



UNIVERSIDADE DE
COIMBRA



Sílvia Alexandra Santos Amaral

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO
PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA
ESCOLA BÁSICA 2º E 3º CICLOS DE
VILARINHO DO BAIRRO JUNTO DA TURMA
8ºB NO ANO LETIVO 2019/2020**

RESULTADOS DA APLICAÇÃO E
DESENVOLVIMENTO DO PROGRAMA FITESCOLA NA
APTIDÃO NEUROMUSCULAR DOS ALUNOS DO 8º
ANO

Relatório de Estágio do Mestrado em Ensino de Ensino De Educação Física
Nos Ensinos Básico E Secundário, orientado pelo Professor Doutor Alan
Massart e pelo Professor Doutor Rui Luzio, apresentado ao Conselho de
Formação de Professores da Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra

Junho de 2020

Sílvia Alexandra Santos Amaral

2012147363

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA
ESCOLA BÁSICA 2º E 3º CICLOS VILARINHO DO BAIRRO COM A TURMA
8ºB NO ANO LETIVO 2019/2020**

**RESULTADOS DA APLICAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DO
PROGRAMA FITESCOLA NA APTIDÃO NEUROMUSCULAR
DOS ALUNOS**

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

Orientador: Prof. Doutor Alain Massart

COIMBRA.2020

Esta obra deve ser citada como: AMARAL, S. (2020). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na ESCOLA BÁSICA 2º E 3º CICLOS VILARINHO DO BAIRRO com a TURMA 8ºB no ANO LETIVO 2019/2020*. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

COMPROMISSO DE ORIGINALIDADE DO DOCUMENTO

Sílvia Alexandra Santos Amaral, aluno no 2012147363 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.

_____ de _____ de 2020

(Sílvia Amaral)

AGRADECIMENTOS

Com a execução deste relatório de estágio finalizamos mais uma etapa da nossa formação acadêmica. Todo o curso percorrido ao longo de um ano cheio de desafios, incertezas e alegria, o processo desenvolvido e atingindo os objetivos foram determinantes para a conquista do sucesso. Deste modo, é essencial reconhecer a todos aqueles que contribuíram para a minha conquista nesta caminhada que ficará para a vida. Ao meu pai e tias, por estarem sempre presentes em todas as etapas conquistadas, seja com a maior dificuldade ou com mais facilidade, sempre me incentivaram para fazer o melhor e nunca desistir. Um especial obrigado à minha mãe pela força dada nos seus últimos anos, e é com uma grande tristeza e alegria que me vejo a concluir esta etapa da minha vida sem ela poder celebrar comigo. Ao meu orientador da faculdade, Professor Doutor Alan Massart, pelo apoio e acompanhamento prestados nos diversos desafios propostos, pela paciência durante todo este ano letivo e pela motivação e o realçar o bom do nosso trabalho e tentar melhorarmos ao máximo as nossas aprendizagens e características pessoais como professores. Ao meu orientador da escola de estágio, Professor Doutor Rui Luzio, por me ter recebido e ajudado nesta experiência gratificante e também pelos ensinamentos que me transmitiu e que me permitiram tornar uma melhor profissional. Aos meus colegas, Nuno Galrinho e Rui Leite, e aos restantes professores, pela ajuda prestada sempre que necessário e por melhorarem o meu estágio a nível profissional e pessoal. Ao meu namorado Diogo, por tudo o que significa e porque sem a sua paciência e ajuda nada teria sido possível. Às minhas amigas, Daniela, Carla, Cátia e Sónia, amigos, João, Sérgio e Mário por toda a amizade, constante presença e por se disponibilizarem sempre para tudo o que era necessário desde o primeiro dia do meu Estágio Pedagógico.

A todos, um verdadeiro obrigado!

RESUMO

Este relatório de estágio descreve e analisa de forma crítica toda a prática pedagógica desenvolvida durante a realização do Estágio Pedagógico. Esta fase da nossa formação dita o fim de uma etapa da nossa vida acadêmica e representa o conhecimento e as competências pedagógicas adquiridas e das aprendizagens desenvolvidas em contexto real. O estágio pedagógico foi desenvolvido na Escola Básica 2º e 3º Ciclos Vilarinho do Bairro, em Anadia, junto da turma B do 8º ano, no ano letivo 2019/2020. Este relatório tem como objetivo principal refletir sobre o trabalho desenvolvido em contexto prático, a prática docente. Assim, numa primeira fase é descrita a contextualização da prática desenvolvida e como etapa fundamental deste relatório são refletidas as práticas pedagógicas desenvolvidas e as restantes áreas de intervenção. Simultaneamente ao estágio pedagógico, foi analisado e aprofundado o tema-problema a partir do qual se pretendeu estudar resultados da aplicação e desenvolvimento do programa Fitescola na aptidão neuromuscular dos alunos identificando quais os alunos que estão na zona saudável ou Zona não saudável e procedendo à sua alteração Neste sentido, o estudo teve como principal objetivo realizar duas vezes os exercícios do programa Fitescolas, a nível de IMC, Abdominais, Flexões e Impulsão Horizontal

Palavras passe: Educação Física. Aptidão Física. IMC, Zona Saudável. Zona Não Saudável.

ABSTRACT

This internship report critically describes and analyzes all the pedagogical practice developed during the accomplishment of the Pedagogical Internship. This stage of our training dictates the end of a stage in our academic life and represents the knowledge and pedagogical skills acquired and the learning developed in a real context. The pedagogical internship was developed at Escola Básica 2º and 3º Ciclos Vilarinho do Bairro, in Anadia, together with class B of the 8th year, in the academic year 2019/2020. This report has as main objective to reflect on the work developed in a practical context, the teaching practice. Thus, in a first phase, the context of the developed practice is described and as a fundamental step in this report, the pedagogical practices developed and the remaining areas of intervention are reflected. Simultaneously to the pedagogical internship, the problem theme from which it was intended to study the results of the application and development of the phycho school program on the neuromuscular aptitude of students was analyzed and deepened, identifying which students are in the healthy or unhealthy zone and proceeding to their alteration In this sense, the main objective of the study was to perform the exercises of the Fitescolas program twice, at the level of BMI, sit-ups, push-ups and horizontal impulse.

Keywords: PE. Physical aptitude. BMI, Healthy Zone. Unhealthy Zone.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	1
<u>CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA.....</u>	2
1. EXPECTATIVAS E FRAGILIDADES INICIAIS EM RELAÇÃO AO ESTÁGIO PEDAGÓGICO.....	2
2. CARACTERIZAÇÃO DAS CONDIÇÕES LOCAIS E RELAÇÃO EDUCATIVA.....	4
2.1. Caracterização do ambiente escolar.....	4
2.2. Grupo disciplinar de Educação Física.....	5
2.3. Caracterização da turma.....	6
<u>CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA.....</u>	8
1. PLANEAMENTO (<u>ÁREA 1</u>).....	8
1.1. Plano anual	9
1.2. Unidades Didáticas	10
1.3. Plano de Aula	11
2. REALIZAÇÃO	13
2.1. Instrução	14
2.2. Gestão	16
2.3. Clima/Disciplina	17
2.4. Decisões de ajustamento	18
3. AVALIAÇÃO	19
3.1. Avaliação Formativa Inicial	19
3.2. Avaliação Formativa	20
3.3. Avaliação Sumativa	21
4. ENSINO À DISTANCIA.....	22
5. INTREVENÇÃO NO 2º CICLO.....	23
6. ORGANIZAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR (<u>ÁREA2</u>).....	24
7. PROJETOS E PARCERIAS EDUCATIVAS (<u>ÁREA 3</u>).....	26

8. ATITUDE ÉTICO-PROFISSIONAL (<u>ÁREA 4</u>)	29
8.1. Compromisso com as aprendizagens dos alunos	30
8.2. Aprendizagens efetuadas enquanto professor estagiário.....	31
8.3. Questões Dilemáticas.....	32
CONCLUSÃO	32
<u>CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA</u>	34
1. APRESENTAÇÃO DO TEMA-PROBLEMA	34
2. PERTIÊNCIA DO ESTUDO	34
3. REVISÃO DE LITERATURA	35
3.1 Contexto da Educação Física	35
3.2 Programa Fitescola.....	36
4. OBJETIVO DO ESTUDO e QUESTÕES PRINCIPAIS	37
5. METODOLOGIA	38
5.1. Amostra e Instrumentos	38
5.1.1. Caracterização da Amostra de sujeitos	38
5.1.2. Instrumentos	38
5.1.3. Caracterização da Amostra de sessões e aplicações.....	45
5.2. Procedimentos da Análise Estatística	45
6. DESCRIÇÃO E ANÁLISE DE RESULTADOS	46
6.1. Analisar a evolução dos alunos sobre o efeito do circuito de força, relacionada com os valores do Fitescola comparando o 1º e 2º momento.....	46
6.2_ Analisar as diferenças entre os géneros, nos níveis de zona saudável.....	49
7. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	51
8. CONCLUSÃO DO ESTUDO	51
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	53
WEB GRAFIA	55
ANEXOS	56

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela nº1: Estatísticas descritivas e inferenciais da evolução do grupo total

Tabela nº2: Estatística descritiva e inferencial da evolução do grupo Feminino

Tabela nº3: Estatística descritiva e inferencial da evolução do grupo Masculino

Tabela nº4: Género IMC, Tabulação Cruzada

Tabela nº5: Género Abdominais, Tabulação Cruzada

Tabela nº6: Género Flexões de braço, Tabulação Cruzada

Tabela nº7: Género Impulsão Horizontal, Tabulação Cruzada

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

DP – Diferenciação Pedagógica

EF – Educação Física

AF - aptidão física

IMC – Índice de massa corporal

EP – Estágio Pedagógico

GDEF – Grupo Disciplinar de Educação Física

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

PFI – Plano de Formação Individual

AE – Aprendizagens Essenciais

M- Média

INDRODUÇÃO

O seguinte Relatório de Estágio sobrevém à prática desenvolvida durante a realização do Estágio Pedagógico (EP) realizado na Escola Básica 2º E 3º Ciclos Vilarinho do Bairro com a TURMA 8ºB no ano letivo 2019/2020, integrado no plano de estudos do 2º semestre do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

O EP faz parte da nossa evolução enquanto alunos para professores estagiários, para tal, este relatório vai descrever todas as vivências e toda a experiência ao ensino-aprendizagem tendo sido aplicado no contexto real de uma escola.

Desde a minha entrada nesta faculdade, tendo ela sido a minha primeira opção, escolhia para me levar onde me encontro agora, pois no período da licenciatura como no mestrado, tive o ensinamento de matérias fundamentais para me formar como futura professora, como também outras áreas.

Deste modo, no EP somos confrontados pela primeira vez para crescermos e nos desenvolvermos o melhor possível as nossas competências profissionais e pedagógicas, tendo de refletir e ponderar sobre tudo o que foi adquirido, assim sendo, todos os acontecimentos durante este processo serão referidos o mais detalhadamente, para esta experiência do Estágio.

Este documento retrata a prática desenvolvida e a análise da prática pedagógica nas diferentes etapas do planeamento, realização e avaliação. Também será aprofundado o Tema-Problema que, durante a EP foi verificando melhoria da aptidão física (AF) e a evolução em comparação com alguns dos testes iniciais do Fitescola.

Com este relatório caracteriza o fim de mais uma etapa, nos meus anos de vida académica nesta instituição e tenho o orgulho de descrever todas as competências e capacidades de aprendizagem desenvolvidas e a meu ver alcançadas durante este último ano, que fará de mim professora estagiária, para profissional docente.

CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

1. EXPECTATIVAS E FRAGILIDADES INICIAIS EM RELAÇÃO AO ESTÁGIO PEDAGÓGICO

Tudo começa com uma reflexão sobre o ano letivo que se aproxima. Deste modo pensamos sobre os alunos em contexto escolar, social e cultural. Ser professor envolve, boa preleção, boa postura, obtenção de sucesso na transmissão de conhecimento e valores, para além de que um docente ainda tem a ética e profissional, a participação na escola, o desenvolvimento do ensino e aprendizagem e o desenvolvimento e formação profissional.

No início do EP criamos o Plano de Formação Individual (PFI), uma das tarefas no Estágio que tem o objetivo de definir as competências a adquirir em todo o processo. Eram bastantes incógnitas e as interrogações, e o EP aparece como resposta, embora as experiências que tínhamos tido em contexto de treino deixavam-me mais confortável e ajudava-me na adaptação ao meio escolar.

Com a entrada na escola o principal objetivo era ser competente, um bom exemplo, e acima de tudo que pode-se ajudar os alunos a aprender e evoluir, os que estivessem presentes neste meu percurso. Esta responsabilidade só teria sucesso caso os nossos alunos obtivessem o mesmo, através dos nossos ensinamentos – tudo o que eu queria sentir era realização e satisfação com esta experiência.

Desde o primeiro dia no meio e contexto escolar foi apurado que, com o apoio dos professores orientadores, dos colegas estagiários, do restante Grupo Disciplinar de Educação Física (GDEF), bem como o corpo docente e não docente da escola, nós éramos como se estivéssemos no mesmo patamar que qualquer outra pessoa nesta escola, nunca ter existido alguma despromoção.

Neste sentido, as principais fragilidades detetadas no início do EP foram divididas em vários fatores, de que destacamos:

Caracterização da turma: A primeira instabilidade observada no início do EP foi saber que a turma que iríamos lecionar durante o ano anterior tinha tido muitos problemas de comportamento com a outra professora estagiária. Por esta razão e pela enorme vontade de obtermos sucesso neste processo, o nervosismo num período inicial poderia ser um fator que comprometesse o controlo da turma.

Conhecimento das Matérias, Demonstração e Feedback: O facto de que iríamos lecionar algumas matérias como ginástica, basquetebol, atletismo e Tag-rugby traziam-nos algum nervosismo, pois eram modalidades que como alunos possuíamos grandes dificuldades. Mesmo estando confortáveis em lecionar matérias coletivas, o receio de falhar no conhecimento dos conteúdos em frente aos alunos estava constantemente presente.

Para melhorar as nossas falhas, tivemos que adquirir conhecimento com muita leitura, observação de vídeos acerca das várias matérias que já sabíamos que iríamos lecionar, para possibilitar que estivéssemos mais à vontade durante a demonstração e os feedbacks. A demonstração era um fator que nos limitava em certas matérias, maioritariamente pelo medo de errar ou de executar de forma errada perante a turma, tendo de arranjar soluções para as matérias que tivéssemos mais dificuldade em demonstrar.

Comunicação, Exigência e Relação: Enquanto papel de professores, o nosso comportamento e as ações que adotamos têm o objetivo em transmitir conhecimento e valores aos alunos. Quando nos sentimos confiantes a nível da comunicação, sendo exigentes e compreensivos, a aula corria bem, mas voltando às inseguranças em algumas modalidades a comunicação podia não ser nem a mais clara, nem a melhor. Estes aspetos poderiam ser positivos, mas também poderiam tornar a ligação/relação com os alunos mostrando algumas fragilidades. O propósito era demonstrar confiança e liderança, mas ao mesmo tempo proximidade com os alunos, sem ser de forma liberal, pois queríamos manter o controlo da turma.

Planeamento: O planeamento anual foi uma das primeiras tarefas a ser realizada, a principal dificuldade foi em todos os aspetos que temos de ter em conta, assim o principal desafio foi colocar o número de cada unidade didática consoante o número de aulas que iríamos ter, ainda mais uma dificuldade acrescida sendo que perdemos um mês de aulas. Contudo ainda tivemos de ter em conta as atividades que haveram

na escola, feriados e só após isso contabilizar as aulas por período e ao longo do ano.

Após o planeamento anual, tivemos de realizar o plano de cada aula. Aqui sim, tínhamos bastante dificuldade, pois é preciso ter em conta os objetivos de aula, os conteúdos a abordar, as estratégias de ensino, estilos de ensino, a justificação das tarefas e fazer a reflexão da aula. Desta maneira, cada turma é diferente, os planos de aula são diferentes, matérias diferentes, objetivos diferentes para cada ano, características de turma diferentes de modo a tudo ser adaptado, não só os planos mas também as dificuldades e as competências dos alunos.

Avaliação: Esta dimensão também nos trouxe bastantes dúvidas e dificuldades, pois a nossa falta de experiência preocupava-nos ao ponto de nos questionarmos tudo. Numa fase de avaliação inicial foi facilitador o facto de termos que avaliar cada aluno para o localizar, através das suas capacidades, num nível de proficiência. De seguida, a avaliação formativa era preocupante pela forma como haveríamos de avaliar, pois com a capacidade de observação teríamos que detetar os erros e verificar se o aluno estava ou não inserido no grupo correto, tendo em conta as suas capacidades e evolução. Considerando a avaliação sumativa, a maior apreensão era esta, visto que teríamos que a partir da observação, julgar e quantificar os conteúdos realizados pelos alunos.

2. CARACTERIZAÇÃO DAS CONDIÇÕES LOCAIS E RELAÇÃO EDUCATIVA

2.1. Caracterização do ambiente escolar

Dessa forma a Escola Básica 2º e 3º ciclo Vilarinho do bairro é uma escola com **214** alunos no ano letivo de 2019/2020 e que possui 3 professores estagiários de Educação Física. Através do seu projeto educativo, o Agrupamento de Escolas de Anadia une os valores humanistas, enaltecendo o respeito pelo outro, pela diferença, a valorização da solidariedade e da tolerância, como valores fulcrais para quem acredita que a educação não se confina ao binómio ensino/aprendizagem mas deseja a construção integral de cidadãos livres e responsáveis, civicamente empenhados, conscientes dos seus deveres e direitos, em que a sua dimensão ética seja transportada para a sua vivência em sociedade, de uma forma solidária e crítica, construindo uma identidade pessoal e social e privilegiando as diferentes formas de conhecimento, comunicação e expressão.

O Agrupamento de Escolas de Anadia atribuir-se como um espaço de liberdade de expressão, política, religiosa, em que a valorização do diálogo intercultural albergue todas as manifestações cívicas e solidárias, num pensamento abrangente que conduza a uma reflexão sistemática acerca da realidade envolvente, das novas vertentes e formas de perceber o mundo.

Estes valores conducentes a uma autonomia, seja de pensamento, ou de expressão individual, alicerçam-se na responsabilidade, na participação consciente e empenhada, na disciplina e supõem um envolvimento familiar em corelação intrínseca com a Escola.

