



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Diogo Filipe Conceição Tomás

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO DESENVOLVIDO NA
ESCOLA BÁSICA 2,3/S DR. DANIEL DE MATOS
JUNTO DA TURMA A DO 11º ANO NO ANO LETIVO
DE 2019/2020**

DESENVOLVIMENTO DA RESISTÊNCIA NO CONTEXTO DA
AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA: ESTUDO REALIZADO NA EB
2,3/S DR. DANIEL DE MATOS

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

julho de 2020

DIOGO FILIPE CONCEIÇÃO TOMÁS
2015252837

Relatório de estágio desenvolvido na escola básica 2,3/S DR. Daniel de Matos junto da turma A do 11º ano no ano letivo de 2019/2020

DESENVOLVIMENTO DA RESISTÊNCIA E FORÇA NO CONTEXTO DA AULA DE
EDUCAÇÃO FÍSICA

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

Orientador: Doutor Miguel Fachada

Coimbra, 2020

TOMÁS, D. (2020). Relatório de estágio desenvolvido na escola básica 2,3/S DR. Daniel de Matos junto da turma A do 11º ano no ano letivo de 2019/2020. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Coimbra, Portugal.

Diogo Filipe Conceição Tomás, aluno nº 2015252837 do MEEFEBS da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto artigo nº27-A, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC – Regulamento 321/2013, de 23 de agosto de 2013, alterado pelo Regulamento nº400/2019, 6 de maio.

Diogo Tomás Filipe Conceição Tomás

Coimbra,01 de julho 2020

AGRADECIMENTOS

Chegando agora à fase final de uma das etapas mais importantes da minha vida, quero prestar um agradecimento especial a todos os que me ajudaram a neste caminho.

Em primeiro lugar tenho que agradecer aos meus pais, irmã, avós e tia por todo o apoio ao longo destes vários anos, possibilitando a conclusão de todo este percurso. Devido a toda a confiança, liberdade e esperança que depositaram em mim tudo foi sendo mais fácil.

À Mariana Rodrigues por todo o apoio, paciência e compreensão que demonstrou, sem ela tudo teria sido mais difícil. E aos seus pais que foram sem dúvida uns segundos pais para mim, incansáveis em todos os momentos. O meu eterno obrigado.

Aos meus verdadeiros amigos que desde sempre me apoiaram e motivaram nos momentos mais difíceis e festejaram as minhas vitórias alcançadas.

Ao meu Professor Cooperante, Mestre Marco Rodrigues, que para além de Professor se tornou um amigo. Um grande obrigado por todo o apoio, disponibilidade e por ajudar sempre que necessitava. Sem ele não seria possível, obrigado.

Ao meu orientador Doutor Miguel Fachada, que expresseo o meu reconhecimento e gratidão por toda a ajuda e por todo o apoio ao longo do estágio, por todos os conhecimentos e experiências transmitidas.

Aos meus colegas e amigos do Núcleo de Estágio, apesar de todas as dificuldades conseguimos ultrapassar todas as barreiras e permanecer sempre unidos e coesos. Um especial agradecimento ao Luís Marques, por todos os bons momentos que me proporcionou e por toda a sua preciosa ajuda.

Aos meus alunos da turma do 11º A, cada um de vocês, contribuíram à sua maneira para o meu desenvolvimento e crescimento como professor. Obrigado por todo o vosso empenho e dedicação. Foram a melhor turma que poderia ter para começar o meu trajeto de docente.

A toda a comunidade da Escola Básica 2/3 S. Dr. Daniel de Matos, por toda a disponibilidade, amabilidade e por me terem acolhido e integrado da melhor forma possível.

À Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra e a toda a sua família, por estes cinco maravilhosos anos, sem dúvida inesquecíveis e que ficarão sempre no meu coração.

E a todos que diretamente ou indirectamente contribuíram para todo o meu percurso e sucesso académico, pessoal e profissional.

Obrigado!

RESUMO

O presente Relatório de Estágio representa o fim 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. Este documento é resultante da prática pedagógica realizada na Escola Básica 2,3/S Dr. Daniel de Matos, junto da turma A do 11º ano de escolaridade no ano letivo de 2019/2020.

O Estágio Pedagógico constitui, fundamentalmente, a aplicação prática de todos os conhecimentos, cultura e saberes, adquiridos nos anos de formação anteriores, tanto na área de Ciências do Desporto como na área específica de ensino da Educação Física, na posição de professor estagiário, num contexto escolar real. Esta é a primeira verdadeira experiência no que concerne ao ensino profissional, projectado futuramente, no qual o docente procura ensinar, de modo a potenciar a aprendizagem dos alunos, realizando um bom planeamento, uma boa realização e avaliação pedagógica, explorando a diversidade de estratégias, construindo assim, um perfil de carácter profissional.

Com isto, através de uma reflexão crítica, devidamente organizada, são descritos os conhecimentos adquiridos, as experiências vivenciadas e as aprendizagens alcançadas durante este primeiro contacto como docente de Educação Física, sendo que se divide em três capítulos fundamentais do processo: a contextualização da prática desenvolvida, a análise reflexiva da prática pedagógica e o aprofundamento do tema-problema referente a “Desenvolvimento da resistência no contexto da aula de educação Física”.

Palavras-chave: Educação Física; Estágio Pedagógico; Intervenção Pedagógica; Capacidade Motoras; Processo Ensino-Aprendizagem.

ABSTRACT

This internship report represents the end of the Master's Degree in Physical Education in Basic and Secondary Education at the Faculty of Sport Sciences and Physical Education in the University of Coimbra. This document is the result of the pedagogical intervention carried out at a Basic School 2,3/S Dr. Daniel de Matos with class A of the 11th year of schooling in the academic year 2019/2020.

Essentially, the pedagogical internship is composed by a practical application of all the knowledge, culture and the knowledge acquired in the previous training years, both directed to the Sports Science area, specifically the physical education area while in the position of intern teacher, in a real school context. This is the first real experience regarding the professional education which were projected for the future, where the teacher seeks to teach, in order to enhance the students learning abilities whilst doing a good planning, a good perception and a pedagogical evaluation to explore the diversity of strategies, thus building a professional profile.

In conclusion, through a critical reflection which were properly organized, where the knowledge acquired, the experiences lived and the learning achieved during this first contact as a physical education teacher are being divided into three fundamental chapters of the process: the contextualization of the practice developed, the reflexive analysis of the pedagogical practice and the deepening of the theme related to “Development of resistance in the context of the physical education lesson.”

Keywords: Physical Education; Pedagogical Internship; Pedagogical Intervention; Motor Capacity; Teaching-Learning Process.

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS.....	VI
RESUMO	VIII
ABSTRACT	IX
ÍNDICE DE TABELAS	4
ÍNDICE DE ANEXOS	4
INTRODUÇÃO.....	5
CAPITULO I - CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA.....	6
1. Expetativas iniciais.....	6
2. Projeto Formativo.....	8
3. Caracterização do contexto.....	9
3.1. A escola.....	10
3.2. Grupo disciplinar	11
3.3 Núcleo de estágio	11
3.4. Os orientadores	12
3.5. Turma.....	13
CAPITULO II- ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA	15
1. Atividades de ensino-aprendizagem	15
1.1. Planeamento	15
1.1.1. Plano Anual.....	16
1.1.2. Unidades Didáticas	18
1.1.3. Planos de Aula	20
1.2. Realização	22
1.2.1. Instrução.....	23
1.2.2. Gestão.....	25
1.2.3. Clima	26
1.2.4. Disciplina.....	27
1.2.5. Decisões de ajustamento	28
1.3. Avaliação.....	29
1.3.1. Diagnóstica ou formativa inicial	30
1.3.2. Avaliação formativa	31

1.3.3. Avaliação Sumativa.....	33
1.3.4. Autoavaliação	34
1.3.5. Critérios de Avaliação	34
1. Ensino à distância	35
2. Projetos e parcerias.....	37
3. Atividades de organização e gestão escolar.....	40
4. Coadjuvação	41
5. Atitude Ético-Profissional	42
6. Questões Dilemáticas	44
CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA	45
1. Nota introdutória	45
2. Revisão da Literatura.....	46
3.Objetivos.....	49
3.1. Objetivo Geral.....	49
3.2. Objetivos Específicos	49
4. Metodologia	50
4.1. Amostra	50
4.2. Instrumentos	50
4.3. Procedimentos	50
4.5. Testes.....	52
5. Apresentação e discussão de resultados	52
6. Síntese conclusiva.....	56
7. Considerações Finais	57
8. Referências Bibliográficas.....	58
Anexos	61

ÍNDICE DE TABELAS

TABELA 1- FRAGILIDADES E ESTRATÉGIAS.....	8
TABELA 2- NÍVEIS DE DESEMPENHO INICIAIS E FINAIS DOS ALUNOS.....	31
TABELA/GRÁFICO 3- TRABALHOS REALIZADOS NO ENSINO À DISTÂNCIA.....	36
TABELA 4- RESULTADOS RESISTÊNCIA AERÓBIA (TESTES)	53
TABELA 5- RESULTADOS TESTES DE FORÇA.....	55

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1- PLANO ANUAL DE ATIVIDADES.....	61
ANEXO 2- CALENDÁRIO ESCOLAR	62
ANEXO 3- <i>ROULEMENT</i>	63
ANEXO 4- FICHA DE CARACTERIZAÇÃO DA TURMA	64
ANEXO 5- PLANOS DE AULA	67
ANEXO 6- RELATÓRIO DE AULA.....	68
ANEXO 7 – EXEMPLO GRELHA DE AVALIAÇÃO FORMATIVA INICIAL – ATLETISMO	69
ANEXO 8- GRELHA DE AVALIAÇÃO FORMATIVA	70
ANEXO 9- GRELHA DE AVALIAÇÃO SUMATIVA.....	71
ANEXO 10- FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO	72
ANEXO 11 – CARTAZ ATIVIDADE 1	73
ANEXO 12 – CARTAZ ATIVIDADE 2	74
ANEXO 13- CARTAZ ATIVIDADE 3	75
ANEXO 14 – CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO - OFICINA DE IDEIAS.....	76

INTRODUÇÃO

O documento atual surge no âmbito da Unidade Curricular Relatório de Estágio, inserida no Plano de Estudos do Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC).

Solicita-se descrever neste documento as expectativas iniciais e os momentos experienciados ao longo de todo o ano letivo 2019/2020, bem como uma reflexão crítica do trabalho realizado e do processo de intervenção pedagógica junto da turma A do 11º ano de escolaridade, da Escola Básica 2,3/S Dr. Daniel de Matos, sede do Agrupamento de Escolas de Vila Nova de Poiares, sob orientação e supervisão do Doutor Miguel Fachada e do professor cooperante Marco Rodrigues. O presente documento está dividido em três capítulos, sendo o primeiro a contextualização da prática, o segundo a análise reflexiva de toda a prática pedagógica e por fim o aprofundamento do tema-problema.

O ano de estágio pedagógico, considera-se o ano de transição de aluno para professor, em que o mesmo passa a aplicar a teoria na prática, utilizando os conhecimentos e competências adquiridos no percurso académico em contexto real.

Este relatório visa expor e retratar todo o processo ao longo do Estágio Pedagógico, onde traduz o trabalho realizado no decorrer deste, na descrição e reflexão das aprendizagens adquiridas e transmitidas neste processo de formação. Quanto à formação académica e profissional todo este processo é de extrema importância, conseguindo uma consolidação de conhecimentos e conteúdos, adquirir novas aprendizagens e aprimorar as capacidades em vários parâmetros, como a intervenção pedagógica, a avaliação, o planeamento, ética profissional, entre outros, que são fatores inerentes ao docente que estão presentes em todo o seu processo de formação.

CAPITULO I - CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA

1. Expetativas iniciais

No decorrer deste estágio pedagógico, procurávamos exercer todo o tipo de funções de um profissional de educação, cujas funções são ensinar e promover a aprendizagem dos alunos. As nossas expetativas iniciais tinham como objetivo o ensino da Educação Física, procurando proporcionar os seus benefícios formativos.

No início deste ano de Estágio Pedagógico existiam algumas dúvidas e receios referentes a este mesmo processo, levando-nos a questionar, se a formação inicial que tivemos nos anos anteriores seria suficiente para dar aulas e concluir este processo do Estágio Pedagógico. Será que com o nosso nível de formação iríamos conseguir dar aulas, incrementando as aprendizagens dos alunos? Conseguiríamos resolver problemas? Que contexto iríamos encontrar? As questões iam surgindo, mas nós estávamos sempre cientes que este Estágio Pedagógico nos poderia definir como futuros docentes de Educação Física, pois tem uma grande influência no nível de eficiência do professor durante os vários anos de ensino, tanto nas suas atitudes, como nos seus comportamentos e valores, não esquecendo que pode definir a sua carreira influenciando na escolha de progredir na profissão docente.

Este foi o primeiro momento reflexivo do Estágio Pedagógico, ao mesmo tempo com dúvidas, mas também com sentimentos de querer seguir em frente pois sabíamos que iríamos ter um excelente desafio pela frente, que certamente iria contribuir para o nosso processo de formação. Identificámos como ponto fraco o facto de termos pouca experiencia na lecionação de aulas, porque para além de termos a pouca experiência a lecionar e iríamos dar aulas a alunos mais novos, com menos experiencia, em diversos contextos, o que para nós não iria ser fácil. Também sentimos insegurança e nervosismo pois iríamos abordar matérias em que tínhamos pouco ou nenhum conhecimento. Por outro lado, estávamos conscientes e seguros das nossas capacidades, sendo que nos considerávamos responsáveis, empenhados, com imenso gosto pelo Desporto e pela Educação Física, e tínhamos como uma das principais intenções passar esse gosto para os alunos. Adaptarmo-nos à realidade e a todos os fatores inerentes à mesma, tendo em conta

todos os problemas, adversidades e imprevistos que iríamos encontrar, não iria ser fácil de todo, daí concordarmos que este seria também um forte instrumento para ultrapassar durante todo o ano letivo. Perante tudo isto, estávamos prontos para aprender, desenvolver competências e melhorar o nosso desempenho enquanto futuros docentes de EF.

Era certo que os conhecimentos e experiências que possuíamos no início do Estágio Pedagógico não eram suficientes, por isso era de extrema importância um estudo contínuo de todas as áreas da EF assim como os seus conhecimentos. Desde início considerámos que o Estágio Pedagógico nos ofereceria possibilidades de melhoria, de desenvolvimento e de obtenção de novos conhecimentos, pois é um processo contínuo. E ao longo do mesmo, assumimos que iam existir diversos aspetos a melhorar e, nos quais poderíamos aplicar todos os conhecimentos teóricos obtidos, tanto na Licenciatura como no primeiro ano de Mestrado, a capacidade de seguir todas as dimensões do currículo, executar o planeamento escolar, criar um bom ambiente de ensino-aprendizagem, gerir e organizar tanto o tempo como a aula no geral, aprimorar a capacidade de reação face a problemas inesperados, criar estratégias de ensino para os diferentes níveis de desempenho dos alunos, entre outros, são vários conhecimentos que trazíamos de anos anteriores que poderíamos e deveríamos aplicar no Estágio Pedagógico.

Neste ano de Estágio Pedagógico, assumíamos, que o facto de conciliar a realização do dossiê de estágio e Relatório de Estágio com responsabilidades noutras atividades extracurriculares seria de extrema dificuldade. Um dos grandes obstáculos que também considerámos, foi o ensino de matérias sobre as quais tínhamos pouco conhecimento. Percebemos que seria necessário estudá-las de modo a aprofundar os conhecimentos e promover aprendizagens consistentes aos alunos. Os receios identificados iam servir de objetivos de superação e melhoria tanto a nível profissional como pessoal.

Em suma, considerávamos que este ano de Estágio Pedagógico ia apresentar um vasto leque de aprendizagens, conscientes que à medida que o tempo fosse avançando, as dificuldades iam sendo colmatadas e solucionadas e outros problemas iam aparecer durante todo este processo. Por isso, entendíamos a capacidade de reflexão e o auxílio dos professores orientadores e o núcleo de estágio como um grande instrumento de apoio para o nosso desenvolvimento durante este ano de Estágio Pedagógico.

2. Projeto Formativo

De modo a ser possível aprimorar o processo de formação, foi fundamental definir objetivos de melhoria de competências de docente e identificar fragilidades de desempenho e estratégias de supervisionamento, tendo como perspectivas a aquisição de aprendizagens como professor estagiário, sem comprometer o processo ensino-aprendizagem.

Assim, foi muito importante adotar uma postura de reflexão crítica, de maneira a pensar nas intervenções a seguir às aulas, para perceber se o trabalho que tinha sido realizado obtinha ou não sucesso e de que forma poderia ser melhorado em cada aula. Também as opiniões/sugestões facultadas pelos orientadores e colegas do núcleo de estágio no final de cada aula foram sempre levadas em consideração, havendo uma melhoria na qualidade das intervenções pedagógicas e uma elevada recolha de diversos conhecimentos práticos e teóricos.

A conclusão da pesquisa bibliográfica, com o intuito de obter novos conhecimentos das diversas modalidades e a construção do PFI, foram ferramentas que ajudaram na retrospeção em relação ao trabalho num momento inicial do Estágio Pedagógico, com a identificação das dificuldades e quais as estratégias a adotar tendo em conta as necessidades.

Tabela 1- Fragilidades e estratégias

<i>A melhorar</i>	<i>Estratégia</i>
1. Organização da aula e dos alunos na aula	Trabalhar o tema em contexto de reunião do núcleo de estágio e observação do seu efeito na prática, nas aulas dos estagiários e do orientador. O orientador lecionar algumas aulas das turmas dos estagiários, seguindo a sua planificação, e estes observarem-nas.
2. Melhorar a preparação da aula, no que concerne à gestão do material, do espaço, dos alunos e dos próprios exercícios.	Investimento pessoal mais atento nesta tarefa.
3. Evoluir na especificidade da seleção dos exercícios da aula, de forma a ir ao encontro ao objetivo final da unidade.	Pesquisar e investigar mais sobre as matérias de ensino e experimentar em contexto prático, de forma a poder aperceber-se da dificuldade dos gestos e identificar o erro de uma forma mais célere
4. Melhorar as estratégias de ensino na aula, principalmente na atuação do professor, de forma a	Discussão em contexto de reunião de núcleo de estágio. Observação das aulas do orientador e dos

torná-la mais dinâmica, com mais energia e mais alegre	estagiários e posterior discussão.
5. Melhorar a qualidade da informação transmitida aos alunos, de uma forma mais clara, sintética e precisa	Maior domínio do conteúdo, por aquisição de conhecimento, e maior reflexão individual e em grupo, do que é importante e do que é acessório
6. Melhorar a quantidade e, principalmente, a qualidade do feedback. Fechar o ciclo do feedback.	Investigar mais acerca das matérias de ensino, de forma a dominar plenamente o conteúdo, para assim conseguir perceber quais as componentes críticas fundamentais do gesto ou ação, para, a partir daqui, corrigir com mais eficácia
7. Controlo da atividade dos alunos, principalmente à distância. Feedback coletivo e cruzado.	
8. Intervir com os alunos no sentido da superação das suas capacidades e empenho na aula	Observação das aulas dos colegas estagiários, do orientador e, se necessário, de outros professores da escola.
9. Utilização de auxiliares de ensino diferenciados.	Experimentar a utilização de outros recursos na aula.
10. Melhorar o posicionamento na aula, quando se trabalha com vários grupos em locais diferenciados.	Discussão em contexto de reunião de núcleo de estágio. Observação das aulas do orientador e dos estagiários e posterior discussão.

3. Caracterização do contexto

Vila Nova de Poiares pertence ao Distrito de Coimbra, é sede de um Município subdividido em 4 freguesias: Poiares (Sto. André de Poiares), Arrifana, São Miguel de Poiares e Lavegadas. É limitado a norte pelo Concelho de Penacova, a sul por Miranda do Corvo e Lousã, a poente por Coimbra e a nascente por Arganil e Góis. A noroeste e nordeste o Concelho é banhado pelos rios Mondego e Alva. Este, possui uma área com aproximadamente 83.82 Km² e de acordo com os censos 2011 tem uma população total de 7 281 habitantes sendo que 3485 são do género masculino e 3796 são do género feminino.

É de extrema pertinência contextualizar o trabalho docente, tendo em conta, que é influenciado pelo meio que o rodeia. Segundo Mialaret, G. (1999, p.38) “As condições particulares do meio social (aldeia rural, vila ou cidade), os meios familiares (estrutura, nível socioeconómico e cultural, dimensões do agregado familiar...) vão dar à ação educativa, marcas particulares e é neste «micro-meio» que se ergue o estabelecimento de ensino (...) com todas as características arquiteturais e pedagógicas, suas vantagens e inconvenientes.”

3.1. A escola

A Escola EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos situa-se no território educativo do concelho de Vila Nova de Poiares e é a escola sede do Agrupamento de Escolas de Vila Nova de Poiares, integrando os Centros Educativos de São Miguel, Santo André e Arrifana, onde a Educação Física é lecionada simplesmente no primeiro ciclo e pré-escolar.

A escola EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos localiza-se numa zona ampla e plana com bons e variados acessos rodoviários, encontrando-se perto da rede de transportes públicos e o melhor de tudo, é privilegiada com uma enorme paisagem natural. Em redor encontramos espaços desportivos variados que podem ser utilizados pela própria escola para promover o máximo de experiências aos seus alunos.

A nível arquitetónico a Escola EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos é constituída por quatro blocos e um espaço polivalente. Esta está equipada com laboratórios de Biologia, Física e Química, salas de Informática, Cozinha e Restaurante para o funcionamento dos cursos de Hotelaria, Biblioteca, Sala de Estudo, Sala de Professores, Serviços de Psicologia e Orientação, Gabinete de Atendimento ao Aluno, Centro de Ocupação Juvenil, Secretaria, etc.

A nível dos espaços destinados à prática da Educação Física, tínhamos um espaço exterior, que contava com um campo de futebol/andebol, três campos de basquetebol, balneários masculino e feminino e uma pista de atletismo e ainda todo o tipo de material para a leção das várias matérias. Quanto ao espaço interior, a escola não possuía um pavilhão desportivo, sendo utilizado um pavilhão gimnodesportivo a 300 metros da mesma, que detinha todo o tipo de material inerente à prática desportiva, duas tabelas de basquetebol, duas balizas, balneários de ambos os géneros e ainda casas de banho. A qualidade das infraestruturas e do material era de extrema importância, contribuindo para motivar os alunos e permitindo tirar partido de todas as aulas e fazer com que os alunos se empenhassem ao máximo.

A escola era frequentada por 807 alunos, dos quais 55 pertencem ao pré-escolar, 269 ao 1ºciclo, 111 ao 2ºciclo, 211 ao 3ºciclo e por fim 161 alunos ao secundário. O corpo docente era composto por 102 professores e educadores, 10 da Educação Pré-Escolar, 19

do 1.º ciclo do ensino básico, 18 do 2.º ciclo e 50 do 3.º ciclo do ensino básico e secundário e 5 do Serviço Especializado do Apoio Educativo. O agrupamento ainda dispõe de 46 assistentes operacionais e 9 funcionários nos serviços administrativos.

3.2. Grupo disciplinar

Na escola o grupo de Educação Física era constituído por cinco professores, e ainda três estagiários. De acordo com a escolha das matérias, o grupo de Educação Física geria-se pelo *roulement*. Pois era este que definia os espaços (exterior ou pavilhão) onde o professor poderia lecionar as matérias, semana após semana. Todas as quinzenas os professores trocavam de espaço físico, e no planeamento anual estavam definidas as matérias de acordo com as características dos espaços.

Durante o ano letivo, a partir do convívio diário com os docentes e das participações em reuniões de departamento, foi possível observar o bom relacionamento entre todos, a coesão do grupo e a entajuda de todos os intervenientes na escola.

Desde o início do estágio pedagógico e da integração como professor estagiário, foi sentida uma disponibilidade por parte de todos os docentes para com o Núcleo de Estágio de Educação Física, havendo uma partilha de ideias, conhecimentos e experiências, disponibilização do espaço para determinada matéria e cooperação em todas as atividades realizadas na escola.

3.3 Núcleo de estágio

O Núcleo de Estágio de Educação Física da escola EB 2,3/ S.DR. Daniel de Matos era constituído por três estagiários do sexo masculino, Diogo Tomás, Leandro Rosas e Luís Marques.

Quando a criação deste grupo foi constituída, todos os elementos do grupo já se conheciam, contudo, ainda desconheciam as metodologias de trabalho uns dos outros, o que causou um pouco de insegurança inicialmente ao realizar trabalho conjunto. É um processo normal, que se alterou rapidamente, assim que começaram a trabalhar em grupo,

formaram um bom e coeso grupo de estágio, o que possibilitou concretizar a grande maioria dos objetivos planeados e alcançar as metas pretendidas.

Desde cedo criávamos boas dinâmicas, companheirismo e cumplicidade que se manteve ao longo de todo o estágio, tornando assim, mais fácil o desenvolvimento do trabalho a realizar, ainda que por vezes existissem opiniões diferentes conseguíamos sempre chegar a um consenso, respeitando sempre a opinião uns dos outros e trabalhando em equipa.

Ao longo do ano letivo, as aptidões criadas pelo o Núcleo de estágio foram evoluindo, especialmente na parte do planeamento, na realização de atividades e projetos, e nas colaborações. O grupo revelava muito entajuda e sabia dividir tarefas, criando um ótimo clima de trabalho, de modo a que tudo fosse mais simples de se concretizar.

Em suma, o grupo de trabalho foi muito objetivo, apresentou diversas competências que serviram para conseguir concluir grande parte dos objetivos e tarefas planeadas no início do ano letivo, e com isto estar conscientes que para além do trabalho individual o trabalho em grupo é importantíssimo e com ele tudo se torna mais acessível de concretizar.

3.4. Os orientadores

E. Stones, citado por Alarcão e Tavares (1987) e ainda por Vieira (1993), diz que fazer supervisão é ensinar. Alarcão e Tavares (1987:34) afirmam que "ensinar os professores a ensinar deve ser o objetivo principal de toda a supervisão pedagógica". Partindo deste ponto, sentimos que é cada vez mais importante que toda a comunidade escolar perceba que o processo de formação de docentes não acontece unicamente no ano de estágio, mas que terá que ser um processo longo e lento de muita aprendizagem e desenvolvimento.

Na supervisão do estágio pedagógico participaram dois orientadores, um da Escola EB 2,3/ SR DR. Daniel de Matos, Professor Marco António Correia Rodrigues, e outro pertencente à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física de Coimbra, Professor Doutor Miguel Fachada Coelho.

Quanto ao orientador da escola, Professor Marco Rodrigues, foi importantíssimo e crucial em todos os pontos, sempre muito prestável e pronto para ajudar em qualquer assunto. Tendo uma vasta experiência e foi um elemento fundamental em todo o nosso percurso do Estágio Pedagógico.

Das várias tarefas realizadas, é de salientar o seu acompanhamento constante e supervisão nas aulas, que originaram sempre uma reflexão, com diversas críticas construtivas para num futuro aperfeiçoarmos e não cometermos os mesmos erros. Isto foi fundamental para aprimorarmos as ações como docente e para alcançar o devido sucesso neste ramo e em todo o Estágio Pedagógico. Para além disto, o orientador da escola ainda apoiou e orientou o Núcleo de Estágio, no planeamento, construção e avaliação das atividades educativas, oferecendo sempre auxílio para a realização dos documentos relativos a este processo.

O professor orientador da Faculdades, Doutor Miguel Fachada, assistiu a algumas aulas dos estagiários, fornecendo todo o tipo de informações relativas às mesmas, de modo a que no relatório escrito descrevêssemos sucintamente o sucedido, e percebêssemos quais os principais erros e como melhorar as diversas situações. Também nos auxiliou no tema problema, no respetivo relatório de estágio e disponibilizou-se sempre para oferecer a sua ajuda em qualquer assunto.

3.5. Turma

No início do ano letivo o professor orientador disponibilizou ao núcleo de estágio três turmas, o 10ºB, 11ºA e o 11ºB, onde a distribuição de cada uma ficou ao nosso cargo. Ficámos com a turma 11ºA, que pertence ao curso de Ciências e Tecnologias.

Na primeira aula do ano letivo, foi apresentada uma ficha de caracterização da turma, pertencente ao dossiê de direção de turma, na qual os alunos tinham de inserir os seus dados de modo a podermos fazer a caracterização da turma. O 11ºA era constituído por 20 alunos, 12 do sexo masculino e 8 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos, fazendo uma média de idades de 16 anos. Só 18 tinham a disciplina de Educação Física. Do grupo de alunos apenas dois estavam a repetir disciplinas do ano anterior. No que diz respeito a problemas de saúde, só dois dos alunos

sofriam de dificuldades respiratórias (asma), o que condicionava por vezes a prática de Atividade Física. De acordo com a informação recolhida ficamos a saber que sete praticavam atividades desportivas a nível extracurricular, dois jogavam jogos de consola, três passavam os seus tempos livres a ler e seis não realizavam nenhuma atividade extracurricular. Menos de metade da turma executava atividades desportivas, por isso, o professor estagiário planeou aulas com elevada intensidade e com o máximo tempo de prática para que os alunos aproveitassem ao máximo as duas aulas semanais. Todos os alunos desta turma demonstravam interesse em prosseguir estudos para o ensino superior. Naturalmente existiam disciplinas que os alunos mais gostavam, como Educação Física e Matemática, e disciplinas que menos gostavam, como Físico Química.

Na disciplina de Educação Física, era executado o *roulement*, o que permitia aos professores lecionar mais que uma matéria, não se tornando exaustivo para os alunos, e mantendo-os interessados. Esta turma revelava interesse nas mais diversas matérias. Na escola EB 2,3/S.DR. Daniel de Matos, a partir do 11º ano, os alunos podem escolher as matérias na disciplina de Educação Física.

De acordo com a bateria de testes FITescola, realizado no início do ano letivo, somente quatro alunos estavam na zona saudável. Quanto ao comportamento em geral, a turma apresentava um bom comportamento, e apenas alguns alunos revelaram ser um pouco mais inquietos. Em termos de empenho, a turma mostrava grande interesse na prática desportiva, permitindo forte dinâmica nas aulas.

A caracterização da turma serviu para obter informações importantes com o intuito de conhecer um pouco melhor a turma e respeitar as suas diferenças individuais e culturais. Com isto, procurámos ter uma boa relação com os alunos e desenvolver o ensino e a aprendizagem através de estratégias pedagógicas diferenciadas.

CAPITULO II- ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA

1. Atividades de ensino-aprendizagem

Neste Estágio Pedagógico foram desenvolvidas várias áreas fundamentais para que o processo ensino-aprendizagem fosse realizado da melhor forma possível. Estas atividades podem ser divididas em quatro parâmetros: planeamento, realização, avaliação e componente ético-profissional. Neste capítulo irá ser realizada uma análise reflexiva abrangendo estes quatro parâmetros, tendo em conta a intervenção pedagógica e o processo global no estágio. Irá também ser executada uma análise a todas as atividades realizadas nas áreas curriculares integrantes do EP.

1.1. Planeamento

No que diz respeito ao professor, considera-se que o planeamento é “a forma particular como, em cada contexto, se reconstrói e se apropria um currículo face a uma situação real, definindo as opções e intencionalidades próprias, e construindo modos específicos de organização curricular, adequados à consecução das aprendizagens que integram o currículo para os alunos concretos daquele contexto” (Roldão, M. C., 1999, citado por Nobre, P., 2002, p.32).

Planear é, então, determinar o que deve ser ensinado, como deve ser ensinado e o tempo que é necessário despender em cada matéria de modo a que o aluno consiga aprender. E, assim, o professor pode prever estratégias para tornar eficazes as aprendizagens dos alunos. Porém, devem ser estipulados os objetivos educacionais, quais os recursos a utilizar nas aulas e em cada matéria e como será executada avaliação do desempenho dos alunos. Segundo Bento (1987, pp. 28-33), ““o planeamento diz respeito ao aperfeiçoamento das capacidades motoras, à formação de habilidades técnicas, à transmissão de um repertório motor e de conhecimentos, à acentuação dos pontos essenciais e ao controlo de resultados”, tendo de ser pensado em função de diversas condicionantes, “requerendo que se encarem as exigências do ensino a partir de uma perspetiva ampla e complexa para o ordenamento estratégico dos conteúdos programáticos.”

Na preparação do trabalho a desenvolver com a turma, o professor tinha que elaborar um Plano Anual da turma, as Unidades Didáticas e os planos das aulas. E devia ter em consideração, três princípios fundamentais: diferenciação, adequação e flexibilização, tendo em conta que deviam ser definidas estratégias para gerir da melhor forma a variedade de necessidades educacionais.

1.1.1. Plano Anual

O planeamento a nível anual integra a primeira etapa na preparação do processo de ensino, construindo-se tendo em conta as matérias abordadas na disciplina e o seu desenvolvimento na escola e ainda o Programa Nacional de Educação Física (PNEF). Bento (1987, pp. 57-58) afirma que “a elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino, correspondendo a uma necessidade objetiva, com vista à promoção do sucesso e sendo preponderante a definição de reflexões estratégicas, balizadoras da ação, e a aquisição clara acerca dos resultados a alcançar pelos alunos durante todo um ano escolar.”

Podemos dizer que o plano anual era uma importante ferramenta de trabalho e de orientação para o estagiário, neste primeiro ano de prática em que o mesmo não tem qualquer tipo de experiência em meio escolar e no que a ele concerne. No início de uma planificação anual devemos sempre ter em conta alguns parâmetros específicos, tais como: o sistema de rotação de espaços, o Programa Nacional de Educação Física, as avaliações iniciais e as matérias definidas para o ano de escolaridade em questão. Posteriormente surgiram elementos complementares indispensáveis para um correto plano anual, tais como definir quais as competências a desenvolver, os critérios de avaliação, os objetivos gerais da disciplina, as estratégias de ensino-aprendizagem, o planeamento de cada matéria por aulas e as restantes atividades onde a turma poderia participar.

De referir que é também de extrema importância realizar a caracterização da turma para que o processo de ensino se adegue aos seus interesses da turma e às suas características. Na construção deste plano anual, para a turma A do 11º ano, a escolha das matérias teve em conta as preferências dos alunos, depois de analisada a ficha de caracterização da mesma percebendo que matérias e estratégias íamos selecionar e definir de acordo com o PNEF, para dar início ao processo de ensino das várias matérias. As

matérias foram, então, selecionadas de acordo com as preferências dos alunos e também de acordo com o facto de algumas serem menos comuns, tanto para o professor como para o aluno, o que se tornaria num distinto desafio para ambos, era importante saírem da zona de conforto, para o processo ensino-aprendizagem não se tornar comum todos os anos letivos, isto é, abranger sempre as mesmas matérias, e assim praticarem algo diferente e inovador. Porém, a turma que intervimos contemplava as seguintes matérias: atletismo, basquetebol, capoeira, ultimate freesby, luta, softbol, ténis e voleibol.

Devíamos ter em conta o inventário e quais os recursos materiais disponíveis, para a lecionação das diversas matérias e ainda, o *roulement* para a identificação dos espaços definidos pelo Grupo de Educação Física. O documento produzido referente ao Plano Anual, permitia conhecer várias vertentes: o meio e o contexto escolar em que estávamos inseridos; a caracterização da turma; as matérias a lecionar ao longo do ano letivo; quais os conteúdos a abordar em cada Unidade Didática e quais os objetivos gerais e específicos em cada matéria; como se organiza a disciplina na escola; quais as decisões conceptuais e metodológicas; e quais os momentos e procedimentos de avaliação.

Quanto à escolha e à planificação dos conteúdos a lecionar em cada matéria era fundamental analisar o PNEF e os objetivos da Educação Física da nossa escola para o Ensino Secundário.

Podíamos afirmar que este documento do plano anual era um instrumento muito útil, na medida em que executávamos uma previsão a longo prazo, auxiliando as aprendizagens dos alunos, estruturando as matérias por unidades de tempo e facilitando a organização dos conteúdos por matérias. Este documento podia ser ajustado, sempre que necessário, permitindo assim que o ensino das matérias fosse flexível e adaptado de acordo com a necessidade dos alunos.

Ao longo da construção deste documento deparámo-nos com algumas dificuldades: eleger o tempo que iríamos abordar cada matéria (número de aulas); escolher o melhor espaço para a matéria em questão; e selecionar quando iriam ser lecionadas as matérias, tendo em conta o roulement, as condições meteorológicas e o inventário. Para contornar estas adversidades, para além da grande ajuda do nosso orientador da escola professor Marco Rodrigues, tivemos que nos guiar pelo PNEF, contemplar os seus objetivos e selecionar o número de aulas para cada matéria. Quanto ao espaço, onde iríamos lecionar a

matéria, tivemos algumas dificuldades porque muitas delas podem ser lecionadas tanto no exterior como no pavilhão, optámos por dividi-las sendo que quatro matérias iriam ser lecionadas no exterior e quatro no pavilhão, nem sempre foi possível realizar estas matérias no sitio previamente planeado, devido às condições climatéricas, posto isto, tínhamos que nos adaptar à situação, mudar de espaço, quando assim era possível, e por vezes até trocar a matéria que estava prevista para a aula em questão. Quanto à seleção do “quando iriam ser lecionadas”, tentámos optar por terminar o atletismo logo no primeiro período, pois é uma das únicas matérias que para concluir a sua avaliação tem que ser num espaço exterior, achámos então por bem, também devido às condições climatéricas existentes, que conseguiríamos terminar a mesma no primeiro período. As restantes, eram mais acessíveis de adaptar de um espaço físico para o outro o que nos levou a seleccioná-las de uma forma mais dispersa, também para não criar demasiada monotonia para os alunos e usufruírem de um vasto leque de matérias durante cada mês.

Em suma, a construção deste documento era extremamente útil e fundamental, para nos conduzir no processo de ensino- aprendizagem, e as decisões e estratégias adotadas contribuíam para garantir o sucesso dos alunos na disciplina de Educação Física.

1.1.2. Unidades Didáticas

As UD (Unidades Didáticas) “constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem.” (Bento, J. 1998,p.75). Respondiam às seguintes questões: o que ensinar? Como ensinar e organizar o ensino? Que estratégias? (Bonafé, M, 1991, citado por Nobre, P., 2002. p.34). O que avaliar, quando e como? (Alcudia, R. et al, 2002). As Unidades Didáticas eram documentos de apoio à lecionação de uma determinada matéria para garantir o sucesso do processo ensino-aprendizagem. As UD eram formadas com o intuito de abordar as características essenciais da matéria/modalidade em questão, estruturar todos os conhecimentos e estratégias e, ainda, de forma a enumerar todas as limitações que o meio escolar apresenta para a abordagem da matéria. Este documento era um grande apoio, não só para o ano de estágio mas também para toda a carreira de docente. Pretendia-se que a estrutura das UD, não fosse complexa de modo a facilitar a ação educativa, podendo ser alterada sempre que necessário.

A elaboração destes documentos são o segundo passo do planeamento, indo de encontro aos melhores pressupostos para a realização do ensino, para um trabalho contínuo e sistemático no processo de educação e para uma utilização mais eficiente do tempo disponível.

Ao longo de todo o ano letivo iam sendo construídas todas as Unidades Didáticas respetivas às matérias que iam ser lecionadas, sendo definidos os objetivos, tanto gerais como específicos, e as funções didáticas de cada aula tendo em conta a estrutura de cada matéria e os seus conteúdos.

Para a construção destas UD tínhamos sempre em conta a avaliação formativa inicial obtendo assim o nível de desempenho dos alunos no geral, de forma a conseguir ajustar os conteúdos, das determinadas matérias, ao nível dos alunos em questão. Depois de serem analisados os resultados da avaliação formativa inicial, os objetivos de aprendizagem definidos para o secundário no PNEF, e os recursos materiais e temporais, definíamos os conteúdos e os objetivos específicos a abordar nas respetivas matérias.

De um modo geral as Unidades Didáticas apresentavam a seguinte estrutura: Caracterização da modalidade; Caracterização dos recursos materiais, temporais e espaciais; Modelo de Estrutura e Conhecimentos; Avaliação Formativa Inicial; Objetivos da UD; Quadro de Extensão e Sequência de Conteúdos; Estratégias Pedagógicas; Progressões Pedagógicas; Avaliação Sumativa; Análise Global da Turma e Reflexão Final da UD.

A principal dificuldade na construção das Unidade Didáticas incidiu sobre as progressões pedagógicas, pois era um pouco complexo identificar onde e quais as progressões existentes. A outra dificuldade sentida era na parte da extensão e sequência de conteúdos, pois, muitas vezes tivemos que a ajustar de acordo com os objetivos e o desempenho dos alunos. Estes problemas foram sendo transpostos ao longo do tempo, íamos adquirindo alguma experiência e compreendendo como ultrapassá-los. Inicialmente não foi nada fácil criar as progressões pedagógicas, pois tivemos dificuldades em perceber como as construir. Não foi a construí-las que ultrapassamos este problema, mas sim durante a leção das aulas. Ao realizar o plano de aula imprimíamos uma sequência lógica, de modo a ir aumentando conseqüentemente a dificuldade de cada exercício, e aí compreendíamos que ao estar a passar de um exercício para outro idêntico, mas com um

pequeno desenvolvimento, estávamos a realiza uma progressão pedagógica. Muitas vezes, como é o caso, é mais acessível aplicar primeiro na prática e conseqüentemente passar para a teórica, foi assim que conseguimos ultrapassar esta dificuldade. Quanto à extensão e sequência de conteúdos, primeiramente definimos uns objetivos, mas no decorrer das aulas e com o desempenho da turma os objetivos e estratégias foram alterando, esta dificuldade foi ultrapassada ao longo do tempo, conseguindo perceber e adaptar os objetivos e as estratégias de acordo com a progressão geral da turma. Por vezes, objetivos específicos não foram concluídos, onde tínhamos que proceder à reformulação do documento e adapta-los de acordo com o contexto.

1.1.3. Planos de Aula

Era a partir dos documentos a cima referidos que chegávamos ao plano de aula, o último passo a realizar no planeamento. Para a elaboração deste documento, o Núcleo de Estágio de Educação Física (NEEF), definia uma estrutura fixa que ia ser utilizada ao longo de todo o ano letivo, aplicado diretamente nas aulas. Era através deste documento que se aplicava a extensão e sequência de conteúdos por aula, dando a possibilidade de intervir junto dos alunos tendo em conta o planeado anteriormente, de modo a atingir as metas predefinidas, podendo ou não alterar as estratégias traçadas. A estrutura de plano de aula definida pelo NEEF era composta fundamentalmente por um Cabeçalho onde inseríamos os dados relativos a: Data e hora; Ano/Turma; Período; Espaço; Unidade Didática; N° de aula/UD; Duração; Alunos Previstos; Professor; Função Didática; Recursos Materiais; e objetivos da aula. De seguida incluíamos uma grelha que estava dividida em parte inicial, parte fundamental e parte final onde descrevíamos os objetivos específicos, o tempo total e parcial, descrição da tarefa/ organização, componentes críticas e critérios de êxito e quais os modelos de ensino. Por fim apresentávamos um quadro com observações, onde identificávamos quais os grupos existentes e quais os alunos que faltavam, apresentávamos também uma tabela de avaliação formativa, onde em todas as aulas seleccionávamos dois conteúdos a avaliar e no fim da mesma, procedíamos à avaliação e à realização da fundamentação/justificação das escolhas dos exercícios. De salientar que em todos os planos de aula, a finalizar a parte fundamental, apresentávamos exercícios que trabalhavam as capacidades motoras, resistência e força. Decidimos optar

por este método, porque para além de ser extremamente importante trabalhar as capacidades físicas na EF era o tema do nosso estudo caso “Desenvolvimento da resistência e força no contexto da aula de educação Física”. Foi um processo longo de trabalho com os alunos, em que numa fase inicial não era fácil motivá-los, mas ao longo do tempo, os resultados começaram a surgir e estes começaram a aplicar mais dinâmica, empenho e motivação.

A parte inicial destinava-se à preleção inicial onde eram identificados os objetivos da aula em questão e era realizado o aquecimento, para a ativação geral, se possível contextualizado com a modalidade em questão e com uma intensidade moderada.

Quanto à parte fundamental, destinava-se à transmissão dos conteúdos, levando os seus alunos a realizar os objetivos previamente definidos para a aula em questão, nesta etapa eram realizadas tarefas ou exercícios que eram caracterizados por um nível elevado de empenhamento motor e aprendizagem. Para Bento (1987, p. 136), “a duração da parte ou partes principais atinge habitualmente um mínimo de 25 minutos.”

Por fim, a parte final, destinava-se ao retorno à calma e ao balanço geral da aula, podendo ser feito através do questionamento que poderia servir de introdução para a aula seguinte.

Ao elaborarmos um plano de aula tínhamos de ter em conta diversos fatores, como: quais os recursos materiais e espaciais disponíveis; selecionar exercícios que se enquadrassem com os conteúdos específicos; adaptar os exercícios aos alunos, tendo em conta as suas dificuldades, de modo a conseguir unificar o processo de ensino-aprendizagem, tendo em conta a diferenciação pedagógica; apresentar uma progressão lógica ao longo das aulas, aumentando a complexidade das tarefas de um modo crescente. Ao longo do tempo foram surgindo diversas dificuldades na criação do plano de aula, estas dificuldades foram ultrapassadas, não só com a ajuda dos orientadores, mas também das reflexões finais que realizávamos no fim de todas as aulas. Estas reflexões ajudavam-nos a compreender quais os nossos erros e onde podíamos melhorar. A principal dificuldade na construção do plano de aula foi a seleção de exercícios, por vezes, tínhamos dúvidas se o exercício fazia sentido na aula em questão, ou se por ventura era demasiado complexo para os alunos. Esta dificuldade sentida, foi particularmente numa fase inicial, em que ao longo do tempo, fomos percebendo quais os melhores exercícios para as diversas situações.

Percebemos também, que as situações jogadas eram fundamentalmente importantes por trabalharem mais na generalidade e não na especificidade. Com esta conclusão, passámos a executar mais situações jogadas e acabámos por compreender que este processo/estratégia de ensino-aprendizagem acaba por trazer muito mais benefícios para os alunos.

Sempre que necessário recorrer a decisões de ajustamento de modo a que os alunos aprimorassem o seu desempenho. “Sem a antecipação conceptual acerca dos objetivos de cada aula e sem a reflexão antecipada sobre o conteúdo e a organização processual, é absolutamente impossível um trabalho sistemático, regular e consciente de educação e formação” (Bento, 1987, p. 92). A elaboração do plano de aula, para além de ser essencial é trabalhosa, mas é fundamental pois possibilitou-nos uma preparação prévia das aulas de uma forma pensada e organizada de acordo com os objetivos delineados.

1.2. Realização

Passando o planeamento, o professor encontrava-se preparado para enfrentar o maior desafio do estágio, a intervenção pedagógica. Podemos dizer, que era neste momento que os professores estagiários revelavam as suas competências profissionais, demonstrando o domínio de técnicas e estratégias de intervenção perante os alunos que, “têm como função comunicar, transmitir conhecimento e controlar o espaço de aula mantendo um ambiente de aprendizagem” (Postic, 198, p.146) que se se enquadram em quatro dimensões de intervenção pedagógica, indicadas por Siedentop (2008), são estas: instrução, gestão, clima e disciplina.

Para atingir o sucesso pretendido nas aprendizagens dos alunos, seriam recrutados elementos essenciais, a repetição, uma vez que a exercitação era o elemento central da aprendizagem e sem repetição não existia aprendizagem; e a relevância contextual, já que as situações de aprendizagem deviam ser o mais próximas possível da situação real.

Para além das estratégias gerais de ensino, o professor pode e deve recorrer às estratégias específicas de ensino, pois estas focalizam-se mais no processo ensino-aprendizagem, conjugando as relações entre professor, aluno, sala de aula e conteúdos, surgindo assim as quatro dimensões.

1.2.1. Instrução

A dimensão Instrução é baseada em todos os comportamentos e técnicas de intervenção pedagógica. Nesta encontrávamos quatro tipos de intervenção: a preleção, que não se deve estender por demasia, deve ser objetiva e clara, o questionamento que deve levar os alunos a refletir sobre o tema, o feedback que contempla a informação de retorno sobre a intervenção do aluno. Este último deve ter qualidade, ser gradual e em grandes quantidades o que melhora o nível de aprendizagem. Por fim a demonstração, que pode tomar por opção dois agentes de ensino, o professor ou o aluno. Esta deve ser preparada, prevista e nunca espontânea podendo haver, no entanto, alguma improvisação.

Ao longo do estágio pedagógico esta demonstrava ser uma dimensão bastante complexa, incluindo uma maior capacidade de reflexão e aprendizagem após a lecionação das aulas. Após este processo do estágio pedagógico, relativamente à instrução, consideramos que, no geral, obtivemos capacidades adequadas para transmitir os conhecimentos e informações aos alunos durante as aulas, conseguimos ser concisos, simples, diretos e precisos. Assim ao longo de todas as aulas, procurávamos arranjar diversas estratégias de modo a conseguir chegar aos alunos de forma eficaz com o intuito de tudo ficar claro para ambos. Quanto às preleções, estas foram usadas fundamentalmente no início e fim das aulas. A informação no início da aula baseava-se na apresentação dos objetivos e conteúdos dessa mesma aula, por vezes também eram formados os grupos para não depender tempo durante a aula. Na parte final, a preleção incidia sobre o balanço da aula em si e em grande parte das aulas era utilizado o questionamento para consolidar os conhecimentos adquiridos por parte dos alunos.

No que concerne à parte fundamental da aula foi desenvolvido o *feedback* pedagógico para controlar a atividade realizada pelos alunos, tentando sempre melhorar, não só a quantidade, mas também a qualidade do *feedback* coletivo e individual, pertinente e supérfluo. O feedback é então, o comportamento do professor de reação à resposta motora do aluno, tendo por objetivo modificar essa resposta, no sentido da aquisição ou realização de uma atividade (Fishman & Tobey, 1978 cit por. Mesquita (2012). Rosado & Mesquita (2011) afirmam que após a realização de uma tarefa motora por parte de um aluno ou atleta, este deve, para que o seu desempenho seja melhorado, receber um conjunto

de informações acerca da forma como realizou a ação. Ou seja, receber um *feedback* perante a tarefa que executou. O *feedback* é assim um método extremamente relevante na condução do processo ensino-aprendizagem, pondo isto, era sempre pertinente efetuar uma observação ao aluno quanto à sua execução, assegurando que o aluno compreendia a mensagem transmitida, tendo assim, tido sucesso no seu desenvolvimento. No decorrer das aulas de EF, procurámos sempre usar mais que um tipo de *feedback*, tendo cada um o seu objetivo concreto, o *feedback* descritivo com o intuito do aluno conhecer os aspetos a melhorar, o avaliativo, dando reforço positivo ao aluno e o prescritivo, transmitindo ao aluno o que ele devia reproduzir para aperfeiçoar a sua execução. Em grande parte das vezes o *feedback* era dado individualmente, de modo a corrigir o aluno e que conseguisse obter sucesso constante nas dificuldades apresentadas. Porém, sempre que era observado um erro comum à turma, o *feedback* era dado de forma coletiva.

Ao longo das aulas, uma das estratégias, muito utilizada era a demonstração que permitia ao professor facilitar o processo de aprendizagem, pois permite uma melhor compreensão das tarefas por parte dos alunos. Esta demonstração era, na grande parte das vezes, seguida de uma explicação verbal, enunciando os pontos-chave de modo a facilitar a compreensão dos alunos. E podia ser realizada antes, durante e após a explicação verbal e a realização de exercícios. No decorrer das tarefas tornava-se importante realizar, parando o exercício, para corrigir os alunos e demonstrar novamente a realização correta. No fim da tarefa a demonstração servia para consolidar e rever os conteúdos. Durante a demonstração geral, posicionávamos sempre os alunos de modo a conseguirem observar o agente de demonstração e perceberem a realização na íntegra. Falando agora do questionamento, foi usado principalmente nas preleções iniciais e finais de modo a consolidar o conhecimento dos alunos e acabando também por entrar na avaliação formativa. Este foi também utilizado durante a aula para controlar a atenção dos alunos, para que o aluno refletisse sobre a matéria e consolidasse os seus conhecimentos.

Nesta dimensão podemos afirmar que as principais dificuldades sentidas tinham que ver com a projeção de voz, o que por vezes ao dar *feedback* não chegava toda a informação ao aluno. Ao longo do tempo, fomos evoluindo neste parâmetro, e conseguíamos captar a atenção e comunicar com toda a turma. Quanto à demonstração, em algumas matérias em que o professor não estava tão à vontade e sabia que um dos alunos

executava perfeitamente o gesto técnico, recorriamos à demonstração com o aluno para que os colegas entendessem como executá-lo. Como por exemplo no caso da luta, um dos alunos era judoca, e executávamos a grande parte das demonstrações com ele para que a turma percebesse de forma global o movimento ou o gesto técnico.

1.2.2. Gestão

A dimensão gestão considera a forma como gerimos a aula e o uso eficaz do tempo de aula de acordo com os seus objetivos. Segundo esta dimensão o professor, para uma boa gestão, deve diminuir o tempo gasto por episódio de transição, definir rotinas específicas, definir e manter o entusiasmo e dinâmica pela aula e por fim prever comportamentos de desvio.

A gestão da aula é considerada um dos pontos cruciais do início da carreira docente e motivo de insegurança e frustração. Exemplos de dificuldades dos iniciantes na gestão da aula são:” 1. Não conseguir total perceção do ambiente da sala; 2. Perda do controlo da turma; 3. Falta de preparo para confrontar comportamentos inadequados; 4. Lidar com os períodos de transição das aulas; 5. Lidar com a dimensão de liderança que uma boa gestão de aula requisita” (Arends, 2005, citado por Claro Jr, R. & Filgueiras, I., 2009, p.10).

No início do ano letivo foram definidas estratégias e rotinas de modo a que originassem uma gestão da aula adequada, os alunos desde cedo foram avisados quanto a essa questão, de forma a criar hábitos regulares de trabalho com a turma. As rotinas definidas passaram por: os alunos estarem sempre equipados a horas de começar a aula, de modo a que não fosse perdido grande tempo de prática pedagógica; o material estar montado antes do começo da mesma; os grupos de trabalho estarem definidos; os exercícios estarem delineados, de modo a que passagem de um exercício para o outro, não implicasse uma longa espera. De acordo com a gestão do plano de aula, foram sempre tidos alguns cuidados quanto à escolha dos exercícios, tentando assim seguir sempre uma sequência lógica, apresentando uma organização coerente. Na preparação das aulas, tivemos sempre em conta o espaço e o material a utilizar, e ainda definíamos os grupos de trabalho, de modo a não perder tempo e a criar comportamentos de desvio. Esta organização prévia permitia que as aulas fluíssem muito melhor, com poucos tempos de

espera e de transição entre exercícios, o que levava ao aumento de empenho motor por parte dos alunos.

Quanto aos estilos de ensino usados nas aulas, centravam-se fundamentalmente no ensino por comando e por tarefa, sendo grande parte das decisões tomadas pelo professor estagiário, o que implicava não dar tanta autonomia aos alunos em questão. Podemos afirmar que a principal dificuldade sentida, foi por vezes a escolha dos exercícios, nem sempre eram adequados e por vezes podiam ser um pouco mais complexos, pois tornavam-se um pouco monótonos. Esta dificuldade foi mais comum na parte inicial, foi sendo superada com as reflexões finais das aulas, onde discutíamos ideias, pontos de vista e quais os principais erros executados, de modo a que nas aulas seguintes não cometêssemos os mesmo erros e refletíssemos quanto às escolhas dos exercícios. Quanto ao dinamismo das aulas, eram impostas algumas rotinas para facilitar a prática pedagógica e dar mais tempo de prática aos alunos, tais como, cumprir o horário do início e do final da aula; possuir o material preparado antes do início da mesma; formar grupos no início da aula; organizar os exercícios de acordo com os grupos de nível dos alunos; executar os momentos de instrução de forma breve e concisa; fornecer vários *feedbacks* de modo a manter a aula dinâmica e sem que existissem grandes comportamentos de desvio; criar um bom clima de aula; e organizar os alunos na aula e nos exercícios, para que não existissem grandes tempos de espera. Um dos aspetos a ter em conta era também o posicionamento e a circulação do professor, era muito importante pois demonstrava que o professor estava ativo na aula, ia circulando observando a turma toda, dando *feedbacks* individuais, coletivos e cruzados, captando a atenção dos alunos, e com isto criava mais dinâmica de aula e não deixava que os alunos parassem a exercitação. Todos estes fatores são importantes, permitiam o controlo das aulas e criam várias rotinas, com estas mesmas rotinas criadas permitia ganhar mais tempo de prática e de lecionação de conteúdos, originando uma gestão positiva da aula orientada para o sucesso dos alunos.

1.2.3. Clima

A dimensão clima visa analisar o ambiente durante a aula, relacionado com intervenções pessoais, relações humanas e ambientes. As atitudes adotadas pelo docente devem: ter consistência, demonstrar entusiasmo, controlar as emoções, ser credível,

positivo e exigente e por fim promover comportamentos responsáveis. Através desta dimensão, o docente conseguia estabelecer relações pedagógicas com a sua turma. Ao longo das aulas tornou-se fundamental elevar o nível de motivação e empenho dos alunos de forma a criar um ambiente favorável à prática da Educação Física, apoiando e encorajando os alunos para a prática pedagógica. Foi então fundamental criar uma relação formal, mas positiva com os alunos, tendo sempre em conta a relação pedagógica explícita entre aluno e professor. Ao longo do ano letivo o clima foi muito favorável para as aulas de Educação Física, os alunos raramente apresentavam comportamentos de desvio, tinham uma excelente relação aluno-professor o que acabava por ser essencial para a boa dinâmica da aula.

1.2.4. Disciplina

A dimensão disciplina está intimamente relacionada com o clima, sendo fortemente afetada pela gestão de qualidade da instrução. Falamos de comportamentos apropriados e não apropriados, sendo que estes últimos dividem-se em comportamentos de desvio, de onde provêm comportamentos de indisciplina e, por isso, devem implicar uma intervenção do professor (repreensiva ou punitiva) e comportamentos fora da tarefa, que devem ser ignorados pelo docente sempre que possível.

No decorrer das aulas, a disciplina é um fator fundamental, pois se no geral o comportamento da turma não estiver controlado, pode pôr em causa o processo de ensino-aprendizagem e a qualidade das aulas e a aquisição de conhecimentos por parte dos alunos. Para contornar possíveis instabilidades nas aulas, criaram-se estratégias específicas para um clima propício de aprendizagem.

Ao longo do Estágio Pedagógico foram criadas algumas estratégias para gerir o controlo da turma, tais como: comunicação audível por parte do professor; circulação e posicionamento corretos de modo a ter sempre a turma toda sob controlo; chamadas de atenção para comportamentos menos corretos; utilização do contacto visual e postura adequada para que os alunos observem que o professor se encontra presente e não dispersem. Porém, na turma do 11ºA não existiam grandes comportamentos de desvio, e sempre que havia alguma instabilidade tínhamos estratégias previamente definidas para que a turma colaborasse e não apresentasse atitudes fora do comum.

1.2.5. Decisões de ajustamento

O trabalho de planeamento do professor está constantemente a ser sujeito a diversas alterações e reajustes que podem ocorrer na fase pré-interativa, mais concretamente, antes de ir para o terreno, mas que na maioria das vezes, se expressam durante a própria ação (fase interativa), em contexto de aula. O professor deve estar preparado para reagir a esta imprevisibilidade, esta que é uma característica, tanto da disciplina como da profissão, refletindo sempre sobre o seu trabalho de forma a tomar decisões e realizar as alterações necessárias, o qual se definem como decisões de ajustamento.

Estas decisões de ajustamento realizadas foram fundamentalmente ao nível do planeamento e intervenção em contexto de aula e da elaboração das UD, onde estiveram relacionadas mais concretamente: as condições climatéricas que exigiam a trocas dos espaços, podendo levar a alteração de exercícios e conseqüentemente à disposição dos mesmos, por vezes não só tínhamos que alterar os exercícios mas também a matéria a lecionar; o desempenho dos alunos em algumas tarefas, pois por vezes era preciso acrescentar algumas condicionantes de modo a adequar o exercício ao nível dos alunos; a impossibilidade de dar aula devido a uma atividade da escola/turma, tendo que reajustar no planeamento para essa aula não ser perdida; à alteração de grupos visto o número de alunos não corresponder com o que o professor tinha em mente, de modo a que executem as tarefas com o devido sucesso. Ao nível das Unidades Didáticas os ajustes foram realizados no quadro de extensão de conteúdos, pois por vezes os alunos correspondiam ou não às expectativas e as estratégias e os objetivos tinham que ser reajustados e ainda nas progressões pedagógicas íamos ajustando de acordo com o ritmo de aprendizagem dos alunos.

Inicialmente tivemos um pouco mais dificuldades a agir neste sentido, com receio de fugir ao planeado, posto isto, as decisões de ajustamento eram muito reduzidas ou até mesmo nulas. Com o passar do tempo a prática, o estudo aprofundado das matérias, a observação de aulas lecionadas por outros professores e as respetivas reflexões conjuntas, as decisões começaram a surgir naturalmente, pois esta experiência em contexto real permitiu desenvolver competência a nível de supervisão da prática dos alunos, tornando-se

assim muito mais simples a detecção de erros e tendo por consequência a intervenção e reajuste das situações de aprendizagem.

1.3. Avaliação

Uma das definições possíveis de avaliação pertence a Gronlound (1976), que afirma que a avaliação é um processo sistemático com o objetivo de determinar em que medida os objetivos educativos são atingidos. Para (Nobre, 2009), numa perspetiva educativa, a avaliação define-se como um processo de recolha sistemática de informação que possibilita a formulação de juízos de valor, de maneira a facilitar a tomada de decisões.

A avaliação acompanha todo o progresso do aluno, ao longo do seu percurso de aprendizagem, conseguindo identificar o que já foi conseguido e quais os problemas que estão a levantar dificuldades, procurando descobrir novas e melhores soluções. A avaliação pretende verificar se o trajeto do aluno está a decorrer em direção à meta pretendida e descreve quais os conhecimentos, atitude ou aptidões que os alunos conseguiram adquirir. A disciplina de Educação Física tem imensas componentes de avaliação que as outras disciplinas não possuem. Cabe ao professor de EF lidar com todas elas, trabalhando-as de um modo válido, fiável e justo para os seus alunos. CARVALHO, L (1994) refere que esta avaliação tem uma grande componente subjetiva. Isto acontece, devido aos seguintes fatores: na avaliação das aprendizagens motoras não existem produtos fixos de avaliação, tais como, testes escritos, fichas, etc., sendo o instrumento de avaliação, simplesmente, a observação.

De acordo com Bento (1987), a avaliação em EF é desenvolvida conforme três domínios: cognitivo, socio-afetivo e psicomotor. Na EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos foram estes os domínios que constituem os critérios de avaliação, criado pelo Grupo de Educação Física, sendo que a partir deles é possível classificar e qualificar os alunos. Na realização da avaliação eram construídos sistemas de avaliação respeitando os objetivos estabelecidos nos domínios referidos, sendo estes sustentados nas três principais modalidades de avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa. Na realidade escolar, os alunos apresentam três níveis de aprendizagem: introdutório, elementar e avançado na disciplina de EF, sendo que em muitas das avaliações diagnósticas observamos alunos que estão no patamar introdutório e alguns já se encontram no elementar ou até mesmo no avançado dependendo

das matérias. Na turma do 11^oA, era possível observar alguns alunos, em diversas matérias, no nível avançado, onde podíamos salientar que esta turma apresentava um bom desempenho, envolvia-se imenso nas aulas, dando uma boa dinâmica às mesmas o que era meio caminho andado para atingir o sucesso.

1.3.1. Diagnóstica ou formativa inicial

Esta avaliação determina as capacidades que um aluno possui. Ribeiro (1999) propõe que este tipo de avaliação “pretende averiguar a posição do aluno face a novas aprendizagens que irão ser propostas e a aprendizagens anteriores que servem de base”.

Este tipo de avaliação pode ter lugar em qualquer parte do processo de ensino, quando se inicia uma nova unidade didática ou quando se identifica pertinência em aferir dificuldades reveladas pelos alunos numa determinada matéria. Pode ser realizada através de observação direta ou através de testes diagnóstico, focados em temas e objetivos relacionados.

A avaliação diagnóstica ou formativa inicial permite verificar se os alunos têm conhecimentos sobre a matéria que o professor irá lecionar, isto é, quais das matérias que inicialmente se assumem desconhecidas, mas que já são dominadas pelos alunos e a partir daí traçar objetivos consoante o nível em que se encontram. Quanto aos instrumentos de avaliação utilizados, estes devem ser construídos pelos professores ou pelo grupo de professores em função dos contextos, com o devido rigor, e sendo adaptadas às condições de ensino e aos recursos, respeitando assim, as condições de validade e fiabilidade (Nobre, 2014).

O nosso Núcleo de Estágio de Educação Física definiu que a avaliação formativa inicial se aplicava sempre no início de cada UD, através de uma grelha de avaliação, seguindo os objetivos do PNEF, tendo em vista o registo individual de desempenho dos alunos. Esta grelha era construída pelo NEEF e era utilizada a seguinte escala: 1- O aluno não consegue realizar a ação com sucesso; 2- O aluno realiza a ação, ainda que com dificuldades no cumprimento das componentes críticas de base, levando ao insucesso; 3- O aluno realiza a ação de forma rudimentar, apesar de cumprir as componentes críticas de base com algumas dificuldades; 4- O aluno realiza a ação com correção, de acordo com as componentes críticas; 5- O aluno realiza a ação de forma exemplar, as componentes

críticas são evidenciadas com qualidade. Após o preenchimento da grelha de avaliação formativa inicial, era realizado um balanço da mesma. Achamos ser o mais adequado, pois realizar o registo antes de unidade de matéria, permitia-nos uma avaliação momentânea e real do desempenho dos alunos o que é extremamente pertinente para desenvolver estratégias e definir objetivos. Através desta análise era-nos permitido definir estratégias e traçar objetivos; criar grupos de nível; e criar o quadro de extensão e sequência de conteúdos. A interpretação dos resultados obtidos pela prática dos alunos e a tomada de decisões pedagógicas adequadas para fazer cumprir os objetivos definidos era uma das tarefas mais difíceis de realizar ao longo do Estágio Pedagógico.

Tabela 2- Níveis de desempenho iniciais e finais dos alunos

UD \ Nível	Atletismo		Basquetebol		Freesby		Luta		Softebol		Ténis		Voleibol	
	AFI	AS	AFI	AS	AFI	AS	AFI	AS	AFI	AS	AFI	AS	AFI	AS
I	6	0	4	0	0	0	0	0	0	0	8	2	9	1
E	7	10	9	11	9	8	9	7	10	8	10	12	6	12
A	3	8	4	7	9	10	9	11	8	10	0	4	2	5

1.3.2. Avaliação formativa

A avaliação formativa pressupõe uma observação contínua e sistemática de cada aluno, averiguando a sua progressão no decorrer de cada unidade didática. Este tipo de avaliação é essencial no processo de ensino pois fornece ao professor informação precisa sobre cada segmento da matéria, e permite adaptar a intervenção pedagógica consoante as capacidades reais do aluno e as suas necessidades.

Este tipo de avaliação tem importância não só para o professor, mas também para o aluno. Segundo Noizet e Caverni (1985), o objetivo da avaliação formativa é “obter uma dupla retroação, retroação sobre o aluno para lhe indicar as etapas que transpôs no seu processo de aprendizagem e as dificuldades que encontra, retroação sobre o professor para lhe indicar como se desenvolve o programa pedagógico e quais são os obstáculos com que se depara”.

A estruturação da avaliação formativa deve ser por uma sequenciação de etapas cruciais que passam por numa fase inicial recolher informações relativas ao progresso dos

alunos e quais as dificuldades que apresentam. De seguida deve-se proceder à interpretação dessas informações e tentar diagnosticar a origem das dificuldades apresentadas pelos alunos. Por fim, o professor deve adaptar os seus métodos de ensino e as suas atividades/objetivos consoante a sua interpretação das informações recolhidas.

Em conclusão, o objetivo principal da avaliação formativa é melhorar e aperfeiçoar todo o processo de avaliação, atuando como regulador do processo de ensino-aprendizagem. Desta maneira dá possibilidade de adaptação a todos os intervenientes do processo.

No nosso núcleo de estágio decidimos que a avaliação formativa devia ser um processo regular e contínuo, realizado em todas as aulas, de uma forma clara e objetiva, mas também prática e de fácil anotação, era através destas notas que o professor podia retirar alguns feedbacks, tanto do desempenho e desenvolvimento dos alunos, como do seu trabalho, ou seja do processo ensino-aprendizagem.

Posto isto, criámos uma tabela no plano de aula onde os alunos eram avaliados em dois ou três conteúdos por aula, relativos aos domínios motor e também socio afetivo, sendo dada uma nota a cada aluno nestes diferentes conteúdos, numa escala de 0-20 sempre no final da aula. No fim de cada modalidade era realizada a média de todos os conteúdos que iria entrar na tabela de avaliação sumativa. Esta avaliação formativa tinha um peso na nota final de 60%, foi o que o NEEF decidiu, pois concordámos que era a avaliação mais importante na Educação Física. De referir que esta grelha de preenchimento, realizada todas as aulas, era muito importante pois conseguíamos ter informações sobre os alunos, o seu desempenho e quais as suas dificuldades e com isto saber onde incidir particularmente em aulas futuras. Podemos dizer que a avaliação formativa era executada de uma forma informal, ou seja, não existiam momentos específicos ou formais para registar os desempenhos dos alunos, pois eram realizadas sempre no fim das aulas, focando-nos mais no processo ensino-aprendizagem e na intervenção pedagógica.

1.3.3. Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa é a apreciação global acerca do desempenho e desenvolvimento de cada aluno nas aprendizagens e competências no fim de um segmento de aprendizagem, seja ele unidade didática, parte do programa ou a sua totalidade. Desta maneira é possível atribuir uma classificação (qualitativa ou quantitativa) através de informações e elementos dos domínios cognitivo, socio afetivo e psicomotor.

Ribeiro (1989) defende que este processo de avaliação tem diversas vantagens, sendo que a possibilidade de aferir resultados concretos de aprendizagem e permitir introdução de estratégias novas e correções no processo de ensino, são as mais importantes.

Através desta avaliação é possível autenticar aprendizagens e averiguar se os objetivos propostos pelo professor foram atingidos. Fornece também aos alunos informações relativas às capacidades que lhes faltam para atingir os objetivos propostos.

No decorrer do nosso estágio pedagógico mais concretamente, a avaliação sumativa desenvolvia-se apenas na última ou duas últimas aulas de cada Unidade Didática, nesta avaliação sumativa o professor selecionava os conteúdos a avaliar e incidia fundamentalmente a aula nesses conteúdos específicos, nesta aula de avaliação sumativa o professor tinha que se comportar como fosse uma aula como todas as outras, tinha que ir dando *feedbacks*, circular pelo espaço, etc., pois não era por ser uma aula de avaliação sumativa que o professor ia estar parado a avaliar e a tirar notas, foram estes os parâmetros que definimos para os momentos de avaliação sumativa. Para realizar a avaliação sumativa no final de cada unidade didática, criámos uma tabela que permitia observar diretamente conteúdos técnico-táticos e informações dos domínios cognitivo e socio afetivo. Era realizada a observação direta de cada aluno em cada componente e prosseguiu-se à seriação dos mesmos numa escala compreendida entre os 0 e os 20 valores (de acordo com Decreto-Lei 55/2018). Todos os alunos obtinham uma nota no final de cada unidade didática. Tendo em conta a manifestação anteriormente referida da importância da avaliação formativa na avaliação dos alunos, decidimos atribuir maior percentagem de

incidência da mesma na nota final. Sendo assim, a nota final resultaria da soma de 60% do valor médio da avaliação formativa e 40% da avaliação sumativa.

Finalizando as UD, eram efetuados os balanços das mesmas e as reflexões, considerando todo o tipo de avaliações, de forma a realizar a reflexão sobre o processo ensino-aprendizagem e sobre os resultados e objetivos atingidos pelos alunos. As principais dificuldades sentidas foram mesmo na atribuição das classificações, porque nem sempre temos certezas e não é fácil atribuir uma classificação a um aluno, porém, achamos que fizemos os possíveis e o indicado para que não prejudicássemos ninguém sendo os mais justos possível.

1.3.4. Autoavaliação

O processo avaliativo não tem de ser levado a cabo necessariamente pelo professor, este pode e deve delegar esta tarefa aos alunos. O aluno pode autoavaliar o seu desempenho, avaliar o desempenho dos seus pares individualmente (heteroavaliação) ou por grupos (coavaliação). No entendimento de alguns professores, a maturidade e idade dos alunos é um dos maiores constrangimentos à avaliação formativa. Por oposição, sabe-se que mesmo os alunos mais novos são capazes de se autoavaliar (Cowie (2005); Andrade (2010)). Nos momentos de avaliação formativa, o professor deve solicitar ao aluno que avalie o seu desempenho e o dos seus colegas. Esta abordagem serve para consciencializar o aluno do desempenho e limitações, comparar o desempenho atual com o desejado e prescrever o caminho a seguir. A autoavaliação pode ser realizada através de uma folha de autoavaliação que permite ao aluno refletir sobre os seus pontos fortes e fracos e como foi o seu processo de ensino-aprendizagem. Assim, esta, era realizada com o intuito de perceber qual o ponto de vista dos alunos e qual a sua opinião de acordo com o seu desempenho nos diversos domínios.

1.3.5. Critérios de Avaliação

Os critérios apresentados abaixo, eram definidos pelo Grupo de Educação Física de forma a especificar todos os critérios e a uniformizar o processo de avaliação da EF de acordo com os níveis de ensino, servindo também de apoio para construção de todos os

documentos de avaliação. Os critérios eram divididos em dois domínios: Conhecimentos e capacidades- 75% e Atitudes e Valores-25%. O primeiro domínio subdividiu-se: Domínio das habilidades motoras e técnico-táticas abordadas- 40%; Progressão dentro do nível individual- 15%; Domínio das exigências básicas de higiene, segurança e preservação do material-5%; Domínio de conhecimentos relativos à fundamentação teórica das unidades – 10%; Aptidão Física-5%. Quanto ao segundo domínio, atitudes e valores, subdividiu-se: Responsabilidade e Integridade-6%; Rigor, excelência e exigência- 8%; Curiosidade, reflexão e inovação- 5%; Cidadania e Participação-6%.

1. Ensino à distância

O trabalho realizado no 3º período, devido á pandemia atual, COVID-19, era realizado com os professores e alunos em teletrabalho. Como referido, as aulas foram dadas através de videoconferências na plataforma “Zoom”, onde os alunos realizaram testes, questionários, visionamento de PowerPoint e vídeos, e aulas práticas. Em cada quinzena era estipulada o plano de trabalho, e na aula síncrona da respetiva semana os professores referiam qual o trabalho referente à semana em questão e disponibilizavam o material de apoio na plataforma *moodle* para não surgirem dúvidas. Caso suscitassem duvidas, existiam várias maneiras de contar com os professores que se mostraram sempre disponíveis. Utilizámos várias plataformas, o “Zoom” para as videoconferências e reuniões, o “Moodle” para a disponibilização de todo o tipo de material, entrega de trabalhos, testes escritos, fóruns de esclarecimento de duvidas, etc., a plataforma “Whatsapp” para os alunos submeterem o desafio semanal, esclarecer qualquer tipo de duvida e entregar os vídeos do trabalho de capoeira e por fim a plataforma “Kahoot!”, que foi uma grande ferramenta utilizada pelo nosso núcleo de estágio para a realização de questionários mais interativos sobre diversas matérias com os alunos.

Passando à entrega de trabalhos, existiu uma percentagem grande de entrega dos trabalhos incluindo também os desafios semanais, os alunos colaboraram com os professores, empenharam-se e realizaram a maior parte das tarefas pedidas pelos mesmos. Achamos que também os conseguimos motivar e demos todos os meios para a realização dos vários trabalhos, tentando sempre não dar uma carga semanal excessiva de trabalho aos alunos, pois Educação Física não é a única disciplina com trabalho a desempenhar. No

gráfico abaixo podemos observar a percentagem de entrega de trabalhos pelos alunos. Que foi mesmo muito positivo o que também era muito gratificante para os professores.

Tabela/Gráfico 3- Trabalhos realizados no ensino à distância



Como podemos observar tínhamos 90% de trabalhos, testes e desafios entregues/realizados e uma percentagem mínima de simplesmente 10%. Para uma melhor compreensão, foram avaliados, no total 11, trabalhos, testes e desafios, como onde a turma era composta por 18 alunos, o que dá um total de 198 “trabalhos”. Números concretos, tivemos entregues 179 trabalhos realizados pelos alunos e simplesmente, em 8 semanas de trabalho, 19 trabalhos não foram entregues. Trabalhando desta forma e não sendo nas melhores condições, nunca pensámos ter uma taxa de entrega tão elevada, o que nos deixa extremamente contentes tanto com os alunos como pelo nosso trabalho desenvolvido.

Em suma, podemos afirmar que foi um excelente desafio, usámos métodos de ensino nesta disciplina de Educação Física que não pensaríamos usá-los assim regularmente. Desempenhámos um excelente trabalho ao longo deste 3º período, pois conseguimos manter sempre os alunos ligados e tentámos ao máximo que as aulas fossem de alguma forma apelativas e interessantes. Criámos desafios todas as semanas de modo a que os alunos não deixassem de praticar exercício físico. Apesar de tudo, foi mais uma nova experiência de aprendizagem, fomos os primeiros estagiários a passar por este método de

aulas síncronas e teletrabalho o que se futuramente voltar a acontecer, já teremos alguma experiência e saberemos como atuar nesta situação.

2. Projetos e parcerias

Desde início no Estágio Pedagógico que o Núcleo de Estágio de Educação Física mostrava iniciativa no planeamento e dinamização de atividades na área do desporto, de modo a deixar um pouco da nossa marca na escola. As atividades criadas e dinamizadas pelo grupo de estágio, eram o “Athleticus” e “Orientate”.

A primeira atividade “Athleticus” decorreu no primeiro período escolar, tendo o nosso Núcleo de Estágio participado em toda a sua realização, desde o planeamento, divulgação e realização. A natureza desta atividade, foi baseada num projeto da IAAF (International Association of Athletics Federations), designado “Athletics Kids”, com o objetivo de desenvolver várias disciplinas do atletismo de forma lúdica e competitiva, na qual o fator inclusivo é determinante (uma vez que todos os elementos da equipa pontuam para a classificação final). Esta atividade obteve um grande número de participantes onde obtivemos um bom feedback da mesma, o único aspeto menos positivo foi o facto da atividade se estender um pouco depois da hora marcada. Nesta atividade o nosso foco era não deixar alunos em espera (apenas pequenas pausas) e, desta forma, direccionamos a organização dos exercícios, a disposição dos materiais, o tempo de prática por exercício, para esse princípio. Dos 125 participantes esperados, 78 alunos do 2º ciclo e 47 alunos do 3º ciclo, apenas 2 alunos não compareceram, de salientar que ainda contámos com a presença de mais 20 alunos colaboradores na atividade. Podemos com certeza afirmar que conseguimos colocar 123 alunos a realizar exercícios de atletismo, em competição, durante toda a manhã. Com a ajuda da direção da escola e com as empresas do concelho, conseguimos assegurar um lanche completamente gratuito aos alunos participantes e a toda a organização. No que respeita ao entusiasmo dos alunos, o objetivo também foi alcançado. Retirando dados das entrevistas e dos inquéritos realizados podemos concluir que no decorrer da atividade os alunos mostraram sempre interesse, empenho e alegria. Os valores

do olimpismo transpareceram na amizade demonstrada por todos, no respeito observado entre equipas e voluntários e empenho na realização de todas as atividades, tendo os alunos procurado sempre dar o seu melhor. Em suma, podemos constatar que a atividade foi muito enriquecedora para os alunos, devido ao seu caráter lúdico e às bases de inúmeras habilidades desportivas. Como organizadores podemos retirar umas capacidades e processos inerentes à organização de eventos desta natureza e à resolução de problemas que surgem durante o planeamento e execução deste tipo de atividades.

Quanto à segunda atividade queríamos realizar uma atividade fora do recinto escolar, mais especificamente um percurso de orientação na serra. Com esta atividade tínhamos como objetivo elevar o patamar de exigência e sair para fora do recinto escolar. O que envolveria outras responsabilidades, como a autorização dos encarregados de educação, o estabelecimento de uma parceria com a Câmara Municipal no sentido de assegurarem o transporte dos alunos participantes para o local do evento e o seu retorno, bem como uma estratégia de controlo da atividade em espaço aberto. Tudo isto estaria preparado até ao surgimento da pandemia e às medidas de confinamento. Foi realizado o projeto da mesma e o devido cartaz, mas a atividade não se realizou devido a esta mesma pandemia COVID-19.

Para remediar o sucedido e realizar uma segunda atividade, houve a necessidade de idealizar uma atividade que pudesse, de certa forma, ir ao encontro dos objetivos e que se adaptasse às estratégias de ensino à distância a que estávamos obrigados. Realizámos um quiz desportivo para o secundário, por videoconferência na plataforma “kahhot!”. Este novo formato de organização e aplicação idealizado pelo núcleo de estágio para contornar a situação de confinamento que vivemos neste momento, mostrou-se eficaz e eficiente, uma vez que permitiu reunir cerca de 15 alunos em três dias, distintos da semana (45 participantes) para participarem entusiasticamente na atividade. A organização da atividade e as plataformas a utilizar foram facilitados, uma vez que foi feito o *transfer* das estratégias que utilizámos nas aulas à distância da disciplina. Inicialmente definimos que iríamos utilizar a aplicação do *Zoom* para realizar a atividade por videoconferência e a plataforma “Kahoot!” para introduzir as questões e organização da pontuação. A partir daí foi idealizado o cartaz da atividade e o regulamento da mesma, incluindo as regras de participação, procedimentos para as inscrições, organização da atividade, calendarização e

por fim, os prémios para os participantes. A nossa intenção foi sempre de motivar os alunos para a participação e divulgar ao máximo por todos para conseguirmos o maior número de participantes. As perguntas a realizar foram pensadas por nós, tendo ficado cada estagiário do núcleo encarregue por escrever 10 perguntas cada, num total de 30 por sessão. Optámos por dividi-las por categorias/modalidades aumentando assim a diversidade das questões e do conhecimento necessário para triunfar. De sessão para sessão íamos aumentando gradualmente a dificuldade das questões. Decidimos ainda à priori que, cada estagiário ia ficar encarregue de apresentar uma sessão cada com o objetivo de aumentar as experiências vividas pelos alunos, uma vez que cada um conduzia a sessão consoante a sua preferência.

Em relação à atividade propriamente dita, decorreu nos dias 29, 30 e 31 de maio, às 21:00/30h, não demorando mais do que 45 min por sessão. A divisão da atividade em 3 sessões diferentes revelou-se vantajosa, uma vez que manteve os alunos envolvidos nela até ao fim, sabendo apenas as pontuações totais por sessão. No final da 3ª sessão (grande final) foram divulgados os resultados totais e os vencedores do Quizz Desportivo. Na nossa opinião, os participantes mostraram-se sempre motivados e criámos um clima de competição saudável, que originou pontuações muito próximas até ao final das 90 questões.

Em suma, apesar de não ser o ideal, foi uma atividade bastante conseguida, teve o efeito que pretendíamos nos alunos e desenrolou-se como queríamos, sem situações fora do nosso controlo. Conseguimos ultrapassar as dificuldades que apresentamos previamente e consideramos isso, um ponto muito positivo devido a todas as restrições apresentadas para a aplicação deste Quizz Desportivo. Foi ainda uma boa oportunidade de reunirmos os nossos alunos e contactarmos com eles num ambiente informal, fortalecendo as tão importantes relações interpessoais que são escassas neste momento de confinamento. Foi também uma forma de explorar e utilizar novas ferramentas e recursos e de perceber que independentemente da adversidade do momento, existe sempre uma forma positiva de contornar os problemas e dificuldades. Também acabou por ser importante para percebermos a flexibilidade e “agilidade” mental que necessitamos para resolver problemas e encontrar soluções que nos ajudem a alcançar os nossos objetivos profissionais e pessoais.

A organização e realização de atividades será algo que estará sempre inerente ao docente de Educação Física, por isso foi de extrema importante ter a oportunidade de realizar estas atividades, assim como o auxílio prestado em atividades desenvolvidas pelo grupo de Educação Física como por outros departamentos da escola.

3. Atividades de organização e gestão escolar

Quanto ao tópico de atividades de organização e gestão escolar apresentámos o nosso trabalho de assessoria, associado a um cargo de gestão intermédia, realizámos o acompanhamento direto ao cargo de Diretor de Turma, de forma a conhecer o seu perfil e todas as suas funções desempenhadas. A escolha deste cargo foi por interesse pessoal, pois pensamos que é um cargo que acata muitas responsabilidades, que muito possivelmente iremos passar por ele, onde é preciso foco e dedicação para o mesmo pois existem vários assuntos e problemáticas inerentes ao mesmo que são de extrema responsabilidade. Com isto, conseguimos estar mais por dentro destas responsabilidades e problemáticas, colaborando com o diretor de turma em tudo o que fosse possível de realizar estando sempre disponível para o mesmo. Como referido anteriormente, tivemos grande proximidade e intervenção na assessoria com o diretor de turma, da nossa própria turma, que por ventura era o nosso orientador de estágio, mostrou-se sempre disponível em todos os assuntos e não hesitou em envolver-nos no processo em atribuir-nos tarefas para desempenhar. Estivemos então envolvidos no cargo, participando em reuniões de conselhos de turma, onde na primeira reunião, foi-nos pedido para realizar uma caracterização da turma, para apresentar a alguns dos pais representantes, aos professores e aos alunos presentes, ainda nessa reunião, fomos os elementos que apontamos os assuntos mais pertinentes, para no fim ou serem acrescentados na ata ou para ficarem no relatório. Um trabalho que exercemos desde do início foi a justificação de faltas aos alunos e como conseguinte arquivá-las. Inicialmente, para os contactos dos alunos estarem atualizados o professor pediu-nos que realizássemos um documento com esses mesmos dados dos respetivos alunos e dos seus Encarregados de Educação. Executamos a atualização, do

quadro de atividades do grupo de Educação Física, para que todos os docentes conhecessem em que datas iriam existir atividades. Executamos o preenchimento do quadro do plano anual de atividades do 11ºA, para os docentes estarem a par de todas as atividades realizadas. Após começar a época da pandemia COVID-19, foram realizadas duas reuniões com a turma, onde acompanhamos o professor Marco Rodrigues a dar informações sobre como iriam proceder as aulas dos alunos, quais as plataformas utilizadas, como iam ser realizadas as avaliações e de como iam proceder realizados os atendimentos aos pais. Para colmatar esta reunião foi realizada uma segunda reunião, já com todos os horários das várias disciplinas, onde acrescentámos algumas informações para além daquelas já fornecidas.

É de destacar o grande trabalho inerente a este cargo, com prazos de cumprimento de tarefas, funções distintas, diferentes relatórios, tarefas estas que devem ser cumpridas atempadamente para que todos os objetivos sejam devidamente atingidos.

Concluindo, consideramos que acompanhar um cargo desta natureza foi de extrema importância para o nosso futuro e ainda se tornou muito enriquecedor para a nossa aprendizagem. Este projeto de assessoria ao cargo de diretor de turma, permitiu que adquiríssemos mais competências para futuramente sermos um melhor profissional, pois um docente de Educação Física não trabalha só nas aulas e para as mesmas, por vezes, e como é o caso, o professor de Educação Física tem o papel de Diretor de Turma o que o leva a realizar muitas mais tarefas para além daquelas realizadas nas aulas.

4. Coadjuvação

O processo de lecionar aulas a outro ciclo de ensino foi iniciado, observámos a primeira aula, executámos a planificação conjunta, mas devido à pandemia COVID-19, foi interrompido. O planeamento desta Unidade Didática de Basquetebol foi realizado para o final do 2º período e para o início do 3º, tendo em conta a disponibilidade do professor Joaquim Romeiro. A primeira aula foi apenas de integração, da nossa parte, onde auxiliamos o professor Joaquim Romeiro em algumas das tarefas, após essa aula foram discutidas as principais ideias do processo de coadjuvação e discutidos os objetivos para a turma, tendo em conta a avaliação formativa inicial. Para além destes objetivos definidos, foram ainda definidos objetivos próprios, a atingir na nossa intervenção.

Com a pandemia atual presente no país e com as restrições impostas nas aulas presenciais, não foi possível estabelecer com o professor Joaquim Romeiro uma estratégia para dar continuidade ao processo que foi iniciado. Devido a estas impossibilidades, somente foi realizada a planificação do trabalho e quais os objetivos a atingir, tanto pela turma como pelo professor estagiário. O Programa Nacional de Educação Física regulamenta os objetivos para a grande parte das modalidades divididas por anos de escolaridade. De acordo com os objetivos definidos para a modalidade de Basquetebol e analisando o desempenho dos alunos na primeira aula da unidade didática, foi necessário ajustar os objetivos de acordo com o contexto real da turma e com o seu desempenho, com o intuito de melhorar as suas aprendizagens.

A grande diferença da nossa intervenção de um ano escolaridade para o outro, é mesmo a diferença de ensino de um ciclo para o outro, os objetivos e a adaptação á turma, pois o nível de maturidade dos alunos do 11º ano é completamente diferente do nível de maturidade do 8º, isto é um grande fator a ter em conta no processo de ensino-aprendizagem. Com isto iríamos ter que adaptar a nossa postura, de modo a conseguir motivar os alunos e dinamizar as aulas. Pensamos que seria um excelente desafio e uma boa oportunidade de aumentar tanto as nossas capacidades de professor, como aprimorar conhecimentos e a experiencia de dar aulas em vários anos de escolaridade.

5. Atitude Ético-Profissional

Nesta quarta dimensão relativa à ética profissional, sempre existiu, um reforço por parte do professor orientador para termos em conta a sua importância, tentando sempre envolvermo-nos na comunidade escolar, desde dos alunos aos professores, aos funcionários e aos encarregados de educação, pois é este conjunto de elementos que forma uma comunidade escolar, por isso, sempre que possível assumimos uma atitude ético-profissional e um envolvimento ativo, porque para além das aulas, são também estes momentos ou experiencias que nos caracterizam como futuros professores e com isto, ao longo do tempo, vamos construindo o nosso perfil. Tentámos, desde do início,

envolvermo-nos ao máximo na comunidade escolar, auxiliando sempre que necessário e participando nas várias atividades.

Também com a turma e com os alunos, tentámos sempre assumir uma postura ético-profissional durante todo o estágio, nunca faltando ou chegando atrasados às aulas, com isto solicitávamos aos alunos para agirem da mesma forma, revelando-se assim numa rotina, com os alunos a serem assíduos e pontuais, exceto em alguns casos excepcionais. Disponibilizamo-nos sempre para auxiliar os alunos fora do horário de aulas, principalmente na fase da pandemia COVID-19. Esta nova situação potenciava mais dúvidas, tanto acerca dos trabalhos como algumas dos assuntos gerais, pois nos outros períodos as dúvidas eram tiradas nas aulas. As únicas dúvidas que surgiram estiveram relacionadas com um trabalho de Capoeira, para melhoria de nota, e nós não hesitámos em auxiliar os alunos no que fosse necessário.

Quanto à nossa aprendizagem, e desenvolvimento profissional devemos referir que estivemos presentes em todas as atividades planeadas pela faculdade para a nossa formação, sendo que apresentámos trabalhos na Oficina de Ideias e nas Jornadas Científico-Pedagógicas. Para além destas apresentações também observámos aulas de outros núcleos de estágio, e estivemos presentes em todas as reuniões de estágio, pois estes momentos eram de extrema importância não só para fazer o balanço de tudo um pouco, mas também por serem momentos fundamentais para a aprendizagem. De salientar que todas as reuniões, debates e reflexões entre estagiários e os professores orientadores e cooperante também se revelaram fundamentais para o nosso desenvolvimento profissional.

Considerámos, sempre, toda a comunidade escolar como peça essencial para o funcionamento normal da escola, sem eles não seria possível o funcionamento da mesma, desde os professores, aos alunos, aos funcionários e ainda aos encarregados de educação. Assim sendo, com os professores sempre mantivemos boas relações, sendo mais próxima com os professores de Educação Física tínhamos uma relação mais próxima, pois existia mais vezes trocas de ideias, de espaço (quando necessário) e auxílio em todas as atividades necessárias.

Nestas atividades realizadas pelo grupo de educação física ou atividades do desporto escolar, foi extremamente fácil trabalhar em equipa pois dávamo-nos todos bem e

existia sempre um bom clima de entreajuda. Com os funcionários disponibilizávamos sempre a nossa ajuda para o que fosse necessário, mantivemos sempre uma boa relação com os mesmos, sendo que estes nos receberam de uma forma acolhedora o que nos deixou bastante á vontade desde de início. Quanto à direção, também mostraram sempre disponibilidade para o que fosse necessário. Pedimos alguma ajuda para as nossas atividades, e aprovação para a realização das mesmas, como por exemplo para colocar cartazes na escola.

Concluindo, penso que assumimos uma boa postura ético-profissional, colaborando em tudo o que fosse necessário. Penso que esta postura vem de cada um, e que o nosso núcleo de estágio cumpriu muito bem este parâmetro da ética-profissional. Sentimos que o dever foi cumprido e que a comunidade escolar até acabou por gostar de nós, o que nos deixa extremamente orgulhosos. Achamos que realizámos um bom trabalho e apresentámos uma postura ético-profissional muito eficiente.

6. Questões Dilemáticas

Ao longo do Estágio Pedagógico foram surgindo algumas questões dilemáticas e algumas problemáticas devido à nossa falta de experiência profissional.

Uma das primeiras problemáticas enfrentadas foi logo no planeamento, na adequação do PNEF às matérias, isto é, na definição de objetivos para os alunos, pois nem sempre se adequa o proposto no PNEF aos alunos em questão, muitas vezes os objetivos e critérios não correspondem ao nível de desempenho dos alunos, o que mais tarde têm que ser adaptados e adequados com a turma. Apesar de percebermos o esforço de tentar criar um currículo seja homogéneo para todos, temos que salientar que a flexibilidade dos conteúdos é muito importante para garantir o esforço dos alunos.

A seguinte questão dilemática que nos surgiu foi na parte da prática, logo relacionada com o aquecimento dos alunos. Surgiram algumas reflexões e discussões sobre diferentes pontos de vista até chegarmos a um consenso e percebermos todos os pontos de vista. Tínhamos começado por realizar primeiro um jogo lúdico e de seguida um aquecimento mais geral e percebemos que seria mais vantajoso para os alunos. Permitia aquecer as principais articulações e grupos musculares e depois então passar a um jogo mais lúdico, que já poderia ter algum *transfer* para a modalidade abordada e então de

seguida ao jogo passar logo à parte fundamental da aula. Tentámos então as duas situações, e acabámos por achar que esta última é mais objetiva e traz mais benefícios.

Por fim, surgiu outra questão na parte da prática, o facto de realizar mais exercícios analíticos ou exercícios aplicados em situações jogadas. Nós numa primeira fase realizávamos, mais exercícios analíticos e no final da parte fundamental, executávamos situações de jogo. Depois de um longo “debate” e com o professor orientador, começámos a aplicar mais as situações jogadas ao longo de toda a aula. Isto deveu-se, ao facto de os alunos estarem mais ativos, terem mais motivação para a aula, e tentar adaptar as componentes técnicas e táticas em situações mais jogadas. Além disso, o facto de termos Unidades Didáticas muito pequenas torna-se mais importante ensinar o jogo do que propriamente as técnicas de forma isolada. Procuramos mais a eficácia e um pouco menos a eficiência. Por vezes foram também criados circuitos, de modo a que os alunos realizassem vários gestos técnicos e não estivessem simplesmente a incidir sobre um deles. Achamos por bem que esta é a melhor estratégia a adotar, pelo menos em alunos do secundário, pois resultou como previsto, os alunos responderam de forma muito eficiente e ao longo das aulas observámos que os alunos realizavam as aulas com motivação e impunham muita dinâmica.

CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA

1. Nota introdutória

No âmbito do Estágio Pedagógico do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Faculdade de Ciências e Educação Física da Universidade de Coimbra, foi-nos proposto que estudássemos e aprofundássemos um tema-problema que tenha surgido no decorrer do mesmo.

Desta forma, o objetivo deste tema-problema passou por verificar se era possível produzir efeitos sobre duas das capacidades condicionais, a Força e a Resistência. Com isto efetuámos um trabalho no terreno que no permitisse obter resultados e conclusões concretas sobre a melhoria da resistência aeróbia e força numa turma de 11º ano ao longo do ano letivo.

Tivemos em conta os alunos que praticavam desporto fora da escola de modo a perceber e controlar esta causa que potencialmente poderia alterar de alguma forma os resultados. De modo a determinar os resultados referentes ao incremento da resistência aeróbia realizámos o teste da “Milha” da bateria de testes FITescola. Quanto ao teste da força não o conseguimos realizar devido à pandemia COVID-19, seria através da bateria de teste FITescola, onde tínhamos os resultados do primeiro período que seriam comparados aos resultados do segundo e terceiro período. Este teste não foi possível ser realizado, por ser pouco fiável, o facto de recolher os resultados de um teste realizado em casa sem o nosso controlo direto. Os resultados adquiridos no conjunto das quatro milhas foram analisados e comparados.

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

2. Revisão da Literatura

Sabemos que os jovens estão a tornar-se gradualmente cada vez mais sedentários, devido principalmente às novas tecnologias que levam os alunos a não praticar atividade física (Cunha, 1996).

Artigos e evidências científicas mostram que a diminuição da capacidade funcional, o aumento da morbidade e mortalidade, atribuídas a doenças crónicas e a lesões, estão associadas a um estilo de vida sedentário em adultos. (*American Academy of Pediatrics, 2000, citado por Greco, 2010*). Para que este problema de sedentarismo seja alterado, a escola- e as aulas de Educação Física em particular - têm um papel fundamental, na saúde e na prática de atividade física regular dos alunos. Segundo o PNEF (2001) é universalmente reconhecida a importância da disciplina de EF no currículo dos alunos de todos os níveis de educação e ensino, de modo a elevar as capacidades físicas dos mesmos de forma harmoniosa e adequado às necessidades de desenvolvimento global do aluno.

Uma das finalidades é o desenvolvimento da aptidão física, na perspectiva de melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar.

Aceita-se que a saúde, como entende a Organização Mundial da Saúde (OMS), é um conceito mais vasto do que a ausência de doença (Bouchard, Shephard, Stephens, Sutton & McPherson, 1990). Esta passa a ser percebida como um constructo que representa um estado multifacetado de bem-estar resultante da participação na atividade física (Corbin, 1987).

“Podemos considerar que o exercício físico apresenta-se hoje como uma necessidade para o Homem no sentido de aumentar a qualidade de vida, saúde e o bem-estar, existindo evidências científicas que documentam os inúmeros benefícios, quer físicos quer psicológicos da prática desportiva” (OMS, 2014; Matsudo, 2000).

Segundo Teixeira (2002) um bom desenvolvimento corporal de base contribui para um desenvolvimento integral e harmónico da personalidade. Este autor refere ainda que é necessário melhorar a condição funcional dos órgãos e dos sistemas orgânicos, bem como desenvolver a motricidade, para que possa haver um bom desenvolvimento das crianças e jovens através do desporto. Através da determinação das bases dos componentes do movimento, poderemos identificá-los, desenvolvê-los da melhor forma possível.

Magill (1989, cit. Pereira, 1998 p.5) define habilidade motora como um "ato ou tarefa que requer movimento e deve ser aprendido a fim de ser executado corretamente". Para Singer (1977, cit. Pereira, 1998) a habilidade motora é um ato específico, um movimento pré-determinado. As capacidades motoras desenvolvem-se numa sistemática e regular interação, isto é, o nível motor é estabelecido pela conexão de interação entre as capacidades coordenativas e condicionais (Marques, 1995). Para Martinho (2003) através do aperfeiçoamento de todas as capacidades motoras (coordenativas e condicionais) garante-se um incremento significativo das habilidades motoras e desportivas, bem como a melhoria das funções psicofísicas, e das estruturas que garantem o desenvolvimento da motricidade do ser humano, habilitando-o a uma aprendizagem superior e a um maior rendimento. A respeito das capacidades motoras condicionais, Santos (2014, p. 29) refere que se tratam de capacidades que “estão ligadas a processos metabólicos que se processam nos músculos e nos sistemas orgânicos”.

Segundo Bento (1991) a “Educação Física é uma disciplina predominantemente orientada para a formação da competência desportivo-motora e para o desenvolvimento da capacidade de rendimento corporal”. Esta capacidade de rendimento corporal depende, entre outras, do desenvolvimento das capacidades condicionais. A Escola, e em particular a aula de Educação Física, poderá desempenhar um papel extremamente importante na otimização dessas capacidades.

Segundo *Cunha (1996) e Lopes et al. (2000)*, entre os conteúdos abordados nas aulas de Educação Física devem estar inseridas as componentes da aptidão física, as Capacidades Motoras.

Zintl (1991) define resistência, como “a capacidade de manter um equilíbrio psíquico e funcional o mais adequado possível perante uma carga de intensidade e duração suficientes para desencadear uma perda de rendimento insuperável (manifesta), assegurando, simultaneamente, uma recuperação rápida após esforços físicos”.

O treino da resistência é caracterizado pela manutenção do ritmo e segundo Rodrigues (1992), pode ser subdividido de acordo com a intensidade adotada em: 1- Baixa intensidade, com características de solicitação unicamente aeróbicas. 2- Média intensidade, com características de solicitação predominantemente aeróbicas embora com um aumento de taxa de produção anaeróbica. 3- Submáxima ou máxima intensidade ou método de competição, embora que não possa ser usado em crianças devido à alta exigência.

Segundo *Bompa (1999)*, “a resistência pode ser definida como a capacidade do organismo em resistir à fadiga numa atividade motora prolongada. Entende-se por fadiga a diminuição transitória e reversível da capacidade de trabalho do atleta”.

A frequência cardíaca (número de batimentos por minuto), tende a diminuir com a idade (Armstrong & Welsman (1997)). Durante a infância e a adolescência os batimentos por minuto podem atingir normalmente os 200 ou chegar aos 220 batimentos por minuto. Após a adolescência, a frequência máxima diminui aproximadamente um batimento por ano. A fórmula 220-idade, representa uma estimativa apropriada da taxa cardíaca máxima no final da adolescência (Armstrong & Welsman, 1997).

Força pode ser definida como a “capacidade de vencer resistências ou forças através de atividade muscular.” (Elherz et al.,1990, citado por Raposo, 2005). Por outro lado, a Força pode ser entendida como “capacidade motora do Homem que permite vencer

uma resistência ou contrapor-se a esta mediante uma ação de grande tensão por parte da musculatura.” (Mano, 1992 citado por Raposo, 2005).

É possível, efetivamente, obter resultados com o treino de Força, mesmo em idades pré-pubertárias, embora o período pubertário pareça ser mais propenso a aumentos mais consideráveis de Força, sobretudo pela maior produção de hormonas anabólicas (Carvalho, 1996). Embora nem sempre acompanhada de hipertrofia, a Força desenvolve-se antes e durante a puberdade (Barros, 2003).

Entretanto, para Faigenbaum (2004), não há dúvida de que os programas de treino de força para os alunos são eficazes e seguros, quando adequadamente prescritos e supervisionados, e facultando benefícios como: - aumento da força muscular (2 expressões: Força explosiva e Força de Resistência) - aumento da densidade óssea - alterações positivas na composição corporal - melhor velocidade na execução de habilidade motora e desportivas - diminuição de riscos de lesões - aumento da auto-estima e a autoconfiança - melhora a saúde e bem estar. Portanto, devido aos benefícios que o treino de força traz às crianças e aos adolescentes, torna-se indispensável que em algum momento nas aulas de Educação Física, essa capacidade motora seja desenvolvida.

3. Objetivos

3.1. Objetivo Geral

O principal objetivo deste estudo é verificar se a Educação Física potencia o aumento da resistência aeróbia e o aumento da força, possibilitando momentos específicos para o treino destas mesmas capacidades em todas as aulas lecionadas. A procura de aumento destas duas capacidades deu-se em dois momentos específicos. Nos primeiros três meses foram implementados exercícios de resistência aeróbia e, de modo a aumentar o trabalho dos alunos nesta área das capacidades motoras, decidimos inserir uma nova capacidade a força, com o intuito de nas mesmas aulas existir um momento para o treino da resistência e outro para o treino da força.

3.2. Objetivos Específicos

Tendo em conta o objetivo geral do estudo, definimos os seguintes objetivos específicos:

- Implementar uma estratégia de desenvolvimento da resistência e da força em todas as aulas lecionadas;
- Verificar se estas estratégias têm resultados positivos no aumento destas duas capacidades;
- Na realização dos testes, ter em conta os alunos que realizam desporto fora do recinto escolar.

4. Metodologia

4.1. Amostra

Este estudo foi realizado com a turma do 11ºA do Curso Científico Humanístico de Ciências e Tecnologias da Escola Básica 2/3 S. Dr. Daniel de Matos localizada em Vila Nova de Poiares, constituída por dezoito alunos com idades compreendidas entre 15 e 17 anos de idade. Quanto à prática desportiva fora da escola, sete dos alunos desta turma praticavam desporto nos seus tempos livres.

4.2. Instrumentos

- Tabela de registo dos testes, milha e FITescola;
- Cronómetro;
- CD FITescola;
- Sistema de reprodução de áudio.

4.3. Procedimentos

Para a avaliação das capacidades motoras, força e resistência, foram realizados três testes “Milha” e “abdominais e flexões de braços” incluídos na bateria de testes FITescola,

tendo sido realizada quatro aplicações do teste da milha e uma no teste dos abdominais e flexões de braços.

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

Durante as aulas semanais foram definidos momentos específicos para a realização do treino da resistência aeróbia, nos quinze minutos finais de cada aula os alunos corriam numa intensidade média/alta, durante 10 minutos, para incrementar a capacidade aeróbia. O primeiro passo, antes de iniciarem os momentos de treino de resistência, foi abordar os alunos para recolha da sua frequência basal e calcular a frequência cardíaca máxima. Durante os dois períodos em que foram lecionadas aulas, existiram quatro testes da milha e dois testes a meio do mês de novembro e dezembro. Estes dois testes foram realizados, de modo a manter os alunos motivados e a não perderem o foco no desenvolvimento desta capacidade. No segundo período foram realizados mais dois testes da milha, um no início e outro praticamente no fim, para compreender se tinham aprimorado esta capacidade. Para além destes testes e da implementação dos momentos de treino em todas as aulas semanais, lecionámos as aulas com uma média/alta intensidade, de modo a desenvolver esta capacidade aeróbia de uma forma mais indireta e apelativa para os alunos. Os dados (Frequência Cardíaca e Tempo) foram recolhidos no final de cada avaliação onde metade da turma realizava o teste e outra recolhia resultados, numa segunda fase inverteram os papéis.

A força começou a ser desenvolvida diretamente, no final do primeiro período. No final de cada aula, para além das fases de incremento da resistência, existiam também momentos para o desenvolvimento desta capacidade, aproximadamente de 10 minutos, onde os alunos realizavam 3 séries de 3 exercícios selecionados, e as repetições podiam variar entre 10 a 20 de acordo com a dificuldade das tarefas. Flexões de braços, abdominais, agachamentos, dorsais, eram alguns exemplos de exercícios utilizados nas aulas. O único teste desenvolvido para esta capacidade foi o FITescola no início do ano letivo, sendo este o único valor base que obtivemos para o incremento da força, o intuito

era realizar testes do tipo FITescola no final do segundo e terceiro período, mas devido à pandemia COVID-19 não foi possível obter estes valores.

Todas as aulas e todos os exercícios realizados antes destes momentos, foram realizados em alta intensidade, imprimíamos exercícios de modo a que os alunos trabalhassem sempre em grande intensidade, com o intuito de trabalhar a resistência aeróbia de uma forma indireta. Isto era possível observar nos alunos, pois notava-se o cansaço e o esforço dos mesmos.

Os resultados obtidos tanto nos momentos específicos de avaliação da resistência aeróbia como nos momentos da força, foram inseridos numa ficha de registo no fim de cada teste.

4.5. Testes

Os testes utilizados integram a bateria de testes FITescola, respeitando sempre o seu protocolo. Antes da realização destes testes foi realizado um aquecimento de modo a prevenir lesões e aquecer as principais estruturas musculares.

Relativamente ao teste da “Milha” os alunos tinham que percorrer uma distância de 1609 metros (1 milha) no menor tempo possível. O tempo (segundos) realizado pelos alunos e as respetivas frequências cardíacas (batimentos por segundo) eram anotadas e previamente explicados os procedimentos. A turma foi dividida em dois grupos para realizar o teste alternadamente e colaborar na contagem do tempo.

Quanto ao teste dos abdominais e flexões os alunos tinham que executar o maior número de repetições a uma cadência predefinida. Metade da turma realizava os testes e a outra contava, de seguida invertiam os papéis. Numa segunda avaliação iriam ser acrescentados mais exercícios, de modo a perceber se os alunos incrementaram ou não a sua força muscular.

5. Apresentação e discussão de resultados

As aulas de Educação Física em que o estudo foi realizado contaram com um tempo de 90 minutos, dos quais apenas 70 minutos representavam tempo útil de aula. De um

modo geral o tempo útil de aula era bem aproveitado, existiam poucas paragens e muito tempo de prática.

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.” e por isso para o autor os alunos que apresentam maiores ganhos na aprendizagem, são aqueles que têm um maior tempo de atividade motora.

Os resultados obtidos nos quatro testes da milha e nos dois momentos de avaliação são descritos na seguinte tabela.

Tabela 4- Resultados Resistência Aeróbia (testes)

Nº	TURMA 11ªA		CORRIDA1		MILHA1		Teste 2 - Meio de Novembro		MILHA2		DIFERENÇA - MILHA 1 E 2		TESTE- DEZEMBRO		MILHA3		MILHA4		DIFERENÇA - MILHA 3 E 4		DIFERENÇA - MILHA 4 E 1		MÉDIA MILLHAS	
	FCBAS AL	FCMÁX	FCARDIACA FINAL	TEMPO (min)	FCFINAL	FCARDIACA FINAL	TEMPO	FCFINAL	TEMPO	FCFINAL	TEMPO	FCFINAL	TEMPO	FCFINAL	TEMPO	FCFINAL	TEMPO	FCFINAL	TEMPO	FCFINAL	TEMPO	FCFINAL	TEMPO	FCFINAL
1	68	204	192	7,15	172	196	8,56	148	-1,41	24	188	7,12	172	7,25	160	-0,13	12	0,10	-12	7,52	163			
2	64	205	172	8,2	176	172	10,49	164	-2,29	12	164	8,25	168	8,36	152	-0,11	16	0,16	-24	8,83	165			
3	64	205	136	6,41	202	148	9,26	184	-2,85	18	132	6,3	200	6,33	164	-0,03	36	-0,08	-38	7,08	188			
4	64	204	168	7,58	176	164	10,27	168	-2,69	8	164	7,39	180	8,51	172	-1,12	8	0,93	-4	8,44	174			
5	64	204	200	5,48	202	188	7,33	184	-1,85	18	184	5,45	200			5,45	200	-5,48		6,09	195			
6	64	204	144	7,47	200	172	15	144	-7,53	56	168	7,44	176	7,42	172	0,02	4	-0,05	-28	9,33	173			
7	76	204	180	6,56	188	180			6,56	188	176	6,48	188	7,32	172	-0,84	16	0,76	-16	6,79	183			
8	44	205	192	9,06	188	168	12,02	164	-2,96	24	176	8,56	184	9,13	188	-0,57	-4	0,07	0	9,69	181			
9	48	205	140	8,21	200	168	11,09	196	-2,88	4	164	8,15	200	9,54	196	-1,39	4	1,33	-4	9,25	198			
10	72	204	148	6,22	200	168			6,22	200	168	6,03	200	6,19	192	-0,16	8	-0,03	-8	6,15	197			
12	68	204	164	7,46	202	196	10,45	180	-2,99	22	188	7,3	204	8,41	160	-1,11	44	0,95	-42	8,41	187			
13	52	204	176	8,28	200	148	11,46	152	-3,18	48	160	8,26	196	9,49	164	-1,23	32	1,21	-36	9,37	178			
14	60	203	92	8,2	200	152	12	148	-3,80	52	160	8,13	204	9,1	144	-0,97	60	0,90	-56	9,36	174			
15	72	204	140	9,4	148	140	11,53	132	-2,13	16	152	9,35	152	10,46	160	-1,11	-8	1,06	12	10,19	148			
16	64	205	140	12,4	180	136			12,40	180	164	9,36	192	10,48	184	-1,12	8	-1,92	4	10,75	185			
17	64	204	192			144	11,16	176	-11,16	176	176	10,38	192	10,36	172	0,02	20	10,36		10,63	180			
19	60	205	140	7,49	180	160	11,25	160	-3,76	20	160	7,34	180	8,54	140	-1,20	40	1,05	-40	8,66	165			
20	60	205	128	8,5	202	176	12,15	172	-3,65	30	168	8,46	200	9,52	172	-1,06	28	1,02	-30	9,66	187			

Analisando os resultados obtidos, num primeiro teste de carácter formativo inicial, os alunos correram 10 voltas à pista de atletismo, numa intensidade média, para conseguirmos observar o seu desempenho, quais as suas dificuldades e identificar quais as principais estratégias para os motivar.

Passando ao primeiro teste da milha realizado, que foi executado no fim de uma aula de Basquetebol, de um modo geral observámos que a turma apresentava frequências cardíacas dentro do normal de acordo com a sua condição física e com a sua idade. Nos momentos específicos das aulas sentíamos algumas dificuldades em motivar os alunos e criar alguma dinâmica, mas implementámos algumas estratégias. Entre estas, dissemos que

“quem terminar as 10 voltas está dispensado”, fomos concedendo vários feedbacks positivos e motivadores, entre outras de modo a que os alunos conseguissem ao máximo aprimorar esta capacidade tão importante. A meio do mês de novembro foi realizado outro teste, de controlo, para compreender se tinha existido alguma melhoria. Comparando com o primeiro teste da milha realizado, conseguimos obter resultados muito satisfatórios, isto é, no espaço de um mês os alunos conseguiram desenvolver a sua capacidade aeróbia, correndo a mesma distância e baixando, na generalidade, as suas frequências cardíacas. É de salientar o trabalho desenvolvido durante as aulas semanais, com uma boa intensidade e incidindo nesta componente específica.

O segundo teste da milha, foi realizado após uma aula intensa de atletismo e incidiu fundamentalmente na velocidade, comparando os resultados da milha anterior as frequências cardíacas desceram bastante, mas o tempo aumentou devido ao cansaço acumulado na aula. É completamente normal observar estes resultados, após uma aula intensiva de velocidade, pois os alunos trabalharam esta capacidade e a de resistência e foi bastante gratificante conseguirem terminar este segundo teste da milha sem interromper a corrida. Para finalizar o período realizámos mais um teste para aferir os resultados.

Ao compararmos este teste com todos os testes realizados até esse momento, percebemos então que é mesmo possível incrementar o desenvolvimento da resistência aeróbia, com duas aulas semanais de Educação Física trabalhando nestes moldes, executando um trabalho específico e contínuo em todas as aulas, aplicando uma média/alta intensidade nas mesmas com o intuito de aumentar o rendimento dos alunos.

No segundo período continuámos o trabalho regular, aula após aula, e realizámos mais dois testes da milha. Num primeiro teste é normal as frequências cardíacas terem aumentado, pois vinham de uma paragem letiva e deixaram de realizar este tipo de trabalho. Na última milha, realizada no mês de março, voltaram novamente a obter os valores de acordo com o esperado, em que obtiveram os melhores valores desde do início no teste da milha. Foi um trabalho árduo, a grande dificuldade sentida foi mesmo o facto de não ser fácil motivar os alunos para este tipo de trabalhos, mas esta turma do 11ºA cumpriu sempre as tarefas, colocaram grande intensidade nas aulas, aplicaram-se nos momentos de avaliação desta componente, e os resultados acabaram por se refletir no fim deste período de trabalho.

Analisando as médias de todos os testes da milha realizados podemos aferir que os nossos objetivos foram concluídos com sucesso, os alunos incrementaram a sua resistência aeróbia, o que para nós é extremamente importante verificar que realizámos um bom trabalho e que obteve os resultados previstos.

Quanto à componente da Força, apresentamos os seguintes resultados.

Tabela 5- Resultados Testes de Força

N.º aluno	Curl-ups (Abs.)	Push-up (flexões)
1	57	14
2	37	17
3	45	20
4	28	5
5	83	30
6		
7	83	26
8	41	1
9	78	17
10	83	19
12	10	18
13	40	9
14	22	5
15	77	1
16	65	20
17	23	5
19		
20	12	7

Estes resultados foram retirados logo no início do ano letivo e o trabalho de força começou a ser implementado no fim do primeiro período. O segundo teste iria ser realizado no fim do segundo período e o terceiro teste no fim do terceiro, devido à pandemia COVID-19 não foi possível tirar conclusões concretas deste estudo e deste trabalho de força. Desde o trabalho inicial, até ao trabalho final, por observação direta, conseguimos afirmar que existiram muitas melhorias por parte de alguns alunos que inicialmente sentiam muitas dificuldades a realizar séries de 10, e no fim já realizavam séries de 15 com algum esforço, mas concluíam todo o processo. Inserir mais uma capacidade motora não foi fácil, porque de facto não é um trabalho muito apelativo para os

alunos, mas podemos afirmar que no nosso estudo-caso conseguimos aprimorar estas duas capacidades condicionais com um trabalho específico, contínuo e gradual.

6. Síntese conclusiva

Este trabalho teve como principal objetivo perceber se com duas aulas de Educação Física semanais era possível desenvolver as capacidades motoras, resistência e força. Conseguimos então chegar a uma conclusão, com estes dois estudos-caso percebemos que é de facto possível aprimorar estas duas capacidades motoras, com duas aulas de 90 minutos semanais, realizando um trabalho específico e intenso.

Como conclusão geral podemos afirmar que nesta turma todos desenvolveram a sua capacidade aeróbia. Contudo, isto não quer dizer que noutros alunos isto pudesse acontecer. A turma em questão, teve um papel fundamental neste processo, imprimiram toda a dinâmica, todo o empenho e toda a intensidade durante o desenvolvimento deste estudo. Com isto foi possível recolher bons resultados, que no início tememos não serem obtidos por todos, mas com o trabalho desenvolvido conseguimos que, no geral, a turma desenvolvesse estas capacidades motoras que não são de todo acessíveis de trabalhar.

Num processo inicial, ponderámos mesmo que os alunos só aderissem durante um curto espaço de tempo. No entanto, ao longo das aulas, com os nossos feedbacks, com o apoio dos colegas, com a superação, com diversos fatores de incentivo, os alunos acabaram por realizar um excelente trabalho, aderindo praticamente em todos os momentos de desenvolvimento destas capacidades e até começando a achá-las benéficas, pois sentiam estar a melhorar a sua *performance* e consequentemente sentiam-se melhor consigo próprios.

É natural que uns alunos tenham evoluído mais que outros, os alunos que realizavam desporto fora da escola tiveram uma evolução menos notória, pois o nível inicial já era bom, o que não se refletiu de uma forma tão abrangente nos resultados finais.

As capacidades motoras devem ser trabalhadas nas aulas de Educação Física como complementos de todas as matérias como podemos observar neste estudo caso. Se o trabalho for sistemático, regular, intenso e se houver um bom acompanhamento por parte dos professores da disciplina de EF, a grande parte destas capacidades motoras, podem ser

aprimoradas e transferidas para todas as modalidades desportivas. Com isto é possível facilitar em grande parte o processo de ensino-aprendizagem dos alunos nas diferentes matérias.

7. Considerações Finais

Chegando ao fim deste estágio pedagógico, que foi tão importante para o nosso processo como docente, existe um sentimento de dever cumprido. Em todos os momentos, procurámos dar o melhor de nós e cumprir todas as tarefas inerentes ao cargo, conseguindo alcançar a grande parte dos objetivos propostos. Temos plena noção de que existem imensas aprendizagens, capacidades, competências que ainda nos faltam adquirir ou desenvolver, mas ao longo de todo este ano aprendemos imenso e sentimos que tivemos uma evolução bem conseguida.

Existiram coisas muito positivas, mas nem tudo correu como esperado, devido a todo o apoio, toda a coesão e cooperação do Núcleo de Estágio, foi possível combater todos os obstáculos que foram surgindo neste longo caminho. É imensamente gratificante para nós observar a evolução dos nossos alunos dentro e fora da sala de aula e saber que conseguimos de alguma forma contribuir para tal, é mesmo notório. Sendo a nossa primeira turma com quem tivemos contacto e experiência direta, certamente que irá deixar saudade, e esperamos ter marcado de alguma forma cada um dos alunos tanto na sua vida académica como pessoal.

Acabando este estágio pedagógico sentimos que não atingimos uma meta, com isto queremos dizer, que este não é o fim, que o percurso docente não tem um fim e queremos continuar a vivenciar mais experiências, adquirir novas aprendizagens e competências como docente de Educação Física.

Estamos conscientes da realidade atual do país quanto à contratação de profissionais de Educação Física, contudo, não iremos perder a esperança e ambição em sermos professores, sendo que esta experiência estimulou essa vontade.

8. Referências Bibliográficas

- Alarcão, I. e Tavares, J. (1987). *Supervisão da Prática Pedagógica: Uma Perspetiva de Desenvolvimento e Aprendizagem*. Coimbra: Almedina.
- Alcudia, R. et al (2002). *Atenção à diversidade* (P. 39-51). Porto Alegre: Artmed.
- Barros, J. (2003). *Particularidades do Planeamento do Treino da Força com Jovens*. Seminário Internacional Treino de Jovens. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.
- Bento, J.O. (1987). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Coleção Horizonte de Cultura Física. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. (1991), *As Funções da Educação Física*. Revista Horizonte, vol. VIII(45), 101-107.
- Bompa, T.O. (1999). *Periodization: Theory and methodology of training*. (4th Edition). Champaign: Human Kinetics.
- Carvalho, C., (1996), *A Força em Crianças e Jovens: o seu desenvolvimento e treinabilidade*. Revista Horizonte.
- Claro Jr, R. & Filgueiras, I. (2009). *Dificuldades de Gestão de Aula de Professores de Educação Física em Início de Carreira na Escola*. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, vol. 8 (2), 9-24.
- CORBIN, C. (1987). *Youth fitness, exercise and health: there is much to be done*. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v.58, n.4, p.308-14.
- Cunha, A. (1996a). *Desenvolvimento da Força na Aula de Educação Física*. Porto: Universidade do Porto.
- Faigenbaum, A. (2004). *Can resistance training reduce injuries youth sports?*, *Strength and conditioning Journal*, vol.16, n.3, p.16-24.
- Gonçalves, C. (1999). *Os Jovens e o Desporto*. Cadernos Desportivos: Câmara Municipal de Oeiras.
- Gronlound, N.E. (1976). *Measurement and Evaluation in Teaching*. New York: MacMilan Publishing Company.

Lopes, V. ; Maia, J. ; Mota, J. (2000), Aptidões e habilidades motoras: uma visão desenvolvimentista. Revista Horizonte, vol.15.

Marques, A (1995). O desenvolvimento das capacidades motoras na escola. Os métodos de treino e a teoria das fases sensíveis em questão. Revista Horizonte. 11 (66), 212-216.

Martinho, M.E., (2003). Estudo comparativo em crianças dos 10/12 anos de idade, praticantes de modalidades desportivas extra-escolares, Dissertação apresentada com vista à obtenção de grau de Mestre. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.

Matsudo, S. And V. Matsudo (2000). "Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade." Revista brasileira da ciência e movimento.

Mialaret, G. (1999). As Ciências da Educação (7ª Ed.). Lisboa: Livros e Leituras. P. 33-40.

Nobre, P. (2002). Um Projecto Curricular para uma Escola Básica Integrada. Monografia. Lisboa: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação.

Nobre, P. (2009). Contributos para uma avaliação curricular da Escola: A avaliação do PCE. In *Investigar, Avaliar, Descentralizar* – Actas do X Congresso da SPCE. Bragança: SPCE e ESE/IPB.

Noizet, G. & Caverni, J. -P., (1985). Psicologia da avaliação escolar. Coimbra: Coimbra Editora.

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

Pereira, F. (1998). Introdução ao estudo das capacidades motoras.

Raposo, A. V. (2005), A Força no Treino com Jovens, na Escola e no Clube. Edições Caminho.

Ribeiro, L. C. (1999) A Avaliação da aprendizagem. Educação Hoje. Lisboa: Texto Editora.

Rodrigues, L. (1992). O treino da Resistência". Revista de Educação Física e Desporto Horizonte, vol. VIII. n.47.

Rosado, A. & Mesquita, I (2011). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. In. Rosado A. & Mesquita, I. (Ed.). *Pedagogia do desporto* (pp. 69 – 130). Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana.

Santos, R. (2014). *O incremento do treino Força e Potência Muscular no contexto das aulas de Educação Física. Relatório de Estágio da Prática de Ensino Supervisionada*. Maia: Instituto Universitário da Maia.

Teixeira (2003). *Aspectos particulares do treino de jovens no futsal*.

Vieira, F. (1993) . *Supervisão: Uma Prática Reflexiva de Formação* . Rio Tinto: Asa.

WEINECK, J. (1986). *Manual de treinamento esportivo*. Segunda edição: Editora Manole, Lda.

Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la Resistencia*. Barcelona: Ed. Martínez Roca.

Anexos

Anexo 1- Plano anual de Atividades



Agrupamento de Escolas de Vila Nova de Poiares
Escola Básica 2/3 S. Dr. Daniel de Matos



Cronograma das atividades



Atividades nível 1 - Projetos Complementares	
Data	Evento
27 setembro 2019	Dia Europeu do Desporto Escolar: Aula de Zumba
16 dezembro 2019	Corta-Mato Escolar de Natal
17 dezembro 2019	1ª Atividade do Núcleo de Estágio
Janeiro 2020	Encontro de Boccia
23 janeiro 2020	Corta-Mato Distrital
Fevereiro 2020	Mega-Sprinter, Mega-Salto e Mega-Lançamento: etapa escolar
Março 2020	Desporto Escolar Badminton: última etapa do torneio regional
Março 2020	2ª Atividade do Núcleo de Estágio
Mai 2020	Encontro Regional de Gira-Volei



Anexo 3- Roulement

Hora	Segunda					Terça					Quarta					Quinta					Sexta					
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
8,30/ 9,15			11ªA	12ªA	8ªA		7ªC				7ªA			9ªA				10ªB			6ªC				11ªC	
9,15/ 10,00	6ªA	F	11ªA	12ªA	8ªA	F			F		6ªC			9ªA	8ªB	5ªB	10ªB				6ªC		F		11ªC	8ªA
10,20/ 11,05	5ªD	O	11ªB	DE	8ªB	O	5ªB		O		AI			9ªB	8ªC	6ªA			DE		5ªC	5ªA	O		9ªC	9ªD
11,05/ 11,50	5ªD	L	11ªB	AI	8ªB	L	5ªB		L		AI			9ªB		6ªA			DE		5ªC	5ªA	L		9ªC	9ªD
12,00/ 12,45		G	10ªB	10ªC	8ªC	G	5ªA		G	9ªD					10ªA	5ªD	7ªB	11ªB	12ªA			6ªB	G		9ªA	10ªA
12,45/ 13,30		A	10ªB		8ªC	A	7ªB		A					9ªC	10ªA		7ªB	11ªB	12ªA			6ªB	A		9ªB	10ªA
13,45/ 14,30																										
14,30/ 15,15			DE				6ªB								DE											
15,30/ 16,15	5ªC		DE		DE	DE	DE					DE			DE		7ªC	11ªA			7ªA	DE			10ªC	
16,15/ 17,00			DE		DE	DE						DE			DE		7ªC	11ªA			7ªA	DE			10ªC	DE
	1	x		3			z		5			n														
	2	y		4			w																			

Anexo 4- Ficha de Caracterização da Turma

Dados Pessoais							
Nome:	_____ Ano: _____ Turma: _____ N.º: _____						
Data de Nascimento:	____/____/____ Idade: _____ Nacionalidade: _____ Telef.: _____						
Morada:	_____ Freguesia: _____						
Distância casa-escola:	_____ (Km) Modo de deslocação: _____ Tempo de deslocação: _____ (m)						
Tipo de habitação:	<table border="1"> <tr> <td>Morada</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Apartamento</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Outra</td> <td><input type="checkbox"/> Qual? _____</td> </tr> </table>	Morada	<input type="checkbox"/>	Apartamento	<input type="checkbox"/>	Outra	<input type="checkbox"/> Qual? _____
Morada	<input type="checkbox"/>						
Apartamento	<input type="checkbox"/>						
Outra	<input type="checkbox"/> Qual? _____						
Gostas de estar em casa?	_____ Tens quarto individual? _____ Quantas horas dormes por noite? _____						
Nome do pai:	_____ Idade: _____						
Profissão:	_____ Situação profissional: _____ Habilitações: _____						
Nome da mãe:	_____ Idade: _____						
Profissão:	_____ Situação profissional: _____ Habilitações: _____						
Situação civil dos pais:	_____ N.º de irmãos: _____ Idades: _____						
Pessoas com quem vive:	_____						
Encarregado de educação:							
<input type="checkbox"/> Pai	<input type="checkbox"/> Mãe						
<input type="checkbox"/> Outros	<input type="checkbox"/>						
Preenche o próximo quadro apenas no caso da tua opção anterior ser "Outros"							
Nome	Grau de parentesco						
Profissão	Telefone						
Residência							
No ano letivo anterior o teu Encarregado de Educação contactou o Diretor de Turma:							
<input type="checkbox"/> Muitas vezes	<input type="checkbox"/> As vezes						
<input type="checkbox"/> Raramente	<input type="checkbox"/> Nunca						
Os teus pais ou Encarregado de Educação incentivam-te a estudar e ir às aulas: _____							
Conversas habitualmente com os teus pais? _____							
Se respondeste sim, indica que assuntos:							
Amigos/Colegas de turma	<input type="checkbox"/>						
Desporto	<input type="checkbox"/>						
Problemas da atualidade (droga, sida,...)	<input type="checkbox"/>						
Problemas Escolares	<input type="checkbox"/>						
Problemas pessoais ("namoros"; amizades;...)	<input type="checkbox"/>						
Outros:	_____						

Dados relativos à Escola	
Frequentas a escola porque (assinala as 2 principais razões):	
Gostas de aprender	<input type="checkbox"/>
A formação é necessária no futuro	<input type="checkbox"/>
Queres ter um bom emprego	<input type="checkbox"/>
Es obrigado pelos teus pais	<input type="checkbox"/>
Queres ter um curso superior	<input type="checkbox"/>
Outros	<input type="checkbox"/> Qual? _____
Com que frequência é que estudas?	
Diariamente	<input type="checkbox"/>
3 a 4 vezes por semana	<input type="checkbox"/>
Em vésperas de teste	<input type="checkbox"/>
Nunca	<input type="checkbox"/>
Local de estudo: _____	
Quando tens dúvidas procuras alguém para te ajudar? _____	
Se respondeste sim , indica quem te ajuda:	
Pais	<input type="checkbox"/>
Irmãos	<input type="checkbox"/>
Colegas de turma	<input type="checkbox"/>
Professores	<input type="checkbox"/>
Amigos	<input type="checkbox"/>
Explicador particular	<input type="checkbox"/>
Outros	<input type="checkbox"/> Qual? _____



TURMA _____

Qual é a disciplina de que mais gostas? _____ Porquê? _____

Qual é a disciplina em que sentes mais dificuldade? _____

Quais são as principais razões dessa dificuldade (assinala as 3 mais importantes):

Falta de estudo	
Falta de interesse	
Dificuldade de compreensão	
Falta de bases dos anos anteriores	
Falta de material	
Pouco tempo para aprender muita matéria	
Colocação tardia dos professores	
Problemas de saúde	
Problemas pessoais	
Falta de afinidade com o professor	
Outros	Qual? _____

Se depender de ti continuas a estudar até ao ensino superior? _____

Qual a profissão que gostarias de exercer e porquê? _____

Gostas de Educação Física? _____ Porquê? _____

Motivação para as aulas de Educação Física numa escala de 1 a 10: _____

Indica três modalidades/atividades desportivas que mais gostarias de praticar nas aulas de EF? _____

Quais as que gostas menos? _____

Qual foi a nota que tiveste no final do último ano em Educação Física? _____

Caracterização clínico-alimentar**Estado clínico:**

És portador de alguma doença? _____ Se sim, qual? _____

Já estiveste hospitalizado? _____ Quando? _____ Porquê? _____

Tens algum destes problemas?

Dificuldades de audição		Dificuldades de visão	
Problemas de coluna		Dificuldades respiratórias	
Problemas cardíacos		Problemas de apetite	
Outros			

Qual o teu peso? (aproximadamente) _____ Kg

Qual a tua altura? (aproximadamente) _____ cm

Caracterização clínico-alimentar**Alimentação**

Que refeições fazes diariamente?

Pequeno-almoço	
Lanche	

Meio da manhã	
Jantar	

Almoço	
Ceia	

O que comes ao pequeno-almoço?

Leite e derivados		Pão	
Cereais		Bolo	
Fruta		Outros	

Outros

Pratica algum Desporto? _____ Qual? _____ Onde? _____

Quanto tempo por semana? _____ O desporto é federado? _____

Se não pratica desporto, alguma vez praticou? _____ Porque abandonou? _____

Como ocupa os teus tempos livres: _____



TURMA _____

1. Que tipo de aprendizagem preferes? Concentrada, ou seja, ser lecionado um conteúdo de forma contínua nas aulas, ou distribuída, em que as matérias aparecem distribuídas durante todo o ano letivo? _____

2. Porquê? _____

3. O que consideras ser uma boa aula de Educação Física? _____

4. Para ti, o que define um bom professor de Educação Física? _____

5. Quais os teus objetivos relativamente ao futuro? _____

Anexo 5- Planos de aula

Plano de Aula					
Data:			Hora:		
Ano/Turma:		Período:		Espaço:	
U.D.:		Nº de aula/U.D.:		Nº de aula:	Duração:
Nº alunos previstos:			Nº alunos dispensados:		
Função didática:					
Recursos materiais:					
Objetivos da aula: :					
Tempo		Objetivos específicos	Descrição da tarefa / Organização	Componentes Críticas Critérios de Êxito	Modelos de Ensino
T	P				
Parte Inicial da Aula					
Parte Fundamental da Aula					
Parte Final da Aula					

Anexo 6- Relatório de aula

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

Anexo 7 – Exemplo Grelha de Avaliação Formativa Inicial – Atletismo

		Atletismo						
		Técnica de corrida		Corrida de barreiras		Corrida de estafetas		
Turma:11ª A								
Nº	Nome	Coordena os membros inferiores com os membros superiores	O aluno realiza a corrida atacando o chão com a parte anterior do pé	O aluno ataca a barreira sempre com o mesmo pé de ataque	O aluno passa a barreira com uma trajetória rasante, mantém o equilíbrio e mantém a velocidade constante	Entrega o testemunho na zona de transmissão	Utiliza a técnica descendente ou ascendente, e recebe em aceleração sem	Total / Média
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
Erros frequentes								

Anexo 8- Grelha de avaliação formativa

Avaliação Formativa																							
Aluno	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Conteúdo																							
Desempenho motoras - Em posição de tripla ameaça, analisa o momento do jogo e opta pela melhor solução.																							
Atitudes e valores - Em situação de jogo 3x3, cumpre as regras do basquetebol.																							

Observações:

Legenda:

F – Falta de Presença

FM – Falta de Material

Anexo 9- Grelha de Avaliação Sumativa

		Alunos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
		Conteúdo													
Domínio Psicomotor (80%)	Ações técnico-táticas														
Domínio Cognitivo (20%)	Regulamen to da modalidade														
Média															

Anexo 10- Ficha de Autoavaliação

Escola EB 2,3/ S Dr. Daniel de Matos

Ficha de Auto-Avaliação – ___º Período
Educação Física – Ano lectivo 20__/20__
(Secundário)

Aluno: _____ Ano: ___ Turma: ___ N.º ___

Parâmetros de Avaliação	0-4	5-9	10-13	14-16	17-20
- Domínio das habilidades motoras abordadas nas aulas					
- Nível de progressão individual					
- Cumprimento das regras de higiene					
- Cumprimento das regras de segurança					
- Conhecimento das regras e regulamentos das modalidades abordadas					
- Pontualidade					
- Assiduidade					
- Comportamento					
- Cooperação nas actividades da aula					
- Respeito pelos colegas e professor					
- Participação nas actividades da aula					
- Empenho nas actividades da aula					

0 - 4 – Mau

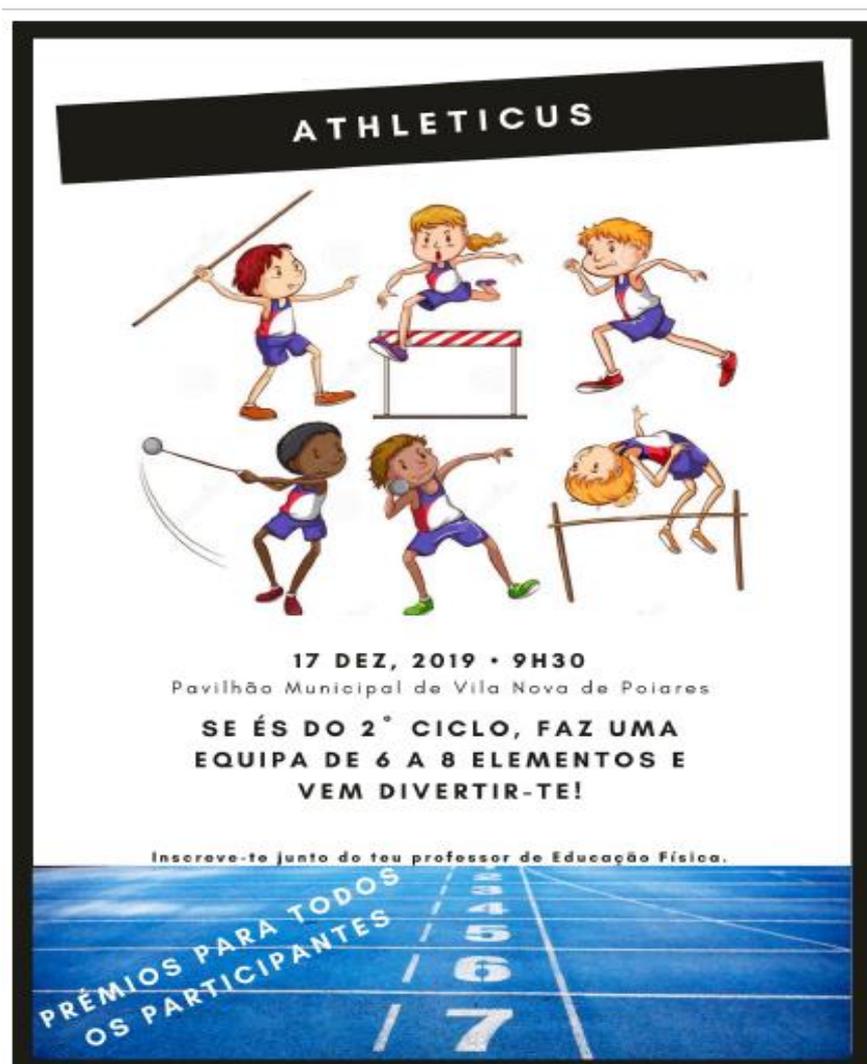
5 – 9 – Insuficiente

10 - 13 – Suficiente

14 - 16 – Bom

17 - 20 – Muito Bom

NOTA FINAL:



A cartaz com um fundo de paisagem montanhosa verde e rochosa. O texto principal está em tons de laranja e branco. Há um ícone de dois corredores em preto e um símbolo de orientação (quadrado dividido diagonalmente em branco e laranja) na parte inferior direita.

ORIENTA-TE

PERCURSO AO AR LIVRE

São Miguel de Poiares

27 de Março de 2020
8h30

**JUNTA UMA EQUIPA DE 4 ELEMENTOS
(8º AO 12º ANO) PARA REALIZAR UM
PERCURSO DE ORIENTAÇÃO NA
NATUREZA.**

VEM DIVERTIR-TE CONNOSCO!

Inscreve a tua equipa junto do teu
professor de Educação Física.

NÚCLEO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Núcleo de Estágio de Educação Física Vila Nova de Poiares



QUIZZ DESPORTIVO

**És do ensino secundário e achas que
sabes tudo sobre desporto?
Junta-te a nós e mostra o que vales!**

Responde acertadamente ao maior número de
perguntas no menor tempo possível e torna-te o
mestre do conhecimento desportivo.

Are you ready?

24, 30 E 31 DE MAIO 2020

Anexo 14 – Certificado de Participação - Oficina de Ideias

CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

IX Oficina de Ideias em Educação Física

Certifica-se que Diogo Tomás 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

(Prof. Doutor José Pedro Ferreira)

O Diretor da ESAB

Coimbra, 22 de Abril de 2020

