pontos fracos detetados. Esta reflexão final incide-se sobre a dimensão do Planeamento, Realização e Avaliação, sendo refletido sobre as dificuldades sentidas e as melhorias apresentadas. Relativamente ao Planeamento era verificado se as estratégias usadas e as progressões pedagógicas aplicadas levaram a que existisse um processo de E-A eficaz. Quanto à Realização era analisado o nosso desempenho na dimensão da Instrução, Gestão, Clima/Disciplina e Decisões de Ajustamento. A respeito da Avaliação era analisada a evolução dos alunos tendo em conta o primeiro momento de avaliação (Avaliação Formativa Inicial), de modo a que progresso do aluno durante a UD tenha sido refletido na sua qualificação. O fim da lecionação de uma UD não pode representar o fecho de um capítulo, sendo necessário replicar o que correu bem e principalmente sinalizar os pontos negativos, de modo a que estes não se repitam.

A realização do início das UD são um meio de estudo de modo a colmatar as dificuldades que sentimos em cada matéria. Principalmente na UD de Ginástica Acrobática, onde era sentida uma maior dificuldade em termos teóricos e práticos, o começo da realização da UD atempadamente e uma maior pesquisa da matéria fez com que fosse uma das matérias em que tivesse existido uma maior satisfação na sua lecionação. Já a UD de Futsal devido a ser previsto que os alunos se sentissem à vontade na prática da mesma foi realizado um planeamento demasiado exigente, existindo muitas lacunas principalmente a nível tático e pouca receção dos alunos em serem corrigidos devido a pensarem que dominavam os conteúdos.

Com o decorrer do EP ficámos com a percepção que estes documentos são facilmente modificáveis. Foi mesmo necessário voltar atrás nos conteúdos abordados e “começar do zero” a Futsal de modo a que existisse uma real aquisição do que se queria lecionar, suprimindo conteúdos que os alunos não possuiriam capacidades para adquirir. Este ajustamento foi necessário devido ao desempenho dos alunos, supressão de aulas e planeamento demasiado ambicioso, tendo a *performance* dos alunos não correspondido à reflexão realizada sobre a avaliação formativa inicial.

Relativamente às UD dos jogos desportivos coletivos foi existindo uma melhoria do comportamento dos alunos, existindo no início uma falta de cooperação entre pares na turma, existindo pouca aceitação de alguns alunos no seio do grupo.

A extensão e sequência de conteúdos, apesar de sofrer alterações quando necessário é bastante importante uma vez que cria uma sequência lógica da matéria a ensinar, sendo um documento orientador durante a UD. Este documento era bastante importante de modo a orientar a linha de pensamento do professor, evitando imprevistos.

As UD surgem como um planeamento essencial para a intervenção do docente junto da turma em contexto, sendo necessária a sua criação para que exista um roteiro de como o processo de E-A vai decorrer durante o ano.

3.3. Plano de Aula

De acordo com Bento (2003), antes de dar início à aula, o professor tem um projeto da forma como esta deverá decorrer e que “A aula é realmente o verdadeiro ponto de convergência do pensamento e da ação do professor” (p.101). Nesta linha de pensamento o plano de aula representa um documento orientador ou guião da aula, que orienta a ação pedagógica do professor de modo a ir de encontro aos objetivos previstos, estando diretamente interligado com o pretendido previamente na UD e no PA.

Piéron, citado por Sarmento (2001) reconhece que o plano de aula deve conter a preparação de aula e nele devem estar explicados as decisões sobre os exercícios a aplicar com o nível dos alunos explicito, os aspetos críticos dos exercícios, os estilos de ensino adotados e a forma como organizamos, aplicamos e controlamos a prática. Uma boa organização do plano de aula facilita bastante a realização da mesma, sendo um documento que entregue a um colega lhe permite entender os objetivos e como coloca-los em prática.

Não existiu nenhuma aula, durante o ano letivo, que não tivesse sido planeada previamente, e desde logo apercebemo-nos da necessidade de pensar constantemente em todos os fatores na construção e organização do plano de aula (anexo 4), sendo eles: as tarefas/situações de aprendizagem; a organização/descrição da tarefa e os objetivos específicos; modo de realizar os conteúdos de modo a que estes conseguissem compreender a informação através dos feedbacks; e critérios de êxito. Enquanto se planeava e pensava era necessário prever as adversidades que poderiam ocorrer de modo a existir uma alternativa e se necessário em tempo real ajustar rapidamente o que fosse necessário. Devido ao número reduzido de alunos da turma do 9ºF muitas vezes era realizado o exercício de pensar em como poderíamos executar aqueles planos de aula em turmas com 30 alunos, de modo a aproximar-nos de uma maior realidade do ensino atual.

O planeamento de cada aula seguiu uma estrutura de aula tripartida, recorrendo à ideia de Bento (1987), que fragmenta a aula em “parte preparatória”, “parte fundamental” e “parte final”.

Iniciando a aula, existe um tempo onde deve ser apresentada a organização e os objetivos da aula, fazendo transição com a última lecionada. Depois da instrução deve ser realizado um aquecimento, geral ou específico, de modo a evitar lesões e preparar os alunos para o resto da aula. Devido a todas as aulas serem de 50 minutos foi preferencialmente usado exercícios de aquecimento específico, de modo a rentabilizar melhor o tempo da aula. Para cativar os alunos também eram usados jogos lúdicos com transição para a matéria a ser abordada.

Durante a parte fundamental da aula eram introduzidos, exercitados e consolidados os conteúdos das matérias assim como melhoramento da aptidão física dos alunos. Eram realizados exercícios do mais simples para o mais complexo, procurando cumprir sempre com os objetivos propostos.

Na parte final da aula era procurado repor a frequência cardíaca e a pressão arterial aos valores próximos ao de repouso. Através de rotinas impostas os alunos efetuavam tarefas de retorno à calma, com exercícios de relaxamento muscular ou tarefas que permitissem que o organismo regressasse aos seus valores normais antes dos alunos recolherem aos balneários. Este tempo de relaxamento era sempre respeitado principalmente nas matérias dos jogos desportivos coletivos, devido à grande competitividade sentida por alguns alunos que tendia a continuar depois do término dos exercícios.

A criação dos grupos consoante os objetivos pretendidos foi sempre um propósito de cada plano de aula. O uso de grupos heterogêneos nas aulas foi essencialmente utilizado numa fase inicial das UD, com o objetivo de que os alunos com melhores capacidades ajudassem os alunos com maiores dificuldades. Esta estratégia mostrou nutrir bons resultados principalmente na UD de Voleibol, onde os alunos com mais facilidades na matéria se tinham de esforçar para sustentar a bola no ar enviada por alunos com maiores dificuldades, e ao mesmo tempo estes devolviam corretamente a bola dando dinâmica aos exercícios. Já o uso de grupos homogêneos, mostrou ser uma estratégia positiva quando era necessário corrigir erros comuns aos grupos de nível, criando competitividade dentro dos grupos. Devido ao número reduzido de alunos da turma foi maioritariamente usado o trabalho com grupos heterogêneos.

Deve existir uma sustentação do plano de aula na UD em questão, apesar de existir condicionamentos. Por vezes os alunos não estavam capazes de reter nada dos exercícios apresentados, sendo necessário repeti-los ou arranjar outros com os mesmos objetivos, sendo algo que ocorreu principalmente nas aulas de quinta-feira que sucediam ao último tempo da parte da tarde.

Existem vários fatores que podem fortemente condicionar o plano de aula como a altura do ano ou período, o contexto inserido, o interesse e motivação dos alunos e a aula anteriormente realizada. Até o momento do dia em que a aula era lecionada influenciava a realização do plano de aula, sendo as aulas de quinta-feira ao fim do dia exemplo disso, necessitando de exercícios mais simples e motivadores. Depois de cada aula era realizado um relatório (anexo 5) onde era elaborada uma reflexão sobre as várias dimensões.

4. Realização

A ação do professor junto da turma, intervindo diretamente no processo de E-A, é a fase pode ser definida como a Realização. É nesta etapa que é realizado todo o planeamento idealizado, promovendo as aprendizagens nos vários domínios presentes.

São várias as dimensões que o professor tem de dominar de modo a intervir pedagogicamente, sendo elas denominadas de instrução, gestão, clima e disciplina. Siedentop (1998), as quatro dimensões do processo E-A estão presentes, de forma simultânea, nos vários episódios de ensino e como tal, é difícil desligar a ligação de cada uma delas.

4.1. Dimensão Instrução

Segundo Siedentop (1998), a dimensão instrução compreende todas as ações e destrezas técnicas de ensino, que fazem parte do repertório do professor para comunicar a informação substantiva.

Inserida na dimensão instrução estão as diferentes formas de intervenção pedagógica, a preleção, a demonstração, o feedback e o questionamento. De acordo com Quina (2009) a instrução é uma ação em que o docente transmite aos alunos as informações acerca do objetivo da aula, particularmente respondendo á forma como se faz, como se realiza e o porquê da tarefa, incluindo todas as atitudes do professor quanto á instrução inicial e final de aula, instrução antes de cada exercício, demonstração, feedback e o questionamento.

No início da aula, parte inicial, deve ser transmitido aos alunos o planeamento previsto para a aula, explicando sucintamente as tarefas juntamente com os objetivos implícitos. Segundo Siedentop (1998), os alunos devem ter um conhecimento acerca dos exercícios que vão realizar na aula assim como o propósito dos mesmos. O autor defende ainda que é necessário existir uma verificação de que os alunos compreenderam a informação transmitida, existindo uma missão de transmitir o necessário de modo a que toda a turma perceba.

De modo a cumprir estes objetivos o professor deve realizar uma instrução de forma clara, direta e simples, adaptando o discurso usado ao contexto da turma. Tendo a turma em questão alunos com deficiência a adequação do discurso ainda era mais importante, de modo a que todos os alunos da turma assimilassem as mensagens.

Bento (2003) defende que, a formulação e apresentação clara e exata dos objetivos em conjunto com a orientação permanente dos objetivos e um ensino orientado para a obtenção de resultados são características de aulas bem-sucedidas. Devido ao pouco tempo de atenção na fase de instrução que a turma conseguia manifestar, foi procurado realizar instruções curtas e diretas, usando a demonstração como um meio bastante eficaz e mais cativante à atenção dos alunos.

Um bom conhecimento os conteúdos a introduzir e exercitar é fundamental para que exista uma instrução rica e coerente sem que exista dispersão, de modo a exista uma transmissão dos conhecimentos aos alunos. Este domínio é principalmente notado nas situações de jogo onde existe uma grande rede de ações interligadas, exigindo um conhecimento aprofundado por parte do professor das ações a desenrolar.

O domínio da dimensão Instrução exige uma grande atenção e estudo de modo a que o professor seja capaz de realizar realmente uma diferença no bom processo de E-A, transmitindo o conhecimento essencial para que os alunos evoluam. O professor não deve ser somente um elemento organizador da aula, devendo certificar-se que o conhecimento é transferido e recebido com sucesso. O estudo das matérias a abordar sempre foi uma prioridade de modo a que existisse sempre o máximo de confiança no domínio das UD, refletindo-se na nossa instrução.

Em cada espaço de aula utilizado os alunos já sabiam onde se deviam reunir para a preleção inicial, tendo sido uma rotina criada de modo a facilitar a organização da aula. Antes da aula também existia sempre um diálogo informal com os alunos, sendo criada uma relação mais pessoal com a turma. Os assuntos familiares sempre foram evitados devido aos alunos institucionalizados, sendo que estes tinham por exemplo o hábito de todas as segundas-feiras relatar as suas prestações desportivas durante o fim-de-semana, sendo benéfico para os alunos e professores esta demonstração de preocupação.

Devido à inexperiência e a querermos transmitir o máximo de informação, no início do EP nas aulas de função didática de introdução, era mal feita a gestão do tempo de Instrução com uma transmissão de demasiada informação excedendo o tempo de atenção dos alunos. Além desta Instrução também era sempre usado posteriormente a Demonstração, de modo a aumentar a compreensão dos alunos.

