

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Maria João Araújo dos Santos
2015246807

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA
ESCOLA SECUNDÁRIA JOSÉ FALCÃO, EM COIMBRA, JUNTO DA
TURMA 1 DO 9º ANO, NO ANO LETIVO 2019/2020
“ANÁLISE DO TEMPO DE PRÁTICA EM UNIDADES DIDÁTICAS
INDIVIDUAIS E COLETIVAS.”**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E
SECUNDÁRIO ORIENTADO PELO PROF. DOUTOR RAUL AGOSTINHO SIMÕES MARTINS, APRESENTADO
À FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA.**

JULHO 2020

MARIA JOÃO ARAÚJO DOS SANTOS

2015246807

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA
ESCOLA SECUNDÁRIA JOSÉ FALCÃO, EM COIMBRA, JUNTO DA
TURMA 1 DO 9º ANO, NO ANO LETIVO 2019/2020**

**“ANÁLISE DO TEMPO DE PRÁTICA EM UNIDADES DIDÁTICAS INDIVIDUAIS E
COLETIVAS.”**

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

Orientador: Prof. Doutor Raul Agostinho Simões Martins

Coimbra, 2020

Santos, M. (2020) Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária José Falcão, junto da turma 1 do 9.º ano, no ano letivo 2019/2020. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Maria João Araújo dos Santos, aluna nº 2015246807 do MEEFEBS da FCDEFUC, 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.

Coimbra, 1 de julho de 2020

Maria João Araújo dos Santos

AGRADECIMENTOS

À minha mãe e ao meu pai, pela dádiva do amor, pelo apoio incondicional, por me colocarem os pés na terra e me darem as asas necessárias para voar. Por todo o esforço e disponibilidade que apresentaram para que fosse possível a realização de todo o meu percurso académico, sem eles, certamente nada disto teria sido possível.

Ao Tiago pela paciência que demonstrou, por me motivar a alcançar os meus objetivos e por nunca me deixar desistir. Pela motivação e apoio dedicado nas horas de maior aperto.

À Professora Luísa pela incansável orientação, disponibilidade e ensinamentos que sempre transmitiu. Pelas críticas construtivas e pelas sugestões de melhoria que me levaram a evoluir a diferentes níveis. Ao Mestre Paulo Francisco, ao Professor Doutor Raul Martins e à Professora Doutora Elsa Silva pela orientação e pelo constante acompanhamento.

A todos os Professores do Grupo Disciplinar de Educação Física, pelo acolhimento e por toda disponibilidade demonstrada desde o início desta etapa. Por todos os dias e de diferentes modos, terem contribuído para o nosso enriquecimento pessoal e profissional.

A toda comunidade escolar da Escola Secundária José Falcão, por todo o apoio e atenção que demonstraram ao longo deste ano, por terem também contribuído para o nosso enriquecimento pessoal e profissional.

Aos alunos da turma 1 do 9º ano, por todos os momentos e experiências que me proporcionaram, mas principalmente por terem contribuído e permitido uma progressão na formação enquanto professora.

À Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, por ter contribuído para toda a minha formação académica, pessoal e profissional ao longo destes cinco anos.

Por fim, à minha família e a todos os meus amigos e amigas mais próximos que me acompanharam durante todo o meu percurso académico. E a todos que não referi, mas que fazem parte da minha vida e interferiram neste percurso.

A todos, o meu mais sincero agradecimento.

RESUMO

O Relatório de Estágio apresenta-se como o retrato da prática pedagógica, com a implementação dos conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica. Este, encontra-se inserido no plano de estudos do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade de Coimbra e representa-se como uma etapa de conclusão.

O Estágio Pedagógico decorreu na Escola Secundária José Falcão, em Coimbra, durante a totalidade do ano letivo de 2019/2020, junto da turma 1 do 9º ano de escolaridade, inicialmente constituída por 29 alunos e com uma média de idade de 13,8 anos.

A transição da Faculdade de Desporto e Educação Física para a Escola Secundária José Falcão, marca o momento inicial desta etapa de formação enquanto futura docente da área, possibilitando o desenvolvimento de determinadas competências a nível profissional, académica e não menos importante, a nível pessoal.

Neste contexto, a concretização deste relatório procura descrever, analisar e refletir as experiências e o trabalho desenvolvido nesta escola e junto do 9º 1. Com esse intuito, o relatório encontra-se dividido em três grandes capítulos, sendo que no primeiro capítulo se apresenta o contexto de realização do Estágio, no segundo capítulo é elaborada uma análise reflexiva sobre a prática pedagógica e, por fim, no terceiro capítulo, é apresentada uma análise aprofundada do Tema-Problema “Análise do tempo de prática em unidades didáticas individuais e coletivas”.

O Tema-Problema é um trabalho de investigação que decorreu ao longo do Estágio Pedagógico e do presente ano letivo, desta forma, tinha como principal objetivo analisar o tempo de prática entre uma unidade didática individual, a dança, e uma unidade didática coletiva, o andebol, sendo que o processo ensino-aprendizagem é influenciado pelo professor, aluno e contexto em que estão inseridos.

Palavras-chave: Educação Física. Processo Ensino-Aprendizagem. Prática Pedagógica. Tempo de Prática. Unidades Didáticas.

ABSTRACT

The Internship Report presents itself as a portrait of pedagogical practice, with the implementation of the knowledge acquired during academic training. This is inserted in the study plan of the Master in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education at the University of Coimbra and represents itself as a conclusion stage.

The Pedagogical Internship took place at the José Falcão Secondary School, in Coimbra, during the entire academic year 2019/2020, along with class 1 of the 9th grade, initially consisting of 29 students and with an average age of 13.8 years .

The transition from the Faculty of Sports and Physical Education to the José Falcão Secondary School marks the beginning of this stage of training as a future teacher in the area, enabling the development of certain skills at a professional, academic and not least, personal level.

In this context, the realization of this report seeks to describe, analyze and reflect on the experiences and work developed in this school and at the 9th level. For this purpose, the report is divided into three major chapters, with the first chapter presenting the context of carrying out the Internship, in the second chapter a reflexive analysis on the pedagogical practice is elaborated and, finally, in the third chapter, an in-depth analysis of the Theme-Problem “Analysis of the practice time in individual and collective didactic units” is presented.

The Theme-Problem is a research work that took place throughout the Pedagogical Internship and this academic year, therefore, its main objective was to analyze the practice time between an individual didactic unit, dance, and a collective didactic unit, the handball, and the teaching-learning process is influenced by the teacher, student and context in which they are inserted.

Keywords: *Physical Education. Teaching-Learning Process. Pedagogical Practice. Practice Time. Didactic Units*

SUMÁRIO

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| RESUMO | VIII |
| ABSTRACT | IX |
| CAPÍTULO I- CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA | 17 |
| 1. Expectativas Iniciais..... | 17 |
| 2. Caracterização do Contexto | 18 |
| 2.1. Caracterização da escola..... | 18 |
| 2.2. Caracterização das instalações e recursos materiais..... | 18 |
| 2.3. Caracterização do grupo disciplinar de Educação Física | 19 |
| 2.4. Caracterização da turma | 20 |
| CAPÍTULO II- ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA | 22 |
| Área 1 – Atividades de ensino-aprendizagem | 22 |
| 1. Planeamento..... | 22 |
| 1.1. Plano anual..... | 22 |
| 1.2. Unidades Didáticas | 25 |
| 1.3. Planos de aula | 26 |
| 2. Realização | 28 |
| 2.1. Instrução..... | 28 |
| 2.2. Gestão | 30 |
| 2.3. Clima e Disciplina..... | 31 |
| 2.4. Decisões de ajustamento..... | 33 |
| 3. Avaliação | 34 |
| 3.1. Avaliação Formativa Inicial | 35 |
| 3.2. Avaliação Formativa | 36 |
| 3.3. Avaliação Sumativa..... | 36 |
| 3.4. Autoavaliação..... | 37 |
| 3.5. Critérios de Avaliação..... | 38 |
| 3.6. Questões Dilemáticas..... | 38 |
| Área 1.1. - Atividade Ensino-Aprendizagem- Ensino à distância (E@D) | 40 |
| 4.1. Planeamento..... | 40 |
| 4.2. Realização..... | 41 |
| 4.3. Avaliação | 42 |
| 4.4. Questões dilemáticas | 43 |
| Área 2- Atividades de Organização e Gestão Escolar | 44 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Área 3- Projetos e Parcerias Educativas | 46 |
| Área 4- Atitude Ético-Profissional | 48 |
| CAPÍTULO III- APROFUNDAMENTO DO TEMA PROBLEMA | 50 |
| “ANÁLISE DO TEMPO DE PRÁTICA EM UNIDADES DIDÁTICAS INDIVIDUAIS E COLETIVAS” | 50 |
| 1. Introdução | 50 |
| 2. Objetivos | 53 |
| 2.1. Gerais | 53 |
| 2.2. Específicos | 53 |
| 3. Metodologia | 53 |
| 3.1. Participantes | 53 |
| 3.2. Instrumentos e Procedimentos | 53 |
| 3.3. Tratamento de Dados | 54 |
| 4. Apresentação e Discussão dos Resultados | 54 |
| 5. Limitações e Extensão do Estudo | 59 |
| 6. Conclusão | 60 |
| 7. Referências Bibliográficas | 62 |
| CONCLUSÃO | 64 |
| REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 65 |
| ANEXOS | 67 |

ÍNDICE DE TABELAS

| | |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Tabela 1- Ciclo de rotações e unidades didáticas do 9º1 | 23 |
| Tabela 2- Dados recolhidos nas diferentes unidades didáticas | 55 |

ÍNDICE DE GRÁFICOS

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gráfico 1- Percentagem do tempo de prática entre os dois géneros na UD de dança..... | 55 |
| Gráfico 2- Percentagem média do tempo de prática nas aulas de 50' de dança. | 56 |
| Gráfico 3- Percentagem do tempo de prática entre os dois géneros na UD de andebol | 57 |
| Gráfico 4- Percentagem média do tempo de prática nas aulas de 50' de andebol | 57 |
| Gráfico 5- Percentagem média do tempo de prática nas diferentes UD | 58 |

LISTA DE ANEXOS

Anexo I- Ficha Individual do Aluno

Anexo II- Planeamento Anual 9º1

Anexo III- Sequência e Extensão de Conteúdos (exemplo)

Anexo IV- Plano de aula (exemplo)

Anexo V- Grelha de Registo dos Resultados do FIT' escola

Anexo VI- Grelha de Avaliação Formativa Inicial (exemplo)

Anexo VII- Grelha de Avaliação Formativa (exemplo)

Anexo VIII- Grelha de Avaliação Sumativa (exemplo)

Anexo IX- Ficha de Autoavaliação do Aluno (exemplo)

Anexo X - Critérios de Avaliação

Anexo XI- Plano de Treino (exemplo)

Anexo XII- Questionários decorrentes do E@D (exemplo)

Anexo XIII- Grelha de registos do E@D

Anexo XIV - I Certificado de Participação- Desporto Escolar

Anexo XV - II Certificado de Participação- Desporto Escolar

Anexo XVI - Inquérito de Satisfação (exemplo)

Anexo XVII - Certificado de participação na conferência “*Nuevas Competencias Docentes del Profesorado de Educación Física*”

Anexo XVIII - Certificado de Participação- IX Oficina de Ideias

Anexo XIX- Autorizações aos Encarregados de Educação

LISTA DE ABREVIATURAS

AE – Aprendizagens Essenciais

AF – Avaliação Formativa

AFI – Avaliação Formativa Inicial

AS – Avaliação Sumativa

CTDE – Coordenador Técnico do Desporto Escolar

DE – Desporto Escolar

EE- Encarregado de Educação

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

ESJF – Escola Secundária José Falcão

FB- *Feedback*

FCDEF – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

GDEF- Grupo Disciplinar de Educação Física

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

PFI- Plano de Formação Individual

UC – Universidade de Coimbra

UD – Unidade Didática

INTRODUÇÃO

O presente Relatório de Estágio intitulado de “Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária José Falcão no ano letivo de 2019/2020”, surge em virtude da unidade curricular de Estágio Pedagógico, inserida no plano de estudos do 2º ano de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEFUC).

O Estágio Pedagógico representa a consolidação das aprendizagens adquiridas ao longo de toda a formação académica, transportando-nos para um contexto real de ensino, transitando da teoria para a prática, desempenhando assim o papel de professora na Escola Secundária José Falcão (ESJF), responsabilizando-me pela aprendizagem da turma 1 do 9º ano de escolaridade, com a orientação e supervisão da prática pedagógica, numa fase inicial do Professor cooperante, Paulo Francisco e prosseguindo com a Professora Luísa Viseu, bem como do Professor Doutor Raul Martins, Orientador da Faculdade.

O presente Relatório tem como objetivo a representação, de um modo reflexivo, de toda a prática pedagógica de forma estruturada e objetiva, refletindo sobre todas as experiências e decisões tomadas, dificuldades sentidas ao longo deste ano letivo e consequentemente as estratégias utilizadas para ultrapassar estas mesmas dificuldades. Consequentemente, pretende refletir e analisar a prática pedagógica inerente a todo o processo de Ensino à Distância (E@D), provocado pelo COVID-19. Analisar a componente ético-profissional e enaltecer a importância do compromisso com as aprendizagens dos alunos. Por fim, será ainda apresentado o tema-problema, aprofundado durante a concretização do estágio pedagógico que estudou a análise do tempo de prática em unidades didáticas individuais e coletivas.

Neste sentido, sob orientação do documento “Prática Pedagógica Supervisionada III” (Ribeiro-Silva, Fachada & Nobre, 2019), o Relatório encontra-se estruturado, de forma lógica e sequencial, em três grandes capítulos: Capítulo I – Contextualização da prática, Capítulo II – Análise reflexiva sobre a prática pedagógica, e Capítulo III – Aprofundamento do Tema-Problema.

Desta forma, o primeiro Capítulo apresenta as expectativas iniciais do Estágio e a caracterização do contexto em que a toda a prática foi desenvolvida. O segundo Capítulo representa uma análise reflexiva de toda a componente prática pedagógica envolvida, desde as atividades de Ensino-Aprendizagem, que tiveram como foco o planeamento, realização e avaliação, a cargos desempenhados relativamente a atividades de organização e gestão escolar, a projetos e parcerias educativas, concebidos e realizados por nós e por fim, a nossa atitude

ético-profissional, que procura refletir sobre as decisões tomadas e sobre a conduta profissional e social. Por último, o terceiro Capítulo corresponde ao aprofundamento do tema-problema, integrando a análise da investigação desenvolvida ao longo do ano letivo.

CAPÍTULO I- CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA

1. Expectativas Iniciais

Este primeiro ponto, remete-nos automaticamente para a concretização do Plano de Formação Individual (PFI). Este que foi um documento integrado nas tarefas propostas no Guia do Estágio Pedagógico, elaborado no início do ano letivo e que teve como objetivo a reflexão e definição das competências que pretendemos adquirir ao longo do ano, face às diferentes áreas, aos diferentes domínios que orientam a prática pedagógica, à participação nas atividades da escola e da dimensão ético-profissional.

Retomando ao início desta jornada, às nossas expectativas estiveram muitas vezes associados sentimentos de nervosismo, ansiedade, mas também de vontade de aprender mais e de colocar em prática os conhecimentos que fomos adquirindo ao longo dos nossos anos de formação na FCDEFUC. Desta forma, uma das principais preocupações prendeu-se com o facto de enfrentarmos o desconhecido, um meio que não nos é familiar e com diversos intervenientes que não conhecemos. A expectativa quanto ao Professor Orientador da escola e à turma que nos seria atribuída, foi também um fator que nos proporcionou alguma ansiedade, pelo receio que existia em estar à altura do cargo e de cumprir com os objetivos propostos, proporcionando uma aprendizagem e evolução aos alunos.

Para tentar combater estes receios iniciais, foram realizadas diversas reuniões entre o Núcleo de Estágio e o Professor Orientador, mas também com o Grupo Disciplinar de Educação Física (GDEF) e com o Departamento de Expressões. Estas reuniões tiveram como principal objetivo a preparação de todo o planeamento necessário, bem como, o esclarecimento das nossas dúvidas iniciais e o fornecimento de estratégias e sugestões que proporcionassem o bom decorrer do nosso ano de estágio.

Apesar de todos os receios iniciais, de todos os desafios e de todas as frustrações, sempre nos propusemos a fazer tudo o que estava ao nosso alcance, a absorver toda a informação que nos era transmitida, a observar todas as aulas lecionadas pelo Professor Orientador e de outros Professores do grupo, para que fosse possível chegar ao final deste ano letivo com o sentimento de superação pessoal.

2. Caracterização do Contexto

Numa primeira fase, é importante contextualizar as circunstâncias e o meio envolvente deste Estágio Pedagógico, para isso, é importante realizar uma caracterização da escola e das suas instalações, dos recursos materiais, do grupo disciplinar e da turma, todos aqueles que estiveram envolvidos de forma ativa nesta fase de formação profissional.

2.1. Caracterização da escola

A Escola Secundária José Falcão (ESJF), como é atualmente conhecida, foi fundada em 1836, por decreto de Passos Manuel. Inicialmente fundada como um dos primeiros liceus no país, o Liceu de Coimbra, substituindo o Colégio das Artes, então extinto, e cujas instalações passou a ocupar e de quem recebeu os professores.

Foi apenas em 1979, que o Liceu passa a denominar-se de Escola Secundária, a Escola Secundária José Falcão, herdeira do antigo Liceu de Coimbra, do Liceu José Falcão, do Liceu D. João III, por onde passaram milhares de alunos e de professores. Neste início de século XXI, a Escola Secundária José Falcão continua a ser uma escola de formação de professores e de alunos, oferecendo cursos do Ensino Secundário e também o 3.º Ciclo do Ensino Básico, retomando esta sua vertente de formação de jovens alunos que sempre tivera desde a sua fundação, apenas com uma breve interrupção de 2000 a 2006

Esta encontra-se em Celas, na Avenida Dom Afonso Henriques e pertence do conselho e distrito de Coimbra, e junto ao Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra e ao Jardim da Sereia. No presente, a ESJF abrange o Ensino Secundário e o 3º ciclo do Ensino Básico, constituída por 101 docentes, 27 não docentes e aproximadamente 1005 alunos.

2.2. Caracterização das instalações e recursos materiais

A escola divide-se em três grandes zonas, dois edifícios fechados e um espaço ao ar livre. Este edifício é constituído por três pisos, com três blocos que se interligam em formato em “U”. No piso 0 encontram-se os serviços da direção, os serviços administrativos, o gabinete do serviço de apoio aos alunos com necessidades educativas especiais, o gabinete do serviço de psicologia e orientação, a sala dos Professores, a sala de reuniões, a sala multiusos, a sala de exposições, a sala de diretores de turma, e a reprografia.

No piso 1 e 2 situam-se as salas de aulas normais, equipadas com computador e projetores com quadros interativos. Existe também uma biblioteca, um anfiteatro grande, laboratórios de Biologia, de Mineralogia, de Física, de Química, de Matemática e de Multimédia, as salas de trabalho dos grupos disciplinares, as salas de Desenho, de Línguas, de História, de Geografia e os sanitários. No interior do bloco central existe um espaço aberto com

jardim e o exterior é constituído por um pátio de convívio para os alunos e dois campos polidesportivos. Quanto aos restantes espaços fechados, há que referir um pequeno bloco, anexado ao anterior, dantes designado por a antiga “Casa do Reitor”, onde se situam as salas de trabalho da maior parte dos grupos disciplinares. No pátio existem as instalações destinadas ao bar e à papelaria e o último bloco da Escola engloba dois ginásios, um de grandes dimensões e outro mais pequeno. Neste bloco localizam-se, ainda, salas de aula, o auditório e o refeitório.

Relativamente à disciplina de Educação Física e às infraestruturas desportivas, a escola está bastante completa, com boas condições para a prática da EF e a cada espaço estão destinadas determinadas matérias. Dispõe de um pavilhão polidesportivo coberto, onde é possível lecionar diferentes matérias, Escalada, Ténis, Basquetebol, Voleibol, Badmínton, Atletismo (Salto em Altura) e Patinagem.

Dispõem também de um Polidesportivo Exterior (Campo nº 1), onde podem ser lecionadas as matérias de Futebol, Ténis adaptado, uma pista de atletismo agregada ao Campo nº 1, onde podem ser lecionadas as matérias de corridas e de salto em comprimento e triplo salto. No Campo n.º 2 podem também ser lecionadas as matérias de Futebol, Andebol e Lançamento do Peso.

A escola dispõem ainda de dois ginásios, o Ginásio nº 1 onde são lecionadas preferencialmente a Ginástica de Solo, a Ginástica Rítmica e a Ginástica Acrobática. No Ginásio nº 2 são lecionadas a Ginástica de Aparelhos e a Dança. Existem também dois espaços de arrumação, a arrecadação e o Ginásio nº 2, que asseguram a organização e a conservação do material.

É pertinente referir que, a escola possui materiais para lecionar todas as modalidades e em quantidade suficiente para que ao mesmo tempo possam estar dois professores a lecionar a mesma modalidade.

2.3. Caracterização do grupo disciplinar de Educação Física

No início do ano letivo fomos inseridas no grupo disciplinar de Educação Física da Escola Secundária José Falcão, perfazendo um total de 10 Professores, num grupo já existente de 8 Professores, 5 do género masculino e 3 do género feminino.

Em dezembro de 2019, um dos Professores do grupo disciplinar e à data, o nosso Professor Orientador de Estágio, foi eleito Diretor da ESJF como tal, existiu a necessidade de integrar um novo professor substituto. Nos últimos meses de atividade letiva presencial, um outro docente entrou em baixa médica, e como tal, foi também necessário integrar um outro docente substituto no grupo disciplinar.

Desde o início do ano letivo, todo o grupo disciplinar se demonstrou extremamente prestável, revelando um grande espírito de entreajuda para com as estagiárias, assegurando a nossa integração da melhor forma possível neste novo ambiente com que nos deparámos. Durante todo este percurso, os professores do grupo demonstraram-se prestáveis e disponíveis para partilhar experiências, uma vez que alguns professores partilharam a mesma instituição académica, esclarecer todas as nossas dúvidas métodos de trabalho e conhecimento e ajudar-nos a perceber e ultrapassar as nossas fragilidades, estimulando o nosso crescimento pessoal e profissional enquanto futuros professores da disciplina.

Contudo, é importante referir o papel da nossa orientadora, Professora Luísa Viseu, que assumiu o cargo sem qualquer entrave, certificando-se sempre da nossa inclusão no grupo disciplinar e corpo docente da ESJF, assim como o acompanhamento e aconselhamento individual e coletivo, estimulando-nos a crescer não só a nível profissional, mas também a nível pessoal.

Sem dúvida que teve um papel de extrema importância para a nossa formação ao longo deste ano, partindo desde logo com as constantes reuniões com o núcleo de estágio, onde nos incentivou a desenvolver o nosso pensamento crítico e reflexivo, guiando e orientando, tendo-se verificando mais tarde como uma ferramenta fundamental para a melhoria substancial do nosso papel como futuras profissionais de educação física.

2.4. Caracterização da turma

No início do ano letivo 2019/2020, o 9º 1 era constituído por 29 alunos, 12 do género masculino e 17 do género feminino, com idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos, sendo que no final do 1º período se verificou uma redução, para 28 alunos, devido à transferência de escola por parte de uma aluna. À exceção de uma aluna de nacionalidade italiana, todos os restantes alunos eram de nacionalidade portuguesa. Todos residiam no distrito de Coimbra, prevalecendo o número de alunos a viver na periferia da cidade, deslocando-se para a escola sobretudo de carro e/ou autocarro.

No que diz respeito a questões de saúde, não se verificaram condições de maior preocupação e cuidado, à exceção de uma aluna que apresentavam cuidados de saúde especiais que a impossibilitava de realizar aula prática de Educação física, 14 disseram ter problemas de saúde, 5 alunos afirmaram ter asma, 5 dificuldades visuais, 4 de alergias, 1 aluno com problemas auditivos e 3 referiram ter outros problemas sem especificar. Apenas 14 alunos referiram que praticavam desporto nos seus tempos livres, não especificando o contexto.

Através da análise dos dados da Ficha Individual do Aluno (Anexo I) e do primeiro contacto com os alunos num ambiente de sala de aula, a turma apresentou um nível satisfatório

de gosto pela disciplina de Educação Física. De um modo geral, a turma caracterizou-se pela sua boa motivação e empenho na prática desportiva, logicamente que uns mais que outros, contudo, alguns alunos apresentam bastantes dificuldades a nível motor, que com trabalho e empenho foram ultrapassadas.

O principal ponto fraco da turma centrou-se no nível de concentração, este era consideravelmente reduzido, sendo que as conversas paralelas durante os momentos de instrução, entre alguns alunos eram excessivas, o que por vezes acarretava alguma dificuldade na compreensão das tarefas. Estes aspetos foram combatidos durante o ano letivo, através da adoção de uma posição mais firme, que permitisse demonstrar aos alunos a importância de estarem atentos ao que lhes era transmitido e concentrados na realização das atividades bem como, a criação de regras e rotinas a cumprir que proporcionassem um melhor aproveitamento da prática, de forma a colmatar as dificuldades sentidas.

CAPÍTULO II- ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA

Área 1 – Atividades de ensino-aprendizagem

De acordo com Bento (1998), a didática atribui ao professor três domínios que estão relacionados, sendo eles desenvolvidos ao longo deste capítulo, a planificação (planeamento), realização, e a avaliação. Assim, de seguida será realizada uma reflexão e análise de todas estas tarefas do processo de ensino-aprendizagem. Desta forma, será realizada uma análise e reflexão das experiências vivenciadas ao longo deste ano letivo e deste processo de ensino-aprendizagem, para cada domínio

1. Planeamento

O planeamento constitui uma das primeiras e principais fases que antecipa a prática pedagógica de qualquer docente assim, este deve reger-se tendo como base três domínios, o planeamento de ensino, a realização e a avaliação.

Para Bento (1987), o processo de planeamento permite ao professor selecionar e ordenar os objetivos e conteúdos programáticos, tendo em atenção os recursos humanos, espaciais, materiais e temporais. Como tal, procurámos definir objetivos a alcançar, através de uma aprendizagem eficaz na aquisição de novos conhecimentos e habilidades, com um planeamento objetivo e flexível, que facilitasse a necessidade de reajustamento ao contexto e à turma.

É importante referimo-nos ao planeamento como um guia orientador, flexível e de carácter aberto, que possibilite realizar as alterações necessárias, face às circunstâncias que possam surgir ao longo das aulas e do ano letivo.

1.1. Plano anual

No início do ano letivo, foi necessário elaborar o Plano Anual (PA), este consiste numa planificação global do trabalho que vai ser desenvolvido durante a totalidade do ano letivo. Em reunião do GDEF foi discutido qual a melhor forma de distribuir as unidades didáticas pelo ano letivo, conseqüentemente, procedemos à discussão e organização da rotatividade dos espaços, realizando o mapa de rotação de espaços, tendo em conta o número de professores a lecionarem no mesmo horário, às características do ano de escolaridade, à modalidade a ser abordada de acordo com as condições climáticas previstas para cada rotação.

Segundo Bento (2003), “o Plano Anual é um plano de perspetiva global que procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas. Os objetivos

indicados para cada ano, no programa ou normas programáticas, são objeto de uma formulação avaliável e concreta para professores e alunos” e “a elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano letivo”

Assim, o GDEF teve de selecionar um modelo de planificação, segundo Rosado (2002), existem dois principais modelos de planificação, o modelo de planificação por ciclos de atividades ou “Blocos” e o modelo de planificação por etapas. No presente ano letivo, o GDEF optou por um modelo por “Blocos”, sendo este um modelo em que a distribuição dos conteúdos é concentrada e determinada pelas rotações dos espaços, os objetivos definidos por blocos são objetivos a alcançar no final de cada bloco, existe uma duração de cada unidade didática (UD) definida antecipadamente e que tende a ser igual para todas as UD, e para os professores é uma forma mais fácil de trabalhar, pois existe um tratamento continuado da mesma UD.

Desta forma e de acordo com o que ficou definido nas reuniões de GDEF e do núcleo de estágio, ficou definido que o ano seria dividido em 8 rotações, em que em cada uma seriam lecionadas uma média de 12 aulas. Ficou também definido que estariam preferencialmente quatro professores a lecionar ao mesmo tempo, assim, cada um estaria a utilizar um espaço desportivo e, caso não fosse possível a um dos professores utilizar o espaço que lhe foi destinado, por questões climatéricas ou técnicas, existir sempre a hipótese de partilhar o pavilhão polidesportivo.

Posto isto, no caso específico do 9º ano, turma 1, em concordância com o Professor regente da turma, através das matérias definidas a abordar em cada ano de escolaridade e tendo em conta o mapa de rotações, definimos quais as matérias a lecionar e o número de aulas a lecionar para cada uma (Tabela 1e anexo II).

Tabela 1- Ciclo de Rotações e Unidades Didáticas do 9º1

| Período Letivo | Rotação | Unidade Didática | Número de aulas | Espaço |
|-----------------------|----------------------------------------|-------------------------|------------------------|---------------|
| 1º | 1ª (13/09/2019 a 11/10/2019) | Ginástica de solo | 12 | Ginásio nº 1 |
| | 2ª | Badmínton | 8 | Pavilhão |

| | | | | |
|----------------------|---------------------------------------------------|-------------------|--------------|------------------------|
| | (14/10/2019 a 8/11/2019) | Voleibol | 4 | |
| | 3^a (11/11/2019 a 17/12/2019) | Atletismo | 12 | Pista |
| 2^o | 4^a (06/01/2019 a 31/01/2019) | Voleibol | 8 | Pavilhão |
| | | Badmínton | 2 | |
| | | Basquetebol | 2 | |
| | 5^a (03/02/2020 a 28/02/2020) | Dança | 6 | Ginásio nº 1 e nº 2 |
| | | Andebol | 4 | Campo nº 1 |
| | 6^a (02/03/2020 a 27/03/2020) | Andebol | 8 | Campo nº 1 |
| Dança | | 4 | Ginásio nº 1 | |
| 3^o | 7^a (14/04/2020 a 08/05/2020) | Ginástica Rítmica | 3 | Ginásio nº 1 |
| | | Andebol | 4 | Pavilhão |
| | | Basquetebol | 4 | |
| | 8^a (11/05/2020 a 04/06/2020) | Ginástica Rítmica | 4 | Ginásio nº 1 |
| | | Andebol | 2 | Campo nº 1 |
| | | Basquetebol | 7 | Pavilhão |

Esta turma teve aula de Educação Física três vezes por semana, com blocos de 50 minutos cada, perfazendo o total de 150 minutos semanais. De setembro até ao final de novembro, estes blocos eram lecionados às segunda-feira e terça-feira das 16h30 às 17h20 e à quinta-feira das 11h30 às 12h20, contudo, com a alteração do orientador de estágio e dos horários, estes blocos passaram a ser lecionados à segunda-feira das 11h30 às 12h20, à terça-feira das 16h30 às 17h20 e à quinta-feira das 11h30 às 12h20. Foram também dedicados 3 blocos, no primeiro e segundos períodos, para a realização da bateria de testes do “FIT’escola”, estando estes inseridos na 3^a, 6^a e 8^a rotação.

Através da análise da Tabela n.º 1, é possível observar que à exceção da 1^a rotação, em todas as restantes foram lecionadas mais do que uma unidade didática. Isto acontece devido ao

facto de a rotação pelos espaços não ser constante, ou seja, não foi possível colocar a turma em questão em apenas um espaço durante as semanas correspondentes a cada rotação.

Concluimos então que, o plano anual apresenta-se como uma ferramenta crucial, que permite organizar o processo de ensino, uma vez que este contém a informação necessária que nos ajudará a percorrer o caminho ao longo do ano letivo, para que consigamos manter o equilíbrio, ainda que seja possível que este documento sofra alterações.

1.2. Unidades Didáticas

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

Para Piéron (1992), a unidade didática tem como objetivo principal o desenvolvimento da modalidade específica em estudo, tendo também em consideração a conceção da mesma para as características do grupo a que se destina.

Ainda sobre a definição dos objetivos a atingir na planificação de uma unidade didática, Siedentop (1998) esclarece que é a seleção dos objetivos que permite a definição e distribuição dos conteúdos por aula, sendo estes definidos de acordo com o nível de proficiência inicial apresentado pelos alunos.

No que diz respeito à estruturação da Unidade Didática (UD), estas contêm uma breve contextualização/história da modalidade, ajudando-nos a enquadrar com a história de cada modalidade, possibilitando uma obtenção de conhecimentos e domínios mais aprofundados das diferentes matérias. De seguida, com o auxílio da definição os objetivos gerais e específicos a alcançar, tendo em conta as Aprendizagens Essenciais (AE), são apresentadas graficamente e teoricamente as habilidades motoras, dos conteúdos a abordar ao longo das aulas.

Nesta também são apresentados os recursos existentes, os recursos temporais, espaciais, materiais e humanos. Todavia, devido às condições climatéricas e conseqüentemente à ocupação dos espaços e como não é possível prever o número de faltas por aula, os recursos espaciais e humanos sofrem com constantes alterações ou ajustes momentâneos.

A elaboração da sequência e extensão de conteúdos (Anexo III) possibilitou a organização e a planificação dos conteúdos a lecionar, no respetivo número de aulas previstas, sendo atribuída uma função didática a cada aula. Aqui, a principal dificuldade sentida prendeu-se com a atribuição das funções didáticas de cada conteúdo a lecionar devido, à pouca e por vezes nenhuma experiência na lecionação de certas modalidades. Posto isto, dada a sua

experiência, as conversas e reuniões que tivemos com a professora orientadora foram fundamentais.

Para cada UD é elaborado um sistema de avaliação, de acordo com as características da turma. A avaliação formativa inicial, que proporciona uma melhor compreensão do nível da turma e por consequência, ajudará a ajustar os conteúdos às características dos alunos. A avaliação formativa, realizada no decorrer da UD e que permite a recolha de dados e informações relativos à progressão dos alunos, assumindo que “uma recolha sistemática de informação sobre a qual se possa formular um juízo de valores que facilite as tomadas de decisão” (Peralta, 2002; Tenbrink, 1999). Por fim, a avaliação sumativa, realizada no término de cada UD, tendo por base sempre que necessário os dados e informações recolhidas na avaliação formativa.

Por fim, podemos afirmar que a UD assume um carácter de extrema importância no que diz respeito à estruturação da mesma e no planeamento das aulas, uma vez que, esta nos disponibiliza informações essenciais para a melhoria do processo de ensino. Concretamente, em relação às unidades didáticas desenvolvidas e às competências e vivências adquiridas durante o estágio pedagógico, torna-se possível ir ao encontro de que as conceções referidas pelos autores citados correspondem, em grande parte, ao contexto prático.

1.3. Planos de aula

Ainda respeitante ao planeamento, Piletti (2001) indica que o plano de aula, "é a sequência de tudo o que vai ser desenvolvido durante uma aula (...) é a sistematização de todas as atividades que se desenvolvem no período de tempo em que o professor e o aluno interagem, numa dinâmica de ensino-aprendizagem."

A última fase diz então respeito ao plano de aula (Anexo IV). É no plano de aula que se reúnem os objetivos estabelecidos para determinada aula e define as tarefas em que estes serão desenvolvidos. Assim, este modelo foi-nos fornecido numa reunião com o professor orientador da escola, no início do ano letivo, que sugeriu que o alterássemos consoante a nossa compreensão, sendo mais simples e objetivo possível, com frases curtas, claras e sucintas, com esquemas fáceis e de rápida interpretação. Procurámos basear-nos nas orientações de Quina (2009) na utilização de um modelo de plano de aula tripartido, constituído por três momentos distintos – parte inicial, parte fundamental e parte final. Definindo-se como um instrumento sólido e coerente, composto por um cabeçalho com informações referentes à turma, número de aula, designação da UD lecionada, data, duração da aula, função didática, objetivos, número de alunos previstos, e recursos materiais e espaciais, a parte inicial da aula, parte fundamental, parte final da aula e um espaço de justificação e fundamentação das decisões tomadas.

Todas as fases da aula apresentavam a hora e duração de cada tarefa, os objetivos específicos, a descrição da tarefa, os critérios de êxito, as capacidades e os estilos de ensino. Consideramos a parte inicial como o momento de instrução inicial, de contextualização dos objetivos pretendidos e das regras a cumprir. É a partir da relação estabelecida nesta fase de aula que o controlo e relação com a turma poderá ficar assegurado durante a aula, batalhando para conseguirmos manter os alunos empenhados na tarefa, para a concretização dos objetivos estabelecidos através de rotinas. A parte fundamental caracteriza-se como o momento principal diretamente relacionado com o processo de ensino-aprendizagem, aqui o professor deve aplicar todas as práticas pedagógicas planificadas e procurar que todos os alunos assimilem os objetivos definidos. A parte final que está diretamente associada à fase do retorno à calma, relativa ao esforço realizado, à recolha do material, à reflexão e balanço dos conteúdos abordados e à transmissão de informações necessárias para as próximas aulas.

Como já mencionámos anteriormente, o plano de aula incluía a fundamentação do mesmo, através da justificação das tarefas desenvolvidas, procurando desenvolver este parâmetro com uma reflexão da prática pedagógica e com as tomadas de decisão. Uma parte de reflexão crítica de cada aula lecionada, onde foram mencionados os aspetos positivos e negativos, os reajustes necessários, o desenvolvimento da aula e as oportunidades de melhoria. Bento (1998) refere que uma reflexão posterior à aula constitui a base para um reajuste nas planificações das sessões futuras e “sem um trabalho de reflexão suficientemente aprofundado (...) e sem controlo permanente da qualidade do ensino nenhum professor consegue garantir a eficácia e a melhoria da sua prática pessoal” (Bento,2003).

Por fim, torna-se relevante mencionar que a concretização dos planos de aula propostos, nem sempre foi possível devido a diversos fatores, nomeadamente, às dificuldades sentidas pelos alunos, sendo necessário modificar a tarefa e muitas das vezes necessário aumentar o tempo de prática de um determinado exercício para que as habilidades e competências fossem apreendidas na sua totalidade, encurtando ou anulando o tempo disponível para outros exercícios. A principal dificuldade encontrada, prendeu-se com a diversidade de exercícios novos, na medida em que, o objetivo principal sempre foi o de manter os alunos motivados e empenhados durante a prática contudo, torna-se importante referir que nas primeiras aulas que não correram como o esperado, levaram a alguns momentos depressivos, como também referência Bento (2003, p.101), “uma aula com sabor a fracasso preocupa e incomoda o professor, por vezes durante vários dias e mesmo semanas”. Estes momentos foram combatidos através das reuniões com o núcleo de estágio, com os diferentes professores do grupo disciplinar e através de uma constante pesquisa metodológica.

2. Realização

Depois de uma análise de tudo o que envolve a fase de planeamento, é importante analisar também a fase considerada de maior interação entre o professor e o aluno/turma, a fase de maior contributo para o desenvolvimento das capacidades dos alunos. Assim, procuramos referir e analisar todas as ações e decisões tomadas, todas as reflexões e todas as experiências partilhadas com a turma, seguindo as dimensões apresentadas por Siedentop (1983) que dependem para o sucesso desta fase – instrução, gestão, clima e disciplina.

2.1. Instrução

Segundo Aranha (2007), à instrução dizem respeito as intervenções do professor relativamente ao teor de ensino e à forma de realizar a tarefa. Assim, esta deve ser utilizada através de diferentes formas, a preleção, o questionamento, a demonstração e o *feedback*.

Todas as aulas lecionadas foram iniciadas através de uma preleção inicial, sendo que nos certificamos de adotar um posicionamento adequado para com a turma e do silêncio por parte dos alunos, com o objetivo de os receber e de fazer uma ligação entre aulas e com os objetivos da aula em questão, para que fosse possível entenderem a sequência dos conteúdos abordados ao longo das aulas de cada UD. Ainda que se tenha verificado que nas aulas lecionadas na parte da tarde, os alunos vinham mais agitados e com comportamentos instáveis, dificultando esta tarefa inicial. Como tal, nestas aulas tentámos que a instrução fosse realizada de forma breve e focada nos aspetos chave, para que conseguíssemos manter a atenção dos alunos, ao mesmo tempo que retêm as informações, uma vez que é da conjugação destes dois fatores que as informações transmitidas se tornam eficazes.

A utilização do questionamento como método de ensino, teve como objetivo principal o de verificar a assimilação dos conteúdos transmitidos contudo, este também foi utilizado para envolver ativamente os alunos na aula, para desenvolver as capacidades refletivas e interpretativas da matéria e ainda, em alguns casos de comportamentos de desvio, foi utilizado como forma de captar a atenção dos alunos, para que se concentrassem no que estava a ser transmitido.

Quanto à demonstração, procurámos associa-la a uma primeira instrução verbal, Magil (1989) sugere que esta pode ser facilitadora do processo de aquisição de aprendizagens desde que o modelo apresentado contenha toda a informação para a concretização dessa habilidade. Para o professor significa que quando utiliza a demonstração, deve ainda determinar se existe necessidade de ser repetida, se é necessário ser complementada com outro tipo de instrução ou se foi suficiente para uma correta assimilação.

No início do ano letivo, esta demonstração da nossa parte, foi insuficiente e por vezes pouco ou nenhuma vez utilizada, principalmente por sentirmos insegurança nas devidas demonstrações e por receio de realizarmos uma má demonstração, com o decorrer das aulas e do ano letivo, percebemos que era fulcral fazermos uso delas, quer fossem realizadas por nós Professoras ou pelos alunos modelos, privilegiando estes como agentes de ensino e agentes cooperantes.

Por fim, Carreiro da Costa (1988) entende *feedback (FB)* pedagógico por “toda a reação verbal ou não verbal do professor à prestação motora ou cognitiva do aluno com o objetivo de o interrogar sobre o que fez e como o fez e de avaliar, descrever e/ou corrigir a sua prestação”. Ao longo do ano letivo percebemos que a capacidade de prescrever *feedback* é um mecanismo consideravelmente influenciado pela experiência. Neste seguimento, é importante referir que enquanto professores inexperientes, e uma vez que nos preocupávamos mais com a organização e a gestão da aula, no início das aulas o FB fornecido não era o necessário e a qualidade do mesmo não era a melhor. Contudo, com o passar do tempo essa falta de FB foi corrigida e a sua qualidade melhorou substancialmente.

Circular pelo espaço da aula e observar a prestação individual de cada aluno e do grupo de trabalho, foram estratégias utilizadas para conseguirmos fornecer um maior número de FB individualizado durante a tarefa, que serviu como apoio e orientação para o pensamento do aluno. Contudo, quando observávamos que existia um erro geral ou uma incompreensão da tarefa, parámos toda a turma ou grupo e fornecíamos um FB coletivo, mencionando os erros e relembrando o pretendido com as devidas componentes críticas, através de palavras claras e concisas. Contudo, é importante perceber que este FB deve ser transmitido oportunamente pois numa aula de Educação Física, muitos são os fatores de distração que levam os alunos a não conseguirem ouvir, quer seja por não nos colocarmos corretamente face aos alunos, quer por não conseguirmos colocar corretamente a voz, quer por partilharmos os espaços das aulas com outras turmas.

Por fim, em todas as aulas foi realizada uma reflexão final, que tinha como principal objetivo fazer uma breve revisão dos conteúdos abordados, como forma de nos certificarmos que eram entendidos e apreendidos pelos alunos. Nesta fase da aula, foram também esclarecidas possíveis dúvidas que os alunos quisessem expor e foram transmitidas algumas informações pertinentes para as aulas seguintes. No final da aula, procurámos terminar com boa disposição e de forma descontraída, sendo que só saíamos do local aula, quando mais nenhum aluno estivesse presente.

Posto isto, podemos concluir que ao longo do ano letivo, existiu uma evolução gradual desta dimensão. É importante referir que a contribuição dos Professores Orientadores da escola, das reflexões críticas realizadas e a experiência ganha em cada aula, foram fatores importantes para que o sentimento de insegurança, que existia desde do início do ano letivo, fosse vencido.

2.2. Gestão

Siedentop (1983) refere que “a gestão eficaz de uma aula consiste num comportamento do professor que produza elevados índices de envolvimento dos alunos nas atividades da aula, um número reduzido de comportamentos desviantes e um uso eficaz do tempo de aula”.

Pela complexidade que esta dimensão apresenta, é necessário fazermos uma análise reflexiva para assim maximizar os recursos a utilizar. Através das situações planeadas, a fase de planeamento assume um papel importante para que esta dimensão seja bem sucedida, contudo, as aulas de Educação Física apresentam um grau de imprevisibilidade e de variabilidade que muitas vezes não permitem a concretização completa do que estava previamente planeado.

Relativamente ao tempo de aula, a nossa principal preocupação focou-se na existência do menor número de perdas possível, para que isso aconteça é importante que o tempo dedicado à instrução e o tempo de organização seja substancialmente menor do que o tempo dedicado à prática da aula, Siedentop (2008, p. 51) afirma que “(...) demonstrou-se claramente que a eficácia do ensino está associada às situações de prática (...)”.

Consideramos que tal como a instrução, a capacidade de uma boa gestão de aula, também se vai aperfeiçoando com a experiência e com o tempo, desta forma, ao longo do ano letivo percebemos que a criação de regras e de rotinas revelaram ser estratégias importantes para que fosse possível reduzir as perdas de tempo útil. Piéron (1992) refere alguns procedimentos que os professores devem ter em conta, são eles a criação de rotinas durante as aulas, criação de grupos de trabalho rápidos e eficazes, programação prévia do tempo para cada tarefa, precisão, rapidez e eficácia na montagem dos materiais para cada tarefa, redução máxima do número de transições entre os exercícios e adoção de um posicionamento adequado durante a organização das tarefas.

Estas rotinas aconteceram desde a entrada para o balneário, até ao último minuto da aula. Foi imposto aos alunos que entrassem para o balneário logo após o toque de entrada, tendo disponíveis 5 minutos para se equiparem, e se apresentarem junto do professor, no respetivo local para a aula. No momento de instrução inicial os alunos posicionaram-se em meia-lua em frente ao professor, nos momentos de instrução de novas tarefas, por vezes bastou transmitir as informações sem que se aproximassem, outras vezes foi necessário juntar a turma toda. Sempre

que foi possível, a montagem dos campos/redes, foi feita previamente ao início da aula contudo, quando não foi possível, os alunos que ou por não trazerem o material para a aula ou por se apresentarem com atestado médico que realizaram a montagem e o desmonte dos campos/redes, bem como a recolha do material. Outra forma encontrada para que o tempo de organização fosse mais reduzido, foi a criação prévia dos grupos de trabalho, principalmente nas UD coletivas, esta foi realizada antes do momento da aula, existindo uma preocupação em criar grupos equilibrados, procurando estimular e consciencializar os alunos para a importância da cooperação e ajuda entre todos.

Por fim, a requisição do material foi uma das vantagens que verificámos, pelo facto de existirem funcionárias que preparavam o material que nós requisitávamos antecipadamente, da mesma forma que sempre que era possível, ajudavam na montagem e desmontagem dos materiais como redes de badmínton e de voleibol, apesar de estarmos presentes antes do toque para prepararmos todas as condições para lecionar a aula. Da mesma maneira que, sempre que existiam alunos que não realizavam a aula prática, eram atribuídas tarefas de organização e gestão da mesma, como a entrega e recolha dos coletes aos colegas, o montar e desmontar dos materiais com o auxílio dos colegas que realizavam aula e a colocação das bases nos locais pretendidos.

Ao longo do ano letivo tentámos distribuir pela turma responsabilidades ao nível das tarefas de entrega do material na arrecadação, apesar de os alunos se voluntariarem quase sempre, para que não fossem sempre os mesmos alunos a realizá-lo, sentimos necessidade de nomear alguns alunos, principalmente do género feminino, que eram as que tendencialmente realizavam menos vezes esta tarefa de forma voluntária.

2.3. Clima e Disciplina

Por último, entendemos que a dimensão clima e a dimensão disciplina se encontram interligadas, sendo também afetada pela dimensão da gestão e a instrução (Silva, 2013). Então, é possível concluir que o clima engloba os aspetos da intervenção pedagógica que estabelecem as relações interpessoais e o ambiente em que a prática decorre, tendo como principal propósito a manutenção das condições favoráveis ao desenvolvimento da formação dos alunos. Segundo Estrela (1992), a disciplina/ indisciplina deve ser interpretada como uma chamada de atenção para o problema da disciplina, onde a solução passa pela prevenção em sala de aula.

Segundo Piéron (1992), os comportamentos dos alunos nas aulas podem ser classificados de comportamentos apropriados e comportamentos inapropriados. Os comportamentos inapropriados podem conter comportamentos designados de “fora da tarefa”, devendo ser ignorados sempre que possível e “de desvio”, devendo estes ter uma intervenção

do professor. Desta forma, a turma do 9º1 caracterizou-se como uma turma bastante heterogénea, uma vez que existiram comportamentos apropriados e comportamentos inapropriados, como tal, desde o primeiro dia, entendemos a importância que um bom clima tem na sala de aula, podendo traduzir o sucesso ou o insucesso das mesmas.

Tornou-se assim importante refletir e analisar esta situação, considerada como um dos grandes desafios a nível pessoal, deste que foi o último ano de formação. Inicialmente focámo-nos em conhecer melhor os alunos que tínhamos há frente e os seus interesses. Procurámos melhorar o ambiente da aula com o fornecimento de *feedbacks* positivos, nunca esquecendo a importância que a motivação assume nos alunos. Apesar de tudo, nem sempre foi fácil manter os alunos motivados, consequentemente, existiam comportamentos inapropriados, muita distração, conversas paralelas e alguns momentos de brincadeira. Ao longo do ano, fomos percebendo a importância que a prevenção assume neste sentido, recorremos à implementação de rotinas, realizamos a explicação do exercício com os alunos em meia-lua e apenas quando estivessem focados no professor, realizar momentos de instrução curta, com uma organização facilitada e de rápida transição, evitando a aglomeração dos alunos e de potenciais comportamentos de desvio. Contudo e sempre que se justificou, estes alunos foram devidamente repreendidos, lembrados das regras para o bom funcionamento da aula e com uma constante supervisão, para que não se excedessem.

Ao longo do ano letivo não foi necessário tomar medidas mais sérias, como falar pessoalmente com os Encarregados de Educação (EE) ou por registos nas cadernetas, apenas existiram chamadas de atenção de forma verbal, individualmente ou geral, para que todos percebessem que determinadas atitudes não eram aceitáveis na sala de aula. No entanto, não descurámos da ideia de que a valorização das atitudes positivas, pode contribuir para o aumento da motivação dos alunos e que consequentemente possam ser evitados comportamentos inapropriados.

Por fim, considerámos que devemos sempre insistir na criação e manutenção de um clima de aprendizagem eficaz nas aulas, através das quais os alunos estejam empenhados, sem que seja necessário recorrer a um estilo autoritário. Siedentop (1983) vai mais além ao afirmar que, se garantirmos um clima relacional positivo nas aulas, estamos a assegurar uma boa relação com os alunos, promovendo a aceitação das opiniões e sentimentos pessoais, um ambiente de confiança, o interesse por eles e a crença na aprendizagem, e ainda, uma boa relação entre os próprios alunos e entre os alunos e as tarefas, uma vez que se estes nos respeitarem e acreditarem em nós, irão atribuir um maior valor às aprendizagens transmitidas.

2.4. Decisões de ajustamento

Perante as imprevisibilidades que a disciplina de Educação Física apresenta, existem fatores que muitas vezes nos ultrapassam, mas que influenciam de forma positiva ou negativa o seu funcionamento. Desta forma, na fase de planeamento, o professor deve estar sempre preparado para a eventualidade de ter de colocar em prática um plano B ou de recorrer ao improviso.

Devido à alteração do Professor Orientador da escola no início de dezembro, foi necessário realizar alterações e ajustes no calendário escolar, no horário e no planeamento inicial. Influenciando o número de aulas a lecionar em cada UD, alterando a função didática previamente definida, devido à diminuição do tempo previamente definido.

Para além disso, as principais decisões de ajustamento prenderam-se com a pontualidade de alguns alunos da turma, que foram combatidas com a decisão de colocar uma falta de presença à terceira aula consecutiva com falta de pontualidade.

Relativamente aos alunos com atestado médico de curta, média ou longa duração, inicialmente sentimos alguma dificuldade em integrar estes alunos no decorrer da aula. Nas primeiras aulas, estes não tiveram um papel tão ativo no desenrolar das mesmas, contudo, ao longo do tempo estes alunos passaram a distribuir o material e a recolhe-lo sempre que necessário, auxiliaram também no registo das grelhas de resultados do FIT'escola (Anexo V) e sempre que foi possível, recorremos ao diálogo e ao questionamento sobre os gestos técnico-táticos das matérias abordadas e respetivas regras.

No que diz respeito às questões climatéricas, estas também foram fatores motivadores de decisões de ajustamento. Quando o espaço destinado para lecionar a aula era no exterior e as condições climatéricas não eram favoráveis à prática, foi necessário realizar ajustes ao plano de aula conforme o espaço que estivesse livre. Consequentemente, em algumas situações a capacidade de improviso foi essencial ao nível do planeamento, contudo, os Professores Orientadores demonstraram ter um papel fulcral nestas decisões, ainda assim considerámos que ao longo do ano letivo adquirimos uma melhor capacidade para realizar reajustes e tomar decisões mais diretas.

Devido à imprevisibilidade do número de alunos presentes nas aulas e dos constantes atrasos, muitas vezes foi necessário reajustar grupos já predefinidos na fase de planeamento, contudo, procurámos que nenhum aluno fosse prejudicado ao nível do ensino-aprendizagem. Desta forma, implementamos a algumas estratégias, como a inclusão do *Joker* nos jogos coletivos e quando o número de alunos era ímpar. Nas UD coletivas, recorremos

constantemente ao papel de árbitro e à respetiva rotatividade, de forma a proporcionar uma igualdade de oportunidades e de tempo de prática na aula.

Por fim, devido à Pandemia do COVID-19, evidentemente foi essencial reajustar o método adotado para lecionar as aulas, uma vez que estas deixaram de assumir um carácter presencial para assumir um carácter não presencial.

Podemos assumir que as decisões de ajustamento não se prendem apenas das alterações ou reajustes realizados no decorrer da aula. Bento (2003) afirma que “sem uma reflexão posterior acerca das aulas, sem uma avaliação crítica do próprio trabalho verifica-se imediatamente um retrocesso dos resultados em todos os aspetos do ensino: da aprendizagem, da docência, da sua planificação, preparação e realização”. Assim, é essencial que aula após aula seja feita uma reflexão crítica, de forma a obter um aperfeiçoamento do processo de ensino-aprendizagem, sendo que este é um processo contínuo.

3. Avaliação

Assim como o Planeamento e a Realização, a Avaliação também assume um papel importante no processo de ensino e aprendizagem. Segundo o Decreto-Lei 55/2018 de 6 de julho (Artigo 22.º) “A avaliação, sustentada por uma dimensão formativa, é parte integrante do ensino e da aprendizagem, tendo por objetivo central a sua melhoria baseada num processo contínuo de intervenção pedagógica, em que se explicitam, enquanto referenciais, as aprendizagens, os desempenhos esperados e os procedimentos de avaliação.”.

Podemos então concluir que a avaliação se traduz na orientação sistemática do percurso escolar dos alunos, na qual os Professores certificam se as aprendizagens e conhecimentos foram adquiridos. Só através da avaliação é que será possível realizar uma análise e reflexão das capacidades dos alunos, refletindo não apenas o trabalho dos alunos como também o do Professor.

“Na avaliação devem ser utilizados procedimentos, técnicas e instrumentos diversificados e adequados às finalidades, ao objeto em avaliação, aos destinatários e ao tipo de informação a recolher, que variam em função da diversidade e especificidade do trabalho curricular a desenvolver com os alunos.” Decreto-Lei 55/2018 de 6 de julho (Artigo 22.º). Desta forma, é importante referir que o Decreto-Lei 55/2018 de 6 de julho (Artigo 23.º) apenas considera os momentos de Avaliação Formativa e Sumativa, contudo, considerámos que sem uma Avaliação Formativa Inicial, não será possível verificar em que nível se encontram os alunos, consequentemente não será possível realizar um planeamento específico para a turma em questão.

3.1. Avaliação Formativa Inicial

Entendemos Avaliação Formativa Inicial (AFI) como sendo o primeiro momento avaliativo, representando o primeiro momento em que o aluno contacta com as diferentes Unidades Didáticas. A partir deste momento, o Professor consegue recolher as informações necessárias relativamente ao domínio motor dos alunos, resultando num conjunto de objetivos a atingir a curto, médio e longo prazo.

Assim, procedemos à realização desta forma de avaliação no início das UD, com o objetivo de compreender em que nível de desempenho motor se encontrava cada aluno, com base nos objetivos e conteúdos programados nas Aprendizagens Essenciais. Esta foi realizada através da construção de raiz de uma grelha (Anexo VI), do programa Microsoft Office Excel, que objetivasse o que era pretendido observar e avaliar, mas principalmente, que fosse de fácil e rápida observação e de registo das informações.

Para cada componente a avaliar, este registo baseou-se em três níveis classificativos iniciais, sendo eles:

Nível 1 - Não Executa – O aluno não executa o gesto ou ações, comprometendo o sucesso;

Nível 2 - Executa com Dificuldade – O aluno executa o gesto ou ações de forma parcialmente correta, apresentado algumas dificuldades em certas componentes críticas determinantes para o sucesso;

Nível 3 – Executa – O aluno executa corretamente o gesto ou ações técnicas, realizando as diferentes componentes críticas determinantes para o sucesso.

Considerámos que a primeira avaliação realizada, neste caso de Ginástica de Solo, revelou ser uma tarefa complexa, uma vez que a experiência era praticamente nula, assim como o conhecimento das competências dos alunos. Assim, as maiores dificuldades prenderam-se ao que avaliar, como avaliar, quais os níveis a atribuir face às observações, mas principalmente, à quantidade de objetivos e ao tempo disponível para realizar a avaliação. Contudo, com o passar do ano e com a orientação dos Professores Orientadores, fomos adquirindo alguma experiência, acabando por perceber a importância da seleção dos principais objetivos, tendo sempre como base as AE.

Torna-se importante referir que para a Unidade Didática de Atletismo e Dança, a AFI decorreu de forma distinta, devido às características que cada uma apresenta e ao número de aulas disponíveis para lecionar cada uma. Uma vez que existiram diferentes matérias dentro de

cada UD, não existiram aulas de AFI, mas sim de observação global do desempenho dos alunos, sendo imediatamente introduzidos os objetivos e funções da aula.

3.2. Avaliação Formativa

A avaliação Formativa assume-se como o segundo momento avaliativo, segundo o qual o Decreto-Lei n.º55/2018 (Artigo 24º) refere que “a avaliação formativa assume carácter contínuo e sistemático, ao serviço das aprendizagens, recorrendo a uma variedade de procedimentos, técnicas e instrumentos de recolha de informação, adequados à diversidade das aprendizagens, aos destinatários e às circunstâncias em que ocorrem.”. Segundo Ribeiro (1999) “A Avaliação Formativa pretende determinar a posição do aluno ao longo da unidade de ensino, no sentido de identificar dificuldades e de lhes dar solução.”.

Este momento de avaliação foi realizado nos mesmos moldes da AFI, para cada UD foi criada uma grelha de observação e registo (Anexo VII), tendo por base os objetivos das Aprendizagens Essenciais. Em reunião de núcleo de estágio, concordamos que seria mais proveitoso e benéfico incluir nesta grelha os mesmos parâmetros da AFI e da Avaliação Sumativa.

Assim, por ser uma avaliação de carácter contínuo, sistemático e informal, esta foi realizada diariamente, no decorrer das aulas e imediatamente após as aulas. Este momento de avaliação permitiu verificar a evolução dos alunos e a superação ou criação de dificuldades, ou a necessidade de ajustamento do planeamento realizado.

Entendemos que a Avaliação Formativa assume um papel fulcral no desenvolvimento do processo Ensino-Aprendizagem, pelo facto de analisar e refletir a eficácia dos procedimentos colocados em prática e do sucesso ou insucesso dos alunos, através das metodologias, estilos de ensino, das estratégias e rotinas criadas, até aos conteúdos abordados nas aulas.

3.3. Avaliação Sumativa

O Decreto-Lei n.º55/2018 (Artigo 24º), menciona que “A avaliação sumativa traduz - se na formulação de um juízo global sobre as aprendizagens realizadas pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e certificação.”. Assim, no final de cada UD procedemos à realização da Avaliação Sumativa (AS), dando origem a uma classificação final que, no final do ano letivo ditará a progressão e desempenho dos alunos.

Este momento de avaliação, assume-se como a conclusão do processo de Ensino-Aprendizagem do aluno, permitindo analisar e aferir o nível de conhecimentos motores, cognitivos e sócio afetivos adquiridos pelos alunos, no final de cada UD.

Desta forma, e no seguimento dos demais momentos de avaliação, esta realizou-se nos mesmos moldes, com a construção de uma grelha avaliativa (Anexo VIII), constituída pelas mesmas estruturas e metodologias, para cada componente a avaliar, este registo baseou-se em cinco níveis classificativos, de 1 a 5, culminado numa média final para a UD. No planeamento das UD, foram atribuídas duas aulas para a realização do momento formal de avaliação, à exceção da UD de Atletismo e Dança, onde para cada matéria, apenas foi atribuída uma aula para realizar a avaliação sumativa.

Simultaneamente ao processo de avaliação sumativa do nível de desempenho dos alunos que realizavam a prática da aula, foi necessário realizar a avaliação do desempenho dos alunos que apresentavam restrições médicas, atestado médico de longa e curta duração, para a prática de Educação Física. Esta avaliação consistiu na realização de um teste de avaliação de conhecimentos, com a exceção da primeira UD abordada, nestes testes eram avaliadas as últimas duas UD terminadas, sendo que ao longo do ano letivo foram construídos três testes de avaliação de conhecimentos, das UD de Ginástica de Solo, Badmínton, Atletismo, Voleibol e ainda da Aptidão Física. Quanto aos momentos anteriores de avaliação, AFI e AF, estes foram realizados informalmente ao longo das aulas através do questionamento e do auxílio prestado ao professor no tempo total da aula.

3.4. Autoavaliação

A autoavaliação diz respeito a um momento reflexivo e analítico, da prestação individual de cada aluno da turma, relativamente à sua prestação ao longo de cada período letivo e das respetivas UD abordadas.

Neste sentido, no final do 1º Período, foi realizada a autoavaliação com a turma, num momento formal através do preenchimento de uma ficha de autoavaliação elaborada pelo GDEF (Anexo IX), seguida de uma justificação oral, no 2º e 3º Períodos esta ficha de autoavaliação foi preenchida e enviada via correio eletrónico. Com isto, pretendemos que os alunos estimulem a construção de pensamentos e reflexões críticas. Esta reflexão foi realizada ao nível de três domínios, mais do que avaliar a sua prestação motora, o aluno deve ser capaz de responder, tomar consciência e responsabilizar-se pelas suas ações e atitudes ao longo de cada período.

Contudo, através da avaliação das respostas dadas na ficha de autoavaliação e das justificações orais, verificamos que alguns alunos apresentam alguma dificuldade em realizar uma autoavaliação coerente com as suas prestações ao longo do período. Os alunos com piores notas ao nível das atitudes e valores tiveram uma maior tendência para atribuir uma classificação superior à que efetivamente mereciam, por outro lado alguns alunos atribuíam notas inferiores à proposta por nós.

Desta forma, e para que os alunos não se sentissem injustiçados, todas as autoavaliações foram alvo de uma troca e partilha de ideias, no qual nos baseámos nos registos que realizamos ao longo das aulas avaliativas. Com isto, pretendíamos que todas as classificações atribuídas fossem clarificadas e reconhecidas quando à veracidade das mesmas.

3.5. Critérios de Avaliação

Entendemos que os critérios de avaliação (Anexo X) se caracterizam como os principais reguladores do processo avaliativo, sendo possível atribuir e avaliar o conjunto de conhecimentos e capacidades dos alunos.

Assim, no início do ano letivo, o GDEF sustentou-se em três domínios, 70% correspondentes à área das atividades físicas e conhecimentos, 20% correspondentes à área das atitudes e valores e 10% para a área da aptidão física, correspondendo assim a um somatório de 100%.

Uma vez que nas turmas existem alunos com atestado médico de curta, média e longa duração, existiu também a necessidade de adaptar os critérios de avaliação a estes alunos. Desta forma, na turma em questão e para este grupo de alunos, o GDEF definiu que seriam avaliados em dois domínios, 80% correspondentes às fichas de avaliação de conhecimentos das matérias e 20% correspondentes às atitudes e valores.

3.6. Questões Dilemáticas

Este parâmetro tem como objetivo a realização de uma reflexão crítica e fundamentada sobre a nossa prática pedagógica ao longo deste ano letivo, uma vez que, ao longo deste percurso surgiram algumas questões que influenciaram este processo.

A primeira questão prendeu-se com a autoridade perante a turma, inicialmente considerámos que a decisão de não lecionarmos as aulas desde a primeira aula do ano letivo fosse um fator problemático na conquista da confiança e autoridade perante a turma. Contudo e dada por terminado o EP, considerámos que esta decisão foi benéfica para nós Professores Estagiários, uma vez que nos permitiu compreender e estudar as atitudes e reações da turma.

A segunda questão referiu-se à mudança de Orientador da escola e a todas as decisões que poderiam estar inerentes a essa decisão. O facto de não sabermos se iríamos continuar a lecionar as aulas à mesma turma revelou ser um fator que contribuiu para o aumento da ansiedade, bem como, o desconhecimento quanto ao Professor que iria assumir este cargo.

Durante todo este processo de mudança, existiu sempre a dúvida de quem iria ser o novo Orientador, contudo, assim que esta alteração foi feita, todas os fatores que nos proporcionaram alguma ansiedade deixaram de fazer sentido. A Professora Orientadora fez questão de nos tranquilizar quanto a todo o processo e o facto de a mudança ter ocorrido no final do 1º período, fez com que tivéssemos duas semanas para preparar esta nova etapa.

Por fim, a última questão dilemática prendeu-se com a disciplina da turma. Deste o início do Estágio Pedagógico foi notório que a turma era irrequieta, com tendência a sair fora das tarefas e a manter conversas paralelas sempre que conseguiam, tanto nos momentos da instrução como durante a realização da aula. Após uma análise das atitudes da turma, foi possível verificar que estes comportamentos eram adotados por um grupo específico de alunos da turma, como estratégia decidimos que estes grupos deveriam estar separados sempre que fosse possível. Desta forma, nas aulas em que organizamos a turma por grupos, tentamos manter estes alunos afastados, prevenindo comportamentos de desvio e fora da tarefa.

De forma a combater as conversas paralelas nos momentos de instrução, procuramos manter todos os alunos dentro do campo de visão, para evitar que estes adotassem comportamentos negativos e sempre que foi perceptível que estes alunos não estavam focados e concentrados, recorremos do questionamento direcionado e advertimos estes alunos quanto aos comportamentos adotados, que se revelavam prejudiciais para o bom funcionamento da aula. Através destas estratégias, foi possível realizar uma melhoria no controlo da turma e da disciplina, que consequentemente melhorou a qualidade do processo de ensino-aprendizagem.

Área 1.1. - Atividade Ensino-Aprendizagem- Ensino à distância (E@D)

Devido à pandemia provocada pelo COVID-19 e à situação inesperada que estamos a viver, existiu a necessidade de abordar esta nova área das atividades de ensino-aprendizagem, que assumiu uma nova proporção à qual, certamente ninguém estava preparado para enfrentar.

Depois de um segundo período terminado de forma atribulada e repentina, existiu a necessidade de entender de que forma este novo formato de lecionar aulas seria abordado. Sendo a disciplina de Educação Física maioritariamente prática, foi necessário encontrar estratégias lógicas e coerentes que substituíssem a componente prática.

Desta forma, foi imprescindível reorganizar todo o planeamento do terceiro período letivo e adaptá-lo a um ensino à distância e conseqüentemente, toda a envolvência da realização destas aulas bem como, a avaliação subjacente a este novo método de ensino.

4.1. Planeamento

Toda a fase inicial do planeamento das aulas presenciais não foi aplicado a este novo método de ensino à distância. Desta forma, o planeamento do 3º Período letivo focou-se nas sessões síncronas e das sessões assíncronas, sendo que as primeiras apenas seriam lecionadas uma vez por semana, com uma duração máxima de trinta minutos. As sessões assíncronas focam-se em todo o trabalho proposto durante a semana aos alunos, sendo que, contrariamente às sessões síncronas, não assumem um horário fixo, acabando por fornecer um nível e autonomia elevado aos alunos.

Relativamente às síncronas, depois de ficar acordado um horário compatível a todos os intervenientes neste processo, aos alunos, à Professora Orientadora e à Professora Estagiária, existiu a necessidade de perceber como seria realizada a abordagem das sessões. Em reunião de Núcleo de Estágio, ficou decidido que durante as sessões síncronas, primeiramente iriam ser colocadas questões direcionadas a certos alunos ou questões gerais, e numa parte final da sessão, seria abordado um tema diferente todas as semanas, temas pertinentes, relacionados com a disciplina de Educação Física e com informações adequadas ao ano letivo em questão.

Quanto às sessões assíncronas, como já foi referido, estas não estavam contabilizadas no horário dos alunos, sendo que eram os alunos os principais responsáveis pela realização destas. Contudo, o planeamento destas sessões passou pela construção de planos de treino (Anexo XI), diversificados e adaptados ao ciclo de ensino em questão. Para além da construção destes planos de treino, foram também construídos pequenos questionários (Anexo XII) alusivos aos planos, às matérias e temas abordados nas sessões síncronas, sendo que para cada questionário foi estabelecida uma data limite para procederem às respostas.

4.2. Realização

A realização das sessões síncronas decorreu à quinta-feira, pelas 11 horas e 30 minutos, através da plataforma digital “Zoom”, plataforma escolhida pelo GDEF para a lecionação destas. Esta processa-se através de um convite, via correio eletrónico, para ingressar numa reunião. Depois da abertura desse correio eletrónico, somos encaminhados para uma videoconferência com todos os intervenientes da sessão.

Ainda relativamente às sessões síncronas, para o bom decorrer das mesmas, a Professora Orientadora tinha a permissão para desligar as câmaras ou os microfones aos alunos, quando e se assim fosse justificado, contudo os alunos também tinham a mesma oportunidade. Em turma, ficou definido que, para um bom funcionamento da mesma, os alunos apenas falariam quando fosse pertinente, quando fossem convidados a tal ou quando quisessem colocar alguma questão, uma vez que o tempo disponível para a sessão não permitia que existissem grandes desvios dos objetivos para a sessão.

Assim, considerámos que tanto a dimensão instrução, como a dimensão gestão e a dimensão clima e disciplina, tiveram um balanço surpreendentemente positivo. Em todas as sessões foi possível concretizar todos os objetivos propostos, abordando diferentes temas, colocando questões e respondendo às questões e dúvidas por parte dos alunos, terminando as sessões no horário previsto. Relativamente à instrução, e uma vez que apenas estavam disponíveis até 30 minutos para lecionar, todos os assuntos foram abordados de forma sucinta e clara, para um bom entendimento dos alunos, recorreremos também à exposição de *PowerPoint's* informativos, para permitir uma transmissão mais completa das informações. Quanto ao clima e disciplina no decorrer das sessões, a turma manteve sempre um comportamento exemplar e surpreendente pela positiva, sendo que vários alunos mostraram um interesse em transmitir opiniões e em colocar questões pertinentes.

Quanto às sessões assíncronas, como referimos, estas basearam-se na realização tanto dos planos de treino, como dos pequenos questionários coerentes e benéficos para o processo de ensino-aprendizagem dos alunos, que foram disponibilizados através de uma plataforma digital diferente, através da *Classroom* disponível no *Google*.

Tanto os planos de treino como os questionários, foram disponibilizados atempadamente na *Classroom*, assim através das respostas dadas nos questionários foi possível ter uma melhor perceção do trabalho que os alunos estavam a realizar, quais os alunos que não o estavam a realizar e quais as tarefas que não realizaram. Contudo, foi possível observar que as respostas dos alunos nem sempre eram submetidas e por vezes os alunos não respondiam aos

questionários, sendo que em nenhum questionário ou desafio colocado na *Classroom* contou com a participação da totalidade dos alunos da turma.

4.3. Avaliação

Foi assumido, desde o início, pelo Ministério da Educação, que o 3º período continuaria a ser um período de aprendizagem e que, por isso mesmo, a avaliação podia e devia acontecer. Segundo o Decreto-Lei N°14 (n.º 2 do art.7.ª), as classificações a atribuir em cada disciplina têm por referência o conjunto das aprendizagens realizadas até ao final do ano letivo, incluindo o trabalho realizado ao longo do 3.º período, no âmbito do plano de ensino a distância, sem prejuízo do juízo globalizante sobre as aprendizagens desenvolvidas pelos alunos.

Desta forma, foram feitas algumas sugestões relativamente à avaliação do 3.º Período, sendo que esta se dividiu em dois momentos, entre as sessões síncronas e as sessões assíncronas. Assim, a avaliação contínua deveria ser privilegiada no decorrer das sessões síncronas, de forma a substituir os testes, deveriam de ser realizadas questões-aulas, para assim recolher dados equivalentes a um teste de avaliação, sendo que esta é uma prática simples e muito habitual nas aulas presenciais e facilmente replicável (oralmente e por escrito) no E@D. A pertinência das intervenções dos alunos e a apresentação de dúvidas ou o envolvimento nas tarefas, também foram algumas das sugestões fornecidas para realizar a avaliação por videoconferência.

Relativamente às sessões assíncronas, as sugestões propostas prenderam-se com a colocação de pequenas questões num espaço de fórum, através da *Classroom*. Na criação de tarefas simples, que obrigassem os alunos a responder dentro de um determinado dia ou período de tempo. Esta plataforma permitiu a elaboração de questionários (Anexo XII), com diferentes tipologias de itens, bem como a recolha desses dados, para que fosse possível realizar a correspondente análise e tratamento das respostas.

De forma a realizar este registo, através do programa Microsoft Office Excel foi construída de raiz de uma grelha de registo, de carácter contínuo das tarefas e respostas realizadas por cada aluno (Anexo XIII).

O GDEF para efeitos da avaliação sumativa, no terceiro período, apenas foi considerado o domínio das Atitudes e Valores, mantendo-se a avaliação dos 1º e 2º períodos em todos os domínios, ou seja, enquanto foi possível a concretização de atividades globalmente representativas do currículo da disciplina.

4.4. Questões dilemáticas

Inerente a esta nova forma de lecionar as aulas, surgiram alguns problemas a nível técnico e pessoais, tanto para os Professores como para os alunos, ou por problemas técnicos relacionados com a ligação à internet, ou por problemas relacionados com a câmara ou microfone dos respetivos computadores. Para além destes problemas técnicos com que nos deparámos em todas as aulas síncronas, as questões de proteção de imagem foram também perceptíveis por alguns alunos ou Encarregados de Educação.

O facto de os alunos optarem ou não conseguirem ter a câmara do computador ligada, faz com que os Professores não consigam interagir de uma forma mais direta com estes alunos. Por algumas vezes deparámo-nos com situações constrangedoras, em que era colocada alguma questão a um destes alunos e não obtivemos qualquer resposta, o que nos levava a acreditar que estes alunos não estavam presentes na aula.

Quanto às aulas assíncronas, observámos que existiram algumas dificuldades no entendimento e no manuseamento da plataforma digital adotada, tanto pelos alunos como pelas Professoras. Apesar de os questionários e os desafios serem colocados nesta plataforma atempadamente e com uma semana definida para responderem, foi possível observar que alguns alunos, por diversas vezes, não responderam aos referidos. Como tal, nas aulas síncronas foram abordadas estas questões, contudo, muitas vezes não obtivemos resposta ou justificação do sucedido por parte dos alunos.

Desta forma, considerámos que as seguintes sugestões seriam importantes e benéficas para um melhor funcionamento e aproveitamento deste processo, como por exemplo, a criação de um roteiro, com indicações de como utilizar cada uma das plataformas digitais disponíveis, que estivesse disponível a todos os envolventes do processo de ensino, o aumento do tempo de cada uma das sessões síncronas, para que no caso da Educação Física, fosse possível abordar diferentes temáticas, de forma mais aprofundada e que permitisse realizar os planos de treino com os alunos no momento. E ainda, a possibilidade de realizar planos de aula, específicos e adaptados às condições do meio, sobre as matérias que iriam ser abordadas no respetivo período letivo e por fim, a obrigatoriedade de permanecer nas sessões síncronas com as câmaras ligadas, de forma a permanecer em constante contacto com os alunos e perceber se estes estão a cumprir com as tarefas ou se estão distraídos com fatores externos à aula.

Área 2- Atividades de Organização e Gestão Escolar

No primeiro período letivo, foram distribuídos cargos relativos à organização e gestão escolar, parte integrante e obrigatória do Estágio Pedagógico. Neste sentido, e por sugestão do Professor Orientador à data, esta escolha foi direcionada para um cargo de assessoria de gestão intermédia da escola – Coordenador Técnico do Desporto Escolar (CTDE).

Desta forma, ao longo do ano letivo realizamos um acompanhamento do cargo do Coordenador do Desporto Escolar bem como, uma participação constante e ativa na organização, gestão e realização das atividades propostas, a nível interno (escola) e externo (distrital, regional e nacional).

A nível interno, a primeira atividade em que participamos ao nível da gestão e organização, foi o Torneio de Voleibol 4x4. De seguida, e da melhor forma que nos foi possível, contribuímos através da divulgação das atividades, do planeamento, da organização, da gestão, da realização e do registo, em diversas atividades. Sendo elas, e por ordem de realização, o Torneio de Basquetebol 3x3 e o *MegaSprinter* Escolar.

Ainda a nível externo, novamente por ordem de realização, participamos na organização, gestão, acompanhamento e registo dos seguintes eventos, o Corta Mato Distrital 2019/2020, o I Encontro Local de Natação, realizado nas piscinas municipais Rui Abreu, em Coimbra (Anexo XIV), o Torneio de Basquetebol 3x3 realizado em Tábua, o II Encontro Local de Natação, realizado nas piscinas municipais Rui Abreu, em Coimbra (Anexo XV), e ainda o *MegaSprinter* Distrital 2019/2020, realizado em Cantanhede.

Além destas atividades, assumimos outras funções subjacentes ao cargo, no que diz respeito a toda a logística envolvente das provas distritais, nomeadamente o registo das inscrições nas respetivas plataformas, o transporte, o acompanhamento, a gestão dos recursos, e o registo das prestações no dia dos eventos.

De forma a perceber o grau de satisfação dos alunos em relação aos diferentes eventos realizados, elaboramos um Inquérito de Satisfação (Anexo XVI). Este inquérito foi respondido pelos alunos imediatamente a seguir aos eventos, para permitir que as respostas fossem o mais fidedignas possível, sendo que para cada evento as questões foram revistas e por vezes alteradas, pelo diverso número de eventos e pelas características que cada um apresentava. Logo de seguida, realizamos um levantamento e tratamento das respostas, para que se entendesse o nível de satisfação dos alunos e possíveis alterações que poderiam ser feitas ao nível do planeamento, gestão e organização.

Este acompanhamento proporcionou-nos uma melhor compreensão relativamente à complexidade do cargo. Permitiu-nos entender o seu grau de complexidade, que apesar de este cargo ser atribuído apenas a um professor, para que sejam atingidos os objetivos esperados, é importante existir um esforço cooperativo e colaborativo entre os professores do grupo. Por fim, esta função permitiu-nos compreender o funcionamento e gestão do Desporto Escolar, os processos organizativos das atividades nos diferentes níveis e os meios e competências que são importantes no desempenho deste cargo.

É importante referir que, devido à situação em que nos encontramos, de COVID-19, e tendo em conta as orientações emanadas pela DGS, considerando os princípios de cautela, prudência e bom senso, desde o dia 16 de março todas as atividades e eventos relativos ao Desporto Escolar (locais, regionais, nacionais e internacionais) foram suspensos até ao final do ano letivo.

Área 3- Projetos e Parcerias Educativas

Nesta área, pretende-se desenvolver competências de construção, desenvolvimento, conceção, planificação e avaliação de projetos e eventos educativos e curriculares em diferentes dimensões, assim como a participação na organização escolar de dois momentos distintos, adquirindo competências de animação socioeducativa e capacidades de organização, planeamento, execução e controlo.

Desta forma, no início do ano letivo, foram planeadas duas atividades, a realizar na Escola Secundária José Falcão e destinada ao mesmo público, os alunos. Contudo, apenas uma atividade ficou definida no plano anual de atividades, o “Grande Prémio”, a segunda atividade seria o anuário, mas, sem certezas de que se iria realizar neste ano letivo, ambas as atividades eram apenas da responsabilidade do Professor Orientador à data e conseqüentemente do Núcleo de Estágio.

Com todas as mudanças ocorridas em relação ao Professor Orientador de Estágio, também esta área foi alvo de alterações. Assim, uma vez que o plano anual de atividades estava definido desde o início do ano letivo, existiu alguma incompatibilidade na criação de uma nova atividade letiva que fosse da nossa responsabilidade, por questões temporais, espaciais e organizacionais. Olhando para o plano anual, constatámos que a única atividade que poderia encaixar nos requisitos para a realização desta área seria o Torneio de Badminton.

Assim, a primeira atividade planeada foi o Torneio de Badminton, a realizar no pavilhão da escola da ESJF, no dia 26 de março de 2020, destinada a todas os ciclos de ensino da escola, o 3.º Ciclo e Secundário. Relativamente à planificação da atividade, entre o NE começamos desde cedo a trabalhar na sua preparação e organização, como tal, no dia 5 de março de 2020 foi realizado um projeto, onde estavam contempladas as tarefas a desenvolver nos dias anteriores ao dia do Torneio, estavam também contempladas as tarefas a desenvolver no dia do Torneio, onde foram definidas as tarefas desempenhadas por cada elemento do NE e o respetivo regulamento, recursos materiais e humanos, locais onde se iria desenvolver cada atividade, número máximo de participantes e de equipas, horários a cumprir, a arbitragem e ainda o Projeto para a implementação da ERA Olímpica no dia do Torneio, integradora de três conceitos, a excelência (E), o respeito (R) e a amizade (A). Elaborámos o cartaz para a divulgação do Torneio, as listas de inscrições para cada ciclo de estudos e por género, as listas referentes aos árbitros de mesa e ainda as listas de justificações de faltas para os alunos que participaram no Torneio e que conseqüentemente faltaram às restantes aulas do dia.

Como as aulas presenciais foram suspensas a partir do dia 16 de março, devido à situação que temos vindo a viver de COVID-19, não foi possível implementar e realizar o

Torneio de Badminton, visto que este apenas se realizaria no penúltimo dia de aulas do 2.º período.

Desta forma, depois de todas as adversidades acima referidas e de forma a complementar a segunda atividade que não foi possível realizar, existiu a necessidade de implementar uma nova atividade/tarefa recorrente do ensino à distância. Conforme as indicações da Coordenadora do Mestrado, realizamos um projeto que espelhou o trabalho não presencial que estivemos a desenvolver, sendo que este envolveu a justificação e pertinência do trabalho desenvolvida, as tarefas desenvolvidas e as tarefas propostas, bem como os instrumentos digitais utilizados para a concretização das mesmas, os objetivos de aprendizagem dos alunos e dos professores estagiários, terminando com uma reflexão relativamente aos resultados obtidos, às limitações encontradas e respetivas formas de melhoria ou otimização.

De um modo geral, as atividades planeadas e dinamizadas, enriqueceram-nos a nível profissional, estimulando as nossas capacidades e competências pessoais, sociais e profissionais. Porém é importante salientar que a dedicação, o empenho e a ajuda presente no NE, no GDEF, junto do CTDE e da Professora Orientadora revelou ser fulcral para que os objetivos fossem sempre atingidos com sucesso. É de salientar também que, toda as componentes do E@D, foram um desafio para nós, uma vez que toda a nossa experiência na disciplina de Educação Física se encontrava ao nível de um ensino unicamente presencial, ainda assim, considerámos que toda esta experiência não presencial veio enriquecer e complementar ainda mais as competências adquiridas ao longo deste ano letivo.

Área 4- Atitude Ético-Profissional

A dimensão Ético-Profissional está relacionada com as ações profissionais do futuro professor/a. O Perfil de Desempenho Docente constitui assim, um referencial comum a todos os docentes que exerçam funções profissionais, de acordo com o estipulado pelas diferentes dimensões, assumindo uma grande importância a nível profissional, uma vez que somos muitas vezes vistos como um exemplo e um modelo a seguir por parte dos nossos alunos.

Desta forma, considerámos que todos os Professores e nós como Professoras Estagiárias, devemos assumir uma postura adequada e correta, onde seja possível transmitir valores éticos, sociais e morais, como a responsabilidade, o respeito, o sentido de companheirismo, a cooperação, disciplina e a educação.

No início do Estágio Pedagógico, e como seria de esperar, esta foi uma dimensão desafiadora, existindo alguma apreensão inicial, principalmente o receio de não conseguir estar à altura das funções que ser professor exigem. Contudo, este receio foi diminuindo à medida que o ano letivo avançava, a aquisição de experiência e as reuniões com o Núcleo de Estágio e com os Professores Orientadores, permitiu-nos assimilar meios e estratégias para conseguirmos reagir às situações de uma forma mais positiva, justa e adequada. Desta forma, também todo o processo de ensino-aprendizagem foi encaminhado num sentido mais positivo, perante a turma e perante toda a comunidade escolar da ESJF.

Considerámos que a formação de um Professor, seja de que disciplina for, deve assumir um carácter contínuo e constante, sendo que todas as experiências vividas e todas as reuniões de reflexão e discussão contribuem para a construção do perfil do docente, permitindo uma melhoria do poder de resposta perante determinadas situações. Com o intuito de nos mantermos em constante aprendizagem e em aprofundamento da nossa prática pedagógica, entendemos que deveríamos procurar integrar e participar em formações internas e externas, contudo, uma vez que o ano letivo presencial terminou de forma inesperada, não foi possível continuar com o aprofundamento da prática pedagógica presencial.

Ainda assim, tivemos a oportunidade de participar na “Ação de formação- Olimpismo”, assistir à conferência sobre o tema “Nuevas Competencias Docentes del Profesorado de Educação Física” dirigida pelo Prof. Doutor António Fraile (Anexo XVII). Participamos nas IV Jornadas Científico-Pedagógicas, na “IX Oficina de Ideias em Educação Física- A Avaliação como meio de ensino.” (Anexo XVIII) e na “Ação de formação (ACD)- Ética Desportiva” dirigida pelo Núcleo de Estágio de EF da EB 2/3 Martim de Freitas que contou com diferentes formadores reconhecidos da área, ainda que de forma não presencial.

Simultaneamente, com o objetivo de nos mantermos informados e atualizados, procurámos pesquisar por novos exercícios, diferentes formas de os aplicar e melhores formas de aplicação dos processos de avaliação, que permitissem facilitar, aperfeiçoar e enriquecer as tarefas de ensino-aprendizagem.

Toda a experiência vivenciada através da lecionação das aulas, das reuniões e atividades de formação, teve o seu contributo positivo para o nosso crescimento e evolução da identidade profissional enquanto futuros docentes, abrangendo uma diversidade de temas.

Por fim, gostávamos apenas de referir o impacto gratificante que esta experiência teve nas nossas vidas. Enquanto Professoras Estagiárias e como futuras Professoras, considerámos que esta experiência contribuiu para uma melhoria e uma melhor preparação, não só ao nível do processo de aprendizagem dos alunos mas também ao nível do processo de crescimento pessoal, num contexto social. Terminámos este ano letivo, de uma forma atípica e desconhecida a toda a comunidade escolar, mas com a sensação de dever cumprido, com a sensação de que existiu um crescimento e melhoria face às nossas dificuldades iniciais, ao nível pessoal, profissional e social e com a sensação de que mesmo à distância, todo este processo pode ser realizado.

CAPÍTULO III- APROFUNDAMENTO DO TEMA PROBLEMA

“ANÁLISE DO TEMPO DE PRÁTICA EM UNIDADES DIDÁTICAS INDIVIDUAIS E COLETIVAS”

1. Introdução

O Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário marca o primeiro momento de prática docente de um professor, sendo por isso um ano repleto de momentos de ensino e de aprendizagens, proporcionando a oportunidade de transmitir os nossos conhecimentos aos alunos e de com eles aprendermos. Uma vez que se define como uma primeira experiência, é natural que sejam cometidos erros que, com o tempo e com o auxílio dos professores orientadores, vão sendo corrigidos, melhorados e aperfeiçoados.

A escola tem um elevado potencial para influenciar os comportamentos das crianças e jovens, incluindo as suas atividades físicas e desportivas. Por esta razão, os jovens em idade escolar constituem-se como um grupo-alvo prioritário nas políticas de promoção da saúde, designadamente no âmbito da disciplina de Educação Física. A Educação Física, presente ao longo de toda a escolaridade obrigatória, deve possibilitar a transmissão de conhecimentos, atitudes e habilidades motoras essenciais para a manutenção de estilos de vida ativos, no contexto da promoção da literacia física.

Desta forma, o professor de Educação Física deve ter como principal objetivo a assimilação das aprendizagens por parte dos seus alunos, nunca esquecendo as características que cada um apresenta e os respetivos ritmos de aprendizagem. Torna-se assim essencial e necessário, proporcionar um tempo de prática e de aprendizagens ajustado às necessidades que cada aluno apresenta.

A Direção Geral de Saúde recomenda que as crianças e adolescentes pratiquem diariamente, pelo menos, 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa. Tal deve incluir, pelo menos 3 vezes por semana, 20 a 30 minutos de atividades como correr, subir e descer, saltar ou outras atividades que solicitem o sistema músculo-esquelético para a melhoria da força muscular, da flexibilidade e resistência óssea.

Neste sentido, a escola é vista como um lugar privilegiado para a aquisição de conhecimentos, desenvolvimento de capacidades e sobretudo formação de convicções e hábitos a respeito da atividade física e da sua relação com a saúde (Mota, 1992). Porém, em Portugal, o número de horas da disciplina de Educação Física varia entre os diferentes ciclos de ensino. No primeiro ciclo do ensino básico (1º ao 4º ano), não existe um número de horas determinado,

mas sim uma componente curricular designada de ‘expressões artísticas e físico-motoras’ com pelo menos, 180 minutos semanais, sendo a gestão desse tempo da responsabilidade do Professor titular da turma. Para o 2º ciclo do ensino básico (5º e 6º ano), os alunos têm, pelo menos, 135 minutos por semana de Educação Física. No 3º ciclo do ensino básico (7º ao 9º ano) existe flexibilidade horária da parte das escolas, mas, regra geral, os alunos têm 135 minutos semanais. Relativamente ao ensino secundário (10º ao 12º ano), os alunos também têm, pelo menos, 150 minutos semanais de Educação Física.

O período da adolescência tem sido considerado como um período crítico no qual ocorre uma acentuada redução nos níveis de atividade física. Conforme a redução dos níveis de atividade física durante esta fase, os estudos da área têm investigado os fatores associados à prática de atividade física em crianças e adolescentes. Sallis et al. (2000) identificaram que entre adolescentes, o género, prévia participação em atividades físicas, competência percebida, intenção de ser ativo, participação em grupos desportivos, suporte de pessoas importantes e oportunidades para se exercitarem, foram positivamente associados à prática de atividade física. As evidências existentes atribuem à escola e principalmente às aulas de Educação Física um importante papel sobre a formação de indivíduos fisicamente ativos, uma vez que durante as aulas de Educação Física estes adquirem habilidades essenciais para a realização de atividades físicas, desenvolvem a autoestima, conhecem os benefícios da prática e desenvolvem o espírito cooperativo e competitivo.

Carreiro da Costa (1995) afirma que o tempo de empenhamento motor constitui um pressuposto essencial para a existência de aprendizagens. Não sendo possível que, na Educação Física, o aluno consiga alcançar os objetivos definidos para cada matéria sem que para isso tenha passado tempo a realizar a prática da aula. Contudo Mesquita (1992) afirma que, o tempo passado nas tarefas não corresponde integralmente a tempo de aprendizagem, pois não significa que por estarem a reproduzir as tarefas propostas pelo professor, possam efetivamente estar a assimilar os objetivos e aprendizagens definidos.

Relativamente às perspetivas apresentadas por Carreiro da costa (1995), por Graça (1991) e por Mesquita (1993), para que seja possível fornecer maiores oportunidades de aprendizagem aos alunos, é importante que exista um elevado número de repetições em exercícios critério e instruções eficazes fornecidas pelo professor.

Associado a um ensino positivo, a gestão da aula representa-se como um dos principais fatores que contribuem para o sucesso do ensino das atividades físicas e desportivas (Carreiro da Costa, 1995). Arends refere que, a investigação sobre gestão da sala de aula tem seguido três orientações principais, a centrada no aluno, em que se procura conhecer cada indivíduo, e

compreender os seus comportamentos negativos, e a partir daí fornecer aos professores recomendações no sentido de resolver problemas, centrada na ecologia da sala de aula e processos de grupo, na tentativa de perceber como a cooperação e participação dos alunos nas tarefas é conseguida, sendo a função principal do professor realizar atividades de grupo de forma que estas se desenrolem sem contratempos e a investigação centrada no ensino eficaz, que salienta a importância da relação entre o envolvimento dos alunos nas atividades e o sucesso escolar.

Segundo Sarmiento (2001, p.6), compete assim ao professor “reduzir o número de episódios de gestão, reduzir os discursos e a quantidade de informação verbal, planejar rotinas da aula, mantendo, o dinamismo da sessão de forma a conseguir elevados níveis de envolvimento e participação.” Como tal, é importante realizar um planeamento das atividades, uma boa gestão do tempo e manter sempre uma preocupação em realizar as tarefas propostas, com a devida qualidade e em tempo útil.

Emmer e Everts (cit. Por Abreu, 2000), considera que, esta consiste no comportamento do professor o qual produz elevados níveis de envolvimento nas atividades propostas, diminuindo assim a quantidade de comportamentos dos alunos fora de tarefa e que perturbem o desenrolar das atividades, bem como numa eficaz utilização do tempo de instrução.

Por fim, Siedentop (1983), mostra-nos que a gestão eficaz do tempo de aula é determinada pelo comportamento do professor face à produção de elevados índices de envolvimento dos alunos no decorrer da aula, ao reduzir o número de comportamentos de desvio e fora da tarefa dos alunos que possam interferir com o trabalho do Professor e do uso eficaz do tempo de útil da aula.

Face às realidades encontradas e observadas ao longo do EP, surgiu a necessidade de explorar e desenvolver o tema. Partindo do pressuposto de que o tempo de prática está relacionado com o tempo de empenhamento motor nas aulas de Educação Física e de que quanto maior for o tempo de prática pelas diversas UD e matérias, maior será o número de aprendizagens e conhecimentos adquiridos pelos alunos.

Assim, iniciamos este estudo com a definição dos objetivos, com a definição da metodologia adotada, através da amostra, dos instrumentos, dos procedimentos e do tratamento de dados necessário para a concretização do mesmo. De seguida, apresentaremos os resultados obtidos e a respetiva discussão/reflexão bem como, as limitações encontradas ao longo do percurso.

2. Objetivos

2.1. Gerais

Este estudo tem como principal objetivo, analisar o tempo que os alunos passam efetivamente a realizar a prática da aula, em diferentes Unidades Didáticas, coletivas e individuais.

2.2. Específicos

Tendo por base o principal objetivo do estudo, é possível definir quatro objetivos específicos do tema. São eles:

- Analisar o tempo de prática dos alunos do género feminino, nas duas UD;
- Analisar o tempo de prática dos alunos do género masculino, nas duas UD;
- Comparar o tempo de prática entre os dois géneros;
- Comparar o tempo de prática entre as duas UD.

3. Metodologia

3.1. Participantes

A amostra deste estudo consiste em, 27 alunos do 9ºano de escolaridade, da Escola Secundária José Falcão, com idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos. Entre os 27 participantes pertencentes à amostra, 15 pertencem ao género feminino e 12 pertencem ao género masculino.

Dos 27 alunos que constituem a turma, em cada aula foram observados 6 alunos, 3 do género feminino e 3 do género masculino. Através de uma seleção aleatória, os alunos a observar nunca foram os mesmos, sendo que de aula para aula, existiu o cuidado de perceber se os alunos escolhidos para a aula em questão já tinham sido alvo de observação numa aula anterior.

3.2. Instrumentos e Procedimentos

Este estudo, foi realizado em simultâneo com a prática pedagógica, no decorrer do segundo período do ano letivo 2019/2020. Todos os dados recolhidos, resultam de uma observação e registo de 6 aulas, 3 aulas correspondentes à UD de Dança e 3 aulas correspondentes à UD de Andebol, simultaneamente.

Para que o processo de ensino-aprendizagem não fosse posto em causa e para que os alunos desenvolvessem os objetivos previamente estabelecidos para cada Unidade Didática, durante a fase do planeamento não foi tomada nenhuma decisão que alterasse o tempo de prática

para realizar a recolha de dados, desta forma, os valores que de seguida serão apresentados, representam os valores obtidos no seu estado puro.

Neste sentido, foi elaborada uma folha de autorização destinada aos Encarregados de Educação (EE), com a informação de que as gravações e os dados recolhidos seriam usados apenas para fins académicos e estatísticos, sendo que estes seriam destruídos quando a investigação terminasse (Anexo XIX). Após a recolha do consentimento dos respetivos EE, nos minutos anteriores ao início da aula, a câmara de registo de vídeo foi colocada no modo "Start", sendo que a gravação era interrompida após os alunos terem abandonado o local destinado para a aula. Uma vez que foram captados os 35 minutos úteis da aula, foi possível registar o tempo de prática dos alunos e, apesar de não ser alvo de análise, o tempo de instrução e o tempo de organização.

Relativamente à recolha dos dados, como referido, esta foi realizada no momento da aula, não sendo necessário qualquer apoio por parte de outros intervenientes. Sendo que, existiu o cuidado de posicionar a câmara num local seguro e com uma visão ampla e clara do espaço.

3.3. Tratamento de Dados

Numa fase posterior à aula, os parciais dos dados foram registados com o apoio de um cronómetro, sendo que para que os dados fossem o mais fidedignos possível, para cada um dos seis registos foi usado um cronómetro de forma individual. Ou seja, cada gravação foi repetida pelo menos seis vezes, uma para cada aluno observado, para que o foco estivesse constantemente direcionado para o mesmo. No final da recolha de dados relativa às 6 aulas observadas, foi possível contabilizar o número total de minutos de tempo de prática de que cada aluno.

Para conseguir realizar a análise reflexiva dos dados recolhidos, todos os valores foram inseridos manualmente, no programa informático Microsoft Office Excel 2016, para que todo o processo de criação de tabelas e gráficos fosse explícito, sucinto e simplificado.

4. Apresentação e Discussão dos Resultados

Antes de dar início à apresentação e discussão dos resultados, é importante referir que devido às características da turma, as aulas observadas tiveram em conta dois estilos de ensino, por tarefa e por comando. Especificamente, as aulas da unidade didática de Dança caracterizaram-se pela presença do estilo de ensino por comando, uma vez que o número de

aulas era reduzido para a quantidade de conteúdos a abordar, as aulas dividiram-se entre as funções didáticas de introdução e exercitação. As aulas da unidade didática de Andebol caracterizaram-se principalmente pela presença do estilo de ensino por tarefa, sendo que as aulas foram lecionadas através de exercícios critério e com situações de jogo reduzido.

De forma a dar início ao processo de análise e discussão dos dados obtidos, é pertinente apresentar o conjunto de dados recolhidos ao longo das 6 aulas observadas, para que seja possível definir um ponto de partida.

Tabela 2- Dados recolhidos nas diferentes Unidades Didáticas

| | | Unidade Didática: Dança | | | | | | Unidade Didática: Andebol | | | | | |
|----------------|-------|-------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|---------------------------|-------|--------|-------|--------|-------|
| | | 1ª Obs | | 2ª Obs | | 3ªObs | | 1ª Obs | | 2ª Obs | | 3ªObs | |
| | | min/s | % | min/s | % | min/s | % | min/s | % | min/s | % | min/s | % |
| Sexo Feminino | S1 | 11:16 | 32,19 | 10,16 | 29,33 | 16,48 | 48 | 19,16 | 55 | 15,21 | 43,86 | 14,48 | 42,29 |
| | S2 | 11:16 | 32,19 | 10,16 | 29,33 | 15,55 | 48 | 22,2 | 63,81 | 17,22 | 49,61 | 12,02 | 34,38 |
| | S3 | 11:16 | 32,19 | 9,43 | 27,76 | 16,5 | 48,1 | 23,14 | 66,43 | 15,5 | 45,24 | 14,01 | 40,05 |
| Sexo Masculino | S4 | 11:16 | 32,19 | 9,43 | 27,76 | 15,44 | 44,95 | 21,44 | 62,1 | 16,41 | 47,67 | 14,43 | 42,05 |
| | S5 | 11:16 | 32,19 | 10,16 | 29,33 | 16,44 | 47,81 | 21,28 | 62,1 | 14 | 43,75 | 12,21 | 35,29 |
| | S6 | 11:16 | 32,19 | 9,43 | 27,76 | 15,15 | 43,57 | 23,04 | 65,9 | 15,11 | 43,38 | 14,36 | 43,38 |
| | Média | 11:16 | 32,19 | 9,795 | 28,545 | 15,93 | 46,74 | 21,71 | 62,56 | 15,575 | 45,59 | 13,585 | 39,57 |

A tabela apresentada anteriormente, representa a totalidade dos tempos recolhidos e registados no momento da recolha de dados. Estes dados estão apresentados por ordem cronológica e divididos pelas duas UD e por sujeitos (S), sendo que os sujeitos do género feminino estão identificados como S1, S2 e S3 e os sujeitos do género masculino identificados como S4, S5 e S6.

Gráfico 1- Percentagem do tempo de prática entre os dois géneros na UD de Dança

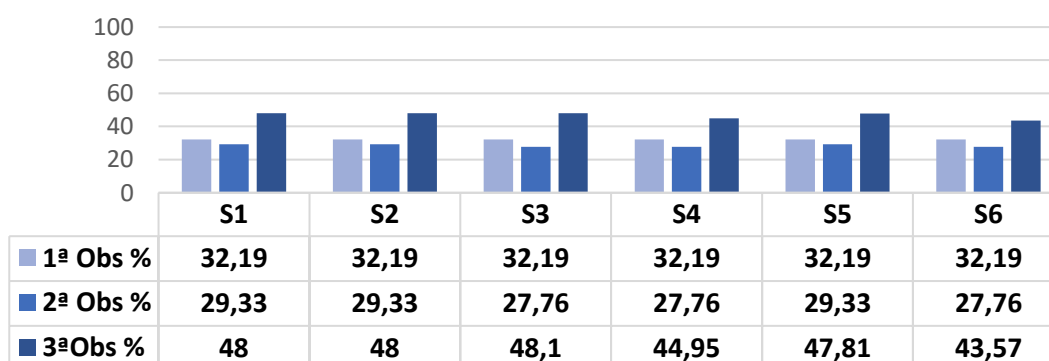
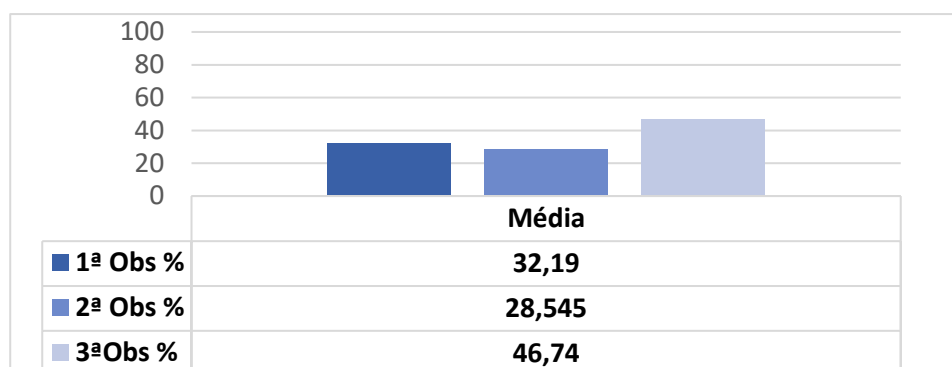


Gráfico 2- Percentagem média do tempo de prática nas aulas de 50' de Dança



Tendo em conta os dados obtidos a partir do gráfico nº 1, é possível observar que ao nível da UD de Dança e ao longo das três aulas observadas, o género feminino apresentou uma percentagem máxima de tempo de prática de 48,1%, revelando-se superior ao tempo de prática do género masculino que registou uma percentagem de 47,81%.

É possível observar que na primeira observação realizada, os alunos registaram todos a mesma percentagem de tempo de prática (32,29%), isto deve-se unicamente ao facto de a aula em questão possuir uma função didática de exercitação de uma dança específica, sendo que com o início da música os alunos realizavam a dança e com o terminar da música os alunos paravam. De uma repetição para a outra, eram fornecidos *feedbacks* gerais, desta forma, a totalidade da aula foi lecionada a partir do estilo de ensino por comando.

A segunda observação realizada correspondeu à função didática de introdução, uma vez que foi introduzida à turma uma nova dança. Os valores variam entre os 27,76% e os 29,33% pelo facto de, no início da aula ter sido visualizado um vídeo alusivo à dança em questão e pelo facto de, a um certo momento da aula, termos dividido a turma em dois grandes grupos, consequentemente, um grupo acabou por estar mais tempo em prática do que o outro, por revelarem maiores dificuldades de memorização, ritmo e coordenação, em comparação com o outro grupo.

Enquanto na terceira observação, o tempo de prática foi substancialmente superior às primeiras duas aulas. Sendo que mais uma vez o género feminino apresentou uma percentagem máxima de tempo de prática de 48,1%, superior à percentagem máxima registada pelos alunos do género masculino de 47,81%.

Analisando o gráfico nº 2, é possível observar que ao nível da UD de Dança e ao longo das três aulas observadas, a terceira aula observada revelou ter uma percentagem de tempo de prática superior às restantes (46,74%). Isto prende-se com o facto de esta aula ter uma função

didática de exercitação, por não ter sido necessário a visualização de vídeos alusivos à dança em questão e por não terem sido registadas faltas de pontualidade.

No entanto, considerámos importante referir que apesar do estilo de ensino por comando se revelar mais eficaz no processo de aprendizagem, o mesmo tem associado um elevado tempo de instrução e de demonstração, uma vez que cabe ao professor tomar todas as decisões na aula, consequentemente, o tempo que os alunos estão a realizar a prática diminui.

Gráfico 3- Percentagem do tempo de prática entre os dois géneros na UD de Andebol

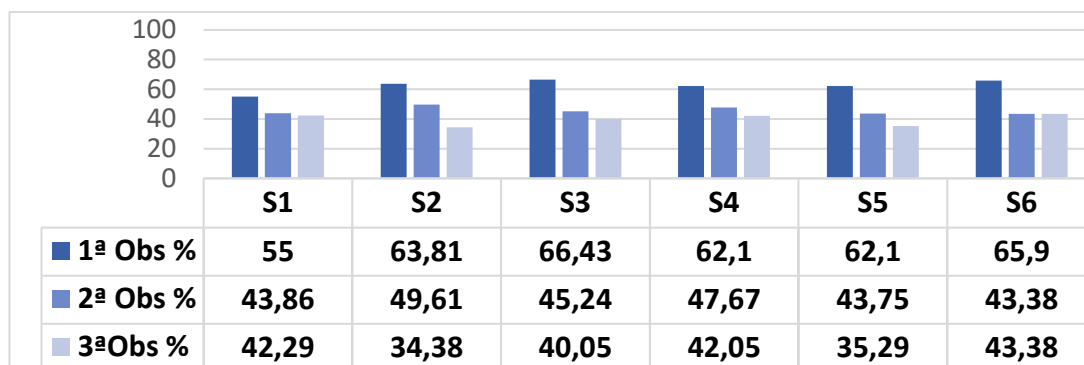
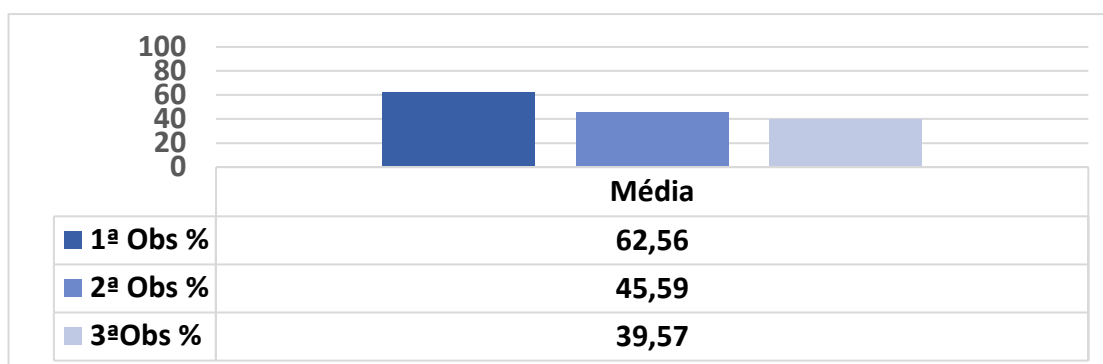


Gráfico 4- Percentagem média do tempo de prática nas aulas de 50' de Andebol



Tendo em conta os dados obtidos a partir do gráfico nº 3, é possível observar que ao nível da UD de Andebol e ao longo das três aulas observadas, o género feminino apresentou uma percentagem máxima de tempo de prática de 66,43%, revelando-se superior ao tempo de prática do género masculino que registou uma percentagem de 65,9%.

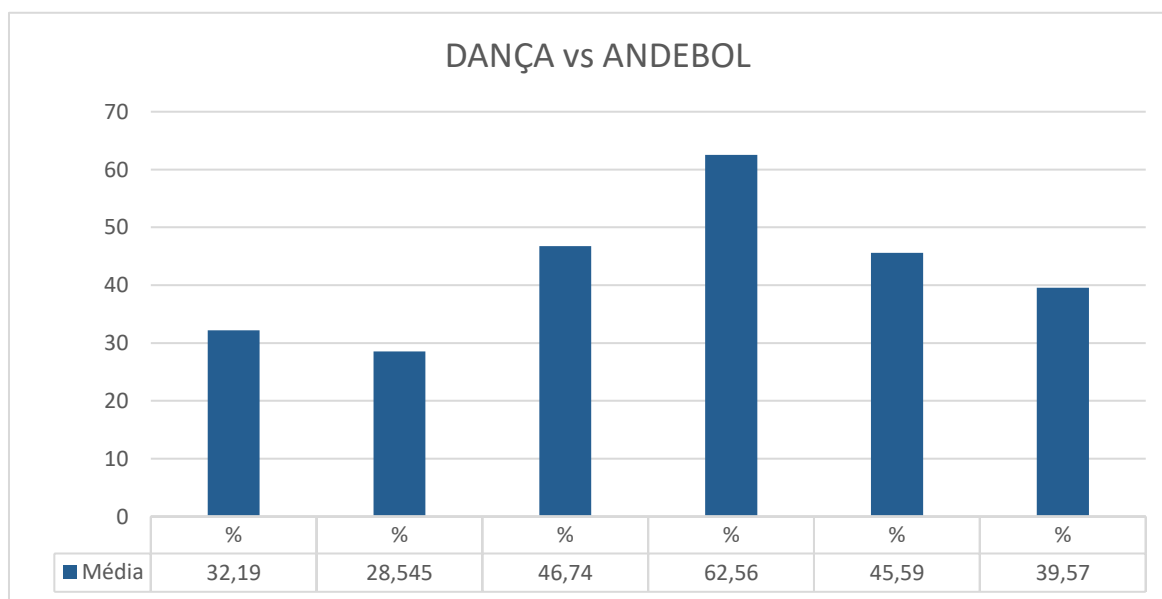
É possível notar que na primeira observação realizada, todos os alunos registaram percentagens diferentes, sendo que, o género feminino apresentou uma percentagem máxima de tempo de prática de 66,43% e o género masculino que registou uma percentagem máxima de 65,9%. Também é possível observar que a percentagem mínima observada nesta primeira aula observada esteve acima dos 50%, assumindo um valor de 55% de tempo de prática.

Na segunda observação a percentagem mais alta regista-se ao nível do género feminino com 49,61%, superior à percentagem máxima registada pelo género masculino de 47,67%. Enquanto na terceira observação, o tempo de prática foi substancialmente inferior às primeiras duas aulas observadas. Sendo que o género masculino apresentou uma percentagem máxima de tempo de prática de 43,38%, superior à percentagem máxima registada pelos alunos do género feminino de 42,29%.

Analisando o gráfico nº 4, é possível observar que ao nível da UD de Andebol e ao longo das três aulas observadas, a primeira aula observada revelou ter uma percentagem de tempo de prática superior às seguintes (62,56%). Isto prende-se com o facto de ao plano de aula desta observação ter sido atribuído um maior tempo de realização de situações de jogo enquanto, nas restantes, foram mais valorizadas as situações de exercícios critério. Não obstante, na segunda e na terceira aula observadas, foram também registados atrasos na pontualidade, que influenciam negativamente o tempo de prática dos alunos.

No entanto, considerámos importante referir que o estilo de ensino por tarefa, permite um tempo de prática superior ao tempo de prática das aulas lecionadas a partir do estilo de ensino por comando. Uma vez que são os próprios alunos a gerirem o tempo de prática, possibilita uma maior liberdade ao professor para fornecer *feedbacks* e ao mesmo tempo, motivar os alunos a realizarem as tarefas propostas.

Gráfico 5- Percentagem média do tempo de prática nas diferentes UD



Por fim, através da análise do gráfico nº 5, conseguimos visualizar que na sua maioria, as aulas observadas da UD de Andebol, apresentaram uma percentagem média superior às aulas observadas na UD de Dança. Isto pode estar relacionado com diversos fatores, para além dos estilos de ensino adotados nas aulas, da pontualidade dos alunos e do tipo de tarefas propostas, considerámos que o fator motivacional também se apresenta como um fator importante para um tempo de prática superior. Neste sentido, os professores de Educação Física devem aumentar o repertório de atividades, para que as aulas não se tornem monótonas e repetitivas, dessa forma estarão a estimular os alunos a participarem de forma voluntária e ativa nas aulas.

O fator disciplina e indisciplina também se apresentam como fatores importantes uma vez que uma disciplina positiva no decorrer das aulas proporciona um maior empenhamento motor, ao invés, momentos de indisciplina provocam interrupções no decorrer da aula logo, menos tempo dedicado à prática.

Ainda assim, considerámos que a inexperiência registada pelos Professores Estagiários nas diferentes UD, podem ser fatores influenciadores nas percentagens de tempo dedicadas à prática. Isto porque, por vezes estes tendem a dedicar um tempo excessivo à fase de instrução e demonstração, na procura de um melhor processo de ensino-aprendizagem.

5. Limitações e Extensão do Estudo

Ao presente estudo é possível identificar algumas limitações. Antes de tudo, o aspeto de maior realce deve-se ao tamanho e faixa etária da amostra. Será interessante observar um número superior de participantes, nas mesmas UD e em anos de escolaridade diferentes, de forma a conseguir perceber de que forma as percentagens de tempo de prática variam. Também será importante perceber de que forma estas percentagens variam entre as unidades didáticas individuais e entre unidades didáticas coletivas.

Ainda assim, é importante ter em consideração que o fator experiência poderá ter alguma influência nas respetivas percentagens obtidas do tempo de prática. Uma vez que se assume, que um bom professor com experiência, apresenta uma melhor capacidade de gestão das aulas, bem como, um controlo mais eficaz da turma perante determinadas situações e um maior reportório de exercícios que poderão beneficiar o tempo de prática dos alunos.

Outro aspeto a realçar que pode tornar-se um limitador do estudo, deve-se à faixa etária da amostra. Tendo os alunos idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos, considerámos que o sentido de responsabilidade e a por vezes a falta de maturidade, por parte de alguns alunos, para

encarar as aulas de Educação Física com responsabilidade, empenho e interesse, podem prejudicar os resultados e considerações a retirar do mesmo.

6. Conclusão

Após a análise dos resultados, torna-se fundamental confrontar os mesmos com alguma literacia existente que suporte os resultados obtidos.

Na conceção de Costello & Laubach (1978), o tempo passado em não movimento é superior ao tempo passado em movimento. Como tal, através dos resultados obtidos, verificou-se a presença desta situação, uma vez que a percentagem do tempo de prática foi inferior a 50 % na grande maioria das vezes, assumindo o tempo de instrução, demonstração e organização uma percentagem considerável da aula, ainda que, a UD de Andebol tenha registados valores médios superiores aos registados na UD de Dança.

Contudo, Carreiro de Costa (1995) refere que “o empenhamento motor é de todos os fatores aquele que, no domínio das atividades físicas, apresenta um impacto efetivo sobre os progressos na aprendizagem.” Por isso, para o autor, os alunos que apresentam maiores ganhos na aprendizagem, são aqueles que têm um maior tempo de atividade motora.

Siedentop e Rink (cit. por Abreu, 2000) refere que, é no tempo que os alunos se encontram em tarefas de organização, de transição ou em tarefas não relacionadas com o conteúdo, que os comportamentos menos apropriados acontecem.

Para que a Educação Física concretize os seus objetivos e seja efetivamente promotora da saúde, é recomendável que aos alunos sejam proporcionadas quantidades apropriadas de atividade física durante as aulas e espera-se que os alunos adquiram conhecimentos sobre a relação entre a atividade física, aptidão física e saúde (UNESCO, 2015).

Em suma, considerámos que este tipo de estudos é relevante para o desenvolvimento profissional, pois permite obter uma maior consciência dos possíveis parâmetros a melhorar ao nível das diferentes UD lecionadas a cada ciclo de estudos. É importante que os Professores de Educação Física procurem sistematicamente estratégias que permitam melhorar e aumentar o tempo de prática dos seus alunos, não só como forma de diminuir os comportamentos fora da tarefa, como para, transmitir com qualidade a maior quantidade de conteúdos.

Contrariamente ao observado, é importante que o tempo de prática dos alunos seja substancialmente superior ao tempo despendido para momentos de preleção, instrução, demonstração e organização, contudo, estes jamais devem ser negligenciados. Como

Professores, queremos que os alunos se superem, melhorem e que desenvolvam e adquiram novas capacidades. Contudo e segundo Oliveira, M. (2002) “(...) é plausível que, durante uma aula, os alunos possam assumir comportamentos diferenciados, desde o desinteresse pelos conteúdos abordados, até a uma participação ativa e entusiasta perante o que está a ser ensinado. É claro que estas atitudes dos alunos vão influenciar diretamente o ambiente de ensino e o comportamento do professor.”. Assim, cabe ao Professor de EF procurar estratégias diferenciadas e motivadoras, que possibilitem uma maior predisposição para realizar a prática e, conseqüentemente, aumentar o tempo de prática aos alunos de forma positiva.

Desta forma, também concluimos que nem sempre os alunos apresentam a mesma predisposição para realizarem as aulas de Educação Física, assim a motivação revela ser um fator determinante para realizar a prática das aulas. O Professor de Educação Física assume um papel fulcral neste aspeto, é importante que estes também se sintam motivados para lecionar qualquer UD, é importante que transmitam aos alunos a importância que todas as UD assumem nas suas vidas, tanto a nível pessoal como académico. Assim, considerámos que os Professores de EF devem incentivar constantemente os alunos a realizar com empenho e dedicação todas as UD, sejam elas de carácter individual ou de carácter coletivo.

Como futuros Professores, considerámos que este estudo se representa importante para o futuro, uma vez que, nos obriga a refletir sobre a prática docente, e conseqüentemente na melhoria dos aspetos que permitam aumentar o tempo de prática dos alunos, sejam eles, ao nível do planeamento, na atenção que dada a determinados alunos ou, ao nível da qualidade de instrução que é transmitida.

7. Referências Bibliográficas

- Abreu, S. (2000). *A gestão do tempo, a oportunidade da prática e os comportamentos de indisciplina, no ensino do rolamento à frente, à retaguarda e do apoio Facial Invertido, em aulas de Educação Física. Estudo de caso em professores mais ou menos experientes.* . Porto: Universidade do Porto.
- Arends, R. (1995). *Aprender a Ensinar*. McGraw-Hill. Obtido em 31 de maio de 2020
- Carreiro da Costa, F. (1995). *O sucesso pedagógico em educação física estudo das condições e factores Ensino-Aprendizagem associados ao êxito numa unidade de ensino*. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa.
- Costello, J. & Laubach, S. (1978). *Student Behavior*. In W. Anderson & G. Barrette (Eds.): *What's Going on in Gym: Descriptive Studies of Physical Education Classes. Motor Skills: Theory into Practice* (Vol. Monograph 1).
- Direção Geral de Saúde. (25 de maio de 2020). Obtido de <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/perguntas-erespostas.aspx>
- Graça, A. (1991). *O Tempo e a Oportunidade para Aprender o Basquetebol na Escola. Análise de uma Unidade de Ensino com Alunos do 5o Ano de Escolaridade*. Dissertação apresentada às provas de aptidão pedagógica e de capacidade científica, Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Porto.
- Mesquita, I. (1992). *Estudo Descritivo e Comparativo das Respostas Motoras de Jovens Voleibolistas de Diferentes Níveis de Desempenho nas Situações de Treino e Competições*. Dissertação apresentada às provas de aptidão pedagógica e de capacidade científica, Universidade do Porto., Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física., Porto.
- Mota, J. (1992). A Escola e Educação Física e a Educação da Saúde. *Rev. Horizonte* nº48, 208-212.
- Oliveira, M. T. (2002). *A Indisciplina em Aulas de Educação Física - Estudo das crenças e procedimentos dos professores relativamente aos comportamentos de indisciplina dos alunos nas aulas de educação física do 2º e 3º ciclos do ensino básico*. Instituto Politécnico de Viseu, Viseu.
- Sarmiento, P. V. (2001). *Pedagogia do Desporto. Instrumentos de Observação Sistemática da Educação Física e Desporto*.

Siedentop, D. (1983). *Development teaching skills in Physical Education* (2^a ed.). Palo Alto: Mayfield Publishing Company.

UNESCO. (2015). *Quality physical education. Guidelines for Policy-Makers*. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. Obtido de <https://en.unesco.org/inclusivepolicylab/sites/default/files/learning/document/2017/1/231101E.pdf>

CONCLUSÃO

Este relatório de estágio teve como objetivo, a exposição e descrição de todo o percurso realizado ao longo do ano letivo 2019/2020, um ano que se revelou atípico, devido a todos os fatores acima mencionados. Não obstante, repleto de ensinamentos e aprendizagens que com toda a certeza, proporcionaram um crescimento enorme a nível pessoal e profissional.

Este foi o ano que marcou o nosso primeiro contacto como Professores num contexto real, o ano que marcou a transição do papel de aluno da FCDEF-UC para o papel de Professor, iniciando com alguns contratempus e receios, face ao desconhecido e a fatores que nos ultrapassavam e terminando de forma inesperada, à distância da turma, da Professora Orientadora e da colega de estágio. Sem dúvida que estes últimos meses em que o ensino foi realizado à distância, foram um desafio, uma vez que esta foi uma situação para a qual não nos encontrávamos preparados ou familiarizados.

Neste sentido, dado por terminado o ano letivo e consequentemente o Estágio Pedagógico, através de uma introspeção, é possível concluir que a pessoa que entrou na ESJF no início do ano letivo cresceu a nível pessoal e profissional, graças a todos os contributos prestados por todos os intervenientes ao longo do percurso e por todos os acontecimentos vivenciados.

Irá sempre permanecer um sentimento de gratidão para com a FCDEFUC que nos acompanhou durante estes cinco anos de formação, para com todos os intervenientes da ESJF que se mostraram imprescindíveis, face a todas as oportunidades, aprendizagens e experiências que nos foram proporcionadas e que conduziram a um desenvolvimento e melhoria da nossa atividade enquanto futuros docentes. Partimos com plena consciência, que apesar de termos evoluído substancialmente, este é um cargo capaz de proporcionar constantes aprendizagens e competências, que nos levam ao aperfeiçoamento pessoal, profissional e social enquanto Professores.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aranha, A. (2007). *Observação de aulas de Educação Física: Sistematização da observação-sistemas de observação e fichas de registo*. UTAD, Vila Real.
- Bento, J. O. (1987). *Planeamento e avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte.
- Bento, J. O. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (2ª ed., Vol. 14). Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Carreiro da Costa, F. (1988). *O Sucesso Pedagógico em Educação Física. Estudo das Condições e Factores de Ensino-Aprendizagem Associados ao Êxito numa Unidade de Ensino*. Dissertação de Doutoramento, Universidade Técnica de Lisboa, Instituto Superior de Educação Física., Lisboa.
- Costello, J. & Laubach, S. (1978). *Student Behavior*. In W. Anderson & G. Barrette (Eds.): *What's Going on in Gym: Descriptive Studies of Physical Education Classes. Motor Skills: Theory into Practice* (Vol. Monograph 1).
- Educação, D. G. (Julho de 2018). CURRÍCULO DO ENSINO BÁSICO E DO ENSINO SECUNDÁRIO- APRENDIZAGENS ESSENCIAIS EDUCAÇÃO FÍSICA - ANEXO III. Em D. G. Educação. Obtido de https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/educacao_fisica_3c_9a_ff.pdf
- Estrela, M. T. (1992). *Relação Pedagógica, Disciplina e Indisciplina na Sala de Aula*. Porto: Porto Editora.
- James F. Sallis, Thomas L. McKenzie, Simon J. Marshall & Terry L. Conway. (2000). Student Activity Levels, Lesson Context, and Teacher Behavior during Middle School Physical Education. *Pedagogy*.
- Magill, R. A. (1989). *Motor learning: concepts and applications* (3ª ed.). Iowa, Dubuque: Wm. C. Brown.
- Peralta, M. H. (2002). *Projetos curriculares e trabalho colaborativo na escola*. IN ME/DED, *Gestão Flexível do Currículo. Reflexões de formadores e investigadores*. Departamento de Educação Física., Lisboa.
- Piéron, M. (1992). *Pedagogie des activités physiques et du sport. Colecção Activites physiques et sports cherche et formation*. Paris: Éditions Revue eps.
- Piletti, C. (s.d.). *Didática geral* (23ª ed.). São Paulo: Ática.
- Quina, J. (2009). A Organização do Processo de Ensino em Educação Física. Série Estudos.
- Rosado, A. (2002). *Planeamento da Educação Física: Modelos de Lecionação*.
- Siedentop, D. (1983). *Development teaching skills in Physical Education* (2ª ed.). Palo Alto: Mayfield Publishing Company.

Siedentop, D. (1998). *Aprender a Enseñar la Educación Física*. . Barcelona: INDE Publicaciones.

Siedentop, D. (2008). *Aprender a enseñar la Educación Física*. Barcelona: INDE Publicaciones.

Silva, E. (2013). Didática da Educação Física e Desporto Escolar. Material de apoio da unidade curricular . FCDEF-UC.

Tenbrink, T. (1999). *Evaluación: Guía Práctica para Profesores* (5ª ed.). Madrid: Narcea Ediciones.

Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho. *Diário da República n.º 129/2018 – I Série*. Lisboa: Presidência do Conselho de Ministros (Educação).

Decreto-Lei n.º 14-G/2020 de 13 de abril. *Diário da República n.º 72/2020, 2º Suplemento, Série I*. Presidência do Conselho de Ministros (Educação).

ANEXOS

Anexo I- Ficha Individual do Aluno



FICHA BIOGRÁFICA

Ano Letivo ____ / ____

I. Identificação do aluno

Nome: _____ Ano: ____ Turma: ____ Nº _____

Idade: ____ Data de Nascimento: ____ / ____ / ____ Naturalidade: _____ Tel.: _____

Morada completa: _____ Código Postal: ____ - ____

E-mail: _____ Telemóvel: _____

Pai: _____ Tel.: _____

Mãe: _____ Tel.: _____

II. Encarregado de Educação

Nome: _____ Parentesco: _____

Morada: _____

Código Postal: ____ - ____ Telefone (casa): _____ Telemóvel: _____

Profissão: _____ Data de Nascimento: ____ / ____ / ____

Situação na profissão: Efetivo ; Contratado ; Aposentado ; Desempregado

Local de Trabalho: _____ Telefone (emprego) _____

III. Agregado Familiar

| Parentesco | Idade | Habilitação Escolar | Profissão | Situação Profissional * | Local de Trabalho |
|------------|-------|---------------------|-----------|-------------------------|-------------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

* Efetivo; Contratado; Reformado; Desempregado; Doméstico

Durante as aulas vives com o teu agregado familiar? Sim Não Se respondeste "Não", diz com quem vives e onde: _____

IV. Deslocação: Casa – Escola

a pé ; de autocarro ; de carro ; de moto ; de bicicleta

Distância _____ Tempo _____

V. Ação Social Escolar

Tens apoio da Ação Social Escolar (ASE)? Não ; Sim . Indica o escalão _____

VI. Vida Escolar

| Disciplinas | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Nota do ano anterior | | | | | | | | | |
| Apoio extra aula | | | | | | | | | |
| Preferidas | | | | | | | | | |
| Com mais dificuldades | | | | | | | | | |

Diz que classificações obtiveste ao longo da tua vida escolar nas disciplinas em que tens mais dificuldades:

A que atribuis as dificuldades? _____

| | Sim | Não | |
|--------------------------------------|-----|-----|-------------|
| Repetiste algum ano? | | | Qual/Quais? |
| Estudas todos os dias? | | | Tempo: |
| Estudas habitualmente em casa? | | | Local: |
| Alguém se interessa pelo teu estudo? | | | Quem? |
| Tens alguém que te ajude no estudo? | | | Quem? |

Como preferes as aulas?

Expositivas Dialogadas Em trabalho individual Em trabalho de pares Em trabalho de grupo

Com meios audiovisuais (T.V., Vídeo, gravações áudio...) Outros Quais? _____

VII. Ocupação dos tempos livres/Atividades

| Ver televisão | | Utilizar o computador | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------|--|
| Filmes | Desporto | Trabalhos | |
| Telenovelas | Noticiários | Internet | |
| Concursos | Documentários | Jogos/Programas Didáticos | |
| Ler | | Que género? | |
| Ouvir música | | Que género? | |
| Desporto | | Que modalidades? | |
| Ajudar no ofício dos pais | | De que modo? | |
| Trabalho em part-time | | O que fazes? | |
| Trabalho esporádico | | O que fazes? | |
| Ir ao café <input type="checkbox"/> ; Ir à discoteca <input type="checkbox"/> ; Conversar <input type="checkbox"/> sobre que temas? | | | |
| Outra ocupação | | | |

Tencionas frequentar um curso superior? _____ Qual? _____

Que profissão gostarias de vir a exercer? _____ Porquê? _____

Que dificuldades pensas que vais ter que ultrapassar? _____

VIII. Saúde/ Alimentação

Tens dificuldades visuais ; auditiva ; alergias a quê? _____

Tens outros problemas de saúde? Quais? _____

Tomas o pequeno-almoço: em casa ; na escola ; não tomo .

Almoças: na cantina ; no bar ; em casa ; no café ; no restaurante ; outro local _____

VIII. Notas finais

No ano anterior frequentaste o _____º ano na turma _____ da escola _____

Descreve a tua maneira de ser _____

Ideias/Sugestões/ Críticas para a escola e/ou professores: _____

Se quiseres referir algo que não te tenha sido solicitado, o espaço é teu _____

Anexo II- Planeamento Anual 9º1

N.º de alunos: 28
12 Masc. + 16 Fem.

| 1ª Rotação | | 2ª Feira (16h30) | 3ª Feira (16h30) | 5ª Feira (11h30) |
|------------|----------|------------------------|------------------|----------------------|
| 13-09-2019 | Espaço | Gin.1 | Gin.1 | Gin.1 |
| a | Nº aulas | 1 + 3 | 4 | 3 + Ap. Física |
| 11-10-2019 | Matéria | Ap + Ginástica de Solo | Ginástica Solo | Ginástica de Solo |
| 2ª Rotação | | 2ª Feira (12h30) | 3ª Feira (16h30) | 5ª Feira (11h30) |
| 14-10-2019 | Espaço | Pavilhão | Pavilhão | Pav1 |
| a | Nº aulas | 4 | 4 | 4 |
| 8-11-2019 | Matéria | Badminton | Badminton | Voleibol |
| 3ª Rotação | | 2ª Feira (12h30) | 3ª Feira (16h30) | 5ª Feira (11h30) |
| 11-11-2019 | Espaço | Pista | Pista | Pista |
| a | Nº aulas | 2 + 4 | 2 + 1 | 2 + 1 |
| 17-12-2019 | Matéria | Velocidade + Barreiras | L.Peso + AA | L. Peso + Ap. Física |
| 4ª Rotação | | 2ª Feira (12h30) | 3ª Feira (16h30) | 5ª Feira (11h30) |
| 06-01-2019 | Espaço | Pavilhão | Pavilhão | Pavilhão |
| a | Nº aulas | 4 | 2+2 | 4 |
| 31-01-2019 | Matéria | Voleibol | Bad.+Basq. | Voleibol |
| 5ª Rotação | | 2ª Feira (12h30) | 3ª Feira (16h30) | 5ª Feira (11h30) |
| 03-02-2020 | Espaço | Ginásio 1 | Ginásio 2 | Campo |
| a | Nº aulas | 3 | 3 | 4 |
| 28-02-2020 | Matéria | Dança | Dança | Andebol |
| 6ª Rotação | | 2ª Feira (12h30) | 3ª Feira (16h30) | 5ª Feira (11h30) |
| 02-03-2020 | Espaço | Campo 2 | Campo | Ginásio 1 |
| a | Nº aulas | 4 | 3+1 | 3+1 |
| 27-03-2020 | Matéria | Andebol | CF+ AA | Dança+ Torneio |
| 7ª Rotação | | 2ª Feira (12h30) | 3ª Feira (16h30) | 5ª Feira (11h30) |
| 14-04-2020 | Espaço | Ginásio 1 | Pavilhão | Pavilhão |
| a | Nº aulas | 3 | 4 | 4 |
| 08-05-2020 | Matéria | Ginástica Rítmica | Andebol | Basquetebol |
| 8ª Rotação | | 2ª Feira (12h30) | 3ª Feira (16h30) | 5ª Feira (11h30) |
| 11-05-2019 | Espaço | Ginásio 1 | Campo | Pavilhão |
| a | Nº aulas | 4 | 2+3 | 3+1 |
| 04-06-2019 | Matéria | Ginástica Rítmica | Andebol+ CF | Basquetebol+ AA |

Número parcial e total de aulas previstas

| Períodos | 1º | | | 2º | | | 3º | | |
|-------------------|-----|----|-----|----|----|-------|----|-----|----|
| | 1ª | 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | 7ª | 8ª | |
| Apresentação | 1 | | | | | | | | 1 |
| Andebol | | | | | 4 | 4 | 4 | 2 | 14 |
| Atletismo | | | 11* | | | | | | 7 |
| Badminton | | 8* | | 2 | | | | | 10 |
| Dança | | | | | 6 | 3 | | | 9 |
| Ginástica de Solo | 11* | | | | | | | | 11 |
| Ginástica Rítmica | | | | | | | 3 | 4 | 7 |
| Voleibol | | 4 | | 8 | | | | | 12 |
| Basquetebol | | | | 2 | | | 4 | 3 | 10 |
| Aa + Torneio + CF | | | 1+1 | | | 1+1+3 | | 1+3 | 11 |
| Aulas Previstas | | | | | | | | | 92 |

*Previstas

Anexo III- Sequência e Extensão de Conteúdos (exemplo)

Extensão e Sequência de Conteúdos

| Número da Aula | | 1/12 | 2/12 | 3/12 | 4/12 | 5/12 | 6/12 | 7/12 | 8/12 | 9/12 | 10/12 | 11/12 | 12/12 | |
|----------------|-----------------------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|-------------|-------------|--------------|--------|--------------|--------------|---|
| Data da Aula | | 17/out | 24/out | 31/out | 7/nov | 06/jan | 09/jan | 13/jan | 16/jan | 20/jan | 23/jan | 27/jan | 30/jan | |
| VOLEIBOL | Passes alto de frente | A.F.I. | I | I | E | E | E | Exercitação | Exercitação | Consolidação | C | Av. Sumativa | Av. Sumativa | |
| | Passes alto de costas | | | | | | | | | | I | | | E |
| | Manchete | | | | | | | | | | | | | |
| | Serviço por baixo | | I | | | | | | | | | | | |
| | Deslocamentos | | | | | | I | | | | | | | |
| | Serviço por cima | | | | | | | | | | I | | | |
| | Recepção | | | | I | E | E | | | | | | | E |
| | Situação Jogo | | | | | I | I | | | | | | | |

Legenda:
AFI - Avaliação Formativa Inicial
Av. Sum. - Avaliação Sumativa
I - Introdução
E - Exercitação
C - Consolidação

Anexo IV- Plano de aula (exemplo)

| Plano de Aula | | | | | | |
|--------------------------|-------------------|--|-----------------|--------|---|---|
| Aula n.º | 2019/2020 | | | Turma: | | |
| | 1.º Período | | | | | |
| N.º da U.D.: | Objetivos da aula | | Função Didática | | | |
| Data: | | | | | | |
| Hora: | | | Material | | F | M |
| Local: | | | | | | |
| Duração aula: 50 minutos | | | | | | |
| Tempo útil: 35 minutos | | | | | | |

| Tempo | | Objetivos | Descrição da Tarefa | Critérios Êxito / Palavras-Chave | Capacidades e Habilidades | Estilos Ensino |
|--------------------------|---|-----------|---------------------|-------------------------------------|------------------------------|-------------------|
| T | P | | | | | |
| Parte Inicial | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Parte Fundamental | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Parte Final | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Justificação do plano de aula

|

Anexo V- Grelha de Registo dos Resultados do FIT'escola (exemplo)

Escola Secundária José Falcão
Grupo de Educação Física
Ano lectivo ____/____

AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA
FÍCHA DE REGISTO

ANO ____º, TURMA ____
Professor _____

| Nº | IDADE | NOME | 2º PERÍODO | | | | | | | | | | | | |
|----|-------|------|------------|-----|---------|-----|-------------|-----|-----|-----|--------------|-----|-----|-----|-------|
| | | | Vaivém | | Sit-ups | | Impul horiz | | 40M | | Flex. Ombros | | 1ºp | 2ºp | Média |
| | | | 1ºP | 2ºP | 1ºP | 2ºP | 1ºP | 2ºP | 1ºP | 2ºP | 1ºP | 2ºP | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | | | | | | | | | | | | | | | |

| Observações: | | |
|-----------------------|------|---------------------------------------------------------|
| Na Zona Saudável | PJ | Presença Justificada |
| Fora da Zona Saudável | AM | Atestado Médico |
| | F | Falta |
| | N1ºP | Nota do 1º Período por falta de tempo para a realização |

Anexo VI- Grelha de Avaliação Formativa Inicial (exemplo)



JOSÉ FALCÃO
ESCOLA SECUNDÁRIA

GRELHA DE AVALIAÇÃO FORMATIVA INICIAL - 9º1
1º PERÍODO

| CONTEÚDOS | | VOLEIBOL | | | | TOTAL |
|-----------|---------------|--------------|---------------|-------|----------|-------|
| | | POSIÇÃO BASE | DESLOCAMENTOS | PASSE | MANCHETE | |
| Nº | Nome do aluno | | | | | |
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| 11 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 13 | | | | | | |
| 14 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 16 | | | | | | |
| 17 | | | | | | |
| 18 | | | | | | |
| 19 | | | | | | |
| 20 | | | | | | |
| 21 | | | | | | |
| 22 | | | | | | |
| 23 | | | | | | |
| 24 | | | | | | |
| 25 | | | | | | |
| 26 | | | | | | |
| 27 | | | | | | |
| 28 | | | | | | |
| 29 | | | | | | |

| LEGENDA | |
|---------|-------------------------|
| 1 | Não executa |
| 2 | Executa com dificuldade |
| 3 | Executa |

Anexo VII- Grelha de Avaliação Formativa (exemplo)



GRELHA DE AVALIAÇÃO FORMATIVA- 9º1

2º PERÍODO

| CONTEÚDOS | | VOLEIBOL | | | | |
|-----------|---------------|--------------|---------------|-------|----------|------------------|
| | | POSIÇÃO BASE | DESLOCAMENTOS | PASSE | MANCHETE | SERVIÇO p/ BAIXO |
| Nº | Nome do aluno | | | | | |
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| 11 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 13 | | | | | | |
| 14 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 16 | | | | | | |
| 17 | | | | | | |
| 18 | | | | | | |
| 19 | | | | | | |
| 20 | | | | | | |
| 21 | | | | | | |
| 22 | | | | | | |
| 23 | | | | | | |
| 24 | | | | | | |
| 25 | | | | | | |
| 26 | | | | | | |
| 27 | | | | | | |
| 28 | | | | | | |
| 29 | | | | | | |

| Legenda | |
|--------------------|---|
| Muito Insuficiente | 1 |
| Insuficiente | 2 |
| Suficiente | 3 |
| Bom | 4 |
| Muito Bom | 5 |

Anexo VIII- Grelha de Avaliação Sumativa (exemplo)



GRELHA DE AVALIAÇÃO SUMATIVA- 9º1

2º PERÍODO

| Nº | Nome: | VOLEIBOL - 90% | | | | | | Conhecimentos- 10% | TOTAL | Nota Final |
|----|-------|----------------|---------------|-------|----------|---------|-------|--------------------|-------|------------|
| | | POSIÇÃO BASE | DESLOCAMENTOS | PASSE | MANCHETE | SERVIÇO | MÉDIA | | | |
| 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | | | | |
| 27 | | | | | | | | | | |
| 28 | | | | | | | | | | |
| 29 | | | | | | | | | | |

| Legenda | |
|--------------------|---|
| Muito Insuficiente | 1 |
| Insuficiente | 2 |
| Suficiente | 3 |
| Bom | 4 |
| Muito Bom | 5 |

Anexo IX- Ficha de Autoavaliação do Aluno (exemplo)



JOSÉ FALCÃO

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| AUTOAVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA <u>Básico</u> | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ano Lectivo de 2019/2020 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nome: _____ Nº: _____ Turma: 1 Ano: 9° | | | | | | | | | | | | | | | |

| DOMÍNIOS | Subáreas/ Matérias | Obs | 1º PERÍODO | | | | | 2º PERÍODO | | | | | 3º PERÍODO | | | | |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------|----|---|----|---|------------|----|---|----|---|------------|----|---|----|---|
| | | | I | NS | S | SB | E | I | NS | S | SB | E | I | NS | S | SB | E |
| 70% Área das atividades físicas e conhecimentos | BASQUETEBOL | | I | NS | S | SB | E | I | NS | S | SB | E | I | NS | S | SB | E |
| | VOLEIBOL | | I | NS | S | SB | E | I | NS | S | SB | E | I | NS | S | SB | E |
| | ANDEBOL | | I | NS | S | SB | E | I | NS | S | SB | E | I | NS | S | SB | E |
| | GINÁSTICA DE SOLO | | I | NS | S | SB | E | I | NS | S | SB | E | I | NS | S | SB | E |
| | GINÁSTICA RÍTMICA | | I | NS | S | SB | E | I | NS | S | SB | E | I | NS | S | SB | E |
| | ATLETISMO | | I | NS | S | SB | E | I | NS | S | SB | E | I | NS | S | SB | E |
| | DANÇA | | I | NS | S | SB | E | I | NS | S | SB | E | I | NS | S | SB | E |
| | BADMINTON | | I | NS | S | SB | E | I | NS | S | SB | E | I | NS | S | SB | E |
| 20% Área das Atitudes e valores | RESPONSABILIDADE Sou ponderado e demonstro rigor e autonomia. | | I | NS | S | SB | E | I | NS | S | SB | E | I | NS | S | SB | E |
| | COMPORTEAMENTO Sou pontual e assíduo. Sou correto nas minhas atitudes. | | I | NS | S | SB | E | I | NS | S | SB | E | I | NS | S | SB | E |
| | PARTICIPAÇÃO Tenho espírito colaborativo na execução das tarefas. Tenho iniciativa e demonstro curiosidade, reflexão e inovação. | | I | NS | S | SB | E | I | NS | S | SB | E | I | NS | S | SB | E |
| 10% Área da aptidão física | Desenvolvo capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física. | | I | NS | S | SB | E | I | NS | S | SB | E | I | NS | S | SB | E |
| AVALIAÇÃO FINAL (quantitativo) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Assinatura do aluno | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Anexo X- Critérios de Êxito- 3.º Ciclo

EDUCAÇÃO FÍSICA- Ensino Básico

| | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | PERFIL | INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO | PONDERAÇÃO |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| DOMÍNIO DAS APRENDIZAGENS – 70 % (a) | <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e aprestando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p> <p>Aprestar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), seqüências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Realizar Atividades de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente da preservação da qualidade do ambiente. Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>CONHECIMENTOS (b)-Aprender os processos de elevação e manutenção da aptidão física; Conhecer as atividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, táticas, regulamentares e organizativas</p> | <p>B;</p> <p>C;</p> <p>D;</p> <p>E;</p> <p>F;</p> <p>G;</p> <p>H;</p> <p>I;</p> <p>J;</p> | <p>Avaliação formativa-observação direta nas aulas;</p> <p>Avaliação sumativa-momentos formais de avaliação prática</p> <p>Testes escritos</p> | <p>70%</p> <p>(10%)</p> |

| | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | PERFIL | INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO | PONDERAÇÃO |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|------------|
| APTIDÃO FÍSICA – 10 % | <p>TESTES DE APTIDÃO FÍSICA- Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física nos testes adotados do programa Fitescola. * A avaliação deste parâmetro é realizada uma vez por período, sendo a sua avaliação igual à média dos 3 testes realizados; * A avaliação deste parâmetro, é igual à média dos períodos lecionados.</p> | <p>C; E;</p> <p>F; G; I;</p> <p>J; c; d</p> | <p>Testes de aptidão física-Fit Escola</p> | <p>10%</p> |

Anexo XI- Plano de treino (exemplo)



Sugestões:

- Faz os exercícios com intensidade, mas de forma segura.
- Se houver algum exercício que cause desconforto ou dúvidas passa para o seguinte.

Aquecimento – 5 minutos

Mobilização articular – Realizar algumas rotações dos membros inferiores, superiores e tronco durante o tempo indicado para ativar o corpo para a tarefa principal.

Tarefa principal – 24-32 minutos

Protocolo: Treino funcional em circuito com 10 exercícios, realizando cada exercício durante 30-45 segundos com 10-15 segundos de intervalo. Faça o descanso que considerar necessário entre séries. Fazer 3-5 rondas do circuito de acordo com a sua condição física. No final de cada ronda fazer um intervalo de 1 minuto.

Retorno à calma – 5 minutos

Alongamentos

Explicação dos exercícios

Exercício 1 – Corrida no lugar.

Simular o movimento da corrida, elevando alternadamente os joelhos até à altura da bacia, fazendo a chamada ao solo com o terço anterior do pé.

Exercício 2 - Agachamentos

Comece com os pés apoiados à largura dos ombros e os joelhos semi-fletidos, flita as pernas, simulando a posição de sentar, sem que os joelhos avancem para além da ponta dos pés. Mantenha o olhar dirigido em frente.

Exercício 3 - Flexões de braços

Comece em prancha, com os braços em extensão, com as mãos apoiadas no solo posicionadas à largura dos ombros, desça a prancha em direção ao solo, fletindo os braços, até ao momento em que o corpo quase toca no solo, de seguida volta à posição inicial.

Exercício 4- Abdominais mola

Iniciar o movimento desde a posição de deitado, realiza a flexão simultânea do tronco e pernas de forma a executar a posição de sentado.

Exercício 5 - Lunge (mini) com salto

Posicionar-se inicialmente com os pés à frente um do outro (distância de 1 palmo entre o calcanhar do pé da frente e a ponta do pé de trás) e com as pontas dos dedos das mãos a tocar no chão, efetuar um salto vertical e trocar o apoio dos pés. Repetir o movimento durante o tempo definido.

Exercício 6 – Jumping jacks

Iniciar o movimento com os braços junto ao tronco, afastar os braços e as pernas simultaneamente expirando pela boca, voltar à posição inicial, inspirando pelo nariz. Fazer o movimento de forma dinâmica apoiando o salto no terço anterior dos pés.

Exercício 7 – Lunge alternado atrás

Deve iniciar com os pés à largura dos ombros e deslocar alternadamente a perna esquerda e direita atrás, procurando manter o joelho da frente sempre sobre o calcanhar da frente, apoiando a perna de trás no terço anterior do pé. O joelho de trás faz um movimento descendente tocando o aproximando do chão.

Exercício 8 – Climber

Iniciar o movimento em posição de prancha com os glúteos e os abdominais contraídos. Aproximar alternadamente o joelho do cotovelo, colocando o pé totalmente apoiado no chão e junto ao braço.

Exercício 9 – Abdominais inferiores

Iniciar o movimento deitado de barriga para cima com as pernas em cima, fletidas a 90 graus, realizar o movimento de descida alternada das pernas, mantendo a zona lombar apoiada no solo.

Exercício 10 – Burpee

Iniciar o movimento em pé, colocar as mãos no solo o mais perto possível dos pés, de seguida passar para a posição de prancha de mãos, realizar a flexão dos braços deitando-se totalmente no chão. Realizar todos os movimentos de forma inversa terminando com um salto vertical.

Anexo XII- Questionários decorrentes do E@D (exemplo)

SEDENTARISMO e BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

Responde com seriedade às 5 questões que se seguem, relativamente à matéria abordada nas aulas síncronas dos dias 30 de abril e 7 de maio.

Obrigada!

***Obrigatório**

1. Nome do aluno: *

2. 1) Como tens combatido o sedentarismo? (Podes assinalar mais do que uma opção.) *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Ajudo nas tarefas domésticas.
 Pratico atividade física todos os dias.
 Pratico atividade física pelo menos 3 vezes por semana.
 Realizo as aulas da Televisão.
 Desloco-me a pé para os locais.
 Tenho preferido uma alimentação saudável.

Outra: _____

3. 2) Quantas vezes treinas por semana? *

Marcar apenas uma oval.

- 1 a 2 vezes.
 2 a 3 vezes.
 3 a 4 vezes.
 Todos os dias úteis.
 Não treino.

4. 3) Quando é que te deves hidratar? (Assinala a(s) opção(s) que achas corretas.) *

Marcar apenas uma oval.

- Antes da prática da atividade física.
- Durante a prática da atividade física.
- Depois da prática da atividade física.
- Todas as anteriores.
- É indiferente.

5. 4) Quantos copos de água bebes por dia? *

Marcar apenas uma oval.

- 1 a 2 copos.
- 2 a 3 copos.
- 3 a 4 copos.
- Mais de 4 copos.

6. 5) Para ti, quais são os principais benefícios da prática da atividade física? *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Melhora a autoestima.
- Combate o excesso de peso.
- Melhora a aparência da pele.
- Melhora a força e resistência muscular.
- Aumenta o nível de maturidade.
- Promove o espírito de companheirismo.
- Diminui a sensação de depressão.
- Diminui o stress.

Anexo XIII- Grelha de registo do E@D



JOSÉ FALCÃO
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR

| | | Sessões síncronas e assíncronas | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|------|---------------------------------|------------|------------------|-------------------|-------------------------|------------|------------------|-------------------|----------------------|------------|------------------|-------------------|------------------------|------------|------------------|-------------------|------------------------|--------|------------|-------------------|
| | | 3º PERÍODO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nº | NOME | Semana de 20 a 24 abril | | | | Semana de 27 a 30 abril | | | | Semana de 4 a 8 maio | | | | Semana de 11 a 15 maio | | | | Semana de 18 a 22 maio | | | |
| | | SESSÃO SÍNCRONA | | | Tarefas classroom | SESSÃO SÍNCRONA | | | Tarefas classroom | SESSÃO SÍNCRONA | | | Tarefas classroom | SESSÃO SÍNCRONA | | | Tarefas classroom | SESSÃO SÍNCRONA | | | Tarefas classroom |
| | | Faltas | Sem Câmara | Participa do sub | | Faltas | Sem Câmara | Participa do sub | | Faltas | Sem Câmara | Participa do sub | | Faltas | Sem Câmara | Participa do sub | | FLEX. ONIBROS | Faltas | Sem Câmara | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ENTREGUE DENTRO DO PRAZO

ENTREGUE FORA DO PRAZO

Anexo XIV- I Certificado de Participação- Desporto Escolar





Anexo XVI- Inquérito de Satisfação (exemplo)

| |
|-------------------------------------------|
| INQUÉRITO DE SATISFAÇÃO- 2019/2020 |
|-------------------------------------------|

Ano de Escolaridade: _____

| EVENTO/PROVA: | SIM | | NÃO | | TALVEZ | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------|---------------|---------------------|--------|--|
| MEGA SPRINT- FASE ESCOLAR | | | | | | |
| 1. Estás satisfeito com a tua prestação? | | | | | | |
| 2. Houve momentos em que pensaste desistir da prova? | | | | | | |
| 3. Voltavas a participar no evento? | | | | | | |
| 4. Aconselhas os teus colegas a participar na prova? | | | | | | |
| 5. Consideras que o entusiasmo antes, durante e depois da prova seja um fator importante? | | | | | | |
| 6. De 1 a 4, como é que avalias a prova? | 1- Não gostei; | 2- Gostei pouco; | 3- Gostei; | 4- Gostei Muito; | | |
| 7. Como ficaste a saber desta Prova Desportiva? | 1- Cartaz; | 2- Professor de Educação Física; | | 3- Colegas; | | |

8. Tens alguma proposta que possa melhorar a atividade? Se sim, qual?

Anexo XVII- Certificado de Participação na conferência “*Nuevas Competencias Docentes del Profesorado de Educación Física*”



DECLARAÇÃO

Declaramos que Maria João Santos assistiu à conferência sobre o tema: *Nuevas Competencias Docentes del Profesorado de Educación Física*, proferida pelo Prof. Doutor António Fraile, da Universidad de Valladolid.

Coimbra, 06 de novembro de 2019

A Coordenadora do MEEFEBS



(Prof.ª Doutora Elsa Maria Ferro Cabeiro da Silva)

CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

IX Oficina de Ideias em Educação Física

Certifica-se que Maria João Araújo dos Santos esteve presente neste evento, realizado pelo Núcleo de Estágio Pedagógico em Educação Física da Escola Secundária Avelar de Brotero, no âmbito da unidade curricular de Estágio Pedagógico, do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, sob o tema “*A Avaliação como meio de ensino*”.

O Diretor da FCDEF-UC

O Diretor da ESAB

(Prof. Doutor José Pedro Ferreira)

Coimbra, 22 de Abril de 2020



Anexo XIX- Autorizações aos Encarregados de Educação



ESCOLA SECUNDÁRIA JOSÉ FALCÃO

Ex.mo(a) Encarregado(a) de Educação,

Eu, Maria João Araújo dos Santos, aluna do 2º Ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, estou a desenvolver, na turma do seu educando, durante o 2º e o 3º período, o projeto “Análise do tempo de prática em unidades didáticas individuais e coletivas”, que é parte integrante do relatório final do Mestrado.

Tendo em conta que se trata de um trabalho de investigação que obedece a determinados processos metodológicos, venho questionar V/ Ex.ª, na qualidade de Encarregado de Educação, se considera haver algum impedimento para a recolha de imagens vídeo, em seis aulas, devolvendo o destacável assinado, por favor.

Mais informo, que se trata de filmagens em sala de aula, para efeitos académicos, em respeito com o RGPD, Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados, e fazendo saber, neste caso, que a imagem do seu educando estará protegida pela instituição e que em caso algum haverá da sua divulgação. No final do estudo, todo o material vídeo, que será exclusivamente utilizado no âmbito do presente trabalho, será destruído.

Desde já agradeço a V/ compreensão e disponibilidade.

Atenciosamente,

(Professora Estagiária Maria João Araújo dos Santos)

Coimbra, 3 de fevereiro de 2020

.....
Eu abaixo assinado(a) _____, portador(a) do Cartão de Cidadão n.º _____, declaro que autorizo / não autorizo (riscar o que não interessa) o(a) meu(minha) educando(a) _____, aluno(a) n.º ____ da Turma 1 do 9º ano de escolaridade, a participar no projeto “Análise do tempo de prática em unidades didáticas individuais e coletivas”.

O Encarregado de Educação