Tendo em conta a caracterização física da escola esta estava organizada por 3 blocos, o bloco A, o bloco B, e o bloco C tudo para lecionação, o refeitório, bar e papelaria, no exterior destinado à prática das aulas de Educação Física (EF) tínhamos dois campos exteriores, um telheiro, um campo de voleibol e um pavilhão.

2.2. Grupo disciplinar de Educação Física

O núcleo de Estágio de Educação Física estava integrado no GDEF, que se inseria no departamento de Educação Física de Anadia. O departamento de EF era constituído por todos os professores de Anadia, mais 2 de Vilarinho do Bairro e 3 estagiários. Todos os docentes deste departamento foram uma mais-valia para a integração dos professores estagiários, bem como todo o apoio, entajuda e espírito de partilha com que nos ofertaram no decorrer do ano letivo. No que diz respeito às áreas estabelecidas para a prática da disciplina de EF, a escola apresentava ótimas condições a nível de espaços para a prática das matérias, existindo tanto no espaço interior como exterior, um local destinado para a arrumação do material. Nunca tivemos nenhum limitador de espaços, pois a escola reúne todas condições para realizar tudo a favor do nosso planeamento.

Considerando as ações tomadas por este grupo nas reuniões iniciais do ano letivo, tendo em conta o projeto educativo, as AE e as matérias lecionadas nos anos anteriores, as matérias definidas para o 8º ano foram, andebol, ginástica de solo e atletismo (corrida de velocidade e resistência) para o 1º período, basquetebol, voleibol, ginástica de aparelhos e atletismo (salto em comprimento, salto em altura e corrida de estafetas) destinadas ao 2º período e futsal, atletismo (Lançamento do peso), ginástica

acrobática e tag-rugby para o 3º período (não tendo sido realizado devido ao aparecimento da pandemia do Covid-19).

2.3. Caracterização da turma

A aulas lecionadas durante o EP foram destinadas à turma B do 8º ano de escolaridade. Em anexo (Anexo 1) apresentamos a ficha individual do aluno preenchida pela respetiva turma na primeira aula do primeiro período. A turma com um total de 16 alunos no início do ano letivo e com o abandono de um dos alunos ainda no primeiro período passou a ser constituída 15 alunos no total, 10 pertencentes ao género masculino e 5 ao género feminino, com idades compreendidas entre os 12 e os 15 anos. A grande maioria da turma realiza as deslocações diária casa-escola e escola-casa em transportes públicos, neste caso específico autocarros escolares da concelhia.

Sobre a saúde e o bem-estar, há 2 alunos com problemas crónicos de saúde (2 com asma) sendo que nenhum deles se encontra numa escala de não poder realizar exercício físico.

No que diz respeito à caracterização da vida escolar e gostos letivos, 40% dos alunos já reprovaram durante o seu percurso escolar. Quanto às preferências disciplinares, a turma indica como disciplinas com maiores dificuldades a Matemática e o Físico-química e, pelo contrário, as disciplinas preferidas são a Educação Física e a História. As dificuldades sentidas pelos alunos nas disciplinas que consideram mais difíceis prendem-se com a falta de estudo, a falta de interesse e dificuldades de compreensão. Na disciplina de Educação Física, as modalidades que os alunos mais gostam são o Futebol, Atletismo e Voleibol e as modalidades que menos gostam é o Ginástica de solo, a Dança e a Patinagem. Quanto ao desporto fora do contexto escolar, há 8 alunos que praticam desporto (federado e sem ser federado).

Face às análises e avaliações diagnosticas iniciais realizadas no início do ano letivo e de cada unidade didática, foi possível verificar que de forma geral a turma apresentava uma grande variedade no que diz respeito às vivências motoras e capacidades físicas. Nas variadas matérias diagnosticadas, designadamente ginástica, atletismo, andebol, voleibol e basquetebol, constatou-se que a turma se encontrava dividida em 2 grupos de nível de proficiência, do nível introdutório/elementar ao avançado em quase todas as matérias acima descritas. O grupo de alunos que se encontrava no nível

introdutório/elementar praticamente não se alterava de matéria para matéria, realizando as aulas principalmente em ginástica por grupos de nível. Apesar de ser uma turma com baixo número de alunos, na grande maioria das aulas os alunos revelaram empenho, dedicação e cooperação entre colegas e com a professora. Neste sentido, constatando que a aptidão física dos alunos, não se encontrava no melhor momento, revelou algumas deficiências no início do ano, de modo a tentar atenuar, como será discutido no tema problema.

CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA

Área 1

1. PLANEAMENTO

“A planificação de processos de ensino e aprendizagem pressupõe uma definição pormenorizada e diferenciada dos objetivos do ensino” (Bento, 2003). com esta forma, o planeamento deve subentender uma seleção de objetivos, conteúdos, metodologias de ensino e estratégias adaptadas à realidade do contexto em que cada estagiário está incluído. Para que o planeamento fosse efetuado de forma correta devíamos considerar os objetivos, uma vez que estes tinham diferentes momentos de orientação, relacionamento e de concretização.

O planeamento constitui o ponto de partida do processo ensino-aprendizagem. Assim, era necessário que a base criada fosse a mais ajustada possível às necessidades da turma.

O objetivo era conseguir adquirir durante o EP, um conjunto de aprendizagens que possibilitassem entender a dinâmica de progresso da planificação do plano anual, das unidades didáticas e do plano de aula. O apoio fundamental para um bom planeamento foi através das Aprendizagens Essenciais (AE). A análise aprofundada do mesmo garantiu-nos planeamentos melhor definidos, tendo em conta a turma e o ano de escolaridade. Ainda assim, era essencial que o plano anual e as unidades didáticas estivessem sempre presentes na fase de construção dos planos de aula.

Para a preparação de tarefas foi essencial que o professor soubesse as várias diretrizes definidas para cada planeamento, pois existia um conjunto de normas estabelecidas em termos macro, meso e micro, que o docente necessitava de dominar quando queria planificar. Assim, o planeamento devia ser premeditado do mais geral (macro) para o mais específico (micro), plano anual e plano de aula respetivamente, passando pelo planeamento das unidades didáticas (meso), porque a partir do momento em que o professor tinha acesso a estes documentos conseguia controlar com rigor e certeza a transmissão dos conteúdos de forma eficaz para os alunos.

Com o auxílio destes documentos preparatórios de análise e de balanço acabava por facilitar o trabalho do professor sempre que havia necessidade de rever ou de alterar algum conteúdo no momento do processo de ensino-aprendizagem.

1.1. PLANO ANUAL

A planificação anual (Anexo 2) da disciplina de Educação Física para ser elaborada deve ter em conta diversos pontos que foram referidos ao longo deste documento.

Ao realizar uma revisão dos fatores que devemos ter em conta durante a sua elaboração, todos possuem a sua importância, embora alguns tenham maior importância do que outros. Considero a parte dos Recursos Escolares fundamental para a realização deste documento. Primeiramente, os recursos humanos prevalecem, ou seja, a turma e os alunos que fazem parte do contexto do ensino, a elaboração das aprendizagens devem ser relacionadas em redor disso. No que diz respeito aos recursos materiais e espaciais, é importante sabermos o que temos à nossa disposição para elaborar as nossas aulas e planear as nossas unidades didáticas.

As Aprendizagens Essenciais servem como documento orientador das matérias e objetivos a atingir, de acordo com o nosso ano de escolaridade.

Por último, outro dos documentos orientadores disponibilizado pelo Grupo Disciplinar de Educação Física apresenta-nos as linhas orientadoras do Agrupamento de Escolas de Anadia para o ano letivo, tal como os eventos desportivos a serem realizados e as equipas e modalidades disponíveis no Desporto Escolar.

Em consonância com o Professor Orientador Rui Luzio, determinámos as modalidades a ser lecionadas em cada período do ano letivo, tendo em conta as condições climatéricas e de acordo com o calendário escolar e desportivo do agrupamento. As modalidades de Ginástica e de Atletismo foram repartidas pelos três períodos, uma vez que são modalidades com pouca motivação por parte dos alunos e que criam algumas dificuldades aos professores estagiários. Esta distribuição vai ajudar os professores a preparar as aulas com mais calma e a tornar estas modalidades menos entediantes para os alunos.

Em suma, as modalidades foram todas planeadas seguindo uma sequência lógica de aprendizagem motora, ou seja, a motricidade dos alunos. Como exemplo disto, a

primeira modalidade de invasão que vou lecionar será Andebol e, de seguida, Basquetebol. Outro dos exemplos é o facto de apenas lecionar o Futsal no final do ano letivo, uma vez que os alunos possuem maior destreza motora nos membros superiores, assim leciono todas as modalidades com essa determinante, deixando para último o Futsal que implica destreza manual dos membros inferiores.

Na questão da Avaliação, o Núcleo de Estágio em conjunto com o Professor Orientador, determinou que as Avaliações Diagnósticas seriam realizadas apenas no início de cada Unidade Didática, as Avaliações Formativas realizam-se durante as aulas, através da observação direta e preenchimento das grelhas individuais e, por fim, as Avaliações Sumativas realizam-se no final de cada unidade didática. Estas avaliações foram todas com o recurso e a influência do programa de Aprendizagens Essenciais, dirigido para o 8ºano.

1.2. UNIDADES DIDÁTICAS

Segundo Bento (2003), as unidades didáticas são partes essenciais do programa de uma disciplina. Os objetivos são atingidos de forma gradual, isto é, existe um objetivo final, mas devem ser delimitados objetivos intermédios, para que os alunos sintam sucesso e estejam motivados. Como confirma Bento (2003), “Os objetivos da unidade temática só podem ser alcançados gradualmente, requerendo por isso uma planificação bem interrelacionada de todo o seu processo.”.

A unidade didática clarifica os objetivos, a preparação e a estruturação didática da matéria, a função e as tarefas didáticas das diferentes aulas e o emprego de meios e de materiais de ensino.

As unidades didáticas são uma forma de planeamento de nível intermédio e são planificadas com o objetivo de orientar o processo ensino-aprendizagem, tendo em conta as matérias definidas para lecionar considerando as características da respetiva turma. Para a fase de planeamento estas auxiliaram como uma ferramenta essencial o processo de realização da prática pedagógica do professor.

Neste sentido, a unidade didática é formada tendo em conta a turma, mas tem muitas coisas em comum com outras unidades didáticas, de outras turmas. Os parâmetros realizados em Núcleo de Estágio foram: a história e a caracterização da modalidade, o regulamento, os recursos e os conteúdos. Já o que é feito específico para cada turma

são: os objetivos, a extensão de conteúdos, as estratégias de ensino, as progressões pedagógicas, a avaliação e as reflexões finais.

As unidades didáticas foram desenvolvidas após as avaliações formativas iniciais e apurados os recursos disponíveis, para dar seguimento à construção do documento, refletindo sobre o nível de proficiência em que cada aluno estava inserido, a escolha dos conteúdos considerando a extensão e sequência dos mesmos, ainda, determinar, por cada nível, os objetivos a alcançar no final da matéria e, também, selecionar as estratégias e progressões pedagógicas para que os alunos atingissem o sucesso.

Durante a lecionação das diferentes matérias, existiu ajustamentos em praticamente todas as unidades didáticas, porque tivemos várias situações em que alguns alunos não conseguiam executar os conteúdos pretendidos e outros que os alcançaram mais cedo do que era previsto. Por exemplo, na matéria de ginástica de aparelhos, para os alunos menos aptos foram criadas estratégias de progressão pedagógica, assim como, grupos de nível.

No que toca à relação das unidades didáticas trabalhadas durante o EP, foi notória a evolução das competências e de experiências adquiridas. O âmbito da elaboração das unidades didáticas iniciou-se como um grande desafio, principalmente na escolha de objetivos específicos para cada nível de proficiência inserido na turma, na avaliação formativa e na realização da extensão e sequência de conteúdos. Porém, com ajuda dos feedbacks oferecidos por o orientador da escola, foram indispensáveis para a aquisição destas aprendizagens.

1.3 Plano de Aula

O plano de aula é encarado como a última planificação do professor. Este é um documento organizado a partir do plano anual e das unidades didáticas e aqui é que definimos os objetivos da aula, e são postos à prova com tarefas desenvolvidas para o alcance dos mesmos. O modelo de plano de aula utilizado durante o ano letivo foi definido como tripartido, sendo que estava dividido em parte inicial, fundamental e final (Anexo 3).

Antes de lecionar a aula, o professor deve ter um plano com a forma de como esta é suposto acontecer, um plano estruturado, por decisões pensadas, considerando que este foi o planeamento a que mais nos dedicámos durante todo o EP. Conforme as decisões tomadas sobre os objetivos gerais e específicos da aula, começando por preencher a folha de rosto em que indicamos a data, hora e local, a turma, o período, o tempo de aula, a unidade didática, o número da aula da matéria, o número de alunos previstos e dispensados, a função didática, os recursos materiais e os objetivos da aula. Depois, estão definidas tabelas de preenchimento em que é descrito o tempo parcial e total de cada aula, os objetivos específicos, a descrição/organização da tarefa, as componentes críticas e critérios de êxito, os estilos/modelos de ensino/conteúdos. Ainda, existia uma justificação das tarefas propostas e a sua sequência.

Dando início à descrição e aplicação do plano de aula, na parte inicial referimos sempre que os alunos disponibilizam de cinco minutos iniciais para se equiparem e estarem presentes na aula ou mais cinco minutos de deslocação até ao pavilhão que acontecia em praticamente todas as aulas de 90 minutos e aquele que seria o aquecimento. Esta parte teve maioritariamente como principal objetivo estimular o domínio motor e o domínio cognitivo dos alunos, sendo que expunha os objetivos da aula com a utilização de palavras-chave, definia os grupos e partíamos para o aquecimento em grupo de forma a criar envolvimento entre a turma para as restantes tarefas da aula. É de valorizar que a partir do momento em que a turma entendeu a rotina da parte inicial da aula, todas as aulas havia alunos que eram escolhidos para serem eles a dar o aquecimento.

É na parte fundamental que colocamos em prática as nossas capacidades metodológicas e pedagógicas e se as nossas escolhas foram as mais acertadas, tendo em conta as tarefas selecionadas, os estilos de ensino e as estratégias de intervenção pedagógica. No decorrer destas ações, devemos ter atenção à necessidade de reagir a ajustamentos, como a alteração de algumas tarefas e do tempo de cada uma, sendo que estas foram as decisões mais tomadas durante o ano letivo.

É importante mencionar que por vezes o plano de aula não foi cumprido na íntegra, mas mesmo que este não tivesse sido concluído ou que tenha sido modificado, encaramos que este planeamento teve um balanço final positivo. É indispensável a capacidade de saber ajustar. No decorrer da aula, é importante referir eu mesma

realizava a aula com os alunos, isto provocava um efeito de dinamismo e empenho muito maior com os alunos, até mesmo o clima da aula corria muito melhor devido à motivação externa (de eu como professora realizar os exercícios com eles), também acabava por fornecer muito mais feedback aos alunos pois estava mais atenta às execuções dos mesmos.

A parte final da aula, é definida como o retorno à calma ou mudança de carga, como análise, avaliação e balanço final. Também, é de considerar que sempre que foi realizada a parte final da aula com tarefas de relaxamento muscular, havia sempre um aluno que realizava para os colegas os alongamentos finais, assim como existia um questionamento sobre a aula e matérias a alunos aleatórios escolhidos por mim enquanto professora. As rotinas criadas com a turma têm um balanço final muito positivo.

Para concluir ao longo de cada aula lecionadas foi notável observar que a maioria da turma era facilmente motivada com tarefas de carácter competitivo e com a professora a realizar as aulas com eles, assim sendo, os planos de aulas eram planificados de forma a criar competição dentro de cada nível de proficiência. Tal como refere Quina (2009), é importante que o professor estruture as suas aulas de forma a que os alunos passem a maior parte do tempo a exercitar-se em situações de aprendizagem globais muito idênticas com situações reais, ou seja, que tenham uma grande carga lúdica e competitiva, para que sejam motivados, empenhados e bem sucedidos. E com isto creio que atingimos os objetivos, com os alunos a terem muito mais tempo de prática contínua do que em tempos mortos.

2. Realização

A realização é o momento prático de aplicação a tudo aquilo que foi planeado, a forma como foi organizado determina a aquisição ou não da aprendizagem dos alunos. A aula é realmente o verdadeiro ponto de convergência do pensamento e da ação do professor (Bento, 2003).

A realização está ligada às dimensões de instrução, gestão, clima e disciplina, sendo que estas são usadas para definir teoricamente as decisões tomadas realizadas na prática, incluindo também as decisões de ajustamento. “A prática profissional do ensino da Educação Física é uma realidade complexa e na sua configuração intervêm múltiplas

tarefas para a sua organização e funcionamento, de interpelações e realidades socioculturais que incidem no trabalho para o qual se necessita de conhecimentos teóricos e práticos, de capacidades, destrezas e atitudes para poder realizar uma boa intervenção” (Cerezo, Gutiérrez, Jiménez, Cortés & Medina. 2008).

No início foi complexo conseguir gerir todas as dimensões, onde tivemos mais obstáculos foi no clima, gestão e instrução.

Sendo que no clima por vezes era complicado, devido aos comportamentos de desvio de alguns alunos, no princípio a gestão do tempo nem sempre era a melhor, acabando por dar mais tempo de execução a alguns alunos do que a outros, ou até mesmo queria cumprir tanto o plano inicial que esticava um bocado para o fim da aula e não era necessário, podia apenas não realizar esse exercício. Na instrução no início demorava muito tempo a explicar e não usava palavras-chaves, porém depois de começar a usar o quadro como guia da aula e de explicação para os alunos foi muito mais facilitador.

2.1. Instrução

A dimensão instrução refere-se às estratégias de intervenção pedagógica que o professor usa para passar informação aos alunos em relação às tarefas a desempenhar. Nesta estão inseridos vários momentos que sucedem durante a aula, como a preleção inicial e final, o questionamento, os feedbacks e a demonstração.

Deste modo, quando conhecemos a turma, as suas características e condicionantes ajustamo-nos à sua forma e implementamos estratégias de instrução para os alunos em questão. Assim, esta dimensão deve ser adaptada à realidade de cada turma com a intenção de facultar o melhor sucesso dos alunos, sendo que é uma das maiores competências e capacidades que o professor deve possuir para o sucesso do processo de ensino-aprendizagem.

Iniciámos a prática pedagógica, com a preleção inicial, através da informação transmitida, esta tinha que ser simples, completa e motivadora. Foi notório o aborrecimento, por parte da turma, pela preleção realizada no começo da aula e, por esse motivo, foi necessário reduzir ao máximo o tempo definido para a mesma com recurso de um quadro onde realizava esquemas, colocava as palavras-chaves, etc, verificando-se melhorias pela generalidade da turma. Porém não foi apenas visível na

preleção inicial mas também durante as aulas, visto que os alunos já sabiam o que íamos realizar de seguida. Foi na parte de definir as palavras-chaves, a explicação era muito demorada porque queria entrar em pormenores sobre tudo, ou seja, na maneira de realizar o exercício como as suas componentes e acabava por se tornar confuso para os alunos porque era muita informação e sem clareza. Como solução começamos a utilizar um quadro onde fazia o esquema da aula, chegando mesmo a dividir por a 1º parte da aula e 2º parte. Como por exemplo no esquema de ginástica em estações tinha imagens de que estação pertencia o exercício e como entre eles podiam realizar a ajuda para auxiliar o aluno com mais dificuldade (Anexo 4), assim como quando era em circuito, no inicio tinha um auxiliar a dizer a ordem dos exercícios (Anexo 5), que servia como guia orientador.

De seguida, considerando a demonstração um dos momentos importantes desta dimensão, podemos afirmar que no início do EP recorremos aos alunos mais aptos para a demonstração das tarefas, à medida que instruíamos as componentes críticas da execução das mesmas. A partir do momento em que conhecemos a turma e as características de cada aluno, foi possível dar oportunidade a alunos dos diferentes níveis de proficiência de serem agentes de ensino, sendo que os alunos menos capacitados para a matéria em causa demonstravam tarefas mais simples. Por vezes, nós, professores também demonstrávamos e no caso de exemplificar a ajuda dá ginástica, tudo para que os alunos tivessem uma melhor noção.

Relativamente ao feedback, este foi sem dúvida um dos maiores e mais exigentes desafios que tivemos, dada a necessidade de observar cada ação motora que se pretende ensinar, porem quando começamos a envolver-nos mais na dinâmica da aula realizando exercícios com os alunos, tornou-se muito mais fácil e mais eficaz.

No decorrer do EP foi notório que no momento em que era perceptível que os alunos executavam corretamente as ações pretendidas de cada matéria, a quantidade de feedback fornecido era reduzido, valorizando as aprendizagens dos alunos. Assim, o feedback foi pertinente para que os alunos progredissem nas suas aprendizagens, tendo em conta a sua quantidade e qualidade. O fecho do ciclo de feedback tornou-se muito mais fácil de realizar ao estarmos envolvidos com os alunos.

2.2. Gestão

No início do EP foi complicado gerir algumas vezes o tempo disponível da aula e considerava que conseguia realizar todos os exercícios propostos no plano de aula, o que por vezes não acontecia, mas com o uso de estratégias e rotinas definidas para o aumento do tempo útil disponível, desde a gestão dos recursos materiais, à organização das tarefas, permitiram o controlo da turma neste processo. Piéron (1988) fundamenta o tempo de compromisso motor como o tempo que o aluno dedica à realização da atividade motora, que está diretamente relacionado com os objetivos da aula e as aprendizagens desejadas. Portanto, o professor deve realizar uma gestão correta de cada aula, considerando o tempo de empenhamento e compromisso motor necessário para não existir desvios de alguns comportamentos, tal como no tempo de instrução e o feedback.

Ainda, durante algumas unidades didáticas para além do habitual uso dos estilos de ensino por comando e por tarefa, foi utilizado o estilo de ensino recíproco que é conhecido como “ensinar o colega”. O aluno trabalha com um parceiro na aquisição de uma nova habilidade. Com bases nos critérios dados pelo professor, o parceiro observa e orienta o seu colega durante a prática.

Durante a intervenção pedagógica à turma 8ºB, foi necessário implementar estratégias para os alunos que não realizavam, por alguma razão, aula prática.

Consequentemente passaram a estar presentes na aula prática, sendo que ajudavam na realização as ações, arbitravam situações de jogo, guia nos circuitos, faziam contagens de pontos e, caso fossem alunos mais capacitados em certas matérias, poderiam ajudar alunos menos aptos na realização das tarefas e as ações, como por exemplo em ginástica de solo.

Para concluir, caso consigamos ser eficazes nas instruções, na gestão e no controlo da aula, esta dimensão será facilmente dominada com êxito e de forma positiva, pois o professor ter que manter uma postura rigorosa perante as aulas, deve também, saber lidar com estes casos anteriormente mencionados, incluindo estratégias de forma a abranger a turma toda, fomentando a socialização.

2.3. Clima/Disciplina

A nosso ver os conceitos de clima e disciplina estão interligados quando consideramos no controlo da turma, pois enquanto mantivermos um clima favorável, a desordem e a falta de atenção será escassa, no grau em que a motivação e o empenho do aluno perante as aulas práticas irá criar aspetos positivos e benéficos.

No início do EP verificaram-se dificuldades em solucionar casos de indisciplina, perante um número reduzido de alunos e alguns deles apresentavam comportamentos inapropriados em muitas das aulas iniciais do ano letivo. Assim, foi possível caracterizar desde cedo que estes alunos eram sujeitos capacitados e empenhados em qualquer matéria a lecionar, porém, por vezes, ocorreram situações menos positivas a nível de comportamento a ter em contexto de aula. Assim, as estratégias inicialmente definidas foram as seguintes: caso necessário fazer três avisos ao aluno – ao terceiro aviso o aluno já saberia que ou se sentava durante uns minutos para retornar à calma ou realizava exercícios de aptidão física, de modo a associar a disciplina ao desenvolvimento das capacidades motoras. Foram poucas as situações em que realmente foi necessário convidar os alunos a saírem do espaço da aula, indo para o balneário mais cedo do que o previsto. Esta ocorreu apenas uma vez, sendo que foi no segundo período do ano letivo, houve comportamentos inapropriados e faltas de respeito. Porém muitas vezes o Professor Orientador da Escola, com este aluno em questão, chegou a mandar o aluno sentar-se ou correr para tentar corrigir os seus comportamentos, tendo inclusive eu falado com o aluno sobre o seu comportamento e o aluno afirmou que no segundo período iria mudar, o que por vezes não chegava a acontecer.

Assim, sendo, o principal objetivo destas estratégias foi fundamentalmente manter o controlo sob a turma e criar um bom ambiente de aprendizagem. Podemos afirmar que numa fase inicial fomos muito rigorosos, estipulando regras e diferenciando o que era aceitável ou não no contexto de aula. Após se verificarem diferenças no comportamento da turma, sendo que a turma compreendia o respeito pelo outro e o trabalho que temos de realizar, a nossa postura modificou, criando uma boa relação entre professor e aluno. Porque uma parte bastante vantajosa era que as turmas tinham um máximo de 15/16 alunos, o que a nível de controlo era facilitador, mas como no

nosso caso, um aluno constantemente a ter comportamentos desviantes, acabava por dificultar o funcionamento da aula.

Visando a turma em causa, na dimensão clima/disciplina foi útil para o favorável funcionamento das aulas, pois a relação mantida desde o início do ano letivo entre aluno-aluno e professor-aluno foi vista como positiva. Tendo existido momentos de diversão, estimulando um relacionamento próximo e, também, desafiando-os para alcançarem sempre mais e melhor, mantendo sempre postura e credibilidade perante os alunos, conseguindo que os alunos não me vissem só como uma Professora mas também como uma amiga, pois chegou a acontecer reparar que os alunos estavam com uma atitude ou comportamento diferente, e no fim da aula eles próprios pediam se podiam falar comigo, chegando mesmo a desabafar sobre a situação em casa, algum problema ou preocupação presente.

2.4. Decisões de Ajustamento

Segundo Bento (2003), o ensino é criado duas vezes: primeiro na conceção, depois na realidade, pois de facto o professor pode planificar um plano de aula e ter que o alterar no momento, pressupõe capacidade de improviso de cada um. Assim, a definição de inteligência é a capacidade do ser humano se adaptar a novas situações, ou seja, o professor eficaz deve ter a capacidade de observar, recolher informação e caso necessite alterar.

Através do plano anual, passando pelas unidades didáticas, até ao plano de aula são refletidas as decisões de ajustamento e de forma geral as decisões tomadas foram sobre as aulas delineadas que sofreram modificações, como por exemplo: a modalidade a lecionar, as tarefas planeadas, o espaço e o número de alunos presentes.

Com o desenvolver do EP, a minha capacidade de improviso, de tomar decisões e adaptada às necessidades dos alunos e de criatividade melhoraram, uma vez que o conhecimento pela matéria, pela turma e pelas tarefas foi prosperando e as decisões foram aparecendo com naturalidade. Contudo, a maior decisão de ajustamento que tivemos de realizar, está relacionada com o aparecimento da pandemia Covid-19, que conseqüentemente tivemos de criar medidas para continuar a lecionar, mais à frente iremos retratar como nos adaptamos e como realizamos o restante tempo do EP.

3. AVALIAÇÃO

Como refere, Ribeiro (1999), a avaliação é uma operação descritiva e informativa, formativa e independente. Com isto, este autor refere que a avaliação é feita através de meios, exercícios, com o objetivo de acompanhar o progresso do aluno ao longo da sua aprendizagem. Ainda reforça que a classificação é o menos importante neste processo. Concluindo, este autor valoriza a descoberta do que foi aprendido, as dificuldades que persistem e as possíveis soluções para as combater, ou seja, verificar que o trajeto da aprendizagem vai ao encontro do que foi estipulado.

A avaliação pode ser realizada de várias maneiras, mas na EF é feita através da observação, devido à componente prática que esta disciplina fornece aos alunos. Neste sentido, são criadas tabelas para os diferentes tipos de avaliação, de modo a conseguir um registo rápido.

3.1 Avaliação Formativa Inicial

Esta avaliação realiza-se no início de cada unidade didática para verificar as capacidades e os conhecimentos dos alunos sobre as matérias, podendo denominar-se também de avaliação diagnóstica. Foi usada a grelha de avaliação de cada matéria e de cada conteúdo do ano letivo 2019/2020. Com este documento conseguimos previamente definir algumas características dos alunos para as matérias a lecionar no presente ano letivo, para além de que na primeira aula de cada matéria a turma foi avaliada com grelhas estruturadas em quatro níveis de desempenho, sendo que cada nível estava identificado pelo seu critério: Não realiza (1), Realiza com grande dificuldade (2), Realiza com alguma dificuldade (3), Realiza bem (4) e Realiza muito bem (5). Como é possível observar na grelha (Anexo 6), serem para avaliar de uma forma geral ou mais específica cada aluno, considerando o desempenho motor relacionado com os conteúdos da respetiva unidade didática.

Após a avaliação formativa inicial devemos definir os objetivos a alcançar, tendo em conta cada nível de proficiência verificado na turma. Esta avaliação é realmente muito importante e necessária para o professor identificar os alunos com mais dificuldades e assim poder estruturar as melhores estratégias para cada nível. Concluindo assim, que a avaliação formativa inicial ou diagnóstica, como tempo e com a experiência prática, esta avaliação foi sendo realizada de acordo com o que foi

explicado anteriormente, mas cada vez com mais fluidez, criando grupos de nível como no caso da ginástica para os alunos com mais capacidades poderem avançar e os alunos com mais dificuldades, poderem evoluir e superar as dificuldades, nos jogos coletivos fazia equipas heterogéneas envolvendo os que tinham mais e menos capacidades impondo algumas regras como por exemplo no andebol a bola tinha de passar por todos e só depois é que podiam realizar o remate.

3.2. Avaliação Formativa

A avaliação formativa assume um carácter sucessivo e sistemático, recorre a uma diversidade de instrumentos de recolha de informação adequados à diversidade da aprendizagem e às circunstâncias em que sucedem, possibilitando ao professor, ao aluno, ao encarregado de educação e a outras pessoas ou entidades legalmente autorizadas a obter informação sobre o desenvolvimento da aprendizagem, dando importância sempre ao ajustamento de processos e estratégias.

No decorrer do estágio foi executada a avaliação formativa em cada unidade didática lecionada. Para este fim, foram desenvolvidos instrumentos de avaliação que possibilitassem a avaliação dos alunos durante o processo de leção. Em cada plano de aulas foram criadas grelhas (Anexo 7) para que fosse realizada a avaliação, deste modo, o professor tinha sempre uma grelha com espaço para anotar observações dos alunos relativamente aos objetivos da aula em questão e caso não conseguisse preenchê-la relativamente a todos os alunos da turma, poderia sempre preencher na aula seguinte planeando tarefas com os mesmos conteúdos e objetivos a serem praticados. Porém, também poderia observar cinco alunos por aula e poderia verificar se outro aluno que não estivesse a ser observado no momento e observava melhorias, apontava da grelha que existia evolução, que a meu ver foi mais eficaz e fácil a nível da observação.

Contudo, como a nosso ver os alunos saberem realizar os exercícios é importante, mas também é importante, os alunos saberem as regras, componentes críticas do passe por exemplo ou as quatro fases do salto em comprimento, então criamos uma folha de observação (Anexo 8) onde tinha a seguinte escala: 😊 - Tem conhecimento; 😐 - Tem pouco conhecimento; e 😞 - Não tem conhecimento. Tendo mais um contributo para a Área do Saber na avaliação final.

As principais vantagens, para a criação destes instrumentos foi ser de fácil utilização, que incluíssem os conteúdos da respectiva aula, até ao momento da avaliação sumativa, para que o professor tivesse mais informações sobre cada aluno sem ser apenas a última avaliação da unidade didática. O aperfeiçoamento das aprendizagens de cada aluno pode ser analisado com este instrumento, visto que a partir do momento em que o professor avalia praticamente quase todas as aulas da modalidade os diversos conteúdos, adquire uma grelha final do nível em que os alunos iniciaram a prática da matéria até à avaliação final.

3.3. Avaliação Sumativa

Segundo Rodrigues (2003) a avaliação sumativa instala-se com o objetivo de observar o resultado alcançado depois de uma intervenção. Este tipo de avaliação geralmente presta-se à classificação, com função de categorizar e/ou quantificar.

Deste modo, a avaliação sumativa (Anexo 9), realizada no final de cada unidade didática, estabeleceu o que os alunos foram capazes de realizar no final de um determinado tempo de aprendizagem, cooperando para que, através desta avaliação se fizesse um balanço final das aprendizagens e se possa atribuir uma classificação final dessa modalidade.

Para a avaliação final de cada uma das matérias lecionadas foram criados instrumentos que facultassem facilmente observar e avaliar, como grelhas de conteúdos técnicos e táticos a avaliar. Ponderando as diversas unidades didáticas podemos distinguir as matérias coletivas das individuais. Assim sendo, que nas matérias coletivas os alunos foram avaliados em exercícios reduzidos e de seguida em situação de jogo formal, andebol e basquetebol. Já as matérias individuais foram avaliadas com a realização de tarefas semelhantes às avaliações formativas, visto que na ginástica de solo os alunos deveriam de apresentaram uma sequência com todos os conteúdos praticados durante as aulas (não tendo sido possível devido a alguns problemas climáticos), na ginástica de aparelhos executaram os respetivos saltos e deslocamentos para avaliação, no atletismo realizaram as provas propostas.

Como continuidade à avaliação sumativa, os alunos foram avaliados conforme os domínios e parâmetros de avaliação, ao nível dos conhecimentos/capacidades,

atitudes e valores, do cumprimento de normas de conduta, ao cumprimento das tarefas e ao desempenho do aluno, como são nomeados nos descritores na escola (Anexo 10).

Para concluir é importante referir que no fim do período escolar os alunos realizavam o preenchimento da ficha de autoavaliação (Anexo 11), sendo esta generalizada nas unidades didáticas lecionadas. Com o preenchimento desta, era importante verificar se os alunos tinham a noção das suas capacidades e evoluções a níveis de programáticas desenvolvidas. Mesmo com o preenchimento das mesmas, no fim era um dialogado de modo a também nós, professores, termos algumas ideias que podiam contribuir para ajustar as aulas, e levar a um maior nível de aprendizagem.

4. ENSINO À DISTÂNCIA

Este ano, não foi possível realizar o estágio na sua íntegra com normalidade devido ao aparecimento do Covid-19, como inicialmente referido esta foi a maior decisão de ajustamento alguma vez realizada, deste modo vimo-nos obrigados a ter de encerrar o segundo período antecipadamente e a termos de reestrutura como lecionar para o 3º Período, criando um pequeno documento de explicação para os alunos (Anexo 12). Para esse efeito nós como já tínhamos criado uma panóplia de exercícios em fichas de Condição Física, decidimos que semanalmente iríamos realizar uma delas, ou seja, nas aulas *online* na plataforma ZOOM, semanalmente apresentávamos um plano de condição física (Anexo 13) para os alunos realizarem durante a semana pelo menos uma vez o plano.

Deste modo, toda a avaliação teve de ser também reestruturada e também a nível de conteúdos programáticos e sobre as modalidades. Neste caso ficamos encarregues por todos os 8º anos e todos tinham as mesmas tarefas, uma ficha de Futsal com realização *online* e uma questão sobre a importância da atividade física nos tempos de pandemia, obviamente que para os alunos que não tivessem acesso a computador, o professor orientador da escola enviou por correio para que os alunos pudessem responder e evitar que fossem penalizados (Anexo 14 e 15).

No que toca a nível da avaliação deste 3º período, era contabilizado a presença nas aulas por ZOOM, e a realização das tarefas pedidas, assim como da sinceridade dos alunos sobre realizarem ou não os planos de condição física.

Na nossa opinião, não foi fácil lidar com esta situação, mas sempre tentamos dar um bocado de espaço para falar com os alunos durante a aula, e com o passar do tempo verificávamos que os alunos estavam desmotivados, tristes, e sem vontade de realizar o que era pretendido, não só na nossa disciplina mas um pouco no geral. A meu ver tivemos uma situação que nos marcou consideravelmente, uma aluna que está num centro de acolhimento e três das pessoas responsáveis apanharam o vírus do Covid-19, tendo todos ficado de quarentena. No fim da aula ficamos presentes a falar com a aluna, onde estava extremamente nervosa, mas também preocupada com todos os outros meninos e meninas mais novos do que ela. Tentámos dar-lhe força, ânimo, mas nas aulas seguintes verificávamos sempre que a aluna ainda não estava bem, devido a toda a situação, então em todos os fins de aula falávamos um pouco só com ela, para lhe dar o ânimo e força que tudo isto ia passar e ia ficar tudo bem.

Esta pandemia veio mudar muitas realidades, que eram o que por vezes todos precisávamos, um abraço, ou um carinho, estar em contacto com os outros, era uma alegria tão boa, que ao perdermos isso fez que todos nós fôssemos um pouco a baixo, e ver os nossos alunos, que eram divertidos cheios de vida, a ficarem deprimidos, de dia para dia foi o que nos custou mais de ver.

5. INTREVENÇÃO NO 2º CICLO

Nesta fase do EP foi-nos proposto uma intervenção pedagógica num outro ciclo de ensino que não o nosso. Assim, o trabalho desenvolvido com a turma B do 5º ano de escolaridade foi um processo que precisou de novas adaptações, pois as competências a adquirir durante este processo de intervenção foram tidas em conta como um novo desafio. Era importante refletir sobre os fatores idade e ano de escolaridade, pois o 5º ano de escolaridade é um ano de introdução dos conteúdos a abordar. Assim sendo, os conteúdos trabalhados durante a intervenção foram destinados aos aspetos técnicos da modalidade, não excluindo as situações de jogo reduzido e finalização.

Desta forma, a matéria lecionada para este projeto de intervenção pedagógico foi futsal e atletismo (salto em comprimento) e decorreu durante o 2º período do ano letivo 2019/2020. O total de aulas da unidade didática foi de 2 aulas, sendo em blocos de 90 minutos, tendo tido início no dia 27 de fevereiro e término no dia 05 de Março de 2020, apenas lecionei duas aulas devido ao aparecimento da pandemia Covid-19.

A primeira aula de intervenção destinou-se a uma breve observação de todos os alunos, com exercícios de introdução à matéria como passe e receção, e controlo de bola, em grupos de 3 a 4 elementos, assim como o início da técnica de salto em comprimento tirando os valores para a participação do Mega Sprint. Na seguinte aula, tendo em consideração a observação realizada, a turma foi dividida por níveis de proficiência (nível introdutório e elementar) e iniciámos com um jogo lúdico como aquecimento sucedendo a exercitação do passe e receção, juntamente com a defesa e ataque, onde eram 3x3, 3 alunos defendiam um cone, num espaço delimitado e os outros 3 atacavam o cone. Esta aula acabou por ser mais curta devido a uma atividade escolar, onde os alunos tinham de estar presentes.

Deste modo, é possível mencionar alguns fatores que condicionaram as aulas e, também, alguns aspetos positivos do desenvolvimento desta fase. Os principais fatores que condicionaram o progresso das aulas foram: o facto de não existir previamente qualquer conhecimento acerca das características da turma, um grande número de alunos pouco capacitados para a unidade didática lecionada e o desconhecimento das matérias. Contrariamente, podemos afirmar aspetos positivos como aquisição de capacidades no controlo da turma, na forma de cativar os alunos, adaptação ao tipo de comunicação e postura a ter com a faixa etária. Não posso afirmar que existiu evolução pois foram apenas duas aulas, contudo na segunda aula a maioria dos alunos já controlava a bola e realizava bem o passe.

ÁREA 2

6. ORGANIZAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR

No EP foi-nos proposto que acompanhássemos o Diretor de Turma (DT) e o seu cargo em específico para a turma A de 8º ano da Escola Básica 2 e 3 Ciclos de Vilarinho do Bairro. Para esta fase do estágio era pretendido que identificássemos a gestão das estruturas de gestão/administração e a coordenação/supervisão do DT, através do acompanhamento do professor e orientador de estágio escolar Rui Luzio.

Para este fim, tem como principal objetivo a assistência às aulas de Direção de Turma do 8ºA, semanalmente realizado à segunda-feira da parte da manhã, onde o objetivo é verificar todo o trabalho a ser desempenhado pelo Diretor de Turma, tanto por situações

disciplinares e burocráticas, como as atividades das quais os alunos estão inseridos no ano letivo.

Nas reuniões de Direção de Turma do 8ºA, a liderada pelo professor Rui Luzio, durante estes 6 meses de aulas, setembro de 2019 a março de 2020, assisti a 16 aulas de assessoria, de onde foi notável o trabalho desenvolvido pelo mesmo sendo racional, preocupado, dedicado e sempre com o intuito de ajudar.

Por norma, em todas as aulas o professor Rui Luzio iniciava as aulas ou a resolver algo de grave ou de faltas de educação de alguns alunos ou justificava logo as faltas, onde era fácil de observar que passado algum tempo eram sempre os mesmos a faltar e em certos dias determinando as aulas a que faltavam, falando várias vezes em desorganização e desleixo por parte dos alunos, tendo sempre uma conversa na prestativa de futuro, demonstrando aos alunos o que no futuro lhes podia acontecer se não estudassem agora, tendo de ser em algumas fases mais duro e realista com alguns alunos no sentido de terem mais responsabilidade, mais estudo e empenho, pois houve alunos que simplesmente não tinham interesse em estar nas aulas, não faziam os trabalhos de casa/ nem tarefas, faltavam bastante, criando uma ‘personagem’ mais dura, mais assertiva, para que estes alunos tivessem noção do que estavam a perder e fazê-los ver as dificuldades nos dias de hoje em não ter uma escolaridade essencial, para que as suas vidas possam ser um pouco mais tranquilas.

Sendo amigo, sendo assertivo, duro, brincalhão, o professor Rui Luzio, desenvolveu bastantes realidades que incentivava o crescimento e a responsabilidade dos alunos, ensinou a respeitar a assiduidade e pontualidade dos alunos que mais faltavam/ chegavam mais atrasados, sempre presente nas execuções de todos os projetos envolventes nas diversas disciplinas, a criação de cada aluno de um horário de estudo, para entenderem o que deveriam fazer e melhorar para o seu futuro, para as suas notas escolares e a terem tempo para eles na mesma, dizendo sempre que a organização é meio caminho para uma boa nota.

Na nossa opinião, o trabalho desenvolvido por o diretor de turma por vezes é satisfatório mas também é ingrato. O diretor de turma tem um papel importante na vida escolar e pessoal de cada aluno, não é fácil administrar as aulas e mais a parte burocrática que o diretor de turma tem para fazer. E nem sempre conseguimos chegar a todos os alunos, embora exercitemos o melhor para todos, e é triste quando vemos

‘aquele aluno’ a deixar-se ir e a não fazer as coisas, é uma coisa que nos entristece porque tentamos de tudo e o aluno simplesmente não quer. E ainda temos a parte dos encarregados de educação, há-que saber lidar com os pais dos alunos em diferentes tipos de ocasiões, sejam eles bons ou maus, que nem sempre é fácil estar a dizer a um pai/mãe que o seu filho não quer saber da escola, ou não se esforça e tem más notas, pois muitos dos pais também são iludidos pelas palavras dos filhos.

Como conclusão, não poderíamos ter melhor forma e melhor pessoa para ensinar-nos sobre o papel do diretor de turma, que género de trabalho deve ser feito para além daquele que está pré-estabelecido. O diretor de turma torna-se um meio de contacto de professor, aluno, pais e professores, é como uma família, criam-se laços de confiança, respeito e sempre a tentar aprender com o melhor. O modelo que seguimos foi exemplar e o acompanhamento deste cargo foi essencial enquanto professores estagiários, sendo que contribuiu para aprendizagens a rever para o futuro.

ÁERA 3

7. PROJETOS E PARCERIAS EDUCATIVAS

No decorrer do EP, a intervenção pedagógica que tivemos enquanto professores não foi a única ação tomada por nós, visto que para além das aulas que lecionamos envolvemo-nos também em atividades planeadas, tratadas por projetos e parcerias educativas. Assim, foi possível organizar quatro momentos de atividade para os alunos em contexto escolar: Dia das sopas, Caminhada Pelo Coração, Corta Mato e Mega Sprint.

Dia das sopas: No âmbito de um Projeto do Agrupamento de Escolas de Anadia, realizou-se no dia 16 outubro, na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, a “Mostra de Sopas”. Este projeto é destinado a toda a comunidade escolar do Agrupamento de Escolas de Anadia, onde os pais cozinham as sopas e trazem para realizar uma pequena venda na escola.

Neste dia, tínhamos alguns objetivos a comemorar, como por exemplo, no dia 16 de outubro é considerado o Dia Mundial da Alimentação, como tal devemos reconhecer e dar valor a uma alimentação equilibrada que num futuro nos ajudará tanto na saúde física como mental. Assim com este projeto consegue-se um maior impacto na

Comunidade Escolar, para a importância da sopa na nossa alimentação, mostrando e reforçando o valor nutricional da sopa de modo a que os jovens consumam mais, e sendo que os pais dos alunos se envolvem neste projeto para a saúde, mostram que não são só as crianças que tem de comer sopa, eles próprios também.

Também nos foi proposto, que neste dia criássemos alguns jogos lúdicos de carácter tradicional para os alunos do 1º ciclo e Pré-escolar, para inclusão dessa mesma atividade, da qual tivemos um enorme agrado em realizá-la.

Na realização destes Jogos, em que precisamos de material adequado ao tema, ficamos surpresos com o facto de a Escola ter todo o material específico e apropriado para esta atividade, no que toca aos Jogos Tradicionais. Na preparação dos Jogos, optamos por montar 4 estações, como se fosse um circuito, onde desde o início dividíamos os alunos de modo a todos rodarem pelas estações:

- Estação 1-Derrubar latas com ajuda de bolas feitas por meias. (2 grupos)
- Estação 2 - Puxar uma corda. (2 grupos)
- Estação 3 - Saltos/corridas de sacas. (1 grupo)
- Estação 4 -Derrubar garrafas com areia com ajuda de bolas feitas por meias. (1 grupo)

OCUPAÇÃO DE ALUNOS (1º ciclo e Pré-escolar)			
ATIVIDADE	RESPONSÁVEIS	HORÁRIO	ALUNOS
Atividade Física	Prof. Rui Luzio e Estagiários	10.00h -10:30h	3º e 4º anos 19 alunos
		11:00h -11:30h	Pré + 1º/2º anos (13 + 8) - 21 alunos
Atividades Experimentais	Prof. António Alves	10:30h -11:00h	3º ano (11 alunos)
		11:00h -11:30h	4º ano (8 alunos)
Atividades Experimentais	Prof. António Alves	10:30h -11:00h	Pré + 1º/2º anos (13 + 8) - 21 alunos
Joga	Prof. Rita	10.00h -10:30h	Pré + 1º/2º anos (13 + 8) - 21 alunos
		10:30h -11:00h	4º ano (8 alunos)
		11:00h -11:30h	3º ano (11 alunos)

Ilustração 1- lista dos anos e horários dia das sopas.

Como tudo montado e preparado, o primeiro grupo que esteve na nossa atividade foi o 1º ciclo, 3º e 4º ano, sendo 19 alunos no total. De seguida vieram os alunos da Pré-escola, 13 alunos, mais alunos do 1º/2º ano, 8 alunos, sendo que só os das Pré vieram realizar os Jogos nesta 2ª parte. Como eram poucos decidiu-se que enquanto uns

estavam no jogo dos sacos os outros estavam no jogo das garrafas com areia. Depois juntamos todos os alunos para realizar o jogo da corda, algumas professoras também aderiram, e por fim dividimos em dois grupos para o jogo das latas,

Caminhada Pelo Coração e Corta Mato: No dia 27 de Novembro 2019 pelas 11h iniciamos o nosso projeto onde o Professor Rui Luzio disse umas palavras e de seguida todos os alunos da escola iriam realizar uma caminhada pelo coração, pois quem não participasse no corta-mato realizava uma caminhada à volta do percurso, tal e qual como os alunos que participassem no corta mato para reconhecerem o percurso.

Assim, após a caminhada os alunos que participavam no corta-mato voltaram para o pavilhão para começarem a prova. Até aqui estava tudo a correr bem, o que se sucedeu foi que alguns alunos estavam nos escalões errados, contudo nós não nos tínhamos apercebido pois a nossa única fonte de conhecimento era apenas das folhas das turmas que continham a idade, mas mesmo assim a situação foi resolvida por o Professor estagiário Nuno, Professor Rui e Professor Alberto. No decorrer da atividade tivemos a ajuda de 3 alunos da turma do 9ºB que ficaram a meio do percurso, um estava junto da paragem, outro a meio do percurso para o stop e o outro junto ao stop, para não haver aldrabice. Nós, professores estagiários Sílvia e Rui, estávamos na mesa de chegada contudo quando os alunos ainda estavam a correr um de nós verificava os alunos a correr para dentro da escola e o outro verificava para sair da escola. No fim apontávamos os nomes por chegada e os alunos eram reencaminhados para os balneários. Assim sucessivamente.

Após o evento, começamos a recolher o material de modo a arrumar a fita balizadora para ser reutilizada noutros eventos futuros, arrumar o resto do material nas salas a que pertenciam. No fim falamos um pouco do nosso erro nos escalões que foi grave. Assim seguiu-se a entrega dos certificados as autorizações para o corta-mato distrital.

Mega Sprint: De acordo com o guia de estágio 2019/2020, no que aos Projetos e Parcerias diz respeito, tivemos de realizar e ou fazer parte das atividades propostas pela Escola. Assim, foi-nos proposto fazer parte de uma atividade denominada de Mega Sprint, da qual foi realizada em Vagos, tendo que, nós como professores escolher os alunos que mais se destacaram no decorrer das aulas no salto em comprimento e velocidade.

Posto isto, e sendo uma atividade realizada apenas em Vagos, não tendo nenhuma fase de apuramento para o mesmo, delimitamo-nos apenas a ter em atenção o desempenho dos alunos nas áreas pretendidas, tendo em atenção ao escalão dos mesmos e dar os nomes dos alunos para que se pudesse dar progresso às inscrições.

No dia da atividade, a nossa função era o acompanhamento dos alunos da Escola Básica de Vilarinho até ao Estádio Municipal de Vagos e orientá-los nas provas que vão realizar, assim como dar o apoio que for necessário ao Professor Rui Luzio e ao Professor Alberto.

No que toca às parcerias educativas participamos no projeto eco escolas e projeto oceanos.

ÁREA 4

8. ATITUDE ÉTICO-PROFISSIONAL

A ética profissional, segundo Estrela e Silva (2010), é uma reflexão sobre a conduta humana que fundamentam princípios orientadores, em que estes são transpostos pela ética para as situações profissionais. Por outras palavras, a ética é um conjunto de normas e regras com o intuito de regular as relações dos indivíduos numa comunidade social (Vázquez, 1987).

No decorrer do ano letivo do EP, sempre tratámos a comunidade escolar com respeito e cordialidade, havendo sempre bom ambiente e respeito mútuo. Relativamente à turma que lecionámos, estivemos presentes em todas as aulas, mostrando sempre, pontualidade e assiduidade. No decorrer das aulas fomos responsáveis e dedicados tendo sempre como objetivo as aprendizagens dos alunos. O papel do professor orientador da escola é indispensável, pois para além de ser responsável pelos seus alunos e turmas, é também um modelo que nós seguimos de modo a ter sucesso na nossa aquisição de aprendizagens envolvidas em todo o processo. Os feedbacks facultados antes e depois das aulas e o cumprimento dos aspetos profissionais, sociais e éticos apenas são entendidos durante a fase de realização, no momento da ação. É nesse instante que tudo o que foi interiorizado é passado para fora e as competências são evidentemente aprimoradas com a prática e com a colaboração e cooperação dos orientadores e restantes docentes.

O professor deve participar nas atividades da escola, bem como a sua postura a adotar o profissionalismo tendo em conta todos os elementos pertencentes à comunidade educativa. Sendo assim, acredita-se que o professor, durante o ambiente escolar, consiga contribuir em todos os momentos para a formação integral dos alunos e para a cidadania democrática, valorizando a escola enquanto local de desenvolvimento social e cultural.

Também, as conversas formais e informais, as observações, a prática supervisionada e as reflexões, estão ligadas ao professor estagiário, e tidas em conta como novas perspectivas e ideias para aperfeiçoar as competências que necessitamos no futuro como professores.

Em termos de conclusão, creio que nós como professores estagiários, aprendemos bastante bem a postura que devemos ter seja com os alunos, encarregados de educação, docentes e não docentes, pondo em prática e tendo sempre em consideração todos os ensinamentos referidos, assumindo sempre com cordialidade uma postura de compromisso em todas as diretrizes referidas anteriormente.

8.1. Compromisso com as aprendizagens dos alunos

A nosso ver o professor deve fomentar aprendizagens, tendo em conta o âmbito dos objetivos do projeto curricular de turma, para desenvolverem competências. Nós como professores devemos promover o ensino individualmente ou em grupo, tendo sempre em conta as aprendizagens nas áreas de conhecimento pedagógicas e didáticas. Este ainda deve desenvolver estratégias pedagógicas diferenciadas, com o objetivo de alcançar o sucesso de cada aluno.

Com o decorrer do EP, uma das nossas preocupações foi criar um bom ambiente de aprendizagem aos nossos alunos, tendo o controlo da turma e pelas matérias a lecionar, a relação professor-aluno, o planeamento, a intervenção e o feedback, a adequação das estratégias e dos conteúdos e o conhecimento da matéria foram aspetos que encaramos como os que levam a condições das aprendizagens dos alunos, mais favoráveis e mais facilmente capazes de atingir o êxito. E deste modo com o EP terminado afirmamos ter conseguido verificar aprendizagens e evolução nos nossos alunos.

8.2. Aprendizagens efetuadas enquanto professor estagiário

A nível de aprendizagens realizadas ao longo deste ano letivo foram imensas, mais do que aquelas que nós poderíamos imaginar. Nós achamos que por vezes é necessário experimentar, errar e experimentar de novo, o Professor Orientador da escola Rui Luzio é que estava sempre a afirmar que nós podíamos experimentar para verificar se resultava ou não, e ter a capacidade de aprender a corrigir o que não correu como esperado. Deste modo consideramos que o Estágio Pedagógico cumpre na perfeição a sua função, pois pudemos vivenciar variadas situações e aprender como atuar perante as mesmas, experimentando as melhores formas de o fazer.

No que diz respeito às dinâmicas de Planeamento, ainda que inicialmente tivéssemos repletos de dúvidas de como fazer, se seria o mais correto o modo como o tínhamos realizado ou se as matérias distribuídas dessa maneira seriam a mais correta. A verdade foi que se tornou bastante mais facilitador quando nós tivemos de definir objetivos mais específicos o que acabou por ser mais eficaz, até mesmo nos planos de aula, porque já sabíamos que matéria era, e qual o conteúdo a ensinar aos alunos.

Porém, sentimos que onde conseguimos evoluir mais foi na intervenção pedagógica, na dimensão de instrução, tornando muito mais objetiva e clara, recorrendo a esquemas e palavras-chave; na dimensão de feedback realizando as aulas com os alunos permitindo-nos estar o mais próximo possível das dificuldades sentidas pelos mesmos, sendo facilitador conseguir fechar o círculo do feedback. Na gestão apenas tivemos alguma dificuldade no início, na parte de decidir quanto tempo para “aquele” exercício, ou se era a ordem correta, pensamos que conseguimos corrigir esse problema eficazmente após algumas aulas começamos a perceber melhor o funcionamento.

Na avaliação, nunca tivemos grandes dificuldades em avaliar as dificuldades dos alunos. E por último em relação às decisões de ajustamento, foram aperfeiçoadas ao longo do ano letivo e pudemos fugir ao plano de aula. Nem sempre as decisões de ajustamento foram eficazes para que os alunos realizassem os objetivos pretendidos.

Em termos de conclusão cremos que aprendemos bastante, porém, uma das dificuldades que não conseguimos ultrapassar tão bem foi a escrita dos planos de aula e a escrita em trabalhos extensos, contudo, a estagiária Sílvia promete que irá ler mais e tentar ser o mais concreta possível, nunca esquecendo da utilização das palavras-chave.

8.3. Questões dilemáticas

A nossa problemática residiu em qual seria a forma mais justa para avaliar um aluno que tinha uma lesão (ocorrida no tempo de licença do Professor Rui Luzio) tendo em conta que este não podia realizar as aulas práticas, A solução encontrada foi avaliar o aluno através dos conhecimentos teóricos apresentados sobre as matérias selecionadas e a criação de trabalhos escritos sobre algumas modalidades.

Por fim, a nossa última problemática foi um aluno que tinha constantemente comportamentos desviantes desde o primeiro período e no decorrer do segundo período, onde atingimos o limite e o aluno foi mais cedo para o balneário desequipar-se devido a faltas de respeito com os colegas e com a professora.

CONCLUSÃO

O Estágio Pedagógico na Escola Básica 2 e 3 Ciclo de Vilarinho do Bairro, em Anadia, foi realizado durante um ano letivo, ou devo dizer metade do ano em contexto escola e outra metade em telescola e proporcionou muitas aprendizagens. Aprendizagens essas culminadas de bastantes reflexões, justificações, planeamentos, ajustamentos, mas que no final deram muito conhecimento e fizeram-me crescer. Após cinco anos de formação, finalmente pudemos colocar em prática todas as aprendizagens adquiridas, e que afirmo que não foram suficientes, pois estamos sempre num contexto de aprendizagem. Ao longo deste ano, não fomos só professores estagiários, fomos também constantes investigadores, sempre à procura de mais informação e de mais conhecimento.

Foi sem dúvida um ano gratificante pelos seus ganhos, que se repercutiram no trabalho desenvolvido com os alunos e na relação criada, tendo em consideração as suas individualidades. O trabalho de cooperação realizado entre o núcleo de estágio, professores orientadores e o restante grupo docente e não docente foram determinantes para o progresso da função como estagiários.

No início do EP, quando sentíamos que éramos sujeitos sem experiência nenhuma e que o medo poderia conter que demonstrássemos o que realmente somos na prática, estes sentimentos foram transpostos com atitudes positivas e empenho em todas as tarefas propostas. As reflexões apresentadas neste documento descrevem a nossa

jornada desde a entrada na escola que nos acolheu, passando pelas experiências postas à prova, o pensamento em desistir ocorreu tanta vez, até ao dia em que nos despedimos da nossa turma.

A dedicação, a motivação por saber mais, o gosto pelo ensino da disciplina de EF, a relação com os alunos da turma e a restante comunidade escolar, é a vontade de obter sucesso. É a vontade que sempre tivemos de ser professores.

Após o fim de mais uma etapa de formação na minha vida, vivenciada de forma intensa e sempre na perspectiva de melhorar, refletindo sobre tudo aquilo que aconteceu, é importante observar as mudanças ocorridas em mim.

Um grande obrigado novamente a todos os conhecimentos transmitidos por o Professor Doutor Alan Massart e Professor Doutor Rui Luzio e por terem feito parte desta minha jornada.

CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA

1. APRESENTAÇÃO DO TEMA-PROBLEMA

No âmbito da unidade curricular Investigação-Ação do 3º semestre do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC) ambiciona que o aluno ao longo da sua formação enquanto professor estagiário identifique, analise, e aplique uma resolução do problema ou questão relacionada com o planeamento do ensino, a sua intervenção pedagógica ou a avaliação.

Neste sentido, por forma a tomar consciência da minha intervenção pedagógica, e devido aos alunos da minha turma, para poderem melhorar, evoluir e progredir na minha prática docente, no decorrer do presente período foi aplicado circuito durante as aulas de 90min, para melhorar a aptidão física dos alunos, de acordo com os resultados obtidos no Fitescola. Assim, foram traçadas três provas do Fitescola no nível de aptidão neuromuscular, mais a composição corporal do aluno, que pretendiam avaliar a evolução ou regressão do aluno nestes parâmetros, comparando os resultados iniciais do 1º período com os resultados iniciais do 2º período e finais do 2º período (com o aparecimento da pandemia os testes do final do 2º período não foram possíveis de realizar).

Assim, o presente projeto tem como finalidade observar, analisar, avaliar e refletir sobre a aptidão neuromuscular, mais a composição corporal do aluno, podendo sobressair situações que necessitarão de melhoria. No seguimento do trabalho constará: um enquadramento teórico da intervenção e uma apresentação do Fitescola e de como realizar os testes das áreas escolhidos, uma justificação do tema; as questões de partida; os objetivos gerais e específicos; os procedimentos; os planos do estudo; a metodologia; a seleção da amostra; a análise dos resultados com tratamento de dados; uma reflexão crítica; as considerações finais e limites do estudo.

2. PERTIÊNCIA DO ESTUDO

Com este estudo pretendemos ver se existem melhorias da AF dos alunos em questão a nível da Força e se conseguimos melhorar também o IMC dos mesmos.

Deste modo, ao introduzirmos a condição física para os alunos com planos de treino e circuitos podemos melhorar as capacidades dos mesmos, tendo em conta que todos são diferentes e que para cada aluno as repetições e as series podem mudar, para que haja evolução no que nós pretendemos, ou seja, a nível da força. Porque o que nos levou a escolher apenas esta aptidão foi que os alunos dos 8º anos principalmente em Ginástica não tinham força de sustentarem o mínimo do peso do seu corpo e que mesmo desenvolvendo o espírito de ajuda faltava força para conseguirem ajudar os seus colegas, verificando também que não conseguiam ter uma boa impulsão, o que ia fazer falta para algumas modalidades coletivas e novamente na Ginástica.

A aptidão física não sendo diretamente observável, são utilizados indicadores para a avaliação das diversas situações. São estes indicadores que nos permitem saber o nível de atividade física habitual, a dieta, e outros fatores hereditários (Magalhães, Lopes & Barbosa 2003).

3. REVISÃO DA LITERATURA

3.1. CONTEXTO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Como já é normal e faz parte do programa de EF, nós professores devemos realizar os testes do programa Fitescolas, que serve de ajuda a observar o estado físico e a aptidão do aluno. Com os resultados obtidos podemos verificar algumas das dificuldades podem manifestar-se em algumas das modalidades. Assim nós podemos e devemos de ter a capacidade de ajudar os alunos a melhorarem a sua aptidão física mas também a desenvolver capacidades de modo a progredirem nas outras modalidades. Segundo as Aprendizagens Essenciais dizem que “Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média Duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; da destreza geral e específica” reforçando ainda que “Na área da aptidão física o aluno deve 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.”.

Neste documento podemos observar todas as partes que demos desenvolver no aluno, mas nós focamo-nos na que mais víamos os alunos a ter problemas que era a Força, e de

acordo com este programa devemos o aluno deve realizar com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor:

1. Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular.
2. Ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia.

Segundo Martins (2006) assume que a atividade física (AF) e a aptidão física (ApF) têm uma relação direta com a saúde e o bem-estar. Por isso mesmo a avaliação da ApF no contexto escolar, deve ter a importância que merece, uma vez sugerida pelo programa oficial de Educação Física. Normalmente, os procedimentos realizados resumem-se apenas a medidas de peso e estatura dos alunos.

O Programa da disciplina de Educação Física do Ministério da Educação (2001) nas suas finalidades, encontramos necessariamente a aptidão física, na perspectiva da melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar. Contudo, na condição de a escola transmitir aos jovens as competências básicas para certificarem a sua educação constante para a saúde. Assim sendo, a Educação Física deverá prevenir a cada um a aprendizagem de um conjunto de atividades físicas que lhe permita gerir a sua aptidão física, a sua saúde e o seu bem-estar geral. Segundo Pate e Hohn (1994) citados por Cooper Institute (2002), a missão da Educação Física é “promover nos jovens a adoção de um estilo de vida ativo que se mantenha na vida adulta”.

No Relatório Eurydice da Comissão Europeia, A Educação Física e o Desporto nas Escolas na Europa (2013), afirma que o tempo dedicado ao desporto, seja nas aulas de EF na escola ou em atividades extracurriculares, pode comportar substanciais efeitos benéficos para a saúde e para a educação.

3.2. Programa Fitescola

Hoje em dia todos os professores de Educação Física, tem acesso a uma plataforma online designada de Fitescola. Nisto questionamos, o que é? A quem se destina?

O que é? O Fitescola é uma plataforma online, gratuita, que tem como objetivo a promoção de estilos de vida saudáveis educando os jovens para serem fisicamente ativos. Permite também a avaliação da aptidão física e da atividade física de crianças e adolescentes através da aplicação de uma bateria de testes selecionados para o efeito.

Com base nos dados introduzidos, são disponibilizados vários tipos de relatórios, permitindo-se igualmente várias comparações: entre a turma, na escola e com médias nacionais.

A quem se destina? O Fitescola destina-se a todos os alunos do ensino básico e secundário, baseando-se em toda a comunidade escolar composta por alunos, professores, auxiliares de ação educativa e encarregados de educação, sendo a sua utilização extensiva aos técnicos de saúde e autarquias.

Relações entre aptidão física, saúde e atividade física As relações entre aptidão física, saúde e atividade física são ilustradas por Paffenberger et al. (1994) através do diagrama, onde a aptidão física aparece como mediador entre a atividade física e a saúde.

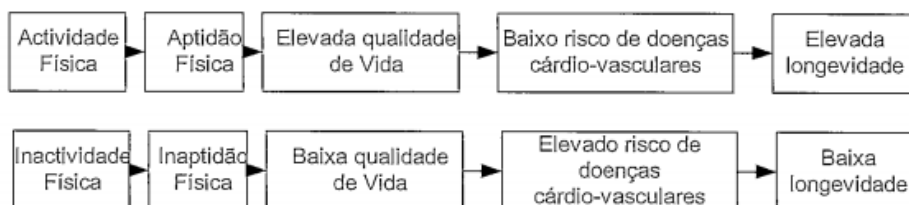


Figura 1. Diagrama sobre as relações da aptidão física, saúde e atividade física (adaptado de Paffenberger et al., 1994).

Ilustração 2- retirado de P. Magalhães, V. P. Lopes, T. Barbosa, Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Bragança

Atividade física é, de facto, o denominador comum da saúde e da aptidão física. Contudo, a aptidão física enquanto estado, pode ser considerado um indicador do estado de saúde dos alunos.

4. OBJETIVO DO ESTUDO E QUESTÕES PRINCIPAIS

No decorrer da recolha dos testes de aptidão física comecei a questionar-me que devida debater numa das áreas para melhorar a aptidão dos alunos, e como o devia fazer. Assim, o estudo tem como principal objetivo em verificar antes e após a introdução de um circuito de força se existem melhorias a nível da Força e IMC dos

alunos, sobre o efeito de comparação com os testes iniciais e secundários do Fitescola a Deste modo, as principais questões são:

Questão 1: analisar a evolução dos alunos sobre o efeito do circuito de força, relacionada com os valores de critério estabelecida pela bateria do Fitescola comparando o 1º e 2º momento.

Questão 2: analisar as diferenças entre os géneros, nos níveis de zona saudável.

5.METODOLOGIA

5.1. Amostra e Instrumentos

5.1.1. Caracterização da Amostra de sujeitos

Este estudo contou com uma amostra constituída pelos alunos do 8ºano da turma A e B da Escola Básica de Vilarinho do Bairro (N=30; 17 de género feminino e 13 do género masculino; média de idades no início do ano letivo -13,5 anos)

5.1.2. Instrumentos

O instrumento utilizado foi o Fitescola na recolha de dados (aplicado duas vezes, no momento 1 no início da aulas e no momento 2 no final de 1º período)

Testes do Fitescola:

- Abdominais

Descrição e objetivo: O teste de Abdominais consiste na execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal.

Equipamento: Colchões de ginásio, rádio com leitor de CDs ou leitor de MP3 e o CD ou ficheiro áudio (MP3) do teste com a cadência para a realização dos abdominais.

Instruções: 1 - Divida a turma em dois e emparelhe os alunos de forma a facilitar a avaliação. Explique aos alunos que enquanto um grupo realiza o teste, o outro conta o número de abdominais efetuados; 2 - Após identificar os grupos explique os procedimentos do teste:

A) O aluno deve iniciar o teste deitado de costas no colchão com a cabeça sobre o colchão, joelhos fletidos aproximadamente a 140°, pés assentes no colchão/chão e as pernas ligeiramente afastadas. Os braços deverão estar em extensão com as palmas das mãos em cima das coxas e os dedos estendidos. Os pés do aluno não podem ser segurados pelo colega nem por qualquer superfície.

B) O aluno deve fletir o tronco de forma lenta e controlada, sem levantar os pés do colchão/chão, ao mesmo tempo que desliza as mãos ao longo das coxas, até as palmas das mãos estarem sobre os joelhos.

C) Após chegar à posição final, o aluno deve descer o tronco lentamente e de forma controlada para voltar à posição inicial. A repetição fica completa quando o aluno toca com a cabeça de novo no colchão/chão.

D) Os movimentos de flexão/extensão do tronco devem ser contínuos com uma cadência de 20 abdominais por min (a execução de 1 abdominal corresponde a 3 s). A cadência é controlada através de um sinal áudio emitido com intervalos de tempo regulares.

E) O aluno deve continuar o teste até não conseguir realizar mais repetições ao ritmo da cadência, ou até alcançar o número máximo de abdominais (75 repetições). O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta considerando os seguintes erros:

- Os pés não estão em contacto com o colchão/chão;
- A cabeça não toca no chão entre repetições;
- A palma da mão não alcança os joelhos;
- Agarra os joelhos com os dedos.

F) O valor registado é o número de repetições realizadas pelo aluno (por exemplo, um resultado de 24 abdominais é registado como 24). Para facilitar o registo, é possível contabilizar a primeira falta no resultado final. O aluno que está a registar o resultado deverá informar o colega do número total de abdominais efetuados, trocar de posição com o colega e completar o teste de acordo com as instruções de execução aqui descritas.

3 - Sugere-se que o professor exemplifique a técnica correta colocando-se transversalmente aos alunos. O professor deve também exemplificar como é feito o registo do número de repetições realizadas corretamente, alertando para a necessidade de que o aluno a executar o teste tem de manter a cadência sonora.

INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

IDADE	RAPARIGAS		RAPAZES	
	ABDOMINAIS (Nº de Repetições)		ABDOMINAIS (Nº de Repetições)	
	Zona Saudável (≥)	Perfil Atlético (≥)	Zona Saudável (≥)	Perfil Atlético (≥)
9	9	39	9	47
10	12	39	12	47
11	15	46	15	54
12	18	53	18	60
13	18	57	21	66
14	18	59	24	71
15	18	62	24	71
16	18	63	24	71
17	18	65	24	71
18+	18	66	24	71

Ilustração 3: Valores de referência para a Zona saudável e não saudável abdominais.

- Flexões de Braços

Descrição e objetivo: O teste de Flexões de Braços consiste na execução do maior número de flexões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços), a uma cadência pré-definida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores.

Equipamento: Colchões de ginásio (opcional), rádio com leitor de CDs ou leitor de MP3 e o CD ou ficheiro áudio (MP3) do teste com a cadência para a realização das flexões de braços.

Instruções: 1 - Divida a turma em dois e emparelhe os alunos de forma a facilitar a avaliação. Explique aos alunos que enquanto um grupo realiza o teste, o outro conta o número de flexões de braços efetuadas. Esta dinâmica possibilita que o teste seja

aplicado a grupos de 15 a 30 alunos de cada vez; 2 - Após identificar os grupos explique os procedimentos do teste:

A) O aluno deve iniciar o teste com o corpo em prancha, com o cotovelo em extensão, e com os pés ligeiramente afastados, apoiando-se nas pontas dos pés. As mãos deverão estar colocadas debaixo, ou ligeiramente ao lado dos ombros com os dedos orientados para a frente (posição inicial).

B) O aluno deverá manter a posição de prancha e fletir o cotovelo de forma lenta e controlada (respeitando a cadência), até que o ombro desça até ao nível do cotovelo e o braço esteja paralelo ao solo, formando aproximadamente um ângulo de 90° entre o braço e o antebraço. (posição final). C

C) O retorno à posição inicial deve ser feito também de forma lenta (respeitando a cadência) e controlada até o cotovelo ficar em completa extensão. Em cada minuto o aluno realiza no total 20 flexões de braços o que corresponde a uma flexão de braços durante 3 s.

D) O aluno continua o teste até não conseguir realizar mais repetições dentro da cadência ou até alcançar o número máximo de flexões de braços. O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta considerando os seguintes erros:

- Não respeita a cadência sonora;

- Não atinge os 90° na descida do tronco;

- Não mantém a posição de prancha;

- Não realiza a extensão completa do cotovelo quando retorna à posição inicial.

E) O valor registado é o número de repetições realizadas pelo aluno (por exemplo, um resultado de 24 flexões de braços é registado como 24). Para facilitar o registo, é possível contabilizar a primeira falta no resultado final. O aluno que está a registar o número de repetições deverá informar o colega do número total de repetições efetuadas, trocar de posição com o colega e completar o teste de acordo com as instruções de execução aqui descritas.

3- Sugere-se que o professor exemplifique a técnica correta colocando-se transversalmente aos alunos. O professor deve também exemplificar como é feito o registo do número de repetições realizadas corretamente, alertando para a necessidade de que o aluno a executar o teste tem de manter a cadência sonora.

INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

IDADE	RAPARIGAS		RAPAZES	
	FLEXÕES DE BRAÇOS (Nº de Repetições)		FLEXÕES DE BRAÇOS (Nº de Repetições)	
	Zona Saudável (\geq)	Perfil Atlético (\geq)	Zona Saudável (\geq)	Perfil Atlético (\geq)
9	6	14	6	17
10	7	15	7	21
11	7	15	8	21
12	7	15	10	21
13	7	16	12	22
14	7	16	14	24
15	7	17	16	27
16	7	18	18	29
17	7	19	18	32
18+	7	19	18	34

Ilustração 4: Valores de referência para a Zona saudável e não saudável flexões.

- Impulsão Horizontal

Descrição e objetivo: O teste de Impulsão Horizontal consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores.

Equipamento: Superfície horizontal não escorregadia, fita-cola, fita métrica e cones.

Instruções: 1 - Desenhe uma linha horizontal no ponto de partida e linhas de referência a cada 10 cm (1 m após a linha inicial); 2 - Coloque a fita métrica perpendicularmente às linhas horizontais para facilitar a medição da distância alcançada; 3 - Após a fase de preparação da zona do salto explique os procedimentos do teste:

A) O aluno deve posicionar-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida com os pés à largura dos ombros.

B) Partindo da posição de pé, em movimento contínuo, o aluno deve fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar em comprimento o mais longe possível.

C) O professor/avaliador deve estar colocado transversalmente à zona de salto e registar a distância. As distâncias são medidas desde o ponto de partida até ao calcanhar.

4 - Devem ser efetuados 2 saltos. O valor registado é o melhor resultado das duas avaliações em cm (por exemplo, se o salto for de 1 m e 56 cm o valor registado é de 156 cm).

5 - Sugere-se que o professor exemplifique a técnica correta.

INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

IDADE	RAPARIGAS		RAPAZES	
	IMPULSÃO HORIZONTAL (cm)		IMPULSÃO HORIZONTAL (cm)	
	Zona Saudável (≥)	Perfil Atlético (≥)	Zona Saudável (≥)	Perfil Atlético (≥)
9	108,4	170,9	102,1	160,0
10	110,8	172,4	110,2	170,2
11	113,3	173,8	119,0	180,4
12	115,8	175,3	128,4	190,6
13	118,1	176,4	135,4	197,3
14	121,8	179,6	151,5	213,3
15	123,0	179,0	165,4	224,4
16	126,0	180,4	175,9	231,8
17	129,5	183,4	184,2	239,0
18+	131,9	184,2	203,2	251,7

Ilustração 5: Valores de referência para a Zona saudável e não saudável impulsão horizontal.

- Índice de Massa Corporal

Descrição e objetivo: O Índice de Massa Corporal (IMC) é uma medida de corpulência, define-se como a razão entre o peso (em kg) e a estatura ao quadrado (em kg/m²) e tende a associar-se com indicadores de composição corporal. O IMC é o teste recomendado para avaliação da composição corporal e tem como objetivo determinar se o peso está adequado à estatura.

Equipamento: Balança e um instrumento para avaliar a estatura dos alunos (por exemplo, estadiómetro ou fita métrica).

Instruções

Peso: 1 - Certifique-se que o aluno utiliza roupa leve, sem o uso de casacos, camisolas grossas e que se encontra descalço; 2 - Indique ao aluno que se coloque de pé em cima

da balança, sem qualquer apoio. O aluno deverá olhar em frente e manter uma posição neutra durante a pesagem; 3 -Aguarde que o peso indicado na balança estabilize e registre o valor do peso em kg com uma precisão de 100 g (por exemplo, 50,5 kg).

Importante: É provável que a avaliação do peso suscite algum desconforto ao aluno, pelo que o professor deve realizar as medições num local que ofereça alguma privacidade. O professor deve ainda dar instruções ao aluno para se descontraír.

Estatura: 1-Certifique-se que o aluno está descalço; 2-Indique ao aluno que se coloque de costas para o estadiómetro com os pés ligeiramente afastados e unidos pelos calcanhares (formando um "V" □ com os pés), e encostados ao estadiómetro. O aluno deverá olhar em frente e manter as pernas em extensão com os braços paralelos ao tronco e omoplatas encostadas ao estadiómetro; 3 - Coloque a haste do estadiómetro no topo da cabeça do aluno, de forma a comprimir-lhe o cabelo. Registe a medição da estatura em m (por exemplo, 1,55 m) para facilitar o registo do IMC.

Nota: A interpretação dos valores deve ser consultada nos valores de referência por género e idade.

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (CONTINUAÇÃO)



IDADE	ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (kg/m ²)			
	Zona Saudável			
	RAPARIGAS		RAPAZES	
	>	<	>	<
9	13,3	18,7	13,6	18,2
10	13,7	19,4	13,9	18,8
11	14,1	20,3	14,2	19,5
12	14,7	21,3	14,7	20,4
13	15,2	22,3	15,2	21,3
14	15,7	23,1	15,7	22,2
15	16,0	23,8	16,3	23,1
16	16,3	24,3	16,7	23,9
17	16,4	24,6	17,1	24,6
18+	18,5	25,0	18,5	25,0

Ilustração 6: Valores de referência para a Zona saudável e não saudável IMC.

5.1.3. Caracterização da Amostra de Sessões e aplicações

No início do primeiro período foram realizados os testes do programa Fitescola, onde obtivemos os primeiros resultados dos alunos a nível da sua AF, após ter escolhido este tema desenvolvi um circuito de força onde era realizado em todas as aulas de 90' ou entre modalidades. Para conseguir os melhores resultados no segundo período voltamos a realizar os testes para os alunos, a verificar o nível deles. Para ter uma maior veracidade nos resultados devia ter realizado os testes no final do 2º período mas não foi possível devido ao Covid-19.



Ilustração 7: exemplo de circuito realizado nas aulas do 8ºano.

O primeiro momento de recolha de dados do Fitescola foi a 19 e 26 de Setembro, e o segundo momento de recolha foi a 12 de Dezembro. Este género de circuitos, foi aplicado no início das aulas, ou entre modalidades, e ainda exercícios de condição física juntamente com modalidades em circuito, deste modo foi aplicado sete vezes, uma vez por semana com duração entre 10 a 15 minutos.

5.2. Procedimentos da Análise Estatística

Os dados recolhidos do Fitescola foram posteriormente analisados através de procedimentos de estatística descritiva (média, desvio padrão) e estatística inferencial (teste não paramétrico de Wilcoxon por pares), com recurso ao software IBM SPSS Statistics v.20. Também foram analisados as frequências de resultados em zonas consideradas saudável ou não saudável nos diferentes testes

6. DESCRIÇÃO E ANÁLISE DE RESULTADOS

6.1. Questão 1: analisar a evolução dos alunos sobre o efeito do circuito de força, relacionada com os valores de critério estabelecida pela bateria do Fitescola comparando o 1º e 2º momento.

Tabela 1 - Estatísticas descritivas e inferenciais da evolução do grupo total						
	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão	Teste Wilcoxon por pares
Sex	30	1	2	1,43	,504	
idade	30	12	15	13,20	,887	
peso1	30	34,4	83,7	50,887	12,7246	0,001(s**)
peso2	28	35,0	89,0	53,129	12,9104	
altura1	30	1,5	1,8	1,582	,0744	0,001(s**)
altura2	28	1,5	1,8	1,603	,0819	
IMC1	28	15,7	31,9	20,329	4,5796	0,163 (ns)
IMC2	28	15,8	34,1	20,515	4,6777	
ABDO1	28	13	80	46,61	21,610	0,000 (s**)
ABDO2	28	22	80	52,36	19,147	
FIExt1	28	2	30	10,68	6,673	0,000 (s**)
FIExt2	28	3	37	12,79	6,973	
ImpHor1	27	111	225	153,37	33,402	0,007 (s**)
ImpHor2	27	100	260	165,67	42,661	

ns = diferença não significativa ($p \geq 0,05$), s = diferença significativa * ($p \leq 0,05$)
 **($p \leq 0,01$)

Os dados obtidos no global sustentam uma evolução significativa da força das turmas submetida ao programa de fortalecimento, sem que evolução da composição corporal dos sujeitos seja notada. Assim sendo, com o suporte do Teste de Wilcoxon por pares, podemos afirmar que existiram diferenças significativas no peso, altura, abdominais e flexões de braços.

Tabela 2 - Estatística descritiva e inferencial da evolução do grupo de raparigas

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desvio Padrão	Teste Wilcoxon por pares
Idade	17	12	14	13,00	,707	
Peso1	17	34,4	83,7	50,594	14,0780	0,002(s**)
Peso2	16	35,0	89,0	52,631	14,6604	
Altura1	17	1,5	1,7	1,567	,0597	0,066 (ns)
Altura2	16	1,5	1,7	1,578	,0658	
IMC1	16	15,7	31,9	20,426	4,7152	0,065 (ns)
IMC2	16	15,8	34,1	20,856	4,9850	
ABDOMINAIS1	16	18	58	36,00	11,747	0,001 (s**)
ABDOMINAIS2	16	22	68	41,88	12,811	
Fl-Ext braços 1	16	2	21	9,69	6,620	0,007 (s**)
Fl-Ext braços 2	16	3	21	11,56	6,175	
Impulsão Hor1 (cm)	15	111	162	136,73	17,036	0,691 (ns)
Impulsão Hor2 (cm)	15	100	165	139,07	19,746	
ns = diferença não significativa ($p \geq 0,05$), s = diferença significativa * ($p \leq 0,05$) **($p \leq 0,01$)						

Nas raparigas aparentemente o programa teve menos influência sobre a força dos membros inferiores. Deste modo, verificamos que no género feminino, não existem diferença significativa na altura, no IMC e na impulsão horizontal. Porém existem diferenças significativas no peso, abdominais e flexões de braços. Em média podemos analisar no peso do primeiro teste para o segundo, que aumentou passando de $M=50,594$ para $M=52,631$ o que nos leva a apurar que existiram diferenças significativas mas para pior, ou seja, uma parte destas alunas aumentou o seu peso; Sobre a altura analisando do primeiro teste para o segundo, iniciou-se com $M=1,567$ e no segundo momento $M=1,578$ o que nós verificamos para que não existiram diferenças significativas, foi que estas alunas não tiveram o salto pubertário. Com estas duas componentes unidas obtemos o IMC, que naturalmente após a apresentação destes dados não existiram diferenças significativas, pois o peso pode ter tido diferenças, para melhor ou pior, mas se as alunas mantiveram a mesma altura pode estar tudo relacionado para não obter um melhor peso. Nos abdominais, verificamos uma diferença significativa para melhor, sendo a primeira $M= 36,00$ e a segunda $M=41,88$. O mesmo ocorre nas flexões de braços, diferença significativa para melhor, não tão boa o quanto esperado, mas a primeira $M= 9,69$ e a segunda $M=11,56$.

Tabela 3 - Estatística descritiva e inferencial da evolução do grupo de rapazes

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desvio Padrão	Teste Wilcoxon por pares
Idade	13	12	15	13,46	1,050	
Peso1	12	36,2	75,6	52,083	12,2543	0,108 (ns)
Peso2	12	37,2	71,3	53,792	10,7332	
Altura1	12	1,5	1,8	1,605	,0914	0,003 (s**)
Altura2	12	1,5	1,8	1,637	,0915	
IMC1	12	16,2	30,5	20,199	4,5967	0,875 (ns)
IMC2	12	16,1	31,7	20,060	4,4073	
ABDOMINAIS1	12	13	80	60,75	24,004	0,115 (ns)
ABDOMINAIS2	12	36	80	66,33	17,411	
Fl-Ext braços 1	12	3	30	12,00	6,796	0,018 (s*)
Fl-Ext braços 2	12	6	37	14,42	7,891	
Impulsão Hor1 (cm)	12	113	225	174,17	37,663	0,003 (s**)
Impulsão Hor2 (cm)	12	120	260	198,92	40,431	

ns = diferença não significativa ($p \geq 0,05$), s = diferença significativa * ($p \leq 0,05$)
 ** ($p \leq 0,01$)

No género masculino, aparentemente o programa teve menos influência sobre a força dos abdominais. Deste modo, verificamos que não existem diferenças significativas no peso, no IMC e nos abdominais. Porém existem diferenças significativas na altura, flexões de braços e na impulsão horizontal. Em média podemos analisar na altura do primeiro teste para o segundo, que aumentou passando de $M=1,605$ para $M=1,637$ o que nos leva a apurar que existiram diferenças significativas para melhor, pois alguns dos alunos cresceram significativamente existindo um crescimento no período do estudo; Sobre as flexões de braços analisando do primeiro teste para o segundo, iniciou-se com $M=12,00$ e no segundo momento $M=14,42$, nós verificamos que existiram diferenças significativas, embora não seja uma grande diferença é uma conquista. Na impulsão horizontal, verificamos uma diferença significativa superior, sendo a primeira $M= 174,17$ e a segunda $M=198,92$.

6.2. Questão 2: analisar as diferenças entre os géneros, nos níveis de zona saudável.

Género * IMC Tabulação cruzada

Contagem		IMC 1º		Total	IMC 2º			Total
		Zona Saudável	Zona não saudável		Zona Saudável	Zona não Saudável	Não realizou o teste	
Género	Masculino	10	3	13	9	3	1	13
	Feminino	13	4	17	12	4	1	17
Total		23	7	30	21	7	2	30

Tabela4- Género * IMC Tabulação cruzada

No que diz respeito à parte do IMC podemos verificar que tanto no género masculino como feminino o panorama continua parecido. Como podemos observar e devido ao facto que os alunos estão em desenvolvimento e encontrarem-se na adolescência verifica-se um ligeiro crescimento da altura em todos os indivíduos. Podemos também verificar em alguns dos casos que se encontram acima da zona saudável não obtiveram melhorias, pelo contrário acabaram por piorar especialmente do género feminino, isto pode também levar a fatores externos que não sejam conhecidos pela minha parte e a alimentação também poderá ter influência. Embora os sujeitos masculinos continuem na zona não saudável podemos verificar melhorias, o salto pubertário poderá influenciar este resultado.

Género * Abdominais Tabulação cruzada

Contagem		Abdominais 1			Total	Abdominais 2			Total
		Zona Saudável	Zona não Saudável	Não realizou o teste		Zona Saudável	Zona não Saudável	Não realizou o teste	
Género	Masculino	11	1	1	13	12	0	1	13
	Feminino	15	1	1	17	16	0	1	17
Total		26	2	2	30	28	0	2	30

Tabela 5 - Género * Abdominais Tabulação cruzada

Relativamente ao teste dos abdominais do Fitescola, como podemos observar, verificamos que tanto um elemento do género feminino, como do género masculino, conseguiram passar da zona não saudável, para a zona saudável. Os elementos que não realizaram o teste eram alunos que raramente realizavam as aulas.

Género * Flexões de braço Tabulação cruzada

Contagem		Flexões de braço 1			Total	Flexões de braço 2			Total
		Zona Saudável	Zona não Saudável	Não realizou o testes		Zona saudável	Zona não Saudável	Não realizou o teste	
Género	Masculino	5	7	1	13	8	4	1	13
	Feminino	9	7	1	17	12	5	0	17
Total		14	14	2	30	20	9	1	30

Tabela 6 - Género * Flexões de braço Tabulação cruzada

Todos os sujeitos melhoraram, creio que este teste físico tenha sido o mais difícil para todos mesmo obedecendo aos critérios do Fitescola. Estes resultados são por isso mesmo muito semelhantes aos apresentados pelos estudos de Lefevre et al. (1998), Magalhães (2009), André (2010) e Batista et al. (2011). 42 Ao analisarmos por género, o masculino foi o que obteve maiores resultados, relativamente ao sexo oposto. Estas conclusões vão ao encontro do estudo realizado por Malina e Bouchard (2002), o qual refere que os rapazes apresentam níveis de força superiores aos das meninas em todas as idades, havendo a partir dos 11-12 anos um aumento da grandeza dessas diferenças.

Tabela 7 - Género * Impulsão horizontal Tabulação cruzada

Género * Impulsão horizontal Tabulação cruzada

Contagem		Impulsão horizontal 1º		Total	Impulsão Horizontal 2º			Total
		Zona Saudável	Zona Não Saudável		Zona Saudável	Zona não Saudável	Não realizou o teste	
Género	Masculino	10	3	13	11	1	1	13
	Feminino	16	1	17	14	2	1	17
Total		26	4	30	25	3	2	30

Nesta parte da Aptidão Neuromuscular, podemos verificar que quase todos estavam na zona saudável tirando o 3 elementos do género masculino e 1 feminino, tendo no segundo período apenas os elementos do género masculino recuperaram, nos elementos do género feminino foi o contrário duas delas pioraram o resultado e outra não realizou.

7. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os objetivos deste estudo passavam por perceber se existia evolução dos alunos do início no 1º período para o fim do 1º período, verificando também a nível género. Podemos concluir que os alunos no geral evoluíram as suas capacidades neuromusculares.

Com a realização deste estudo, podemos concluir que devemos ter em conta a introdução de mais componentes de condição física para melhorar a Aptidão Física dos nossos alunos. Cada professor tem a sua identidade, mas deve adaptar as aulas às características da turma que dispõe, uma vez que o objetivo é o de aprendizagem dos alunos, mas se tiverem mais confiança com uma preparação física melhor muitos dos problemas existentes em ginástica por exemplo vão deixar de existir. Para além disso, deve ser transmitida a importância da AF, ligando-o à saúde e explicando doenças possíveis de serem prevenidas, o qual poderá dar um entusiasmo extra ao aluno. Em todas as turmas existem alunos diferentes, naturalmente terão que existir estratégias diferentes, até poderão ser realizados os mesmos exercícios, mas possivelmente a forma de apresentação deverá ser diferente, tentando sempre cativá-los, de forma a estarem envolvidos nas tarefas de condição física e quem sabe se muitos deles depois disto não irão realizar algum desporto fora da escola.

8. CONCLUSÃO DO ESTUDO

É importante salientar que as conclusões do estudo devem ser interpretadas no contexto desta amostra. Tendo em consideração os objetivos e as hipóteses formuladas e, atendendo aos dados provenientes da análise, interpretação e discussão dos resultados obtidos. Assim com o tratamento e análise dos dados recolhidos, como já referido anteriormente, concluiu-se que a criação de um circuito implementado nas aulas de 90min de Educação Física, no decorrer das suas aulas práticas os alunos melhorou consideravelmente os aspetos em causa, abdominais, flexões, impulsão horizontal, porém apenas um dos testes referidos anteriormente foi melhorado por ambos os géneros, a nível de flexões de braços, declinado nos dois o IMC, todavia, os resultados obtidos, devem ser levados com cautela, visto que pode ter havido uma influência do crescimento sobre as melhorias observadas, no mínimo nos resultados dos rapazes neste grupo observado.

Neste sentido, com a apresentação dos valores finais das observações, não fico extremamente agradada e satisfeita mas já fico realizada por ter melhorado algumas capacidades dos alunos e quem sabe até adquiram ainda mais o gosto pela prática. Em suma, o resultado concluído do presente estudo demonstra para mim, enquanto professor em processo de formação, um fator bastante positivo, e que o devo continuar a desenvolver para melhorar a aptidão muscular dos meus alunos.

Referencias Bibliográficas

Amado, J., & Freire, I. (2001). *Interação Pedagógica e indisciplina na aula*. Porto: Edições Asa.

Arends, R. (2005). *Aprender a ensinar*. Lisboa: McGraw-Hill.

Barbosa, R. (2012), Resenha do livro “Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo”. *Revista Brasileira Ciências Esporte*.

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

Bento, J. O. (2017). *Em nome da Educação Física e do Desporto na escola: legitimação, considerações e orientações pedagógico-didáticas*. Belo Horizonte: Casa da Educação Física.

Carvalho, L. (1994). *Avaliação das Aprendizagens em Educação Física*. Boletim SPEF.

Decreto-Lei nº240/2001, de 30 de Agosto 2001, Diário da República, 1ª série—N.º 201. Ministério da Educação. Lisboa.

Esculcas, C., & Mota, J. (2005). *Actividade física e práticas de lazer em adolescentes*. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*.

Fundação para a Ciência e a Tecnologia. (2017). *FITescola: O Programa dos Alunos Ativos*.

Glaner, M. (2003). *The importance of health-related physical fitness*. *Revista Brasileira De Cineantropometria E Desempenho Humano*.

Magalhães, P, Lopes, V, Barbosa, T. (2003). *Avaliação da aptidão física referenciada ao critério do Fitnessgram em crianças de 10 a 12 anos em ambos os sexos da cidade de Bragança*.

Marques, A. & Gaya, A (1999). “*Actividade Física, Aptidão Física e Educação para a Saúde: Estudo na área pedagógica em Portugal e no Brasil*.” *Revista Paulista Educação Física*.

Mourão, I. A., de C. Amorim, M. L., Trapp Abbes, P., Lopes, K. T., de Araújo Soares, A., & dos Anjos de Miranda, A. (2014). *O papel da Educação Física na escola segundo a atual Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. / The role of physical education*

in school according to the current national education bases and guidelines law. *Revista Portuguesa De Ciências Do Desporto*, (S1A/S1R).

Mota, J., & Sallis, J. (2002). *Actividade Física e Saúde*. Porto: Campo das Letras.

Nobre, P. (2015). *Avaliação das Aprendizagens no Ensino Secundário: concepções, práticas e usos*. Tese de doutoramento em Ciências do Desporto e Educação Física na especialidade de Ciências da Educação Física. Universidade de Coimbra. <http://hdl.handle.net/10316/29191>

Piéron, M. (1996). *Formação de Professores. Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógicas*. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa.

Paffenbarger, R. S.; Hyde, R. T.; Wing, A. L.; Lee, I-M.; Kampert, J. B. (1994). Some interrelations of physical activity, physiological fitness, health, and longevity. In: C. Bouchard, R. J. Shephard, T.

Programa Nacional de Educação Física Escolar, Ensino Básico. Ministério da Educação, 2001.

Ribeiro, L. (1999). *Avaliação da aprendizagem*. Lisboa: Texto Editora.

Siedentop, D. (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Third Edition. Mayfield Publishing Company.

Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la educación física*. Barcelona: INDE

Web grafia

https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/14994/1/SEFLS_NiveisSocioEconomicom_165-172.pdf

<http://artigosedfisica.br.tripod.com/REISetall.PDF>

https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86921998000400005&script=sci_arttext&tlng=pt

<https://shapeamerica.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02701367.1996.10608850?journalCode=urqe20#.XvejdyhKjIU>

https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/5330/3/IEScd_2003_Rio%20Maior.pdf

https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/10092/1/7283_15407.pdf

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/educacao_fisica_3c_8a_ff.pdf

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/anexo3_ef.pdf

<https://fitescola.dge.mec.pt/HomeTestes.aspx>

<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14426/2/Aptid%C3%A3o%20f%C3%ADsica%20composi%C3%A7%C3%A3o%20corporal%20e%20matura%C3%A7%C3%A3o%20sexual%20estudo%20realizado%20em%20crian%C3%A7as%20e%20adolescentes%20de%20ambos%20os%20sexos%20com%20idades%20compreendidas%20entre%20os%2013%20e%20os%2018%20anos%20matriculados%20.pdf>

ANEXOS

Anexo 1 – Ficha individual do aluno

Anexo 2- Plano anual + calendário de distribuição das aulas

Anexo 3- Plano de aula

Anexo 4- Imagem de Ginástica + realizar a ajuda

Anexo 5 – Esquema de circuito Ginástica

Anexo 6 – Grelha de observação Diagnóstica Basquetebol

Anexo 7 – Grelha de observações

Anexo 8- Avaliação Formativa, através do questionamento

Anexo 9 – Grelha de avaliação sumativa Basquetebol

Anexo 10 - Descritores da escola (parâmetros de avaliação)

Anexo 11 – Ficha de autoavaliação

Anexo 12 – Informação sobre o 3º Período

Anexo 13 – Ficha de condição Física

Anexo 14- Ficha de trabalho Futsal

Anexo 15 – Questão Aula

Anexo 2- Plano anual + calendário de distribuição das aulas

CALENDARIZAÇÃO ANO LETIVO 2019-2020												REPÚBLICA PORTUGUESA		EDUCAÇÃO
GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA AEA														
Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho					
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Tag			
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	Tag			
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5				
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6				
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7				
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	Avaliação			
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	fin outros			
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10				
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	Tag / Fut			
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12				
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13				
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	Futsal			
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15				
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16				
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17				
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	Tag			
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19				
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20				
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	Atletismo			
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22				
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23				
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24				
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	Tag			
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26				
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27				
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	Atletismo			
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29				
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30				
	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31				

Legenda:
2ª feira e 5ª feira



Planeamento Anual – Turma 8ºB 1º Período								
Nº Aula	Dia	Mês	Matéria	Espaço	Nº Blocos			
1 e 2	18	Set	Apresentação e Ficha Individual do Aluno	CN1	2			
3	19	Set	FitEscola	CE	1			
4 e 5	23	Set	Apresentação de alguns vídeos sobre as modalidades	CN1	2			
6 e 7	28	Out	Andebol	CE	2			
8	31	Out	Atletismo	CE	1		Matéria	Blocos
9e 10	4	Nov	Andebol / Ginástica	PAV	2		Andebol	8
11	7	Nov	Atletismo	CE	1		Ginástica	7
12 e 13	11	Nov	Andebol / Ginástica	PAV	2		Atletismo	7
14	14	Nov	Atletismo	CE	1			
15 e 16	18	Nov	Andebol	PAV	2			
17	21	Nov	Atletismo	CE	1			
18 e 19	25	Nov	Ginástica	PAV	2			
20	29	Nov	Atletismo (teórica)	CE	1			
21 e 22	2	Dez	Andebol / Ginástica	PAV	2			
23	5	Dez	Atletismo	CE	1			
24 e 25	9	Dez	Andebol / Ginástica	PAV	2			
26	12	Dez	Atletismo	CE	1			
27 e 28	16	Dez	Ginástica / Avaliação	PAV	2			

Planeamento Anual – Turma 8ºB 2º Período									
Nº Aula	Dia	Mês	Matéria	Espaço	Nº Blocos				
29 e 30	6	Jan	Basquetebol	CE	2				
31	9	Jan	Basquetebol	CE	1				
32 e 33	13	Jan	Basquetebol / Ginástica	PAV	2				
34	16	Jan	Basquetebol	CE	1				
35 e 36	20	Jan	Basquetebol / Ginástica	PAV	2				
37	23	Jan	Atletismo	CE	1				
38 e 39	27	Jan	Basquetebol / Ginástica	PAV	2				
40	30	Jan	Atletismo	CE	1				
41 e 42	3	Fev	Basquetebol	CE	2				
43	6	Fev	Basquetebol	CE	1				
44 e 45	10	Fev	Atletismo / Ginástica	PAV	2				
46	13	Fev	Atletismo	CE	1				
47 e 48	17	Fev	Ginástica / Atletismo	PAV	2				
49	20	Fev	Atletismo	CE	1				
50	27	Fev	Atletismo	CE	1				
51 e 52	2	Mar	Atletismo	PAV	2				
53	5	Mar	Voleibol	CE	1				
54 e 55	9	Mar	Voleibol	PAV	2				
56	12	Mar	Voleibol	CE	1				
57 e 58	16	Mar	Voleibol	PAV	2				
59	19	Mar	Voleibol	CE	1				
60 e 61	23	Mar	Voleibol	PAV	2				
62	26	Mar	Avaliação	CE	1				

Matéria	Blocos
Basquetebol	10
Ginástica	5
Atletismo	9
Voleibol	9



A	B	C	D	E	F	G	H	I
Planeamento Anual – Turma 8ºB 3º Período								
Nº Aula	Dia	Mês	Matéria	Espaço	Nº Blocos			
63	16	Abr	Futsal	CE	2			
64 e 65	20	Abr	Ginástica / Futsal	PAV	1			
66	23	Abr	Futsal	CE	2			
67 e 68	27	Abr	Ginástica / Futsal	PAV	1			
69	30	Abr	Futsal	CE	2			
70 e 71	4	Mai	Ginástica	PAV	2			
72	7	Mai	Futsal	CE	2			
73 e 74	11	Mai	Tag Rugby	PAV	2			
75	14	Mai	Futsal	CE	2			
76 e 77	18	Mai	Tag Rugby	CE	2			
78	21	Mai	Atletismo	CE	2			
79 e 80	25	Mai	Tag Rugby	CE	2			
81	28	Mai	Atletismo	CE	2			
82 e 83	1	Jun	Tag Rugby	CE	2			
84	4	Jun	Tag Rugby	CE	1			
85 e 86	8	Jun	Avaliação/ jogo livre	CE	2			

Anexo 3- Plano de aula


Ministério da Educação
Agrupamento de Escolas de Anadia


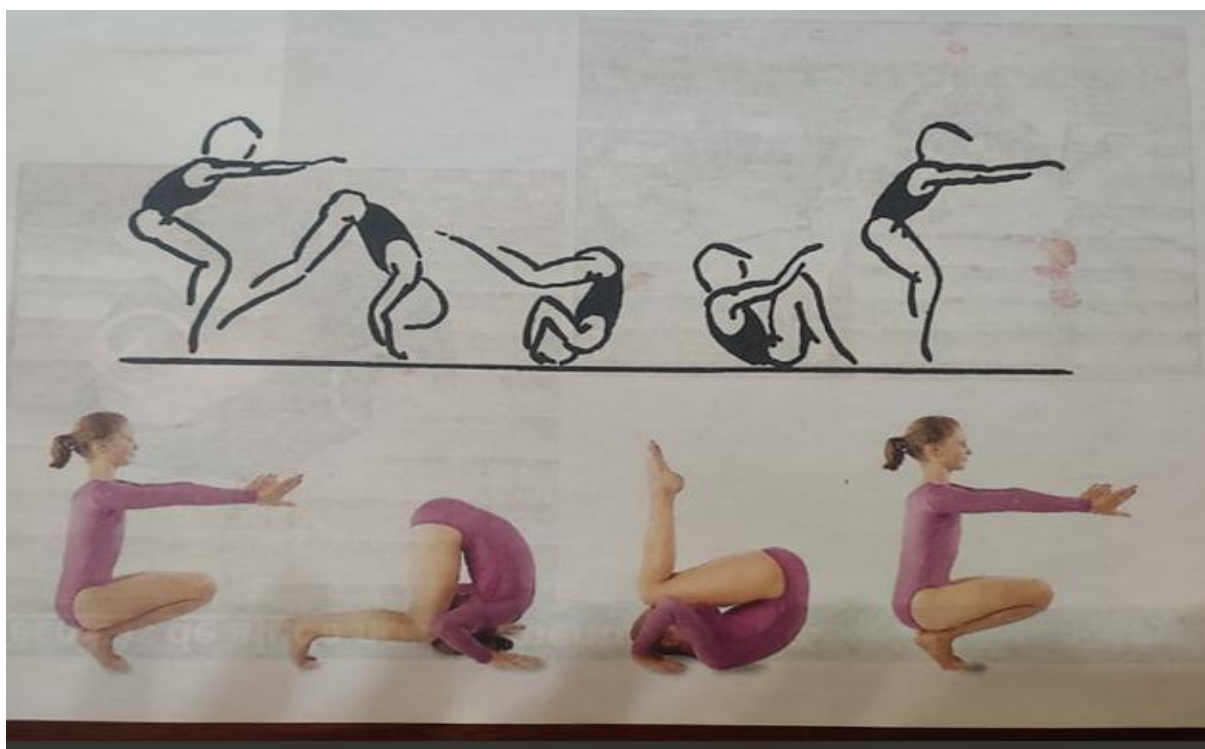
Plano Aula			
Ano letivo 2019/2020			
Professor(a): Sílvia Amaral		Data:	Hora:
Ano/Turma:	Período:	Local/Espaço:	
Nº da aula:	U.D.:	Nº de aula / U.D.:	Duração da aula:
Nº de alunos previstos:		Nº de alunos dispensados:	
Função didática:			
Conteúdo:			
Recursos materiais:			
Objetivos da aula:			
Avaliação:			

Tarefas /		Organização/	Objetivos	
Situações de Aprendizagem		Estratégias de Ensino/	Comportamentais /	
Tempo		Estilos de Ensino	Critérios de Êxito	
T	P			
Parte Inicial				
Parte Fundamental				
Parte Final				


Ministério da Educação
Agrupamento de Escolas de Anadia


Reflexão Crítica / Relatório da Aula:
Planeamento da aula (de que modo o plano influenciou positiva e negativamente o alcance dos objetivos da aula e a intervenção do professor)
Instrução:
Gestão:
Clima:
Disciplina:
Decisões de ajustamento:
Aspetos positivos mais salientes:
Oportunidades de melhoria:

Anexo 4- Imagem de Ginástica + realizar a ajuda



Anexo 5 – Esquema de circuito Ginástica

A - Burpees



B - Pirueta

C - Rolamento à frente de pernas afastadas

D - Salto em carpa

E - Agachamento com impulsão

F - Salto ao eixo no banco

G - Salto ao eixo

Anexo 6 – Grelha de observação Diagnóstica Basquetebol



educação



Escola Básica de Vilarinho do Bairro



Avaliação Diagnóstica – Basquetebol – 8ºB

8ºB		Componentes técnicas			Atitude Ofensiva			Atitude Defensiva			Média
Nº	Nome	Passe	Receção	Drible	Passe e corte	Desmarcação	Lançamento com oportunidade	Defesa HxH	Deslocamentos	Ocupação racional do espaço	
1		3	3	3	2	2	2	3	3	3	
2		3	2	2	2	2	2	2	2	2	
3		3	3	3	3	2	3	3	3	3	
4		4	4	3	3	4	3	4	4	4	
5		4	4	4	4	4	4	4	4	4	
6		4	4	4	4	4	4	4	4	4	
7		3	3	3	2	2	2	2	3	2	
8		4	4	4	4	4	4	4	4	4	
9		3	3	3	2	3	3	3	3	2	
10		4	4	4	5	5	4	4	4	4	
11		4	4	4	4	4	4	5	5	4	
13		3	3	2	3	3	3	3	3	3	
14		4	4	5	5	4	4	4	4	5	
15		4	4	3	3	3	3	4	4	3	
16											

Legenda:	1	2	3	4	5
	Não realiza	Realiza com grande dificuldade	Realiza com alguma dificuldade	Realiza bem	Realiza muito bem

Anexo 7 – Grelha de observações



EDUCAÇÃO



Escola Básica de Vilarinho do Bairro



Avaliação Formativa – Andebol – 8ºB

8º B		1º Período			
		Observações	Data	Aula da U.D.	Aula Nº
Nº	Nome				
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
13					
14					
15					
16					

Metodologia de Avaliação:
 Por cada aula da Unidade didática escolho 4/5 alunos, assinalados no quadro acima e realizo uma observação mais cuidada desses elementos em relação aos conteúdos da aula.

Conteúdos	
1.	5.
2.	6.
3.	7.
4.	8.

Anexo 8- Avaliação Formativa, através do questionamento

PORTUGAL | 1.ª LINHA

Agrupamento de Escolas de Anadia
Escola Básica de Vilarinho do Bairro

QUESTIONAMENTO

8º B 2º Período

Nº	Nome	Janeiro								Fevereiro						
		6	9	13	16	20	23	27	30	3	6	10	13	17	20	27
1		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
2		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
3		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
4		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
5		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
6		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
7		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
8		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
9		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
10		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
11		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
12	Mudou de turma															
13		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
14		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
15		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
16		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

Anexo 9 – Grelha de avaliação sumativa Basquetebol



EDUCAÇÃO



Escola Básica de Vilarinho do Bairro



Avaliação Sumativa – Basquetebol – 8ºB

Nº	Nome	Passe	Receção	Drible	Passe e corte	Desmarcação	Lançamento com oportunidade	Defesa HxH	Deslocamentos	Ocupação racional do espaço	Média	Final
1		4	4	4	3	3	4	4	4	4	3,777778	4
2		3	4	3	3	3	3	3	3	3	3,111111	3
3		4	4	4	3	3	4	4	4	4	3,777778	4
4		4	5	4	4	5	4	5	4	5	4,444444	4
5		4	5	4	4	4	4	5	4	4	4,222222	4
6		4	5	4	4	5	5	5	5	5	4,666667	5
7		3	3	3	3	2	3	3	3	3	2,888889	3
8		4	5	4	4	4	4	5	4	5	4,333333	4
9		3	4	3	3	3	3	3	3	3	3,111111	3
10		4	5	4	4	5	5	5	5	5	4,777778	5
11		4	5	4	4	5	4	5	5	5	4,555556	5
13		4	4	3	3	3	3	3	4	3	3,333333	3
14		5	5	4	5	5	5	5	5	5	4,888889	5
15		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4,111111	4
16												

Legenda:	1	2	3	4	5
	Não realiza	Realiza com grande dificuldade	Realiza com alguma dificuldade	Realiza bem	Realiza muito bem

Anexo 10 - Descritores da escola (parâmetros de avaliação)

055 - Área do Saber Ser [habilidades gerais]		40X		
05 - Área do Saber [conteúdos]		20X		
05F - Área do Saber Fazer [capacidades complexas]		40X		
Nota Final - 055-05-05F				
✓ Coeficiente de Avaliação:				
Área do Saber Ser - 40%				
10X	055-01) Atenção		SECUNDÁRIO %	40
			20	
10X	055-2) Pontualidade		20	
10X	055-3) Interesse e participação		20	
10X	055-4) Comprometimento		20	
Área do Saber - 20%				
10X	05-01) Representação oral dos Textos de Realização Simbólica, Trabalhos Escritos, etc...		20	40
10X	05-2) Conteúdos das regras das modalidades e aplicação da situação de aprendizagem		20	
Área do Saber Fazer - 40%				
40X	05F-01) competências dos alunos na realização e aplicação das regras, dos gestos			40
✓ Instrumentos de Avaliação:				
Testes e trabalhos, observação direta em registo em fichas, questionários.				
✓ Parâmetros/Itens de Avaliação:				
Saber Fazer → 40%				
40X	Realização e aplicação regras, regras físicas, regras pincelagem e regras líricas das malfeitas		SECUNDÁRIO	
nível 1	0X	1- Não realiza		0
nível 2	10X	2- Realiza com grande dificuldade		20
nível 3	20X	3- Realiza com alguma dificuldade		40
nível 4	30X	4- Realiza bem		60
nível 5	40X	5- Realiza muito bem		80
Área do Saber → 20%				
10X	05-01) Representação oral dos Textos de Realização Simbólica, Trabalhos, Operações orais...		20	
	<i>exemplos: 25X ou 10x1-3; 30X - 10; 25X - 15; 10X - 20</i>			
10X	05-2) Conteúdos das regras das modalidades e aplicação da situação de aprendizagem		20	
15X	Não sempre se verifica conteúdos e aplicação das regras das malfeitas/modalidades			
Área do Saber Ser 40%				
10X	055-01) Atenção		20	
0X	Nunca comparece			
2,5,5,X	Raramente comparece			
5,X	Faltas algumas vezes			
7,5,5,X	É frequentemente ausente			
10X	É sempre ausente			
10X	055-2) Pontualidade		20	
0X	Nunca é pontual			
2,5,5,X	Raramente é pontual			
5,X	Não é pontual algumas vezes			
7,5,5,X	É frequentemente pontual			
10X	É sempre pontual			
10X	055-3) Interesse e participação		20	
0X	Sem interesse e sem participação engajada			
2,5,5,X	Participação raramente interessada e engajada			
5,X	Participação algumas vezes interessada e engajada			
7,5,5,X	Participação frequentemente interessada e engajada			
10X	Participação sempre interessada e engajada			
10X	055-4) Comprometimento		20	
0X	Nunca responde às regras e apresenta sempre um comportamento inadequado			
2,5,5,X	Raramente responde às regras e raramente apresenta um comportamento adequado			
5,X	Responde às regras e apresenta um comportamento inadequado algumas vezes			
7,5,5,X	Responde frequentemente às regras e apresenta um bom comportamento			
10X	Responde sempre às regras e tem um comportamento exemplar			
Nota Final de Período				
✓ Soma dos Valores em Percentagem das Unidades Didáticas acordadas por Período:				
✓ Conversão do Valor em Percentagem para um Valor em Nota:				
0X a 20,0X	→	Nota 1	0-49	ATÉ 5
20,5X a 40,0X	→	Nota 2	50-100	ATÉ 10
40,5X a 60,0X	→	Nota 3	100-14	ATÉ 14
60,5X a 80,0X	→	Nota 4	140-18	ATÉ 18
80,5X a 100X	→	Nota 5	180-20	ATÉ 20
NOTAS				
As diferentes U. Didáticas terão a mesma ponderação e, no final do ano letivo, a unidade didática com menor classificação n.				
Alunos com atestado médico: SABER= 60 + SABER SER= 40				

Anexo 11 – Ficha de autoavaliação



Ministério da Educação e Ciência
Agrupamento de Escolas de Anadia
Escola Básica Vilarinho do Bairro



EDUCAÇÃO FÍSICA FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO



NOME: _____ | Nº: ____ | 8º Ano | Turma: ____ | Ano Letivo 2019/2020
Terminado o período letivo é tempo de fazeres a reflexão do teu desempenho ao longo do mesmo. Sé o mais honesto (a) possível e responde colocando apenas uma cruz (X) em cada item para cada área.

ÁREA DO SABER FAZER			
ⓐ Quanto à realização dos gestos técnicos das diferentes modalidades:	1º Período	2º Período	3º Período
• Realizo muito bem os gestos técnicos			
• Realizo bem os gestos técnicos			
• Realizo com alguma dificuldade os gestos técnicos			
• Realizo com grande dificuldade os gestos técnicos			
• Não realizo os gestos técnicos			
ⓑ Quanto à aplicação dos princípios de jogo e aspetos táticos das diferentes modalidades:	1º Período	2º Período	3º Período
• Aplico muito bem os princípios de jogo e aspetos táticos			
• Aplico bem os princípios de jogo e aspetos táticos			
• Aplico com alguma dificuldade os princípios de jogo e aspetos táticos			
• Aplico com grande dificuldade os princípios de jogo e aspetos táticos			
• Não aplico os princípios de jogo e aspetos táticos			
ⓒ Quanto ao nível da aptidão física:	1º Período	2º Período	3º Período
• Revelo muito boa condição física para acompanhar as atividades			
• Revelo boa condição física para acompanhar as atividades			
• Revelo algumas dificuldades físicas para acompanhar as atividades			
• Revelo grandes dificuldades físicas para acompanhar as atividades			
• Não revelo boa condição física para acompanhar as atividades			
ÁREA DO SABER			
ⓐ Conhecimento dos conteúdos teóricos transmitidos:	1º Período	2º Período	3º Período
• Conheço e aplico corretamente as regras, regulamentos e os termos técnico-táticos das diferentes modalidades			
• Não conheço nem aplico corretamente as regras, regulamentos e os termos técnico-táticos das diferentes modalidades			
ⓑ Conhecimento e compreensão dos processos de desenvolvimento da condição física como fator de saúde:	1º Período	2º Período	3º Período
• Conheço e compreendo bem a importância da prática de atividades físicas como fator de saúde			
• Não conheço nem compreendo a importância da prática de atividades físicas como fator de saúde			
ⓒ Realização de relatórios e trabalhos:	1º Período	2º Período	3º Período
• Realizo todos os relatórios e trabalhos que me solicitam			
• Não realizo relatórios e trabalhos que me solicitam			

ÁREA DO SABER SER			
ⓐ Quanto à assiduidade e pontualidade:	1º Período	2º Período	3º Período
• Sou sempre assíduo e/ou pontual			
• Sou frequentemente assíduo e/ou pontual			
• Sou algumas vezes assíduo e/ou pontual			
• Sou raramente assíduo e/ou pontual			
• Nunca sou assíduo e/ou pontual			
ⓑ Quanto à perseverança:	1º Período	2º Período	3º Período
• Participo sempre de forma empenhada			
• Participo frequentemente de forma empenhada			
• Participo algumas vezes de forma empenhada			
• Participo raramente de forma empenhada			
• Nunca participo de forma empenhada			
ⓒ Quanto à autonomia:	1º Período	2º Período	3º Período
• Sou sempre criativo na resolução de problemas			
• Resolvo frequentemente os problemas surgidos			
• Resolvo algumas vezes os problemas surgidos			
• Resolvo raramente os problemas surgidos			
• Nunca resolvo os problemas surgidos			
ⓓ Quanto à sociabilidade:	1º Período	2º Período	3º Período
• Tenho sempre bom relacionamento com o professor e os colegas			
• Tenho frequentemente bom relacionamento com o professor e colegas			
• Tenho algumas vezes bom relacionamento com o professor e os colegas			
• Tenho raramente bom relacionamento com o professor e os colegas			
• Nunca tenho bom relacionamento com o professor e os colegas			
ⓔ Quanto à responsabilidade:	1º Período	2º Período	3º Período
• Respeito sempre as regras e tenho um comportamento exemplar			
• Respeito frequentemente as regras e tenho um bom comportamento			
• Respeito as regras e tenho comportamentos desviantes algumas vezes			
• Respeito raramente as regras e tenho comportamentos desviantes			
• Nunca respeito as regras e tenho comportamentos desviantes			

NÍVEL FINAL DO PERÍODO			
	1º Período	2º Período	3º Período
ⓔ Ponderando os itens anteriores, julgo obter o nível:	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤

APRECIÇÃO GLOBAL DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA	
ⓔ Faz algum comentário, que consideres pertinente, sobre as aulas de Educação Física:	
1º Período	
2º Período	
3º Período	

Anexo 12 – Informação sobre o 3º Período

Explicações sobre o 3º Período

Num momento em que as escolas portuguesas se encontram com as atividades presenciais suspensas devido ao Covid-19, arranjamos um conjunto de recursos na utilização de metodologias de ensino a distância que lhes permitam dar continuidade aos processos de ensino e aprendizagem.

Este apoio deverá permitir a todas as crianças e jovens:

- Manter contacto regular com os seus professores e colegas;
- Consolidar as aprendizagens já adquiridas;
- Desenvolver novas aprendizagens.

O que é a telescola?

A ideia é lecionar o último período através de um ou mais canais de acesso universal da RTP, isto é, que é gratuita, e outras plataformas da televisão pública. Com aulas diárias de segunda a sexta-feira, como na escola. A nova Telescola vai destinar-se aos alunos do ensino básico, ou seja, até ao 9º ano.

Metodologias para Ensino à Distância

Neste espaço apresentamos sugestões de metodologias que podem ser utilizadas pelo professor na planificação das suas aulas em regime de Ensino à Distância.

Independentemente das plataformas de ensino e aprendizagem identificadas por cada escola / agrupamento para a implementação do Ensino à Distância, há recomendações que devem ser atendidas:

- Cada professor, no âmbito do trabalho desenhado em cada escola / agrupamento, deve atribuir tarefas de aprendizagem com um tempo expectável de realização semelhante ao das respetivas aulas, utilizando diferentes formas de comunicação, desejavelmente enquadradas na plataforma de ensino e aprendizagem que cada escola / agrupamento estabeleceu.
- As tarefas devem permitir o desenvolvimento das aprendizagens essenciais previstas para a respetiva disciplina/ano de escolaridade.
- Para a consecução das tarefas, os alunos podem recorrer ao manual escolar, aos cadernos de exercícios, a materiais que tenham em casa ou a outras aplicações que estejam disponíveis *online*, devendo o professor verificar se todos os alunos da turma têm efetivamente os equipamentos que lhes permitam realizar as tarefas a cordadas e procurando o professor alternativo, caso tal não se verifique.

A Escola é o meio privilegiado para a promoção de comportamentos saudáveis em crianças e adolescentes. A atividade física e a aptidão física são determinantes para a aprendizagem de hábitos saudáveis ao longo da vida. Com vista a educar e a estimular a população estudantil para uma melhor qualidade de vida, a Faculdade de Motricidade Humana

Deste modo as nossas aulas vão ser uma vez por semana na ...-feira às ...horas, onde vos vamos propor atividades físicas e explicar em caso de dúvidas como realizar os exercícios.

A nível de avaliação este período, através da contabilização das presenças e de um trabalho sobre a modalidade de Voleibol/Tag Rugby/Badminton, que iremos estipular datas e a pesquisa mais para o fim do mês.

Todos os alunos tem que se inscrever neste link: <https://aula.digital.leva.com/>

O que inclui?

Banco de recursos digitais organizado por ciclo, ano, disciplina e temas curriculares, permitindo lecionar o programa nacional das diversas disciplinas.

Através de vídeos, apresentações, sínteses, explicações, animações, testes interativos, simuladores e muito mais, leciona os conteúdos programáticos das disciplinas, pela sequência didática que se pretenda.




Anexo 13 – Ficha de condição Física



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ANADIA

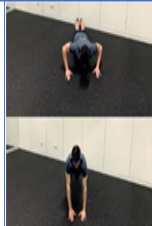
SESSÃO DE TRABALHO ENSINO BÁSICO

Plano 1

Exercícios	Descrição da Tarefa/Imagem	Capacidades Habilidades	Nº de Rep/Séries	Descanso
Aquecimento articular	Mobilidade articular dos vários segmentos (cabeça, braços, pernas, pé)		5 min	
Flexão/Extensão de Braços	 <ul style="list-style-type: none"> • flexão e Extensão dos membros superiores em posição de prancha; • postura correta com a cabeça no prolongamento do corpo. • Descanso 10 segundos 	Força Superior Resistência	R 7 S 3	30seg entre cada série
Agachamentos	 <ul style="list-style-type: none"> • F flexão e Extensão dos membros inferiores; • P postura correta com a cabeça no prolongamento do tronco. • Descanso 10 segundos 	Força Inferior Resistência	R 3 S 3	30seg entre cada série
Abdominais	 <ul style="list-style-type: none"> • flexão do tronco com a bacia; • olhos com um ângulo de 90° • descanso 10 segundos 	Força Abdominal Resistência	R 15 S 3	30seg entre cada série



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ANADIA

Flexão/Extensão dos Braços com diferente amplitude	 <ul style="list-style-type: none"> • flexão e Extensão dos membros superiores em posição de prancha; • postura correta com a cabeça no prolongamento do corpo; • alternar a amplitude dos braços. • Descanso 10 segundos 	Força Superior Resistência	R 7 S 3	30seg entre cada série
Retorno à calma	Alongamentos dos grupos musculares solicitados			Alongar cada grupo muscular

Anexo 14- Ficha de trabalho Futsal

Ficha de trabalho de Futsal

Nome: Turma: Nº:

A) Lê atentamente as questões e responde corretamente. Nota: Na resposta (R:) apenas deixas o número, ou o verdadeiro ou falso para ser validado como resposta correta; nas grelhas assinalas um X à frente da afirmação no Verdadeiro ou Falso.

1) Quantos jogadores são compostos uma equipam de futsal? (5 pontos)

R: 4

5

6

7

2) O jogo de futsal começa com quantos jogadores em campo? (5 pontos)

R: 8

10

12

14

3) Como se inicia um jogo de futsal? (12 pontos)

R:

Verdadeiro ou falso.

4) O guarda-redes é o único que pode apanhar a bola com as mãos em qualquer sítio no jogo. (5 pontos)

R: Verdadeiro ou falso.

5) O objetivo da receção é permitir que o jogador tenha tempo e o espaço suficiente para executar os seus comportamentos técnicos – táticos e também uma melhor ligação com as ações técnicas – táticas subsequentes ao controlo da bola. (5 pontos)

R: Verdadeiro ou falso.

6) O objetivo da condução de bola é finalizar. (5 pontos)

R: Verdadeiro ou falso.

7) Como deve ser realizado o passe no futsal? (3 pontos cada)

Marca com um X no V (VERDADEIRO) ou F (FALSO)	V	F
Cabeça baixa e olhar dirigido para o local do passe.		

Tronco ligeiramente inclinado à frente.		
Pé de apoio colocado atrás da bola e fixar os olhos nesta, para evitar desequilíbrios.		
Touchar a bola com parte interna/externa do pé, este não deve estar perpendicular à direção do passe.		
O peso do corpo deve ser colocado sobre a perna de apoio.		
Após contacto com a bola a perna continua o seu movimento na direção do passe.		
Cabeça baixa e olhar dirigido para o local do passe.		

8) Como deve ser realizado o remate no futsal? (3 pontos cada)

Marca com um X no V (VERDADEIRO) ou F (FALSO)	V	F
Tronco inclinado à frente.		
MI de apoio esticado, colocado lateralmente em relação à bola, com o pé orientado para o alvo.		
Extensão do MI no contacto com a bola.		
Contacto com uma superfície ampla do pé (parte interna/externa/peito do pé).		
Não dar continuidade à ação depois do batimento.		

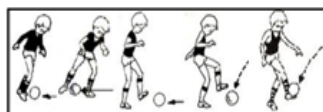
9) Explica o sistema de jogo 3x1, com vantagens e desvantagens. (5 pontos)

R:

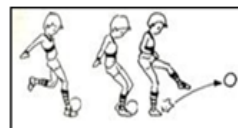
10) Identifica qual a técnica correspondente à imagem (Técnica de condução de bola, Técnica de passe, Técnica de remate ou Técnica de receção). (6 pontos cada)



R:



R:



R:

Anexo 15 – Questão Aula



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



direção-geral
educação

Escola Básica de Vilarinho do Bairro



ae anadia
agrupamento de escolas de anadia

A tua opinião conta

Nome:

Turma: Nº

A) Lê atentamente a questão e responde com a tua opinião sobre o tema proposto.

Num pequeno texto elaborado, menciona a tua opinião sobre a importância da Atividade Física em tempo de Pandemia de Coronavírus.

R: