



UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

Flávia Daniela Barros Gonçalves

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA INTEGRADA
C/JI PROF. DR. FERRER CORREIA DA TURMA F
DO 7º ANO NO ANO LETIVO DE 2018/2019**

ANÁLISE DOS CONHECIMENTOS DOS ALUNOS DO 8º E 9º ANO
SOBRE A EDUCAÇÃO FÍSICA

Relatório de Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de
Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário orientado pelo
Professor Doutor Miguel Fachada apresentado à Faculdade de
Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de
Coimbra.

Setembro de 2019

UNIVERSIDADE DE COIMBRA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA



Flávia Daniela Barros Gonçalves

Nº 2014211747

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA
BÁSICA INTEGRADA C/JI PROF. DR. FERRER CORREIADA TURMA A DO 7º
ANO NO ANO LETIVO DE 2018/2019

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

Orientador: Professor Doutor Miguel Fachada

COIMBRA, 2019

“Things are not going to go perfect.
It's about you adapting to things and
learning from mistakes.”

Michael Phelps

Referência Bibliográfica:

Gonçalves, F. (2019). Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica Integrada C/JI Prof. Dr. Ferrer Correia junto da turma F do 7º ano no ano letivo 2018/2019. Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Compromisso de Originalidade e de Honra:

Flávia Daniela Barros Gonçalves, aluna nº 2014211747 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.

Flávia Gonçalves

9 de setembro de 2019

Agradecimentos

Terminada esta fase acadêmica, vejo-me no momento de agradecer àquelas pessoas que estiveram sempre comigo durante o meu percurso e que contribuíram para a pessoa que sou hoje. Fico bastante grata e feliz por as ter sempre presentes na minha vida, pois sem elas tinha a certeza de que não era a mesma pessoa.

Aos meus pais, à minha avó, aos meus tios e ao meu primo, pela notável paciência de me educarem, de me puxarem para cima sempre que alguma coisa de mal acontece e por estarem sempre presentes em todos os momentos da minha vida.

À minha melhor amiga Sthephany Simões, por estar sempre ao meu lado, pela enorme paciência de me aturar e por me ajudar em tudo o que consegue.

Aos meus 4 amigos e colegas de casa, que sem eles não me tinha divertido tanto e vivenciado experiências incríveis.

Ao Professor Orientador, Professor Doutor Miguel Fachada pela sua notável competência, por ser um exemplo de profissionalismo e pelos seus ensinamentos que me iluminaram.

Ao Professor Cooperante, Mestre Edgar Ventura, ao qual agradeço todos os ensinamentos e conhecimentos transmitidos, pela disponibilidade, carinho, amizade e sorrisos que me prestou e proporcionou ao longo desta etapa.

Aos meus colegas estagiários, Ana Beatriz Esteves, José Paço, Nuno Magno e Pedro Correia, pois sem todo o empenho, cooperação, união e coesão de grupo não teria sido possível todo o bom trabalho realizado e conseguido.

A todos os docentes e não docentes da Escola Básica Integrada C/JI Professor Doutor Ferrer Correia, que me acolheram da melhor forma e com muito carinho.

Aos alunos do 7º F e do 1º ano de escolaridade, por estas experiências incríveis como sendo vossa professora e por demonstrarem respeito e compreensão por mim.

Aos meus 5 afilhados de curso, por depositarem a confiança em mim e me escolherem para madrinha.

E ainda a todos os meus amigos e treinadores de natação pela convivência, entreaajuda, experiências incríveis e superação de obstáculos.

A todos, o meu muito e sincero Obrigada!

Resumo

A realização do Relatório de Estágio, vem fechar um novo ciclo acadêmico, onde através da prática profissional consegui crescer enquanto pessoa e consegui transmitir vários valores como professora aos meus alunos, de modo a que se tornem pessoas melhores no futuro.

Assim sendo, no domínio do 2º ano de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários, Faculdade de Ciência do Desporto e Educação Física, da Universidade de Coimbra, ocorreu a realização do Estágio Pedagógico, onde foi possível vivenciar em situação real a docência da Educação Física. Com este estágio foi possível crescer como futura professora, através da prática autónoma de ensinar conteúdos e conhecimentos aos alunos do 7º ano de escolaridade, da turma F, da Escola Básica Integrada C/JI Professor Doutor Ferrer Correia.

É de salientar que a criação deste documento, visa uma reflexão pessoal através das experiências vividas ao longo deste ano da prática desenvolvida. Posto isto, este documento estrutura-se em três capítulos essenciais: Capítulo 1 que retrata a contextualização da prática desenvolvida, onde inclui as expectativas iniciais sobre o estágio vividas por mim, a apresentação do meio escolar, do núcleo de Educação Física e a apresentação da turma com quem trabalhei como professora durante este ano letivo; o Capítulo 2 onde será realizada uma análise reflexiva sobre a prática pedagógica, de modo a explicar o que foi feito e desenvolvido ao longo do estágio, dos projetos e parcerias educativas realizadas pelo núcleo de estágio de Educação Física, pela assessoria ao cargo de diretor de turma e por fim, não menos importante será feita referência às aulas dadas ao 1º ano de escolaridade, um ciclo diferente com experiências diferentes; e o Capítulo 3 que aborda o Tema Problema e de como as aprendizagens são corretas de modo a que os alunos adquiram o conhecimento necessário e o sucesso na disciplina.

Em suma, esta experiência profissional fez com que eu crescesse como ser humano e como futura professora, na qual vivenciei muitas situações e experiências que vou guardar para a vida.

Palavras-Chave: Estágio Pedagógico. Educação Física. Prática Pedagógica. Aprendizagens. Conhecimentos.

Abstract

The completion of the internship report closes a new academic cycle, where through professional practice I was able to grow as a person and to transmit several values as a teacher to my students, so that they become better people in the future.

Thus, in the domain of the 2nd year of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education, Faculty of Science of Sport and Physical Education, University of Coimbra, was held the Pedagogical Internship, where it was possible to experience in real situation the physical education teaching. With this internship it was possible to grow as a future teacher, through the autonomous practice of teaching content and knowledge to the students of the 7th year of schooling, class F, of the Doctor Professor Ferrer Correia C / JI Integrated Basic School.

It is noteworthy that the creation of this document, aims at a personal reflection through the experiences lived throughout this year of the developed practice. Having said this, this document comes from three essential chapters: Chapter 1 that portrays the contextualization of the developed practice, which includes the initial expectations experienced by me about the internship, the presentation of the school environment, of the Physical Education nucleus and the presentation of the class with who I worked as a teacher during this school year; Chapter 2, where a reflective analysis of the pedagogical practice will be made, in order to explain what was done and developed during the internship, of the projects and educational partnerships carried out by the physical education internship nucleus, by the advisory to the position of class director, and for last but not least, a reference will be made to the classes given to the 1st year of schooling, a different cycle with different experiences; and Chapter 3 that addresses the Problem Theme and how learnings are correct so that students acquire the necessary knowledge and success in the discipline.

In short, this professional experience has made me grow as a human being and as a future teacher, in which I have experienced many situations and experiences that I will keep for life.

Keywords: *Pedagogical Internship. Physical Education. Pedagogical Practice. Teaching. Learning. Knowledge.*

Lista de Abreviaturas

AFI- Avaliação Formativa Inicial

AF – Avaliação Formativa

AS – Avaliação Sumativa

FCDEF – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

DT – Diretor de Turma

EP- Estágio Pedagógico

EE – Encarregado de Educação

MEFEBS – Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

NE – Núcleo de Estágio

PNEF – Plano Nacional de Educação Física

UD – Unidade Didática

Índice:

Resumo.....	VI
Abstract	VII
Introdução.....	12
Capítulo I - Contextualização da prática desenvolvida.....	13
1.1. O que significa o nosso percurso? Porque o escolhemos?.....	13
1.2. Uma nova realidade, as nossas expectativas como professores	14
1.3. A escola como instituição	15
1.3.1. O nosso novo desafio – A nossa escola	15
1.4. O nosso meio escolar	17
1.4.1. O Núcleo de Estágio	17
1.4.2. Os nossos meninos - Os alunos do 7º ano.....	17
Capítulo II – Análise Reflexiva sobre a prática pedagógica	19
2.1. A prática pedagógica que adotámos	19
2.1.1. O Planeamento.....	20
2.1.1.1. O Plano Anual	20
2.1.1.2. As Unidades Didáticas.....	23
2.1.1.3. O Plano de Aula.....	28
2.1.2. Do Planeamento à Realização e Intervenção Pedagógica.....	32
2.1.2.1. A Lecionação das Aulas.....	32
2.1.2.2. Dimensão Instrução	33
2.1.2.3. Dimensão Gestão.....	35
2.1.2.4. Dimensão Clima e Disciplina.....	37
2.1.2.5. Estratégias de Ensino	37
2.1.2.6. Decisões de Ajustamento e de Reflexão	38
2.1.3. Uma Avaliação essencial e adequada	39
2.1.3.1. A Avaliação Formativa Inicial	40

2.1.3.2. A Avaliação Formativa	41
2.1.3.3. A Avaliação Sumativa	41
2.2. Áreas curriculares integrantes do Estágio Pedagógico	43
2.2.1. Projetos e Parcerias Educativas	43
2.2.2. Assessoria ao Cargo de Diretor de Turma	44
2.2.3. Os meninos de palmo e meio – Uma experiência no 1º Ciclo	45
2.3. Atitude Ético Profissional	46
Capítulo III – Aprofundamento do Tema Problema - Análise da qualidade dos conhecimentos dos alunos sobre a Educação Física	47
3.1. Nota Introdutória	47
3.2. Justificação da escolha	48
3.3. Estado da arte	48
3.3.1. O Currículo em Educação Física	48
3.3.2. Conhecimentos previstos no PNEF	49
3.3.3. Estratégias e estilos de ensino	50
3.4. Metodologia.....	51
3.4.1. Amostra.....	52
3.4.2. Procedimentos	52
3.4.3. Instrumentos	52
3.4.4. Tratamento dos dados	54
3.5. Apresentação dos Resultados e sua Discussão	55
3.6. Síntese Conclusiva.....	60
Conclusão	62
Referências Bibliográficas	64
Anexos.....	67

Índice de Tabelas:

Tabela 1 - Exemplos de afirmações para as várias matérias	53
Tabela 2 - Os gostos dos alunos em EF	55
Tabela 3 - Nível de Sucesso dos alunos	56
Tabela 4 - Níveis de Sucesso na várias matérias	56

Introdução

O momento final da nossa formação é o culminar de várias etapas, onde se coloca em prática todos os conhecimentos que adquirimos ao longo do nosso percurso académico, como alunos da Licenciatura e, agora, como alunos do Mestrado.

Chegou a hora de sentirmos o que é ser professor, ensinar e transmitir conhecimentos aos nossos alunos, para tal, o Estágio Pedagógico (EP) é muito importante para conseguirmos crescer, tanto como alunos de Mestrado como professores. O EP torna-se importante na medida em que aprendemos a contactar com outra realidade, a de professores, e é de salientar que temos de ser o mais profissionais possíveis, pois qualquer desleixo que possamos cometer, vai-se refletir na educação e no processo ensino/aprendizagem dos nossos alunos. Como tal, tivemos de ser rigorosos e criteriosos em tudo o que fizemos ao longo deste ano letivo.

O desporto tem um grande impacto e importância no desenvolvimento de crianças e jovens onde se desenvolvem muitas capacidades, como a força, a resistência, a coordenação, a flexibilidade, entre outras. Apesar de as crianças e jovens gostarem muito de brincar e de jogar, cabe-nos a nós, professores de Educação Física, ensiná-las a terem uma prática desportiva correta, adequando cada aprendizagem ao seu nível de desenvolvimento.

Seguindo esta ideia, e segundo Machado (1995), o professor, ao longo da sua carreira tem como função moldar o carácter dos seus alunos, para que estes possam ter uma boa formação ao nível da Educação Física (EF), ou seja, para que os alunos possam ter uma boa formação, cada professor tem de ser dotado de vários conhecimentos para poder exercitar os aspetos físicos e motores e as componentes sociais e culturais de cada tipo de aluno, como por exemplo, na ajuda da interação entre alunos diferentes, de modo a que se proporcione uma socialização.

O presente Relatório de Estágio é constituído por três capítulos, a Introdução, onde é apresentado o trabalho inicial e em que circunstância surge; o Capítulo 1 que retrata a contextualização da prática desenvolvida, que inclui as expectativas iniciais sobre o estágio vividas por nós, a apresentação do meio escolar, do núcleo de Educação Física e a apresentação da turma com quem trabalhamos durante este ano letivo; pelo Capítulo 2, onde vamos fazer uma análise reflexiva sobre a prática pedagógica, de modo a explicarmos o que fizemos e desenvolvemos ao longo do estágio; pelo Capítulo 3, no qual

apresentaremos o nosso tema problema e, por fim, a Conclusão, onde será feita uma síntese de todo o nosso trabalho.

Capítulo I - Contextualização da prática desenvolvida

1.1. O que significa o nosso percurso? Porque o escolhemos?

É de salientar que todas as escolhas que fazemos ao longo da nossa vida têm um propósito e uma razão e, neste caso, nós somos o que escolhemos. Desde cedo que sonhámos em ter uma profissão na em que nos sentíssemos felizes e concretizados.

Lembrámo-nos, desde miúdos, que o nosso sonho era seguir uma carreira profissional relacionada com o desporto e, apesar de muitas das pessoas dizerem que era uma profissão que não teria muita saída profissional, nós fomos fiéis ao nosso pensamento e optámos pelo futuro que mais nos fazia felizes, nomeadamente estar sempre em contacto com os vários tipos de desportos e experimentá-los nas aulas de EF.

Os nossos pais sempre quiseram que praticássemos um desporto e, certo dia, e em conversa com uma médica, ficou decidido que o melhor para nós era a natação, para tentar apaziguar os nossos problemas de asma e alergias. Aos 2 anos, tivemos a nossa primeira experiência na piscina, dinamizada pela creche que frequentávamos e, desde aí, surgiu o nosso gosto pela água. A partir desse momento, fomos inscritos num clube da nossa cidade, pelos nossos pais, e começamos a aprender a nadar e a aperfeiçoar, cada vez mais, a nossa técnica, para passarmos para as competições. Podemos dizer que, desde essa altura, nunca mais parámos e percebemos que a natação faz parte das nossas vidas. Adorámos acompanhar os nossos ídolos dos vários desportos em anos de Europeus, de Mundiais e Jogos Olímpicos.

Passados três anos, e depois de conseguirmos acabar o nosso curso e sermos licenciados em Ciências do Desporto, surgiu uma nova oportunidade de podermos aprofundar mais e mais os nossos conhecimentos. Assim, decidimos ir para o 2º Ciclo de estudos, contudo surgiram algumas incertezas na escolha apropriada do nosso Mestrado. Devido a estas dúvidas, um dos nossos professores da Faculdade referiu que o Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários (MEFEBS) era o mais apropriado e o mais abrangente, nos quais podíamos ingressar pelo ensino e também pelo treino e, nesse momento, pensámos que seria a melhor opção, juntando as duas paixões, a de ensinar a disciplina de EF e de treinar e ensinar os meninos da natação.

Adquirimos os novos conhecimentos da melhor forma possível e, no momento certo, escolhemos a escola onde queríamos estagiar e, desde o início, estabelecemos princípios que teriam de ser cumpridos ao longo do nosso estágio, de modo a estarmos sempre predispostos para trabalhar, a ensinar e, ainda, a tornar o nosso ensino o mais justo possível de acordo com as características dos nossos alunos.

1.2. Uma nova realidade, as nossas expectativas como professores

De um momento para o outro, deparamo-nos com uma realidade diferente daquela que nos habituámos, ou seja, ainda continuamos a ser alunos, mas agora desempenhamos um cargo muito importante como professores de EF.

Inicialmente, tudo parecia difícil e deparamo-nos com algumas dúvidas, como por exemplo: Como serão os nossos alunos? O nosso ensino será o mais adequado para transmitirmos os conhecimentos necessários? É possível colocar sempre a educação e o ensino à frente de tudo? Como vamos lecionar cada matéria da melhor maneira? O controlo da turma é essencial para que haja disciplina? Perante estas incertezas tivemos de respirar fundo e pensar que tudo seria possível, pois estamos dotados de vários conhecimentos e ensinamentos que nos transmitiram. Efetivamente, fomos capazes de desempenhar esta nova função de professores e formadores de modo a que o processo ensino/aprendizagem fosse o mais correto possível.

Para conseguirmos encarar esta experiência da melhor forma, seguimos um lema de vida muito importante, referido por um grande nadador olímpico, Michael Phelps “*You can not put limits on anything. The more dreams you dream, the farther you get*”, isto é, “Não podes colocar limites em nada. Quanto mais sonhas, mais longe chegas.” E assim foi, a cada dia que passava, estabelecíamos novas metas para serem cumpridas.

Apesar de não termos nenhuma experiência como professores, apenas na lecionação de algumas aulas de trinta minutos aos nossos colegas de turma, desde o início, percebemos que dar aulas a uma turma inteira, só nossa, era totalmente diferente de dar aulas aos nossos colegas, pois estávamos muito mais descontraídos. A partir desse momento, percebemos que o mais importante eram os nossos alunos e qualquer erro que pudséssemos cometer, refletir-se-ia no processo de ensino/aprendizagem dos mesmos.

Assim sendo, para que o nosso trabalho fosse o melhor, desde o início, estudámos cada programa e cada aprendizagem essencial, de modo a conhecer cada matéria e modalidade em relação ao ciclo em questão. Este estudo foi muito importante, para

conseguirmos reter todo o conhecimento necessário, para a lecionação para cada matéria de cada ano de escolaridade.

Em conclusão, no decorrer desta nova experiência, conseguimos transmitir conhecimentos e valores, alcançar novos feitos, crescer, enquanto professores e formadores, junto daqueles com quem convivemos no nosso dia a dia escolar, com os professores mais experientes que nos deram bons conselhos para sermos melhores profissionais e, até mesmo, com os funcionários da escola que nos contam experiências das suas vidas e como podemos lidar com cada tipo de aluno.

1.3. A escola como instituição

As escolas podem ser públicas e privadas, constituídas por alunos do sexo feminino e masculino, cujo objetivo é educar, ensinar e acolher os vários tipos de alunos.

Todas as escolas devem acolher os vários alunos, independentemente da sua raça ou religião, pois todos têm o direito à Educação.

A escola funciona praticamente como uma segunda casa para cada criança. Para além da família, a escola é um segundo ponto de educação, onde cada professor e funcionário transmite valores aos alunos.

Desde cedo, as crianças são colocadas em escolas e, assim, estas são vistas como um órgão educativo, onde, através de vários princípios e valores, cada aluno aprende, cresce, se desenvolve e ajuda, criando relações intersociais.

A escola é provida de regras que devem ser cumpridas, para que haja uma harmonia entre os docentes, não docentes e os vários alunos que a constituem. Contudo, cada escola/instituição tem, ainda, como função formar cada criança como bom cidadão, apesar de que uma boa educação será sempre proveniente de um bom meio familiar.

1.3.1. O nosso novo desafio – A nossa escola

Para conseguirmos caracterizar bem a nossa escola, primeiramente temos de ir ao encontro com o Projeto Educativo (PE) do Agrupamento de Escolas de Miranda do Corvo, onde se insere a nossa Escola Básica Integrada c/JI Prof. Dr. Ferrer Correia, assim sendo, a missão do agrupamento visa “... *o progressivo entendimento das “escolas” como organizações dotadas de significativas margens de autonomia, a necessidade de equacionar as organizações educativas como instituições em que a coerência*

organizacional e o sentido estratégico constituem referências básicas de uma escola mais autónoma, participada e localmente integrada, exigem a elaboração de um projeto educativo próprio, constituído e executado de forma participada, dentro de princípios de responsabilização dos vários intervenientes na vida escolar e de adequação das suas características e recursos, às necessidades e mais-valias proporcionadas pela comunidade em que se insere... ”

No alto do Senhor da Serra, (Freguesia de Semide) podemos, então, encontrar a nossa escola, a Primeira Escola Básica Integrada do país. Encontra-se sensivelmente a 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.

Esta instituição tornou-se pioneira numa nova estrutura educacional, com o objetivo de tornar o município numa "grande sala de aula", e que se preocupasse, além dos aspetos cognitivos e racionais, com as artes, a música, a saúde e a estética, entre outros. Essa proeza prevalece até hoje, sendo ministradas crianças dos 3 aos 15 anos, sendo um total de 291 alunos. Também existe um CEF de Informática que dá equivalência ao 9º ano de escolaridade que é realizado em dois anos, incrementando, assim, ainda mais, a multiculturalidade da Escola (a qual até à data se tem caracterizado como inclusiva). Tem sido influente não só pela sua estrutura, mas também pela sua estética e ergonomia, uma vez que a planta que serviu de inspiração às mais diversas Escolas Básicas Integradas construídas à posteriori, em Portugal.

A escola detém um conjunto de dezasseis turmas que se dividem por dezanove salas de aula, sendo que três delas se destinam aos alunos do Pré-Escolar, quatro para o Ensino Primário e uma para o CEF de Informática.

Esta Instituição, que faz este ano 50 anos, compreende vários espaços de recreio, pelo que este espaço proporciona oportunidades de brincadeira e socialização. Apresenta, no exterior, um campo de Futebol/Andebol, dois de Basquetebol, um de Atletismo e uma caixa de saltos para a areia, bem como uma área interior coberta, cujo pavimento é esponjoso e adequado a um conjunto variado de jogos e brincadeiras. Devido à sua grande amplitude, o espaço exterior da EBI Ferrer Correia já albergou atividades de cicloturismo com obstáculos, saltos de insuflável e tiro com arco, atividades estas que se realizaram junto à nova quinta biológica (que a Escola está empenhada em ver crescer).

Através das equipas de Desporto Escolar a escola dá a oportunidade aos alunos de praticarem Ténis de Mesa e Futsal de um modo mais competitivo, sendo um incentivo extra para a prática desportiva.

Por fim, na parte exterior, encontra-se o Pavilhão Gimnodesportivo, com uma nave principal e um Pavilhão de Ginástica, balneários (femininos e masculinos), uma arrecadação do material, um armário de limpeza, a sala de professores com uma casa de banho lá dentro, uma casa de banho para deficientes e uma pequena sala de aula teórica. Estas partes são essenciais para a prática da EF e para a lecionação das aulas. Temos ainda um espaço para o ATL (antigos balneários exteriores) e uma horta feita pelos alunos das várias turmas.

1.4. O nosso meio escolar

1.4.1. O Núcleo de Estágio

O nosso Núcleo de Estágio é constituído pelo nosso Professor e Orientador Edgar Ventura e pelos nossos 3 colegas de estágio.

A constante convivência entre os cinco fez com que pudéssemos trocar ideias, aprendermos uns com os outros através de erros que pudéssemos ter cometido e, assim, criámos uma boa harmonia, de modo a que todos sejamos beneficiados no nosso percurso como professores estagiários.

É bastante importante o trabalho em equipa, pois, dessa forma, torna-se muito mais fácil solucionar problemas nas nossas turmas, tendo sempre em conta o processo de ensino e aprendizagem de cada ano de escolaridade.

O nosso orientador torna-se o nosso pilar, na medida em que assiste sempre às nossas aulas, nos explica o correu bem e menos bem e refere soluções, para que as próximas sejam melhores. Esta ajuda é essencial para nós crescermos, nos desenvolvermos como professores e profissionais de EF e melhorarmos a nossa capacidade reflexiva e de avaliadores.

1.4.2. Os nossos meninos - Os alunos do 7º ano

Inicialmente, antes de se começar cada ano letivo é essencial que cada professor conheça a sua nova turma, como forma de ficar a conhecer cada tipo de aluno, para que depois seja mais fácil adaptar o ensino.

Assim, logo na primeira aula do primeiro período aplicámos aos alunos uma ficha de caracterização dos mesmos, para ficarmos a par dos dados pessoais, da saúde e dos gostos pela EF. Perante as respostas dadas, conseguimos realizar uma caracterização da turma que, posteriormente, nos facilitou na planificação de cada matéria ao longo do ano letivo.

A turma do 7º ano, pela qual ficámos responsáveis, era constituída por dezoito alunos, dos quais seis eram do sexo feminino e doze do sexo masculino, com uma média de idades de doze anos. Destes dezoito alunos, dois eram considerados alunos com necessidades educativas especiais e outro a quem foi diagnosticada Hiperatividade, pelo que terá testes adaptados como os outros dois alunos.

O processo de recolha de dados através dos inquéritos preenchidos pelos alunos permitiu-nos adquirir um conhecimento mais aprofundado de cada um e a sua caracterização geral. A utilização de fichas individuais dos alunos apresenta várias vantagens na forma como o professor interpreta a turma, como é associada a nível pessoal e social, sendo este aspeto adjacente à heterogeneidade implícita na turma, ou seja, estes dados são essenciais para conseguirmos adequar o nosso ensino da melhor maneira, de modo a que os alunos tirem o maior proveito e aprendam da melhor forma, através de um ensino adequado aos seus níveis de desenvolvimento e tendo em conta, também, os seus gostos nas diferentes matérias.

Através dos dados obtidos e da análise dos resultados, constatamos que a nossa turma continha um número significativo de retenções, havendo cinco alunos com retenções no seu percurso escolar. É de salientar que os alunos mais velhos são aqueles que apresentam mais retenções, em anos escolares anteriores.

No que diz respeito à constituição do agregado familiar, na maioria, os Encarregados de Educação são as mães, tendo apenas um aluno o pai como Encarregado de Educação e três, como Encarregada de Educação, a responsável pelo lar de Jovens, visto serem alunos institucionalizados.

Em relação aos problemas de saúde dos alunos da turma, só apenas um apresentou problemas de asma, pelo que tivemos de ter um cuidado redobrado. Os restantes elementos da turma não apresentam quaisquer problemas de saúde.

Relativamente à disciplina de EF a maioria dos alunos considerou-a muito importante e gosta da disciplina. Do mesmo modo, um número significativo de alunos pratica desporto/atividade física fora da escola, o que significa que é uma turma relativamente ativa. Em relação aos alunos que demonstram não praticar atividade física fora da escola,

cabe-nos a nós professores de EF incentivá-los e fazer das aulas um local onde eles exercitem as suas capacidades e habilidades, para que se mantenham saudáveis.

No que diz respeito à matéria em que apresentam mais dificuldades, foi eleita a Ginástica e o Futsal. Para este ano letivo foi programada a Ginástica de Solo e de Aparelhos e, com este conhecimento, já sabíamos que, à partida, os alunos não estarão muito motivados para a prática destas matérias, o que vem acrescer o nosso trabalho para envolver a turma com a Ginástica e para que os mesmos se mostrem empenhados. Contudo, apesar de revelarem dificuldades no Futsal, esta não vai ser lecionada este ano.

De uma forma geral, parecia-nos ser uma turma que exigia trabalho e dedicação, pois existiam alunos com bastantes facilidades para a prática, mas também alunos menos aptos para a mesma e, uma vez que todos gostam de EF, as aulas tinham de ser sempre cativantes e interessantes para que este gosto se mantenha. Foi uma mais-valia para nós o facto de os alunos gostarem de praticar EF, pois facilita o fator motivação nas aulas.

A turma apresentou um nível saudável, mostrou gostar das aulas de EF e mostrou interesse em variados desportos, tendo em conta que anunciaram as matérias de Judo, Natação, Hóquei, Patinagem, Basquetebol e Rugby como aquelas que gostariam que existissem na escola, demonstrando, assim, a variedade dos interesses dos alunos.

Concluindo, a análise destes dados permitiu-nos criar uma imagem geral da turma quanto aos seus interesses, motivações e dificuldades, que nos foram úteis no processo de preparação e leção das aulas.

Capítulo II – Análise Reflexiva sobre a prática pedagógica

2.1. A prática pedagógica que adotámos

Segundo Bento e Graça (1999) *“Se transportarmos estes axiomas para o campo educativo, poderemos especificar que não existem princípios estruturantes com validade supratemporal, nem normas e objetos da educação com pretensão de eternidade. A lei da mudança aplica-se aqui inteiramente. Pelo que a Pedagogia precisa de ser constantemente escrita, renovada, repensada e reformulada nos seus princípios, orientações, ensaios e modelos”*.

Este capítulo divide-se em oito partes essenciais, pelo planeamento, a realização, a avaliação, pelos projetos e parcerias desenvolvidas, a assessoria ao cargo de diretor de turma e pela experiência das aulas do 1º ciclo que se enquadram nas áreas curriculares

integrantes do Estágio Pedagógico, pela Atitude Ético- Profissional e, ainda, pelas Questões dilemáticas.

2.1.1. O Planeamento

Segundo Bento (2003) o planeamento é uma parte essencial para o processo de ensino e aprendizagem, afirmando que *“planear as componentes do processo de ensino e aprendizagem nos diferentes níveis da sua realização; significa aprender, o mais concretamente possível, as estruturas e linhas básicas e essenciais das tarefas e processos pedagógicos... Na planificação são determinados e concretizados os objetivos mais importantes da formação e educação da personalidade...”*.

Este planeamento fez com que nos preparássemos para o trabalho que íamos realizar ao longo do ano letivo. Estas ferramentas foram essenciais para percebermos o que tínhamos de realizar em cada matéria que íamos lecionar.

No início do ano letivo, em conformidade com o Núcleo de Estágio (NE) e o nosso orientador, verificámos o material e espaços disponíveis e criámos as rotações dos mesmos, para nos facilitar, posteriormente, na escolha das matérias a lecionar. Nesta fase, é essencial a elaboração do Plano Anual, das Unidades Didáticas (UD) e os planos de aula.

2.1.1.1. O Plano Anual

O Plano Anual, tal como o nome indica, é um planeamento para todo o ano letivo, tendo como objetivo orientar-nos ao longo do mesmo. Realiza-se de acordo com a evolução do processo de ensino/aprendizagem dos alunos e pode sofrer alterações, conforme o desenvolvimento das UD's, dos recursos espaciais que são disponibilizados, dos recursos temporais que nos pudéssemos deparar e, ainda, dos recursos materiais disponíveis para a prática da EF, que foram verificados por nós e pelo NE, antes de ser iniciado o ano letivo. A verificação do material realizada inicialmente foi essencial, também, para nós percebermos o estado dos materiais e se havia todo o material necessário para a abordagem às varias matérias. Deste modo, perante o material disponibilizado, conseguimos ter uma ideia inicial de quais as matérias que queríamos abordar com os nossos alunos do 7º ano. Devido ao facto de o desempenho a nível motor

e cognitivo de cada aluno ser diferente, o que se irá traduzir em aprendizagens e níveis de assimilação das matérias diferentes, o processo de aprendizagem pode ser condicionado.

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

O objetivo fundamental deste plano é elaborar uma sequência lógica e organizada das matérias e respetivos conteúdos indicados no Programa Nacional de Educação Física (PNEF) e pelas Aprendizagens Essenciais, de forma a conseguir transmiti-los através de um processo de ensino-aprendizagem de qualidade, tendo em conta as condições existentes em contexto real. Assim sendo, no início do ano letivo, foram disponibilizados alguns documentos essenciais para este planeamento, tais como o Regulamento Interno (RI) da disciplina, o PEE, a Planificação da EF, delineada pelo grupo disciplinar da disciplina (Anexo 1), o PNEF e, ainda, as Aprendizagens Essenciais para o 3º ciclo.

Analisámos criteriosamente estes documentos e as diferentes rotações dos espaços definidos anteriormente e, em conformidade com nosso professor e orientador da Escola Ferrer Correia e o NE, definimos, então, quais eram as matérias que íamos lecionar ao longo deste ano letivo, tendo em conta as matérias dispostas para o 7º ano de escolaridade. Definimos, também, ainda quais os objetivos que queríamos alcançar e quais as áreas da aptidão física que achávamos mais importantes, para que os nossos alunos tivessem um melhor desempenho nas várias matérias escolhidas para serem lecionadas. Além disso, tivemos igualmente em conta as características da turma, dadas a conhecer através de uma ficha de caracterização individual (Anexo 2) e dos espaços e materiais disponibilizados para a prática das várias matérias. Seguindo esta ordem de ideias, demos, no 1º Período, as matérias de Basquetebol, Ginástica de Solo, Badminton e, ainda, aplicámos os testes do FitEscola, onde verificámos as capacidades físicas dos nossos alunos. No 2º Período, foram lecionadas as matérias de Ginástica de Aparelhos, de Voleibol e de Atletismo. Por fim, no 3º Período, abordámos a Patinagem, o Tag- Rugby e ainda aplicámos novamente os testes do FitEscola, para verificarmos a evolução dos alunos.

Escolhidas as matérias e modalidades, foi essencial repartir as aulas pelas diferentes UD's, tendo em conta as rotações dos espaços (Anexo 3) realizadas pelo Grupo Disciplinar e, assim, elaborámos a calendarização do ano letivo (Anexo 4).

Ao longo deste ano letivo, foram abordadas oito matérias, que foram distribuídas de igual modo por cada período, ou seja, no 1º e 2º Períodos foram abordadas três e, no 3º Período, duas, tendo cada matéria lecionada uma média de 11 aulas. É de salientar que as abordagens a estas 8 matérias diferentes deveu-se ao facto de termos elaborado 8 rotações dos espaços no decorrer do ano letivo, ou seja, decidimos utilizar o ensino por blocos e trocámos de matéria a cada rotação.

O ensino por blocos é tradicional, no qual as aprendizagens motoras (técnicas e táticas), são tendencialmente concentradas e os conhecimentos que são adquiridos numa dada UD, são totalmente diferentes nas próximas matérias.

Apesar de ser um ensino tradicional, considerámos que foi bastante benéfico e enriquecedor para a nossa formação profissional, pois tivemos contacto com 8 matérias diferentes, com as quais conseguimos aprender as suas características e o modo como ensiná-las aos nossos alunos, tal não seria possível se houvesse apenas 5 rotações de espaços. Perante a leção destas 8 matérias distintas, foi possível termos uma experiência em desportos coletivos invasivos (que se jogam com uma bola nos pés ou com uma bola nas mãos) e não invasivos e em vários tipos de desportos individuais. No entanto, como tínhamos pouca experiência profissional, julgámos que era mais benéfico para nós se tivéssemos que dar uma determinada matéria num maior número de aulas (como por exemplo, serem 20 aulas de Voleibol, em vez de 13). Por vezes, sentíamos algumas dificuldades no processo de ensino/aprendizagem e na leção de algumas matérias, ou seja, no início da UD sentíamos dificuldade na explicação correta das várias componentes críticas e na escolha dos exercícios, mas, quando se aproximava o fim da UD já estávamos completamente à vontade com aquela matéria, devido ao constante estudo e planeamento. Deste modo, quando já não tínhamos quaisquer dificuldades, tínhamos de trocar de matéria e voltávamos novamente ao início com inseguranças e à procura dos melhores exercícios para a leção de uma nova matéria. Por isso, pensámos que era mais enriquecedor para nós, termos mais tempo de leção de uma determinada matéria, de modo a habituarmos-nos mais a ela, para que nosso ensino fosse mais bem preparado. Por outro lado, este modo de ensino, nem sempre foi tão benéfico para os alunos, pois eles tiveram que aprender os conhecimentos das várias matérias em pouco tempo. Como a turma só tinha aulas de 50 minutos, por vezes, tornava-se difícil abordar novos gestos, quando os anteriores ainda não eram bem dominados por eles, porque, na realidade, só havia 35 minutos de prática e, por vezes, não conseguíamos aprofundar um determinado gesto técnico (como a técnica de transposição da barreira

com a perna de ataque e de impulsão), pois tinham de ser abordados outros gestos técnicos essenciais para uma correta corrida de barreiras, ou seja, por vezes em determinadas aulas eram dados mais que 3 conteúdos diferentes, devido à falta de tempo e à quantidade de aulas previstas para cada matéria. Esta situação não era muito benéfica para os alunos, pois apesar de terem tido um bom tempo de prática nessa aula, nem sempre conseguiam ter um bom empenho motor, devido às suas dificuldades, o que dificultava a lecionação das aulas seguintes, porque os alunos não dominavam bem os gestos mais simples, para serem abordados novos gestos.

Concluindo, apesar de os alunos terem um contacto mais abrangente com as várias matérias previstas para o 7º ano, considerámos que era mais vantajoso aprenderem menos matérias, mas em mais tempo, como forma de aprofundarem mais as regras e formas de execução de cada uma. Com as 11/12 aulas em média, nem sempre era possível reter todos os conhecimentos abordados, pois devia haver uma continuidade entre matérias de ano para ano e nem sempre essa continuidade é possível. De facto, no 2º Período foi lecionada a matéria de Ginástica de Aparelhos e por ordem de ideias, devia ser lecionada novamente no 8º ano logo no 1º período, para que não haja grandes perdas de conhecimento. Porém, isto nem sempre acontece e, por vezes, só é lecionada no último ano do ensino básico (9º ano). Além disso, o facto de os alunos só terem tido 11 aulas de Ginástica de Aparelhos no 7º ano faz com que as aprendizagens se percam com o tempo e, em vez de serem abordados novos elementos gímnicos, de modo a aumentar o grau de dificuldade dos exercícios, o professor vai ter de rever todos os conteúdos passados para que haja novas aprendizagens novamente.

Em suma, o Plano Anual é um documento orientador que é realizado individualmente, com características muito próprias, decisões de ajustamento, que pode ser alvo de constantes alterações, consoante as dificuldades que se vão sentindo ao longo da lecionação das várias UD's, durante o ano letivo, pois o Plano Anual, é um documento orientador para o resto do ano letivo que é elaborado no início do ano letivo. Tentamos cumprir todo o planeamento feito ao nível do Plano Anual, pois um bom planeamento é uma mais valia para o nosso sucesso.

2.1.1.2. As Unidades Didáticas

As UD foram documentos essenciais para o nosso percurso como professores, pois ajudaram-nos a estar melhor preparados para o ensino de uma nova matéria, na qual

tínhamos ou não muita experiência na sua prática, ou seja, tivemos de ter a capacidade de definir estratégias de ensino adequadas aos alunos, nas diferentes matérias que escolhemos para este ano letivo.

De acordo com Bento (2003, p.75), as UD's 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”*.

A elaboração das UD's revelou-se um processo bastante complexo, mas, ao mesmo tempo, muito enriquecedor para a nossa formação. Desde o planeamento da primeira matéria que lecionámos, o Basquetebol, deparámo-nos com uma série de questões e dificuldades, como ir ao encontro dos objetivos estabelecidos para os nossos alunos, depois de ser realizada a Avaliação Formativa Inicial (AFI) e de termos aferido os seus níveis de desempenho, como preparar as várias aulas com exercícios desafiantes, mas ao mesmo tempo ricos em matéria e conhecimentos, como forma de alcançar o sucesso e a sua evolução nos vários conteúdos técnicos e táticos da matéria. Tivemos, por vezes, algumas dificuldades em transmitir os conhecimentos necessários e realizar as devidas correções às execuções dos vários alunos.

Perante estas dificuldades sentidas inicialmente, decidimos que o melhor para nós, para conseguirmos ter um ótimo ensino e sermos explícitos nas nossas explicações, era elaborarmos os capítulos iniciais de cada UD antes de as introduzirmos, como forma de estudarmos melhor as regras da nova matéria, as componentes críticas e erros mais comuns de cada gesto/elemento técnico ou tático, assim como os exercícios e progressões pedagógicas que poderíamos aplicar nas nossas aulas para os alunos conseguirem aprender da melhor maneira. Adotámos esta solução para nos tornarmos melhores profissionais e, no decorrer das aulas da UD, fomos atualizando a mesma, tendo sempre em conta a nossa realização, as estratégias de ensino que usámos e as avaliações que realizámos.

É de salientar que, para definirmos que tipos de conteúdos íamos lecionar, precisámos de saber qual o nível dos nossos alunos nas várias matérias. Assim sendo, sempre que introduzimos uma nova matéria, destinámos as duas primeiras aulas à realização de uma AFI, como forma de verificar em que nível de desempenho se encontravam os alunos. Assim, com a AFI conseguimos definir objetivos mais específicos para a turma e decidir quais os conteúdos da matéria que deviam ser abordados, para que houvesse uma evolução por parte dos alunos e criar, assim, uma

extensão e sequência de conteúdos, que nos permitisse ter uma visão mais detalhada e pormenorizada de como seriam as nossas aulas com a matéria que era prevista para ensinar. A realização deste tipo de avaliação em cada matéria distinta foi fundamental para percebermos o desempenho motor dos nossos alunos. Desde logo, percebemos que eles tinham muitas dificuldades e uma prestação motora, tanto em desportos coletivos como em desportos individuais, isto é, na maior parte das matérias, os alunos obtinham a nota mais fraca em quase todos os parâmetros da AFI, o domínio psicomotor, cognitivo e socio-afetivo. Rapidamente, percebemos que os alunos tinham muitas dificuldades nas capacidades físicas básicas/ aptidão física, como a força, a flexibilidade, a resistência e a velocidade. Demonstraram, ainda, ter poucas noções nos princípios dos jogos coletivos invasivos. Perante estas dificuldades que os alunos demonstraram ter, vimo-nos obrigados a criar situações de aprendizagem mais facilitadoras, de modo a conseguirem desenvolver várias capacidades motoras. Posto isto, decidimos então colocar sempre progressões pedagógicas nos exercícios das várias matérias, como forma de facilitar o processo de ensino/aprendizagem dos nossos alunos e ainda tivemos em conta a estrutura dos exercícios, para serem trabalhadas e desenvolvidas as capacidades físicas e motoras, como por exemplo, a realização de flexões de braços, como forma de desenvolverem a força dos membros superiores. A falta destas capacidades podiam influenciar as execuções dos nossos alunos nas diferentes matérias, como por exemplo, na execução do lançamento na passada, no Basquetebol; o passe tenso e alto, no Voleibol; o lob, no Badminton; a roda, na Ginástica de Solo; o salto ao eixo no plinto, na Ginástica de Aparelhos, entre outras.

Como foi referido anteriormente em que os alunos demonstraram ter poucas noções dos princípios de jogo, optámos por fazer sempre referência, na primeira aula, a alguma história de cada matéria, as principais regras de linhas do campo, sempre que necessário e as ajudas na ginástica, se fosse o caso. Ainda assim, fomos referindo e reforçando ao longo das aulas as principais regras da matéria, de modo a que os alunos se familiarizassem com elas. Do mesmo modo, optámos também por colocar os alunos que ficam de fora em qualquer jogo com a função de árbitros, como forma de exercitarem as regras do mesmo, de modo a colocarem em prática os conhecimentos aprendidos ou, no caso das modalidades da Ginástica, os alunos tinham de realizar as ajudas aos colegas, para que não houve lesões durante as aulas.

Concluindo, foi através destes reajustes que constatámos, ao longo das aulas, que os nossos alunos conseguiram evoluir e melhorar a sua forma física e o desempenho motor.

As estruturas iniciais das UD's podiam sofrer algumas alterações, à medida que íamos lecionando as aulas e abordando os novos conteúdos. Uma das primeiras alterações feitas foi a nível da reformulação das aulas propostas e matéria a ser lecionada na matéria de Basquetebol, ou seja, das 12 aulas previstas, ficámos apenas com 7 e, por isso, tivemos que repensar os conteúdos que eram essenciais para serem lecionados, como forma de não prejudicar os alunos. Relativamente ao Badminton e ao Atletismo, também tivemos de diminuir o número total de aulas, reajustar os conteúdos das mesmas e antecipar a avaliação sumativa final, devido à preparação para a festa de Natal e da realização da nossa 2ª Atividade de NE, os 50 Anos À'brir. Por outro lado, apesar de ficarmos com menos duas aulas, das 12 previstas inicialmente, julgámos por bem realizar um Torneio de Badminton, todos contra todos, de modo a terem uma visão mais próxima da realidade competitiva do jogo 1x1. Assim sendo, este torneio também foi uma mais-valia para nós, de modo a aprendermos como se organiza um torneio.

Outra das alterações realizadas, foi na UD de Voleibol, isto é, ao longo da UD fomos forçados a alterar a introdução de conteúdos, devido ao facto de sermos muito ambiciosos. Nas primeiras aulas de voleibol, depois de ser realizada a AFI, foi possível verificar que os alunos tinham muitas dificuldades, tanto a nível técnico como tático. Como tal, foi necessário realizar algumas alterações ao nível da extensão e sequência de conteúdos porque colocámos gestos técnicos muito difíceis, ou seja, no decorrer da AFI, pensávamos que os alunos conseguiam alcançar objetivos mais avançados, mas, logo nas primeiras aulas de introdução da matéria, verificámos que não tinham nível para chegarem aos objetivos que pretendíamos (como o remate em apoio ou o bloco) e realizámos algumas alterações, de modo a adequarmos os objetivos da matéria às dificuldades dos nossos alunos. Em relação à UD de Ginástica de Solo, os alunos demonstraram a falta de bastantes pré-requisitos para uma elaboração correta dos vários elementos gímnicos. Efetivamente, foi essencial, colocar sempre progressões pedagógicas em cada estação, para que aqueles alunos que tinham mais dificuldades na realização do elemento na totalidade, exercitassem o mesmo através das progressões (como por exemplo, a colocação de um plano inclinado, de modo a facilitar a impulsão dos membros inferiores e na manutenção do ângulo tronco pernas, nos rolamentos). No entanto, a turma, a Ginástica de Solo, evolui bastante nas execuções dos vários elementos gímnicos, teve grande empenho nas aulas, e, desenvolveu a capacidade de responsabilidade, de entre ajuda e companheirismo, o que nos permitiu cumprir os objetivos que estavam pré-estabelecidos e a extensão e sequência de conteúdos na íntegra.

Assim, podemos referir que cumprimos todo o planeamento para a matéria de Ginástica de Solo. Por último, quanto à matéria de Ginástica de Aparelhos ficámos surpresos, pois, normalmente, é uma matéria em que os alunos revelam pouco interesse, pouco empenho, muito medo e inseguranças. Como os alunos demonstraram muitas dificuldades na execução dos vários elementos gímnicos em Ginástica de Solo, pensámos que nesta seria da mesma maneira, mas não foi isso o que se observou nas primeiras aulas de AFI. De facto, definimos objetivos mais avançados para os alunos, podendo ser mais ambiciosos nas progressões e nos exercícios a aplicar para se atingir esses mesmos objetivos. Perante a escolha de progressões e exercícios mais desafiantes, os alunos conseguiram evoluir bastante e, no final da UD, já realizavam os saltos nos vários aparelhos com algum nível. Houve alunos que evoluíram tanto, que conseguiram alcançar o nível 5.

A elaboração destas 8 UD fez com que desenvolvêssemos um conhecimento aprofundado sobre as várias matérias; porém, nem sempre foi fácil a nível de planeamento das mesmas. Inicialmente e antes de realizarmos a AFI, definimos os objetivos gerais e específicos, consoante o PNEF ou as Aprendizagens Essenciais, mas, desde logo, percebemos que o PNEF tinha objetivos muitos complexos para o nível dos nossos alunos. Por exemplo, nos jogos pré-desportivos, os objetivos definidos para o 7º ano de escolaridade a nível do Basquetebol eram bastante exigentes, já que referiam que os alunos deviam começar a matéria no nível elementar. Posto isso, percebemos que os objetivos do PNEF eram demasiado difíceis para as capacidades dos nossos alunos e, a partir daí, guiámo-nos pelas Aprendizagens Essenciais, cujos objetivos estabelecidos para cada matéria eram mais acessíveis e iam mais ao encontro das suas dificuldades. Continuando esta ordem de ideias, tentámos sempre elaborar uma extensão e sequência de conteúdos que fossem ao encontro das necessidades e dificuldades dos nossos alunos, como forma de alcançarem o sucesso e de conseguirem evoluir ao longo do ano letivo (Exemplo no Anexo 5). Tal como referido em cima, por vezes, éramos demasiado ambiciosos a estabelecer objetivos e na escolha dos gestos técnicos/táticos a serem abordados no decorrer das aulas, mas foi através destes pequenos erros cometidos que conseguimos melhorar o nosso processo de ensino/aprendizagem, de modo a que os alunos conseguissem evoluir ao longo das matérias das UD's.

Concluindo, ao longo da elaboração das UD's, nem tudo correu como tínhamos planeado, mas foi perante esses contratemplos que sentimos a necessidade de realizar várias decisões de ajustamento, em prol dos alunos. Com o reajuste do tempo de cada exercício, para haver mais tempo de prática, reformulamos exercícios que não estavam

assim tão bem concebidos e onde os alunos não estavam a ter o sucesso esperado. É de salientar que a nossa evolução como professores estagiários foi bastante positiva, pois crescemos através das dificuldades sentidas inicialmente.

2.1.1.3. O Plano de Aula

Os planos de aula são a concretização de tudo o que planeámos no Plano Anual e o que preparámos especificamente para cada matéria nas UD. Assim, para Bento (2003, p.101), *“a aula é realmente o verdadeiro ponto de convergência do pensamento e da ação do professor”*.

Posto isto, o plano de aula (Anexo 6) é realizado através das conceções, conteúdos e objetivos que são delineados previamente nas UD.

Bento (2003) refere que a aula não é só uma parte organizacional, mas sim uma parte muito importante da pedagogia e do processo de ensino/aprendizagem, ou seja, para que uma aula seja concretizada na totalidade, é necessário ter em conta os objetivos, o processo e a direção da educação e os processos da formação, pois cada aula fornece um conteúdo totalmente específico, que proporciona as tarefas fundamentais de cada UD. Cabe a cada professor tornar o ensino o mais próprio possível, como forma de cativar os alunos e torná-lo mais atraente, de modo a que eles se sintam concretizados e felizes e queiram sempre realizar as aulas, independentemente do tipo de matéria que é abordada.

Seguindo esta ordem de ideias, os planos de aula foram sempre constituídos por 3 partes fundamentais, isto é, a parte inicial, fundamental e final. Assim, a parte inicial era sempre constituída pela preleção inicial (onde era explicado quais iam ser os conteúdos da aula, as regras da modalidade) e por 1 exercício de aquecimento com transição para a aula. Tentamos sempre colocar um exercício de aquecimento para motivar os nossos alunos para o resto da aula e com transição para a matéria em causa. Em relação à parte fundamental, decidimos, desde logo, que seriam colocados apenas 2 exercícios, pois as aulas eram apenas de 50 minutos e, se fossem colocados mais exercícios, não íamos conseguir lecionar todos. De modo a que a aula tivesse um bom funcionamento e os alunos conseguissem ter um grande tempo de prática na parte fundamental, optamos sempre por colocar um exercício onde seriam introduzidos novos conteúdos e gestos e seriam exercitados os conteúdos lecionados na aula passada. Optámos, ainda, em todos os deportes coletivos ou de pares por colocar uma situação de jogo no último exercício da parte fundamental, de modo a que os alunos colocassem em prática todos os conteúdos

abordados ao longo de cada aula, se desafiassem e experimentassem uma realidade mais próxima do jogo de competição. Considerámos que a colocação de situações de jogo como último exercício, foi uma opção correta, porque os alunos gostaram muito, e foi uma forma de os motivar para a aula seguinte. Por fim, em relação à parte final, uma vez que tínhamos pouco tempo, optámos por realizar os alongamentos ao mesmo tempo que efetuávamos a preleção final, onde eram referidos os pontos fortes e fracos da aula, os erros mais comuns, reforçávamos as componentes críticas dos gestos e ainda referíamos o que seria dado na aula seguinte.

A colocação destas 3 partes essenciais no plano de aula foi propícia a que houvesse um bom funcionamento das aulas, porque seguíamos sempre o mesmo género de estrutura.

Ao realizarmos os vários planos de aula, tivemos sempre em conta os exercícios que escolhíamos, tendo em conta as dificuldades dos nossos alunos nas diferentes execuções, de modo a que estes fossem os mais adequados possível e fossem ao encontro dessas mesmas dificuldades e necessidades. Tivemos ainda o cuidado de colocar sempre as determinantes técnicas essenciais para cada gesto/elemento técnico ou tático, como forma de nos ajudar na leção das aulas. No momento de cada explicação dos exercícios, preocupámo-nos em referir essas componentes críticas mais essenciais aos alunos, de modo, também, a rentabilizar o tempo de prática dos mesmos.

Ao longo das várias aulas, percebemos que era essencial criar os grupos de alunos para cada exercício/estação, aquando da elaboração dos planos de aula, pois tornou-se mais facilitador para nós conseguirmos criar grupos/equipas que fossem o mais equilibrados possível. A criação dos grupos tinha em conta vários fatores, como por exemplo, ter em conta o nível em se encontrava cada aluno, pois, tentávamos criar sempre grupos heterogéneos, como forma de integrar os alunos menos bons com aqueles que já executavam bem as tarefas. Entretanto, em situação de jogo por vezes realizávamos grupos homogéneos, de modo a criar situações de jogo mais desafiantes.

Por exemplo, na UD de Ginástica de solo, como as aulas eram sempre organizadas por estações, decidimos que o melhor era sempre colocar os alunos por grupos heterogéneos, de modo a que os mais aptos ajudassem os menos aptos nas execuções e tendo em conta também as ajudas que os mesmos tinham de realizar durante as execuções, para não colocarem em causa a integridade física dos colegas. Por outro lado, na Ginástica de Aparelhos, apesar de as aulas serem também realizadas por estações, aqui, os grupos

eram homogêneos, pois, assim, facilitava-nos as correções nos vários elementos técnicos e a criar exercícios mais difíceis e desafiantes para os melhores alunos.

Percebemos que nem sempre os alunos gostam da matéria que está a ser dada, por isso, esquecemos o eventual aquecimento de corrida à volta do campo e tentámos sempre, em cada aula, colocar um jogo lúdico ou um exercício um pouco mais específico, de modo a que os alunos pudessem, de igual modo, desenvolver capacidades essenciais, como a flexibilidade, coordenação, equilíbrio, força e resistência, para uma boa execução nos vários gestos técnicos. Por vezes considerámos que o jogo lúdico/exercício não aqueceu nem preparou os alunos totalmente para a parte fundamental e colocamos ainda exercícios de mobilização articular. Isto aconteceu, por exemplo, nas aulas de Ginástica de Aparelhos e de Solo, foi realizado o jogo da apanhada e quem fosse apanhado tinha de se colocar em posição de salto, para obrigar os colegas a livrá-los com um salto ao eixo, afastando bem os membros inferiores. Também se verificou, no jogo dos materiais, em que, enquanto corriam, os alunos tinham de nos imitar e realizar a mobilização articular que estávamos a fazer ou em exercícios de flexibilidade e equilíbrio como a ponte ou o avião, ou mesmo progressões pedagógicas, tal como para os rolamentos como as “bolinhas”. Por outro lado, tivemos, por vezes, algumas dificuldades na colocação de aquecimentos adequados, sejam eles gerais ou específicos. Na aula 4 de Atletismo, onde era necessário colocar um aquecimento muito específico para os membros inferiores, colocámos logo os alunos a realizarem algumas corridas de velocidade e isso não foi nada adequado, pois podia ter corrido mal, mas, felizmente, não houve qualquer tipo de lesões e os alunos empenharam-se em todos os exercícios da aula. Apesar desse erro, adaptámos, no momento, o exercício e referimos aos alunos que não era para se realizar uma corrida de longa distância, mas, sim, apenas duas acelerações após a partida.

Ao nível do planeamento, nem sempre foi fácil escolhermos os exercícios certos para cada parte da aula, pois, por vezes, eram demasiado difíceis para o nível dos nossos alunos. Da mesma forma, depois de ser feita a AFI na matéria de Basquetebol, tivemos dificuldades em elaborar um plano de aula que fosse ao encontro das suas necessidades, pois escolhemos exercícios demasiado difíceis, os quais os alunos não entenderam o que era pretendido e, por isso, tiveram uma má prestação motora. Perante isto, foi essencial falarmos com o nosso orientador da escola e analisarmos quais foram os nossos erros, para que a aula seguinte já fosse ajustada às dificuldades e ao nível (pré-introdutório) que os alunos se encontravam.

Em termos da organização da sala em Ginástica de Aparelhos, optámos por uma disposição alternada dos aparelhos, devido ao facto de nos ajudar a ter uma melhor visibilidade dos alunos, de modo a que nos facilitasse a correção dos mesmos e para que eles não realizassem elementos gímnicos iguais em aparelhos seguidos, o que levou a que a aula não fosse monótona, pois os alunos realizavam saltos diferentes de uma estação para a outra.

Concluindo, apesar de um prévio planeamento e elaboração do plano de aula, este, no momento da lecionação, pode ter que sofrer alguns reajustes na hora, como por exemplo, em termos do tempo que estipulámos para cada exercício, que pode ter de ser reajustado, se os alunos se atrasarem por algum motivo e a aula não começar a horas, ou até mesmo reajustar um exercício que esteja a correr menos bem porque os alunos não percebiam, ou por ser demasiado difícil para as suas capacidades. Estas decisões de ajustamento momentâneas ajudaram-nos a crescer e a estar preparados para a elaboração de aulas futuras. Perante estas decisões, por exemplo, na elaboração dos planos de aula de Atletismo e Patinagem, decidimos dividir um exercício em dois, ou seja, a turma era dividida a meio e os melhores alunos executavam um exercício mais desafiante e motivador para eles, enquanto que os outros estavam connosco num outro exercício, por exemplo, a aprender a patinar para a frente, inicialmente, com passadas mais curtas e, posteriormente, mais alargadas. Ao longo deste nosso percurso, para além de termos em conta os tipos de exercícios que colocávamos nas aulas, tínhamos de considerar os tipos de progressões pedagógicas que utilizámos, para que os alunos percebessem de uma forma mais simples as execuções dos gestos técnicos/táticos. Nós, como professores, tivemos de ter em vista a colocação dos exercícios mais simples, para os mais complexos, de modo a garantir o sucesso de todos os alunos e uma assimilação mais sustentada e adequada dos diferentes conteúdos.

É de salientar, ainda, que no final de cada aula, procedemos à realização de uma reflexão com os alunos, sobre os aspetos mais fortes e fracos da aula, sobre os erros mais comuns que cometem ao fazer os exercícios, referimos algumas componentes críticas essenciais dos gestos e referimos o que iria ser abordado na aula seguinte.

2.1.2. Do Planeamento à Realização e Intervenção Pedagógica

Tal como Siedentop (2008) refere, um bom conhecimento não garante um ensino eficaz. O conhecimento da matéria é essencial, mas será pouco útil se não puder ser transmitido por um professor eficaz que responde às necessidades precisas de cada aluno, num ambiente particular e peculiar.

O professor tem de ter um bom planeamento, mas este não atua sozinho e, para que seja o mais racional possível, é necessário colocá-lo em prática através da realização e verificar se tudo o que foi planeado vai ao encontro do processo de ensino/aprendizagem e se, eventualmente, é necessário efetuar alguma alteração.

Neste ponto, é preciso repensar quem somos como professores e o que vamos fazer, que estratégias vamos usar no decorrer das nossas aulas, para ensinarmos da melhor maneira os nossos alunos.

2.1.2.1. A Lecionação das Aulas

No início do ano letivo deparámo-nos com uma nova realidade e, nesse momento, ficámos com alguns receios de como ia ser esta nova experiência de dar aulas a alunos do 7º ano de escolaridade.

A partir desse momento, e logo na primeira aula, estabelecemos algumas regras com os alunos, para conseguirmos desempenhar uma boa tarefa como professores.

De facto, definimos que os alunos tinham 5 minutos para se equiparem e, em contrapartida, saíam 10 minutos mais cedo, para poderem tomar banho com calma. Tinham a obrigação de trazer sempre equipamento adequado e umas sapatilhas para a prática e não podiam usar qualquer tipo de objeto que pudesse causar ferimentos aos colegas ou a eles próprios.

As aulas eram divididas em 3 partes fundamentais. A preleção inicial, onde nós falávamos com os alunos, referíamos qual a matéria que ia ser dada e ainda fazíamos a revisão das partes essenciais da última aula. Neste ponto, tivemos sempre em atenção a nossa colocação em relação aos mesmos, para que estes nos vissem e ouvissem na perfeição, por isso, adotámos a posição de meia-lua e estes tinham de estar em silêncio para ouvirem, se tal não acontecesse, eles sabiam que tinham de realizar 5 flexões, como forma de exercitarem a força dos membros superiores. Efetivamente, as aulas eram então constituídas pelo aquecimento, onde era essencial aquecer os músculos e articulações,

para que não houvesse lesões no resto da aula. Pela parte fundamental e pela parte final, realizámos uma preleção sobre os pontos fortes e fracos da aula, quais os erros mais comuns e tentávamos corrigi-los, de modo a que os alunos se apercebessem melhor, reforçámos as componentes críticas essenciais desses mesmos gestos e referíamos o que seria lecionado na aula seguinte.

Em suma, é essencial criar e estabelecer regras para que os alunos percebam que estão de igual modo dentro de uma sala apesar de estarem a realizar aulas práticas.

2.1.2.2. Dimensão Instrução

A Instrução é vista como o momento em que o professor transmite informações aos alunos sobre a matéria de ensino, os objetivos da aprendizagem e estrutura da comunicação, de modo a promover uma atividade cognitiva adequada e significativa nos alunos.

A instrução é definida por Piéron (1999) como as *“intervenções referentes à matéria ensinada, à forma de realizar um exercício”*. Por outro lado, para Siedentop (1983) a dimensão instrução assume-se com um *“reportório de técnicas de ensino do Professor para comunicar a informação substantiva, tais como a preleção, explicação, demonstração, feedback, e outras comunicações de informação relacionadas com a matéria de ensino.”*

O momento da instrução foi essencial para que os alunos compreendessem o que era importante, em termos de componentes críticas essenciais, e do que era pretendido para cada tarefa/exercício. Inicialmente, deparámo-nos com alguns medos e inseguranças, pois queríamos que os alunos compreendessem as tarefas a realizar com clareza; porém, por vezes, queríamos dizer a informação toda de uma vez e fazíamos pior. Assim sendo, devemos parar e voltar a referir tudo desde o início, mas dizendo só as partes essenciais e adaptando a linguagem ao tipo de alunos.

Ao longo das aulas, realizámos várias instruções, a inicial e a que é dada em cada nova tarefa/exercício da aula. Nas instruções das tarefas/exercícios nem sempre os alunos se mostravam atentos ao que estávamos a dizer. Nessas situações, ficávamos calados ou perguntávamos *“Se podíamos falar”* ou se *“Podíamos explicar o exercício”*. Perante estas perguntas, estávamos sujeitos a receber respostas menos boas e que não fossem aquelas que esperávamos, pois os alunos podiam ser pouco educados e pouco respeitosos.

Contudo, eles mostravam-se sempre recetivos e compreensivos, pois percebiam que era importante haver silêncio para a compreensão da tarefa/exercício.

Para além de pedirmos silêncio, adotámos algumas estratégias em determinadas matérias e sempre que verificávamos que os alunos se distraíam com maior frequência. Na verdade, nas aulas de Badminton, adotámos a estratégia de que sempre falássemos, os alunos tinham de colocar os volantes e as raquetes em cima da linha vermelha (linha final do campo), para que não estivessem a brincar com os materiais e como forma de diminuir as distrações, enquanto explicávamos a tarefa/exercício pretendido. Outra das estratégias adotadas, nas aulas de Ginástica de Solo e Aparelhos, foi a colocação de músicas durante a aula e sempre que estávamos a dar o aquecimento tinha de haver silêncio. Se por algum motivo a música não era ouvida, os alunos que estavam na conversa já sabiam que tinham de realizar 5 flexões. Estas medidas resultaram muito bem ao longo destas UD e a cada aula que passava havia menos comportamentos de desvio ou fora da tarefa e a prestação dos alunos era cada vez melhor, pois era notória a sua evolução na execução dos vários gestos/elementos técnicos e táticos.

De forma a melhorarmos a nossa prestação como professores, julgámos por bem filmar algumas aulas, para aperfeiçoarmos a nossa intervenção, ter em conta o nosso posicionamento em relação à turma e a forma como interagíamos com os alunos. Estas filmagens foram essenciais para percebermos o que corria de menos bem nas aulas, para podermos melhorar nas futuras, de modo a que não houvesse mais erros, como por exemplo, o mau posicionamento em relação à turma, o facto de estarmos colocados no mesmo sítio em alguns exercícios ou em aulas específicas, como as de AS de Ginástica e de circularmos pouco no espaço.

Para clarificarmos ainda mais as nossas instruções, recorreremos sempre ao uso da demonstração para os alunos terem uma ideia mais específica do que era pretendido com a tarefa/exercício. Em cada aula, tivemos de ter sempre em atenção à nossa demonstração, pois uma má execução nossa podia levar a uma má execução por parte dos alunos e um “cultivo do erro”. Por isso, como nem sempre dominávamos a matéria que estávamos a lecionar, pedíamos aos melhores executantes da turma para demonstrarem a tarefa, para, de seguida, realizarmos as devidas correções através dos erros cometidos e da referência das componentes críticas essenciais, para uma correta execução. Contudo, nem sempre eram os alunos a demonstrarem, eramos nós que realizávamos a demonstração.

Por fim, e no decorrer dos exercícios/tarefas, estávamos constantemente atentos às execuções dos nossos alunos e, sempre que necessário, usávamos os vários tipos de

feedbacks (prescritivo, descritivo, corretivo, entre outros). Segundo Piéron (1996), o feedback tem o “*objetivo de ajudar os alunos a repetir os comportamentos motores corretos e eliminar os incorretos*”. Durante as aulas, é essencial a correção das execuções dos alunos, para que estes “não cultivem o erro”. Desta forma, percebemos a importância e o uso do feedback adequado, seja ele individual ou coletivo e tivemos sempre em conta o fecho do ciclo de feedback, pois considerámos que este é essencial para o aluno ter uma correta execução. Após a nossa correção, se verificássemos que este estava a realizá-lo corretamente, devíamos motivá-lo para a aula, através do reforço positivo.

Concluindo, a instrução foi um meio essencial para a compreensão e sucesso dos alunos nas várias tarefas/exercícios das aulas. Ainda assim, deparámo-nos com dificuldades em relação aos tipos de feedbacks que tínhamos de usar para corrigir da melhor maneira as execuções dos nossos alunos. De facto, surgiam-nos algumas dúvidas, nomeadamente, se os alunos iam perceber a nossa correção e se conseguiam melhorar a sua prestação com os feedbacks referidos por nós. Por um lado, se nos deparávamos com os tipos de feedbacks dados, por outro lado, tínhamos a demonstração, que nos dava algum receio de a realizar, devido ao facto de não sabermos se ia ser executada na perfeição e, se os alunos podiam não ser compreensivos, gozando com a nossa demonstração. À medida que ganhávamos mais experiência, afetividade com os alunos e mais conhecimento sobre as várias matérias, estes receios foram melhorando no decorrer do EP.

2.1.2.3. Dimensão Gestão

Segundo Pierón (1996), “*o empenhamento motor do aluno nas tarefas que lhe são propostas representa uma condição essencial para facilitar as aprendizagens*”. Assim sendo, a Dimensão Gestão tem por base a organização das atividades da aula, o tempo de cada exercício, o tempo que cada professor demora na montagem do mesmo e a sua explicação.

Inicialmente, a gestão do tempo de aula não era uma tarefa fácil para nós, pois tínhamos algumas dificuldades em controlar o tempo das rotações e instruções entre tarefas. Em todas as aulas, os nossos colegas de estágio, juntamente com o nosso orientador escolar, registavam sempre os nossos tempos de instrução, de prática e quanto tempo demorávamos na organização e rotação dos exercícios. Perante estes registos, no final de cada aula dada era realizada uma reunião para percebermos o que correu menos

mal e se os tempos foram todos cumpridos, com o NE e com o orientador. Muitas das vezes perante estes registos percebíamos que não conseguimos cumprir os tempos que tínhamos delineado. Como tal, decidimos preparar melhor as aulas e estudar bem em casa, na elaboração dos planos de aula, os tempos que pretendíamos para cada exercício, o tempo que íamos usar na instrução e demonstração e ainda as horas de começo de cada tarefa.

Devido ao facto de as aulas terem uma duração de 50 minutos, por vezes, perdíamos algum tempo na criação dos grupos, o que levava a um não cumprimento do tempo estipulado para esse exercício. Posto isto, verificámos que o melhor era trazer os grupos constituídos de casa, como forma de rentabilizar mais o tempo da aula e aumentar o tempo de prática dos alunos, pois, nestas idades, quanto mais tempo houver de prática, mais proveito se consegue retirar dos alunos, ou seja, um aumento do tempo de prática leva a um maior número de repetições por aluno no exercício, o que leva, conseqüentemente, a uma maior exercitação e a um melhor aperfeiçoamento de cada gesto/elemento técnico ou tático.

A constituição dos grupos podia ser feita de forma heterogénea ou homogénea consoante o tipo de tarefa/exercício. Por exemplo, para criarmos situações de jogo mais reais e mais desafiantes, eram criados grupos homogéneos, porque, se não fosse assim, os jogos não tinham ritmo nenhum e os melhores alunos iriam acabar por ficar desmotivados da tarefa/exercício em questão. Posto isto, Jacinto et al. (2001) referem que *“(...) a formação dos grupos é um elemento-chave na estratégia de diferenciação do ensino. Os diferentes modos de agrupamento (por exemplo por sexos ou por grupos de nível) devem ser considerados processos convenientes, em períodos limitados do plano de turma, como etapa necessária à formação geral de cada aluno”*.

Por fim, para além destas estratégias de estudar bem o planeamento de cada plano de aula, juntamente com os vários tempos de cada tarefa e exercício e da criação dos grupos em casa, optámos, ainda, por trazer todo o material necessário para a aula e montar desde o início os exercícios, consoante os espaços que tínhamos disponíveis para a mesma, ou então, pedíamos a ajuda de alguns alunos para os montar no momento de organização de cada exercício. É de salientar que, no final de cada exercício, alguns alunos recolhiam o material, enquanto os outros nos ajudavam a preparar o próximo, como forma de rentabilizar mais o tempo de aula.

2.1.2.4. Dimensão Clima e Disciplina

De acordo com Siedentop (2008), *“o passo mais importante para se conseguir uma boa disciplina consiste em desenvolver e manter os comportamentos apropriados dos alunos.”*

Podemos afirmar que estas duas dimensões são das mais importantes, porque sem elas era impossível haver as outras de uma forma correta. A disciplina e o clima da aula são essenciais para que esta seja eficaz e os alunos possam aprender, pois é necessário que o processo de ensino/aprendizagem seja apropriado e tenha o maior sucesso. Siedentop (2008) refere essencialmente que *“um sistema de organização eficaz e boas estratégias disciplinares criam uma atmosfera na qual é mais fácil aprender”*.

Portanto, para criarmos um bom clima de aula, tentámos sempre criar exercícios motivadores, desafiantes, colocação de jogos de competição, utilização de feedbacks de reforço positivo, de modo a manter sempre os alunos motivados para a prática.

Em relação à disciplina, dentro da sala de aula, desde o início do ano letivo que criámos e estabelecemos regras, para que houvesse sempre um bom comportamento por parte dos alunos, contudo, sempre que era necessário repreendíamos os mesmos e chamávamos a atenção através de feedbacks e formas corretivas, como forma de harmonizar os comportamentos de desvio ou fora da tarefa.

Em suma, foi com o passar do tempo que a nossa relação de professor- alunos se tornou mais afetiva e harmoniosa, pelo que os alunos se sentiam bem e motivados. Como já nos conheciam bem, por vezes, bastava estarmos calados, por uns momentos, para eles perceberem que tinham de estar em silêncio para nos poderem ouvir.

2.1.2.5. Estratégias de Ensino

É de salientar que existem muito estilos e estratégias de ensino, para o tornar o mais apelativo possível aos olhos dos alunos. Nenhum docente é obrigado a seguir aquele ou outro ensino só porque o outro professor também o usou e teve muito sucesso.

Cada professor é livre de usar os estilos e as estratégias de ensino que mais se adequam a ele mesmo e ao seu método de ensinar.

Cabe, assim, a cada professor, tornar o ensino o mais atraente e apelativo possível, como forma de motivar constantemente os alunos para a prática da ED e para que fiquem sempre motivados para virem às aulas de EF.

Efetivamente, adotámos algumas estratégias, que achámos essenciais para o nosso processo de ensino e aprendizagem tais como:

- Uso do questionamento durante as instruções, para percebermos o que os alunos sabiam e que informação conseguiam reter;
- Colocação de trabalhos de casa, como forma de pesquisa sobre as novas matérias;
- Criação de exercícios novos todas as aulas, que fossem desafiantes e motivadores para os alunos;
- Colocação de jogos de competição, pelo menos um por aula;
- Elaboração de bons aquecimentos, através de jogos lúdicos e pré-desportivos, realizando, por vezes, jogos que os alunos nos pedissem para fazer;
- Colocação de música nas aulas de Ginástica;
- Como os alunos gostavam de jogar Futsal e não foi uma matéria lecionada neste ano letivo, deixámos, sempre que possível, que os alunos viessem mais cedo para a aula para jogarem um bocadinho, como forma de os motivar;
- Deixámos, ainda, que os alunos ficassem a praticar connosco alguns elementos/gestos técnicos no final da aula.

2.1.2.6. Decisões de Ajustamento e de Reflexão

Ao longo deste ano letivo, as decisões que efetuámos fizeram com que crescêssemos enquanto professores estagiários e futuros professores de EF. Estas decisões permitiram um melhoramento do nosso processo de ensino e aprendizagem, como forma de valorizar sempre o aluno e tendo em conta que este nunca pode sair prejudicado dos ajustes feitos ao longo das UD, dos planos de aula e estratégias de ensino. Assim sendo, Bento (2003) refere que *“O ensino é criado duas vezes: primeiro na conceção, depois na realidade”*.

Posto isto, no decorrer do ano letivo, procedemos a algumas alterações do Plano Anual, tendo como objetivo uma melhoria da nossa organização e coerência das matérias a lecionar. Por exemplo, no final do 1º Período, numa reunião com o nosso professor e orientador escolar, decidimos que o melhor para os nossos alunos seria lecionar a matéria de Ginástica de Aparelhos no início do 2º Período, em vez da Ginástica Acrobática, devido ao facto de eles ainda serem pequenos e só gostarem de brincadeira, o que poderia levar a uma lesão por parte de um aluno e porque também revelaram não possuir muita

força nos membros superiores e inferiores para sustentarem o peso de um colega ou mais, nas figuras gímnicas e demonstraram, também, ter falta de equilíbrio.

Este ajustamento foi bem-sucedido, na medida em que os alunos evoluíram bastante e ultrapassaram os seus medos, obtendo, assim, notas de nível 5.

Em relação às reflexões, estas foram essenciais para melhorarmos as nossas aulas, a nossa capacidade reflexiva de intervir, a forma como nos relacionávamos com os nossos alunos, o tipo de linguagem que utilizávamos nas aulas, tendo em conta as várias idades, os tipos de feedback que utilizávamos no decorrer das mesmas, a afetividade que tínhamos com os nossos alunos, o tempo de instrução e organização de cada exercício e, ainda, a nossa capacidade de persuadir.

No final de cada aula dada por nós e no final de cada dia letivo, realizávamos reuniões com os nossos colegas de estágio e com o nosso professor e orientador, como forma de percebermos o que correu menos bem, ajudando-nos a delinear estratégias para combater essas lacunas que podiam ter aparecido e, para depois conseguirmos realizar uma introspeção dos pontos fortes e fracos da aula, de modo a, mais tarde, realizarmos a reflexão individual dessa mesma.

Por fim, entendemos por bem assistir a todas as aulas dos nossos colegas do NE como forma de aprendizagem e, também, para perceber o que pudesse ter corrido menos bem nas suas aulas, para lhes transmitirmos esses erros, para que também pudessem melhorar no futuro, como nós.

2.1.3. Uma Avaliação essencial e adequada

A Avaliação é um elemento chave e regulador da prática educativa, permitindo uma recolha aprofundada de informações que, depois de analisadas, ajudam na tomada de decisões adequadas à promoção da qualidade das aprendizagens, no ensino básico.

De facto, é através da avaliação que verificámos se o nosso ensino foi o mais correto e apropriado, se os alunos conseguiram alcançar o conhecimento necessário, se conseguiram melhorar as suas prestações e os professores podiam verificar se os objetivos propostos foram cumpridos.

Assim sendo, ao longo desde ano letivo foram realizados 3 tipos de avaliação em todas as UD's que abordamos, a Avaliação Formativa Inicial (AFI), a Avaliação Formativa (AF) e a Avaliação Sumativa (AS).

2.1.3.1. A Avaliação Formativa Inicial

A AFI é sempre realizada no início de cada UD, para aferirmos quais são as dificuldades dos nossos alunos e em que nível de desempenho se encontram (Introdutório e Elementar, segundo as Aprendizagens Essenciais). Realizada esta avaliação, é possível preparar as aulas com mais rigor e elaborar a extensão e sequência de conteúdos, que vá mais ao encontro das necessidades e dificuldades dos alunos, tentando não ser demasiado ambiciosos, na preparação desses mesmos conteúdos.

Assim sendo, estipulamos, logo no início do ano, que íamos utilizar as duas primeiras aulas de cada UD para a realização da AFI.

Posto isto, segundo o Decreto de Lei nº 139/2012 (despacho normativo nº 24-A/2012), de 5 de julho; Cap. III, “...a avaliação constitui um processo regulador do ensino, é orientadora do percurso escolar e tem por objetivo a melhoria da qualidade do ensino através da aferição do grau de cumprimento das metas curriculares globalmente fixadas para os níveis de ensino básico. Esta verificação deve ser utilizada por professores e alunos para, em conjunto, suprir as dificuldades de aprendizagem. A avaliação tem ainda por objetivo conhecer o estado geral do ensino, retificar procedimentos e reajustar o ensino das diversas disciplinas em função dos objetivos curriculares fixados.”.

Para que esta avaliação fosse o mais justa possível, elaborámos sempre uma grelha (exemplo no Anexo 7) para cada matéria com os conteúdos que queríamos avaliar. Através do domínio psicomotor os conteúdos técnicos e táticos da matéria, do domínio cognitivo, através do conhecimento e das regras acerca da matéria, e ainda no domínio socio afetivo, através da atitude/comportamento em sala de aula. A realização da AFI foi realizada diretamente nas aulas, sendo que, nestas duas aulas, não colocávamos qualquer tipo de progressão pedagógica nos exercícios, para a avaliação ser mais concisa, de modo a aferirmos na íntegra as várias dificuldades dos nossos alunos.

Em suma, é de salientar que nas duas matérias do 3º Período, em Patinagem e Tag-Rugby, optámos por não realizar a AFI porque os nossos alunos numa tiveram um contacto com estas matérias em anos anteriores e assim, partimos do pressuposto que todos se encontravam no nível Introdutório. No entanto, por exemplo no decorrer da segunda aula da matéria de Patinagem, percebemos que já tínhamos alunos um pouco mais avançados e já conseguiam patinar, pelo que decidimos colocar exercícios diferentes, nas aulas, para estes mesmos alunos.

2.1.3.2. A Avaliação Formativa

A AF é extremamente importante para o processo de ensino/aprendizagem, de modo a aferir os conhecimentos e execuções dos alunos ao longo de todas as aulas. É através dela que podemos retirar ilações do ensino, de modo a percebermos se está realmente adequado às características dos alunos. Esta avaliação tem um carácter contínuo e foi também utilizada uma grelha de registo, para nos facilitar a interpretação e a sua leitura (Exemplo no Anexo 8).

Assim, como é descrito no Decreto-Lei no 139/2012, de 5 de julho, capítulo III, secção I, artigo 24º, ponto 3: “(...) a avaliação formativa assume carácter contínuo e sistemático, recorre a uma variedade de instrumentos de recolha de informação adequados à diversidade da aprendizagem e às circunstâncias em que ocorrem, permitindo ao professor, ao aluno, ao encarregado de educação e a outras pessoas ou entidades legalmente autorizadas obter informação sobre o desenvolvimento da aprendizagem (...) com vista ao ajustamento de processos e estratégias.”

Por fim, ao longo das aulas foram avaliadas as várias execuções dos alunos nos vários gestos/elementos técnico ou táticos, os erros mais comuns que cometiam, o tipo de empenho e comportamento que adequariam nas aulas e, ainda, conseguimos refletir sobre as aprendizagens, de modo a criar exercícios e progressões pedagógicas que vão ao encontro das suas dificuldades, para melhorarem as suas execuções. É de salientar que fomos sempre corrigindo os alunos e dando os feedbacks necessários para o seu sucesso.

2.1.3.3. A Avaliação Sumativa

A AS tem como objetivo formular um juízo geral e final, de maneira explícita, nos resultados alcançados no processo de ensino/aprendizagem. A sua aplicação procura traduzir o quão distante o aluno ficou de atingir os objetivos estipulados inicialmente. Na verdade, permite aferir, os resultados de aprendizagem e introduzir correções no processo de ensino, permite valorizar o produto final e os processos e decidir se este trabalho final foi positivo ou negativo.

Segundo Ribeiro (1999), “a avaliação sumativa pretende ajuizar do progresso realizado pelo aluno no final de uma unidade de aprendizagem, no sentido de aferir resultados já recolhidos por avaliações de tipo formativo e obter indicadores que permitam aperfeiçoar o processo de ensino”, ou seja, a AS assume uma formulação de

um juízo final acerca do desenvolvimento das aprendizagens e competências dos alunos no final de cada UD.

O registo da AS foi realizado através da observação direta das execuções dos alunos. Para cada matéria realizámos uma grelha com os domínios psicomotores, cognitivos e socioafetivos que pretendemos que sejam alvo de avaliação (Exemplo no Anexo 9). Estipulámos, desde o início do ano letivo, que a AS seria sempre realizada nas duas últimas aulas da UD.

Assim sendo, os resultados obtidos foram registados nas grelhas de AS, através da atribuição de um nível de desempenho, de acordo com uma escala: 1= Não Executa; 2 = Executa com Dificuldade; 3 = Executa Satisfatoriamente; 4 = Executa com alguma facilidade e 5 = Executa corretamente.

- ✓ Não executa – Corresponde aos alunos que nunca realizam a ação motora pretendida;
- ✓ Executa com dificuldade – Corresponde aos alunos que a realizam com muitas dificuldades e não cumprem minimamente as suas componentes críticas;
- ✓ Executa satisfatoriamente – Corresponde aos alunos que a realizam com dificuldade e que cumprem minimamente as suas componentes críticas;
- ✓ Executa com alguma facilidade – Corresponde aos alunos que a realizam bem e regularmente, cumprindo quase sempre as suas componentes críticas;
- ✓ Executa corretamente – Corresponde aos alunos que realizam muito bem a ação motora e que cumprem todas as suas componentes críticas.

Por fim, sabemos que a avaliação é um processo contínuo e que não se poderia decidir tudo nas últimas duas aulas das UD's, isto é, a avaliação de cada matéria foi feita ao longo das aulas da mesma, sendo que as duas últimas aulas de cada UD foram destinadas para reformular algumas dúvidas em relação a certos conteúdos e execuções de alguns alunos. Posto isto, optámos por levar sempre as grelhas de AS preenchidas para facilitar o nosso trabalho, conseguindo estar mais atentos à prática dos nossos alunos e efetuar as devidas correções, através do uso correto do feedback. Contudo, apesar de já estarem preenchidas as grelhas podiam ainda sofrer algumas alterações.

Concluindo, este processo de avaliação não foi muito fácil para nós, porque, como tínhamos pouca experiência, por vezes, tornava-se complicado dar uma nota correta e justa, pelo que, em determinadas situações, nos apercebíamos de que podíamos estar a influenciar algumas notas, pois só queríamos que os nossos alunos tivessem boas notas.

2.2. Áreas curriculares integrantes do Estágio Pedagógico

2.2.1. Projetos e Parcerias Educativas

No âmbito dos Projetos e Parcerias Educativas, tivemos como objetivo desenvolver competências de conceção, construção, desenvolvimento, planificação e avaliação de projetos educativos e curriculares em diferentes situações escolares. Assim sendo, o nosso NE escolheu duas atividades distintas para se organizar na escola, uma no fim do 1º Período e outra no fim 2º Período. Posto isto, a primeira atividade que desenvolvemos foi o Corta Mato escolar, com o nome “Move-te por valores”, e a segunda foi os 50 Anos À’brir, como forma de criarmos um dia diferente para a comunidade escolar.

A escolha do Corta Mato (Anexo 10) como primeira atividade deveu-se ao facto de vivenciarmos a experiência de organizar algo que pertença ao Desporto Escolar, pois requeria uma logística mais rigorosa, para que não houvesse erros, dado que qualquer erro cometido na organização podia levar a que os resultados obtidos nos vários escalões, nas corridas, fossem alterados, o que podia influenciar diretamente na fase seguinte do Corta Mato, a fase distrital. Com esta atividade, pretendemos sensibilizar os alunos, acima de tudo, para a importância da prática de atividade física diária.

Por fim, a segunda atividade tem o nome de 50 Anos À’brir (Anexo 11) porque a nossa escola Ferrer Correia comemorou, este ano, os 50 anos da sua criação. De tal modo, desde o início, percebemos que esta atividade requeria uma logística totalmente diferente da primeira, pois esta foi desenvolvida ao longo de um dia escolar. Nesta segunda atividade, prestámos grande atenção à integração de todo o meio escolar, os docentes e não docentes, e os vários alunos dos 1º, 2º e 3º ciclos. Tivemos, ainda, a consideração de criar uma atividade inclusiva, ou seja, colocamos atividades adaptadas para aqueles alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE), para que eles conseguissem praticá-las, pois também tinham todo o direito de se divertirem como os outros. O desenvolvimento desta segunda atividade teve como principal objetivo desenvolver e dinamizar atividades lúdicas, que permitiram estimular a aquisição de competências pessoais, sociais e relacionais, numa perspetiva de promoção de comportamentos saudáveis, adoção de comportamentos de respeito pelo ambiente e pelo património cultural, através de atividades em grupo e ao ar livre.

Concluindo, em ambas as atividades tivemos uma grande adesão por parte dos alunos, com mais de 100 participantes em cada, o que nos deixou bastante felizes pelo bom trabalho realizado.

2.2.2. Assessoria ao Cargo de Diretor de Turma

O Diretor de Turma (DT) é, antes de mais, um Educador. Segundo Silva (2007), o DT é um professor que acompanha, apoia e coordena os processos de aprendizagem, de orientação, de maturação dos alunos e da comunicação entre os docentes, alunos, Pais/encarregados de educação e restantes agentes da ação educativa. Segundo a mesma autora, o DT *“(...) é um professor que conhece bem os seus alunos, que coordena e lidera uma equipa pedagógica (conselho de turma), que aproxima todos os elementos dessa equipa e que estimula e monitoriza a conceção e a realização de projetos e das atividades que estes projetos envolvem. Ele é o elo de ligação entre Escola/Aluno, Escola/Pais-Encarregados de Educação, Alunos/Escola”*.

Por outro lado, para Boavista e Boavista (2013, p. 80), *“o diretor de turma constitui um elemento determinante da mediação de conflitos, que não se encerram apenas no recinto escolar, ramificando-se e multiplicando-se por toda a comunidade educativa.”*

O professor com quem trabalhámos mostrou-se, desde logo, predisposto a ajudar em qualquer receio ou problema que pudéssemos ter. Neste ponto ainda só tínhamos uma ideia geral de como era o dia a dia de um DT e, ao longo deste ano letivo, percebemos que este cargo é bem mais complicado do que aquilo que estávamos a pensar.

O DT tinha de estar constantemente a trabalhar para a turma, como por exemplo, na justificação de faltas, na resolução de problemas dos alunos na escola, comunicar as notas aos pais e convocá-los para reuniões. Quando se passava algo de grave, tinha de atualizar sempre o dossiê da turma e tratar das autorizações para os apoios e os programas adaptados, entre outros.

Concluindo, com este acompanhamento do DT, conseguimos adquirir conhecimentos suficientes para o desempenho deste tipo de cargo, visto que no futuro poderemos ser confrontados com estas funções e responsabilidades. Deste modo, conseguiremos realizar um trabalho mais consciente e adequado aos objetivos ou às necessidades dos alunos. Ser professor exige, hoje em dia, uma verdadeira tomada de consciência dos sistemas envolventes que determinam a sua atuação. A escola moderna exige que o professor compreenda as várias interações desses sistemas, de modo a

capacitar os alunos para amar, servir e participar, intervindo na sociedade em que se inserem.

2.2.3. Os meninos de palmo e meio – Uma experiência no 1º Ciclo

Desde o início do ano letivo que acompanhámos a turma do 1º ano de escolaridade, por isso não podia faltar a referência a esta maravilhosa experiência e de como os nossos meninos nos fizeram crescer como pessoas e seres humanos.

Desde logo, que ficámos empolgados por darmos aulas de EF a meninos do 1º ano, pois era uma antiga paixão, trabalharmos com crianças.

Independentemente da sua idade, todos os alunos merecem atenção, mas estes necessitavam de um carinho redobrado, pois tínhamos de ter sempre em atenção se eles estavam bem, se não se magoavam e, quando isso acontecia, tínhamos o dever de os reconfortar de imediato.

A preparação destas aulas teve sempre de ir ao encontro dos programas para o 1º ciclo e ter em atenção o facto de eles estarem em fase de crescimento, para que não houvesse lesões.

Posto isto, elaborámos planos de aula (Exemplo Anexo 12) ao longo de cada semana de trabalho, usando jogos lúdicos e pré- desportivos, como forma de desenvolverem o trabalho em equipa, os deslocamentos, as destrezas e perícias, a contagem dos números no jogo dos 5 passes e da bandeirinha, de exercícios de coordenação (como saltar à corda), de equilíbrio (por exemplo, em cima do banco sueco), de circuitos de agilidade e flexibilidade. Considerámos igualmente importante introduzir algumas matérias, como o Basquetebol e Voleibol, nas quais os alunos realizaram uma manipulação dos diferentes tipos de bolas, como o Badminton, onde realizaram a manipulação da raquete e do volante e, ainda, na matéria de Ginástica de Solo e Aparelhos, em que ensinámos os alunos a fazerem o rolamento à frente, a saltarem no minitrampolim, a saltarem para o plinto e a caminharem na trave. Apesar de apenas termos uma aula por semana com estes meninos, desenvolvemos uma relação muita afetuosa uns com os outros e a sua evolução foi notória. Por exemplo, inicialmente, quase ninguém saltava à corda, pois não tinham muita coordenação com os membros superiores e inferiores e, no final, todos conseguiram saltar ao seu ritmo ou no rolamento à frente, ao início ninguém conseguia, mas, com a nossa ajuda e constante prática, todos os alunos já o realizam.

Concluindo, adorámos esta experiência e foi bastante enriquecedora para nós, pois crescemos e aprendemos com eles, ao mesmo tempo que colocávamos em prática o processo de ensino e aprendizagem.

2.3. Atitude Ético Profissional

“A ética profissional constitui uma dimensão paralela à dimensão intervenção pedagógica e tem uma importância fundamental no desenvolvimento do agir profissional do futuro professor. A ética e o profissionalismo docente são os pilares deste agir e resolvem-se constantemente no quadro de desempenho diário do estagiário, surgindo as suas competências estruturadas (...)” (Guia de Estágio 2018/2019).

Segundo Estrela (2010), *“o exercício docente requer uma ética profissional”*.

Inseridos agora num meio totalmente diferente daqueles que vivenciámos, temos de ter em conta a ética profissional, visto que agora vamos desempenhar uma função diferente, a função de professores e docentes da escola. Aceitámos este desafio e, no momento em que ficamos inseridos no meio escolar, tivemos de ser bastante profissionais naquilo que fazíamos, ter respeito pelos docentes e não docentes que têm mais experiência que nós, devíamos estar sempre suscetíveis para a recolha de novas informações importantes e, ainda, manter sempre uma postura firme, como forma de transmitir educação e valores aos alunos da nossa turma e aos restantes da escola.

É de salientar que estamos constantemente atentos ao desempenho dos nossos alunos, se estão bem integrados na turma, se têm bons comportamentos nas outras disciplinas e se estão com algum tipo de problema dentro ou fora da escola. Assim sendo, predisusemo-nos a educá-los da melhor maneira, para que, no futuro, sejam melhores. Por isso, existiu uma afetividade para que, sempre que tivessem algum problema, eles viessem falar connosco, pois tudo se ia resolver da melhor forma.

Concluindo, nós somos o exemplo para os nossos alunos e, se não formos profissionais no nosso trabalho e não transmitirmos os valores corretos, estes alunos podem ser facilmente influenciados para más escolhas, por isso, cabe-nos a nós fazer deles pessoas melhores, para que tenham sucesso pela vida fora.

Contudo, nem sempre é fácil tomar decisões sozinhos, por isso, através do NE, aconselhávamo-nos e ajudávamo-nos uns aos outros, para crescermos enquanto profissionais de EF.

Por fim, participámos em várias atividades na escola, onde honrámos sempre os nossos compromissos e participações da melhor maneira possível, como no magusto, na fase distrital do corta mato escolar, na fase distrital dos megas sprints, no torneio distrital de Badminton e na descida de “*Kayak*” pelo rio Mondego.

Capítulo III – Aprofundamento do Tema Problema - Análise da qualidade dos conhecimentos dos alunos sobre a Educação Física

3.1. Nota Introdutória

No início de cada ano letivo, existe uma série de reuniões, nas quais cada departamento curricular decide o que fazer ao longo do ano letivo, ao nível das matérias e outras atividades formativas

Estas reuniões são essenciais para a tomada de decisões importantes, para o sucesso escolar dos nossos alunos.

Cabe a cada departamento decidir quais os tipos de matérias que vão ser abordadas em cada ano de escolaridade, contudo, através das reuniões do NE e do Grupo de EF de cada escola, cada professor, escolhe as matérias que mais se adequam às características dos espaços da escola e aos alunos do seu meio envolvente.

Assim sendo, cada professor do Departamento de EF pode escolher as várias matérias que vão ser abordadas, ao longo do ano letivo, onde pode realizar adaptações a nível do currículo, como forma de alcançar o sucesso escolar.

Desta forma, despertou em nós o interesse por estudar o seguinte tema: Análise da qualidade dos conhecimentos dos alunos sobre a Educação Física, de modo a verificar qual o domínio dos conhecimentos dos alunos em EF.

3.2. Justificação da escolha

A escolha deste tema partiu desde logo do interesse de estudar os conhecimentos que os alunos adquirem nas várias matérias abordadas, ao longo dos anos letivos, pois os conhecimentos são uma parte muito importante da matéria de ensino da EF.

Considerámos bastante interessante estudar este tema na nossa escola, sendo que os resultados obtidos vão ser uma mais valia para os professores, possibilitando-lhes dados para refletirem nas suas opções de planeamento e ensino, verificando se este é mais adequado para os alunos adquirirem os conhecimentos necessários de cada matéria, de modo a que tenham sucesso na avaliação prática e teórica, e se as adaptações curriculares/ensino foram as melhores para os alunos evoluírem.

3.3. Estado da arte

3.3.1. O Currículo em Educação Física

O currículo é visto a nível macro, pois é criado pelo Ministério de Educação e os seus políticos e, por esse motivo, é que não deve sofrer grandes alterações. Por outro lado, existem várias adaptações que podem ser feitas através de vários documentos, como o Programa Nacional de Educação Física, o Decreto-Lei nº 139/2012, o Decreto-Lei nº55/2018, o Decreto-Lei nº 54/2018 e as Aprendizagens essenciais. De facto, é possível que cada professor de EF, a nível interno de cada escola (nível micro) / agrupamento (nível meso), possa fazer as alterações necessárias no processo de ensino/aprendizagem das várias aulas, para que este seja adequado aos vários tipos de alunos.

Nobre (2015) refere que o currículo pode ser dotado de várias definições e afirmações aos olhos de muitos autores, ou seja, o currículo pode ser definido como *“uma série estruturada de objetivos de aprendizagem, ou de aprendizagens, que se pretende atingir, numa conceção prescritiva do currículo e associada a um paradigma tecnológico; o elo de ligação entre cultura, sociedade e educação, entre a teoria e a prática possível”*.

Por outro lado, Stenhouse (1984) refere que o currículo é visto como uma tentativa de comunicar os vários princípios e traços do processo educativo, como forma de dar abertura a discussões de mudança em relação à prática desenvolvida.

Em suma, apesar das várias definições do currículo, este é apenas um guião para cada tipo de professores das EF. É através deste currículo que cada professor pode elaborar os

seus planos de aula, de acordo com as características das turmas, o planejamento anual e as respectivas UD. Um bom planejamento é base para que o processo de ensino/aprendizagem seja o mais coeso possível. Se, no decorrer do ano, os resultados nas aprendizagens dos alunos não forem os melhores, o professor deve rever as suas estratégias, reajustar o currículo e o que tem de ensinar em cada matéria/modalidade, tendo em conta as dificuldades dos vários alunos das várias turmas, aos seus tempos de aprendizagens e os vários tipos de execuções que os alunos fazem em determinados exercícios ou tarefas.

3.3.2. Conhecimentos previstos no PNEF

Em relação aos conhecimentos da EF, o PNEF estabelece três grandes áreas disciplinares de avaliação e conhecimentos necessários, onde os alunos têm de desenvolver aprendizagens, nas Atividades Físicas (Matérias), na Aptidão Física e nos Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física.

Seguindo esta ordem de ideias, o PNEF estabeleceu como Matérias Nucleares a serem lecionadas para o 3º Ciclo o Futebol, o Voleibol, o Basquetebol, o Andebol, a Ginástica de solo, a Ginástica de Aparelhos, a Ginástica Rítmica, a Ginástica Acrobática, o Atletismo, a Patinagem, as Raquetas, a Dança, os Jogos Tradicionais, a Orientação, entre outras, consoante os objetivos gerais estipulados por cada Agrupamento de Escolas e Grupo Disciplinar de EF.

A grande disparidade no local, nas condições de trabalho e nos materiais disponíveis para a prática de cada matéria são fatores que levam a uma maior dificuldade na leção das aulas e na escolha das matérias a serem abordadas para cada ciclo de escolaridade, ou seja, a falta de condições de trabalho ou de materiais disponíveis leva a que a escolha das matérias seja mais reformulada, pois os professores têm de ter em conta as características da escola e dos espaços destinados para a prática.

Por fim, os professores devem ter em conta as várias categorias das Matérias Nucleares para se transmitir os conhecimentos necessários aos alunos. Além disso, têm de ter atenção à rotação dos espaços efetuada no início de cada ano letivo, pois são essenciais para se destinar o tipo de matérias que vão ser abordadas, pois a colocação de um espaço que não seja favorável, por exemplo para a Ginástica de Solo, deve ser alterada para uma matéria que se adegue ao espaço em questão.

Concluindo, a matéria de ensino de EF, que cada professor escolhe, contempla a aprendizagem de conhecimentos por parte dos alunos, de modo a serem bem-sucedidos em cada uma, isto é, o processo de ensino/aprendizagem que cada professor utiliza nas diversas aulas é essencial para os alunos adquirirem variadas aprendizagens. É através das aprendizagens aprendidas que os alunos vão desenvolver, ao longo dos vários anos de escolaridade, uma série de conhecimentos, que vão ser essenciais para a sua formação e desenvolvimento como pessoas. Os professores, para que os alunos conseguissem alcançar os conhecimentos, tinham de criar estratégias essenciais para os ensinar, de modo a assimilarem tudo o que foi abordado.

Por fim, é possível referir que o processo de ensino e aprendizagem de cada professor interfere diretamente nas aprendizagens e conhecimentos alcançados pelos alunos, pois é bastante importante que o ensino seja o mais adequado possível para haver uma boa quantidade de conhecimentos adquiridos pelos alunos.

3.3.3. Estratégias e estilos de ensino

O conhecimento é uma parte muito importante das matérias de EF, pois é através dele que os alunos conseguem aprender as características e formas de execução das várias matérias. Os professores têm o dever de ensinar os conhecimentos aos alunos de diversas maneiras, para que eles percebam qual a forma que se adequa mais às suas necessidades e qual aquela que conseguem perceber melhor, para aprenderem as várias matérias.

Os ensinamentos de cada professor servem para que os alunos tenham mais conhecimentos, de modo a que, no futuro, possam tomar melhores decisões e de forma autónoma.

Assim sendo, existem várias maneiras de se ensinar os vários conceitos e conhecimentos que se podem adequar aos vários tipos de alunos, como por exemplo ensino por comando, o ensino por tarefas, o ensino recíproco, o ensino com autoavaliação, o ensino inclusivo, entre outros.

Segundo Nobre (2017), o ensino por comando tem como objetivo aprender a realizar a tarefa individualmente de forma uniforme, cumprindo as instruções específicas do professor, num curto espaço de tempo. Por outro lado, o ensino por tarefa tem como objetivo dar tempo aos alunos para trabalharem individualmente, de modo a aprenderem os conhecimentos necessários. Este tipo de ensino, permite a cada professor o uso de feedbacks individuais. O mesmo autor refere que “ao aluno cabe realizar a tarefa e decidir

sobre a sua ordem, os tempos, o ritmo. Com este estilo, os alunos começam a ter alguma independência e o tempo da tarefa pode ser afetado de acordo com as suas decisões.”.

O ensino recíproco é realizado a pares, permitindo dar feedbacks de imediato ao parceiro de trabalho. Neste tipo de ensino são desenvolvidas as capacidades de comparação, contraste, comunicação e interação social. Nobre (2017) refere que “*o professor controla e fornece feedback aos observadores, respondendo às suas questões. Este estilo permite uma participação mais ativa do aluno, nomeadamente nos vetores cognitivo e social, não exigindo a presença permanente do professor.*” Temos ainda o ensino por autoavaliação, onde os alunos aprendem a corrigir as suas prestações, ou seja, verificam os seus desempenhos e fornecem feedbacks a si próprios, como forma de corrigirem as suas execuções.

Por fim, no ensino inclusivo, o professor organiza as aulas por níveis de dificuldades, os alunos têm de aprender a escolher o seu nível e verificarem onde têm mais dificuldades. O aluno pode, igualmente, fazer uma avaliação da sua prestação; porém, pode pedir para recorrer ao professor para retirar algumas dúvidas essenciais.

Concluindo, os tipos de conhecimentos que são transmitidos ao longo das aulas de EF são essenciais para a formação de cada aluno, como tal, cabe a cada professor encontrar estratégias e colocar estilos diferentes ao longo das aulas, de modo a que os alunos consigam aprender os diferentes conteúdos e execuções das várias matérias abordadas. Estes conhecimentos são essenciais para a formação individual de cada aluno.

3.4. Metodologia

A metodologia utilizada baseou-se numa única aplicação de um questionário (Anexo 13) aos alunos dos do 8º e 9º anos de escolaridade da Escola Básica Integrada c/ JI Prof. Dr. Ferrer Correia. Este questionário foi elaborado por nós, enquanto professores estagiários e tem como principal objetivo a avaliação dos conhecimentos dos alunos acerca dos vários domínios práticos das várias matérias e de diferentes conhecimentos da disciplina de Educação Física, ou seja, pretendemos realizar uma “Análise da qualidade dos conhecimentos dos alunos sobre a Educação Física”.

Antes de ser aplicado o questionário aos alunos escolhidos para o nosso estudo, procedeu-se à elaboração de uma matriz (Anexo 14), para tornar mais fácil a leitura e se perceber o seu conceito. Posto isto, após a elaboração da matriz do questionário, procedemos à validação do questionário, devido ao facto de este ser criado só por nós,

tendo sido, por isso, necessário que cinco professores de EF/ orientadores escolares do 8º e 9º anos dessem o seu contributo e seu parecer acerca do mesmo.

3.4.1. Amostra

A amostra utilizada neste estudo é constituída por um total de 32 alunos (sendo 7 do género feminino e 25 do género masculino), correspondendo a 13 alunos no 8º ano de escolaridade e 19 alunos do 9º ano de escolaridade, da Escola Básica Integrada c/ JI Prof. Dr. Ferrer Correia do ano letivo 2018/2019, correspondente à totalidade dos alunos da escola a frequentar estes anos de escolaridade.

3.4.2. Procedimentos

A administração do questionário foi feita num só dia, em aulas de disciplinas diferentes, e contou com a nossa presença, para esclarecermos dúvidas se assim fosse o caso.

No decorrer do preenchimento do questionário, os alunos deveriam estar com bastante atenção às várias perguntas, para que não se cometessem erros e para não que houvesse dúvidas.

É de salientar que este era anónimo e os alunos não podiam escrever nada ao longo do questionário que os pudesse identificar, apenas davam informações gerais, ao responderem a perguntas simples, como o género, o ano de escolaridade e a idade.

Por fim, os resultados serão revelados aos professores de EF da escola, de modo a perceberem se o seu ensino foi de facto o mais adequado e se os alunos adquiriram os conhecimentos necessários.

3.4.3. Instrumentos

Tendo como principal objetivo a avaliação dos conhecimentos dos alunos, procedeu-se à criação de um questionário que foi dividido em três partes. A primeira era constituída pelos dados pessoais. Uma segunda parte, em que os alunos referiram os seus gostos pelas EF. Por fim, uma terceira parte em que era apresentado aos alunos um conjunto de afirmações, devendo, para cada uma, responder se era verdadeira ou falsa. Assim, este conjunto de afirmações abrangia 7 matérias distintas, nomeadamente, o Basquetebol, o Futsal, o Voleibol, o Atletismo, o Badminton, o Atletismo, a Ginástica de Solo e

Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física e dos Fenómenos Sociais Extraescolares. A escolha destas matérias, partiu do pressuposto nas várias Matérias Nucleares da EF e quais destas deviam ser abordadas em EF, sendo que decidimos colocar perguntas de desportos coletivos invasivos que se jogam com uma bola na mão, no caso do Basquetebol, e com o pé, no caso no Futsal. Decidimos, também, colocar perguntas sobre um desporto não invasivo, como o Voleibol, um desporto individual, como o Atletismo, um desporto de raquetes, como o Badminton e escolhemos um tipo de Ginástica, a de solo. Assim sendo, cada matéria era constituída por 8 afirmações, 4 simples e 4 complexas, as afirmações dos conhecimentos gerais eram constituídas por 12 afirmações, com 6 simples e 6 complexas. Em cada matéria desportiva, foram incluídas afirmações respeitantes à técnica, tática (se aplicável) e regulamento.

<u>Basquetebol</u>	Simple	1- ... no ataque organizado, quando não tenho a bola em minha posse, devo tentar criar linhas de passe ofensivas.
	Complexas	2- ... um defesa, após o lançamento ao cesto, deve colocar-se entre o adversário e o cesto para participar com vantagem no ressalto defensivo.
<u>Futsal</u>	Simple	3- ... o jogo inicia-se com um pontapé de saída no centro do campo.
	Complexas	4- ... assim que a minha equipa perde a posse de bola, devo recuar imediatamente para o meu meio-campo defensivo e só depois procurar um adversário para marcar.
<u>Voleibol</u>	Simple	5- ... o passe deve ser feito a cima da cabeça, com os braços em extensão de modo a que as mãos formem um "triângulo".
	Complexas	6- ... numa situação de jogo 4x4, a receção do serviço deve ser feita sempre pelo jogador mais recuado.
<u>Badminton</u>	Simple	7- ... é um jogo que pode ser jogado em pares ou em singulares.
	Complexas	8- ... no serviço longo devemos imprimir ao volante uma trajetória rasante à rede.
<u>Atletismo</u>	Simple	9- ... no Triplo Salto, o primeiro salto (hop), a coxa da perna livre é lançada para cima.
	Complexas	10- ... na Corrida de Estafetas, o testemunho deve ser rececionado com a mão oposta àquela com que o emissor o transmite.
<u>Ginástica de Solo</u>	Simple	11- ... no rolamento à retaguarda, coloco as mãos por cima dos ombros, antes de fazer o rolamento, aproximando o queixo do peito
	Complexa	12- ... no avião, o tronco deve estar paralelo ao solo, com um grande afastamento dos membros inferiores (membro inferior livre acima da horizontal) e membros superiores em extensão no prolongamento do tronco.
<u>Aprendizagens e conhecimentos gerais</u>	Simple	13- ... Nadar ou correr nos tempos livres, gerido pelo próprio praticante é considerado desporto de alto rendimento.
	Complexa	14- ... Fazer 3 sessões semanais de exercícios como andar, correr, nadar ou dançar, não são suficientes para melhorar a aptidão física e a diminuir problemas de saúde.

Tabela 1 - Exemplos de afirmações para as várias matérias

Definida a matriz e a estrutura do questionário, foi necessário procedermos a algumas etapas de refinamento do nosso instrumento de trabalho. Inicialmente, a primeira etapa consistiu na inquirição a 5 orientadores com experiência de trabalho junto de crianças

deste escalão etário (8º e 9º ano de escolaridade), de modo a averiguarem se as afirmações do mesmo se adequavam aos anos de escolaridade em questão e se o grau de complexidade se adequava realmente a cada pergunta. Perante as informações dadas por estes peritos, procedemos à realização de alterações no questionário, nomeadamente, na troca de afirmações em algumas matérias, porque não estavam bem concebidas e não era explícito o que perguntavam e alteramos algumas afirmações, devido ao seu grau de complexidade, ou seja, havia afirmações em que nós referimos que eram simples, mas na realidade, eram vistas como complexas.

A esta etapa da validação seguiu-se a uma validação facial do seu conteúdo, junto de 8 alunos, para aferir a clareza e adequação do vocabulário dos itens. Estes dois processos conduziram-nos à reformulação de alguns itens (como por exemplo na alteração de algumas afirmações ao longo do questionário), no sentido de se tornarem menos ambíguos.

A avaliação dos conhecimentos dos alunos sobre a EF foi feita através de um conjunto de várias perguntas sobre as várias matérias. Posto isto, decidimos estudar duas perguntas, que nos ajudaram a perceber os resultados obtidos, tais como:

- Qual a taxa de sucesso dos alunos no questionário? (através do total de perguntas certas e erradas, e do total de respostas certas e erradas em perguntas simples e complexas)
- Em que matérias os alunos demonstraram melhores ou piores níveis de sucesso? (através do total de respostas certas e erradas por cada matéria e pelas respostas simples e complexas de cada matéria)

Em conclusão, definiu-se que, para os alunos alcançarem uma taxa mínima de sucesso seria necessário acertarem em metade das afirmações do questionário, sejam elas simples ou complexas, isto é, visto que o questionário era constituído por 60 afirmações, os alunos teriam de acertar a 30 afirmações, para terem uma taxa mínima de sucesso de 50%.

3.4.4. Tratamento dos dados

Depois de os questionários serem aplicados às turmas, os dados foram introduzidos e analisados por meio do programa Microsoft Excel, onde foram criadas e usadas as estatísticas descritivas em percentagem, para se tentar responder a algumas perguntas essenciais e para nos ajudarem a perceber os resultados obtidos.

3.5. Apresentação dos Resultados e sua Discussão

Tendo em conta que os questionários foram constituídos por três partes, decidimos, inicialmente, analisar os dados obtidos no Ponto 2 e, posteriormente, os dados obtidos no ponto 3.

Assim sendo, é possível perceber quais os gostos dos alunos perante as várias matérias da EF, analisando as respostas dadas pelos alunos.

Gostas da EF?		Matéria que mais gostam		Matéria que menos gostam		Motivação em praticar matérias que menos gostam		Importância de praticar matérias diferentes	
Sim	Não	Futsal	Badminton e Voleibol	Gin. Solo	Gin. Acrobática	Sim	Não	Sim	Não
94%	6%	56%	10%	25%	19%	44%	56%	94%	6%

Tabela 2 - Os gostos dos alunos em EF

Tendo em conta a pergunta “Gostas da EF?”, foi possível verificar que 30 alunos, ou seja, 94% dos alunos da amostra, gostavam de praticar EF e apenas 2, que equivalem a 6% do total, disseram que não gostam. É satisfatório saber que os alunos gostavam de praticar EF e apercebem-se que a prática desportiva é bastante importante nos dias de hoje.

Com a segunda e terceira pergunta, foi possível verificar que 56% dos alunos afirmaram gostar mais da matéria de Futsal/Futebol, sendo que este resultado pode ser justificado pelo facto de a amostra ser constituída maioritariamente por rapazes. Ainda assim, 10% afirmam gostar de Badminton e de Voleibol. Por outro lado, em relação às matérias que menos gostavam, 25% dos alunos afirmaram não gostar, de Ginástica de solo, 19% de Ginástica Acrobática. Deste modo, é possível concluir que a matéria que os alunos mais gostavam era o Futsal/Futebol e a que menos gostavam era a Ginástica de Solo. Por fim, foi possível verificar que 44% dos alunos se sentiam motivados a praticar matérias que menos gostavam, mas 56% dos alunos referiram que não se sentiam motivados a praticar matérias diferentes daquelas que eles mais gostavam. Ainda assim, apesar de não se sentirem motivados a praticar matérias que não gostavam, 94% dos alunos referiu que era importante praticar outras matérias daquelas que estão mais habituados e gostavam mais.

Analisados e discutidos os resultados do Ponto 2 do questionário, passamos agora para a análise e discussão dos resultados obtidos no Ponto 3. Assim sendo, conseguimos

responder às perguntas que previmos e referimos no tratamento de dados, tendo-se obtido os seguintes resultados, dispostos nas tabelas abaixo indicadas:

Qual a taxa de sucesso dos alunos? (n=32; valores em %)

	Total de Respostas	Respostas Simples	Respostas Complexas
Respostas Certas	61,1	65,6	56,7
Respostas Erradas	38,9	35,1	42,7

Tabela 3 - Nível de Sucesso dos alunos

Em que matéria (s) os alunos demonstraram melhores/piores níveis de sucesso? (n = 32; valores em %)

	Basquetebol	Futsal	Voleibol	Badminton	Atletismo	Ginástica de Solo	Outras Matérias/ Aprendizagens
Certas	63,3	71,1	55,5	75,8	57	60,9	49,7
Erradas	37,1	29,7	44,5	24,2	43	39,1	50,3

		Basquetebol	Futsal	Voleibol	Badminton	Atletismo	Ginástica de Solo	Outras Matérias/ Aprendizagens
Simples	Certas	68	81,3	60,2	72,7	50	63,3	63,5
	Erradas	32	18,8	39,8	27,3	50	36,7	36,5
Complexa	Certas	58,6	60,9	50,8	79,7	63,3	60,9	34,9
	Erradas	41,4	39,1	49,2	20,3	36,7	39,1	60,4

Tabela 4 - Níveis de Sucesso na várias matérias

A tabela 1 responde à pergunta: Qual a taxa de sucesso dos alunos? Esta pergunta teve em conta o total de respostas certas e erradas dadas pelos alunos e o total de respostas simples e complexas, certas e erradas.

Construída a base de dados em ficheiro Excel, foi possível estabelecer as estatísticas descritivas totais em percentagem, através da média de cada item selecionado.

Posto isto, conseguimos responder à primeira pergunta, onde os alunos conseguiram alcançar o sucesso esperado, ou seja, tiveram um total de 61,1% de respostas certas e apenas 38,9% de respostas erradas. Em relação às respostas simples e complexas, os discentes também conseguiram alcançar o sucesso com mais de 50% de respostas certas, sendo que obtiveram uma taxa de sucesso 65,6% nas afirmações simples e 56,7% nas complexas.

Concluindo, os alunos obtiveram uma taxa de sucesso acima dos 50% em todos os itens abordados pela primeira pergunta, contudo, era esperado que eles conseguissem responder a todas as afirmações corretamente, tal significava que tinham um domínio total de todos os conhecimentos. Isto significa que os professores de cada turma presentes neste estudo estão a utilizar alguns meios necessários para transmitirem os conhecimentos essenciais (regras, regulamentos, componentes críticas dos gestos técnicos e táticos e os erros mais comuns nas suas execuções), de modo a que os alunos aprendam da melhor maneira, para alcançarem bons resultados e evoluírem nas matérias/modalidades de cada UD. Apesar de conseguirem alcançar a taxa mínima de sucesso prevista, considerámos que os professores deverão ser mais minuciosos no tipo de ensino que utilizam e nos estilos, de modo a que os alunos consigam tirar o maior proveito da assimilação dos conhecimentos, através de um tempo de prática, pois é sempre bom ter grandes conhecimentos.

Por último quisemos, ainda, saber quais as matérias em que os alunos demonstraram melhores/piores níveis de sucesso. Neste caso, a resposta a esta pergunta foi tratada novamente com as médias de cada item, presente na da base de dados, através das respostas certas e erradas, correspondentes a cada matéria representada no questionário. Não satisfeitos com os resultados obtidos, decidimos ainda separar as mesmas respostas certas e erradas nas afirmações simples e complexas de cada matéria.

Assim sendo, é possível verificar que houve um total de 63,3 % de respostas certas, a Basquetebol; 71,1%, a Futsal; 55,5%, a Voleibol; 75,8%, a Badminton; 57%, a Atletismo; 60,9%, a Ginástica de Solo e 49,7%, nas outras matérias/aprendizagens, sendo que, nesta última, os alunos não demonstraram ser dotados de muitos destes conhecimentos gerais da disciplina e, por isso, ficaram abaixo da taxa de sucesso esperada. Em contrapartida, os alunos, nas respostas simples, obtiveram uma percentagem de respostas certas acima dos 50%, sendo que 68% correspondem ao Basquetebol; 81,3%, ao Futsal; 60,2%, ao

Voleibol; 72,7%, ao Badminton; 50%, ao Atletismo; 63,3%, à Ginástica de solo e 63,5%, nas outras aprendizagens. Em termos das respostas complexas, houve uma matéria que ficou abaixo do sucesso esperado, as outras matérias/aprendizagens que obtiveram uma percentagem de 34,9. Ainda assim, o Basquetebol teve 58,6% de respostas certas, o Futsal 60,9%, o Voleibol 50,8%, o Badminton 79,7%, o Atletismo 63,3% e a Ginástica de Solo 60,9%. Os resultados abaixo do nível de sucesso, nas Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física e dos Fenómenos Sociais Extraescolares, podem dever-se ao facto de os alunos possuírem pouco conhecimento geral ou até mesmo pelo simples facto de ser uma matéria pouco abordada nas aulas, ou seja, os professores podem incidir mais os seus ensinamentos na aprendizagem das matérias nucleares (como regras e forma de execução) do que nos conhecimentos gerais da disciplina. Posto isto, para que estes resultados possam melhorar, seria essencial que cada professor, no início de cada aula, abordasse alguns destes conhecimentos gerais, como forma de os alunos conseguirem assimilar, e devem ser revistos sempre em todas as aulas, para que não existam perdas de conhecimento.

Concluindo, a colocação de afirmações simples e complexas serviu para nos ajudar a distinguir se os vários alunos dominavam mais as matérias a nível das afirmações mais simples ou a nível das afirmações mais complexas ou se ambas. Perante esta ordem de ideias, seria de esperar que acertassem um maior número de afirmações simples do que complexas, nas várias matérias, pois, por vezes, o conhecimento mais complexo pode demorar mais tempo a ser aprendido e assimilado. Tal facto não se verificou na matéria sobre o Badminton e o Atletismo, onde obtiveram 79,7% e 63,3%, respetivamente, resultados estes que ficaram um pouco acima das respostas simples da mesma matéria. Sendo que as Outras matérias/aprendizagens tiveram uma taxa de insucesso de 49,7%, os alunos demonstraram dominar mais conhecimentos dispostos nas afirmações mais simples, pois conseguiram passar os 50% de respostas certas. Assim, podemos, ainda, verificar que os alunos demonstraram dominar mais os conteúdos práticos da matéria de Badminton, mas, em contrapartida, dominaram mais os conteúdos práticos da matéria de Futsal, implícitos nas afirmações simples. Por outro lado, apesar dos resultados obtidos, é de salientar que os conhecimentos gerais da EF devem ser abordados mais frequentemente nas aulas e devem ter também em conta os gestos e componentes críticas da matéria de Badminton e de Atletismo, que devem ser referidos e revistos ao longo das aulas, para que os alunos assimilem a sua correta execução.

É de salientar que o processo de ensino/aprendizagem da EF está a ser bem desenvolvido por parte de cada professor, pois os alunos alcançaram o sucesso nos vários conhecimentos. Contudo, acreditamos que deveriam continuar a haver adaptações curriculares, para que a taxa de sucesso dos alunos aumente e sejam mais dotados de conhecimento, pois seria possível que conseguissem evoluir mais em cada matéria se dominassem todos os conteúdos das várias matérias/modalidades (regras, regulamentos, componentes críticas dos gestos técnicos e táticos e os erros mais comuns nas suas execuções) que iam ser lecionadas ao longo do ano letivo.

A chave para o sucesso não depende só do conhecimento adquirido pelos alunos, mas sim pelas estratégias de ensino que cada professor adota para alcançar os objetivos essenciais para cada matéria, delineados no início do ano letivo e de cada UD. Assim sendo, o ensino deve ser sempre adequado aos tipos de turmas e alunos com quem iremos lidar ao longo do ano, para que seja o mais justo e inclusivo possível.

Como conclusão, e segundo Siedentop (2008), o professor eficaz é aquele que leva os alunos a terem um comportamento mais adequado, para terem mais tempo de prática e para conseguirem aprender mais os vários conteúdos de cada matéria. A eficácia e a competência de cada tipo de professor, incide em alguns princípios referidos por Siedentop e Eldar (1989), onde se devem fornecer as aprendizagens essenciais para que haja um desenvolvimento total de cada aluno, se ensinam as matérias de vários modos diferentes, independentemente de um nível de desempenho mais baixo ou mais alto por parte dos alunos, ou seja, conseguem criar aulas diferentes que vão ao encontro das dificuldades de cada um, como forma de fornecerem o feedback necessário, para que haja melhorias significativas nas execuções dos vários alunos, de modo a alcançarem o sucesso, consigam cumprir os objetivos e evoluam no nível de desempenho.

Apesar de se terem alcançados os níveis mínimos de sucesso, os alunos deveriam ainda dominar mais os conteúdos de cada matéria, para se aproximarem cada vez mais do 100% de sucesso. Posto isto, cada professor devia realizar uma reflexão sobre o seu desempenho profissional, para melhorar cada vez mais o processo de ensino/aprendizagem. Cada ensino deve ser bastante criterioso, indo ao encontro das necessidades e dificuldades de cada aluno, e os professores devem abordar cada conteúdo de cada matéria de forma lenta, de modo a que os alunos percebam bem as diferentes execuções dos vários gestos técnicos/táticos, para conseguirem ter um conhecimento mais detalhado de cada parte de cada matéria a ser abordada ao longo do ano letivo.

3.6. Síntese Conclusiva

Das principais conclusões relativas ao domínio das matérias, foi possível concluir que os alunos dominaram mais os conteúdos da matéria de Badminton, com 75,8% de respostas corretas e, logo a seguir, a matéria de Futsal com 71,1% de respostas certas. Contudo, apesar destes resultados, os alunos demonstraram dominar mais os conteúdos simples de Futsal (81,3%) do que os conteúdos simples de Badminton (72,7%). Relativamente aos conteúdos da matéria de Badminton, pudemos concluir que é necessário o ensino e a exercitação dos gestos técnicos em situações de exercício critério e situação de jogo 1x1, de modo a que o desempenho geral dos alunos concorra para o objetivo e fundamentos do jogo de Badminton e consigam distinguir os vários gestos técnicos e as suas diferentes formas de execução. Nesta ordem de ideias, destacou-se, ainda, o facto de os alunos dominarem mais os conteúdos complexos da matéria de Badminton e de Atletismo. De facto, os professores deviam de incidir mais o seu ensino em alguns conteúdos mais simples de ambas as matérias, criar exercícios mais simples, que fossem ao encontro das suas necessidades, de modo a ficarem preparados para a avaliação final, e que consigam adquirir os conhecimentos necessários, para alcançarem o sucesso.

É possível ainda verificar que os alunos não dominaram os conhecimentos gerais da EF, pelo que deveriam de ser mais abordados e referidos ao longo do ano letivo, de modo a dominarem melhor esses conteúdos.

Os resultados obtidos foram bastante satisfatórios e a maior parte dos discentes alcançou uma boa taxa de sucesso, acima ou igual a 50%, ou seja, acertaram 30 afirmações ou mais, num total de 60 afirmações.

Apesar de a maior parte dos alunos ter conseguido alcançar o sucesso neste estudo, os resultados poderão ser bastante melhorados para se alcançar o 100% do sucesso. Assim, considerámos que estes resultados podem ser melhorados com a elaboração de fichas de avaliação, nas quais cada professor deverá incidir em mais questões sobre os nomes e execuções dos vários gestos técnicos, assim como as componentes críticas e erros mais comuns. Concluímos, ainda, que os professores, nas fichas de avaliação, deverão colocar algumas perguntas sobre os conhecimentos gerais da EF, como forma de os alunos adquirirem mais conhecimentos e que os obrigue a estudar mais os mesmos, para conseguirem acertar as perguntas que constavam na ficha de avaliação. Em suma, os professores podem, também, adaptar as suas UD's, de modo a irem ao encontro das

dificuldades dos alunos, tendo por base as Aprendizagens Essenciais e os níveis de desempenho introdutório e elementar.

Em suma, os conhecimentos são parte integral da matéria de EF, por isso, propusemos a estudar este tema, com o objetivo de verificarmos qual a qualidade dos conhecimentos dos alunos em EF. A elaboração deste questionário, abrangeu as principais matérias nucleares previstas pelo PNEF para o 3º ciclo, como dois desportos coletivos invasivos, um desporto coletivo não invasivo, um desporto individual (com os vários tipos de matérias abordadas), como o Atletismo, por um desporto de raquetes, que pode ser jogado a pares ou individualmente, um tipo de Ginástica, a se solo, e foi possível referir duas componentes da EF em ambas as matérias (através da colocação de afirmações de complexidade diferentes, simples ou complexas). É possível referir, então, que quase 80% destas matérias foram abordadas desde o 7º ano de escolaridade.

Contudo, pudemos verificar algumas limitações no decorrer deste estudo, como por exemplo, a nossa inexperiência como observadores, na recolha e análise de dados e na criação correta das afirmações simples e complexas de cada matéria, tendo em conta cada objetivo para cada matéria presente no PNEF. Outra das limitações presentes neste questionário deveram-se ao facto de os alunos acertarem mais respostas complexas do que simples, como aconteceu na matéria de Badminton (79,7 % e 72,7% respetivamente). Existiu uma discrepância no grau de complexidade das afirmações, ou seja, estes resultados deveram-se ao facto de que as questões que foram referidas como complexas, eram, na realidade, mais simples, o que levou a que os alunos dominassem mais esses conteúdos, devido à disparidade do grau de complexidade das afirmações.

Apesar das conclusões retiradas deste estudo, não foi possível encontrar outros estudos na literatura com os quais fosse possível comparar os resultados obtidos. Desta forma, será necessária a realização de mais estudos neste âmbito, para retirar conclusões mais concretas sobre a qualidade dos conhecimentos e aprendizagens dos alunos em EF.

Conclusão

No decorrer desta nova realidade e experiência, conseguimos desenvolver a nossa capacidade de reflexão e introspeção.

De facto, é possível dizer que esta aventura nos ajudou a sermos melhores profissionais e a ganharmos a prática necessária para uma vida futura como professores de EF.

Muita gente pensa que ensinar não é uma profissão gratificante nem motivadora, mas nós pudemos afirmar que isso é totalmente diferente. Dar aulas foi bastante gratificante, desde o momento em que os alunos entram dentro da sala de aula, pavilhão ou sala de ginástica até saírem.

Durante este percurso, além do processo de ensino/aprendizagem, experienciámos diversos momentos na escola, nomeadamente, na participação em atividades, contactos com a comunidade escolar, que nos permitiram desenvolver capacidades sociais e relacionais.

Inicialmente, tudo parecia um pouco complicado e logo percebemos que nem tudo seria fácil, pois, como tínhamos pouca experiência, ou quase nenhuma, a dar aulas, por vezes, tornou-se difícil desempenhar de forma perfeita o nosso processo de ensino/aprendizagem. Contudo, com a prática, tudo se tornou mais fácil, ou seja, ao longo deste ano letivo, fomos melhorando cada vez mais a nossa função como professores. Melhorámos as nossas preleções, reduzimos o tempo de instrução e demonstração, de modo a aumentarmos o tempo de prática dos alunos. Melhorámos, ainda, a interação com os alunos e a afetividade, entrámos mais vezes na aula, realizando os exercícios das mesmas com eles. Por fim, conseguimos, também, ser bastante profissionais e justos, adequando sempre o nosso ensino e linguagem às dificuldades dos nossos alunos e às suas idades, salvaguardando sempre a integridade física dos nossos alunos.

Sentimo-nos totalmente felizes e concretizados por termos desempenhado a função de professores e crescemos muito com isso. É claro que gostávamos de permanecer na escola Ferrer Correia a dar aulas e a acompanhar os nossos alunos, durante os seus percurso académico, mas isso não será possível. Porém, temos a certeza de que os alunos, “os nossos meninos”, se tornaram pessoas melhores, devido à nossa influência e transmissão de valores e de certeza, que irão alcançar grandes feitos e terão sucesso nas suas vidas futuras.

É com muito orgulho que dizemos que queremos ser professores de EF, no futuro, independentemente dos alunos que nos possamos ter e do ano de escolaridade.

Referências Bibliográficas

Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física, 3ª Edição*. Lisboa: Livros Horizonte.

Bento, J.; Graça, R. (1999). *Contextos da Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Livros Horizonte

Boavista, C., & Boavista, Ó. (2013). *O diretor de turma: perfil e competências*. Revista Lusófona da Educação, 23, 77-93.

Correia, F. (1999). *30 Anos ao Serviço da Educação*. Senhor da Serra

Decreto-Lei nº 139/2012, de 5 de julho, cap. III

Decreto-Lei nº54/2018, de 6 de junho, série 1

Decreto-Lei nº55/2018, de 6 de junho, série 1

Educação, M. (2018). *Currículo do Ensino Básico e do Ensino Secundário – Aprendizagens Essenciais*. Lisboa: Republica Portuguesa (Anexo III)

Educação, M (2008). *Avaliação Externa das Escolas. Relatório das Escolas*. Lisboa: Delegação Regional do Centro IGE

Educação, M. (2001). *Plano Nacional de Educação Física*. Lisboa: Republica Portuguesa (3º Ciclo)

Estrela, M. (2010). *Profissão Docente - Dimensões Afetivas e Éticas*. Areal Editores.

Galvão, Z. (2002). *EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: A PRÁTICA DO BOM PROFESSOR*. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física 10o, 11o e 12o anos – Cursos Gerais e Cursos Tecnológicos*. Ministério da Educação – Departamento do Ensino Secundário.

Machado, A. (1995) *Interação: um problema educacional*. In: DE LUCCA, E. *Psicologia educacional na sala de aula*. Jundiaí: Litearte.

Nobre, P. (2015). *Avaliação das Aprendizagens no Ensino Secundário: conceções, práticas e usos*. Tese de doutoramento em Ciências do Desporto e Educação Física na especialidade de Ciências da Educação Física. Universidade de Coimbra. P. 43- 73.

Nobre, P (2017). *Estilos de Ensino*. Imprensa da Universidade de Coimbra. Capítulo 5

Piéron, M. (1996). *Formação de Professores – Aquisição de Técnicas de ensino e supervisão pedagógica*. Lisboa: Edições FMH.

Piéron, M (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Barcelona: INDE. Capítulo 3, pp. 53-91.

Portugal, M. (2017). *Caderno temático do diretor de turma dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico*. Celorico da Beira: Escola Básica e Secundária Sacadura Cabra

Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Miranda do Corvo – Escola Ferrer Correia – 2017/2018.

Ribeiro, A. (1999). *Desenvolvimento Curricular (8.ª Ed.)*. Lisboa: Texto

Siedentop, D. (2008). *Aprender a enseñar la Educacion Física*. Barcelona.

Siedentop, D. (1983). *Development Teaching Skills in Physical Education*. Palo Alto, Mayfield Pub.

Siedentop, D., Eldar, E. (1989). *Expertise, Experience and Effectiveness*. In: *Journal of Teaching Physical Education*,

Silva, M. (2007). *O Diretor de Turma e a Gestão Curricular no Conselho de Turma*. Universidade Portucalense, Porto.

Silva, L.; Ferreira, T. (2014). *O papel da escola e suas demandas sociais*. Periódico Científico Projeção e Docência: v.5 (RETIRAR NO FIM)

Simões, F (2018). *PowerPoint inicial*. Mirando do Corvo: Agrupamento de Escolas de Miranda do Corvo

Stenhouse, L. (1984). *Investigación y desarrollo del curriculum*. Madrid: Morata.

Anexos

Anexo 1- Planificação da EF delineada pelo grupo disciplinar

		5º Ano	6º Ano	7º Ano	8º Ano	9º Ano	10º Ano	11º Ano	12º Ano			
O aluno desenvolve as competências essenciais para o ano de escolaridade		Nível Introdução 3 matérias	Nível Introdução 4 matérias	Nível Introdução 5 matérias	Nível Introdução 6 matérias	Nível Introdução 5 Matérias e 1 elementar	Nível Introdução 5 Matérias e 1 elementar	Nível Introdução 4 Matérias e 2 elementar	Nível Introdução 3 Matérias e 3 elementar			
Área das Atividades Físicas	Subárea Jogos Desportivos Coletivos	Futebol	X	X		X		X				
		Voleibol	X	X	X	X		X	X			
		Basquetebol		X	X		X	X		X		
		Andebol		X			X			X		
	Subárea Ginástica	Ginástica	Solo	X	X	X	X	X		X		
			Aparelhos	X	X	X		X		A	X	
			Acrobática				X		X			
	Subárea Atletismo, Patinagem Atividades Rítmicas e Expressivas e Outras	Atletismo	(Saltos)	X	X	X			X			
			(Corrida e marcha)	X	X	X	X			X		
			(Lançamentos)		X			X				
			Patinagem				X			X		
		Atividades Rítmicas e Expressivas	Dança				X					
				Danças Sociais		X				X		X
				Danças tradicionais	X				X		X	
			Badminton			X		X	X	X		
			Ténis							A	X	
		Orientação		X		X		X		X		
	Luta	X				X						
	Natação	X	X	X		X	X		X			
	Raguebi			X				X				
Área da Aptidão Física	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo. (1º e 3º Período)											
Área dos conhecimentos	Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.											

Anexo 2 – Ficha de Cateterização Individual do aluno

1. Dados Pessoais

Nome:	_____
Ano: _____ Turma: _____ N° _____ Data de Nascimento _____	
Morada:	_____
Código Postal: _____ Localidade _____	
Naturalidade:	_____
Nacionalidade: _____	
Grau de Parentesco do Encarregado de Educação: _____	
Email: _____	
Nome da Mãe: _____ Idade: _____	
Nome do Pai: _____ Idade: _____	
Profissão da Mãe: _____ Habilitações Literárias: _____	
Profissão do Pai: _____ Habilitações Literárias: _____	

2. Saúde e Higiene

Problemas de Visão _____	Problemas de
Audição _____	
Outros Problemas de Saúde (asma, bronquite asmática, epilepsia, diabetes, hemofilia, problemas cardíacos, problemas ósteo – articulares, lesões desportivas...): _____	
Necessitas de cuidados especiais de saúde? Se sim, indica-os:	

Costumas tomar banho após a atividade física?	

3. Vida Escolar

Já repetiste algum ano? _____ Se <u>sim</u> , em que ano(s)? _____
Frequentas aulas de apoio a alguma disciplina? _____ Se sim, qual/quais _____

Gostas da disciplina de Educação Física? Muito Moderadamente Um Pouco
Nem um pouco

Qual foi a tua classificação a Educação Física no ano letivo anterior? _____ Como
ocupas os teus tempos livres? _____

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

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

Que desporto(S) praticas? _____

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 letivo?

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

7. Que desporto(os) escolar(es) gostarias que existisse na tua escola?

Anexo 3- Rotação dos Espaços

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

Anexo 4 - Calendarização do ano letivo

1º Período			2º Período			3º Período	
Nº de Semanas: 13 Semanas Nº de Segundas: 11 Nº de Terças: 11 Nº de Quartas: 12			Nº de Semanas: 14 Semanas Nº de Segundas: 12 Nº de Terças: 12 Nº de Quartas: 13			Nº de Semanas: 8 Semanas Nº de Segundas: 6 Nº de Terças: 8 Nº de Quartas: 7	
Basquetebol	Ginástica de Solo	Badminton	Ginástica de Aparelhos	Voleibol	Atletismo (Velocidade, corrida de estafetas e Saltos)	Patinagem	Tag Rugby
Início: 24 de Setembro	Início: 22 de Outubro	Início: 19 de Novembro	Início: 3 de Janeiro	Início: 4 de Fevereiro	Início: 7 de Março	Início: 23 de Abril	Início: 27 de Maio
Fim: 19 de Outubro	Fim: 16 de Novembro	Fim: 14 de Dezembro	Fim: 1 de Fevereiro	Fim: 1 de Março	Fim: 5 Abril	Fim: 17 de Maio	Fim: 14 de Junho
Espaço: A	Espaço: B	Espaço: A	Espaço: B	Espaço: A	Espaço: B	Espaço: A	Espaço: B
Total: 7 Blocos de 50'	Total: 12 Blocos de 50'	Total: 10 Blocos de 50'	Total: 12 Blocos de 50'	Total: 12 Blocos de 50'	Total: 11 Blocos de 50'	Total: 12 Blocos de 50'	Total: 7 Blocos de 50'
Feriados: 1	Feriados: 1	Feriados: 2	Feriados: 0	Feriados: 0	Feriados: 0	Feriados: 2	Feriados: 1

Aviso 1: A Semana de 17 de Setembro a 21 de Setembro, primeira semana de aulas é destinada à apresentação inicial e à aplicação da Bateria de Testes do FitEscolas para a avaliação da aptidão física dos alunos.

Aviso 2: Na ultima semana de aulas de Junho, foram retiradas duas aulas ao Tag Rugby para se aplicar novamente os testes de aptidão física para se verificar a evolução dos alunos

Anexo 5 – Exemplo de uma Extensão e Sequência de Conteúdos

Extensão e sequência de conteúdos de Patinagem												
Planeamento Anual - 7ºF	23/04/2019	24/04/2019	29/04/2019	30/04/2019	07/05/2019	08/05/2019	13/05/2019	14/05/2019	15/05/2019	20/05/2019	21/05/2019	22/05/2019
Aula nº	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	–	77
Aula nº (total)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	–	12
Duração	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'
Espaço	Pavilhão (7ª Rotação)											
Avaliação	Formativa						Sumativa					
Capacidades físicas												
Função didática	Introdução / Exercitação	Introdução / Exercitação	Introdução / Exercitação	Introdução / Exercitação	Introdução / Exercitação	Introdução / Exercitação	Exercitação	Exercitação	Exercitação	Exercitação/ Consolidação	Exercitação/ Avaliação	Exercitação/ Avaliação
Resistência; Equilíbrio; Força dos M.S e M.I; Coordenação	I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AS
Conteúdos												
Regras da modalidade e Regras de Segurança	I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AS
Gestos Técnicos												
Andar sobre um patim	I/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E/C	E/AS	E/AS
Posição Base	I/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E/C	E/AS	E/AS
Como levantar e cair	I/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E/C	E/AS	E/AS
Equilíbrios com os 2 patins	–	I/E	E	E	E	E	E	E	E	E/C	E/AS	E/AS
Marcha	–	I/E	E	E	E	E	E	E	E	E/C	E/AS	E/AS
Deslizar em linha reta para a frente	–	I/E	I/E	E	E	E	E	E	E	E/C	E/AS	E/AS
Deslizar para trás com impulso	–	–	I/E	E	E	E	E	E	E	E/C	E/AS	E/AS
Patinar para a frente	–	–	–	I/E	E	E	E	E	E	E/C	E/AS	E/AS
Travagem em T	–	–	–	I/E	E	E	E	E	E	E/C	E/AS	E/AS
Deslizar para a frente de cócoras e com um apoio	–	–	–	–	–	I/E	E	E	E	E/C	E/AS	E/AS
Curvar com os patins paralelos	–	–	–	–	I/E	E	E	E	E	E/C	E/AS	E/AS
Patinar com abertura e fecho dos M.S. (8)	–	–	–	–	–	I/E	E	E	E	E/C	E/AS	E/AS
Legenda:	I- Introdução E- Exercitação C- Consolidação AS- Avaliação Sumativa											

Anexo 6 – Modelo do Plano de Aula

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					
Parte final					

Anexo 7 – Exemplo da grelha de Avaliação Formativa Inicial

Grelha de Avaliação Formativa Inicial									
UD - Atletismo									
Nº/Nome dos alunos		Elemntos Técnicos					Domínio Cognitivo	Domínio Socio Afetivo	Média
		Corrida de Estafetas		Corrida de Barreiras	Técnica de Corrida	Corrida de Velocidade	Conhecimentos	Atitudes	
		Ascendente	Descendente				Regras		
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									

Legenda:		
Elementos técnicos e táticos	Conhecimentos:	Atitudes/ Qualidade de Participação
1= N Executa/ Executa com dificuldade	1 = N conhece/ Conhece os aspetos elementares	1 = Não se empenha/Participa com pouco empenho
2 = Executa	2 = Conhece a maioria das ajudas e sua execução	2 = Participa com empenho muito satisfatório
3 = Executa correctamente	3 = Conhece todas as ajudas e forma de execução	3 = Participa ativa e corretamente

Anexo 8 – Exemplo da gelha de Avaliação Formativa

Avaliação Formativa de Ginástica de Aparelhos – 7º F						
Nome	Nº de aula	Objetivo específico	Função didática	Dificuldades	Estratégias	Empenhamento
	3 de 12	Av. Formativa	Introdução/ Exercitação	A aluna apresenta dificuldades na extensão total dos MI nos elementos gímnicos que assim o requerem, e na flexão dos membros inferiores ao peito no salto entre mãos e engrupado. Ablanda a corrida quando ao chegar ao trampolim quando é para realizar a pré-chamada e a chamada. Na barra fixa não consegue realizar uma retroversão da bacia nos balanços frontais. Só faz o salto ao eixo no boque.	Corrigir bastante a aluna em relação aos seus erros e motivá-la; Realizar bastantes exercícios com progressões pedagógicas adequadas às suas dificuldades.	A aluna tem um bom comportamento na aula, é empenhada e demonstra muito entusiasmo a realizar os exercícios, apesar das suas dificuldades. Tem um empenhamento positivo e está sempre a trabalhar.

Anexo 10 – Cartaz do Corta Mato escolar



UNIVERSIDADE D
COIMBRA FACULDADE
DE CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA

“A persistência é o caminho do êxito.”

Corta-mato Escolar
2018-2019

14/Dez/2018
Das 9h às 13h

Inscribe-te junto do teu professor de Ed. Física

Organização: Núcleo de Educação Física 18/19

Desporto Escolar

The poster features a central illustration of four runners in motion, rendered in vibrant, semi-transparent colors: green, blue, red, and orange. The runners are depicted with dynamic, splatter-like effects around them, suggesting speed and energy. The background is a light, textured grey with faint, abstract patterns. In the top right corner, there are two logos: the University of Coimbra crest and the 'Desporto Escolar' logo. The text is arranged in a clear, hand-drawn style, with the event title and date prominently displayed on the left side.

Anexo 11 – Cartaz dos 50 Anos À'brir

Anexo 12 – Exemplo de um plano de aula do 1º ciclo**Aula Nº 21 do 1º Ciclo****Turma:** 1º ano**Alunos previstos:** 13 alunos**Horário:** 9:40h às 10:30h**Professora Estagiária:** Flávia Gonçalves**Data:** 24/04/2019

Os alunos entram na sala de ginástica e sentam-se.

Exercício 1: jogo dos 5 passes- Trabalho de destreza, perícia, coordenação e deslocamentos, contagem

Exercício 2: Saltar à corda – Agilidade e Coordenação

Exercício 3: Circuito de coordenação e agilidade – Trabalho de agilidade, coordenação e destreza

Os alunos vão realizar um circuito

- A- Saltar a dois pés um obstáculo no chão
- B- Saltar a dois pés um obstáculo mais alto
- C- Rastejar para passar por baixo de um obstáculo
- D- Coordenação nos arcos
- E- Realização de uma cambalhota
- F- Corrida e subir e descer o espaldar
- G- Equilíbrio das bolas nos cones

Exercício 4: Jogo do rabo da raposa – Trabalho de destreza e agilidade

Anexo 13 – Questionário dos conhecimentos da EF

O presente questionário visa a recolha de dados relativos ao domínio dos conhecimentos específicos da Educação Física e da saúde, e insere-se nas atividades de Estágio Pedagógico do respetivo núcleo. O questionário é anónimo e os seus resultados apenas serão utilizados neste âmbito.

Por favor, lê atentamente cada pergunta e afirmação, e responde com a maior sinceridade para que os resultados sejam o mais fiáveis possível.

Nota: em qualquer parte do questionário não escrevas o teu nome, ou qualquer outra coisa que te possa identificar, pois o questionário é anónimo.

1. Dados Pessoais

Género: F _____ M _____

Ano de Escolaridade: _____

Idade: _____

Desporto(s) que praticas _____

2. Motivação para a prática

Lê atentamente as seguintes perguntas e responde com a maior sinceridade:

2.1. Gostas das aulas de Educação Física? Sim____ Não ____

2.2. Indica a modalidade de que mais gostas _____

2.3. Indica a modalidade de que menos gostas _____

2.4. Sentes-te motivado a praticar modalidades que gostas menos? Sim____ Não____

2.5. Achas importante praticar modalidades diferentes das que mais gostas? Sim __Não__

3. Conhecimentos das Modalidades Desportivas

Por favor, lê atentamente cada afirmação e indica se é verdadeira (V) ou falsa (F). Caso não saibas a resposta, responde “não sei” (N/S).

Assinale com uma cruz (X), Verdadeiro (V), Falso (F) ou Não Sei (N/S) as frases que se seguem:		V	F	NS
No Basquetebol ...	1- ... no ataque organizado, quando não tenho a bola em minha posse, devo tentar criar linhas de passe ofensivas			
	2- ... em situação de transição defesa-ataque é permitido driblar-agarrar- driblar a bola.			
	3- ... no drible de proteção, a bola deve ser tocada à altura da cintura.			
	4- ... o passe para um colega em progressão deve ser dirigido para a mão alvo.			
	5- ... quando recebo a bola, e defino o meu pé eixo, posso fazer quantos apoios quiser com o outro pé.			
	6- ... quando lanço na passada devo soltar a bola no ponto mais alto possível.			
	7- ... se, no seguimento de um ressalto defensivo, ganho a posse de bola, devo driblar em direção ao cesto do adversário.			
	8- ... um defesa, após o lançamento ao cesto, deve colocar-se entre o adversário e o cesto para participar com vantagem no ressalto defensivo.			
No Futsal ...	9- ... o passe é uma ação individual de relação entre dois jogadores da mesma equipa, que permite a entrega da bola a um companheiro que esteja melhor desmarcado.			
	10- ... o jogo inicia-se com um pontapé de saída no centro do campo.			
	11- ... no ataque, quando tenho a bola em meu poder, devo passar a um colega, mesmo quando posso eu finalizar.			
	12- ... na condução em drible devo manter o olhar dirigido para a bola para evitar perder a sua posse.			
	13- ... um jogo oficial é constituído por 4 partes de 30 minutos, com um intervalo de 5 minutos entre si.			
	14- ... assim que a minha equipa perde a posse de bola, devo recuar imediatamente para o meu meio-campo defensivo e só depois procurar um adversário para marcar.			
	15- ... devo fazer a receção da bola orientando-a para o que pretendo fazer a seguir.			
	16- ... quando uma equipa recupera a posse de bola no seu meio campo defensivo, pelo menos um dos seus elementos deve procurar imediatamente invadir o meio campo adversário.			
No Voleibol ...	17- ... a bola joga- se tocando com as mãos ou qualquer outra parte do corpo			
	18- ... na manchete a bola deve bater nas mãos.			
	19- ... o passe deve ser feito a cima da cabeça, com os braços em extensão de modo a que as mãos formem um “triângulo”.			
	20- ... numa situação de jogo 4x4, a receção do serviço deve ser feita sempre pelo jogador mais recuado.			
	21- ... num jogo, se um jogador tocar com o pé ou as mãos no campo do adversário, é considerada falta.			
	22- ... o salto para executar o bloco deve ser feito após a chamada com os dois pés em simultâneo.			
Assinale com uma cruz (X), Verdadeiro (V), Falso (F) ou Não Sei (N/S) as frases que se seguem:		V	F	NS
No Voleibol ...	23- ... a primeira ação de defesa ao ataque do adversário é a receção ao remate.			
	24- ... quando ataco o campo adversário devo procurar imprimir uma trajetória tensa à bola e quando construo o ataque devo procurar imprimir trajetórias mais altas.			
No Badminton ...	25- ... é um jogo que pode ser jogado em pares ou em singulares.			
	26- ... no serviço longo devemos colocar o volante entre a linha de serviço curto e a rede.			
	27- ... o lob é um batimento executado acima da cintura.			

	28- ... o <i>clear</i> é um batimento realizado por cima da cabeça.			
	29- ... no serviço longo devemos imprimir ao volante uma trajetória rasante à rede.			
	30- ... o jogador que serve, deve fazê-lo do lado direito sempre que ganha o direito a servir.			
	31- ... é fundamental, que após o batimento, o jogador se coloque no seu meio campo para responder adequadamente à situação de jogo.			
	32- ... em fase de ataque, devo concentrar a minha atenção na escolha do gesto a usar, para colocar o volante numa zona de difícil acesso e não tanto na posição do adversário.			
No Atletismo ...	33- ... no Triplo Salto, o primeiro salto (hop), a coxa da perna livre é lançada para cima.			
	34- ... na Corrida de Estafetas, a transmissão do testemunho com a técnica ascendente, é realizada de cima para baixo.			
	35- ... no Salto em Comprimento, a primeira fase, ou seja, a corrida de balanço, serve para se atingir uma velocidade ótima para o salto.			
	36- ... no Salto em Altura, na fase da chamada, a perna de ataque deve estar em total extensão.			
	37- ... na Corrida de Estafetas, o testemunho deve ser rececionado com a mão oposta àquela com que o emissor o transmite.			
	38- ... na Corrida de Velocidade cada passada engloba a fase de apoio (que pode ser dividida em fase de apoio à frente e fase de impulsão) e a fase de voo (que pode ser dividida em fase de balanço e fase de recuperação).			
	39- ... na transposição de Barreiras devo aproximar-me o máximo possível antes de transpor o obstáculo.			
	40- ... a Técnica Retilínea do Lançamento do Peso pode ser dividida em 4 fases, a preparação, o deslizamento, o arremesso e a recuperação.			
Na Ginástica de Solo ...	41- ... para ajudar a execução do rolamento à frente, dever-se-á colocar uma mão na nuca, promovendo a flexão da cabeça (queixo ao peito) e a outra mão na parte da frente (anterior) da coxa.			
	42- ... no rolamento à retaguarda, coloco as mãos por cima dos ombros, antes de fazer o rolamento, aproximando o queixo do peito.			
	43- ... um esquema/sequência deverá incluir rolamentos, posições de equilíbrio, posições de flexibilidade e elementos de ligação.			
	44- ... o avião é um elemento de flexibilidade.			
Assinale com uma cruz (X), Verdadeiro (V), Falso (F) ou Não Sei (N/S) as frases que se seguem:		V	F	NS
Na Ginástica de Solo ...	45- ... no apoio facial invertido (pino de braços), intervém a musculatura da bacia e abdominal.			
	46- ... na execução da roda, deve-se apoiar as mãos alternadamente no solo, colocando a segunda mão virada para a primeira.			
	47- ... No rolamento à frente com pernas afastadas deve-se afastar os membros inferiores semi fletidos após a bacia passar a vertical dos ombros.			
	48- ... no avião, o tronco deve estar paralelo ao solo, com um grande afastamento dos membros inferiores (membro inferior livre acima da horizontal) e membros superiores em extensão no prolongamento do tronco.			
Outras Matérias/ Aprendizagens ...	49- ... Nadar ou correr nos tempos livres, gerido pelo próprio praticante é considerado desporto de alto rendimento.			
	50- ... Os jogos tradicionais são considerados uma expressão particular do carácter cultural das atividades físicas desportivas.			
	51- ... A forma menos importante de participar nas atividades físicas é como praticante (participação ativa).			
	52- ... O aumento do número de praticantes e o aparecimento de novas formas de desporto encontram-se intimamente ligados ao urbanismo, a poluição, o sedentarismo e os avanços tecnológicos.			

	53- ... As atividades físicas desportivas têm hoje em dia um grande peso económico, político e cultural, influenciando e recebendo influência dos mais variados setores da sociedade.			
	54- ... O sistema de preparação desportiva compreende apenas três etapas da prática: a iniciação, a orientação e o alto rendimento.			
	55- ... Tomar banho depois da aula permite que eu cuide da minha saúde e higiene			
	56- ... A aptidão física é a capacidade de cada indivíduo para realizar as tarefas do seu dia-a-dia, de forma ativa e rigorosa, sem acumular fadiga excessiva.			
	57- ... Devo praticar 5 a 10 horas semanais de Atividade Física.			
	58- ... Praticar exercício físico permite transformar a massa gorda em massa muscular.			
	59- ... Fazer 3 sessões semanais de exercícios como andar, correr, nadar ou dançar, não são suficientes para melhorar a aptidão física e a diminuir problemas de saúde.			
	60- ... São Capacidades Motoras Condicionais, a Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e a Agilidade.			

Anexo 14 – Matriz do questionário

Objetivo geral:

Averiguar o nível de conhecimentos de Educação Física de alunos em final de ciclo de escolaridade.

Objeto de estudo (participantes):

Alunos do 8º e 9º anos da Escola Básica Integrada com Jardim de Infância Prof. Dr. Ferrer Correia.

Referência de Sucesso:

Inicialmente será pedido aos alunos para responderem a umas perguntas simples sobre a Educação Física e os seus gostos. Perante estas respostas consigo perceber se os alunos estão motivados para a prática independentemente da modalidade que praticam e pode-me ajudar a perceber os resultados que vão ser alcançados no ponto 3 do questionário. Contudo, neste ponto não existem respostas certas nem erradas.

Para se considerar que os alunos (participantes) tenham um nível satisfatório de conhecimentos específicos de EF no ponto 3 do questionário, deverão ter pelo menos o conhecimento de metade dos conteúdos, ou seja, 50% das respostas corretas do questionário.

- 2.1. Gostas das aulas de Educação Física? Sim_____ Não ____
- 2.2. Indica a modalidade que mais gostas? _____
- 2.3. Indica a modalidade que menos gostas? _____
- 2.4. Sentes-te motivado a praticar modalidades que menos gostas? Sim_____ Não_____
- 2.5. Achas enriquecedor praticar modalidades diferentes das quais mais gostas? Sim _____ Não_____

Subáreas/Blocos Temáticos		Questões/Itens		Tipo de Questão			
Atividades Físicas Desportivas	<u>Basquetebol</u>	Mais Simples	1- ... no ataque organizado, quando não tenho a bola em minha posse, devo tentar criar linhas de passe ofensivas.	Questões do tipo Verdadeiro/Falso			
			2- ... em situação de transição defesa-ataque é permitido driblar-agarrar- driblar a bola.				
			3- ... no drible de proteção, a bola deve ser tocada à altura da cintura.				
			4- ... o passe para um colega em progressão deve ser dirigido para a mão alvo.				
		Mais Complexas	5- quando recebo a bola, e defino o meu pé eixo, posso fazer quantos apoios quiser com o outro pé.				
			6- ... quando lanço na passada devo soltar a bola no ponto mais alto possível				
			7- ... se, no seguimento de um ressalto defensivo, ganho a posse de bola, devo driblar em direção ao cesto do adversário.				
			8- ... um defesa, após o lançamento ao cesto, deve colocar-se entre o adversário e o cesto para participar com vantagem no ressalto defensivo.				
	<u>Futsal</u>	Mais Simples	9- ... o passe é uma ação individual de relação entre dois jogadores da mesma equipa, que permite a entrega da bola a um companheiro que esteja melhor desmarcado.		Questões do tipo Verdadeiro/Falso		
			10- ... o jogo inicia-se com um pontapé de saída no centro do campo.				
			11-no ataque, quando tenho a bola em meu poder, devo passar a um colega, mesmo quando posso eu finalizar.				
		Mais Complexas	12- ... na condução em drible devo manter o olhar dirigido para a bola para evitar perder a sua posse.				
			13- ... um jogo oficial é constituído por 4 partes de 30 minutos, com um intervalo de 5 minutos entre si.				
			14- ... assim que a minha equipa perde a posse de bola, devo recuar imediatamente para o meu meio-campo defensivo e só depois procurar um adversário para marcar.				
			15-devo fazer a receção da bola orientando-a para o que pretendo fazer a seguir.				
			16- ... quando uma equipa recupera a posse de bola no seu meio campo defensivo, pelo menos um dos seus elementos deve procurar imediatamente invadir o meio campo adversário.				
			<u>Voleibol</u>	Mais Simples		17- ... a bola joga- se tocando com as mãos ou qualquer outra parte do corpo.	Questões do tipo Verdadeiro/Falso
						18- ... na manchete a bola deve bater nas mãos.	
	19- ... o passe deve ser feito a cima da cabeça, com os braços em extensão de modo a que as mãos formem um “triângulo”.						
	Mais Complexas	20- ... numa situação de jogo 4x4, a receção do serviço deve ser feita sempre pelo jogador mais recuado.					
		21-num jogo, se um jogador tocar com o pé ou as mãos no campo do adversário, é considerada falta.					
		22- ... o salto para executar o bloco deve ser feito após a chamada com os dois pés em simultâneo.					
	<u>Badminton</u>		23- ... a primeira ação de defesa ao ataque do adversário é a receção ao remate.				
			24- ... quando ataco o campo adversário devo procurar imprimir uma trajetória tensa à bola e quando construo o ataque devo procurar imprimir trajetórias mais altas.				
			25- ... é um jogo que pode ser jogado em pares ou em singulares.				
			26- ... utiliza-se o clear para colocar o volante numa zona próxima da rede.				

Atividades Físicas Desportivas	<u>Atletismo</u>	Mais Simples	27- ... o <i>lob</i> é um batimento executado acima da cintura.	Questões do tipo Verdadeiro/Falso
			28- ... o <i>clear</i> é um batimento realizado por cima da cabeça.	
		Mais Complexas	29- ... no serviço longo devemos imprimir ao volante uma trajetória rasante à rede.	
			30- ... o jogador que serve, deve fazê-lo do lado direito sempre que ganha o direito a servir.	
			31- ... é fundamental, que após o batimento, o jogador se coloque no seu meio campo para responder adequadamente à situação de jogo.	
			32- em fase de ataque, devo concentrar a minha atenção na escolha do gesto a usar, para colocar o volante numa zona de difícil acesso e não tanto na posição do adversário.	
	Mais Simples	33- ... no Triplo Salto, o primeiro salto (<i>hop</i>), a coxa da perna livre é lançada para cima.	Questões do tipo Verdadeiro/Falso	
		34- ... na Corrida de Estafetas, a transmissão do testemunho com a técnica ascendente, é realizada de cima para baixo.		
		35- ... no Salto em Comprimento, a primeira fase, ou seja, a corrida de balanço, serve para se atingir uma velocidade ótima para o salto.		
		36- ... no Salto em Altura, na fase da chamada, a perna de ataque deve estar em total extensão.		
		Mais Complexas		37- ... na Corrida de Estafetas, o testemunho deve ser rececionado com a mão oposta àquela com que o emissor o transmite.
				38- ... na Corrida de Velocidade cada passada engloba a fase de apoio (que pode ser dividida em fase de apoio à frente e fase de impulsão) e a fase de voo (que pode ser dividida em fase de balanço e fase de recuperação).
				39- ... na transposição de barreiras devo aproximar-me o máximo possível antes de transpor o obstáculo.
				40- ... a Técnica Retilínea do Lançamento do Peso pode ser dividida em 4 fases, a preparação, o deslizamento, o arremesso e a recuperação.
	<u>Ginástica de Solo</u>	Mais Simples	41- ... para ajudar a execução do rolamento à frente, dever-se-á colocar uma mão na nuca, promovendo a flexão da cabeça (queixo ao peito) e a outra mão na parte da frente (anterior) da coxa.	Questões do tipo Verdadeiro/Falso
			42- ... no rolamento à retaguarda, coloco as mãos por cima dos ombros, antes de fazer o rolamento, aproximando o queixo do peito	
			43- ... um esquema/sequência deverá incluir rolamentos, posições de equilíbrio, posições de flexibilidade e elementos de ligação.	
			44- ... o avião é um elemento de flexibilidade	
		Mais Complexas	45- ... no apoio facial invertido (pino de braços), intervêm a musculatura da bacia e abdominal.	
46- ... na execução da roda, deve-se apoiar as mãos alternadamente no solo, colocando a segunda mão virada para a primeira.				
47- ... no rolamento à frente com pernas afastadas deve-se afastar os membros inferiores semi fletidos após a bacia passar a vertical dos ombros				
48- ... no avião, o tronco deve estar paralelo ao solo, com um grande afastamento dos membros inferiores (membro inferior livre acima da horizontal) e membros superiores em extensão no prolongamento do tronco.				
		49- ... Nadar ou correr nos tempos livres, gerido pelo próprio praticante é considerado desporto de alto rendimento.		

Aprendizagem dos Conhecimentos de Estruturas e Fenómenos Sociais Extraescolares	Mais Simples	50- ... Os jogos tradicionais são considerados uma expressão particular do caráter cultural das atividades físicas desportivas.	Questões do tipo Verdadeiro/Falso
		51- ... A forma menos importante de participar nas atividades físicas é como praticante (participação ativa).	
	Mais Complexas	52 - ... O aumento do número de praticantes e o aparecimento de novas formas de desporto encontram-se intimamente ligados ao urbanismo, a poluição, o sedentarismo e os avanços tecnológicos.	
		53- ... As atividades físicas desportivas têm hoje em dia um grande peso económico, político e cultural, influenciando e recebendo influência dos mais variados setores da sociedade.	
Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física, da Saúde e Higiene	Mais Simples	54- ... O sistema de preparação desportiva compreende apenas três etapas da prática: a iniciação, a orientação e o alto rendimento	
		55- ... Tomar banho depois da aula permite que eu cuide da minha saúde e higiene	
		56- ... A aptidão física é a capacidade de cada indivíduo para realizar as tarefas do seu dia-a-dia, de forma ativa e rigorosa, sem acumular fadiga excessiva.	
	Mais Complexas	57- ... Devo praticar 5 a 10 horas semanais de Atividade Física.	
58- ... Praticar exercício físico permite transformar a massa gorda em massa muscular.			
59- ... Fazer 3 sessões semanais de exercícios como andar, correr, nadar ou dançar, não são suficientes para melhorar a aptidão física e a diminuir problemas de saúde.			
		60- ... São Capacidades Motoras Condicionais, a Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e a Agilidade.	

Anexo 15 – Certificado do FitEscola



Anexo 16- Certificado do FICEF