Com o passar do tempo passámos a selecionar melhor a informação e a dividir o conhecimento pelos exercícios, deixando que os alunos exercitassem primeiro e só depois selecionar a melhor informação a transmitir. Também foi quase sempre procurado ter a certeza que os alunos tinham entendido a dinâmica dos exercícios e do que se pretendia com os mesmos, de modo a poupar o tempo de reorganizar e explicar novamente.

Por diversas vezes durante a instrução cometíamos o erro de dizer: “Posso falar?” ou “Posso Começar?”. Através do uso destas interrogações existia a hipótese de os alunos responderem algo que não pretendíamos, apesar de nunca ter existido uma falta de respeito pois os alunos percebiam o propósito da questão, tendo acabado por sido trocada por “atenção” ou “vamos começar”. Através da melhoria da qualidade da nossa preleção também passou a existir uma maior atenção e interesse por parte dos alunos, cooperando nesses momentos.

Através da demonstração o professor tem um meio de explicar as condições de realização das tarefas enquanto aborda os conteúdos, permitindo aos alunos uma melhor compreensão das técnicas de execução das habilidades assim como das dinâmicas dos

exercícios. Muitas vezes no início de cada UD era mostrado um vídeo da sua forma jogada, de modo a dar aos alunos uma imagem desta mesma matéria, de modo a facilitar depois a sua explicação.

A maior parte das vezes fomos nós professores os modelos da demonstração, de modo a conseguir controlar melhor os movimentos e a sua explicação. Nas duas UD de Ginástica foi usado na demonstração um aluno e uma aluna que possuíam maior rigor técnico na execução dos movimentos, explicando e corrigindo ao mesmo tempo.

O uso do Feedback representa um método fundamental na tarefa do professor, para que seja possível existir uma aprendizagem efetiva é necessário que o professor transmita aos alunos informações da prática constantes e pertinentes, com o objetivo de promover melhorias no desempenho dos alunos.

Existiu uma procura constante de praticar uma postura ativa durante todas as aulas, procurando transmitir o máximo possível de feedbacks pertinentes, agindo sempre que identificávamos erros praticados frequentemente, procurando atuar na ocasião de modo a serem imediatamente corrigidos, assim como procurar motivar os alunos constantemente.

Ao longo do EP o receio de parar um exercício para dar um feedback à turma ou a um grupo foi diminuindo, assim como o uso do feedback à distância foi aumentando, de modo a que os alunos se sentissem observados. O fecho do ciclo de feedback também foi algo bastante batalhado, tendo sido dado uma boa importância de modo a que fosse cumprido. Através do feedback pretendíamos que os alunos se sentissem que participavam cognitivamente de uma forma mais ativa na aula, servindo também para termos uma noção se o conhecimento foi assimilado. Também quando sentíamos que um aluno estava desatento, este era alvo de questionamento, de modo a advertê-lo, e quando numa demonstração algum gesto fosse incorreto os alunos eram questionados de modo a estimular a sua capacidade de atenção e reflexão.

Através de uma reflexão crítica no final de cada aula, conselhos por parte do professor cooperante e observações das aulas com registo do número de feedbacks, a sua forma, direção, objetivo e pertinência, existiu uma melhor perceção das nossas lacunas nesta dimensão de modo a que fosse possível existir uma evolução.

Com o desenrolar do EP e com a demonstração de emoções por parte do professor a ser mais ativa acabou por fazer um efeito positivo na sua instrução, perdendo os receios de exprimir e interagir. Uma estratégia usada de modo a combater esta dificuldade sentida foi a gravação de aulas de modo a que fosse possível rever por outro prisma a nossa ação.

Tendo atenção ao posicionamento, linguagem corporal e instrução foi possível existir uma melhoria de atitude na aula, combatendo a introversão natural da personalidade.

4.2. Dimensão Gestão

Siedentop (1983), define a dimensão gestão como uma tarefa do docente que provoca elevados índices de participação dos alunos nas tarefas da aula e a redução de comportamentos dos alunos que possam interferir no funcionamento da mesma. Uma boa competência nesta dimensão leva a que a fluidez da aula se possa associar a um melhor processo de E-A, sendo necessário uma mestria na organização da aula, gestão do tempo e boas transições entre tarefas. Também o clima e disciplina da aula serão positivamente afetados com um bom domínio da gestão da mesma. O facto de as aulas possuírem 50 minutos fez com que esta dimensão fosse um bom desafio durante o EP. Usualmente foram planeados 3 exercícios por aula, 1 de aquecimento, 1 exercício para a parte fundamental e 1 para a situação de jogo, de modo a que existisse tempo suficiente em cada exercício de modo a provocar efeitos positivos de aprendizagem nos alunos. Como as aulas possuíam poucas transições e poucos exercícios para organizar foram poucas as situações de comportamentos de indisciplina e também devido ao tempo ser tão reduzido de prática de aula os alunos menos motivados não se aborreciam tanto como se fossem 90 minutos de aula. As aulas também eram realizadas a um ritmo rápido e não existiam filas de espera devido ao número reduzido de alunos, não “dando tempo” aos alunos para os alunos terem comportamentos fora da tarefa ou de indisciplina.

A gestão do tempo de aula no início do EP não era fácil devido a ser usado demasiado tempo na instrução e demonstração, principalmente sempre que era introduzido um conteúdo. De modo a combater esta dificuldade passámos a explicitar em cada plano de aula o tempo que pretendíamos usar para cada instrução e demonstração antes de cada exercício, obrigando a que refletíssemos sobre as ações que teríamos de tomar para cumprir cada tempo. A hora de início de cada exercício também era apontado em jeito de cábula na mão, de modo a facilitar o seu cumprimento. Com o decorrer do EP o tempo usado e o tempo estipulado para esta ação foi sendo cumprindo cada vez de forma mais rigorosa, apesar de o mais importante ser os alunos perceberem o que é pretendido em cada exercício, não podendo ser considerado uma perda de tempo uma instrução mais prolongada se necessária. A nossa perceção da passagem do tempo melhorou com a experiência do EP, passando a existir a capacidade de só olhar para o relógio perto do

tempo de transição, ao contrário do início do ano letivo em que se verificava de “minuto em minuto” se estava na hora de mudar de exercício.

Os grupos para cada aula também foram sempre previamente estipulados e sempre que possível com ligação entre exercícios, de modo a que não fosse necessário estar a recolher todos os coletes depois de cada exercício. De modo a diferenciar pedagogicamente os alunos e através do objetivo de cada exercício os grupos não eram sempre iguais, consoante o que era pretendido, mas, devido ao número de alunos as trocas de grupos eram rapidamente realizadas. Antes da aula iniciar os alunos que necessitassem de colete para o primeiro exercício já o teriam vestido de modo a evitar perdas de tempo de empenhamento motor.

Foram aplicadas outras estratégias de modo a que a percentagem de tempo de empenhamento motor fosse o maior possível dentro dos limites, tendo sido por exemplo o questionamento ao primeiro aluno que entrasse no pavilhão se existia algum aluno ausente de modo a registar as presenças e adaptar os grupos em caso de algum estar em falta, a montagem do material necessário para o primeiro exercício antes da aula começar, a recolha do material por parte dos alunos no término de cada exercício e uma sequência de exercícios lógica e fluída de modo a facilitar a mudança de materiais e de grupos.

Apesar de as aulas de 50 minutos obrigarem a que exista uma gestão de aula bem assente e fluída, de modo a que senta rentável, estas mostraram ser mais motivantes para os alunos, principalmente para os que não gostam da disciplina.

4.3. Dimensão Clima/Disciplina

De acordo com Siedentop (1998) as dimensões clima e disciplina estão profundamente interligadas, porém, enquanto um estímulo de um bom clima de aula exige aspetos de intervenção pedagógica relacionados com interações pessoais, relações humanas e ambiente, a disciplina é fortemente afetada pela gestão, e instrução. Antes de o início do EP esta dimensão era uma das que nos colocava mais receio em como a conseguiríamos gerir, colocando dúvidas em se seríamos capazes de a controlar. O facto de sermos estagiários, com idades jovens, e possuímos alunos institucionalizados provocou uma angústia na nossa preparação.

De forma a procurar manter um clima positivo e a disciplina nas aulas foram aplicadas estratégias de modo procurar ter o maior controlo possível das aulas. As estratégias adotadas foram o incentivo aos comportamentos adequados com o fornecimento

de feedbacks e reforços positivos sempre que os alunos tinham comportamentos adequados e executavam o pretendido das tarefas, com o decorrer do ano uma maior transmissão de entusiasmo, a realização sempre que possível dos exercícios com os alunos e uma boa organização da aula de modo a manter os alunos em constante prática. Devido à turma em questão ser bastante reduzida era possível realizar certos exercícios com os alunos controlando-os na mesma, fazendo com que estes se sentissem mais motivados em jogar com o professor. Também foi possível criar mais elos com os alunos, sendo que muitas vezes os alunos institucionalizados necessitavam de uma maior atenção e de reforços positivos do que uma repreensão. Por exemplo, ensinando uma finta na matéria de Andebol que os alunos não conhecessem, iria fazer com que estes ficassem motivados e procurassem todas as aulas tentar replicá-la.

Tal como Siedentop (1998) indica “a disciplina é importante porque os alunos aprendem melhor numa turma disciplinada. Não há nenhuma dúvida que um sistema de organização eficaz e boas estratégias disciplinares criam um ambiente no qual é mais fácil aprender”. Foi sempre procurado manter um bom clima nas aulas e através de uma melhoria do domínio da gestão da aula existiu uma melhoria do clima e comportamento dos alunos.

Muito por culpa do meio inserido foi sempre procurado criar relações mais próximas com os alunos, o que mostrou ser favorável a que existisse um melhor clima na aula ao mesmo tempo que existia um respeito com o professor.

4.4. Decisões de Ajustamento

Bento (2003) refere que “O ensino é criado duas vezes: primeiro na conceção, depois na realidade.” É moroso todo o planeamento existente para depois ser necessário repensar tudo, por vezes num curto espaço de tempo. São estes desafios que nos tornam melhores profissionais e a diferença do início do EP para o final foi bastante grande, deixando de existir um receio de que tudo corresse como planeado para um à vontade em que se algo falhasse, existisse uma resposta quase imediata.

Podemos agrupar em 3 subgrupos as decisões de ajustamento, podendo existir a nível do planeamento anual, das UD e dos planos de aula.

Relativamente ao PA foi necessário antes da segunda rotação do *roulement* trocar a UD de Atletismo, que seria realizada ao ar livre, com a de Ginástica de Aparelhos, devido às condições meteorológicas adversas para a prática no espaço exterior. Apesar de

ter sido escolhido abordar a matéria de Atletismo no 1º período de modo a dar transição para todas as outras matérias, a troca com ginástica não influenciou negativamente este ideal.

Nas UD foram algumas as decisões de ajustamento devido ao desempenho dos alunos e à supressão de aulas devido a atividades em que a turma participou, mostrando que o planeamento estava demasiado ambicioso para a evolução que os mesmos mostravam, sendo necessário adequar ao seu ritmo de aprendizagem. Tanto na UD de Ginástica de Aparelhos como na de Ginástica Acrobática foi decidido não serem introduzidos mais conteúdos devido à dificuldade dos alunos em consolidarem os abordados, existindo também questões de segurança presentes. Nos jogos desportivos coletivos na maior parte do tempo foram realizados jogos reduzidos em substituição da situação de jogo formal, nunca chegando mesmo à forma de jogo completo na UD de Voleibol. A participação da turma do 9ºF em atividades da escola no horário das aulas de EF também obrigou a ajustamentos na extensão e sequência de conteúdos de algumas UD. Apesar da realização da avaliação formativa inicial onde depois é planeada a extensão e sequência dos conteúdos a abordar existem muitos fatores que podem influenciar uma mudança no plano, com muitas vezes a estarem fora do alcance do professor.

As situações de ajustamento dos planos de aula foram as que exigiram uma maior capacidade de improviso, acontecendo maioritariamente em tempo real durante a realização da aula ou a poucos instantes da mesma. A principal razão para estas necessidades de ajustamento deveu-se à ausência de alunos na aula. Devido à turma em questão ser tão reduzida a não comparecimento de um aluno na aula fazia bastante diferença no planeamento realizado, sendo necessário repensar os grupos ou mesmo os exercícios. Exercícios que mostrassem ser mais complicados de compreensão para os alunos por vezes também necessitaram de ser prolongados no seu tempo de realização, retirando tempo a outros exercícios ou mesmo a não realização.

5. Avaliação

Segundo Nobre (2014) o processo de avaliar passa por aprofundar o grau de adequação entre um conjunto de informações e um conjunto de informações e um conjunto de critérios adequados a um objetivo tendo em vista a tomada de decisões. É esta tomada de decisões que faz da avaliação um método de melhoria do processo de E-A, sendo essencial existir sempre uma interpretação dos resultados para que exista verdadeiramente

uma avaliação. Esta interpretação dos resultados aplica-se nos três tipos de avaliação usados em cada UD: avaliação formativa inicial, avaliação formativa e avaliação sumativa. Perrenoud (1999) refere que “A função nuclear da avaliação é ajudar o aluno a aprender e o professor a ensinar” e é nesta linha de pensamento que ela deve sempre existir.

5.1. Avaliação Formativa Inicial

De acordo com o Decreto-Lei n.º 55/2018, Artigo 23 a avaliação interna das aprendizagens compreende a modalidade Formativa e Sumativa, mobilizando técnicas, instrumentos e procedimentos diversificados e adequados para a realização das mesmas. Ficou decidido pelo Núcleo de Estágio de Educação Física que usaríamos uma avaliação Formativa Inicial de modo a verificar os conhecimentos adquiridos pelos alunos anteriormente, permitindo que fossem tomadas medidas do planeamento a realizar para aquisição e consolidação das mesmas, e com tudo isto organizar os alunos por nível de competência, nível Introdutório, Elementar e Avançado. Sendo que a avaliação formativa inicial tem o mesmo propósito da avaliação diagnóstica, para Gonçalves, Albuquerque e Aranha (2010), esta 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”

De acordo com o Decreto-Lei n.º 55/2018, Artigo 22.º “A avaliação, sustentada por uma dimensão formativa, é parte integrante do ensino e da aprendizagem, tendo por objetivo central a sua melhoria baseada num processo”. Este processo deve ser aplicado desde a primeira aula de modo a delinear um plano de como o processo E-A será aplicado com sucesso.

Geralmente foram usadas as duas primeiras aulas de cada UD para realizar a avaliação formativa inicial, sendo que no início existiam dificuldades em qualificar os alunos devido às muitas componentes críticas que devíamos dominar, a arte de anotar tudo e ao mesmo tempo lecionarmos uma aula como de uma aula “normal” se tratasse. Sempre existiu uma disputa em não passarmos as aulas demasiado centrados à grelha de avaliação (anexo 6) e à caneta, sendo necessário circular pelo espaço, fornecer os feedbacks necessários e ainda participar ativamente nos exercícios se possível. Principalmente relativamente aos feedbacks a fornecer sempre existiu o cuidado de corrigir os alunos enquanto os avaliávamos, de modo a não existir um cultivo do erro desde a primeira aula. Apesar de nas matérias de desportos coletivos existirem mais gestos e situação a decorrer

ao mesmo tempo, foi nas matérias gímnicas que existiu uma maior dificuldade de avaliação devido ao rigor técnico exigido. De modo a combater esta dificuldade foi necessário um estudo reforçado destas matérias, visualizações de vídeos e foi realizada a filmagem de uma avaliação de modo a ser revista e analisada mais facilmente.

Depois de cada avaliação formativa inicial era realizado um relatório onde os resultados eram analisados de modo a existir uma reflexão, crucial para desenvolvimento do planeamento do processo E-A. De forma a individualizar ao máximo o ensino era a partir da análise e reflexão da avaliação formativa inicial que eram selecionados os conteúdos a ser lecionados, os objetivos a atingir, as estratégias gerais e específicas, tudo em função dos níveis dos alunos de modo a que o processo de E-A fosse o mais justo possível.

5.2. Avaliação Formativa

Tendo em conta o Decreto-Lei n.º 55/2018, Artigo 24 “A avaliação formativa assume carácter contínuo e sistemático, ao serviço das aprendizagens, recorrendo a uma variedade de procedimentos, técnicas e instrumentos de recolha de informação, adequados à diversidade das aprendizagens, aos destinatários e às circunstâncias em que ocorrem.” Esta avaliação foi realizada durante as aulas das UD com o objetivo de, como Rosado e Colaço (2002) definiu, ser “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”. Além disso tinha como propósito conseguirmos entender se as estratégias aplicadas estavam a ter sucesso no processo de E-A, podendo ser alvo de ajustes. Tem de existir humildade por parte dos docentes para perceber que por vezes as estratégias aplicadas não estão a resultar, necessitando de uma reformulação.

Com o decorrer das matérias os alunos iam sendo avaliados consoante a aplicação dos conteúdos já abordados, as atitudes dos alunos, o interesse e a participação demonstrada e o conhecimento das matérias quer através das formas jogadas quer através do questionamento. A avaliação foi realizada através de observação direta sendo depois apontada numa ficha própria para o efeito (anexo 7).

5.3. Avaliação Sumativa

De acordo com o Decreto-Lei n.º 55/2018, Artigo 24 “A avaliação sumativa traduz -se na formulação de um juízo global sobre as aprendizagens realizadas pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e certificação.” Esta certificação deve ser realizada às estratégias de ensino aplicadas, de modo a perceber se as aprendizagens foram adquiridas e os objetivos propostos cumpridos, sendo essencial existir uma reflexão de modo a que exista uma constante melhoria no processo de ensino.

Cintando Ribeiro (1999), “A avaliação sumativa procede a um balanço de resultados no final de um segmento de E-A, acrescentando novos dados aos recolhidos pela avaliação formativa e contribuindo para uma apreciação mais equilibrada do trabalho realizado.” Esta apreciação foi usualmente realizada nas duas últimas aulas de cada UD, usando para isso grelhas criadas pelo Núcleo de Estágio de Educação Física, contemplando os três domínios de avaliação (psicomotor, cognitivo e socio-afetivo).

A avaliação no domínio motor, baseou-se na observação direta do desempenho motor dos alunos no exercício técnico e técnico-tático, de acordo com os critérios de êxito definidos para os diferentes conteúdos. Geralmente era usado um exercício critério seguido de uma situação de jogo de modo a melhor completar o visionamento dos conteúdos abordados. A execução dos alunos foi registada numa escala de 1 a 5 existindo na grelha de avaliação (anexo 8) os critérios de cada conteúdo. Esta avaliação era uma continuidade da avaliação formativa, existindo nos docentes um parecer de como os alunos realizavam a maioria dos conteúdos a avaliar. Estas aulas também serviam de aprendizagem e consolidação, sendo importante mais uma vez o fornecimento de feedbacks sempre que necessário e evitar ficar demasiado centrados na grelha de avaliação a aula inteira.

A avaliação do domínio cognitivo foi efetuada através do questionamento durante as aulas, o comportamento tático dos alunos em jogo demonstrando conhecer as regras do mesmo, formas de execução e a realização de um teste escrito no fim de cada período contemplando as matérias abordadas.

Através dos registos de assiduidade/pontualidade, participação e comportamento nas aulas e outros aspetos relevantes apontados nas reflexões das aulas era realizada uma avaliação contínua do domínio socio-afetivo. No final de cada período os alunos também realizavam um auto e heteroavaliação (anexo 9) de modo a que refletissem e procurassem avaliar o desempenho tido por eles próprios e pelos colegas durante as aulas.

Existiu dificuldade, devido à nossa falta de experiência, em atribuir uma nota a cada aluno nas várias UD, principalmente no início do EP. Foi sempre procurado existir um sentido coerente e justo no momento de avaliar, existindo sempre um sentimento de consciência tranquila em como realizámos o pretendido. Nas UD em que nos sentíamos mais à vontade com a matéria esta avaliação decorria de uma forma mais fluída, mostrando que um domínio dos conteúdos é essencial no papel do docente.

6. Coadjuvação

No início do EP foi-nos proposto o desafio de lecionarmos uma aula por semana, a uma turma do 1º ciclo, tendo sido encarado com bastante agrado. Esta leção ocorreu durante 31 aulas, ocorrendo à segunda-feira das 10:45 até Às 11:35. Foi procurado seguir o documento de As Aprendizagens Essenciais de EF para o 1.º Ciclo do Ensino Básico de modo a cumprir a nossa função de desenvolver os domínios existentes na área. Os modelos de prova de aferição do 5º ano, que estes alunos realizarão no ano seguinte, também serviu para serem retirados exercícios e traçar objetivos. Foi procurado realizar uma grande variedade de exercícios como contacto com várias matérias desportivas, tendo mesmo sido possível abordar ciclismo e patinagem.

Foi interessante a adaptação na leção das aulas que tivemos de realizar, devido à diferença de idades para a turma do 9º ano e os objetivos com os alunos, tendo sido bastante enriquecedor para a nossa experiência profissional e pessoal. Os alunos nestas idades cooperam bastante com tudo o que o professor, sendo mais fácil organizar a aula, competindo uns com os outros para ver quem ajuda o professor a transportar e recolher o material. A instrução também teve de ser bastante adaptada, necessitando de ser mais direta e simples.

Foi possível auxiliar no planeamento e realização das provas de aferição de Expressões Físico-Motoras para o 2º ano de escolaridade, ficando a conhecer a sua organização e protocolo.

Os espaços e os materiais disponíveis para a leção das aulas à turma do 1º ciclo são um exemplo de como uma Escola Básica Integrada pode favorecer o ensino e a aprendizagem da sua comunidade, oferecendo boas oportunidades aos seus alunos e facilitando a sua adaptação na mudança de ciclo.

7. Análise Reflexiva das áreas curriculares integrantes do Estágio Pedagógico

7.1. Organização e Gestão Escolar

Dentro desta área curricular do EP foi realizada assessoria ao cargo de Diretor de Turma da turma em questão, o 9ºF. Roldão (1995) expõe 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”.

Através deste projeto tivemos a oportunidade de vivenciar experiências e conhecimentos relacionados com o cargo de diretor de turma, adquirindo uma real perceção da complexidade e responsabilidade do cargo. Muitas pessoas julgam este cargo como servindo somente para entregar as notas aos encarregados de educação durante o ano, estando totalmente errados, existindo muito trabalho pedagógico e administrativo inerente a este cargo.

Durante o ano letivo tivemos a oportunidade de contactar diretamente com algumas ações e funções do cargo de diretor de turma, tendo sido adquirida um conhecimento real da complexidade inerente a este cargo, as funções a desempenhar e as competências necessárias para o praticar. A sabedoria do professor cooperante da escola assim como do professor responsável pela disciplina de Organização e Gestão Escolar ajudou em todo este processo, completando o trabalho realizado em campo.

Criando uma ligação entre a escola com as famílias, com todo o trabalho burocrático e administrativo necessário, o diretor da turma em questão ainda procurava ajudar a família dos seus alunos em questões extraescolares. Encontros periódicos no Lar de Jovens de Semide ou uma oferta de oportunidade de emprego a encarregados de educação com necessidade foram exemplo de ações tidas pela Diretora de Turma da turma em questão.

Resumindo o acompanhamento realizado à direção de turma existiu uma boa oportunidade de aquisição de conhecimento das funções do cargo de diretor de turma assim como a sua importância no contexto escolar. Facilitando o contacto entre os encarregados de educação e a escola, é criada uma maior interligação entre todos os intervenientes interessados na educação dos alunos. Com os alunos institucionalizados também existiu sempre uma procura de uma relação estreita com a agente responsável pelos seus processos, apesar de todo o sigilo à volta dos seus passados e processos, tentou-

se manter uma procura de resolver todos os problemas que surgissem em prol de uma melhoria pessoal e académica.

7.2. Projetos e Parcerias Educativas

Desde o primeiro dia de EP que o Núcleo de Estágio de Educação Física se mostrou proativo no planeamento e dinamização de atividades na área desportiva de modo a deixar a nossa marca na escola. As atividades criadas e dinamizadas foram a etapa escolar do Corta-Mato e o “50 Anos À’Brir”.

A atividade do Corta-Mato Escolar decorreu no 1º Período escolar tendo o Núcleo de Estágio participado em todas as áreas inerentes à sua realização, desde a divulgação, planeamento e realização. A atividade obteve um grande número de participantes com um feedback positivo dos participantes, não tendo ocorrido nenhum contratempo na sua realização com a qualificação dos alunos nos vários escalões para o corta-mato distrital, tendo a oportunidade de representar a escola BIJI Prof. Dr. Ferrer Correia na Figueira da Foz. Devido a esta ser uma atividade com a qual vamos comunicar durante a nossa futura experiência profissional achámos positivo termos tido a hipótese de a organizar e dinamizar, sendo uma mais valia para o nosso futuro como docentes.

Para a segunda atividade dinamizada pelo Núcleo de Estágio de Educação Física procurámos realizar uma proposta inovadora que colocasse a comunidade escolar a praticar atividade física interligando com o quinquagésimo aniversário da escola. Foi realizado a atividade dos “50 Anos À’Brir” onde durante um dia os alunos realizaram as seguintes atividades: *goalball*, Tag-Rugby, *skills* basquetebol e futebol, minigolfe, arco e zarabatana, jogos tradicionais, circuito bicicletas, basquetebol em cadeira de rodas, hóquei em campo, paintball e ténis de mesa. Foi decidido desde início aproveitar ao máximo os recursos disponíveis na escola ou que Núcleo de Estágio de Educação Física conseguisse arranjar, de modo a que a atividade fosse de carácter gratuito dando hipótese de participação a toda a comunidade escolar. Devido às boas instalações escolares foi possível montar as 11 estações ao mesmo tempo e com a orientação dos professores da escola, professores estagiários e voluntários, dinamizá-las todas ao mesmo tempo. Devido à previsão de condições meteorológicas adversas foi necessário antecipar a data da atividade na semana da mesma, para dois dias antes do estipulado. Esta mudança obrigou a várias decisões de ajustamento, que é algo que no futuro poderá acontecer, e esta experiência permitiu ter um contacto com essa realidade. Com uma boa aderência de praticantes de todas as idades

sendo uma atividade bastante inclusiva foi satisfatório verificar que os objetivos pretendidos com a atividade foram atingidos.

A organização e realização de atividades será algo que estará sempre inerente às responsabilidades dos docentes da nossa área, por isso foi bastante importante termos tido a oportunidade de organizarmos estas duas atividades assim como auxiliado noutras atividades desenvolvidas tanto pelo Grupo de Educação Física como por outros departamentos da escola.

8. Atitude Ético-profissional

Segundo o guia de estágio pedagógico e relatório de estágio 2018-2019 “A ética e o profissionalismo docente são os pilares deste agir e revelam-se constantemente no quadro do desempenho diário do estagiário (...).” Conscientes da responsabilidade que possuíamos enquanto docentes e membros ativos da comunidade escolar procurámos sempre assumir uma postura responsável e consciente sobre o trabalho desenvolvido. Transmitindo bons valores, demonstrando sempre assiduidade e pontualidade, disponibilidade total para todos os projetos propostos e respeito por todas as pessoas e ações, procurámos ser sempre um exemplo para toda a comunidade escolar e principalmente para os alunos. A confiança e esperança depositada pelo orientador de estágio assim como pelos professores do Grupo de Educação Física da escola também fez com que existisse um máximo esforço e dedicação diariamente.

Foi sempre ativa a nossa participação na vida escolar tanto com os alunos, como com os professores e outros participantes da comunidade escolar. Existiu uma preocupação em acompanhar a vida académica e sempre que necessário a pessoal dos alunos da turma em questão, contribuindo para um desenvolvimento académico e pessoal dos mesmos. Acreditamos que este desenvolvimento foi conseguido com uma evolução visível a nível pessoal e social dos alunos ao longo do EP, existindo valores mais importantes a serem transmitidos que conteúdos.

Um bom espírito de entreajuda e de compreensão fez com que a relação entre os estagiários fosse sempre bastante coesa e dinâmica, existindo bastante respeito e colaboração de modo a que todos evoluíssem e dessem sempre o melhor de cada um. Observávamos sempre as aulas uns dos outros em conjunto com o professor cooperante de modo a que existisse uma maior aquisição de conhecimentos, aprendendo com os aspetos tanto positivos como negativos dos nossos colegas (anexo 10). Existiu um compromisso de

honra em que todas as atividades que nos propusessem e que participássemos, realizando com a máxima responsabilidade, procurando deixar uma marca positiva na comunidade escolar e principalmente nos nossos alunos.

No processo de autoformação existiu a participação nas Jornadas Científico-Pedagógicas e ainda no FICEF (anexo 11), que a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física de Coimbra nos proporcionou, sendo algo bastante enriquecedor, dando a oportunidade de uma formação extra e ainda ter contacto com outros temas que vamos tendo contacto diariamente como docentes. Na Oficina de Ideias, devido à mudança de data da segunda atividade organizada pelo Núcleo de Estágio de Educação Física não foi possível comparecer, apesar de ter sido planeada uma intervenção ativa na mesma.

9. Dilemas

Devido à nossa falta de experiência profissional foram algumas as questões dilemáticas que foram surgindo ao longo do EP.

Segundo o Conselho da União Europeia (2010) «Todos os estudantes sairão beneficiados se forem criadas as condições necessárias ao êxito da inclusão de todos os alunos com necessidades especiais» (p.5). Com a existência de alunos com deficiência na turma existiu um receio de não conseguirmos incluí-los nas aulas e não conseguirmos adaptar os exercícios e as estratégias necessárias para que conseguissem participar. Com uma seleção de exercícios mais cuidada e através de um aumento do conhecimento sobre as capacidades dos alunos, foi possível participarem ativamente nas aulas. As principais adaptações realizadas foram na forma de fornecimento do feedback, sendo mais simples, direto e individual sempre que possível. A seleção dos objetivos pretendidos também foi ajustada às capacidades dos alunos, por exemplo, uma aluna na UD de Ginástica Acrobática devido a serem garantidas as condições de segurança realizou uma coreografia com um grupo, mas tinha como função realizar elementos gímnicos de ginástica de solo e ajudas nas figuras gímnicas necessárias. Bond e Castagnera (2006) consideram que quando os pares são usados como suporte à educação inclusiva, todos beneficiam, tendo sido praticamente sempre usado um trabalho de pares ou grupos.

O uso de exercícios analíticos ou de formas jogadas foi outra dúvida que surgiu principalmente com os jogos desportivos coletivos. Bunker e Thorpe (1982) constataram que, quando a técnica é abordada através de situações que ocorrem à margem dos requisitos táticos, ela adquire um transfere menor para o jogo. Também segundo Garganta

(1998) as duas competências básicas para a aprendizagem e prática dos jogos desportivos coletivos são a inteligência, vista como a capacidade de adaptar-se a situações dinâmicas que acontecem no jogo de modo a resolver os constantes problemas que surgem, e a cooperação, vista como a necessidade de os praticantes combinarem as suas ações com os objetivos do grupo. Devido a pretendermos que os alunos conseguissem participar ativamente num jogo formal destas matérias foram usadas principalmente as formas jogadas. Considerámos ser mais importante os alunos saberem que papel devem realizar numa situação de jogo do que dominarem um conteúdo, apesar de as situações de jogo exercitarem os conteúdos técnicos, táticos e cognitivos. Como a turma em questão era reduzida as situações de jogo foram uma constante, principalmente em espaços reduzidos, aumentando a motivação que era essencial para uma boa participação da turma.

Com a implementação de três aulas semanais com 50 minutos, sendo 35 de tempo útil de aula, a organização da aula teve de ser sempre bastante cuidada de modo a que o tempo rentabilizasse. Para rentabilizar o tempo de aula, no exercício de aquecimento foi procurado realizar na maior parte das aulas um aquecimento específico que tivesse ligação com os conteúdos a abordar na aula. De modo a combater a monotonia dos exercícios de aquecimento e aumentar a motivação da turma também foram realizados vários jogos lúdicos sempre com transição para a matéria a abordar.

O *timing* de uso de grupos homogéneos e heterogéneos também provocava dúvidas no início do EP de quando era favorável para um E-A eficaz. Segundo o PNEF a formação dos grupos é um elemento chave na estratégia de diferenciação do ensino, devendo a constituição dos grupos permitir, preferencialmente, a interação de alunos com níveis de aptidão diferentes, no entanto, sempre que necessário à eficácia do processo E-A, deve assegurar-se a constituição homogénea dos grupos. No início os alunos com mais dificuldades apresentavam-se desmotivados ao serem criados grupos homogéneos, tendo sido necessário fornecer uma explicação de esta temporária divisão servia para uma melhoria das aprendizagens dos mesmo. Com o tempo e estudo o uso destas estratégias foi melhorando com benefícios para os alunos.

CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA

- DESENVOLVIMENTO DA FORÇA INFERIOR EM EDUCAÇÃO FÍSICA

10. Nota introdutória

No âmbito do EP do Mestrado em Ensino de Educação Física nos ciclos Básico e Secundário, na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, foi-nos proposto que estudássemos e aprofundássemos um tema/problema que tenha surgido no decorrer do mesmo.

Neste sentido, o objetivo passou por efetuar um trabalho no terreno, que nos permitisse obter conclusões concretas sobre a melhoria da força inferior dos alunos de uma turma do 9º ano ao longo de duas UD (sensivelmente dois meses). Com os alunos a frequentarem regularmente as aulas de Educação Física com a sua carga horária implícita, distribuição semanal e pluralidade de finalidades, foi pretendido verificar se seria possível produzir-se efeitos ao nível da capacidade condicional Força, mais especificamente inferior.

Com este estudo pretendeu-se verificar se a implementação de tarefas específicas para o aumento da força inferior, assim como de exercícios específicos das duas matérias a lecionar na altura (Voleibol e Futsal), era proporcionado um incremento da força inferior.

Foram sinalizados os alunos que praticam desporto fora da escola ou em contexto escolar de modo a controlar esta variável potencialmente enviesadora dos resultados. Foram realizados os testes “Salto em Comprimento Sem Balanço” e a “Corrida em Vai-e-Vem 10 x 5 Metros” da bateria de testes Eurofit, de modo a determinar resultados que pudessem ser associados à força inferior dos alunos. Os resultados da primeira aplicação dos testes foram comparados com a segunda aplicação que ocorreu no final do estudo.

Segundo o PNEF (2001) na perspetiva da qualidade de vida, da saúde, do bem-estar e da melhoria da aptidão física, elevar as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno, é uma das finalidades da disciplina de EF, sendo competência dos professores estimularem tal melhoria.

10.1. Revisão da Literatura

Segundo Malina (2001), é cada vez maior a constatação “dos benefícios resultantes de um estilo de vida ativo para a saúde dos indivíduos e nações” (p.162). Sendo assim, o aumento da atividade físico-desportiva como promotora da aptidão física tornou-se um dos objetivos da saúde pública nacional e à EF foi atribuído um papel de destaque na realização deste objetivo, sobretudo nas crianças (U.S. Department of Health and Human Services, 1986; Sallis, 1987; Corbin, 1991; Freitas et al., 1997). Como docentes da área existe uma obrigação pública de desenvolvimento e manutenção da aptidão física dos alunos, usando as aulas de EF para estimular o melhoramento deste domínio e o gosto pela atividade física de modo a que pratiquem fora do contexto de sala de aula.

Segundo (Malina, et al., 2005), os adolescentes em idade escolar devem participar em atividades moderadas a vigorosas que sejam apropriadas ao desenvolvimento do mesmo por um período de 60 minutos todos os dias, situação que foi analisada por (Serrano, Sos, Granado, Ferrer, & González, 2017) que concluiu que em cerca de 250 alunos em fase da adolescência, menos de 30% atingia as recomendações mínimas de prática de atividade física. Com a mancha horária da EF existe uma ajuda na contribuição dos minutos de prática diária necessários, mas não é suficiente, sendo necessário influenciar os alunos a praticarem atividade física diariamente.

Para Maurice Piéron (1972) a EF é uma disciplina da educação corporal cujas finalidades, desde o início do século, têm sido repetidas vezes objeto da definição que ora incide sobre a saúde ou sobre a aptidão física, ora sobre componentes orientados principalmente para uma integração social. Já Francisco Sobral (1985) aponta as grandes áreas que a EF intervém que são a área da saúde e da higiene, aptidão física, lazer e recreação, prática desportiva, expressão estética, aprendizagens escolares de base, reabilitação física e motora e educação especial. Com uma grande variedade de objetivos e finalidades é exigido uma boa capacidade de planeamento de modo a ser possível conciliá-los com os horários disponíveis para a prática da disciplina.

“É evidente que a disciplina de Educação Física e Desportiva desempenha um papel de destaque elevado, desde que encarada como uma atividade sistemática, carregada de intencionalidade educativa, concebida de modo integrado com as outras áreas de aprendizagem e organizada de maneira a que proporcione prazer ao aluno.” (Matos, 2000). A intencionalidade é muito importante de modo a que o professor não seja somente um agente de organização e controlo da aula, sendo exigido uma definição dos objetivos a

atingir e um plano para tal. É neste sentido que o PNEF clarifica que “O plano de turma deve estruturar-se em torno da periodização do treino/elevação das capacidades motoras que constituirá uma componente da atividade formativa em todas as aulas. As preocupações metodológicas, ao nível do desenvolvimento das Capacidades Motoras, deverão seguir os mesmos princípios pedagógicos das restantes áreas - a inclusividade e a diferenciação dos processos de treino de acordo com as possibilidades e limitações de cada um. O nível de desenvolvimento das capacidades motoras, resultado da avaliação formativa, deve permitir ao professor propor situações de treino visando o desenvolvimento das capacidades motoras em que o(s) aluno(s) apresenta(m) níveis fracos, ou visando treinar as capacidades determinantes para a aprendizagem numa próxima etapa de trabalho ou ainda recuperar níveis de aptidão física aceitáveis após períodos de interrupção letiva.” É através dos resultados obtidos pela bateria de testes usada pelos professores que deve ser criado um planeamento de modo a desenvolver ou manter os níveis de aptidão física dos alunos, com o objetivo de que todos se encontrem na “zona saudável”, existindo um benefício na saúde e bem-estar dos mesmos. É necessário um conhecimento sobre os princípios metodológicos do treino das aptidões físicas, de modo a que exista uma real aquisição ou manutenção das capacidades dos alunos. Combinar estes princípios com a lecionação dos conteúdos das aulas não é simples, necessitando de um planeamento objetivo de modo a ter sempre em mente as variadas finalidades da EF. Quando é criado um plano de aula deve estar sempre implícito uma exercitação das capacidades físicas dos alunos, estando a cargo do professor que periodização usa e como a integra na aula, sem que condicione o processo de E-A.

A força muscular, para Guedes (1997), é a capacidade de exercer tensão muscular contra uma resistência, superando, sustentando ou cedendo à mesma. Esta é um componente importante de condicionamento físico, sendo essencial para a execução de uma variedade de atividades diárias e atividades desportivas ao longo da vida (Beunen & Thomis, 2000). É fundamental que exista uma transmissão aos alunos que estes desenvolvimentos pretendidos nas aulas de EF têm benefícios mais importantes que a sua prestação nas aulas. Segundo Mitra e Mogos (1990) a força e a resistência, qualidades motoras facilmente perceptíveis, podem-se educar sistematicamente desde a idade de 9-10 anos, tendo uma evolução ascendente e possibilidades máximas de aperfeiçoamento após a maturação do organismo.

10.2. Objetivos

A problemática geral deste estudo centra-se no questionamento sobre a possibilidade de a EF promover o aumento da força inferior através de uma presença ativa nas aulas com a sua carga horária, distribuição semanal e pluralidade de finalidades. A procura de aumento desta capacidade física condicional realizou-se através de um estímulo com exercícios específicos das matérias a abordar e exercícios específicos de força, isto durante 2 meses. Saber se as estratégias implementadas nas aulas de EF são suficientes para que exista um impacto na força inferior dos alunos será favorável para que exista um planeamento eficaz no futuro.

Os objetivos específicos do estudo realizado foram:

- Implementar uma estratégia de desenvolvimento da força inferior no seio do desenvolvimento de outras matérias (Voleibol, Futsal);
- Apurar se esta estratégia tem efeitos no aumento real e objetivamente mensurado da força inferior;
- Verificar se a idade dos alunos influencia o aumento da Força através das aulas de EF;
- Analisar se o aumento da Força através das aulas de EF é influenciado pela prática desportiva por parte dos alunos fora da escola ou em contexto escolar;
- Aferir se o género dos alunos influencia o aumento da Força através das aulas de EF;

10.3. Metodologia

10.3.1. Amostra

Este estudo foi realizado junto da turma do 9º F da Escola Básica Integrada com Jardim de Infância Professor Doutor Ferrer Correia, constituída por dez alunos com idades compreendidas entre os 14 e 16 anos de idade (tabela 1). Relativamente à prática desportiva existiam 2 alunos praticantes de desporto escolar, 4 alunos praticantes de desporto federado e 4 alunos não praticantes, tal como está demonstrado na tabela 2.

Tabela 1 – Distribuição da amostra por idade e sexo

Idade	Rapazes	Raparigas	Total
14	4	3	7
15	1	0	1
16	2	0	2
Total	7	3	10

Tabela 2 – Distribuição dos alunos praticantes e não praticantes de desporto do sexo masculino e feminino

Sexo	Praticantes Desporto Escolar	Praticantes Federados	Não Praticantes
Masculino	1	4	2
Feminino	1	0	2
Total	2	4	4

10.3.2. Procedimentos

Para avaliação dos níveis de produção de força inferior foram realizados os testes “Salto em Comprimento Sem Balanço” e o teste “Corrida em Vai-e-Vem 10 x 5 Metros”, da bateria de testes Eurofit, tendo sido realizadas duas aplicações (a 7 de fevereiro de 2019 e a 4 de abril de 2019).

Tsigilis e Tokmakidis citando Jiirimae & Volbeluene (1998) afirmam que “O teste Eurofit foi amplamente aceite e é atualmente a bateria de testes mais usada na Europa.”. Tsigilis e Tokmakidis (2002) realizaram um estudo onde analisaram as médias e desvios padrão para os testes Eurofit realizados em duas ocasiões, calculando os coeficientes de correlação intraclasse com um intervalo de confiança de 95%, com os coeficientes a serem satisfatórios à exceção do teste de “Equilíbrio do Flamingo”. Segundo Cvejic, Pejović e Ostojc (2003) é importante medir os valores de aptidão física dos jovens de modo a serem criadas estratégias a nível escolar e nacional, com o objetivo de os alunos obterem valores dentro da zona saudável, sendo o Eurofit uma bateria de testes simples e práticos que providenciam valores importantes. A fácil aplicação e o pouco material necessário também favoreceram o uso destes dois testes no estudo.

Durante as UD de Voleibol e Futsal foram realizados exercícios específicos para o desenvolvimento da força inferior de forma isolada e/ou integrados nos conteúdos das

matérias, sobretudo na parte inicial e fundamental das aulas. Durante cada aula existiu um estímulo específico médio de aproximadamente 10 minutos. A frequência das aulas com o objetivo de incluir a exercitação da força inferior foi de 3 vezes por semana, com 2 a 3 séries de cada exercício selecionado, com cerca de 10 repetições cada. Os exercícios baseavam-se no uso do peso corporal dos alunos e a sua aplicação prática durou 8 semanas.

Os exercícios específicos de força inferior foram realizados em duas situações, na transição entre a parte inicial e fundamental da aula ou inseridos em regras dos exercícios da aula. Agachamentos, *burpees*, *lunges*, entre outros, são exemplos de exercícios específicos usados durante as aulas. Já o uso destes exercícios, integrando nas regras da tarefa a realizar, ocorreu por exemplo no jogo lúdico da apanhada, onde se todos os alunos fossem apanhados teriam de realizar 10 *burpees* por exemplo.

Como referido, o estímulo do desenvolvimento da força também foi incluído em exercícios orientados para a exercitação de conteúdos das matérias. Na matéria de Voleibol foi por exemplo realizado um exercício em que os alunos em pares tinham de entregar a bola um ao outro por cima da rede. Uma variante deste exercício usada foi os alunos terem de realizar passe em suspensão enquanto que o seu par realizava bloco, trocando ao final de um tempo estipulado. Na matéria de futsal foi por exemplo usado um circuito em que um aluno tinha de saltar três barreiras sprintando até uma bola de modo a realizar um cruzamento para o colega que teve de realizar um *slalom*, com mudanças de direção rápidas, deslocando-se até à entrada da área onde tinha de finalizar a bola cruzada pelo colega.

Através de uma ficha de observação do uso do tempo de aula foi obtida uma percentagem do tempo de desempenho motor médio por aula, tendo esta ficha sido preenchida por um colega em 6 das 23 aulas em que se desenvolveu o estudo.

10.3.2.1. Instrumentos e Variáveis

Instrumentos:

- Tabelas de registo dos testes;
- Cronómetro;
- Fita métrica;
- IBM SPSS Statistics versão 22;

Variáveis:

- Independentes: idade, género e prática desportiva;
- Dependentes: valores obtidos em cada aplicação de cada teste;

10.3.3. Os Testes

Os dois testes usados constam na bateria de testes Eurofit, tendo o seu protocolo sido respeitado. Antes da realização de cada teste foi realizado um aquecimento de modo a prevenir situações de lesão.

Relativamente ao teste “Corrida em Vai-e-Vem 10 x 5 Metros” os alunos necessitavam de percorrer uma distância de 50 metros, sendo obrigados a atravessar com os dois pés a cada 5 metros a linha marcada, necessitando de voltar para a anterior. O tempo realizado pelos alunos era anotado em segundos e antes da realização do teste era explicado aos alunos como este se procederia. Apesar de este ser um teste indicado para obtenção de valores de velocidade e agilidade, a força está implícita na velocidade produzida pelos alunos assim como nas constantes mudanças de direção.

O teste “Salto em Comprimento Sem Balanço” é um teste criado para obter o valor da força explosiva. Os alunos com os pés lado a lado, atrás de uma linha marcada, deviam saltar o máximo possível para a frente. Eram permitidos dois ensaios contando o melhor, registado em centímetros. Se o aluno após o salto deixasse cair o corpo para trás realizava uma nova tentativa e se caísse para a frente contava o contacto do calcanhar mais recuado até à linha de colocação dos pés antes do salto.

10.3.4. As Aulas

Através de uma ficha de observação do uso do tempo de aula foram analisados os tempos obtidos nas várias fases da aula. Relativamente à densidade motora foi obtido um valor de 80% do tempo útil de aula, representando 28 minutos por aula. Dentro destes 28 minutos era em média usados 3 minutos para exercícios específicos de força e nos restantes 25 minutos eram realizados exercícios integrados em que fosse procurado exercitar a força ao mesmo tempo que eram abordados os conteúdos das matérias. Relativamente à instrução ocupou 11% do tempo útil de aula enquanto que a dimensão organização abrangeu 9%.

10.3.5. Procedimentos Estatísticos

Para a análise dos dados dos testes recolhidos, utilizamos o programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) e procedemos ao tratamento estatístico dos dados relativos a todas as informações recolhidas junto dos alunos e dos testes aplicados.

Foi realizada uma estatística descritiva das médias dos resultados obtidos por idade, género e prática desportiva em cada uma das aplicações, assim como a diferença entre as duas aplicações dos dois testes.

Depois foi realizada estatística inferencial de modo a comparar o resultado entre aplicações, tendo sido realizado o teste não paramétrico Wilcoxon, sendo este um teste de hipóteses não paramétrico utilizado quando se deseja comparar duas amostras relacionadas, amostras emparelhadas ou medidas repetidas em uma única amostra.

A análise estatística inferencial da diferença entre aplicações em função do género foi realizada através do Teste U de Mann-Whitney, sendo este um teste não paramétrico aplicado para duas amostras independentes.

De modo obter a análise inferencial da diferença entre aplicações dos testes em função da idade e da prática desportiva dos alunos foi realizada através do teste Kruskal-Wallis, sendo este um teste não-paramétrico que é utilizado na comparação de amostras independentes, existindo três ou mais subgrupos amostrais.

Foram usados estes testes devido ao tamanho da amostra. Foi aplicado um valor de significância de $p < 0,05$ para todos os testes.

10.4. Apresentação e discussão de resultados

As aulas de EF em que o estudo foi realizado contaram um tempo de 50 minutos por sessão, sendo que destes 50 existiam 35 minutos de tempo útil de aula. Realizando a média dos resultados dos tempos das aulas observadas, através da ficha de observação de uso do tempo de aula, foi verificada uma densidade motora de 80% do tempo útil de aula, representando 28 minutos por aula.

Segundo Piéron (1999) o tempo de compromisso motor “trata-se do tempo efectivo que o aluno investe na atividade motora durante a aula” (p.88). O mesmo autor citando Scheiff, Renard, Roelandt e Swalus (1987) refere ainda que o tempo disponível para a prática é ligeiramente inferior a 60%. De acordo com Siedentop (1998) o tempo de índices de empenho dos participantes pode oscilar entre 70 e 80%. O mesmo autor

referenciando-se no efeito do funil de Metzler (1979) divide o tempo de aula em tempo atribuído à realização das tarefas, tempo de empenho em que os alunos praticam fisicamente as tarefas e por fim o tempo de empenhamento motor produtivo. Devido ao número reduzido de alunos da turma estudada, eram insignificantes os tempos de espera em filas nos exercícios, existindo ainda uma procura de uma boa gestão das aulas de modo a que o tempo de empenhamento motor fosse o mais alto possível.

Os resultados obtidos nas duas aplicações do teste “Salto em Comprimento Sem Balanço” e “Corrida em Vai-e-Vem 10 x 5 Metros” são descritos nas seguintes tabelas e gráficos.

Tabela 3 – Resultados das duas aplicações do teste “Corrida em Vai-e-Vem 10 x 5 Metros”.

Aluno	1ª Aplicação (s)	2ª Aplicação (s)	Diferença entre aplicações
1	25.20	23.22	-1,98
2	23.55	20.93	-2,62
3	19.78	18.93	-,85
4	24.26	24.34	,08
5	21.93	19.98	-1,95
6	19.92	19.41	-,51
7	16.62	16.82	,20
8	20.13	21.97	1,84
9	19.98	19.93	-,05
10	19.34	18.62	-,72

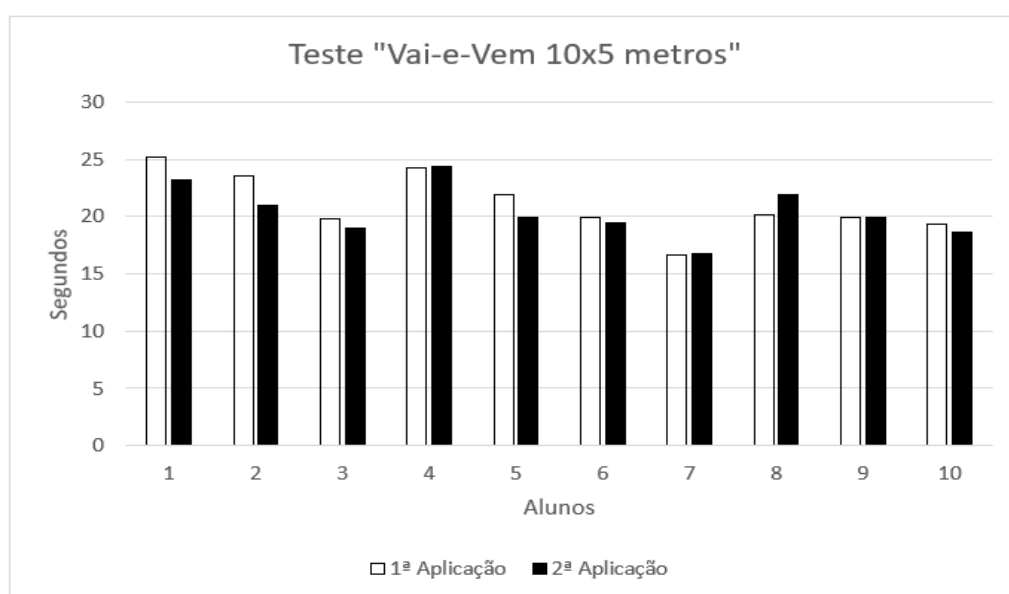


Gráfico 1 - Resultado das aplicações do teste "Vai-e-Vem 10x5 metros" por aluno.

Tabela 4 – Resultados das duas aplicações do teste “Salto em Comprimento Sem Balanço”.

Aluno	1ª Aplicação (cm)	2ª Aplicação (cm)	Diferença entre aplicações
1	115	120	5,00
2	150	156	6,00
3	204	210	6,00
4	138	162	24,00
5	219	225	6,00
6	177	195	18,00
7	231	240	9,00
8	199	180	-19,00
9	206	205	-1,00
10	186	210	24,00

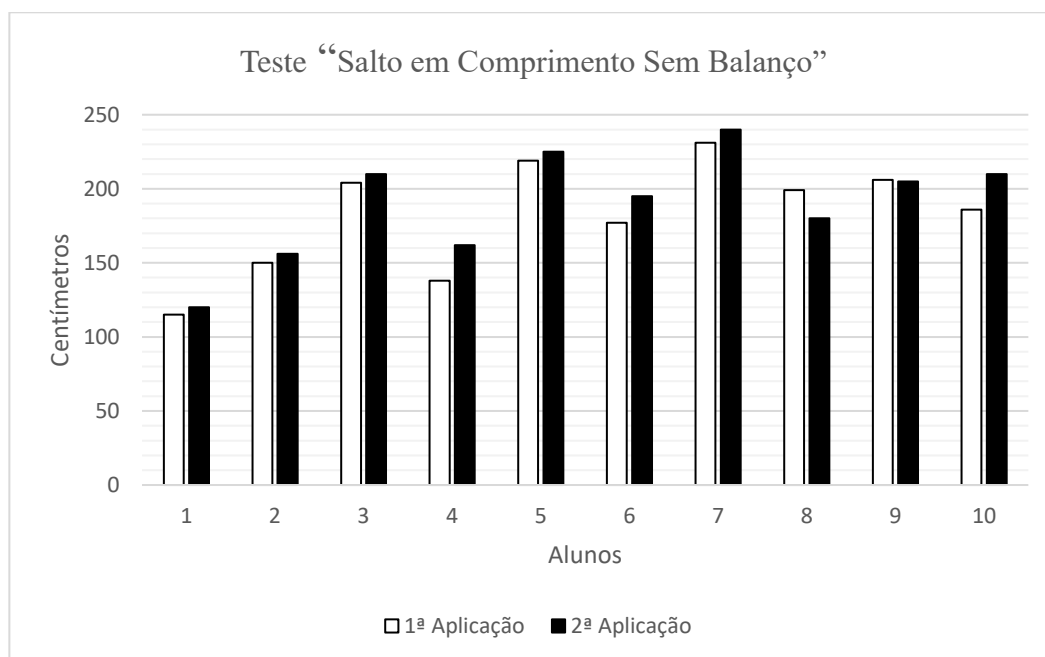


Gráfico 2 - Resultados das aplicações do teste "Impulsão Horizontal" por aluno.

No teste “Corrida em Vai-e-Vem 10 x 5 Metros” existiu uma melhoria dos resultados na segunda aplicação em 7 dos 10 alunos da amostra. Foi obtida uma média de melhoria de 1,24 segundos. Relativamente aos 3 alunos que obtiveram piores resultados, existiu um aumento médio de 0,7 segundos.

Já no teste do “Salto em Comprimento Sem Balanço” dos 10 alunos participantes, 8 conseguiram obter melhores resultados na segunda aplicação do teste, aumentando em média 12,25 centímetros. Os dois alunos que obtiveram piores resultados na segunda aplicação do teste, registaram uma média de diferença de 10 centímetros.

Existiu uma melhoria dos resultados na segunda aplicação do teste “Corrida em Vai-e-Vem 10 x 5 Metros” em 70% dos participantes enquanto que no teste “Salto em Comprimento Sem Balanço” a melhoria foi observada em 80% da amostra. Não foi obtida diferença estatisticamente significativa entre a avaliação inicial e a final dos dois testes tal como pode ser verificado na tabela 5.

Tabela 5 – Análise dos resultados das duas aplicações dos testes (estatística inferencial).

Média	1º Aplicação	2º Aplicação	Diferença	Sig.
Resultados do teste				
“Corrida em Vai-e-Vem 10 x 5 Metros”	21,07	20,42	0,656	0,059*
Resultados do teste				
“Impulsão Horizontal”	182,5	190,3	7,8	0,114*

*= Não significativo para $p > 0,05$

Foi realizada uma análise estatística aos resultados das diferenças entre as duas aplicações, tendo em conta o género dos participantes (tabela 6). Sendo que a amostra era constituída por 7 rapazes (N=7) e 3 raparigas (N=3), foi verificado que não existiu uma diferença estatisticamente significativa, tendo o sig obtido (0,732 e 0,203), sido sempre superior a 0,05. Apesar de não existir uma diferença estatisticamente significativa verificou-se que no género feminino (N=3) foi registada uma maior melhoria dos resultados na segunda aplicação dos testes comparativamente com a primeira aplicação. No teste da “Corrida em Vai-e-Vem 10 x 5 Metros” foi, em média, observada uma redução de 0,87 segundos no tempo registado enquanto que no teste da “Impulsão Horizontal” verificou-se um aumento positivo de 17,67 centímetros.

Tabela 6 – Análise dos resultados em função do género.

Média	Sexo Masculino (N=7)	Sexo Feminino (N=3)	Sig.
Diferença dos resultados do teste “Corrida em Vai-e-Vem 10 x 5 Metros”	-0,56	-0,87	0,732*
Diferença dos resultados do teste “Impulsão Horizontal”	3,57	17,67	0,203*

*= Não significativo para $p > 0,05$

Relativamente aos resultados agrupados por escalões etários foi verificado que não existiu diferenças estatisticamente significativas nas duas aplicações dos dois testes para os três escalões etários. Tal como se verifica na tabela 7, o sig obtido foi sempre acima de 0,05, tendo sido de 0,363 para média da diferença dos resultados do teste “Corrida em Vai-e-Vem 10 x 5 Metros” e de 0,395 para média da diferença dos resultados do teste “Impulsão Horizontal”, comparando com os escalões etários. Apesar de não existir diferença estatisticamente significativa existiu uma melhoria dos resultados na segunda aplicação, comparando com a primeira, em ambos os testes no escalão etário de 14 anos (N=7), observando-se uma média de aumento de 11,71 centímetros no teste da “Impulsão Horizontal” e uma diminuição de 0,95 segundos no teste da “Corrida em Vai-e-Vem 10 x 5 Metros”.

Tabela 7 – Análise dos resultados em função da idade.

Média	14 anos (N=7)	15 anos (N=1)	16 anos (N=2)	Sig.
Diferença dos resultados do teste “Corrida em Vai-e-Vem 10 x 5 Metros”	-0,95	0,20	-0,05	0,363*
Diferença dos resultados do teste “Impulsão Horizontal”	11,71	9	-6,5	0,395*

*= Não significativo para $p > 0,05$

Analisando as médias da diferença da segunda aplicação com a primeira aplicação dos testes, tendo em conta a prática desportiva dos alunos, verificou-se que não existiu diferenças estatisticamente significativas com o sig a ser sempre superior a 0,05. Na comparação da média da diferença de resultados entre aplicações do teste “Corrida em Vai-e-Vem 10 x 5 Metros” o sig obtido foi de 0,973 enquanto que no teste “Impulsão Horizontal” foi de 0,226. Apesar de não existirem diferenças estatisticamente significativas verificou-se que em média foram os Praticantes de Desporto Escolar (N=4) que obtiveram uma maior melhoria no teste da “Corrida em Vai-e-Vem 10 x 5 Metros”, melhorando em 2,65 segundos o seu tempo. No teste da “Impulsão Horizontal” foram os Praticantes Federados (N=2) que alcançaram melhores resultados, aumentando a sua marca em 21 centímetros.

Tabela 8 – Análise dos resultados em função da prática desportiva.

Média	Não Praticante (N=4)	Praticante Federado (N=2)	Praticante Desporto Escolar (N=4)	Sig.
Diferença dos resultados do teste “Corrida em Vai-e-Vem 10 x 5 Metros”	-0,67	-0,62	-2,65	,973*
Diferença dos resultados do teste “Impulsão Horizontal”	4	21	5	,226*

*= Não significativo para $p > 0,05$

10.5. Síntese Conclusiva

Este trabalho teve como principal objetivo verificar se as aulas de EF, planeadas de modo a que existisse um estímulo extra de exercitação da Força Inferior durante cerca de 2 meses, eram suficientes para que existisse uma melhoria nas capacidades físicas dos alunos, mais especificamente na força inferior dos alunos.

Como conclusão geral podemos retirar que a maior parte dos alunos melhoraram na segunda aplicação dos testes (gráfico 1 e 2), refletindo um aumento da sua força inferior através das estratégias implementadas durante as aulas. Apesar destas melhorias não podemos dizer que as estratégias usadas teriam o mesmo resultado numa população, já que não foram observadas diferenças estatisticamente significativas, tanto a nível de diferença entre as duas aplicações dos testes como agrupando os alunos por idade, género e prática desportiva.

Em média os alunos apresentaram resultados com tendências positivas, ou seja, apresentarem melhores resultados na 2ª aplicação em relação à 1ª, apesar de estas diferenças não revelarem melhorias estatisticamente significativas.

Uma das conclusões que podemos retirar deste estudo é que as aulas de EF intencionalmente planeadas para o estímulo consistente da aptidão física dos alunos (durante 8 semanas), revelaram-se suficientes para que sejam observadas melhorias nos testes de aptidão física e na sua respetiva aptidão física (Força Inferior). Com este planeamento foram cumpridas umas das principais finalidades do PNEF. Os estímulos usados para desenvolver a força inferior dos alunos não afetaram a aquisição dos conteúdos pretendidos nas matérias abordadas, tendo sido positivo o planeamento realizado sem que não existisse um condicionamento dos exercícios.

É necessário que exista um planeamento objetivo de modo a que exista um treino e elevação das capacidades motoras, podendo ser usado um trabalho específico e/ou integrado, e com este estudo existiu um ganho de como se pode introduzir nas aulas a aptidão física sem que seja condicionado o processo de E-A. Esperar que os alunos melhorem somente com as aulas, sem que exista uma procura real de melhorias ou manutenção dos níveis de aptidão física, dificilmente obterá bons resultados, principalmente se a turma for pouco motivada para a prática desportiva.

De modo a que este estudo fosse melhorado ficam como sugestões: usar um grupo de controlo (outra turma) que realizasse ao mesmo tempo as mesmas matérias de modo a verificar se existiam diferenças, aumento da amostra sendo esta demasiado reduzida,

aumento do tempo entre testes ou uma diminuição realizando durante 1 UD (1 mês), realização do mesmo estudo com uma turma com aulas de 45 e 90 minutos para que se observe se existe diferenças com as aulas de 50 minutos três vezes por semana.

11. Considerações Finais e Perspetivas para o Futuro

Chegando ao fim desta importante etapa é com um sentimento de dever cumprido que finalizamos este percurso. Procurámos sempre dar o melhor que conseguíamos para cumprir tudo o que nos foi proposto, tendo sido vários os objetivos que conseguimos atingir. Existe a noção que são muitas as aprendizagens que ainda podem ser adquiridas, mas durante este ano foi positiva a evolução conseguida. Esta evolução tem de ser sempre procurada durante todo o nosso percurso, quer a nível académico, pessoal e profissional. A procura de uma melhoria do processo E-A deve ser uma constante ao longo da nossa atividade, dignificando ao máximo a profissão que representamos.

Nem tudo correu bem durante este ano, mas devido a todo o apoio que existiu por parte de vários intervenientes e com um desejo de combater todos os obstáculos foi possível aprender com o que aconteceu de pior. Foi muito gratificante notar evolução nos “nossos” alunos, dentro e fora da sala de aula, sendo recompensador sentir que conseguimos deixar a nossa marca na sua vida académica e pessoal. Esta será para sempre a nossa primeira turma e certamente deixará saudade.

Se existiam dúvidas se era este o papel que pretendíamos ter no futuro penso que terão sido dissipadas, apesar de todo o trabalho que é exigido o facto de podermos influenciar diretamente ou indiretamente na vida dos nossos alunos é algo único que teremos todo o gosto de exercer.

Acabamos deste modo com um sentimento de dever cumprido aliado a uma noção que existem imensos conhecimentos ainda por serem explorados, devendo existir uma procura constante de melhoria ao longo da nossa vida.

12. Referências Bibliográficas

- Albuquerque, Graça & Januário, 2005 *A supervisão pedagógica em educação física. A perspetiva do orientador de estágio*. – Livros Horizonte, LDA.
- Bento, J.O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. (3ªed.). Livros Horizonte, Lisboa.
- Beunen, G., & Thomis, M. (2000). Muscular strength development in children and adolescents. *Pediatric exercise science*, 12(2), 174-197.
- Bond, R., & Castagnera, E. (2006). Peer supports and inclusive education: An underutilized resource. *Theory into Practice*, 45(3), 224-229.
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of physical education*, 18(1), 5-8.
- Conselho da União Europeia, (2010). *Conclusões do Conselho sobre a dimensão social da educação e da formação*. 3013.ª Reunião do Conselho de EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E CULTURA, Bruxelas, 11 de maio de 2010. [http://eurlex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:52010XG0526\(01\)&from=PTDecreto-Lei n.º 55/2018](http://eurlex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:52010XG0526(01)&from=PTDecreto-Lei n.º 55/2018), Artigo 22, 23 e 24 de 6 de julho.
- Cvejić, D., Pejović, T., & Ostojić, S. (2013). Assessment of physical fitness in children and adolescents. *Facta universitatis-series: Physical Education and Sport*, 11(2), 135-145.
- Gonçalves, F., Albuquerque, A., & Aranha, Á. (2010). Avaliação: um caminho para o sucesso no processo de ensino e de aprendizagem. *Maia: Edições ISMAI-Centro de Publicações do Instituto Superior da Maia*, 19-64.
- Guedes, D. P., & Guedes, J. E. R. P. (1995). *Exercício físico na promoção da saúde*. Midiograf.
- Guias De Estágio Pedagógico e Relatórios De Estágio - Material de Apoio do Mestrado em Ensino de Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário. Edição FCDEF-UC 2018-2019.
- Mitra, G., Mogos, A., & Curado, J. (1990). *O desenvolvimento das qualidades motoras no jovem atleta*.
- Nobre, P. (2014). Documentos de Apoio à Disciplina de Currículo e Avaliação em Educação Física. FCDEF-UC.
- Pais, A. (2010). Fundamentos didatológicos e técnico-didáticos de desenho de unidades didáticas para a área de Língua Portuguesa. *Encontros de didáctica*.
- Perrenoud, P. (1999). Avaliação: da excelência à regulação das aprendizagens-entre duas lógicas. In *Avaliação: da excelência à regulação das aprendizagens-entre duas lógicas*.
- Pieron, M. (2005). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas* (Vol. 132). Inde.

Programa de Educação Física do Ensino Secundário, Ministério da Educação, Novembro 2001.

Quina, J. D. N. (2009). 91-A organização do processo de ensino em Educação Física. *A organização do processo de ensino em Educação Física*.

Rosado, A. (Ed.). (2002). *Avaliação das aprendizagens: fundamentos e aplicações no domínio das actividades físicas*.

Roldão, M. D. C. (1995). O director de turma e a gestão curricular. *Lisboa: Instituto de Inovação Educacional*.

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.

Serrano, J. S., Sos, A. A., Granado, J. A., Ferrer, D. C., & González, L. G. (2017). Cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física y percepción de barreras en estudiantes de Bachillerato.(Compliance with physical activity guidelines and barriers to physical activity in High School students). *CCD. Cultura_Ciencia_Deporte. 文化-科技-体育* doi: 10.12800/ccd, 12(36), 183-194.

Siedentop, D. (1983). *Developing teaching skills in physical education* (2d Ed.), Palo Alto, CA: Mayfield Pub.

Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la educación física*(Vol. 129). Inde.

Silva, J. M. G. D. (1998). O ensino dos jogos desportivos coletivos: perspectivas e tendências. *Movimento. Porto Alegre. vol. 4, n. 8 (1998), p. 19-26*.

Sobral, F. (1985). *Introdução à educação física*. 5ª ed. Lisboa : Livros Horizonte,. 36-45.

Sousa, M. (2004) *Crescimento Somático, Actividade Física e Aptidão Física Associada à Saúde Um estudo populacional nas crianças do 1.º Ciclo do Ensino Básico do Concelho de Amarante*.

Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... & Rowland, T. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics*, 146(6), 732-737.

Tsigilis, N., Douda, H., & Tokmakidis, S. P. (2002). Test-retest reliability of the Eurofit test battery administered to university students. *Perceptual and motor skills*, 95(3_suppl), 1295-1300.

Anexos

Anexo 1 – Plano Anual de Atividades do Grupo de Educação Física





Agrupamento de Escolas de Miranda do Corvo
Escola Básica Integrada c/ J.I. Prof. Dr. Ferrer Correia



Plano Anual de Atividades de Educação Física 2018/2019

<i>Período</i>	<i>Atividade</i>	<i>Data</i>
1º Período	Torneio de Futsal	26/09/2018
	Torneio de Ténis de Mesa	03/10/2018
	1ª Atividade de Estágio (Corta-Mato Escolar)	14/12/2018
2º Período	Corta-Mato Distrital	25/01/2019
	Mega Sprint – Fase da Escola	06/02/2019
	Mega Sprint – Fase Distrital	13/03/2019
	Torneio de Tag Rugby	13/03/19
	2ª Atividade de Estágio "50 anos Ábrir"	5/04/19
3º Período	Descida do Rio Mondego	06/05/2019
	Torneio de Futsal (Vencedores vs. Professores)	12/06/2019

Anexo 2 – Horário e Rotações dos Espaços

 DGEstE EDUCAÇÃO Direcção-Geral dos Estabelecimentos Escolares Direcção de Serviços da Região Centro	AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MIRANDA DO CORVO ANO LETIVO 2018/2019 ESCOLA FERRER CORREIA	 Agrupamento de Escolas Miranda do Corvo

Tempos	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8:45 - 9:35	6º F	8º G	6º E		8º F
9:40 - 10:30	5º G - D	8º G	8º F		5º F
10:45 - 11:35	5º G	7º F	5º G	7º F	5º G
11:45 - 12:35	9º F	5º F - D	9º F	6º E	9º E
12:40 - 13:30	7º G	5º F	9º E	5º F	7º G
13:45 - 14:35					
14:40 - 15:30			D.E	D.E	
15:40 - 16:30	9º E	8º F	D.E	D.E	7º G
16:35 - 17:25	7º F		D.E	D.E	9º F
17:30 - 18:20					
18:25 - 19:15					

	17 Set - 21 Set	1ª Rotação	2ª Rotação	3ª Rotação	4ª Rotação	5ª Rotação	6ª Rotação	7ª Rotação	8ª Rotação
	Apresentação Fit Escolas	24 Set - 19 Out	22 Out - 16 Nov	19 Nov - 14 Dez	3 Jan - 1 Fev	4 Feb - 1 Mar	7 Mar - 5 Abr	23 Abr - 17 Mai	20 Mai - 5/14 Jun
Prof. Edgar		A	B	A	B	A	B	A	B
Prof. Fernando		B	A	B	A	B	A	B	A
Prof. Maria		A/B	B/A	A/B	B/A	A/B	B/A	A/B	B/A

A – PAVILHÃO

B- SALA DE GINÁSTICA E ESPAÇO EXTERIOR

Escola Ferrer Correia

Grupo de Educação Física 18-19

Anexo 3 – Inquérito da Ficha Individual do Aluno



FICHA INDIVIDUAL DO ALUNO

1. Dados Pessoais

Nome: _____	Foto
Ano: _____ Turma: _____ N.º: _____ Data de Nascimento: ____/____/____	
Idade: _____ Naturalidade: _____ Nacionalidade: _____	
Morada: _____ Grau de parentesco do Encarregado de Educação: _____	
Contacto telefónico pessoal: _____ E-mail pessoal: _____	
E-mail do Encarregado de Educação: _____	
Nome Pai: _____ Idade _____	
Nome Mãe: _____ Idade _____	
Profissão do Pai: _____ Profissão da Mãe: _____	
Que profissão gostarias de ter no futuro? _____	

2. Saúde e Higiene

Problemas de Visão: _____ Problemas de Audição: _____
Outros Problemas de Saúde: (asma, bronquite asmática, epilepsia, diabetes, hemofilia, problemas cardíacos, <u>problemas ósseos</u> - articulares, lesões desportivas...)

Necessitas de cuidados especiais de saúde? Se sim, indica-os: _____
Costumas tomar banho após a actividade física? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>

3. Vida Escolar

Já repetiste algum ano? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Se <u>sim</u> , em que ano(s)? _____
Frequentas aulas de apoio a alguma disciplina? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Se sim, qual/quais? _____
Gostas da disciplina de Educação Física? Muito <input type="checkbox"/> Moderadamente <input type="checkbox"/> Um Pouco <input type="checkbox"/> Nem um pouco <input type="checkbox"/>
Qual foi a tua classificação a Educação Física no ano lectivo anterior? _____

Ano Letivo 2018/2019



Como ocupas os teus tempos livres? _____

Frequentaste o Desporto Escolar no ano lectivo anterior? _____ Se sim, em que modalidade(s): _____

Gostarias de te inscrever no Desporto Escolar este ano? _____ Se sim, em que modalidade(s): _____

Qual é o transporte que utilizas para te deslocares para a escola? _____

INQUÉRITO – EDUCAÇÃO FÍSICA E ACTIVIDADE FÍSICA

1. A Educação Física é para ti uma disciplina:

Muito Importante

Importante

Pouco Importante

Nada Importante

2. Quais destas modalidades desportivas praticaste **no ano lectivo anterior** nas aulas de EF?

Andebol

Futsal

Voleibol

Basquetebol

Râguebi

Badminton

Ténis

Dança

Atletismo

Ginástica

Patinagem

Luta/Judo

Corfebol Natação Outra(s) modalidades: _____

3. Em que modalidade(s) sentes mais facilidade(s)?

4. Em que modalidade(s) sentes mais dificuldade(s)?

5. Indica uma ou mais modalidades desportivas que gostarias muito de praticar nas aulas de EF este ano lectivo?

6. Praticas ou já praticaste alguma modalidade desportiva fora da escola? Se sim, qual?

7. Que Desporto(s) Escolar(es) gostarias que existissem na tua escola?

8. Observações;

Anexo 4 - Planos de Aula



Agrupamento de Escolas de Miranda do Corvo
Escola Básica Integrada c/ J.I. Prof. Dr. Ferrer Correia



Plano Aula			
Professor:	Data:		Hora:
Ano/Turma:	Período:	Local/Espaço:	
Nº da aula:	Nº da aula da UD:	UD:	Duração da aula:
Nº de alunos previstos:		Nº de alunos dispensados:	
Função didática:			
Recursos materiais:			
Objetivos da aula:			
Sumário:			

	Tempo		Tarefas / Situações de aprendizagem	Descrição da tarefa / Organização	Componentes Críticas/ Critérios de Êxito/ Objetivos específicos
	T	P			

Parte Inicial					
Parte Fundamental					
Parte final					

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

Anexo 5 – Relatório de Aula



Agrupamento de Escolas de Miranda do Corvo
Escola Básica Integrada c/ J.I. Prof. Dr. Ferrer Correia



Relatório de Aula			
Professor:		Data:	Hora:
Ano/Turma:	Período:	Local/Espaço:	
Nº da aula:	Nº da aula da UD:	UD:	Duração da aula:
Nº de alunos previstos:		Nº de alunos dispensados:	
Função didática:			
Recursos materiais:			
Objetivos da aula:			
Sumário:			

Reflexão Crítica
<u>Planeamento da aula:</u>
<u>Instrução:</u>
<u>Gestão:</u>
<u>Clima/Disciplina:</u>
<u>Decisões de ajustamento:</u>
<u>Aspetos positivos mais salientes:</u>
<u>Oportunidades de melhoria:</u>

Anexo 6 – Grelha Avaliação Formativa Inicial Futsal

Escola Ferrer Correia												
Área Curricular de Educação Física – Ano Lectivo 2018/2019												
Avaliação Formativa Inicial de Futsal – 9ºF												
Parâmetros		Situação de Jogo 5x5					Exercício Critério		Conhecimentos	Atitude	Total	Nível
Alunos		Fase Ofensiva			Fase Defensiva		Remate	Recepção Orientada	Objetivos, Regras e Formas de Execução	Empenho e Correção		
Nº	Nome	Sem Bola	Com Bola									
		Desmarcação	Condução	Passe	Marca e recupera defensivamente	Contenção						
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
Parâmetros Técnicos e Táticos:		Conhecimentos:			Atitudes/qualidade de participação:							
1= Não Executa/ Executa com Dificuldade		1= Não conhece			1= Não se empenha/ Participa com pouco empenho							
2= Executa		2= Conhece/ Conhece a maioria dos aspetos			2= Participa/ Participa com bastante empenho							
3= Executa corretamente		3= Conhece todos os aspetos regulamentares e formas de execução			3= Participa ativa e corretamente							

Anexo 7 – Grelha Avaliação Formativa



Agrupamento de Escolas de Miranda do Corvo
Escola Básica Integrada c/ JI Prof. Dr. Ferrer Correia



Avaliação Formativa						
Nome	Nº de aula	Objetivo específico	Função didática	Dificuldades	Estratégias	Empenhamento
<u>1</u>						
<u>2</u>						
<u>3</u>						
<u>4</u>						
<u>5</u>						
<u>6</u>						
<u>7</u>						
<u>8</u>						
<u>9</u>						
<u>10</u>						
<u>11</u>						
<u>12</u>						

Anexo 8 – Grelha Avaliação Sumativa de Voleibol

Avaliação Sumativa Voleibol - 9ºF													
Nº	Alunos	Dominio Psicomotor								D. Cognitivo	D. Sócio-Afetivo	Total	Média
		Situação de jogo reduzido 2x2/3x3											
		Serviço		Receção		Ataque		Defesa		Conhecimentos	Empenho		
		Serviço por Baixo	Serviço por Cima	Sustentabilização da bola no ar	Orientada para o passador	Intencionalidade	Passe	Adequa o gesto á trajetória da bola	Posição base e deslocamentos				
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													

Conhecimentos:	Atitudes/qualidade de participação:	Gestos técnicos
1 = Não conhece	1 = Não se empenha	1- Não Executa
2 = Conhece pouco	2 = Participa com pouco empenho	2- Executa com Incorreções
3 = Conhece os aspectos elementares	3 = Participa com empenho satisfatório	3- Executa Satisfatoriamente
4 = Conhece a maioria dos aspectos regulamentares e de execução	4 = Participa com empenho muito satisfatório	4- Executa Bem
5 = Conhece todos os aspectos regulamentares e forma de execução	5 = Participa activa e correctamente	5- Executa com Correção

Anexo 9 – Ficha de Auto e Heteroavaliação



FICHA DE AUTO E HETEROAVALIAÇÃO



Nome: _____ N.º ____ Ano: 9º Turma: F

Para fazeres a tua **AUTOAVALIAÇÃO** assinala com uma cruz de forma consciente no critério qualitativo correspondente.

Domínio das Atitudes e Valores (25%)	1º Período			2º Período			3º Período		
	Nunca	Às vezes	Sempre	Nunca	Às vezes	Sempre	Nunca	Às vezes	Sempre
Realização das atividades/ tarefas propostas (Participação)									
Participação adequada (Comportamento)									
Iniciativa nas atividades (Autonomia)									
Cumprimento das regras de conduta (Pontualidade)									
Material necessário para as aulas (Equipamento)									
Domínio Cognitivo (20%)	Nunca	Às vezes	Sempre	Nunca	Às vezes	Sempre	Nunca	Às vezes	Sempre
Adquiri conhecimentos relacionados com as modalidades									
Respondi com clareza às questões colocadas na aula									
Conheço os conteúdos técnicos e táticos abordados									
Sei as regras das modalidades lecionadas									
Domínio Psicomotor (55%)	Nunca	Às vezes	Sempre	Nunca	Às vezes	Sempre	Nunca	Às vezes	Sempre
Adquiri habilidades motoras									
Apliquei os conhecimentos lecionados									
Realizei corretamente as tarefas propostas									
Progridi para níveis superiores									
Classificação	Basquetebol:			Ginástica Acrobática:			Andebol:		
	Ginástica de Aparelhos:			Voleibol:			Atletismo:		
	Badminton:			Futebol:					
Autoavaliação	1º Período			2º Período			3º Período		

Para fazeres a **heteroavaliação** dos teus colegas, preenche com o nível de classificação no período correspondente ao presente.

Grupo de Educação Física da EB/JI Dr. Prof. Ferrer Correia

3



FICHA DE AUTO E HETEROAVALIAÇÃO



Nº	Nome	Nota Final		
		1º	2º	3º
1				
2				
3				
5				
6				
7				
9				
10				
11				
12				

Grupo de Educação Física da EB/JI Dr. Prof. Ferrer Correia

3

Anexo 10 – Ficha de Observação de Aula



Agrupamento de Escolas de Miranda do Corvo
Escola Básica Integrada c/ J.I. Prof. Dr. Ferrer Correia



Ficha de Observação de Aula

Observador:		Observado:		Unidade Didática:	
Data:		Turma:		N.º de Alunos Previstos:	
Hora:		Local:		Duração:	
				Tempo total de aula:	

DIMENSÕES		COMPORTAMENTOS	1	2	3	4	5	OBSERVAÇÕES
INSTRUÇÃO	Informação Inicial	Começa a aula no horário						
		Método económico de verificar as presenças						
		Coloca-se de forma adequada						
		Apresenta os objetivos						
		Relacionar o trabalho da aula com as aulas anteriores						
	Qualidade do Feedback	Utiliza o questionamento						
		Compreensível						
		Pertinente						
		Utiliza o maior n.º de FB positivos, descritivos, prescritivos e de reforço						
		Utiliza FB frequentemente						
	Conclusão da aula	Distribui equitativamente os FB entre diferentes alunos						
		Verifica se o FB teve o efeito pretendido (fecha o ciclo de FB)						
Aula termina de forma progressiva								
GESTÃO	Condução da aula	Existente revisão e/ou extensão da matéria abordada						
		Arrumação do material						
		Afetividade						
		Utiliza períodos curtos de instrução						
		Circula corretamente pelo espaço						
	Controlo	Consegue manter uma visão geral da classe						
		Mantém constante a sua atenção à prática dos alunos						
		Controla e reforça a dinâmica nas transições e organização						
		Utiliza meios auxiliares						
		Certifica-se da compreensão da mensagem						
CLIMA / DISCIPLINA	Comunicação	O número e duração dos episódios de organização é reduzido						
		Clarifica os regras das aulas						
		Motiva o comportamento apropriado com interações positivas						
	Controlo	Ignora o comportamento inapropriado sempre que possível						
		Usa estratégias de castigo específicos e eficazes						
Comunicação	Transmite entusiasmo							
	Cria um clima favorável de aprendizagem							
	Comunica através de abordagens positivas							
	Envia mensagens ricas em informação							
	Sabe ouvir							
Controlo	Utiliza a comunicação não verbal							
	Utiliza linguagem compreensível e adequada							
	É audível							

Legenda: Nível 1 – Muita dificuldade | Nível 2 – Alguma dificuldade | Nível 3 – Satisfatório | Nível 4 – Eficiente | Nível 5 – Excelente

Relatório Crítico:

Anexo 11 – Certificado

8º Fórum Internacional das Ciências
da
Educação Física



Educação Física: Espaço e Identidade

Peço Correia

Assisti ao evento, organizado pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da
Universidade de Coimbra.

Coimbra, 16 e 17 de maio de 2019



Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário