



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Mariana Martins Farinha

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA
INTEGRADA C/J.I. PROF. DR. FERRER CORREIA JUNTO DA
TURMA DO 7ºE NO ANO LETIVO DE 2019/2020**

APLICAÇÃO E AVALIAÇÃO DAS ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO DOS
COMPORTAMENTOS DE INDISCIPLINA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO
FÍSICA DA TURMA DO 7ºE

**Relatório de Estágio no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos
Ensinos Básico e Secundário orientado pelo Professor Doutor Carlos Eduardo
Barros Gonçalves e apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação
Física da Universidade de Coimbra.**

julho de 2020

MARIANA MARTINS FARINHA

2015257577

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA
INTEGRADA C/J.I. PROF. DR. FERRER CORREIA JUNTO DA TURMA DO
7ºE NO ANO LETIVO DE 2019/2020**

APLICAÇÃO E AVALIAÇÃO DAS ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO DOS COMPORTAMENTOS DE
INDISCIPLINA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA TURMA DO 7ºE

Relatório de Estágio no âmbito do Mestrado em
Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e
Secundário orientado pelo Professor Doutor
Carlos Eduardo Barros Gonçalves e apresentado à
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação
Física da Universidade de Coimbra.

COIMBRA

2020

Esta obra deve ser citada como:

Farinha, M. M. (2020). Relatório de Estágio desenvolvido na Escola Básica Integrada C/J.I. Prof. Dr. Ferrer Correia junto da turma do 7ºE no ano letivo de 2019/2020. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

AGRADECIMENTOS

Num trabalho desta grandeza, conta-se, inevitavelmente, com o apoio e incentivo de diversas pessoas. Neste sentido, expresso um sincero agradecimento a todos aqueles que tornaram possível a sua realização e que me ajudaram a chegar até aqui.

Primeiramente, à minha família, por todo o apoio, preocupação e dedicação que demonstraram ao longo deste caminho e por me terem ensinado a ser quem sou hoje, transmitindo-me os melhores valores e ensinamentos.

Ao meu namorado, pela compreensão, paciência e por estar ao meu lado em todos os momentos deste longo percurso.

Aos meus amigos de faculdade e de infância, por terem sempre uma palavra e um abraço de apoio e motivação, por acreditarem em mim e por estarem presentes todos os dias, nos bons e nos maus momentos.

Aos meus colegas e amigos do Núcleo de Estágio, o João e o Nuno, que se demonstraram sempre disponíveis, pela paciência e compreensão, pelas conversas de mútuo incentivo, pela partilha de ideias e pela troca de impressões ao longo do Estágio Pedagógico.

Ao Professor Edgar Ventura, pelas orientações e ensinamentos que nos foi transmitindo, pelo apoio e compreensão em momentos mais sensíveis, por ter acreditado nas minhas competências e por querer que déssemos sempre o nosso melhor em tudo aquilo que fazíamos, naquela que foi uma das melhores e mais enriquecedoras experiências da minha vida.

Ao Professor Doutor Carlos Gonçalves, pela disponibilidade para reunir e por me ajudar em todas as questões necessárias e por aconselhar e partilhar os seus conhecimentos e experiências.

Ao professor Fernando, a toda a comunidade docente e não docente, por me ter acolhido com tanto carinho e simpatia.

Por fim, ao 7ºE, pela exigência diária, pela experiência e vivências realizadas e por terem contribuído de uma forma mais positiva, para a minha aprendizagem.

A todos vós, o meu mais sincero Obrigado!

Mariana Martins Farinha, aluna nº 2015257577 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, vem declarar por sua honra que o presente Relatório Final de Estágio constituiu um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso no disposto no artigo nº 27-A, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC - Regulamento 321/2013, de 23 de agosto de 2013, alterado pelo Regulamento nº 400/2019, de 6 de maio.

julho de 2020

Mariana Martins Farinha

(Mariana Martins Farinha)

RESUMO

O presente relatório de estágio visa apresentar uma análise reflexiva acerca da prática pedagógica desenvolvida na Escola Básica Integrada c/ JI Prof. Dr. Ferrer Correia, junto da turma E do 7º ano, no ano letivo 2019/2020. Desta forma, expõe todo o percurso desenvolvido, descrevendo todas as vivências, experiências e metodologias desenvolvidas e adquiridas no decorrer deste período, assim como as principais dificuldades e estratégias adotadas no decorrer do estágio pedagógico, potenciando o sucesso e desenvolvimento enquanto futuro profissional de Educação Física.

No decorrer deste documento são apresentados três capítulos. No primeiro capítulo faz-se uma breve contextualização da prática desenvolvida. No segundo, apresenta-se a análise reflexiva sobre a prática pedagógica estando subdividido em quatro grandes áreas: 1) as atividades de ensino-aprendizagem respeitantes a todo o processo de planeamento, realização e avaliação; 2) as atividades de organização e gestão escolar; 3) os projetos e parcerias educativas; 4) a atitude ética e profissional. Por fim, no terceiro capítulo surge o aprofundamento do tema-problema: “Aplicação e Avaliação das Estratégias de Prevenção dos Comportamentos de Indisciplina nas aulas de Educação Física”. O objetivo deste estudo foi averiguar através da aplicação de estratégias pedagógicas preventivas, se existe uma redução dos comportamentos de indisciplina nas aulas de Educação Física. Os resultados apontaram para o sucesso da maioria das estratégias aplicadas, contribuindo assim para a diminuição dos comportamentos de indisciplina.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico, Educação Física, Processo Ensino-Aprendizagem, Intervenção, Indisciplina, Estratégias, Prevenção.

ABSTRACT

In this report it's presented a reflective analysis of the pedagogical practices (instructional approaches) developed at Escola Básica Integrada c/ JI Prof. Dr. Ferrer Correia, with the students of class E of the 7th year of studies, during the academic year of 2019/2020. The report describes the experiences developed during the contact with the students, the adopted approaches, the difficulties encountered, as well as the learned and developed skills that will be important as a professional.

The report is composed by three chapters. In the first chapter a brief approach of the developed educational practices was made. The second chapter presents the reflective analysis of the pedagogical practice and it is divided in four sub-chapters: 1) planning, execution and assessment related with the teaching-learning activities; 2) scholar management and organizational activities; 3) educational projects; 4) ethic and professional conduct. In the third and last chapter, it will be presented a case study on the topic: "Application and Evaluation of Strategies for the Prevention of Indiscipline Behaviors in Physical Education Classes". The aim of this study was to verify if there is a reduction in indiscipline behaviors during sports education's classes by the application of preventive pedagogical practices. In most of the applied pedagogical practices, the results have shown a decrease of the number of indiscipline cases during classes.

Keywords: Teacher Training, Physical Education, Teaching-Learning Process, Intervention, Indiscipline, Strategies, Prevention.

SUMÁRIO

RESUMO	VI
ABSTRACT	VII
Introdução.....	1
Capítulo I – Contextualização da Prática Desenvolvida	2
1. Expectativas Iniciais	2
2. Projeto Formativo	3
3. Enquadramento do Meio Escolar	4
3.1. Contexto Escolar	4
3.2. O Grupo Disciplinar de Educação Física	5
3.3. O Núcleo de Estágio.....	6
3.4. Os Orientadores	7
3.5. A turma E do Sétimo ano	7
Capítulo II – Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica	9
1. Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem	9
1.1. Planeamento do Ensino	9
1.2. Intervenção Pedagógica.....	16
1.3. Avaliação.....	25
2. Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Curricular.....	33
2.1. Coordenador de Desporto Escolar.....	33
3. Área 3 – Projeto e Parcerias Educativas	35
3.1. Corta Mato: Fase Escolar	35
3.2. PáscoÁbrir20´	36
4. Coadjuvação Primeiro Ciclo.....	37
5. Ensino à Distância (E@D)	38
6. Componente Ético Profissional	39
7. Questões Dilemáticas	41
Capítulo III – Aprofundamento do Tema/Problema.....	42
1. Introdução	42
2. Enquadramento Teórico	42
3. Metodologia.....	46
3.2. Participantes	47
3.3. Procedimentos	47

3.4. Instrumentos	48
3.5. Tratamento de Dados	50
4. Apresentação dos Resultados	50
5. Discussão dos Resultados	52
6. Limitações	58
7. Conclusões.....	58
Reflexões Finais sobre o Estágio Pedagógico	60
Referências Bibliográficas.....	61
ANEXOS	65
Anexo 1 – Questionário aplicado aos alunos na aula de EF	66
Anexo 2 – Extensão e Sequenciação de Conteúdos de Basquetebol.....	69
Anexo 3 – Plano de aula da modalidade de Ginástica de Solo	77
Anexo 4 – Tabela Input e Output da modalidade de Basquetebol.....	82
Anexo 5 – Grelha da Avaliação Sumativa da modalidade de Ginástica de Aparelhos	83
Anexo 6 – Certificado de Participação	84
Anexo 7 – Caderno de Bordo e Grelha de Observação	88
Anexo 8 – Questionário de Opinião: Estratégias de Prevenção da Indisciplina nas Aulas de Educação Física.....	99

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AEEF - Aprendizagens Essenciais de Educação Física

AEMC - Agrupamento de Escolas Miranda do Corvo

COVID-19 - Coronavírus 2019

DE - Desporto Escolar

EBI/JI Prof. Dr. Ferrer Correia - Escola Básica Integrada com Jardim Infância Professor Doutor Ferrer Correia

EF - Educação Física

FCDEF - Faculdade Ciências do Desporto e Educação Física

NE - Núcleo de Estágio

NEE - Necessidades Educativas Especiais

PE@D-AEMC - Plano de Ensino a Distância do Agrupamento de Escolas de Miranda do Corvo

PFI - Projeto Formativo Individual

PNEF - Programa Nacional de Educação Física

UD - Unidade Didática

LISTA DE TABELAS RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Tabela 1: Rotações de Espaços e Unidades Didáticas..... 11

Tabela 2: Critérios de Avaliação 33

LISTA DE TABELAS TEMA-PROBLEMA

Tabela 3: Cronograma do estudo..... 47

Tabela 4: Lista dos tópicos e frequência dos segmentos 51

LISTA DE FIGURAS TEMA PROBLEMA

Figura 1: Respostas à pergunta 7 do questionário. 52

Introdução

O presente documento surge no âmbito da unidade curricular de Estágio Pedagógico do ano letivo 2019/2020 e visa a obtenção do grau de Mestre no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física (FCDEF), da Universidade de Coimbra.

O Estágio Pedagógico surge como o ponto máximo da formação académica na área da Educação Física (EF) e do Desporto, na aplicação de todos os conhecimentos e competências adquiridos durante esse tempo, assinalando o momento de transição de aluno para professor e, conseqüentemente, da teoria para a prática. Este mostrou-se ser uma oportunidade de aprendizagem, favorecendo tanto o trabalho individual como em grupo, melhorando as atitudes proativas, na identificação e resolução de problemas a nível pedagógico, na capacidade de lecionar e na integração dos conhecimentos teóricos adquiridos.

A prática é um processo de aprendizagem através do qual se traduz a formação, contribuindo para a capacidade de aprender e integrar a complexidade dos estímulos, exibindo gradualmente respostas em termos da adequação, diferenciação e integração.

Este documento está dividido em três capítulos principais. Primeiramente no Capítulo I é apresentada uma contextualização da prática desenvolvida, incidindo sobre as expectativas iniciais, o projeto formativo e a caracterização do contexto (condições locais e da relação educativa), a caracterização da escola, do meio, do grupo de EF e ainda da turma que nos acompanhou ao longo do Estágio Pedagógico. No Capítulo II, efetua-se uma análise crítica sobre a Prática Pedagógica, que se baseia numa reflexão no que diz respeito às quatro áreas pelas quais se rege o Estágio Pedagógico. E por último, o capítulo III, relativo ao aprofundamento do Tema/Problema: “Aplicação e Avaliação das Estratégias de Prevenção dos Comportamentos de Indisciplina nas aulas de Educação Física”.

Capítulo I – Contextualização da Prática Desenvolvida

A análise do Estágio Pedagógico, torna-se fundamental, não só pela sua complexidade, mas pela reflexão que implica, de todo o trabalho desenvolvido ao longo de um ano letivo. Para que toda a intervenção na comunidade escolar, tenha um significado, é necessário realizar um aprofundamento de como se inicia este processo, ou seja, características da escola, potencialidades e necessidades presentes no Projeto Educativo de Escola, bem como os intervenientes: professores e turma.

Neste capítulo, pretende-se contextualizar a comunidade onde fomos inseridos, apresentando as expectativas iniciais, o projeto formativo e enquadrando o meio escolar tendo em conta o contexto escolar, o Grupo Disciplinar de Educação Física, o Núcleo de Estágio de Educação Física, os seus Orientadores e a turma.

1. Expectativas Iniciais

Com a aproximação desta etapa que é o Estágio Pedagógico, sentimentos de angústia, ansiedade e receio foram surgindo. As dúvidas de como seria a escola, os alunos e a lecionar num contexto escolar real foi-nos amedrontando. Tendo em conta estes fatores, o nosso objetivo sempre foi usufruir desta experiência ao máximo, para dela recolher todos os conhecimentos e experiências que o Estágio Pedagógico nos proporciona, enquanto docente estagiária.

O gosto e o contacto com o desporto e pela EF estiveram presentes desde cedo, no entanto, foi através de um Estágio Pedagógico no último ano do ensino secundário, que tivemos a oportunidade de contactar com as tarefas e funções de um docente de EF. Foi esta experiência, que se revelou tão rica em termos de vivências e conhecimentos, que nos levou a ambicionar ser um dia um profissional desta área.

O professor pode ter um papel significativo na vida dos alunos, nomeadamente através da promoção do gosto pela atividade física e pelo desporto, bem como na aquisição de conhecimentos e aprendizagens referentes à disciplina de Educação Física.

Sendo o aluno o centro do processo de ensino-aprendizagem, perspectivámos como principal desafio, gerar momentos de aprendizagens de acordo com os conteúdos presentes no Programa Nacional de Educação Física (PNEF), seleccionar os exercícios mais adequados ao nível dos alunos, aplicar estratégias pedagógicas direccionadas às dificuldades de cada aluno e desenvolver competências sociais, afetivas e culturais. Assim

como, valores éticos e morais, não esquecendo que devemos tomar uma posição de autoridade perante os alunos, fomentando o respeito, o espírito de grupo e entreajuda, um bom clima e uma comunicação eficaz entre todos.

A nível pessoal, prevíamos desenvolver capacidades enquanto docentes, adquirindo de forma gradual mais conhecimentos e competências, superando as nossas dificuldades e evoluindo na nossa prática docente passo a passo, com intensidades e complexidades cada vez mais elevadas. Do nosso ponto de vista, com esforço, dedicação e entreajuda de todos os agentes do Estágio Pedagógico, as dificuldades foram, na sua maioria, ultrapassadas e as nossas expectativas superadas.

2. Projeto Formativo

O Plano de Formação Individual (PFI) representa uma reflexão crítica das tarefas que foram realizadas no início do Estágio Pedagógico relativo ao nosso desempenho enquanto docentes de Educação Física.

Neste sentido, consideramos que o PFI permite realizar uma retrospectiva e uma comparação entre as expectativas iniciais em termos de aprendizagens a adquirir e tarefas a desempenhar, em torno de todas as nossas ações, desde processos e expressões práticas correspondentes a projetos individuais ou comuns com o Núcleo de Estágio. Desta forma este documento permitiu identificar as nossas fragilidades de desempenho, adotando uma posição diferente, definindo objetivos de aperfeiçoamento e estratégias de supervisão/formação e formas de avaliar o nosso progresso em cada uma das áreas do Estágio Pedagógico (planeamento, realização e avaliação).

Sendo a nossa prioridade a necessidade dos alunos, procurámos seleccionar objetivos adequando-os ao nível de desempenho da turma, e que também estivessem de acordo com os programas. Complementarmente, foi efetuado um trabalho de elaboração e organização das unidades didáticas e dos planos de aulas em função das capacidades e dificuldades dos alunos.

Ao longo do ano letivo identificou-se a necessidade de aprofundar o conhecimento específico de cada matéria, recorrer a pesquisas e documentos bibliográficos, de modo a complementar os conhecimentos, promovendo o processo de ensino-aprendizagem, bem como criar situações de ensino estimulantes e desafiadoras, procurando organizar o ensino de uma forma integral, resultando num processo completo e contextualizado.

O Estágio Pedagógico consiste num longo percurso e, apesar das dificuldades que foram surgindo, podemos afirmar que conseguimos superar, procurando sempre melhorar e evoluir na nossa intervenção pedagógica.

3. Enquadramento do Meio Escolar

Sendo este um documento de análise e reflexão do Estágio Pedagógico, parece-nos legítimo afirmar que é necessário a ordenação dos temas nele incluídos, com a ordem cronológica de acontecimentos do Estágio e, por isso, nesta etapa iremos contextualizar e caracterizar todo o meio envolvente.

Para desempenharmos um papel importante na intervenção na comunidade escolar, é essencial conhecer as características da escola, no que respeita às potencialidades e necessidades.

3.1. Contexto Escolar

A Escola Básica Integrada com Jardim Infância Professor Doutor Ferrer Correia (EBI/JI Prof. Dr. Ferrer Correia) situa-se na aldeia do Senhor da Serra, na Freguesia de Semide, pertencente ao Concelho de Miranda do Corvo. A aldeia do Senhor da Serra está integrada num meio rural, onde a maior parte da população se dedica à agricultura, comércio e serviços em Miranda do Corvo ou em Coimbra, devido à proximidade à cidade.

Atualmente a Escola pertence ao Agrupamento de Escola de Miranda do Corvo (AEMC), tendo como sede a Escola Básica 2, 3 e Secundária José Falcão, e sendo constituído por um total de treze estabelecimentos escolares (oito EB1, duas delas extensões), onde se inserem setenta e seis turmas.

Torna-se importante realçar que foi a primeira Escola Básica Integrada em Portugal, sendo que em 1968 foram construídos os primeiros edifícios destinados ao ensino primário. Em 1973 surgiu um projeto inovador que veio juntar o Jardim de Infância com outros ciclos de Ensino Básico, numa tentativa de minimizar as carências ao nível da alimentação e da alfabetização.

Com a integração do Jardim Escola no mesmo espaço que os restantes ciclos do Ensino Básico, esta instituição tornou-se inovadora num processo inclusivo e global que promove não só as capacidades cognitivas como também artísticas, nomeadamente ao nível da música, do desporto e das artes. Nesta escola predomina um ambiente familiar

em toda a sua comunidade integrante, que promove um bom estado de espírito e, conseqüentemente, uma melhor disposição para um correto desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem.

No ano de 2018, foram comemorados os 50 anos da instituição numa tentativa de preservação da tradição, e onde foram realizadas diversas atividades lúdicas, desportivas e culturais.

No que diz respeito às estruturas, a escola atualmente é constituída por dois edifícios principais, de rés-do-chão e 1º andar (com acessos facilitados para alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE)), pela nave desportiva, que inclui o pavilhão gimnodesportivo e a sala de ginástica. Existem ainda os espaços exteriores, onde há um campo de jogos, uma caixa de areia e um espaço destinado à modalidade atletismo. Podemos então comprovar que a escola apresenta um conjunto de instalações adequadas à lecionação, assim como de materiais necessários à prática desportiva.

A escola é constituída por duzentos e um alunos e quanto ao corpo docente, integra trinta e seis professores que lecionam desde o Jardim de Infância até ao 9º ano e dispõe de vinte assistentes operacionais que garantem o bom funcionamento da mesma.

Pensamos que será importante enaltecer a existência em Semide, do Lar de Jovens de Santa Maria de Semide, instituição acolhedora de alunos oriundos de famílias problemáticas. Deste modo, muitos dos alunos da escola, provêm desta instituição, contribuindo assim para uma realidade muito específica.

Relativamente à comunidade escolar, o AEMC, atualmente, alberga mil trezentos e nove alunos, cento e noventa e oito docentes e sessenta e seis não docentes (chefes de serviço, psicólogo, assistentes técnicos e operacionais), oferecendo formação no Ensino Básico (Pré-escolar, 1º, 2º, 3º ciclo), Ensino Secundário, CEF (Operadores de Informática) e Cursos Profissionais (Técnico Auxiliar de Saúde, Técnico Turismo Ambiental e Rural e Técnico Desporto).

3.2. O Grupo Disciplinar de Educação Física

O Grupo Disciplinar de EF do AEMC é composto por dezasseis professores, dos quais, dois são do sexo feminino e quatorze do sexo masculino. Deste total de docentes, apenas três exercem funções na EBI/JI Prof. Dr. Ferrer Correia, em Semide, aos quais se juntaram três professores estagiários.

O Grupo Disciplinar de EF demonstrou desde o início o seu espírito de grupo, entreadjuada e solidariedade, estimulando um bom clima relacional e comunicativo e

comprometido com o bom desenvolvimento do ensino e centrado nas aprendizagens de todos os alunos.

Dada a distância com a sede do Agrupamento, o contacto com o Grupo Disciplinar é reduzido, no entanto, existe um contacto permanente com o professor Fernando Rodrigues e o professor Luís Gonçalves, visto que lecionam na EBI/JI Prof. Dr. Ferrer Correia. Este contacto revelou, um espírito bastante acolhedor, prestável e sempre disponível para ajudar nas nossas maiores fragilidades, colaborando e contribuindo para o nosso crescimento enquanto futuros profissionais

De realçar, a enorme importância do nosso professor orientador Edgar Ventura que desde o início nos guiou e apresentou todas as ferramentas necessárias para o nosso desenvolvimento profissional, tendo estimulado o espírito crítico-reflexivo através da realização de constantes reuniões, proporcionando maior qualidade ao processo de ensino-aprendizagem, enriquecendo-nos a nível pessoal, social e profissional e, de uma forma intuitiva, desenvolvendo em nós, competências e habilidades que nos irão caracterizar futuramente como profissionais de Educação Física.

3.3. O Núcleo de Estágio

O Núcleo de Estágio (NE) da EBI/JI Prof. Dr. Ferrer Correia é constituído por três elementos, sendo que um é do sexo feminino e dois do sexo masculino, partilhando a sua formação académica desde a Licenciatura. Por este motivo, e dada a proximidade interpessoal, tornou-se mais fácil a união do grupo, possibilitando um ano cheio de aprendizagens, partilha e colaboração.

Deste modo, no decorrer do Estágio Pedagógico conseguimos criar um grupo empenhado, interessado na aquisição de novas competências, ajudando-nos e apoiando-nos na execução de várias tarefas, refletindo de forma crítica e aberta sobre a prestação de cada um.

Com o decorrer do ano letivo, apesar de prespetivas e fudamentações diferentes conseguimos chegar a um entendimento comum sobre diferentes assuntos. O caminho percorrido contribuiu para uma união do grupo, potenciando um bom clima e favorecendo momentos de aprendizagem, evolução e formação pessoal e profissional.

3.4. Os Orientadores

Durante o Estágio Pedagógico contamos com a supervisão e orientação do Orientador de Faculdade, Professor Doutor Carlos Gonçalves e o Orientador de Escola, Professor Edgar Ventura, que garantiram a estrutura e o acompanhamento do trabalho desenvolvido pelos professores estagiários, criando sucessivas reflexões sobre as experiências da prática pedagógica.

O Professor Doutor Carlos Gonçalves procurou melhorar e aconselhar sobre a qualidade de ensino e a intervenção pedagógica, fazendo uso do conhecimento científico-investigativo. Aconselhou e contribuiu para a idealização e realização do Tema-Problema, auxiliando-nos e levando-nos a questionar os processos teóricos e investigativos.

O Professor Edgar Ventura, orientou a nossa intervenção pedagógica, num processo de descoberta guiada, fomentado o espírito crítico e de inovação e ainda a procura de fazer mais e melhor segundo os objetivos definidos. Em situações menos positivas, de forma ética, forneceu suporte, material, emocional e sabedoria na resolução das mesmas.

3.5. A turma E do Sétimo ano

A caracterização da turma é fundamental para que o processo de ensino-aprendizagem seja eficaz. Deste modo, o professor deverá centrar a investigação em aspetos que realmente poderão ser preponderantes para o sucesso dos alunos e relacioná-los com a sua intervenção pedagógica.

A descrição da turma tem como principal objetivo traçar um perfil geral da turma relativamente ao seu contexto social, saúde e higiene, hábitos desportivos e expectativas. Através do estudo da turma pretendemos compreender as diferenças entre os vários alunos e adaptar o ensino às suas características, capacidades e motivações.

Neste sentido, e de forma a facilitar a recolha de informação, foi elaborado um questionário (Anexo 1) pelo NE de EF do ano letivo 2019/2020 da EBI/JI Prof. Dr. Ferrer Correia. A aplicação e preenchimento dos questionários foi realizada na primeira aula do ano letivo, a aula de apresentação, que decorreu ao dia 16 de setembro de 2019.

A turma é constituída por dezasseis alunos, dos quais dez são do sexo masculino e seis do sexo feminino, em que a média de idades é de doze anos, variando entre os onze e os quinze anos. Todos os alunos são residentes no Concelho de Miranda do Corvo, em localidades relativamente próximas da escola, sendo o carro pessoal o meio de transporte

mais utilizado para se deslocarem para a escola, existindo alunos que também se deslocam de autocarro e a pé. Destaca-se o caso de dois alunos que residem no Lar de Jovens de Semide e são os únicos que não nasceram no Distrito de Coimbra.

Relativamente a questões de saúde, um aluno possuiu asma, uma aluna mencionou ter problemas de coração e outro aluno, residente no Lar de Jovens, necessita de tomar medicação e é portador de défice de atenção e ansiedade. Assim, estes alunos necessitam, da parte do professor, mais atenção e cuidado. Concluiu-se que a maioria dos alunos se deitam tarde, dormindo apenas sete horas por noite, quando o recomendável entre os seis e os treze anos, é dormirem entre nove a onze horas.

No que diz respeito às disciplinas preferidas, os alunos preferem a disciplina de EF e mencionaram ter mais dificuldades a Matemática. Relativamente à disciplina de EF, a maioria dos alunos admite que gosta da disciplina e assume praticar desporto fora da escola, sendo por isso uma turma ativa e dinâmica. Em relação aos alunos que não praticam atividade física fora da escola, cabe ao professor incentivá-los a exercitarem as suas capacidades e habilidades e promover hábitos de vida saudáveis.

De uma forma geral, é uma turma que exige trabalho e dedicação, pois existem alunos com bastantes facilidades assim como menos aptos para a prática, no entanto, o facto de grande parte da turma gostar de EF, facilita a lecionação da mesma, visto que os alunos à partida já se encontram motivados para a realização das aulas.

Posto isto, numa fase inicial foi possível analisar as características da turma para obter uma opinião global. A caracterização da turma facultou-nos um melhor conhecimento da mesma, tentando, com isso, precaver determinadas situações, e em especial, adequar o processo de ensino à realidade da turma.

Capítulo II – Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica

Assumindo o Estágio Pedagógico como palco de uma multiplicidade de mudanças e aquisições fundamentais à prática autónoma e como um momento determinante no processo de formação inicial, são necessárias aprendizagens significativas e duradouras que decorrem de experiências concretas e ativas, implicando o envolvimento direto em atividades e contextos reais de trabalho.

A diversidade de experiências de âmbito pedagógico (incluindo a planificação, ensino e avaliação), a resolução de problemas reais, a manipulação das inúmeras “ferramentas”, a interação com diversos atores sociais e o contacto e a reflexão, surgem como parte integrante deste processo (Fernandes, 2003).

O Estágio Pedagógico possibilita a reflexão e a análise crítica de diversas representações sociais historicamente construídas e praticadas. Este assume-se como o local onde a identidade profissional é gerada, construída e aferida, sendo, por isso, um desenvolvimento de uma ação vivenciada, reflexiva e crítica (Gomes, Pereira, Graça, Queirós, & Batista, 2014).

Neste sentido, ao longo do Estágio Pedagógico foram desenvolvidas atividades e tarefas consideradas fundamentais para o processo de ensino-aprendizagem e para o nosso desenvolvimento. Estas atividades estão divididas em parâmetros: o planeamento, a realização, a avaliação, a coadjuvação primeiro ciclo, o ensino à distância, a componente ético-profissional e as questões dilemáticas. Neste capítulo será, portanto, realizada uma análise reflexiva sobre a prática pedagógica abrangendo estas dimensões.

1. Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem

1.1. Planeamento do Ensino

O ensino em EF tem como objetivo garantir um nível elevado de formação básica, tanto corporal como desportiva, de todos os alunos. Segundo Bento (1998, p. 16) uma melhor qualidade de ensino pressupõe um nível mais elevado do seu planeamento e preparação.

O planeamento trata-se de um processo de revisão que organiza todo o processo de ensino-aprendizagem, sendo através deste que se aplicam os programas escolares, cumprindo a função de os desenvolver e de os adaptar às condições do cenário de ensino.

O processo de planeamento permite orientar o processo de ensino, de forma a possibilitar a potencialização de aprendizagens significativas aos alunos (Inácio, et al., 2014).

Os trabalhos de planeamento de EF relacionam a direção essencial das exigências e conteúdos programáticos com a situação pedagógica concreta. É neste planeamento que o professor analisa as situações, seleciona as estratégias e toma as decisões, procurando adaptar o processo ensino-aprendizagem ao contexto, neste caso aos alunos.

A lógica da realização progressiva do ensino, da sua perspetiva sistemática e de continuidade, do seu carácter processual e do seu decurso temporal, aponta a necessidade de diferentes momentos e níveis das tarefas de planeamento e preparação do ensino. Surgem assim três níveis de planeamento: primeiramente as tomadas de decisão a longo prazo (plano anual), as decisões tomadas a médio prazo (unidades didáticas) e as decisões a curto prazo (plano de aula). Assim, o planeamento adota um carácter dinâmico e flexível procurando solucionar problemáticas que possam surgir.

Antes de qualquer atividade ou ação pedagógica, foi necessário recolher informações sobre o AEMC, a EBI/JI Prof. Dr. Ferrer Correia e a turma. Deste modo, o Estágio Pedagógico teve início com uma reunião geral de professores do AEMC, tendo como principal objetivo a apresentação da organização e funcionamento do AEMC, o Projeto Educativo 2019/2020, os Critérios Gerais de Avaliação, os Projetos a desenvolver durante o ano letivo e o Plano Anual de Atividades. Seguiu-se a reunião e apresentação do NE, onde foram dadas a conhecer as instalações da escola, bem como o pessoal docente e não docente da mesma. Por último, realizou-se a primeira reunião do Departamento de Expressões, seguindo-se a reunião do Grupo Disciplinar de EF.

De salientar que estas reuniões foram fundamentais como ponto de partida para construção do planeamento e respetiva planificação.

1.1.1. Plano Anual

A elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano letivo. Posto isto, e de modo a seguir as indicações de Bento (1998, p. 67), construímos um instrumento exequível, didaticamente exato e rigoroso, que orientou o essencial, com base nas direções programáticas e em análises da situação na turma e na escola, que nos guiam ao longo do processo.

Neste sentido, inicialmente foi necessário uma análise do PNEF, com o intuito de conhecer os seus objetivos, normas e orientações. Posteriormente, procedeu-se à caracterização do meio e da escola, de forma a apurar os recursos disponíveis e a adequar o processo ensino-aprendizagem às características e necessidades dos alunos. Dando continuidade a este processo, articulámos juntamente com o grupo disciplinar de EF, os objetivos anuais, rotação de espaços e definição das atividades a incluir no Plano Anual de Atividades.

Seguindo uma ordem lógica, foram tidos em conta os objetivos e finalidades da EF, o projeto educativo da escola, o plano anual de atividades, e todas as condições impostas pelo Departamento de EF, de forma às matérias irem ao encontro do contexto escolar; foram definidas as matérias a abordar, de acordo com a caracterização do meio e da escola, considerando a tradição e cultura desportiva; a análise do calendário escolar, com a contabilização do número total de aulas de cada período; o mapa de rotações de espaços (*Roulement*); as infraestruturas e recursos materiais existentes e disponíveis na escola; as condições climatéricas, considerando que na altura do Outono e do Inverno, a prática no exterior será difícil; o tipo de modalidade (individual e coletiva), procurando alternar entre as modalidades, promovendo assim um seguimento dos conteúdos programáticos e uma evolução contínua do processo de ensino-aprendizagem dos alunos.

Após a planificação das matérias e da sua calendarização, foram definidos os objetivos anuais (gerais e específicos de cada modalidade) e um conjunto de estratégias gerais e específicas da intervenção pedagógica, para nos auxiliar ao longo do ano letivo. Por fim, foram definidos os diferentes momentos de avaliação (formativa inicial, formativa e sumativa) e as diferentes funções didáticas (introdução, exercitação e consolidação), destacando a importância de cada um destes momentos para o processo ensino-aprendizagem e para a evolução de todos os alunos.

Todas as decisões e orientações culminaram na seleção e organização do ensino, num dado decurso temporal e coerentemente, de conteúdo, resultando no seguinte quadro:

Tabela 1: Rotações de Espaços e Unidades Didáticas

Período	Rotação	Espaço	U. D
1º	13 Set - 20 Set		Apresentação & Fit Escolas
	1ª Rotação - 23 Set - 18 Out	Nave Desportiva	Basquetebol
	2ª Rotação - 21 Out - 15 Nov	Espaço exterior / Sala ginástica	Ginástica de solo
	3ª Rotação - 18 Nov - 17 Dez	Nave Desportiva	Tag Rugby

2º	4ª Rotação - 6 Jan - 31 Jan	Espaço exterior / Sala ginástica	Ginástica de Aparelhos
	5ª Rotação - 3 Fev - 28 Fev	Nave Desportiva	Badminton
	6ª Rotação - 2 Mar - 27 Mar	Espaço exterior / Sala ginástica	Futsal
3º	7ª Rotação - 14 Abr - 8 Mai	Nave Desportiva	Voleibol
	8ª Rotação - 11 Mai - 5/9 Jun	Espaço exterior / Sala ginástica	Atletismo

Importa referir que os alunos da turma do 7ºE realizaram um total de 3 visitas de estudo, assim como algumas das atividades culturais da escola que condicionaram o número total de aulas previstas. Este fator condicionou a modalidade de Badminton, reduzindo o número de aulas lecionadas.

Considerando o Plano Anual um documento extenso, no qual é necessário atender a vários aspetos, como a seleção de objetivos adequados ao nível da turma em articulação com o PNEF, e que comporta uma enorme importância no início de cada ano letivo, o professor orientador da escola possibilitou a realização deste documento por etapas, permitindo-nos interiorizar e compreender a importância de todos os seus componentes para um correto planeamento do processo de ensino-aprendizagem.

Concluindo, entendemos que o plano anual procura sintetizar e concretizar o programa de ensino, constituindo um plano sem pormenores de atuação ao longo do ano, requerendo, no entanto, trabalhos preparatórios de análise e de balanço e reflexões a longo prazo.

1.1.2. Unidades Didáticas

De acordo com as indicações do programa, o plano anual subdivide-se em períodos, com diferentes Unidades Didáticas (UD). Deste modo, por UD “entende-se um conjunto de aulas, com estruturas organizativas semelhantes, centradas na persecução de um conjunto de objetivos” ao longo de um determinado período de tempo (Quina, 2009, p. 77).

A execução lógica de uma UD pretende dar resposta às finalidades e aos objetivos, conteúdos, estratégias, avaliação e recursos, com vista a orientar e facilitar a atividade pedagógica do professor. Efetivamente, como nos explica, Bento (1998, p. 75) estas constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem.

Para a definição dos pressupostos e para a elaboração da UD, considerámos os objetivos pré-determinados pelo PNEF em vigor, as orientações metodológicas do grupo disciplinar de EF para o ensino de cada modalidade, o plano anual e, tal como nos

aconselha Bento (1998, p. 60), procurámos ainda garantir a sequência lógico-específica e metodológica da matéria e organizar as atividades do professor e dos alunos por meio de regulação e orientação da ação pedagógica, dando às diferentes aulas um contributo para o desenvolvimento dos alunos.

Tendo em conta a especificidade de cada modalidade, considerámos que os aspetos importantes, na estrutura da UD, passam por: contextualização histórica; a caracterização e o regulamento da modalidade; a caracterização dos recursos disponíveis; a seleção dos objetivos (gerais e específicos); a definição e descrição dos conteúdos (técnicos e táticos) a abordar; as progressões de ensino e situações de aprendizagem; a definição de estratégias de ensino, sejam elas gerais, de intervenção pedagógica ou da estrutura das aulas; a extensão e sequenciação de conteúdos; a avaliação formativa inicial, formativa e sumativa, contemplando a apresentação e análise dos resultados referentes a cada tipo de avaliação; e, por fim, o balanço final da UD onde realizámos uma análise reflexiva do planeamento, realização e avaliação, tendo em conta as dimensões de intervenção pedagógica, as decisões de ajustamento, recomendações para as próximas UD e a respetiva bibliografia.

O ponto de partida das diferentes UD é marcado pela averiguação do nível inicial de desempenho dos alunos, ou seja, a avaliação formativa inicial, correspondendo às duas primeiras aulas de cada UD, exceto em matérias com as quais os alunos ainda não tinham contactado, como foi o caso do Tag Rugby.

Com base no registo do momento da avaliação inicial, foi construída a extensão e sequenciação de conteúdos a lecionar em cada UD (Anexo 2). Este documento contempla os objetivos, conteúdos e função didática de cada aula e, concordando com Bento (1998, p. 78), este planeamento deve “sobretudo, explicitar as funções principais assumidas naquele sentido por cada aula”. Portanto, ao longo do processo de ensino aprendizagem, este documento foi sofrendo alterações ou reajustes, ao nível da seleção das estratégias e dos métodos de intervenção.

De modo a determinar a posição dos alunos, identificando as suas dificuldades e aferindo se os objetivos inicialmente estabelecidos estariam a ser cumpridos, foi realizada a avaliação formativa, onde procedemos ao questionamento, à observação dos comportamentos e ao preenchimento de uma grelha no final da aula. Deste modo, o último momento de avaliação é marcado pela avaliação sumativa, realizada nas últimas duas aulas da UD.

De acordo com Bento (1998, p. 76), os objetivos só podem ser alcançados gradualmente, requerendo por isso uma planificação inter-relacional de todo o processo. Ao longo deste processo foi-nos possível perceber que os objetivos definidos pelo PNEF estavam desajustados à realidade escolar, sendo estes, na maioria das vezes, demasiado ambiciosos. No caso do Basquetebol e do Badminton, de acordo com o nível de desempenho inicial, os alunos foram posicionados no nível introdutório, enquanto o PNEF contempla um nível elementar no 7º ano.

Neste processo, foi essencial a consulta do documento Anexo III - Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF) no 3º Ciclo do Ensino Básico. As AEEF são um conjunto de documentos curriculares que têm como objetivo o desenvolvimento das competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, tendo como principais referências os Programas de EF e outros documentos curriculares. Neste sentido, as AEEF revelaram-se um documento atual e, assim sendo mais contextualizado com a realidade escolar.

Deste modo, foi importante assumir os programas como um guia, sendo necessário uma revisão e adaptação à realidade da turma. Por conseguinte, tentámos ser criativos, organizando o processo de ensino-aprendizagem, reformulando as planificações que considerávamos que deveriam tomar uma posição mais adequada e direcionada ao alcance dos objetivos e ao desenvolvimento de competências e habilidades motoras, à aquisição de novos conhecimentos e à criação de valores e atitudes adequados.

Na elaboração da UD, sentimos algumas dificuldades na compreensão das matérias de ensino, visto que nem sempre éramos entendedores de todas as modalidades, o que foi sendo ultrapassado pela capacidade de estudo prévio, possibilitando a transmissão de informação com o melhor critério e qualidade possível. Outro aspeto relevante, foi a adequação dos objetivos às capacidades motoras e intelectuais dos alunos, visto que estes se encontravam num nível baixo de desenvolvimento motor. No entanto, a experiência adquirida, as diretrizes do orientador da escola e a partilha entre o NE auxiliaram-nos a ultrapassar as dificuldades e adotar estratégias para a resolução eficaz de problemas.

Em síntese, no nível médio de planeamento deve existir, sobretudo, a preparação pormenorizada da matéria, devem ser apresentados de forma concreta e explícita os objetivos e ainda definidas as funções das diversas aulas, atendendo à complexidade do ensino, tendo em consideração a evolução das aprendizagens dos alunos e as suas

necessidades, assumindo-se como um guia orientador da ação do professor e não algo rígido e inflexível a cumprir na prática.

1.1.3. Planos de aula

O plano de aula é o último momento da planificação do processo ensino-aprendizagem (planeamento a curto prazo). Este plano, conduz as reflexões anteriores à realização metodológica do ensino e ao balanço das atividades concretas do professor e dos alunos. Assim sendo, considerámos que a aula é o ponto de convergência do pensamento e da ação do professor (Bento, 1998, p. 81).

O plano de aula constituiu um documento orientador, que auxilia a ação pedagógica do professor, tendo em conta os objetivos previstos e os restantes documentos planeados anteriormente (Plano anual e UD). Indo de encontro a Bento (1998, p. 102), este afirma que “cada aula fornece um contributo totalmente específico, para a solução das tarefas de uma unidade didática, do programa anual e do programa de toda a escolaridade.”

A estrutura do plano de aula foi desenvolvida pelo NE, atendendo às sugestões do orientador da escola, e tendo em conta as características da organização de uma aula de EF, dando origem a um documento de fácil consulta e compreensão.

O plano de aula (Anexo 3), estrutura-se em três partes: “parte preparatória, parte principal e parte final”, tal como abordado por Bento (1998, p. 152). Primeiramente, a zona do cabeçalho contempla um conjunto de informações gerais importantes para a contextualização da aula. A parte inicial, fundamental e final (estrutura tripartida) formaram-se segundo um conjunto de pontos essenciais ao desenvolvimento da aula, sendo eles: o tempo (parcial e total); tarefas/situações de aprendizagem; descrição da tarefa/organização; as componentes críticas/critérios de êxito/objetivos específicos. Por fim, a fundamentação representava um espaço de reflexão crítica, onde justificámos as opções tomadas (das tarefas e sua sequência).

A parte inicial da aula (parte preparatória), é constituída pela revisão de conteúdos abordados nas aulas anteriores, pela transmissão dos objetivos previstos e pela apresentação da estrutura da aula, de uma forma curta, compreensível, cativante, estimulante e ajustada à idade dos alunos. Segue-se o período de ativação geral do organismo, elevando os parâmetros fisiológicos de base e motivando os alunos para a prática sequente. Como nos indica Bento (1998, p. 154) esta preparação funcional é essencial para a ativação das funções orgânicas e da formação da atitude corporal correta e da coordenação de movimentos.

A parte fundamental é a parte mais longa da aula, sendo composta pela condução da aula, pela execução prática de vários exercícios, pela transmissão de *feedbacks*, pela organização e gestão do tempo, espaço e material e ainda pela supervisão de todas as situações potenciais de aprendizagem dos alunos, tendo em vista os objetivos pré-estabelecidos. É nesta parte da aula que o professor deve concretizar os objetivos e transmitir os conteúdos propriamente ditos e ainda predominar exercícios e formas de exercitação alternadas, a fim de evitar cargas corporais unilaterais, bem como a monotonia.

Na parte final da aula, pretende-se tanto o retorno do organismo à proximidade dos valores iniciais de carga, bem como a criação de determinadas condições favoráveis às aulas seguintes (motivação). E ainda se procede ao balanço da aula, à avaliação da disciplina, análise dos resultados e deficiências gerais, destacando-se os aspetos relevantes e realizando-se a ligação aos conteúdos das próximas aulas.

Consideramos pertinente salientar que todos os planos de aula foram realizados e refletidos tendo em conta algumas preocupações como a rentabilização do tempo de prática (o maior tempo de empenhamento motor possível), do material e do espaço, a redução das transições entre exercícios, a manutenção da integridade física de todos os alunos e a aplicação correta e adequada de estratégias de ensino que potencializassem a aprendizagem e o desenvolvimento dos alunos.

No decorrer do Estágio Pedagógico, nomeadamente no planeamento das aulas, sentiram-se dificuldades a nível da seleção e adequação dos exercícios para cada modalidade, uma vez que estes devem ser determinados e aplicados de acordo com as capacidades e dificuldades dos alunos e na organização, das tarefas de modo a maximizar o tempo de empenhamento motor, bem como reduzir o tempo de instrução e organização.

A fundamentação das opções tomadas (reflexão pessoal) e as reflexões realizadas em conjunto com o NE e o orientador da escola, no final de cada aula, possibilitou-nos questionar o motivo das decisões tomadas e, assim, refletir a exequibilidade das mesmas em contexto de aula, como desenvolver o espírito crítico, a capacidade de observação e a aprendizagem com os nossos próprios erros, identificando as nossas fragilidades, bem como encontrar soluções para as ultrapassar.

1.2. Intervenção Pedagógica

Após a fase de planeamento, procedeu-se à execução da ação docente, intitulada de “realização”. Esta fase assume-se como o momento prático de todo o planeamento,

realizando a descrição e reflexão da nossa intervenção pedagógica, procurando, sempre que possível, o melhor alcance do processo de ensino-aprendizagem. Foi nesta fase de “realização” que interagimos com os nossos alunos, transmitindo-lhes conhecimentos e proporcionando-lhes momentos de desenvolvimento de novas capacidades e habilidades.

De acordo com Ribeiro-Silva (2017) a ação pedagógica do docente, é dividida em quatro dimensões distintas (instrução, gestão, clima e disciplina), assumindo-se como as conhecidas dimensões da intervenção pedagógica.

De seguida, iremos apresentar as dimensões de intervenção pedagógica - instrução, gestão, clima/disciplina - e as decisões de ajustamento, que foram tomadas ao longo do Estágio Pedagógico melhorando tanto a nossa prática pedagógica, como o desenvolvimento dos alunos.

1.2.1. Instrução

Entendemos que a instrução, consiste em todos os comportamentos e técnicas de intervenção pedagógica que fazem parte do repertório do professor para informação substantiva. A dimensão instrução é constituída por preleção, questionamento, feedback e demonstração (Ribeiro-Silva, 2017). Desta forma, adotámos ao longo das várias aulas, técnicas de intervenção pedagógica, com o intuito de melhorar a qualidade pedagógica.

Relativamente às preleções, estas eram realizadas na parte inicial e final da aula, nomeadamente na transmissão de conteúdos e objetivos da aula e no balanço do desempenho dos alunos, realizando a “ponte” com as restantes aulas, bem como sempre que era necessária a explicação das tarefas propostas e a abordagem dos conteúdos, durante a aula.

Em cada um destes momentos, tentámos realizar preleções sucintas, focadas, claras e significativas, sendo ainda fundamental possuir um conhecimento aprofundado dos conteúdos a lecionar; realizar um discurso com uma linguagem compreensível, acessível e pausada, descrevendo os conteúdos ou tarefas, mencionando os objetivos, condições de realização e critérios de êxito; realizar uma demonstração de todas as habilidades num contexto idêntico ao da prática, tendo os alunos todos no seu campo de visão, garantindo a pertinência, rigor e critério; assegurar a integridade física de todos os alunos; e, verificar, antes do início da prática, a compreensão de todas as indicações.

No início do ano letivo, sentimos dificuldades em organizar um discurso fluido e breve que focasse todos os aspetos essenciais, principalmente no caso das explicações das tarefas e na introdução de novos conteúdos, isto por haver uma necessidade de mencionar todos os aspetos importantes dos conteúdos, resultando assim em preleções extensas e

desmotivadoras para os alunos e ainda, tivemos dificuldade em obter um conhecimento abrangente e com mais qualidade dos conteúdos de cada modalidade, de modo que fossem transmitidos aos alunos da melhor forma possível.

No entanto, estas dificuldades foram gradualmente superadas, com o auxílio das reflexões individuais e em conjunto com o NE e com o orientador da escola, após cada aula. Para aumentar o sucesso da nossa instrução durante as aulas foi necessária, numa fase inicial, uma preparação prévia do discurso (apenas focar os aspetos principais) e da intervenção, possibilitando mais “à vontade” e segurança naquilo que estávamos a transmitir; o conhecimento dos conteúdos, tendo sido colmatado com o estudo prévio e diário, de acordo com a matéria a ser abordada; pensamos ainda que se tornou essencial pesquisar documentos que aumentassem o leque de conhecimentos.

Ainda assim, de realçar que houve sempre cuidado na realização de um discurso terminológico correto e adaptado a cada modalidade, adequando o mesmo à faixa etária dos alunos, de modo a que estes percebessem claramente o que estava a ser transmitido.

Relativamente ao questionamento, este tem o intuito de envolver ativamente o aluno, estimulando o desenvolvimento da capacidade de reflexão e verificar a assimilação dos conteúdos transmitidos (Ribeiro-Silva, 2017).

Durantes as aulas, o questionamento foi maioritariamente utilizado para determinar se os alunos dominavam os conteúdos, no entanto, ao longo das aulas, foi sendo aplicado como forma de controlo da turma, ou seja, os alunos que mantinham regularmente conversas paralelas foram questionados, assim como os alunos que demonstravam ter uma personalidade mais reservada, visto que os restantes alunos apresentaram sempre empenho e interesse pelas matérias e nesses casos, torna-se fulcral incentivar, valorizar e oferecer oportunidades para os alunos continuarem a questionar.

Quanto ao modo de aplicação, as questões foram realizadas no início da aula, efetuando assim a ligação com os objetivos e conteúdos da aula anterior e verificando os conhecimentos que os alunos adquiriram; a meio da aula, antes da prática, com o objetivo de controlar a compreensão dos alunos (caso estes não conseguissem responder, era necessário reformular a informação); e, no final da aula, onde se pretendia averiguar o que é que o aluno aprendeu, realizando ao mesmo tempo o balanço da aula.

No decorrer do ano letivo, o questionamento foi progressivamente mais empregue, resultando numa maior concentração dos alunos durante a preleção e funcionando como medida preventiva da indisciplina.

No que diz respeito ao *feedback*, este consiste na informação de retorno sobre o desempenho do aluno, em que quanto mais for administrado, maior será a aprendizagem dos alunos. O *feedback* pedagógico deve ser utilizado de forma a influenciar a qualidade do empenhamento motor e/ou cognitivo do aluno, não sendo apenas fornecido quando necessário, nem apenas para corrigir, mas para existir uma evolução no processo de ensino-aprendizagem (Ribeiro-Silva, 2017).

Durante as aulas fomos tentando utilizar as várias categorias de *feedback*, quanto ao objetivo: avaliativo, interrogativo, prescritivo e descritivo, sendo este último o mais utilizado na grande parte das aulas; quanto à forma, fomos utilizando um misto de auditivo, visual e quinestésico; quanto à direção, o mais usado foi o *feedback* individual, contudo, aquando da ocorrência de um erro comum ou geral, este era fornecido à turma ou a um grupo; quanto ao momento, foi aplicado sobretudo durante a performance e depois da aprendizagem; quanto à afetividade inicialmente era negativa, no entanto, ao longo das aulas fomos intercalando entre positiva e negativa, consoante os alunos, as situações e o contexto; e, por fim, tentámos sempre equilibrar o número de *feedbacks* dados aos alunos, principalmente aos com mais dificuldades, para não ficarem sobrecarregados com tanta informação, correndo o risco de não conseguirem captar (Ribeiro-Silva, 2017).

Algumas das dificuldades sentidas, relativamente à administração do *feedback*, passaram por aplicar as várias categorias, adequando à situação e ao contexto (pouca utilização do *feedback* à distância), na quantidade de *feedback*, que em algumas modalidades (Basquetebol e Ginástica de Aparelhos), era reduzido, devido ao pouco conhecimento inicial das matérias e ao pouco tempo dado para os alunos atuarem e corrigirem a sua execução. Estas foram progressivamente ultrapassadas, tentando sempre da forma mais correta, influenciar positivamente o processo de ensino-aprendizagem de todo os alunos.

Perfazendo as subcategorias da dimensão instrução, a demonstração tem como objetivo permitir ao praticante uma perceção da realização dos gestos, dos circuitos e dos exercícios (Ribeiro-Silva, 2017).

A demonstração foi maioritariamente utilizada antes da realização da tarefa, onde consideramos determinante conseguir a atenção de todos os alunos, dirigindo-a para os gestos determinantes da habilidade, bem como repetir os aspetos importantes, pedindo-lhes para executarem e recordarem os mesmos “pontos-chave” e instruir as componentes críticas e os erros mais comuns; organizar a demonstração de forma a ajudar a reprodução

da habilidade, realizando sempre no sentido de direção de execução; selecionar bem o local e a disposição dos alunos face ao demonstrador, de modo a que todos os alunos vejam claramente e do mesmo ângulo; e, após uma ou mais demonstrações lentas ou parciais, deve ser feita uma última completa e à velocidade normal (Ribeiro-Silva, 2017). No decorrer da tarefa, perante a percepção do erro comum ou geral, optámos por parar a ação dos alunos e voltar a demonstrar de forma a corrigir o erro e prevenir outros em seguintes execuções.

Numa demonstração, sempre que o professor não consegue executar, deve optar por selecionar um modelo. São os alunos que devem ser utilizados como modelos, sendo estes o centro da aprendizagem, e, sempre que possível deve ser utilizado, contribuindo para um bom clima e para a motivação (Ribeiro-Silva, 2017).

Posto isto, tentámos ter alguns cuidados na seleção e utilização do modelo, tais como: características idênticas ao observador/executante; aproveitar os melhores alunos para demonstrar, no entanto, tentámos não utilizar alunos que executam mal (para evitar comparação devido aos valores psicológicos), neste caso, aproveitámos para corrigir durante a demonstração, realçando os aspetos mal-executados.

Concluindo, consideramos que houve uma evolução progressiva nesta dimensão da intervenção pedagógica, de modo a diminuir os episódios de instrução, e elevando a sua qualidade e congruência, garantindo um elevado tempo de empenhamento motor e consequentemente de aprendizagem.

1.2.2. Gestão

A gestão eficaz de uma aula consiste num comportamento do professor que produza elevados índices de envolvimento dos alunos nas tarefas das aulas, um número reduzido de comportamentos inapropriados e o uso eficaz do tempo de aula (Ribeiro-Silva, 2017). Indo ao encontro ao que Arends (2005, p. 555, citado por Felgueiras & Claro Jr, 2009) conceitua como gestão de aula: “os modos pelos quais os professores organizam e estruturam suas salas de aula, com o propósito de maximizar a cooperação e o envolvimento dos alunos e diminuir o comportamento disruptivo”.

Esta dimensão encontra-se interligada com as outras dimensões (instrução, clima e disciplina), pois a gestão da aula pode ser influenciada negativamente pela disciplina, ou positivamente, proporcionando um bom clima e uma boa dinâmica, sendo, por isso, a imprevisibilidade a grande dificuldade de um docente. Deste modo, é necessário controlar o clima emocional, a gestão dos comportamentos dos alunos e a gestão das situações de aprendizagem.

Uma boa gestão e organização facilita grandemente as condições de ensino e aprendizagem, é condição indispensável do sucesso pedagógico. Contudo, as tarefas de organização e gestão não constituem o essencial das aulas. A essência das aulas é o desempenho motor dos alunos. Daqui, resulta uma necessidade e obrigatoriedade: a de se ter de organizar bem as aulas, mas sem consumir muito tempo (Quina, 2009).

Com vista à concretização da ideia transmitida anteriormente, desde o início do ano letivo que nos comprometemos a gerir a aula da melhor forma possível, através da preparação das aulas, evitando gastar muito tempo na gestão/organização e na transição dos exercícios. Para isso, foi necessário realizar uma boa gestão do fluxo da aula, programando o tempo específico para cada tarefa (que está incluído no plano de aula); utilizar apenas os materiais necessários e rentabilizar as suas potencialidades de utilização, utilizando o mesmo material para várias tarefas e evitar grandes momentos de transição e mudanças de espaço de prática, proporcionando um melhor entendimento das várias atividades, uma vez que o seu funcionamento base se mantinha, apenas eram criadas novas variantes e potenciados os objetivos.

No que diz respeito à definição de rotinas específicas, foi primordial começar a aula a horas (no caso de os alunos não estarem todos presentes foram realizadas tarefas ou iniciou-se a aula pelo aquecimento), definir sinais de comunicação, assim sempre que eram necessárias novas instruções a turma reunia no local indicado, aspeto em que tentámos insistir muito, sobretudo no decurso do primeiro mês. Ainda sobre esta estratégia, foi crucial assegurar a segurança e a integridade física de todos os alunos e, para isso, estes deixavam os seus pertences guardados.

A manutenção do ritmo e entusiasmo dos alunos, torna-se um dos aspetos fundamentais para melhorar a gestão na aula. Nesta estratégia tentámos aumentar os índices de *feedback* e intervenções positiva durante a aula, realizar instruções precisas, rápidas e eficientes e posicionar previamente todo o material, não perdendo tempo na transição da parte inicial para a fundamental, pedindo auxílio aos alunos na colocação/remoção e distribuição do material.

Outra das estratégias definidas previamente foi a formação de grupos de trabalho, consoante o desempenho motor e o comportamento dos alunos. Na UD de Badminton os grupos foram afixados num quadro, enquanto nas restantes informávamos, no início de cada aula, os elementos de cada grupo. Esta estratégia revelou-se muito positiva na maximização do tempo útil de aula.

Na prevenção da indisciplina, verificou-se o aspeto de mais difícil concretização, visto que, desde o início do ano, a turma se caracterizou, no geral, por ser indisciplinada.

Ao longo do Estágio Pedagógico a implementação das estratégias referidas, nem sempre teve um resultado positivo devido ao comportamento dos alunos. No entanto, pensamos que foi devido ao planeamento e ao estudo prévio e ao controlo das estratégias supramencionadas que se evitou a desorganização, rentabilizou o tempo disponível para a prática e, em grande parte das aulas, preveniu os comportamentos de desvio.

1.2.3. Clima e Disciplina

O clima e a disciplina revelam, para nós, duas dimensões intimamente ligadas, e fortemente relacionadas com a gestão e a qualidade de instrução, numa aula. Deste modo, estas dimensões regulam a atividade de forma a obter elevados índices de envolvimento dos alunos nas situações de ensino, proporcionando um clima relacional positivo e garantindo as condições favoráveis de aprendizagem.

Relativamente ao clima, compreende aspetos de intervenção pedagógica relacionados com interações pessoais, relações humanas e ambiente. Indo de encontro a estes aspetos, tentámos ao longo do ano letivo adotar algumas medidas, como ser consistente, isto é, adequar de forma clara para os alunos; interagir em face de comportamentos significativos, neste caso optámos por apenas interagir quando necessário, não valendo a pena estar constantemente a intervir; interagir com o que se propõe (à tarefa) e com base em aspetos extracurriculares; demonstrar entusiasmo; valorizar e controlar todas as reações que são menos desejáveis em aula; controlar emoções, de ambos os intervenientes, de modo a não ultrapassar limites; ser credível, demonstrando que se conhece a matéria e coerência entre o que se diz e o que se faz; ser positivo; e, ser exigente, transmitindo qualidade no processo de ensino e a preocupação perante a aprendizagem dos alunos (Ribeiro-Silva, 2017).

Nesta dimensão, torna-se fundamental promover comportamentos responsáveis, para isto acontecer é necessário aceitar as consequências dos comportamentos assumidos, demonstrar e exigir comportamentos baseados em valores e padrões éticos explícitos e promover, organizar e animar a cooperação entre alunos, trabalhando permanentemente na prevenção da indisciplina.

Na dimensão disciplina, para além da intervenção sobre o comportamento inapropriado, é preciso desenvolver os tipos de comportamentos adequados e prevenir os distúrbios. De acordo com Ribeiro-Silva (2017), a disciplina é constituída por comportamentos apropriados e inapropriados, sendo que este subdivide-se em

comportamentos fora da tarefa, os quais devem ser ignorados sempre que possível e os comportamentos de desvio, os quais devem ter uma reação do docente.

Desde o primeiro contacto com a turma, verificámos que demonstrava uma grande heterogeneidade nos comportamentos dos alunos. Alguns destes adotavam atitudes apropriadas na sala de aula, sendo responsáveis e primando pelo interesse e participação nas aulas, por outro lado, outros alunos optavam por condutas inapropriadas, fora da tarefa ou de desvio, bem como baixos índices de interesse e motivação. Portanto, a partir da primeira UD lecionada, que optámos por adotar um conjunto de várias estratégias, como: definir rotinas e hábitos, separar os alunos mais problemáticos, realizar preleções e demonstrações breves, entre outras, de modo a controlar a turma, prevenindo comportamentos de indisciplina e proporcionando um clima adequado ao processo de ensino-aprendizagem.

Inicialmente, foi crucial conseguir o controlo da turma, posteriormente planeámos e organizámos a aula, atendendo a todas as indicações referentes às dimensões instrução e gestão. Assim sendo, a maximização do tempo de prática, a redução do tempo de instrução e organização, envolvendo todos os alunos na prática e prevenindo comportamentos de indisciplina, foram aspetos centrais no planeamento das nossas aulas.

De seguida, tornou-se fundamental conhecer os nossos alunos, criando uma ligação de mútuo respeito, estimulando os melhores valores, padrões éticos e inculcar o sentido de responsabilidade. Neste sentido, foram transmitidas desde o início, as regras de comportamento adequadas, tendo sido recordadas aula após aula, sempre que verificou necessário. Podemos afirmar que esta verificou-se a tarefa mais difícil de concretizar com sucesso, devido ao facto de muitas das vezes os alunos se apresentarem agitados, com bastantes momentos de conversas paralelas e interrupções constantes e ainda devido às características individuais de cada aluno.

Um outro aspeto que tivemos em consideração, foi dar prioridade aos exercícios em formas jogadas, realizar jogos lúdicos (principalmente no aquecimento), independentemente da matéria e dos objetivos propostos para cada aula, assim como incluir uma vertente competitiva em muitas das tarefas das aulas, premiando a equipa vencedora. Durante os exercícios, foi essencial manter a nossa presença, realizando uma correta circulação pela turma, mantendo a visão na prática e nos alunos, transmitindo *feedbacks* à distância, conseguindo um maior controlo de toda a turma. Estas estratégias contribuiu para o aumento da motivação e do interesse dos alunos, tornando as aulas mais dinâmicas e com um clima mais favorável à aprendizagem.

No entanto, nem sempre estas medidas preventivas foram eficazes, sendo que, por vezes, foram necessários momentos de repreensão verbal, individuais e em coletivo, impostos durante a aula e a utilização de estratégias de punição, como por exemplo, a realização de exercícios de condição física, privar o aluno da prática durante um período de tempo e em alguns casos mais extremos, realizarem uma cópia sobre a matéria ou uma pequena ficha de avaliação.

Uma das estratégias utilizadas, ao longo do ano, foi a gravação das aulas práticas para posterior análise. Esta análise possibilitou-nos observar com mais atenção alguns aspetos relacionados com a várias dimensões, mais concretamente, aperfeiçoar a instrução, gerir o tempo de prática nas demonstrações, nas transições e em cada exercício/circuito e analisar os comportamentos de todos os alunos. Esta estratégia foi uma ferramenta muito útil, pois permitiu a retificação de algumas lacunas e dificuldades, como a redução do tempo de instrução e demonstração, a rentabilização do tempo de transição e a prevenção de comportamentos de indisciplina.

Consideramos que estas dimensões, influenciam muito o sucesso do processo de ensino-aprendizagem e, como tal, exigem muito do docente, porém através da utilização de estratégias preventivas ou corretivas, conseguiu-se obter o controlo da turma, tendo sido possível, construir um clima harmonioso, propício à aprendizagem e influenciando positivamente a intervenção pedagógica do docente.

1.2.4. Decisões de Ajustamento

Durante o Estágio Pedagógico, podemos afirmar que há a preocupação de realizar uma reflexão crítica dos acontecimentos, recorrendo a um questionamento permanente sobre o ensino e os objetivos que nos comprometíamos a atingir, com o intuito de conseguir melhorar o processo de ensino-aprendizagem.

O conjunto de estratégias pedagógicas são decididas em função da escola e da turma, por isso, a maioria das decisões de ajustamento ocorreram por motivos extrínsecos ao planeamento (condições climáticas ou eventos/atividades da escola) ou pela imprevisibilidade patente no processo de ensino-aprendizagem.

Ao nível do plano anual, este sofreu alterações no final do 2º Período e no 3º Período, tendo sido implementado o Ensino à Distância. Relativamente às UD, estas foram sofrendo alterações na extensão e sequenciação dos conteúdos, de modo a adequar corretamente os objetivos ao nível de desempenho dos alunos, face ao nível de conhecimento inicial de cada um.

E ainda, ao nível do plano de aula, que se verificou ser o documento onde foram realizados mais reajustes, nomeadamente ao nível do número de alunos que se apresentavam na aula, sendo que a planificação dos exercícios dependiam de um determinado número de elementos, sem influenciar os objetivos propostos. Assim, foi necessário adequar o plano aos alunos presentes, à complexidade dos objetivos e das tarefas e à duração e intensidade de cada exercício, tornou-se também necessário simplificar ou complexificar os exercícios adequando às capacidades e ao nível de compreensão dos alunos.

Inicialmente, foi-nos difícil dar uma resposta rápida, eficaz e coerente aos imprevistos que iam acontecendo. No entanto, as reflexões críticas realizadas em conjunto com o NE e o orientador da escola, contribuíram para um melhor conhecimento da matéria e, acima de tudo, a experiência adquirida, em todas as aulas, possibilitou-nos um domínio pedagógico e didático capaz de realizar os ajustes necessários de acordo com o contexto, com o intuito de aperfeiçoar o processo de ensino-aprendizagem.

1.3. Avaliação

Conjuntamente com a planificação e realização do ensino, a análise e avaliação são apresentadas como tarefas centrais de cada professor.

Posto isto, o significado da avaliação, do quê e como avaliar é algo que depende do que se entende por conhecimento, construção e formação do pensamento e ainda da forma como interpretamos o saber.

Associada a uma ideia de educação como “um aperfeiçoamento intencional dos potenciais especificamente humanos” (Garcia Hoz, 1960), concordamos com Nobre (2009, p. 2), que define avaliação como “um processo sistemático de recolha de informação respeitando determinadas exigências, que envolve a formulação de juízos de valor com base num referencial, de modo a facilitar a tomada de decisões de melhoria do objeto avaliado”.

De forma, a complementar a definição supramencionada, o ponto 2 do Artigo nº 22 do Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho, estabelece que “Enquanto processo regulador do ensino e da aprendizagem, a avaliação orienta o percurso escolar dos alunos e certifica as aprendizagens realizadas, nomeadamente os conhecimentos adquiridos, bem como as capacidades e atitudes desenvolvidas no âmbito das áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória”

Os resultados alcançados pelos alunos dependem, em grande parte, do processo de ensino-aprendizagem dos mesmos, isto é, são objeto de avaliação o produto de ensino (as aprendizagens dos alunos) e o processo de ensino (as circunstâncias em que ocorrem as aprendizagens) (Quina, 2009, p. 117).

Na Educação Física, a modalidade de avaliação considera o processo de ensino/aprendizagem como um processo contínuo de aperfeiçoamento do aluno. Parte-se de uma situação inicial e pretende-se conseguir transformações duradouras nos comportamentos do aluno, sendo que essas transformações aparecem como metas, como fins do processo de ensino/aprendizagem às quais se chega por etapas. É o conhecimento do nível de aquisição dos objetivos intermédios que permite ao professor introduzir correções que facilitam a obtenção dos objetivos finais. Como a avaliação se faz continuamente, aula após aula, fica minimizada a necessidade de um controlo final em que os alunos tenham de demonstrar os progressos realizados.

Seguindo a ideia acima, a avaliação inclui três fases complementares: a avaliação inicial, a avaliação formativa e a avaliação sumativa (Ribeiro e Ribeiro, 1989, citado por Quina, 2009, p. 128). Cada tipo de avaliação tem uma função específica e complementar às restantes, assim como o momento adequado da sua utilização, a ênfase da avaliação e estrutura dos instrumentos.

1.3.1. Avaliação Formativa Inicial

A avaliação inicial é intitulada como aquela que é feita quando se inicia um ciclo de aprendizagem, ou seja, no início de cada UD, com a intenção de determinar as aptidões e as dificuldades dos alunos nas diferentes matérias. Indo assim ao encontro da ideia de Nobre (2009, p. 3) em que a avaliação inicial se debruça “sobre as aptidões, os interesses e as capacidades e competências consideradas como pré-requisitos para as futuras aquisições” (Hadgi, 1994).

A avaliação inicial tem como função verificar se o aluno está na posse de certas aprendizagens anteriores que servem de base à unidade que se vai iniciar. Tais aprendizagens constituem pré-requisitos dos novos comportamentos a adquirir. Por pré-requisitos entende-se os conhecimentos, atitudes ou aptidões indispensáveis à aquisição de outros que deles dependem e que, sem eles, não é possível adquirir (Ribeiro, 1999, p. 81). Desta perspetiva, as questões que se incluem neste tipo de avaliação incidem sobre os objetivos que representam os pré-requisitos da nova unidade.

Na avaliação inicial, após determinada a posição do aluno, o professor pode proceder, antes do início de outra unidade, a ações de recuperação ou remediação do que

foi aprendido anteriormente; agrupar os alunos, de acordo com a proficiência que demonstram nos resultados de provas iniciais, no sentido de responder a necessidades específicas de cada grupo e, por último, identificar, durante o decorrer de uma unidade, causas do insucesso (Ribeiro, 1999, p. 82).

No início do ano letivo, foi definida em conjunto com o NE e o orientador da escola, a estruturação da grelha de observação. Para a construção deste instrumento foi necessária uma análise crítica do PNEF e do documento referente às Aprendizagens Essenciais do 7ºano, tendo como critério a seleção de conteúdos em avaliação e as propostas metodológicas do ano de escolaridade, originando um documento com uma utilização prática, por forma a garantir um preenchimento fácil e rápido, rentabilizando o tempo.

A grelha de observação da avaliação inicial permitiu-nos classificar o desempenho dos alunos nos domínios motor, cognitivo e socio-afetivo através de uma escala de um a três. Com esta análise, foi-nos permitido situar cada aluno nos três níveis de desempenho, sendo que dependendo do resultado da média final, correspondia a um dos níveis de desempenho: ao nível 1 – introdutório, ao nível 2 – elementar ou ao nível 3 – avançado.

Assim, para concretizar este momento, a avaliação formativa inicial decorreu nas duas primeiras aulas de cada UD (duas aulas de 50 minutos) e foi realizada a observação direta da execução dos conteúdos técnicos e táticos relativos a cada modalidade, seja em contexto de jogos de cooperação e competição (Basquetebol, Badminton e Futsal) ou em situações mais técnicas, na observação de determinados gestos (Ginástica de solo e aparelhos). No caso da UD Ginástica de Solo e Aparelhos, para facilitar o processo de avaliação e não colocar a integridade física dos alunos em perigo, optámos por nas duas aulas de avaliação, realizar um circuito com cinco estações onde, exceto na estação onde se executava a avaliação, os alunos tinham que realizar vários exercícios de condição física, indo ao encontro das dificuldades sentidas nos testes do Fitescolas. Relativamente à UD de Tag Rugby, não foi realizada a avaliação inicial visto ser uma modalidade alternativa, com a qual os alunos não tinham tido qualquer experiência anteriormente.

Posteriormente à observação direta, realizámos um relatório de avaliação formativa inicial que consistiu numa análise crítica e reflexiva fundamental para o planeamento do processo de ensino aprendizagem. Este documento contempla os procedimentos e instrumentos de registo, os parâmetros e critérios de avaliação, a análise dos resultados do domínio motor, cognitivo e socio-afetivo, onde são descritas as maiores dificuldades dos alunos e estratégias para as ultrapassar, o nível de desempenho da turma

na modalidade e ainda a tabela *Input* e *Output* (Anexo 4) e a Extensão e Sequenciação de Conteúdos.

Inicialmente, a maior dificuldade sentida foi na capacidade de observação, quando ainda não conhecíamos a turma, associar os nomes às caras dos alunos e, posteriormente, atribuir um valor à ação motora dos alunos, que correspondesse corretamente ao nível de desempenho dos mesmos, uma vez que não éramos experientes em todas as modalidades, o que exigiu o estudo prévio das várias habilidades e técnicas específicas, de cada UD. Uma outra debilidade sentida, verificou-se em algumas modalidades, na capacidade de identificar os erros e dificuldades dos alunos, uma vez que a nossa atenção estava mais centrada na gestão e organização da aula.

Contudo, ao longo do Estágio Pedagógico conseguimos solucionar grande parte das nossas fragilidades, sendo que a experiência didática aula após aula, permitiu-nos desenvolver a capacidade de observação, identificando as dificuldades dos alunos, onde o estudo e o planeamento prévio foram cruciais, adquirindo assim competências necessárias para orientar um adequado processo de ensino-aprendizagem.

Em suma, encarámos todos estes momentos de avaliação, como mais uma aula de aprendizagem, não sendo postos de parte os *feedbacks*, de forma a não privar os alunos de mais uma oportunidade de desenvolvimento e aprendizagem das suas habilidades.

1.3.2. Avaliação Formativa

A avaliação ajuda o docente a refletir sobre as suas práticas, estratégias e adequação das mesmas aos alunos e ajuda os mesmo a aprender, acompanhando todo o seu envolvimento nas tarefas didáticas.

A avaliação formativa consiste no processo de recolha de informações que nos permite, ao longo do ano, orientar e regular a nossa atividade pedagógica, bem como controlar os seus efeitos: a aprendizagem. Concordamos assim que tem como objetivo a adaptação da ação pedagógica aos progressos e problemas de aprendizagem dos alunos, permitindo determinar a posição do aluno ao longo de uma unidade de ensino, no sentido de identificar dificuldades e de lhes dar solução.

Seguindo esta ideia, algumas das etapas que tentámos seguir, passaram pela recolha de informações relativas a dificuldades e /ou progressos dos alunos; interpretação dessas informações com referência a um critério, diagnosticando fatores que estão na origem das dificuldades de aprendizagem dos alunos; e, a adaptação das atividades de ensino e aprendizagem de acordo com a interpretação das informações recolhidas (Carvalho, 1994, p. 144).

O ponto nº 3 do Artigo 25º do Decreto-Lei n.º 17/2016 de 4 de abril, 2016 esclarece que “a avaliação formativa gera medidas pedagógicas adequadas às características dos alunos e às aprendizagens a desenvolver e recorre a dispositivos de informação detalhada sobre os desempenhos”.

Deste modo, ao longo do ano letivo, a avaliação formativa consistiu na recolha, sistemática e informal, de informações relativas aos comportamentos dos alunos, com o objetivo de os procurar melhorar. Foi ainda a base fundamental do processo de avaliação, pois foi através dela que determinámos em que medida os objetivos concretos de cada aula foram sendo alcançados e os alunos foram conhecendo a sua situação relativamente às aprendizagens visadas (Quina, 2009, p. 129).

Esta observação ocorreu em todas as aulas e todos os exercícios assumiram também um carácter avaliativo, da qual resultou uma reflexão, através duma grelha de observação, onde registámos o grau de desenvolvimento/evolução dos alunos. Esta grelha inclui as dificuldades dos alunos, as estratégias a adotar para ultrapassar estas fragilidades e o desempenho cognitivo e socio-afetivo do aluno, até ao momento.

No entanto, sentimos dificuldade em conseguir observar todos os alunos e recolher as informações pertinentes sobre o desempenho dos mesmos, por isso, optámos por apenas observar três/quatro alunos por aula, realizando assim o registo formal de cada avaliação. Como nos diz Ribeiro (1999, p. 84), tornou-se necessário determinar criteriosamente momentos pertinentes de controlo da aprendizagem, tornando-a sistemática e relevante.

Concluindo, a avaliação formativa é um processo determinante na melhoria dos resultados dos alunos, estando orientada para as aprendizagens, e tendo um papel muito significativo na forma como os alunos se preparam e organizam ativamente para melhorar o seu processo de ensino-aprendizagem. Esta assumiu um papel preponderante, uma vez que permitiu a avaliação crítica de todo o processo guiado e estruturado por nós. Tendo como base as informações recolhidas, pudemos reconsiderar os processos, modificar estratégias e metodologias, possibilitando desenvolver e potenciar novas competências e habilidades nos alunos.

1.3.3. Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa tem como intuito formular um juízo de valor global sobre a aquisição dos conhecimentos, das competências, das capacidades e das atitudes dos alunos, permitindo determinar o nível alcançado por cada aluno no final de um ciclo de

aprendizagem. Constitui, na maior parte das vezes, uma síntese dos resultados da avaliação formativa.

Por se tratar de um processo contínuo, esta avaliação tem de ser vista tendo em conta o percurso do aluno ao longo das aulas e não como algo isolado que surge sem recurso a dados anteriores. Nesta linha de pensamento, Ribeiro (1999), refere que a avaliação sumativa consiste em “avaliar o progresso realizado pelo aluno no final de uma unidade de aprendizagem, no sentido de aferir resultados já recolhidos por avaliações de tipo formativo e obter indicadores que permitam aperfeiçoar o processo de ensino”.

A avaliação sumativa pode ser vista como um complemento ao processo avaliativo, uma vez que é o somatório de todos os registos avaliativos em que o aluno está envolvido. Com isto, é importante referir que a avaliação não se deve revestir de um processo autónomo, pelo que deve haver uma ligação viável entre todos os elementos avaliativos (recolha de dados credíveis). Isto tornou-se fundamental ao longo da nossa experiência, pois ajudou-nos a não cometer injustiças, uma vez que a avaliação exige muita responsabilidade. Como refere Ribeiro (1999), por se tratar de um balanço final, só tem sentido efetuar-se quando a extensão de caminho percorrido já é grande e há material suficiente para justificar uma apreciação deste tipo.

Nesta fase da avaliação, pretendemos saber em que medida os alunos atingiram os objetivos estabelecidos durante a UD. Assim, as últimas aulas do ciclo de aprendizagem destinam-se à revisão, aperfeiçoamento e consolidação das aprendizagens já efetuadas pelos alunos, enquanto o docente avalia o nível de consecução dos objetivos estabelecidos.

O contexto em que foi efetuada a avaliação sumativa é similar ao das restantes aulas, onde é realizada a aprendizagem dita normal e devem integrar, por isso, uma estrutura habitual. Nesta perspetiva, as aulas de avaliação final não devem ser exclusivamente aulas de avaliação, mas devem ser, também e simultaneamente, aulas de recuperação, de consolidação, de aplicação e de competição (Quina, 2009, pp. 130-131).

O momento da avaliação sumativa, sendo uma avaliação contínua, teve por base os dados recolhidos durante a avaliação formativa. Uma vez que esta avaliação surge no final da abordagem da UD (duas últimas aulas), permitiu-nos fazer uma análise, tendo em conta as avaliações anteriores, acerca das aprendizagens dos alunos averiguando se as estratégias implementadas foram eficazes a sua aprendizagem, tendo em vista a concretização dos objetivos propostos. Assim, aumenta o nosso conhecimento sobre as

capacidades e dificuldades dos nossos alunos, a nível psicomotor, cognitivo e sócio afetivo.

Esta avaliação foi realizada em dois blocos de cinquenta minutos, em que a avaliação formativa auxiliou a conferir as capacidades dos alunos, obtendo resultados fiáveis e credíveis. Para isto, construímos a grelha de avaliação sumativa (Anexo 5) de cada matéria, com base nos conteúdos programáticos do PNEF, as AEEF e os objetivos a atingir.

O registo da avaliação foi feito de forma direta, através de uma grelha de registo que reuniu dados relativos aos três domínios de avaliação (psicomotor, cognitivo e socio-afetivo) e que compunham os objetivos propostos a alcançar e os a realizar com sucesso no final da UD. Este desempenho foi registado numa escala de um a cinco.

Relativamente ao domínio motor, este teve como base a observação do desempenho motor através de exercícios critério ou formas jogadas (elementos técnicos e táticos), de acordo com os critérios de êxito definidos para os diferentes conteúdos. A avaliação no domínio cognitivo foi apurada através do questionamento durante as aulas, incluindo os conteúdos, formas de execução e principais regras da modalidade. O domínio socio-afetivo foi avaliado de forma contínua, através do registo diário da assiduidade, da pontualidade, da participação, do empenho/interesse e do comportamento, tendo sempre em conta as reflexões de todas as aulas da UD.

Para finalizar este processo de avaliação, em cada matéria, através do tratamento dos dados recolhidos, foi produzido um relatório de avaliação sumativa, onde analisámos os resultados obtidos, comparando os resultados perspetivados e os realmente alcançados, com o intuito de verificar a evolução dos alunos, comparando com os dados iniciais (avaliação formativa inicial), depreendendo se as estratégias e metodologias de ensino foram adequadas, apurando a concretização dos objetivos e refletindo sobre a nossa intervenção pedagógica.

À semelhança da avaliação inicial, as dificuldades sentidas focaram-se sobretudo no processo de observação, ou seja, estarmos atentos à execução de todos os alunos, realizar o registo e ainda controlar e organizar a aula. Regularmente a captação em vídeo da aula de avaliação, para proceder à posterior avaliação (principalmente na modalidade de Ginástica), permitiu melhorar a capacidade de observação, no entanto, foi através do conhecimento prévio do desempenho dos nossos alunos, bem como do aprofundamento da matéria, que conseguimos superar as fragilidades.

No processo de Avaliação Sumativa no final de cada período letivo, regemo-nos pelos critérios de avaliação e respectivas cotações estipuladas pelo grupo disciplinar de EF para os vários domínios (incluindo o teste escrito de avaliação e os testes Fitescolas), de forma a obter uma classificação final do aluno.

1.3.4. Autoavaliação

A autoavaliação desempenha um papel privilegiado, em virtude de a regulação ser realizada pelo próprio aluno. Através de um processo de metacognição, o aluno detém os vários momentos e aspetos da sua atividade e exerce um autocontrolo consciente, refletido e crítico sobre as suas ações.

Com uma participação ativa na discussão e negociação dos termos e efeitos da avaliação, o aluno quando se autoavalia revela um grande envolvimento pessoal no processo, gerindo o seu desempenho e refletindo sobre ele, tornando-se assim regulador da sua própria aprendizagem (Vieira, 2013).

A autoavaliação da turma foi realizada no final de cada período letivo, nomeadamente na última aula do período, recorrendo a uma ficha “tipo” construída e organizada pelo grupo de EF. Assim como o aluno, o professor deve também realizar uma autoavaliação dos seus próprios resultados pedagógicos, analisando a necessidade de reformulação do processo de ensino, com o intuito de procurar melhorá-lo.

Ao longo do Estágio Pedagógico, verificámos que os alunos têm consciência das suas ações, no entanto, por vezes não demonstram a abertura necessária quando confrontados com opções de melhoria. Por fim, consideramos que todos os momentos de autoavaliação, incluindo reflexões informais durante as aulas, foram momentos bastante ricos e potenciadores do desenvolvimento do aluno, enquanto estudante e cidadão.

1.3.5. Parâmetros e Critérios de Avaliação

A avaliação, enquanto instrumento fundamental do processo de ensino-aprendizagem, sustentou-se num conjunto de parâmetros e critérios que determinam os pressupostos que se esperavam observar, desempenhando um papel central nas tarefas avaliativas e que requerem uma diferenciação pedagógica nos domínios e critérios que a integram. De acordo com o estudo de Nobre (2015, p. 179), os critérios de avaliação são sinónimo da distribuição dos pesos por domínio, sendo que estes devem ser divulgados aos alunos no início do ano letivo.

Assim, na primeira aula do ano letivo, apresentámos e esclarecemos os parâmetros e critérios de avaliação da disciplina de Educação Física. Estes foram definidos pelo

grupo disciplinar de Educação Física, com a respetiva aprovação pelo Conselho Pedagógico. Neste sentido, na seguinte tabela apresentamos os critérios de avaliação nos três domínios, bem como o peso atribuído a cada processo avaliativo.

Tabela 2: Critérios de Avaliação

	Domínio	Aprendizagens Específicas	%	% por domínio
Competências, Conhecimentos, Capacidades, Valores	Capacidades/ Atitudes e Valores	Atividades Físicas - Participação e empenho na realização prática das tarefas propostas; - Qualidade e/ou quantidade da prestação motora; - Domínio dos elementos técnico-táticos específicos e das regras fundamentais das diferentes modalidades; - Procura do êxito pessoal e do grupo e capacidades/attitudes inseridas no contexto das modalidades lecionadas.	Avaliação Contínua 50%	75%
			Avaliação Sumativa 20%	
		Aptidão Física - Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	5%	
	Conhecimentos	- Nível de conhecimentos e compreensão dos conteúdos programáticos. (Teste escrito e/ou trabalho e/ou Outros Instrumentos).		25%

2. Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Curricular

Esta área procura favorecer a compreensão dos modos e conteúdos de intervenção dos professores na gestão da escola (de topo e/ou intermédia). Consiste assim no acompanhamento direto, de modo a promover práticas de trabalho, em colaboração com outros, que proporcionem a compreensão da complexidade das escolas.

2.1. Coordenador de Desporto Escolar

As atividades desenvolvidas no Desporto Escolar (DE), visam desenvolver potencialidades físicas e psicológicas que contribuem para o desenvolvimento global dos jovens, sendo um meio de promover hábitos saudáveis, competências sociais e valores morais, tais como a responsabilidade, espírito de equipa, disciplina, respeito, entre outros.

Indo de encontro a estas finalidades, orientámos a nossa atenção e interesse para junto do cargo de Coordenador do Desporto Escolar, procurando compreender e assimilar o modo de intervenção e execução de tarefas dos docentes na gestão do cargo. Propusemo-nos ainda a entender as práticas de trabalho colaborativo e uma compreensão

de todos os aspetos administrativos, organizacionais e estruturais que o cargo e a escola exigem.

Neste sentido, o ano foi marcado pela participação ativa e permanente na gestão e organização das várias atividades desenvolvidas na escola, bem como o acompanhamento dos grupos equipa pertencentes à escola, com destaque para o grupo de Ténis de Mesa. Relativamente à atividade interna (Nível I – escolar), salientamos o dia Europeu do DE, incluído na Semana Europeia do Desporto, o Corta-Mato escolar, os torneios de Futsal e Ténis de Mesa e o Mega Sprint escolar, nos quais tivemos um envolvimento e uma participação ativa, desde a preparação, à gestão e organização.

No que diz respeito à atividade externa (Nível II – interescolar) dos grupos equipa, estivemos mais concentrados no Ténis de Mesa, onde acompanhamos e intervimos ativamente em vários os treinos e em todos os momentos de competição, dando apoio e colaborando em todas as tarefas necessárias. Para além disto, presenciamos e intervimos em todas as atividades referentes ao Desporto Escolar, a nível distrital, bem como o Corta-Mato e o Mega Sprint.

De salientar que, ao longo do ano letivo, houve o acompanhamento da gestão, organização de atividades e tarefas pertencentes ao cargo de Coordenador do DE, que se revelaram benéficas, por toda importância que adquirem tanto para os alunos, na promoção da prática desportiva e o gosto pelo desporto, proporcionando o contacto da vertente competitiva em várias modalidades, como para nós na aquisição de conhecimentos, capacidades e experiência num projeto de grande ambição e interesse.

De um modo geral, consideramos que o trabalho colaborativo entre professores de EF é essencial para que as tarefas a desenvolver no seio do DE sejam o mais bem-sucedidas possível. Apesar do grande trabalho burocrático existente, desde reuniões, pedidos de transporte, alimentação, autorizações, seguros, relatórios, até ao cumprimento de prazos, consideramos necessário evidenciar que este trabalho é facilitado e frequente, dada a disponibilidade, entajuda e colaboração entre os docentes do grupo disciplinar de Educação Física.

Em síntese, o acompanhamento deste cargo, de gestão intermédia, tornou-se uma experiência bastante enriquecedora para a nossa aprendizagem, permitindo desenvolver novas competências, perceber a importância do DE e, assim, simplificar o desempenho deste cargo, num futuro próximo.

3. Área 3 – Projeto e Parcerias Educativas

Nesta dimensão pretende-se desenvolver competências de conceção, construção, desenvolvimento, planificação e avaliação de projetos educativos e curriculares em diferentes dimensões, assim como a participação na organização escolar.

3.1. Corta Mato: Fase Escolar

O Corta Mato Escolar é uma das provas do Programa do Desporto Escolar, que promove a participação em atividades físicas e desportivas de forma estruturada, organizada e frequente, constituindo um elevado potencial na promoção da aptidão física e do estilo de vida saudável, promovendo igualmente estilos de vida saudáveis e hábitos alimentares adequados, bem como o contacto com o meio ambiente e a convivência interpessoal entre os vários elementos da comunidade educativa, da escola.

A atividade denomina-se “Correr para crescer”, que para além dos objetivos referidos anteriormente, pretende ainda transmitir os três grandes valores do projeto Olímpico, designadamente a Excelência, Amizade e Respeito.

Para a elaboração da mesma tivemos em atenção o Documento Orientador do Corta-Mato, inserido no Programa de Desporto Escolar organizado pela Direção Geral de Educação - Divisão do Desporto Escolar e pela Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares.

A atividade decorreu na manhã de 17 de dezembro de 2019 e destinou-se a todos os alunos da escola, desde o pré-escolar até ao 3º ciclo. A atividade começou pelas 9:30 horas e terminou pelas 12:30 horas. Iniciou-se com um breve discurso com a contextualização da atividade, a explicação da organização e os cuidados a ter durante a corrida, seguiu-se a concretização das corridas pelos vários escalões com posterior entrega de lanches, e para finalizar a entrega de prémios e o balanço da atividade.

Nesta atividade, os alunos foram distribuídos pelos vários escalões, a que correspondeu a uma determinada distância para percorrer. Visto que os alunos do ensino pré-escolar e 1º ciclo não estão inseridos no escalão mais jovem, optámos por dar a oportunidade de participarem num percurso adaptado.

A atividade alcançou os objetivos propostos, entre eles promover da atividade física e estilos de vida saudáveis; fomentar o gosto pela atividade física e pelas atividades escolares; entre outros. De referir que, desta fase, foram apurados os seis melhores alunos de cada escalão para a fase distrital.

A atividade teve a participação de oitenta e nove alunos, distribuídos pelos vários escalões/género, incluindo os alunos do escalão Benjamins. Os participantes mostraram-se ora com maior espírito competitivo ora com maior espírito de cooperação e interajuda, mas sempre empenhados e animados, facilitando a gestão da atividade. A utilização do som da aparelhagem permitiu reunir, desde cedo, grande parte da comunidade escolar, promovendo um ambiente festivo antes, no decorrer e posteriormente à prova.

Foi com grande entusiasmo que completámos a atividade com nítida perceção de que toda a comunidade escolar nos ajudou, tanto na preparação (realização dos troféus) como no dia da atividade (concurso de fotografias).

Consideramos que o planeamento e organização prévia, foram necessários para que a atividade se tivesse realizado sem quaisquer contratemplos e de modo a cumprir os objetivos essenciais, proporcionando a todos os participantes uma manhã de prática e convívio desportivo e de confraternização entre alunos, comunidade docente e não docente.

3.2. PáscoAbrir20'

Na segunda atividade, optámos pela organização e realização do “PáscoAbrir’20”. Esta atividade consiste num evento desportivo no AEMC, que tem sido realizado nos últimos anos, constando no Plano anual de atividades.

Com esta atividade o NE pretendeu promover a prática de atividade física e o desenvolvimento da convivência interpessoal entre os alunos, docentes e pessoal não docente do AEMC, promover a autonomia e a perseverança do aluno dentro do contexto escolar, fomentar o espírito e ética desportiva nos participantes, entre outros. E ainda transmitir os três grandes valores do Projeto Olímpico: Excelência, Amizade e Respeito, presentes nas várias atividades a realizar, através de momentos competitivos, cooperativos e de entreajuda e, especialmente, de respeito e aceitação do outro.

Esta atividade foi planeada para o primeiro e segundo dia das férias letivas da Páscoa (30 e 31 de março), sendo que o primeiro dia seria na EBI/JI Prof. Dr. Ferrer Correia e o segundo dia seria na Escola Básica e Secundária José Falcão. Destinava-se a todos os alunos do 2º e 3º ciclos do AEMC e ainda seria desenvolvido um conjunto de atividades de forma a integrar também os alunos do primeiro ciclo. A atividade incluiria cerca de vinte atividades nos dois dias, cada atividade iria funcionar como uma estação, onde estaria uma equipa a realizar cada atividade, por um período de trinta minutos. As trocas de estação seriam realizadas através do sinal sonoro dado por um elemento da

organização. A transição dos grupos, para a atividade seguinte seguia-se numa ordem lógica.

Entre as atividades a realizar, estariam disponíveis o slide, karaté, jogos tradicionais, laser run, golfe, atividades aquáticas, escalada, entre outras. Para ambos os dias, foi realizado um plano B, no caso de as condições meteorológicas condicionarem a realização das atividades.

De realçar que apesar da atividade não ter sido concretizada, ao nível do planeamento, da divulgação, às inscrições, os patrocínios e todos os contatos e aspetos logísticos necessários foram realizados.

A organização de um evento deste grau de complexidade foi-nos bastante útil para melhor compreendermos todos os processos fundamentais, permitindo-nos ainda melhorar a nossa capacidade de organização e antecipação dos acontecimentos e, acima de tudo, desenvolver o trabalho colaborativo, numa tentativa de aproveitar as melhores capacidades por parte de cada elemento organizador nesta fase preparatória.

Através destas atividades, pudemos compreender os processos de organização e estruturação de uma Atividade Desportiva Escolar. Estas aprendizagens constituem-se como fator fundamental para a formação enquanto futuro profissional de Educação Física, munindo-nos de uma panóplia de ferramentas essenciais para a organização de futuros eventos.

4. Coadjuvação Primeiro Ciclo

No início do ano letivo foi-nos proposto lecionar uma aula semanalmente aos alunos do primeiro ciclo de escolaridade. Este desafio foi aceite com ânimo e uma grande expectativa. No primeiro período ficou a nosso cargo a turma do 4º ano e, posteriormente, no segundo período a turma do 3º ano. Num total de quinze aulas semanais, estas foram sempre lecionadas à quinta-feira das 10:30 horas às 11:15 horas, no pavilhão gimnodesportivo e, ocasionalmente, na sala de ginástica.

Em todas as aulas procurámos variar e inovar os exercícios, dando destaque aos jogos pré-desportivos e oportunidade de estar em contacto com algumas modalidades, como o Basquetebol e o Badminton. Neste sentido, orientámo-nos pelo documento AEEF para o 1.º Ciclo do Ensino Básico, promovendo o desenvolvimento das capacidades físicas e alguns valores, como o trabalho em equipa, o saber perder e ganhar.

Dada a diferença de idades com os alunos do 7º ano, foi necessário uma adaptação na leção das aulas, ao nível da instrução (preleção mais direta e simples), da gestão

(uma organização mais simples, contanto sempre com o auxílio dos alunos na distribuição e recolha dos materiais) e ainda da gestão do clima e da disciplina da turma (maior tolerância e compreensão em momentos de conflito entre os alunos).

Revelou-se assim uma experiência bastante enriquecedora a nível profissional e pessoal, produto do que melhor há na profissão docente e na interação com alunos desta faixa etária.

5. Ensino à Distância (E@D)

No final de dezembro de 2019, as autoridades de saúde pública chinesas relataram a existência de um vírus (SARS-CoV-2) designado de coronavírus 2019 (COVID-19), na cidade de Wuhan, província de Hubei, China.

Em Portugal, no final do mês de fevereiro, foram confirmados os primeiros casos por COVID-19, neste sentido no dia 18 de março de 2020 foi declarado Estado de Emergência Nacional, o qual determinou o fecho de todas as escolas e o confinamento domiciliário.

Devido a estas circunstâncias, o ensino sofreu algumas alterações e nas últimas duas semanas do segundo período, as escolas, docentes, não docentes e alunos tiveram de se adaptar. De acordo com as orientações do AEMC, os docentes de todos os níveis de ensino iniciaram a interação com os respetivos alunos à distância, utilizando os canais de comunicação possíveis, promovendo a realização de tarefas, atividades, trabalhos e orientando-os pedagogicamente. A dinamização de atividades pedagógicas com os alunos à distância, foi realizada através das plataformas de ensino-aprendizagem online.

No nosso caso em particular, organizámos materiais pedagógicos (vídeos e formulários online), que foram disponibilizados aos alunos via email, com o intuito de exercitar e praticar atividade física durante o tempo de isolamento, promovendo a qualidade de vida e hábitos de prática desportiva, melhorando as capacidades físicas dos alunos. Houve ainda a confirmação, por parte dos alunos, da concretização das tarefas solicitadas, através de vídeos ou fotos.

O 3º período teve início a 14 de abril, conforme a calendarização, sem atividades presenciais, continuando em vigor a modalidade de ensino à distância. Nesta lógica, foi implementado o Plano de Ensino à Distância do AEMC (PE@D-AEMC), a vigorar no 3º período letivo de 2019/20.

O plano visa dar resposta, sob a forma de informações e orientações, à súbita alteração do paradigma de ensino e aprendizagem que decorre da suspensão das

atividades letivas presenciais neste ano, motivada pela pandemia de COVID-19. O PE@D-AEMC tem como propósito chegar a todos os alunos, sempre no primado da Educação Inclusiva, bem como na prossecução dos objetivos estabelecidos no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e na aquisição das Aprendizagens Essenciais, os quais serão sempre tomados como referenciais da ação pedagógica. Como tal, foi tido em consideração o diagnóstico da situação de acesso a computador e à internet, registando estas situações nas atas dos conselhos de turma do 2º período.

Indo de encontro ao plano traçado pelo Agrupamento, foi criado um espaço destinado à disciplina de EF para a turma do 7ºE, na plataforma *Classroom*. Foi através desta plataforma que foi estabelecido o contacto com todos os alunos da turma, disponibilizando o horário e calendário das aulas síncronas (em videoconferência). Estas aulas síncronas realizaram-se à quarta-feira, pelas 16 horas, de quinze em quinze dias. Durante o período de tempo destas aulas, foram apresentadas e explicadas as tarefas práticas que os alunos deveriam realizar, bem como alguns conteúdos teóricos sobre a Aptidão Física e o Voleibol. Posteriormente, mantínhamo-nos disponível para esclarecer dúvidas e dar orientações aos alunos, em aula assíncrona.

6. Componente Ético Profissional

A ética profissional é uma das dimensões mais importantes do profissionalidade do docente, pelo que constituiu uma dimensão transversal à dimensão intervenção pedagógica e tem uma importância fundamental no desenvolvimento do agir profissional do futuro professor, assim como na construção do seu profissionalismo.

Neste sentido, desde o início do Estágio Pedagógico estivemos conscientes da importância da atitude e da responsabilidade que implica o cargo que estávamos a assumir, enquanto professores de Educação Física.

Tomámos consciência que temos um papel preponderante no desenvolvimento dos alunos, e por isso cabe-nos a nós a promoção da qualidade de inserção educativa, fomentando o desenvolvimento da autonomia dos alunos e a sua inclusão na sociedade tendo em conta o carácter complexo e distinto das aprendizagens escolares, bem como o desenvolvimento da identidade individual e cultural, tentando transmitir sempre valores de responsabilidade, compromisso e respeito pelos colegas, docentes e não docentes. Durante este processo fomos recorrendo a ferramentas dinâmicas e inovadoras no processo de ensino-aprendizagem, de modo a estimular as capacidades individuais de cada aluno.

Assim, ao longo da prática pedagógica, propusemo-nos a promover aprendizagens curriculares aos alunos, demonstrando disponibilidade e à-vontade para colaborar como todos de forma igual e justa. Estas aprendizagens são resultantes dos conhecimentos adquiridos no decorrer dos nossos estudos académicos e socorremo-nos a investigações, pesquisas e reflexões da prática educativa para melhorar o processo ensino-aprendizagem.

Quanto à participação na escola, foi fundamental colaborar com todos os intervenientes no processo educativo, favorecendo a criação de relações de respeito mútuo e cooperação nos projetos da escola, aspeto que consideramos determinante para a nossa evolução como profissional de educação. Para tal, é importante a integração nas diversas dimensões da escola, contribuindo para o enriquecimento de todos os alunos. Deste modo, marcámos presença e interviemos sempre que necessário nas atividades culturais e recreativas desenvolvidas na escola, entre eles mencionamos, a Gala de Natal, a Feira do Magusto, as comemorações da celebração dos 51 anos, a renovação da bandeira verde da escola (Programa Eco-escolas), entre outras.

A partilha de informação é essencial, por isso, consideramos que todas as reflexões e análises da prática pedagógica que foram realizadas com o Núcleo de Estágio e o orientador da escola e da faculdade, foram determinantes para a melhoria das nossas intervenções e práticas. Assim, sentimos que houve uma evolução progressiva que nos dotou de um conjunto de competências e valores adequados à profissão.

Todos os dias estamos em constante aprendizagem e no Estágio Pedagógico, o trabalho autodidata é crucial, por isso, procurámos manter-nos informados e em constante aprendizagem e desenvolvimento. Neste sentido, usufruímos da oportunidade de participar em atividades de formação complementares. A FCDEF proporcionou-nos as seguintes formações: Ação de Formação “Programa de Educação Olímpica”, IX Oficina de Ideias em Educação Física: A avaliação como meio de ensino. Para além destas, e dadas as circunstâncias do Ensino à Distância, foi necessário e enriquecedor assistir a algumas formações online (Anexo 6).

Todos estes momentos revelam-se uma oportunidade de aprendizagem na nossa formação, permitindo a aquisição e partilha de conhecimentos. Para além destes momentos formais, sempre que necessário, recorremos a pesquisas bibliográficas no âmbito do ensino, bem como a livros pedagógicos referentes aos conteúdos abordados ao longo do ano letivo, de modo a ultrapassar as adversidades que foram surgindo,

conseguindo posteriormente, tanto quanto possível, melhorar a nossa intervenção pedagógica.

Em suma, procurámos, em todos os momentos, que os valores cívicos prevalecessem durante as aulas, promovemos momentos enriquecedores para os alunos, recorrendo a fatores motivacionais para captar a sua atenção. Procurámos ser justos e equitativos com todos os alunos, adotando uma postura inclusiva e motivando todos de igual forma, de modo, a que todos consigam evoluir e melhorar o seu processo de ensino aprendizagem.

7. Questões Dilemáticas

Ao longo do Estágio Pedagógico foram surgindo algumas questões dilemáticas, relativas a componentes abordadas.

A primeira questão, focou-se no controlo da turma. Desde o início que verificámos que a falta de motivação esteve, maioritariamente, na origem dos comportamentos indesejados, por parte de alguns alunos, que levaram ao difícil controlo da turma. Ao longo do ano letivo, foram necessárias diversas estratégias, nas várias dimensões de intervenção pedagógica, para motivar e aumentar o interesse dos alunos nas aulas de Educação Física. Porém, esta foi uma tarefa difícil, visto que os exercícios foram planeados de acordo com os objetivos estipulados e, ao mesmo tempo, tentando sempre ir ao encontro dos interesses, motivações e satisfação dos alunos, tendo em conta a heterogeneidade da turma.

Uma outra questão, surge no âmbito exequibilidade do Programa Nacional de Educação Física. Desde o início, houve uma dificuldade em fazer cumprir os objetivos definidos pelo Programa, sendo que estes, muitas vezes, não se enquadravam nas capacidades e no desempenho dos alunos, face ao ano de escolaridade. Desta forma, consideramos que, por vezes, estes objetivos revelam-se demasiado ambiciosos, na medida que pressupõe que todos os alunos adquiriram as competências definidas.

Torna-se assim evidente que o Programa Nacional apenas seria cumprido numa situação de ensino ideal, o que em contexto real, não se verifica, devido à heterogeneidade dos alunos, que possuem necessidades e ritmos de aprendizagem diferentes, assim como os professores que utilizam formas de intervenção diferentes e, conseqüentemente, influenciam a evolução do processo de ensino-aprendizagem dos alunos.

Capítulo III – Aprofundamento do Tema/Problema

Aplicação e Avaliação das Estratégias de Prevenção dos Comportamentos de Indisciplina nas aulas de Educação Física

1. Introdução

O tema do presente estudo surge da experiência pedagógica, enquanto professora estagiária de Educação Física, e centra-se nos comportamentos de indisciplina nas aulas de Educação Física.

Desde o primeiro contacto com a turma, houve a percepção de que os comportamentos de indisciplina eram frequentes. Desta forma, a escolha do tema ocorre da necessidade de reduzir os episódios de indisciplina nas aulas e de melhorar a intervenção pedagógica, controlando eficientemente a turma e melhorando, processo de ensino-aprendizagem dos alunos.

A indisciplina nas escolas tem vindo a ser objeto de estudo, por constituir uma problemática relevante na preocupação dos professores, afetando grande parte destes. Torna-se assim importante conhecer os contornos do problema para definir estratégias e contribuir para uma melhor intervenção pedagógica. Indo ao encontro desta ideia, o estudo desta temática revela-se essencial, pela importância da prevenção e redução dos comportamentos de indisciplina e pela sua influência no processo de ensino aprendizagem e evolução dos alunos.

Com o presente estudo, pretendemos averiguar através da aplicação e avaliação de estratégias pedagógicas preventivas, se existe uma redução nos comportamentos de indisciplina, nas aulas de Educação Física, na turma do 7ºE.

2. Enquadramento Teórico

A problemática da (in)disciplina no ensino tem permanecido ao longo dos tempos como uma das principais preocupações de todos os intervenientes do processo de ensino-aprendizagem.

A indisciplina assume-se assim como um conceito de grande complexidade, sendo que a maioria das tentativas de definição, de uma forma geral, remetem para uma antítese da disciplina. A ausência de disciplina inviabiliza a aprendizagem da autorregulação, estando desta forma comprometidas as condições em que se processa o ensino-aprendizagem (Estrela, 2002).

Numa tentativa de ultrapassar a polissemia do termo, Estrela (1992) definiu a indisciplina escolar como “aquela que decorre da desordem proveniente da quebra das regras estabelecidas e/ou da perturbação ao nível do funcionamento da aula”. Considerando, por isso, que os comportamentos de indisciplina só podem ser compreendidos quando relacionados com a norma pedagógica e as funções de produção em curso na aula, constituindo a rotura da regra que as caracteriza uma resposta dos alunos (p. 15).

Deste modo, para Estrela (1992), “o conceito de indisciplina relaciona-se intimamente com o de disciplina e tende normalmente a ser definido pela sua negação ou privação ou pela desordem proveniente da quebra das regras” (p. 17).

A indisciplina escolar não apresenta uma causa única, ou mesmo principal. Os eventos de indisciplina, costumam ter origem num conjunto de causas diversas e, muito comumente, refletem uma combinação complexa de causas. Esta complexidade é parte do perfil da indisciplina e deve ser considerada, se desejamos compreendê-la e estabelecer soluções efetivas (Garcia, 1999, p. 104).

Do conjunto dos comportamentos inapropriados existentes na aula distinguem-se duas grandes direções: os comportamentos “fora da tarefa” e os comportamentos “desviantes”. Os comportamentos “fora da tarefa” são de pequena gravidade, verificando-se incumprimentos por parte dos alunos às normas estabelecidas, no entanto, não perturbam seriamente as atividades da turma. No que diz respeito aos comportamentos “desviantes e/ou disruptivos”, são de maior gravidade, onde os alunos manifestam violações e infrações de normas vitais e, frequentemente, exibem comportamentos violentos de natureza antissocial e/ou interruptores das atividades desenvolvidas no âmbito da aula.

A indisciplina pode-se manifestar-se de diferentes formas e, conseqüentemente, com graus diferentes de gravidade, sendo exemplos disso, as conversas intempestivas, desrespeito pelo material escolar, condutas antidesportivas, manifestações verbais para com os colegas e professor e manifestações físicas, entre outros.

Segundo os trabalhos de investigação realizados por Amado e Freire (2009) em diferentes contextos escolares, foi possível constatar a existência de uma grande diversidade de comportamentos abrangidos pelos conceitos de disciplina e indisciplina, o que levou à necessidade de os enquadrar em três níveis distintos de indisciplina.

Tendo em consideração estes níveis, apresentamos alguns dos fatores associados à indisciplina, como as matérias de ensino, fatores familiares inerentes ao aluno, fatores

relacionados com o professor, relacionados com os pares e fatores relacionados com as dimensões pedagógicas.

Estudos realizados, consideram ainda que as estratégias didáticas, os métodos de ensino postos em prática, a postura incorreta do professor, a deficiente administração do tempo, do espaço, das intervenções dos alunos e a incapacidade de estar atento às diversas situações da aula podem também constituir fatores de indisciplina (Estrela, 1986; Amado, 1998; citado por Pinto, 2014, p. 20).

A intervenção disciplinar de carácter preventivo, concebida como a competência que permite compreender e neutralizar as causas dos comportamentos de indisciplina na sala de aula, é, pela sua complexidade, uma das facetas mais exigentes da atividade docente.

A preparação dos professores para os aspetos relacionais e disciplinares é uma das preocupações para estes, podendo a gestão da aula, dar um importante contributo, relativamente a estes, na prevenção da indisciplina. (Santos, p. 2). Por sua vez Estrela, (1995), afirma que os professores “apresentam diferentes sensibilidades e maneiras de estar na profissão que revelam ruturas, quer em relação às regras profissionais, quer resistência a novas formas de olhar para o processo pedagógico” (Amado & Freire, 2009, p. 26).

A solução deve estar mais na prevenção do que na correção. Mas como é que se pode prevenir quando não se sabe como atuar convenientemente? Não só para uma resolução correta das situações de indisciplina, como também para a sua prevenção é importante os professores conhecerem os meios de análise que a investigação lhes pode proporcionar (Amado, 2000).

A indisciplina pode estar relacionada com o fraco sucesso escolar dos alunos, resultado do pouco investimento que determinados estudantes depositam nas atividades escolares, bem como no crescente desinteresse que nutrem pela escola. No entanto, verificou-se que os desenvolvimentos de certas emoções negativas, acabam por espelhar determinados valores inculcados pelos professores, que certos alunos se recusam a interiorizar e aceitar porque não se reveem neles.

Consequentemente, revelam condutas de agressividade, apatia, desmotivação, desatenção e ‘imaturidade’ que se agravam ainda mais quando não perspetivam a escola como lugar motivacional que contribui para o seu sucesso escolar; ou ainda, porque não encontram em si mesmos ou na família, estímulos e dedicação suficientes para a sua aprendizagem. Assim, admite-se que a grande dificuldade sentida pelos professores em

lidar com as questões indisciplinares no interior das salas de aula, se reporta essencialmente a um problema de prevenção (Lemos, 2018, p. 18).

Como Amado (2000) refere, prevenir a sua ocorrência e manifestação implica, fundamentalmente “(...) organizar as situações de aula, de gerir as atividades e de dar expressão a um conjunto de atitudes relacionais, de tal modo que se afastem ou anulem os fatores de perturbação e desvio” e, em simultâneo, se consiga promover e potencializar o processo de ensino-aprendizagem, fomentando a (re)construção da disciplina na escola e na sala de aula (ibidem, p. 9).

De forma a colmatar esta problemática, a atuação do professor tem de ser dinâmica, surpreendente e cativante. Para que isso ocorra, é-lhe exigida não só a formação inicial, como a ‘formação ao longo da vida’. Através dela, o professor pode encontrar estratégias de prevenção para lidar com a indisciplina, que se materializam na forma como aborda os assuntos mais atuais dos conteúdos programáticos que leciona; na criatividade que deposita na construção dos seus materiais didáticos e na própria cultura pedagógica de que é titular, que lhe permite implementar metodologias de cooperação e dinâmicas de grupo que acabam por favorecer o desenvolvimento da autoestima, da solidariedade, da cooperação, da responsabilidade e do respeito (Amado, 2000).

Todas estas medidas de cariz preventivo, acabam por possibilitar aos docentes, a (re)criação de uma conduta de prevenção perante a ocorrência de fenómenos e comportamentos indisciplinares, fomentando, por sua vez, a articulação de diálogos entre professores e alunos na (re)construção e (re)valorização da disciplina e das regras.

No que respeita à prevenção da indisciplina, foi identificado um leque de competências de gestão da aula para a prevenção dos comportamentos de indisciplina que se agrupam em três grandes blocos. Distinguem-se, do ponto de vista temporal, estratégias específicas do início do ano, mas também estratégias prévias à condução das atividades em sala de aula, mas determinantes para o seu sucesso; estratégias para estruturar o início da aula; estratégias de motivação e manutenção do interesse do grupo turma; estratégias para manter um ritmo adequado de aula; estratégias de vigilância e controlo dos comportamentos; estratégias conducentes a relações interpessoais positivas. (Santos, pp. 5-6).

A prevenção e correção dos comportamentos de indisciplina implicam que o professor indique claramente os procedimentos a seguir. Para minimizar os riscos, há que estimular a participação positiva de todos, muito especialmente dos que apresentam mais dificuldades e que se encontram com baixa autoestima, concitando-lhes, expectativas

positivas sobre o seu êxito, elogiando os seus pequenos sucessos; em suma, o professor torna-se uma companhia nas suas descobertas (Oliveira, 2001, p. 108).

Desta forma, segundo Estrela (1992, pp.99-100), numa perspetiva pedagógica, e de acordo com as investigações nesta área, a formação deve ser “mais orientada por princípios de prevenção da indisciplina do que por princípios de correção” e “deve assentar essencialmente em dois eixos aglutinadores de outros elementos da investigação científica sobre o processo pedagógico da aula e sobre a escola: o professor enquanto agente normativo e o professor enquanto organizador da aula” (Santos, p. 13).

3. Metodologia

No desenho do presente estudo optou-se por uma pesquisa mista (qualitativa e quantitativa), de cariz exploratório, pois destina-se a aplicar e avaliar as estratégias preventivas dos comportamentos de indisciplina.

Para ir de encontro aos objetivos propostos, será efetuada uma autoetnografia, sendo que esta se caracteriza pela importância da narrativa pessoal e das experiências dos participantes e da investigadora.

Em suma, a autoetnografia é um método de pesquisa que usa a experiência pessoal do investigador para descrever e criticar as crenças culturais, práticas e experiências; reconhece e valoriza as relações do investigador com os “outros” (sujeitos da pesquisa) e visa a uma profunda e cuidadosa autorreflexão, entendida aqui como reflexividade, para citar e interrogar as interseções entre o pessoal e o político, o sujeito e o social, o micro e o macro (Santos, 2017).

A autoetnografia exige que os autores utilizem relatos altamente personalizados da sua própria experiência, com o objetivo de ampliar a compreensão de fenómenos sociais específicos (Peel, Cropley, Hanton, & Fleming , 2013). Tendo em conta a metodologia e os objetivos propostos, a análise de conteúdo deve ser rigorosa para que haja a confiabilidade necessária para, através da amostra, depreender acerca da população de interesse.

3.1.1. Questão de partida

A aplicação de estratégias preventivas reduz os comportamentos de indisciplina nas aulas de Educação Física?

3.1.2. Objetivos de estudo

Com o intuito de responder à questão supramencionada, foram definidos os seguintes objetivos:

- Identificar um conjunto de estratégias preventivas, de modo a reduzir os comportamentos de indisciplina e a melhorar a nossa intervenção pedagógica.
- Identificar a perceção dos alunos face às estratégias preventivas mais eficazes na redução dos comportamentos de indisciplina.

3.2. Participantes

Os participantes deste estudo fazem parte integrante da turma 7ºE da EBI/JI Prof. Dr. Ferrer Correia. A turma conta com dezasseis alunos, sendo dez do género masculino e seis do género feminino, com uma idade média de doze anos. Sendo o 7ºE a minha turma no Estágio Pedagógico, tenho todo o interesse que esta seja a população alvo do estudo, indo de encontro aos objetivos definidos.

Ainda mais, enquanto autora da autoetnografia, faço igualmente parte dos participantes do presente estudo, tendo um papel preponderante ao narrar os acontecimentos e na posterior reflexão.

3.3. Procedimentos

A aplicação do estudo concretizou-se no 2º período letivo, nomeadamente nos meses de fevereiro e março, abrangendo seis aulas da modalidade de Badminton e cinco aulas da modalidade de Futsal, em aulas com duração de 50 minutos.

Tabela 3: Cronograma do estudo

Data	Tarefa
27 janeiro – 7 fevereiro	Construção dos instrumentos de aplicação e avaliação.
10 fevereiro – 10 março	1º momento: Aplicação das estratégias e realização da observação externa.
16 a 20 março	2º momento: Aplicação do questionário online.
23 março – 10 abril	Tratamento dos dados e apresentação de resultados.
13 a 20 de abril	Redação da discussão de resultados.

Antes de iniciar a aplicação e execução do estudo, tornou-se necessário pesquisar e selecionar um conjunto de estratégias de prevenção dos comportamentos de indisciplina, construir os instrumentos de investigação com a colaboração e supervisão

do orientador da faculdade e da escola, bem como efetuar uma investigação aprofundada sobre a metodologia a utilizar no estudo, de modo implementar corretamente todos os instrumentos, conseguindo um resultado final coerente e completo, em conformidade com os objetivos propostos.

Deste modo, num primeiro momento, foram aplicadas as estratégias preventivas, deliberadamente, aula após aula, e conseqüentemente realizada a observação da aplicação de cada estratégia e a quantificação dos comportamentos de indisciplina, por parte do orientador da escola.

Num segundo momento, foi aplicado um questionário a todos os alunos, com o intuito de verificar a eficácia da aplicação das estratégias segundo a percepção dos alunos, tendo sido realizado e disponibilizado através da plataforma online, *Google Forms*.

Os dados do diário de bordo e dos questionários foram analisados qualitativamente e quantitativamente, respetivamente com recurso a análise de conteúdo e análise estatística, recorrendo-se, para tal, a procedimentos de natureza descritiva.

3.4. Instrumentos

Neste estudo, dado os objetivos propostos, optámos por utilizar como instrumento metodológico, o caderno de bordo (Anexo 7), que inclui reflexões pessoais e a grelha de observação direta. Optámos por estes instrumentos por melhor se adequarem à metodologia do estudo e conseqüentemente aos objetivos propostos. Posteriormente, seguindo a ordem lógica do cronograma, foi elaborado e construído um questionário (Anexo 8).

3.4.1. Diário de Bordo

O diário de bordo é composto por factos registados e reflexões. Trata-se de um instrumento fundamental no qual constam peculiaridades, pensamentos, impressões pessoais sobre os envolvidos e o cenário. É o relato da experiência que servirá de guia para a pesquisa e possibilitará aprofundar a análise e compreensão dos acontecimentos em estudo.

Neste sentido, as reflexões constituem uma descrição integral dos comportamentos e ações dos alunos ao longo de cada aula, contemplando ainda uma análise crítica sobre a estratégia implementada e o resultado desta nas várias dimensões de intervenção pedagógica. Como indica Hall e Gray (2016), a prática reflexiva é definida como um diálogo do pensamento e da ação, através do qual (o investigador) se torna mais

hábil, onde a reflexão exige uma mudança comportamental, através da experiência na prática (p. 365).

A grelha de observação direta é constituída pela contabilização dos comportamentos de indisciplina, pelo resultado positivo ou negativo da implementação e por eventuais observações a realizar sobre o efeito das estratégias. Esta grelha, preenchida por um indivíduo externo à aula (orientador da escola), tem o intuito de assegurar a correta aplicação das estratégias e do seu efeito.

A elaboração e estrutura do caderno de bordo tiveram como base documentos científicos, as orientações fornecidas pelo orientador da faculdade e os objetivos a alcançar, sendo a construção destes instrumentos, da nossa autoria.

3.4.2. Questionários

O questionário intitulado “Questionário de Opinião: Estratégias de prevenção da indisciplina nas aulas de Educação Física”, adquiriu um formato online, dadas as circunstâncias da pandemia, e de modo a substituir a realização do grupo focal, inicialmente planeado.

A elaboração e construção do questionário foi de encontro aos objetivos propostos, focando-se principalmente em avaliar a implementação das estratégias e em identificar a perceção dos alunos sobre os efeitos da aplicação das estratégias preventivas da indisciplina. Como nos explica Krane e Baird (2005), as avaliações quantitativas podem ser usadas para comprovar e complementar outros tipos de dados (p. 99).

O questionário apresenta-se estruturado em duas partes: a primeira constituída por questões referentes a dados biológicos, curriculares e à tipificação e causas da indisciplina; a segunda parte contempla as questões relativas à eficácia das estratégias aplicadas, em escala tipo Likert, nas quais os participantes demonstravam o grau de concordância, em 1 (não funciona), 2 (funciona pouco), 3 (funciona às vezes), 4 (funciona quase sempre) e 5 (funciona sempre).

Para uma validação do questionário, este foi apresentado e revisto pelo orientador de faculdade, de forma a garantir que não existia ambiguidade, permitindo-nos ajustar os indicadores e as categorias, assim como na linguagem, que deve ser adaptada à faixa etária dos participantes, de modo a que estes consigam facilmente proceder ao preenchimento.

De modo a garantir a confidencialidade e anonimato das respostas, os participantes foram informados sobre o não registo de informações passíveis de identificação, bem como a possibilidade de não realização do mesmo.

3.5. Tratamento de Dados

De forma a obter um tratamento de dados o mais criterioso e objetivo possível, nos dados qualitativos foi utilizado o programa “MaxQDA 2020” para um tratamento aprofundado do material recolhido no caderno de bordo. A análise de conteúdo adotou uma abordagem dedutiva e indutiva. Numa primeira fase, os parâmetros de categorização definidos foram: os efeitos, os comportamentos de indisciplina e as condicionantes, no caso das reflexões e na grelha de observação, atentou-se ao resultado e à quantidade de comportamentos de indisciplina.

No tratamento dos dados quantitativos, foi usado o *Microsoft Excel*, tendo-se optado por realizar uma análise através de tabelas de frequências e respetivos gráficos, dado o número reduzido de respostas.

4. Apresentação dos Resultados

Inicialmente, ao longo de onze aulas, foram aplicadas várias estratégias, deliberadamente, as quais passamos a enumerar:

- 1º. Realização de exercícios dinâmicos e que estimulem o interesse e a participação dos alunos;
- 2º. Grupos heterógenos;
- 3º. Feedback motivador e atitude elogiosa;
- 4º. Realização de um torneio Intraturma;
- 5º. Grupos sem estarem planeados;
- 6º. Vigilância permanente de todos os alunos;
- 7º. Estimulação de comportamento adequados;
- 8º. Utilização do questionamento, durante a aula;
- 9º. Manutenção de um ritmo de aula adequado;
- 10º. Estabelecer uma relação positiva entre professor-aluno;
- 11º. Distribuir a atenção equitativamente (preocupação com o trabalho e progresso de todos).

Estas estratégias foram seleccionadas, indo de encontro às dimensões de intervenção pedagógica (instrução, gestão, clima/disciplina).

Por forma a obter uma análise de dados o mais criteriosa e objetiva possível, foram criados três tópicos de análise ao conteúdo das reflexões pessoais, sendo eles: os efeitos, os comportamentos e as condicionantes. Em relação às observações externas foi realizada uma análise quantitativa dos comportamentos de indisciplina registados, do que

resultaram cerca de vinte comportamentos fora da tarefa, sete comportamento desviantes e uma análise de conteúdo às observações realizadas.

Posteriormente à criação dos tópicos acima mencionados, resultou um conjunto de fragmentos.

Tabela 4: Lista dos tópicos e frequência dos segmentos

Lista dos tópicos	Frequência
Efeitos	22
Comportamentos	33
Condicionantes	18
Total	73
Observação externa	6

Relativamente aos questionários realizados através da plataforma *Google Forms*, do total da amostra, apenas treze indivíduos procederam ao preenchimento do questionário. Destes, oito alunos (62%) são do sexo masculino e cinco alunos são do sexo feminino (38%). No que diz respeito à idade, nove alunos (69%) possuem doze anos e quatro alunos (31%) têm treze anos, sendo assim a média de idades 12,03 anos.

No que diz respeito à primeira secção do questionário, à questão “Já alguma vez tiveste uma ou mais participações disciplinares no teu percurso escolar?”, todos os inquiridos responderam negativamente.

De forma, a questionar os alunos que tipo de comportamentos consideram muito graves, graves ou pouco graves, a maioritariamente considera como muito grave: “Gozar com o professor” e “Insultar um colega”, como grave: “Utilizar os materiais e os espaços de modo inapropriado”; “Fala sem autorização, ou em momentos inapropriados”; “Recusa-se a trabalhar”; “Fazer comentário inadequados durante a aula” e como pouco grave: “Conversar com o colega do lado” e “Não estar atento e pedir continuamente ao professor para repetir”.

Na terceira pergunta, “Na tua opinião quem são os alunos mais indisciplinados?”, os inquiridos responderam por unanimidade que eram os rapazes. Por sua vez, à pergunta “E em relação ao desempenho motor? Quais os alunos que têm mais comportamentos de indisciplinada?” 77% responderam ser os alunos mais aptos para a prática, enquanto 23% afirmou serem os que têm mais dificuldades na prática.

De modo a perceber quais os motivos que levam os alunos a terem comportamentos de indisciplinada, formulou-se a quarta questão, à qual os inquiridos afirmaram ser, o conflito entre colegas (10), a falta de regras uniformes (8), problemas

familiares (7), seguindo-se a desmotivação e castigos pouco severos (5), as matérias (2) e a falta de autoridade do professor (1).

Relativamente aos castigos aplicados nas aulas de Educação Física, a maioria dos inquiridos apontaram como sendo juntos (9) ou que deveriam ter sido castigados de outra forma (2), os restantes consideraram outra opção.

Na questão “Qual a modalidade onde houve mais comportamentos de indisciplina?”, 9 dos inquiridos (69%) responderam ser a modalidade de Ginástica de Aparelhos, por sua vez, 2 inquiridos (16%) responderam ser a modalidade de Badminton e os restantes (15%) afirmaram ser a modalidade de Futsal.

A segunda secção do questionário teve como objetivo averiguar na perceção dos alunos, quais as estratégias preventivas aplicadas que estes consideram mais eficazes. As respostas traduzem no seguinte gráfico:

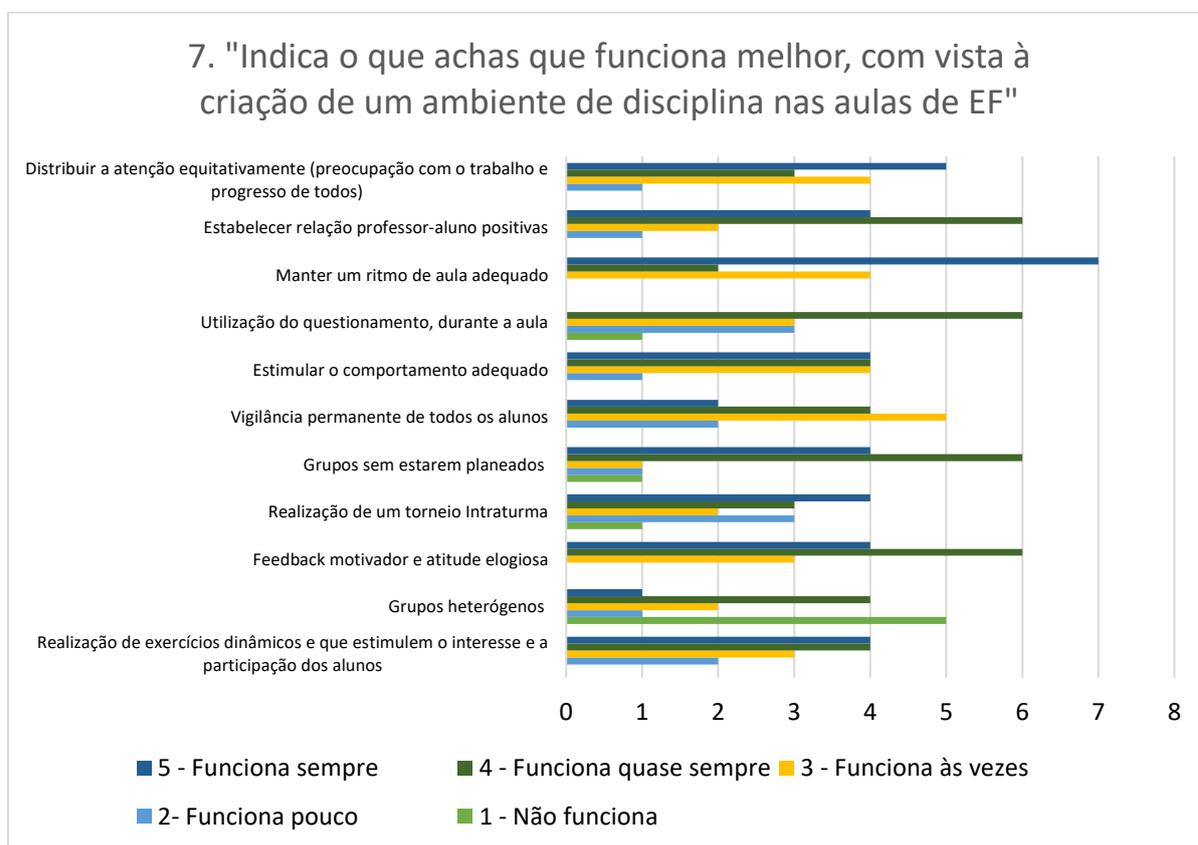


Figura 1: Respostas à pergunta 7 do questionário.

5. Discussão dos Resultados

Analisando agora aprofundadamente os resultados obtidos, consideramos necessário centrar a discussão em algumas questões fulcrais à resposta da questão de partida.

A narrativa reflexiva pode ser caracterizada como um processo interpretativo orientado em torno de experiências contadas, sendo este o foco da pesquisa. O uso das narrativas pode revelar muito sobre as experiências vividas, incluindo as emoções, sentimentos e motivações do investigador.

Ao discutir o uso destas reflexões para o estudo, iremo-nos focar em três áreas (tópicos): (1) o efeito positivo ou negativo na redução dos comportamentos de indisciplina; (2) os comportamentos e atitudes nos alunos durante as aulas; (3) as condicionantes que podem ter limitado o sucesso das estratégias e o uso das reflexões na nossa prática pedagógica.

(1) Efeitos

Ao longo das onze aulas de aplicação das estratégias preventivas, foram realizadas reflexões, pela investigadora, segundo as quais podemos afirmar que das onze estratégias implementadas, sete destas (a 1º, 2º, 3º, 4º, 5º, 7º e 10º) tiveram um efeito positivo, contribuindo para a ausência de comportamentos de indisciplina.

Podemos comprovar através dos seguintes segmentos, que ao longo das aulas, apesar da pouca experiência da investigadora neste domínio, houve uma evolução, referente ao modo de aplicação e definição das estratégias. A investigadora, apesar do efeito positivo, apresentou nas suas reflexões uma consciencialização sobre os erros e dificuldades na sua prática pedagógica.

“A estratégia aplicada, no meu ponto de visto, resultou, no entanto, deveria ter especificado aquilo que pretendia de cada exercício e como os alunos deveriam reagir a cada tarefa.” (caderno de bordo: 1º estratégia).

Diante da complexidade e da incerteza que permeiam o tratamento da indisciplina, os professores tomam atitudes guiadas, implícita ou explicitamente, por saberes do fazer pedagógico, que podem tanto minimizar como agravar ainda mais as situações de indisciplina.

Carita e Fernandes (1995, p. 43), no que diz respeito à prevenção e resolução dos problemas face à indisciplina, refere que é necessário: “tomar consciência das características mais frequentes das suas práticas e questionar-se sobre o seu impacto positivo ou negativo no comportamento dos alunos ou no clima de turma (...)”. Funcionando como um modelo para o aluno, o professor tem a responsabilidade de adotar um comportamento reflexivo e irrepreensível em relação a todas as suas atitudes e valores, sabendo que as crianças apreendem muito por observação e imitação. (Sá, 2007, p. 64)

Na sua narrativa, a investigadora expôs que a motivação, o interesse e o empenho são dos aspetos que mais contribuíram para a inexistência de comportamentos de indisciplina, como podemos verificar:

“Aos alunos que chegaram primeiro ao pavilhão, prontos para realizar aula, propus realizar troca de volantes informalmente, dando sempre instruções motivadoras e de apreço pelo empenho.” (caderno de bordo: 3º estratégia)

“Os alunos demonstraram uma grande vontade de ganhar aos adversários e, por isso, questionavam as regras e faltas do jogo de badminton.” (caderno de bordo: 4º estratégia).

Segundo Eccheli (2008, citado por Banaletti & Dametto, 2015, p. 12) se o professor realizar atividades que promovam a motivação, sem dúvida, terá menos problemas de indisciplina. O aluno motivado dirige a sua atenção e as suas ações para a realização das atividades e, por consequência, resta menos tempo para o envolvimento do aluno em atividades que comprometam o trabalho desenvolvido e gerem indisciplina. (,

Neste sentido, a existência de um bom clima e relação com os alunos, foi um dos aspetos constatados nas reflexões que influenciam a redução dos comportamentos de indisciplina.

“Penso que a minha segurança e calma perante as várias situações ajudou a que os alunos respeitassem e ouvissem com mais calma.” (caderno de bordo: 7º estratégia)

“...tendo calma e a confiança dos alunos, é simples resolver uma questão que nem sempre agrada aos alunos e pode criar desconforto.” (caderno de bordo: 10º estratégia)

De acordo com Sá (2007, p. 31), a eficácia do professor no processo ensino/aprendizagem passa não apenas pelos seus conhecimentos científicos, mas também pelo seu sucesso no plano da relação pedagógica. Logo, surge aqui a noção de empatia como fundamental nas relações que se estabelecem entre professor/aluno. Indo ao encontro desta ideia, Villar (1993, citado por Murcia, Gimeno, Galindo, & Villodre, 2007, p. 175) refere que uma atitude de ensino adequada reduz os problemas disciplinares, permitindo o controlo do grupo e dá ao professor mais tempo para correção e feedback aos alunos, aumentando a sua participação, a eficácia na sala de aula e, consequentemente, a aprendizagem, sendo todos estes fatores favorecidos por um bom clima na tarefa.

As reflexões mostram, em contraponto, que as restantes quatro estratégias (a 6º, a 8º, a 9º e 11º), tiveram um resultado negativo, de acordo com a narrativa da investigadora:

“...nem sempre consegui ter a turma visível e prestar atenção às várias tarefas ao mesmo tempo...” (caderno de bordo: 6º estratégia)

“Concluo que a estratégia não resultou e que não foi aplicada corretamente, de forma a ter os resultados desejados.” (caderno de bordo: 8º estratégia)

“...a transição de exercício implicava a recolocação de muitos cones, assim como as instruções demoradas, influenciou negativamente a aplicação desta estratégia...”
(caderno de bordo: 9º estratégia)

“...foi um pouco difícil atender da mesma forma aos dois grupos e a todos os alunos...”
(caderno de bordo: 11º estratégia)

Segundo os segmentos acima transcritos, podemos verificar que a investigadora sentiu dificuldades na aplicação de algumas das estratégias pedagógicas, devido aos erros cometidos na prática pedagógica que resultam da instrução, do planeamento prévio da organização e gestão da aula.

Indo ao encontro desta ideia, Sá (2007) refere que a indisciplina pode ainda ser atenuada e/ou evitada se os professores se tornarem organizadores mais eficazes da aula, passando por uma adequada planificação das atividades a desenvolver e pela definição de regras, de preferência estabelecidas com a participação dos alunos, para que estes se sintam na obrigação de as cumprir (p. 64).

Cada vez mais é necessário que o professor saiba gerir a sua sala de aula, no sentido de ajustar a sua metodologia de ensino a cada situação, esforçando-se por seleccionar, mesclar e conciliar as técnicas mais adequadas em determinado momento.

(2) Comportamentos de Indisciplina

Em relação aos comportamentos nestas onze aulas, pode-se constatar através da narrativa que, na maioria das aulas, os alunos estiveram empenhados e interessados nas tarefas que foram propostas. Podemos verificar isso mesmo através dos seguintes segmentos:

“Os alunos mantiveram-se interessados e empenhados nas tarefas propostas e o desinteresse foi menor ou quase nulo.” (caderno de bordo: 5º estratégia)

“...não houve registo de comportamentos de indisciplina e os alunos mantiveram-se empenhados durante toda a aula.” (caderno de bordo: 7º estratégia)

Por outro lado, registaram-se situações pontuais de comportamentos de desvio:

“...os comportamentos desviantes aconteceram pontualmente e os comportamentos fora da tarefa foram frequentes, no entanto, penso que os alunos se encontravam de uma forma geral agitados, não cumprindo algumas das regras de segurança e manutenção do material estabelecidas.” (caderno de bordo: 1º estratégia)

Segundo Henkel (1991, citado por Oliveira & Graça, 2013, p. 28), o estudo do controlo do comportamento dos alunos na aula não se rege pelas estratégias de intervenção exclusivamente centradas na correção e punição, mas inclui igualmente a dimensão antecipatória, ou seja, o comportamento que o professor desenvolve no sentido de prevenir ou dissuadir o aparecimento do comportamento de indisciplina do aluno.

Neste sentido, entendemos que seja primordial a promoção de bons comportamentos e atitudes nos alunos, com o objetivo de prevenir os comportamentos de disciplina, bem como facilitar e potenciar a aprendizagem dos mesmos. Os resultados de vários estudos efetuados no âmbito do ensino básico, põem em evidência que a prática da EF escolar desenvolve uma atitude mais favorável dos alunos face a escola (Delfosse et al., 1994 citado por Pereira, Costa , & Diniz , 2009, p. 84).

(3) Condicionantes

Na aplicação prática das estratégias, a investigadora descreveu alguns fatores que poderão ter condicionado o sucesso da estratégia, entre estes fatores, encontra-se o gosto dos alunos pelas modalidades, o facto das estratégias terem sido aplicadas em aulas de avaliação e o fator competição:

“...os alunos gostam da modalidade de badminton e estão interessados e motivados para realizar aula, no entanto, grande parte da aula não realizaram o que lhes foi pedido, tendo apenas realizando “aquilo que sabem”, sem ter qualquer propósito de melhorar.” (caderno de bordo:1º estratégia)

“...a minha intervenção e organização da aula, de certo modo, influenciou a implementação desta estratégia, pois deveria ter estado mais atenta à prática dos alunos, podendo assim valorizar mais o esforço de cada um.” (caderno de bordo:3º estratégia)

“Dado ser uma aula de avaliação, a concentração, empenho e interesse dos alunos é maior em relação às outras aulas.” (caderno de bordo: 6º estratégia)

De acordo com o estudo, realizado por Leal e Costa (1997, p. 125), os alunos valorizam mais as aulas de Educação Física que são variadas, disciplinadas e que têm competição.

Doyle (2006; citado por Hoang, 2009) sugere que os comportamentos dos alunos em sala podem ser influenciados pela gestão adotada pelo professor. Várias investigações sugerem que as estratégias de gestão são consideradas um conjunto de esforços dos professores para a promoção de um ambiente de aprendizagem e de desenvolvimento para os alunos, a partir de uma supervisão efetiva das atividades em sala de aula, com uma atenção especial à aprendizagem social, às interações e aos comportamentos dos alunos (Burden, 2005; Good e Brophy, 2006; Iverson, 2005; citado por Hoang, 2009). Assim, apesar das motivações que os alunos alegam, concordamos que as atuações do professor, de algum modo, interferem com o ambiente de trabalho na aula e podem favorecer a ocorrência de comportamentos de indisciplina.

Numa segunda fase do estudo, realizou-se a confirmação e a avaliação das estratégias implementadas. No que diz respeito às observações externas pode-se afirmar

que a quantidade de comportamentos de indisciplina contabilizados é consideravelmente baixa, corroborando a hipótese de que as estratégias preventivas, na sua maioria, resultaram positivamente. Algumas das indicações dadas nas observações, centram-se na especificação das estratégias e o que se pretende, em concreto, com estas é uma maior ênfase das estratégias desde o início ao fim da aula.

Relativamente aos resultados apresentados face ao questionário, torna-se pertinente analisar a questão da primeira secção do questionário “Qual a modalidade onde houve mais comportamentos de indisciplina?”, visto que os alunos responderam maioritariamente a modalidade na qual não foram aplicadas estratégias preventivas e, ainda, segundo a investigadora e as suas reflexões, podemos constatar que o gosto dos alunos pela modalidade é um fator que influencia os comportamentos de indisciplina.

Neste sentido, e segundo diversos autores, a matéria de ensino influencia os comportamentos de indisciplina, na medida que pressupõe da parte do professor um maior cuidado na preparação da aula e, inclusive, um domínio acrescido das técnicas de gestão e controlo da sala de aula. Sendo que as aulas que fazem apelo à utilização de pequenos grupos, apresentam uma maior probabilidade de comportamentos de indisciplina (Mendes, 1995, p. 54).

Na segunda secção do questionário, através da figura 3, podemos verificar que as estratégias que os alunos consideram mais eficazes foi a manutenção de um ritmo de aula adequado, seguindo-se o feedback motivador.

Comparando com as reflexões realizadas pela investigadora, percebe-se que as estratégias que os alunos consideram eficazes, no ponto de vista da investigadora, não resultaram na prática, o que nos leva a crer que, apesar de não terem tido uma possível aplicação correta e bem-sucedida, na ótica dos alunos estas estratégias previnem os comportamentos de indisciplina.

Estes resultados vão de encontro ao estudo efetuado por Leal e Costa, (1997), segundo o qual, os comportamentos mais valorizados pelos alunos, dizem respeito à dimensão clima. Neste sentido, Amado e Freire, (2009) consideram que o desvio às regras de trabalho na aula, traduz-se no incumprimento das regras necessárias ao normal funcionamento da aula, dificultando ou impedindo a consecução dos objetivos do ensino-aprendizagem.

De acordo com o estudo de Leal e Costa (1997), os alunos valorizam o facto de o professor ser paciente, fomentar o espírito de amizade e entre-ajuda e destacam o papel

que o professor pode desempenhar, acompanhado o trabalho e encorajando quando necessário.

Por outro lado, os alunos não consideram nada eficaz a realização dos grupos heterogéneos, assim como a realização de grupos sem estarem planeados, a realização de um torneio Intraturma e a utilização de questionamento durante a aula.

Segundo as reflexões, existe novamente uma contradição nestes resultados, sendo que as estratégias que os alunos consideram menos eficazes, foram aquelas que a investigadora narrou terem um resultado positivo na sua aplicação prática. Assim, acreditamos que as condicionantes poderão ter influenciado positivamente a concretização destas estratégias mencionadas, sendo merecedoras de futuros estudos.

6. Limitações

Com o término deste estudo, são identificadas as seguintes limitações metodológicas e processuais:

A primeira limitação deve-se ao facto de o estudo apenas ter sido aplicado à turma e nem sempre ser possível contar com a participação de todos os alunos, nomeadamente no questionário, no qual responderam apenas treze dos dezasseis inquiridos.

A segunda limitação centrou-se na análise dos resultados, uma vez que o estudo do conteúdo das reflexões, foi corroborado com os resultados dos questionários. Visto que o estudo se baseia numa análise de carácter descritivo, tornou-se difícil determinar, de forma concreta e rigorosa, os dados aferidos, conferindo-lhes o nível de validade pretendido.

A terceira limitação relaciona-se com a literatura disponível com o objetivo em estudo. O carácter do estudo limitou a comparação de resultados com outros estudos realizados.

7. Conclusões

Com o estudo pretendíamos identificar um conjunto de estratégias preventivas que reduzissem os comportamentos de indisciplina e melhorassem a nossa intervenção pedagógica, bem como identificar, na percepção dos alunos, quais as estratégias preventivas mais eficazes na redução dos comportamentos de indisciplina.

Após o tratamento e análise dos dados recolhidos e do trabalho de campo realizado ao longo deste período, conclui-se que as estratégias seleccionadas e aplicadas nas aulas

práticas, na sua maioria tiveram um resultado positivo. No entanto, as estratégias que os alunos consideram eficazes, não coincidem com as apontadas pela investigadora nas suas reflexões. Deste modo, e segundo os resultados, os comportamentos de indisciplina foram reduzidos, tendo-se verificado através da observação externa que os comportamentos de desvio e fora da tarefa foram pontuais. Neste sentido, a intervenção disciplinar de carácter preventivo é concebida como a competência que permite compreender e neutralizar as causas dos comportamentos de indisciplina na sala de aula e é, pela sua complexidade, uma das facetas mais exigentes da atividade docente.

Para isto, o professor assume uma função muito importante e para que o ensino seja bom e eficaz, o papel de cada professor nas várias aulas é muito importante para que os alunos tenham o maior sucesso que seja possível alcançar. Logo o professor deve ser aquele que consegue motivar os alunos nas diferentes práticas desportivas, com diferentes estratégias de ensino, de modo a que os alunos consigam retirar o maior proveito das aulas de EF e consigam alcançar o sucesso no final de cada matéria lecionada.

Em suma, o resultado concluído do presente estudo demonstra que, apesar da amostra reduzida, as estratégias preventivas reduzem os comportamentos de indisciplina, sendo sempre necessário atender às características dos alunos e do professor.

Reflexões Finais sobre o Estágio Pedagógico

No término do Estágio Pedagógico, torna-se essencial realizar um balanço e uma reflexão crítica acerca do trabalho desenvolvido ao longo deste processo. No início do ano letivo as expectativas e as dúvidas eram bastantes, neste momento posso afirmar que foi um ano cheio novas experiências, muito enriquecedor tanto a nível pessoal, como profissional.

Com o decorrer do ano letivo, devido a todo o trabalho desenvolvido, as dificuldades foram gradualmente ultrapassadas e os erros corrigidos. Todas as experiências e situações vivenciadas fomentaram uma evolução positiva e um desenvolvimento das aprendizagens.

A comunidade escolar teve um papel determinante neste percurso de formação, do Núcleo de Estágio aos professores orientadores e sem esquecer as assistentes operacionais e os restantes docentes da escola, que através de estratégias, reflexões, críticas construtivas e conselhos nos permitiram melhorar a nossa intervenção pedagógica e, conseqüentemente, evoluir enquanto futuros profissionais da Educação Física.

Ao longo do Estágio Pedagógico adquirimos um conjunto de capacidades e conhecimentos a nível didático e pedagógico, desde o planeamento, que desempenha um papel essencial na concretização da intervenção pedagógica, ao controlo do comportamento da disciplina da turma e ainda o desenvolvimento de hábitos de trabalho colaborativo, responsável e autónomo.

A nível pessoal, a evolução foi gradual e positiva, este processo de formação, possibilitou-me experienciar um espaço e realidades totalmente diferentes, lidando com situações reais de carências, tornando-nos indivíduos mais maduros e cultos.

Todo este percurso proporcionou uma evolução e a preparação para encarar uma realidade escolar, do qual me orgulho imenso deste modo enquanto, futura profissional de Educação Física, procurarei sempre enaltecer a importância da EF no contexto escolar, promovendo hábitos de vida saudável e motivando a prática desportiva em toda a comunidade escolar.

Referências Bibliográficas

- Amado, J. (2000). *Interação Pedagógica e Indisciplina na Sala de aula*. Porto : ASA.
- Amado, J. d., & Freire, I. P. (2009). *A(s) indisciplina(s) na escola : compreender para prevenir*. Coimbra: Almedina.
- Banaletti, S. M., & Dametto, J. (julho - dezembro de 2015). Indisciplina no contexto escolar: Causas, consequências e prespetivas de intervenção. *Revista de Educação do IDEAU*, 10(22).
- Bento, J. O. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte, LDA.
- Carvalho, L. M. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Sociedade Portuguesa de Educação Física* , pp. 135-151.
- Decreto-Lei n.º 17/2016 de 4 de abril. (4 de abril de 2016). *Diário da República*, 1.ª série — N.º 65 , p. 1125.
- Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho . (s.d.). *Diário da República*, 1.ª série — N.º 129 — 6 de julho de 2018. Lisboa: Ministério da Educação.
- Estrela. (1992). *Relação Pedagógica, Disciplina e Indisciplina na aula*. Porto: Porto Editora.
- Estrela, M. T. (2002). *Síntese da investigação sobre formação inicial de professores em Portugal:1990-2000*. Porto: Porto Editora.
- Felgueiras, I. P., & Claro Jr, R. d. (2009). Dificuldades de Gestão de aula de professores de Educação Física em início de carreira na escola. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, pp. 8 (2): 9-24.
- Fernandes, S. M. (2003). *Vivências e Percepções do Estágio Pedagógico: A prespetiva dos estagiários da Universidade do Minho*. Braga.
- Garcia, J. (jan/abril de 1999). Indisciplina na Escola: uma reflexão sobre a dimensão preventiva. pp. 101-108.
- Gomes, P., Pereira, A. L., Graça, A., Queirós, P., & Batista, P. (2014). O estágio profissional em análise: Estudo com estudantes estagiários de Educação Física. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, p. 37.
- Gonçalves , F. M., & Lima, R. F. (janeiro/junho de 2018). A implementação da avaliação formativa e sumativa no ensino da educação física. *Revista Profissão Docente, Uberaba-MG*, v.18, n.38,, pp. 117-127.

- Hall, E. T., & Gray, S. (2016). Reflecting on reflective practice: a coach's action research narratives. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 8(4), pp. 365-379. Obtido de <https://doi.org/10.1080/2159676X.2016.1160950>
- Hoang, T. (2009). As contribuições dos professores: Rotas e experiências de gestão de sala. *International Journal of Instruction. Janeiro, vol 2, nº1*, 1-16.
- Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2014). Planeamento na Ótica dos Professores Estagiários de Educação Física: Dificuldades e Limitações. *Revista portuguesa de pedagogia*, pp. 55-67.
- Krane, V., & Baird, S. M. (2005). Using ethnography in Applied Sport Psychology. *Journal of applied sport psychology*, 17. 87-107.
- Leal, J., & Costa, F. C. (1997). A Atitude dos Alunos Face à Escola à Educação Física a alguns Comportamentos de Ensino do Professor. *Sociedade Portuguesa de Educação Física*(15/16), 113-125.
- Lemos, P. (2018). (Des)Encontros com a Indisciplina. *Revista de Educação Geográfica /Universidade do Porto*, pp. 7-38.
- Mendes, F. E. (julh-set de 1995). Os comportamentos de indisciplina dos alunos em função do tipo de objetivos e da matéria de ensino. *15*(3), pp. 49-55.
- Murcia, J. A., Gimeno, E. C., Galindo, C. M., & Villodre, N. A. (2007). Los Comportamientos de Disciplina e Indisciplina en Educación Física. *Revista Iberoamericana de Educación*(44), pp. 167-190.
- Nobre, P. R. (Abril e Maio de 2009). Contributos para uma avaliação curricular da escola: a avaliação do PCE. *Comunicação apresentada no X Congresso da Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação: Investigar, Avaliar, Descentralizar*. Instituto Politécnico de Bragança.
- Nobre, P. R. (2015). *Avaliação das aprendizagens no ensino secundário: conceções, práticas e usos*. Tese de doutoramento em Ciências do Desporto e Educação Física na especialidade de Ciências da Educação Física, apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra.
- Nogueira, Y. d., Gisi, M. L., & Santos, W. C. (7-10 de novembro de 2011). A formação do professor de Educação física e Indisciplina escolar. *X Congresso Nacional de Educação - EDUCERE*, pp. 11425 -11438.
- Oliveira, M. T. (2001). *A Indisciplina em aula de Educação Física: A indisciplina em aulas de Educação Física: estudo das crenças e procedimentos dos professores*

- relativamente aos comportamentos de indisciplina dos alunos nas aulas de educação física do 2º e 3º ciclos do Ensino.* Porto: FCDEF, Universidade do Porto.
- Oliveira, M. T., & Graça, A. (2013). Procedimentos dos Professores Relativamente aos Comportamentos de Indisciplina dos Alunos na Aula de Educação Física. *Millenium 45 (junho/dezembro)*, 25- 43.
- Peel, J., Cropley, B., Hanton, S., & Fleming, S. (2013). Learning through reflection: values, conflicts, and role interactions of a youth sport coach. *Reflective Practice*, 14(6). pp. 729–742. Obtido de <https://doi.org/10.1080/14623943.2013.815609>
- Pereira, A. N. (2005). (In)disciplina na aula: Uma revisão bibliográfica de autores portugueses. *Revista Lusófona de Educação*, 5(5), pp. 193-198.
- Pereira, P., Costa, F. C., & Diniz, J. A. (julho/dezembro de 2009). As Atitudes dos Alunos face à Disciplina de Educação Física: Um Estudo Plurimetodológico. *Boletim SPEF*(34), pp. 83-94.
- Pinto, S. C. (2014). *A indisciplina na Sala de Aula: A perspetiva de professores do 3º Ciclo do Ensino Básico e do Ensino Secundário.* Lisboa.
- Quina, J. N. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física.* Bragança : Instituto Politécnico de Bragança .
- Ribeiro, L. (1999). *Avaliação da Aprendizagem* . Lisboa: Texto Editora.
- Ribeiro-Silva, E. (2017). Prática de Ensino: Diapositivos da Matéria Teórica. *Material Não Publicado*.
- Ribeiro-Silva, E., Nobre, P., & Fachada, M. (2019/2020). *Prática Pedagógica Supervisionada em Educação Física III* . Coimbra : Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- Sá, C. D. (2007). *Perspetivas Docentes sobre a (IN)Disciplina: Estudo de caso em docentes do 1º ciclo em escolas do Porto* . Universidade Portucalense Infante D. Henrique.
- Santos, B. (s.d.). Gestão da Sala de Aula para prevenção da indisciplina: que Competências? que Formação ?
- Santos, S. M. (2017). O método da autoetnografia na pesquisa sociológica: atores, perspectivas e desafios. *PLURAL, Revista do Programa de Pós-Graduação em Sociologia da USP, São Paulo*, v.24.1, pp. 214-241.
- Siedentop, D. (1983). *Development teaching skills in Physical Education, Second Edition.* Palo Alto: Mayfield Publishing Company.

Vieira, I. M. (2013). *A autoavaliação como instrumento de regulação da aprendizagem*.
Lisboa .

ANEXOS

Anexo 1 – Questionário aplicado aos alunos na aula de EF

Ficha Individual do Aluno

1. Identificação

Nome: _____
Ano: _____ Turma: _____ Nº _____ Data de Nascimento _____
Naturalidade: _____ Nacionalidade: _____
Email: _____
Telemóvel: _____

2. Dados Familiares

Nome da Mãe: _____ Idade: _____
Nome do Pai: _____ Idade: _____
Número de Irmãos: _____ Idades: _____
Profissão da Mãe: _____ Habilitações Literárias: _____
Profissão do Pai: _____ Habilitações Literárias: _____
Telefone Mãe: _____ Telefone Pai: _____
Morada: _____
Código Postal: _____ Localidade _____
Grau de Parentesco do Encarregado de Educação: _____
Email Encarregado de Educação: _____
Com quem vives? _____

3. Saúde e Higiene

Problemas de Visão: Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Problemas de Audição: Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>
Dificuldades Motoras: Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Outros Problemas de Saúde (asma, bronquite asmática, epilepsia, diabetes, hemofilia, problemas cardíacos, problemas ósteo – articulares, lesões desportivas...): _____
Contacto em caso de Emergência: _____
Necessitas de cuidados especiais de saúde? Se sim, indica-os: _____
Quantas horas dormes por dia? _____
A que horas te costumavas deitar? _____

Costumas tomar banho após a atividade física?

Assinala com um X as refeições que costumas fazer diariamente:

- Pequeno-almoço Lanche da manhã Almoço Lanche da tarde
 Jantar Ceia

4. Vida Escolar

Já repetiste algum ano? _____ Se sim, em que ano(s)? _____

Frequentas aulas de apoio a alguma disciplina? _____ Se sim,
qual/quais _____

Disciplinas preferidas: _____

Disciplinas com mais dificuldades: _____

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

Distância de casa até escola? _____ Tempo gasto: _____

Como ocupas os teus tempos livres? _____

Pertences a algum clube ou coletividade: _____ se sim, qual/quais? _____

Gostarias de continuar a estudar nesta escola? Sim: Não:

INQUÉRITO – EDUCAÇÃO FÍSICA E ATIVIDADE FÍSICA

1. Gostas da disciplina de Educação Física? Muito Moderadamente Pouco

2. Qual foi a tua classificação a Educação Física no ano letivo anterior? _____

3. Como ocupas os teus tempos livres? _____

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

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

6. Que desporto(S) praticas? _____

7. A Educação Física é para ti uma disciplina:

Muito Importante Importante Pouco Importante Nada Importante

8. Quais destas modalidades desportivas praticaste **no ano letivo anterior** nas aulas de EF?

Andebol Futsal Voleibol Basquetebol Râguebi Badminton

Ténis Dança Atletismo Ginástica Patinagem Luta/Judo

Corfebol Natação

Outra(s) modalidades: _____

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

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

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

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

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

Obrigado pela atenção.

Bom ano letivo!!

Anexo 2 – Extensão e Sequenciação de Conteúdos de Basquetebol

PLANEAMENTO ANUAL												
Espaço	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão	
Nº de aula	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Nº de U. D	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Data	24/09/2019	26/09/2019	30/09/2019	1/10/2019	3/10/2019	7/10/2019	8/10/2019	10/10/2019	14/10/2019	15/10/2019	17/10/2019	
OPERACIONALIZAÇÃO												
Unidade Didática	Basquetebol											
Tipo de avaliação	Formativa inicial	Formativa inicial	Formativa	Formativa	Formativa	Formativa	Formativa	Formativa	Formativa	Sumativa	Sumativa	
Capacidades motoras (condicionais e coordenativas)												
Força				I/E	E	E	E	E	E	C	E	E
Resistência	I/E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	E	E
Coordenação		I/E	E	E	E	E	E	E	E	C	E	E
CONTEÚDOS												
Conteúdos Teóricos												
Conhecimentos e regras	AFI	AFI	I	I/E	E	E	E	E	E	C	AS	AS
Conteúdos Técnicos												
Recepção	AFI	AFI		I	E	E	E	E	E	C	AS	AS
Passé picado	AFI	AFI	I	E	E	E	E	E	E	C	AS	AS
Passé de peito	AFI	AFI	I	E	E	E	E	E	E	C	AS	AS
Drible de progressão	AFI	AFI		I	E	E	E	E	E	C	AS	AS
Drible de proteção	AFI	AFI		I	E	E	E	E	E	C	AS	AS
Lançamento em apoio	AFI	AFI		I	E	E	E	E	E	C	AS	AS
Lançamento na passada	AFI	AFI		I	E	E	E	E	E	C	AS	AS
Posição base defensiva	AFI	AFI				I	E	E	E	C	AS	AS
Posição base ofensiva (tripla ameaça)						I	E	E	E	C	AS	AS
Paragens e rotações sobre um apoio						I	E	E	E	C	AS	AS
Conteúdos Táticos												
Ataque sem bola												
Passé e corte							I	E	E	C	AS	AS
Desmarcação	AFI	AFI		I	E	E	E	E	E	C	AS	AS
Ressalto ofensivo	AFI	AFI					I	E	E	C	AS	AS
Defesa												
Atitude Defensiva	AFI	AFI				I	E	E	E	C	AS	AS
Ressalto defensivo	AFI	AFI					I	E	E	C	AS	AS
Situação de jogo												
Situação 1x0			I	E	E	E	E	E	E	C		
Situação 2x0			I	E	E	E	E	E	E	C		
Situação 2x1				I	E	E	E	E	E	C		
Situação 3x1				I	E	E	E	E	E	C		
Situação 3x2							I	E	E	C		
Situação 3x3	AFI	AFI						I	E/C	AS	AS	

	Data	Aula	Objetivos Gerais	Objetivo Específico	Conteúdos	Organização didático metodológica	Função Didática
Pavilhão	24/09	1	Avaliar e diagnosticar o nível dos alunos, na execução dos gestos técnicos (lançamento na passada e em apoio), conhecimentos e atitudes	Aferir o nível de desempenho dos alunos, na execução dos elementos técnicos (lançamento na passada e em apoio) na modalidade. Aferir os conhecimentos (regras do jogo) e atitude dos alunos.	<ul style="list-style-type: none"> – Lançamento em apoio; – Lançamento na passada; – Conhecimentos (regras do jogo); – Atitudes. 	<ul style="list-style-type: none"> – Aquecimento geral e específico; – Exercício critério; – Jogo 3x3; 	Avaliação Formativa Inicial
	26/09	2	Avaliar e diagnosticar o nível dos alunos, na execução dos gestos técnicos e situações táticas, conhecimentos e atitudes	Aferir o nível de desempenho dos alunos, na execução dos diferentes elementos técnico (recepção, passe de peito e picado; drible de progressão e proteção; lançamento em apoio e na passada) e táticos na modalidade (desmarcação; ressalto ofensivo e defensivo; posição base e atitude defensiva) Aferir os conhecimentos (regras do jogo) e atitude dos alunos.	<ul style="list-style-type: none"> – Passe de peito e picado; – Drible de progressão e proteção; – Lançamento em apoio e na passada; – Desmarcação – Resselto ofensivo e defensivo; – Posição e atitude defensiva – Conhecimentos (regras do jogo); – Atitudes. 	<ul style="list-style-type: none"> – Aquecimento geral e específico; – Exercício critério; – Jogo 3x3; 	Avaliação Formativa Inicial
	30/09	3	Introdução do passe picado e de peito. Introdução da situação de jogo 1x0 e 2x0;	Introdução à Unidade Didática de Basquetebol (história da modalidade); Introdução do passe picado e de peito: <u>Passe de peito:</u> <ul style="list-style-type: none"> – Partir da posição base ofensiva; – Ter a bola na zona do peitoral; – Extensão completa dos membros superiores; – Trajetória da bola retilínea, direcionada para a zona do peito do colega. <u>Passe picado:</u>	<ul style="list-style-type: none"> – História da modalidade; – Passe picado; – Passe de peito; – Situação de jogo 1x0 e 2x0. 	<ul style="list-style-type: none"> – Aquecimento geral e específico; – Exercício critério; – Situação jogada: 1x0 e 2x0 	Introdução/ Exercitação

			<ul style="list-style-type: none"> - Avançar um dos apoios; - Avançar um dos apoios; - Dirigir o passe para o solo e para a frente. - Olha dirigido para o colega; 			
1/10	4	<p>Introdução às regras da modalidade</p> <p>Introdução de elementos técnicos (drible de progressão e proteção)</p> <p>Introdução de situações táticas (demarcação); Situação de jogo 2x1 e 3x1.</p> <p>Exercitação dos conteúdos abordados na aula anterior.</p>	<p>Introdução às regras da modalidade: regra do drible, regra do passe e regras dos 3 pontos:</p> <p><u>Regra dos passos:</u> Um jogador não pode dar mais do que 2 passos com a bola na mão.</p> <p><u>Regra do drible:</u> Um jogador não pode driblar, agarrar a bola e voltar a driblar consecutivamente.</p> <p><u>Regra temporal:</u> Um jogador não pode ter a bola na sua posse (exceto em drible) mais do que 5 segundos.</p> <p>Introdução aos gestos técnicos: drible de proteção e progressão e exercitação dos introduzidos na aula anterior.</p> <p><u>Drible de progressão:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Driblar com o M.S mais afastado do defensor; - Bola impulsionada no sentido do deslocamento; - Altura do ressalto da bola acima do nível da cintura; - Olhar dirigido para a frente. <p><u>Drible de proteção:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Driblar com a mão mais afastada do defensor e altura do ressalto da bola abaixo da cintura; - Braço livre protege a bola; - Deslocamento por deslizamento, sem cruzar os pés, e utilizando uma das pernas para proteger a bola; - Olhar dirigido para o adversário. <p>Introdução aos conteúdos táticos: desmarcação.</p> <p><u>Desmarcação:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Explorar a linha jogador/cesto; - Aumento da velocidade de deslocamento; - Mostrar a mão alvo, para receber a bola. 	<ul style="list-style-type: none"> - Regras da modalidade; - Capacidades motoras; - Passe picado; - Passe de peito - Receção; - Drible de progressão; - Drible de proteção. - Desmarcação; - Situação de jogo 2x1;3x1. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aquecimento o geral e específico; - Exercício critério; - Situação jogada 2x1 e 3x1 	Introdução e Exercitação
3/10	5	<p>Introdução às regras da modalidade</p>	<p>Introdução às regras da modalidade: regra dos 3'', 8'' e dos 24''; exercitação das regras já abordadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uma equipa tem 8 segundos para passar a linha do meio campo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Regras da modalidade; - Capacidades motoras; - Passe picado; 	<ul style="list-style-type: none"> - Aquecimento o geral e específico; 	Exercitação

		<p>Introdução de elementos técnicos (lançamento na passada e em apoio) Situação de jogo 2x1 e 3x1</p> <p>Exercitação dos conteúdos abordados na aula anterior.</p>	<p>– Uma equipa tem 24 segundos para finalizar a jogada de ataque. – Enquanto equipa estiver na posse da bola, qualquer jogador não pode permanecer mais de 3 segundos consecutivos dentro da área restritiva do adversário.</p> <p>Introdução aos gestos técnicos: Lançamento na passada e em apoio. <u>Lançamento na passada:</u> – Fixar o ponto onde se vai lançar a bola na tabela; – A trajetória da bola lado contrário à posição do defesa; – A bola sobe até à posição de lançamento com a ajuda da perna de balanço (fletida pelo joelho);</p> <p><u>Lançamento em apoio:</u> – A mão de apoio, com dedos afastados e direcionar a bola para o cesto; – Extensão do braço lançador para cima e para a frente; – Olhar dirigido para o cesto por debaixo da bola; – Realizar flexão e extensão dos membros inferiores.</p> <p>Exercitação dos conteúdos técnicos e táticos abordados na aula passada.</p>	<p>– Passe de peito; – Receção; – Drible de progressão; – Drible de proteção; – Lançamento em apoio e na passada; – Desmarcação; – Situação de jogo 2x1 e 3x1</p>	<p>– Exercício critério; – Situação jogada 2x1 e 3x1</p>	
7/10	6	<p>Exercitação das regras da modalidade</p> <p>Introdução de elementos técnicos (posição base ofensiva- tripla ameaça; posição base defensiva paragens e rotações)</p> <p>Introdução de situações táticas (atitude defensiva)</p>	<p>Exercitação das regras abordadas anteriormente.</p> <p>Introdução aos gestos técnicos: posição base ofensiva – tripla ameaça, posição base defensiva e paragens e rotações (a um tempo e a dois tempos).</p> <p><u>Posição base ofensiva – tripla ameaça:</u> – Pés sensivelmente à largura dos ombros; – Ligeira flexão dos membros inferiores; – Mãos ligeiramente acima da cintura, segurando a bola; – Olhar dirigido para a frente;</p> <p><u>Posição base defensiva:</u> – Apoios à largura dos ombros; – Membros inferiores ligeiramente fletidos; – Orientar os braços para cima e para diante, palmas das mãos viradas para a frente e dedos afastados.</p> <p><u>Paragens e rotações:</u></p>	<p>– Regras da modalidade; – Capacidades motoras; – Passe picado; – Passe de peito; – Receção; – Drible de progressão; – Drible de proteção; – Lançamento em apoio e na passada; – Posição base ofensiva (tripla ameaça); – Posição base defensiva; – Paragens e rotações; – Desmarcação; – Atitude defensiva;</p>	<p>– Aquecimento geral e específico; – Exercício critério; – Situação de jogo 2x1 e 3x1</p>	Exercitação

		<p>Situação de jogo 2x1 e 3x1.</p> <p>Exercitação dos conteúdos abordados na aula anterior.</p>	<p>Paragem a 1 tempo:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Flexão dos membros inferiores ao entrar em contacto com o solo. – Receber a bola no ar e receção ao solo com os dois apoios ao mesmo tempo. <p>Paragem a 2 tempos:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Receber a bola no ar e receção ao solo com um pé de cada vez – 1º pé a tocar no solo é o pé de eixo (com o qual podes rodar). <p>Introdução aos conteúdos táticos: atitude defensiva.</p> <p><u>Atitude defensiva:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Enquadrar-se, entre o adversário e o cesto; – Tentar impedir ou dificultar a progressão do adversário; – Tentar impedir que o adversário marque pontos; – Tentar recuperar a bola. <p>Exercitação dos conteúdos técnicos e táticos abordados na aula passada.</p>	<p>– Situação de jogo 2x1 e 3x1</p>		
8/10	7	<p>Introdução às regras da modalidade</p> <p>Introdução de situações táticas (passe e corte, ressalto ofensivo e defensivo).</p> <p>Situação de jogo 3x2.</p> <p>Exercitação dos conteúdos abordados na aula anterior.</p>	<p>Introdução às regras da modalidade: faltas (pessoal e de equipa) e exercitação das regras já abordadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> – <u>Falta pessoal</u> – o contacto com o adversário; cada jogador poderá realizar 4 faltas durante o jogo todo, sendo que à 5ª falta será excluído do jogo; – <u>Falta de equipa</u> – A partir da 5ª falta (inclusive) por período, a equipa adversária terá 2 lances livres por cada falta cometida; <p>Introdução aos conteúdos táticos: passa e corte; ressalto ofensivo e defensivo e exercitação dos conteúdos técnicos e táticos abordados anteriormente.</p> <p><u>Passa e corte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Mudança rápida de direção e de velocidade; – Quando recebe a bola, enquadra-se com o cesto; – Cria linhas de passe quando não tem posse de bola. <p>Introdução aos conteúdos táticos:</p> <p><u>Ressalto Ofensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Antecipar-se ao defensor para lhe ganhar a posição; 	<ul style="list-style-type: none"> – Regras da modalidade; – Capacidades motoras; – Passe picado; – Passe de peito; – Receção; – Drible de progressão – Drible de proteção; – Lançamento em apoio e na passada; – Posição base ofensiva (tripla ameaça); – Posição base defensiva. – Desmarcação; – Paragens e rotações; – Passa e corte; – Atitude defensiva. – Ressalto defensivo e ofensivo; – Situação de jogo 3x2. 	<ul style="list-style-type: none"> – Aquecimento geral e específico; – Exercício critério; – Situação de jogo 3x2; 	Exercitação

			<ul style="list-style-type: none"> – Realizar movimentos rápidos, com mudanças de direção, dificultando assim o bloqueio defensivo; – Saltar para bola, agarrá-la sobre a cabeça, e sem baixar os braços, lançá-la novamente; <p><u>Ressalto Defensivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Observar a movimentação do atacante após o lançamento; – Ocupar uma posição entre o cesto e o atacante; – Bloquear o atacante; – Saltar para a bola, agarrá-la com as duas mãos e protegê-la. 			
10/10	8	<p>Introdução às regras da modalidade</p> <p>Exercitação dos conteúdos abordados nas aulas anteriores.</p>	<p>Introdução às regras da modalidade: pontuação e exercitação das regras abordadas na aula anterior.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Cesto obtido de um lance livre - 1 ponto; – Cesto obtido da linha dos 6,75m - 2 pontos; – Cesto realizado fora da linha dos 6,75m - 3 pontos; <p>Exercitação de todos os gestos técnicos e situações táticas abordadas em aulas anteriores. (passe picado e passe de peito; recepção; drible de progressão e drible de proteção; lançamento em apoio e na passada; posição base ofensiva (tripla ameaça); paragens e rotações; posição base defensiva.</p> <p>Exercitação de situações táticas (desmarcação; atitude básica ofensiva; passa e corta; atitude defensiva; ressalto defensivo e ofensivo)</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Regras da modalidade; – Capacidades motoras; – Passe picado – Passe de peito; – Recepção; – Drible de progressão – Drible de proteção; – Lançamento em apoio e na passada; – Posição base ofensiva (tripla ameaça); – Paragens e rotações; – Posição base defensiva. – Desmarcação; – Passa e corta; – Atitude defensiva; – Ressalto defensivo e ofensivo. – Situação de jogo 3x3. 	<ul style="list-style-type: none"> – Aquecimento geral e específico; – Exercício critério; – Situação de jogo condicionado 3x3 	Exercitação
14/10	9	<p>Consolidação e exercitação dos conteúdos abordados nas aulas anteriores.</p> <p>Exercitação de conteúdos em que</p>	<p>Consolidação de todos os gestos técnicos e situações táticas abordadas em aulas anteriores: passe picado e passe de peito; recepção; drible de progressão e drible de proteção; lançamento em apoio e na passada; posição base ofensiva (tripla ameaça); paragens e rotações; posição base defensiva; desmarcação; atitude básica ofensiva; passa e corta; atitude defensiva; ressalto defensivo e ofensivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Regras da modalidade; – Capacidades motoras; – Passe picado – Passe de peito; – Recepção; – Drible de progressão – Drible de proteção; 	<ul style="list-style-type: none"> – Aquecimento geral e específico; – Exercício critério; – Situação de jogo 	Consolidação

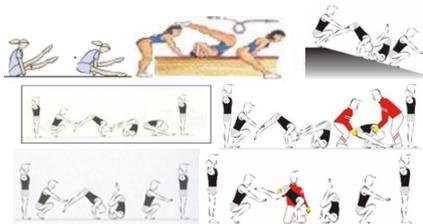
		os alunos sentiram mais dificuldades.	<ul style="list-style-type: none"> - Relacionar e adequar a utilização dos vários elementos técnicos e táticos aprendidos (ofensivos e defensivos). - Aperfeiçoar e consolidar a organização defensiva e ofensiva em termos táticos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lançamento em apoio e na passada; - Posição base ofensiva (tripla ameaça); - Paragens e rotações; - Posição base defensiva. - Desmarcação; - Passa e corta; - Atitude defensiva; - Ressalto defensivo e ofensivo. - Situação de jogo 3x3. 	condicionad o 3x3	
15/10	10	Exercitação e avaliação dos conteúdos abordados na aula anterior. Exercitação de conteúdos em que os alunos sentiram mais dificuldades.	<p>Aferir o nível de desempenho dos alunos, na execução dos diferentes elementos técnicos: o passe picado e passe de peito; receção; drible de progressão e drible de proteção; lançamento em apoio e na passada; posição base ofensiva (tripla ameaça); posição base defensiva; paragens e rotações e ações táticas: desmarcação; passa e corta; atitude defensiva e ressaltos ofensivo e defensivo.</p> <p>Avaliar os conhecimentos (regras do jogo) e atitudes dos alunos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - História e regras da modalidade; - Capacidades motoras; - Passe picado - Passe de peito; - Receção; - Drible de progressão - Drible de proteção; - Lançamento em apoio - Na passada; posição base ofensiva (tripla ameaça); - Paragens e rotações; - Posição base defensiva. - Desmarcação; - Passa e corta; - Atitude defensiva; - Ressalto defensivo e ofensivo. - Situação de jogo 3x3. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aquecimento o geral e específico; - Exercício critério; - Situação de jogo 3x3 	Avaliação Sumativa

	17/10	11	Exercitação e Avaliação dos conteúdos Técnicos e Táticos abordados ao longo das aulas anteriores.	<p>Aferir o nível de desempenho dos alunos, na execução dos diferentes elementos técnicos: o passe picado e passe de peito; recepção; drible de progressão e drible de proteção; lançamento em apoio e na passada; posição base ofensiva (tripla ameaça); posição base defensiva; paragens e rotações e ações táticas: desmarcação; passa e corta; atitude defensiva e ressalto ofensivo e defensivo.</p> <p>Avaliar os conhecimentos (regras do jogo) e atitudes dos alunos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Regras da modalidade; - Capacidades motoras; - Passe picado - Passe de peito; - Recepção; - Drible de progressão e drible de proteção; - Lançamento em apoio e na passada; - Posição base ofensiva (tripla ameaça); - Posição base defensiva. - Desmarcação; - Passa e corta; - Atitude defensiva; - Situação de jogo 3x3. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aquecimento geral e específico; - Exercício critério (circuitos) - Situação de jogo 3x3 	Avaliação Sumativa
--	-------	----	---	---	--	---	---------------------------

Anexo 3 – Plano de aula da modalidade de Ginástica de Solo

Plano Aula			
Professor: Mariana Farinha		Data: 29/10/2019 (Terça)	Hora: 12:35h– 13:25h
Ano/Turma: 7ºE	Período: 1º	Local/Espaço: Sala de Ginástica	
Nº da aula: 20	Nº da aula da UD: 5-12	UD: Ginástica de Solo	Duração da aula: 50´
Nº de alunos previstos: 16 alunos		Nº de alunos dispensados:	
Função didática: Introdução e Exercitação			
Recursos materiais: 16 tapetes, 1 rolo de esponja, 2 minitrampolim reuter, 1 banco sueco, espaldar, cabeça do plinto de madeira, plinto de esponja, rolo de esponja.			
Objetivos da aula: Introdução e exercitação dos elementos gímnicos apoio facial invertido e roda e salto de gato. Exercitação do rolamento à frente engrupado, rolamento à retaguarda engrupado, avião, rolamento à frente com os M.I afastados e rolamento à retaguarda com os M.I afastados, do elemento de flexibilidade, a ponte e do elemento de ligação, o salto de tesoura. Exercitação das capacidades condicionais: força inferior.			
Sumário: Introdução e exercitação dos elementos gímnicos, apoio facial invertido, roda e salto de gato. Exercitação das capacidades condicionais. Exercitação dos conteúdos abordados na aula passada.			

	Tempo		Tarefas / Situações de aprendizagem	Descrição da tarefa / Organização	Componentes Críticas/ Critérios de Êxito/ Objetivos específicos
	T	P			
Parte Inicial	12:35h – 12:40h	5´	Entrada dos alunos para o balneário e para a nave principal do pavilhão	Ao toque os alunos devem-se dirigir para os balneários e vestir uma roupa adequada à prática desportiva. Assim que estiverem prontos, devem dirigir-se à nave principal do pavilhão, onde vai decorrer a aula.	(C.E) Ser pontual. Entrar no espaço da aula adequadamente, com o equipamento adequado à prática desportiva sem brincadeiras e apto para realizar a aula.
	12:40h – 12:42h	2´	Preleção Inicial	Os alunos sentam-se no banco em frente ao professor e seguem as suas instruções. 	(O.E.) Verificação de presenças e da utilização dos adornos pessoais. Breve explicação da história da Ginástica. Explicação dos objetivos da aula. Explicação dos exercícios a realizar. (C.E) Os alunos devem estar atentos.
	12:42h – 12:43h	1´	Exercício 1: Instrução/ demonstração	Os alunos dispõem-se em meia lua em frente ao professor para o ouvir e verem a demonstração.	(O.E.) Os alunos assimilam os conteúdos e compreendem a tarefa; Introdução aos elementos de ligação.
	12:43h – 12:47h	4´	Aquecimento específico e geral	Os alunos vão estar a correr à volta da sala de ginástica e ao sinal da professora, os alunos vão realizar o que a esta indicar. (salto de tesoura, salto de gato, polichinelos, salto em extensão) 	(O.E.) Aumenta a frequência cardíaca e motiva os alunos para a prática assim como desenvolve a componente sócio afetiva (relação entre os alunos). Exercitação de elementos de ligação e trabalho da força/impulsão inferior. (C.C) <u>Salto de gato:</u> Elevar os joelhos alternadamente, mantendo os pés em extensão logo após elevação do solo. Colocar os membros superiores em elevação lateral.
	12:47h – 12:49h	2´	<u>Mobilização articular</u>	Os alunos dispõem-se em semicírculo, à frente da professora e realizam mobilização articular: da cabeça, dos pulsos, dos membros superiores e dos membros inferiores. 	(O.E.) Aumentar a mobilidade intra-articular e a amplitude do movimento. (C.E.) Os alunos realizam os movimentos propostos pelo professor

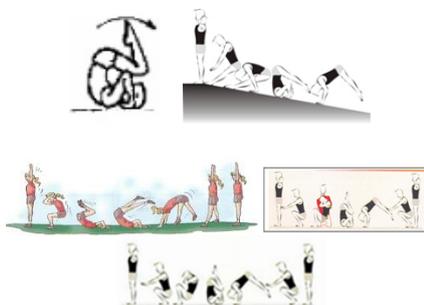
	12:49h – 12:53h	4'	<p>Exercício 2: Instrução/ demonstração</p>	<p>Os alunos dispõem-se em meia lua, conforme as indicações do ao professor, e ouvem com atenção.</p>	<p>(C.E) Os alunos assimilam os conteúdos e compreendem a tarefa;</p>
Parte Fundamental	12:53h		<p><u>Circuito:</u></p>	<p>O professor distribuiu os alunos pelas cinco estações. Em quatro estações ficam grupos de três alunos e numa estação fica um grupo de quatro alunos. <u>Rotação de estações:</u> de 4 em 4 minutos.</p>	<p>(O.E – 1º estação) Exercitação do rolamento à frente com os M.I afastados. (C.C) <u>Rolamento à frente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Forte impulsão de membros inferiores; – Elevação da bacia; – Manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o enrolamento; – Repulsão efetiva das mãos no solo na parte final. <p><u>Ajudas:</u> Com uma mão na nuca e outra na parte posterior das coxas.</p>
	1º rotação 12:57h		<p>Estação 1: Rolamento à frente engrupado e com os M.I afastados</p>	<p>Estação 1: Devem primeiro realizar corretamente o rolamento à frente engrupado (com a exercitação da bolinha) e só depois passam para o afastamento dos M.I</p>	<p>Realizam a progressão pedagógica 1 e a progressão pedagógica 2 (plano inclinado ou no banco sueco) e o movimento completo, com ajudas.</p>
	2º rotação 13:01h			<p><u>Progressão P. 1:</u> Realiza a parte final do rolamento à frente com M.I afastadas, sentando-se no colchão com os membros inferiores afastados e os pés fora deste. Coloca as mãos junto da púbis, com os dedos orientados para fora ou para trás, realizando pressão sobre o solo, o que possibilita a ascensão da anca e projeção dos ombros para a linha dos pés.</p>	<p><u>Rolamento à frente com os M.I afastados:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Mãos no solo à largura dos ombros e viradas para a frente; – Apoio das mãos longe do apoio dos apoios dos pés; – M.I estendidos, afastam-se só no final do enrolamento; – Boa flexão do tronco á frente para permitir a repulsão de M.S efetuada “por dentro” dos M.I afastados.
	3º rotação 13:05h				<p><u>Ajudas:</u> Fase atrasada de aprendizagem, deverá ser ajudado por trás, na zona lombar ou nadegueiros. Fase já um pouco adiantada, poderá ser ajudado de frente sendo puxado pelos membros superiores junto dos ombros.</p>
	4º rotação 13:09h			<p>Estação 2: Roda</p>	<p><u>O.E Progressão Pedagógica 1:</u> Fase final do movimento – “Bolinha”: Adquirir flexibilidade, noção da fase final do movimento e exercitar a repulsão dos M.S.</p> <p><u>O.E Progressão Pedagógica 2:</u> Plano inclinado ou no banco sueco: Compreender a mecânica do movimento; adquirir a noção de desequilíbrio e de velocidade de rotação</p>
	13:13h	20'		<p>Estação 2: O aluno deve realizar a roda, com a colocação das mãos em cima da cabeça do plinto frontalmente e posteriormente lateralmente e realiza o movimento completo, com ajudas.</p>	<p>(O.E – 2º estação) Introdução e exercitação da roda. (C.C) <u>Roda:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Apoio alternado das mãos no solo, afastando os M.I; – Alinhamento dos segmentos corporais na vertical, extensão dos M.S e M.I; – Rotação da bacia na trajetória aérea. <p><u>Ajudas:</u> lateralmente e ajuda nas ancas facilitando o equilíbrio, forçando a passagem pela vertical e impulsionando de maneira a não deixar perder o ritmo e a aumentar a velocidade de movimento.</p> <p><u>O.E Progressão Pedagógica 3:</u></p>

Estação 3:
Rolamento à
retaguarda engrupado
e com os M.I
afastados

Estação 3: Devem primeiro realizar corretamente o rolamento à retaguarda engrupado (com a exercitação da bolinha) e só depois passam para o afastamento dos M.I

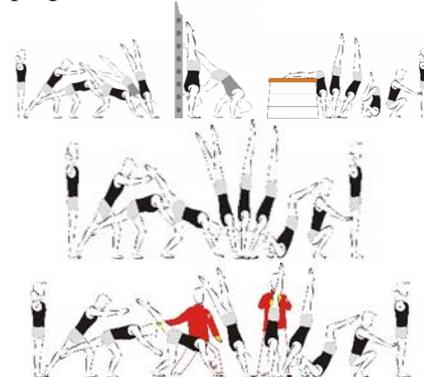
Devem realizar a progressão pedagógica 4 e a progressão pedagógica 5 (plano inclinado) e o movimento completo, com ajudas.

Progressão P. 4: Executar oscilações na posição dorsal no colchão, mantendo sempre as mãos ao lado das orelhas e com as palmas das mãos viradas para cima tocando no solo ao fazer as oscilações, afastando os MI no ponto mais alto (manter sempre os M.I em extensão).



Estação 4:
Apoio facial
Invertido

Estação 4: Os alunos realizam a tesoura para a parede (progressão 6), a subida para a posição de apoio facial invertido no espaldar (progressão 7) e o movimento no plinto de espuma (progressão 8).



Transposição da cabeça do plinto: Atingir a passagem por apoio facial invertido em extensão; intensificar a ação dos MI. Apoio alternado dos apoios no chão.

(O.E – 3º estação) Exercitação do rolamento à retaguarda engrupado e com os MI afastados.

(C.C) Rolamento à retaguarda:

- Fechar bem os membros inferiores, fletidos sobre o tronco (joelhos ao peito);
- Fletir a cabeça para a frente (queixo ao peito);
- Fazer a repulsão das mãos no solo na parte final com vigor, de forma a elevar a cabeça e não bater com ela no solo.

Rolamento à retaguarda com os MI afastados:

- Mãos à largura dos ombros e viradas para a frente;
- Manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio;
- Afastamento dos MI à passagem da bacia pela vertical dos ombros;
- Manutenção dos MI estendidos e repulsão dos MS;

Ajudas: Apoiar uma mão nas costas (zona lombar) do aluno, controlando-lhe a descida com os MI estendidos, até sentar, e depois deverá puxá-lo pela zona da bacia (colocando as mãos nas ancas), ajudando a repulsão dos membros superiores.

O.E Progressão Pedagógica 4:

Bolinhas, com os M.I afastados: Aquisição da noção do movimento dos M.I, exercitação do afastamento dos M.I na passagem do ponto mais alto.

O.E Progressão Pedagógica 5:

Plano inclinado: Compreender a mecânica do movimento; adquirir a noção de desequilíbrio e de velocidade de rotação

(O.E – 4º estação) Introdução e exercitação do apoio facial invertido.

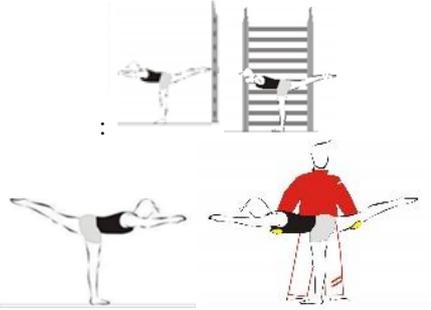
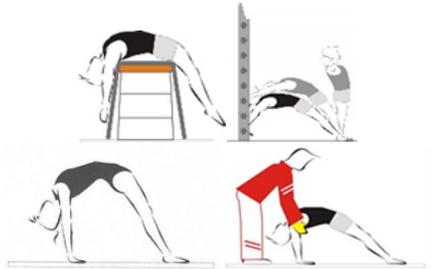
(C.C) Apoio Facial Invertido:

- Cabeça levantada, olhar dirigido para as mãos;
- M.S e M.I em extensão completa;
- Corpo em completo alinhamento e em tonicidade;
- Flexão controlada dos membros superiores na fase de enrolamento.

Ajudas: Colocando uma mão no ombro para não o deixar avançar, e com a outra mão na perna livre.

O.E Progressão Pedagógica 6:

Tesouras: Elevar a bacia.

			<p>Estação 5: Avião e Ponte</p>	<p>Estação 5: Os alunos devem realizar o movimento com ajuda do espaldar (progressão pedagógica 9 e 10) e o movimento completo, com ajudas.</p>  <p>Os alunos devem realizar a ponte no rolo e com ajuda dos espaldares (progressão pedagógica 11 e 12) e o movimento completo, com ajudas.</p> 	<p>O.E Progressão Pedagógica 7: Subida e descida aos espaldares, numa posição invertida: Ganhar tonicidade; Fixação dos ombros, bacia e cotovelos; Aquisição da noção de verticalidade.</p> <p>O.E Progressão Pedagógica 8: Deslize pelo cavalo e queda no solo sobre os MS estendidos e o olhar dirigido na direção do movimento: Colocação correta dos MS, manutenção destes estendidos e aquisição da noção de verticalidade.</p> <p>(O.E – 5º estação) Exercitação do elemento de equilíbrio, o avião e do elemento de flexibilidade, a ponte.</p> <p>(C.C) Avião:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ambos os membros inferiores em completa extensão; – Tronco paralelo ao solo; – Olhar dirigido para a frente. – M.I levantando no prolongamento do corpo. <p>Ajudas: Lateralmente ao aluno e com uma mão no peito e outra na parte anterior da coxa, da perna, ou do pé, fornecendo algum apoio para o equilíbrio.</p> <p>Ponte:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Palmas das mãos apoiadas no solo, viradas para a frente e por baixo dos ombros; – Elevação da bacia; – Extensão dos M.S e M.I (juntos). <p>Ajudas: Apoia as mãos junto ou sobre os pés/tornozelos do ajudante e força-lhe os ombros puxando para si.</p> <p>O.E Progressão Pedagógica 9: Apoiar um M.I no espaldar e efetuar a posição de avião: Exercitar a posição correta do tronco.</p> <p>O.E Progressão Pedagógica 10: Apoiar um M.S no espaldar e efetuar a posição de avião: Adquirir equilíbrio e adaptação ao movimento global</p> <p>O.E Progressão Pedagógica 11: Ponte no rolo: Melhorar a flexibilidade.</p> <p>O.E Progressão Pedagógica 12: Ponte com a ajuda do espaldar: Aquisição e adaptação ao movimento completo.</p>
Parte Final	13:13h – 13:15h	2´	Preleção Final	<p>Os alunos devem estar dentro do seu campo de visão e em silêncio, sentados, estando com atenção ao que o professor está a dizer.</p> 	<p>(O.E) Balanço sobre o que foi abordado na aula, com recurso ao questionamento, e explicação do que será abordado na próxima aula.</p> <p>Motivar e incentivar os alunos para as próximas aulas de Educação Física.</p>

	13:15h – 13:25h	10'	Saída dos alunos para o balneário	Os alunos devem dirigir-se ao balneário e realizar a sua higiene pessoal, ou seja, tomar duche ou banho e trocar de roupa. Devem aproveitar o tempo disponível dado, para cumprirem os horários e não chegarem atrasados à aula seguinte.	(O.E) Os alunos devem realizar a sua higiene pessoal, segundo as regras estabelecidas da disciplina.
--	-----------------	-----	-----------------------------------	---	--

Estação 1	Estação 2	Estação 3	Estação 4	Estação 5

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

Esta aula tem como objetivo a introdução e exercitação dos elementos gímnicos apoio facial invertido e roda e salto de gato. Exercitação do rolamento à frente engrupado, rolamento à retaguarda engrupado, avião, rolamento à frente com os M.I afastados e rolamento à retaguarda com os M.I afastados, do elemento de flexibilidade, a ponte e do elemento de ligação, o salto de tesoura. Exercitação das capacidades condicionais: força inferior.

A aula inicia-se com uma breve prelação, onde será realizada será explicado o objetivo da aula e os exercícios a realizar durante a mesma. De seguida, será introduzido o elemento de ligação (salto de gato) e explicado o exercício de aquecimento. Para exercício de aquecimento optei por um exercício específico aos conteúdos da modalidade, mas com corrida para haver aumento da frequência cardíaca. Optei por dar quatro minutos de prática, mais dois de mobilização articular pois, penso ser o adequado para os alunos interiorizarem os elementos abordados. Após o exercício de aquecimento, realizarei uma explicação e demonstração do circuito, onde explicarei com maior pormenor as principais componentes críticas dos elementos gímnicos a serem introduzidos e o que é pretendido de cada exercício. Optei por realizar um circuito, dando continuidade ao realizado nas aulas anteriores, porque penso ser a forma mais rentável, e proveitosa para um bom tempo de empenho motor dos alunos, incluindo neste circuito, uma estação dedicada a cada elemento gímnico introduzido, duas estações para a exercitação do rolamentos à frente e à retaguarda e outra para exercitar a ponte e o avião para dar continuidade ao abordado na aula anterior. Neste aula, optei por juntar numa só estação os rolamentos à frente engrupado e o rolamento à frente com os membros inferiores afastados (assim como no rolamento à retaguarda), pois verifiquei que na última aula os alunos tinham muitas dificuldades na realização do rolamento engrupado e por isso não conseguiam progredir para os rolamento com os M.I afastados, deste modo, optei por incluir ambos numa estação em que os alunos executam consoante as suas dificuldades e facilidades. Esta estratégia, implica da minha parte um feedback muito individual e assertivo nos erros que os alunos cometem. O circuito é composto por cinco estações, cada com três ou quatro alunos, de modo a que o tempo de empenho motor seja elevado, aumentando o número de repetições, evitando comportamentos de desvio e permitindo que os alunos realizem ajudas uns aos outros. Optei por planear rotações de quatro em quatro minutos para dar tempo aos alunos de exercitar e assimilar os conteúdos corretamente, percorrendo todas as estações.

Apesar de a turma se localizar no nível introdutório, alguns alunos possuem mais facilidade, em realizar os elementos, que outros, optei por realizar grupos homogéneos, mas equilibrados a nível de desempenho para os alunos conseguirem executar as ajudas. Esta opção possibilita-me dar feedbacks para um grupo específico de acordo, com o seu nível de desempenho e também a adequar as progressões pedagógicas de acordo, com o nível do grupo.

A aula termina com um balanço da aula, com possível questionamento dos conteúdos abordados e uma explicação do que será realizado na próxima aula.

Anexo 4 – Tabela Input e Output da modalidade de Basquetebol

Alunos (Grupos de Nível)	INPUT: Maiores dificuldades detetadas na qualidade de desempenho inicial	PROCESSO/EXTENSÃO DOS CONTEÚDOS			OUTPUT: Objetivos qualitativos/critérios de êxito a atingir no final da UD	
		ONDE? Local	COMO? Estratégias de ensino			COM QUÊ? Materiais e meio
			Tipo de tarefa, grau de complexidade e tipo de organização	- Feedback - Estilos de ensino		
	<p>Elementos Técnicos: Receção: Não se enquadram ofensivamente. Drible de progressão: O drible demasiado alto e o olhar estar sempre dirigido para a bola e não direcionado para a frente. Lançamento na passada: A bola sai do peito e não da cabeça, a não elevação do joelho da perna que inicia a passada, bastantes dificuldades na coordenação do movimento e distância para o cesto. Lançamento em Apoio: A bola sai do peito, a errada colocação das mãos na bola, não fletem os MI e não veem o cesto por baixo da bola. Passo de peito e picado: A bola não sai direcionada para o colega e vai em “balão”. A pouca força induzida no passe e trajetória curvilínea (no passe de peito) Elementos Táticos: Ataque: Não se enquadram com o cesto. Dificuldade em realizar situações e de desmarcação do defesa. Alguns alunos ficam estáticos no ataque, não criando linhas de passe. Defesa: Não se colocam corretamente entre o adversário e o cesto. Não assumem a posição base defensiva.</p>	Pavilhão	<p>Seleção de exercícios dinâmicos e motivantes para que os alunos possuam de um elevado tempo de empenhamento motor e para aumentar a predisposição para a prática desportiva. Aumentar gradualmente o número de participantes no jogo. Utilização de exercícios específicos dos gestos e desenvolvimento dos mesmos em situação de formas jogadas 1x0;2x0 2x1; 2x2; 3x1; 3x2 e 3x3. Circuitos, jogos de cooperação e competição. Exercícios que desenvolvam a relação bola jogador</p>	<p>Utilização de feedbacks individuais e em grupo, dando mais ênfase ao feedback interrogativo, descritivo e prescritivo. Repetição das habilidades, uma vez que a exercitação é o elemento central da aprendizagem; Utilização da demonstração. <u>Estilo de ensino:</u> Por comando e tarefa.</p>	<p>▪ Campo de basquetebol 1 (duas tabelas); ▪ Bolas de basquetebol; ▪ Coletes de várias cores; ▪ Cestos de corfebol; ▪ Cones (altos e bases);</p>	<p>Terminar a modalidade já realizando uma situação de jogo, 3x3, com utilização correta dos elementos técnicos e táticos. Sendo necessário para isso dominar os conteúdos técnicos fundamentais a da modalidade: passe de peito e picado, receção, lançamento em apoio e na passada, drible de proteção e de progressão, posição base ofensiva e defensiva e paragens e rotações num apoio. Os conteúdos táticos: passe e corte, ocupação racional dos espaços, defesa individual, transição defesa-ataque e ressaltos. Os conhecimentos: o objetivo do jogo, as regras e a função e execução das principais ações técnico-táticas, bem como a atitude dos alunos: a cooperação e aceitação das decisões tomadas.</p>

Anexo 5 – Grelha da Avaliação Sumativa da modalidade de Ginástica de Aparelhos

Grelha de Avaliação sumativa - 7ºE															Média
U.D - Ginástica de Solo															
Nº/Nome dos alunos:	Sequência Gimnica										Prog. Ped.	Conhecimentos/ Ajudas	Atitudes/Empenho		
	Apoio Facial Invertido	Salto de gato	Avião	Meia Pirueta	Roda	Rolamento à frente engrupado	Salto de tesoura	Rolamento à retaguarda engrupado	Ponte	Fluidez e harmonia	Apoio facial invertido				
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															

Legenda: Critérios de Avaliação		
Domínio das Capacidades	Domínio das Atitudes	Domínio dos Conhecimentos
1 - Muito insuficiente	1- Não se empenha	1- Não conhece
2- Insuficiente	2 - Participa com pouco empenho	2- Conhece aspetos elementares
3- Suficiente	3- Participa com empenho muito satisfatório	3- Conhece alguns aspetos regulamentares e de execução
4- Bom	4- Participa oportunamente	4- Conhece quase todos os aspetos regulamentares e de execução
3 - Muito Bom	5 - Participa ativa e correctamente	5 - Conhece todos os aspetos regulamentares e de execução
NR- Não realizou		

Anexo 6 – Certificado de Participação

(1) Certificado Programa de Educação Olímpica

COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL

Programa de Educação Olímpica

EXCELÊNCIA, AMIZADE E RESPEITO

CERTIFICADO

O Comité Olímpico de Portugal confere o presente Certificado a

Mariana Martins Farinha

pela participação na sessão de apresentação do PROGRAMA DE EDUCAÇÃO OLÍMPICA,
realizada na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da
Universidade de Coimbra, no dia 27 de setembro de 2019.


Presidente do Comité Olímpico de Portugal

www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt

(2) Certificado E@D: Como apoiar alunos com dificuldades

WEBINAR
8º ENCONTRO DIGITAL

E@D: como apoiar alunos com dificuldades
Como adaptar instrumentos para alunos que apresentam dificuldades de aprendizagem

- Como trabalhar à distância com alunos que têm dificuldades de aprendizagem?
- Adaptação de materiais de trabalho e avaliação
- Instrumentos digitais adequados

RAFAEL PEREIRA
Diretor Geral da Disciplina - Equipa Multidisciplinar de Avaliação e Intervenção
Professor do 1º ciclo EB
Licenciado em Português – História, Mestre em Didática do Português, Doutor em Ciências da Educação e Pós-Doutor em Ciências da Reabilitação.
Licenciado em Psicologia, Mestrando em Neuropsicologia e Especialista em Dificuldades de Aprendizagem

Certifica-se que **Mariana Martins Farinha** assistiu:

8.º Encontro Digital
E@D: como apoiar alunos com dificuldades
Como adaptar instrumentos para alunos que apresentam dificuldades de aprendizagem

Este encontro foi dinamizado por **Rafael Pereira**, no dia 24 de abril de 2020, às 15h00 e com a duração de 1 hora.

A Direção de Marketing Escolar

leYa EDUCAÇÃO

CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

IX Oficina de Ideias em Educação Física

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

O Diretor da FCDEF-UC

O Diretor da ESAB

(Prof. Doutor José Pedro Ferreira)

Coimbra, 22 de Abril de 2020

(4) Certificado VIII Convenção Nacional “A Escola. Como foi, Como está a ser... e como será?”

CERTIFICA-SE QUE

Mariana

Assistiu à **VIII Convenção Nacional "A ESCOLA. COMO FOI, COMO ESTÁ A SER... E COMO SERÁ?"**, promovida pela Federação Nacional da Educação (FNE), Confederação Nacional das Associações de Pais (CONFAP) e Associação Nacional de Diretores de Agrupamentos e Escolas Públicas (ANDAEP), que se realizou no dia 6 de junho de 2020, entre as 17h30m e as 19h00m, em formato webinar, com os seguintes oradores: João Dias da Silva, Jorge Ascensão e Filinto Lima.

Porto, 6 de junho de 2020



João Dias da Silva
PELA FNE

Jorge Ascensão
PELA CONFAP

Filinto Lima
PELA ANDAEP

Anexo 7 – Caderno de Bordo e Grelha de Observação

Unidade Didática: Badminton							
Data:	10/02	Turma:	7ºE	N.º de Alunos Previstos:	16	Aula n.º:	3
Hora:	14:30h	Local:	Pav.	Duração:	50´	Tempo total de aula:	
Estratégia implementada:							
Escolha da atividade/exercícios que se mostrem mais motivadoras. Realização de exercícios dinâmicos e que estimulem o interesse e a participação dos alunos.							
Reflexão:							
<p>O objetivo desta aula consistia em introduzir e exercitar a pega da raquete, a posição base e os deslocamentos. Indo ao encontro destes objetivos, optei por selecionar um conjunto de exercícios que se demonstrassem motivadores e interessantes para os alunos, visto serem situações jogadas, em que incluía um objetivo específico, trabalhando desta forma os objetivos estabelecidos.</p> <p>A nível de comportamentos de indisciplina, penso que os alunos se comportaram razoavelmente, os comportamentos desviantes aconteceram pontualmente e os comportamentos fora da tarefa foram frequentes, no entanto penso que os alunos se encontravam de uma forma geral agitados, não cumprindo algumas das regras de segurança e manutenção do material estabelecidas.</p> <p>A estratégia aplicada, no meu ponto de vista resultou, no entanto deveria ter especificado aquilo que pretendia de cada exercício e como os alunos deveriam reagir a cada tarefa.</p> <p>A meu ver os alunos gostam da modalidade de badminton e estão interessados e motivados para realizar aula, no entanto grande parte da aula não realizam o que lhes é pedido, apenas realizando “aquilo que sabem”, sem ter qualquer propósito de melhorar. Isto dificulta a realização de exercícios dinâmicos e diversificados. Posto isto, é notório que a distração seja grande e daí surge a maioria dos comportamentos fora da tarefa.</p>							

Observador:	Prof. Edgar		Observado:	Mariana		Unidade Didática:	Badminton
Data:	10/02	Turma:	7ºE	N.º de Alunos Previstos:	16	Aula n.º:	
Hora:	14:30h	Local:	Pav.	Duração:	50´	Tempo total de aula:	
Estratégia implementada:							
Escolha da atividade/exercícios que se mostrem mais motivadoras. Realização de exercícios dinâmicos e que estimulem o interesse e a participação dos alunos.							
Comportamentos de indisciplina							
Comportamentos fora da tarefa:				6			
Comportamentos desviantes:				2			
Resultado da Estratégia							
Resultou/ Não resultou: Resultou							
Reflexão/Observações:							
A professora tem que ser mais explícita na sua instrução e definir melhor que tipo de exercícios vai aplicar aos alunos.							

Unidade Didática: Badminton							
Data:	11/02	Turma:	7ºE	N.º de Alunos Previstos:	16	Aula n.º:	4
Hora:	12:35h	Local:	Pav.	Duração:	50´	Tempo total de aula:	
<u>Estratégia implementada:</u> Grupos heterógenos (separação de alunos normalmente indisciplinados)							
<u>Reflexão:</u> Desde o início da unidade didática que opto pela realização de grupo heterógenos, com a separação de alunos possivelmente indisciplinados. Aula após aula as duplas vão sendo modificadas de acordo com o seu desempenho, comportamento e empenho. Ou seja, na minha opinião resulta separar os alunos que podemos concluir sendo os mais problemáticos, em função de um bom clima e disciplina durante a aula. Apesar de nem sempre ser possível realizar esta estratégia, pois na turma do 7º E, os alunos mais desenvolvidos a nível motor, são os alunos que mais têm comportamentos fora da tarefa, durante as aulas. Relativamente a esta aula penso que esta estratégia se demonstrou eficaz, visto que não estando este tipo de alunos juntos, a tendência para existir comportamentos fora da tarefa é menor. Os comportamentos de indisciplina foram reduzidos, em relação a outras aulas e houve um melhor cumprimento das regras estabelecidas.							

Observador:	Prof. Edgar		Observado:	Mariana		Unidade Didática:	Badminton
Data:	11/02	Turma:	7ºE	N.º de Alunos Previstos:	16	Aula n.º:	4
Hora:	12:35h	Local:	Pav.	Duração:	50´	Tempo total de aula:	
<u>Estratégia implementada:</u> Grupos heterógenos (separação de alunos normalmente indisciplinados)							
Comportamentos de indisciplina							
<u>Comportamentos fora da tarefa:</u>				2			
<u>Comportamentos desviantes:</u>				0			
Resultado da Estratégia							
Resultou/ Não resultou: Resultou							
Reflexão/Observações:							

Unidade Didática: Badminton							
Data:	13/02	Turma:	7ºE	N.º de Alunos Previstos:	16	Aula n.º:	5
Hora:	15:25h	Local:	Pav.	Duração:	50´	Tempo total de aula:	
<u>Estratégia implementada:</u>							
Feedback motivador e atitude elogiosa.							
<u>Reflexão:</u>							
<p>Esta aula tinha como objetivo a introdução do serviço curto e dos batimentos abaixo da cintura. Sendo a estratégia a implementar, implicar um feedback motivador e uma atitude mais elogiosa, da minha parte para com os alunos, desde que os alunos chegaram tentei de a aplicar. Aos alunos que chegaram primeiro ao pavilhão, prontos para realizar aula, propus realizar troca de volantes informalmente, dando sempre instruções motivadoras e de apreço pelo empenho. Ao longo da aula, apesar de alguns alunos não terem cumprido as tarefas pretendidas, estes estavam empenhados e em prática, não tendo comportamentos de indisciplina, por isso a estes alunos optei por mostrar sempre uma atitude elogiosa perante o empenho, entanto sempre dar feedback que os motivasse a realizar as tarefas que pretendia. Aos alunos que já se encontravam motivados e empenhados, expressei a valorização desse empenho e tentei ser mais ambiciosa a nível motor, de forma a evoluírem.</p> <p>Penso que de uma forma geral, a minha intervenção e organização da aula, de certo modo influenciou a implementação desta estratégia, pois deveria ter estado mais atenta à prática dos alunos, podendo assim valorizar mais o esforço de cada aluno. No entanto, os alunos mostraram-se grande parte da aula motivados, sendo que por outro lado, houve comentário como: “Este exercício é uma seca”, no qual resultou em alguns comportamentos fora da tarefa, mas que não perturbaram o funcionamento da aula. Perante isto tentei através de várias instruções e feedback motivador e valorizar aquilo que os alunos estavam a realizar. Posso concluir que a estratégia resultou.</p>							

Observador:	Prof Edgar		Observado:	Mariana		Unidade Didática:	Badminton
Data:	13/02	Turma:	7ºE	N.º de Alunos Previstos:	16	Aula n.º:	5
Hora:	15:25h	Local:	Pav.	Duração:	50´	Tempo total de aula:	
<u>Estratégia implementada:</u>							
Feedback motivador e atitude elogiosa.							
Comportamentos de indisciplina							
<u>Comportamentos fora da tarefa:</u>				0			
<u>Comportamentos desviantes:</u>				0			
Resultado da Estratégia							
Resultou/ Não resultou: Resultou							
Reflexão/Observações:							
Os alunos estavam empenhados nas tarefas propostas pela professora.							

Unidade Didática: Badminton							
Data:	17/02	Turma:	7ºE	N.º de Alunos Previstos:	16	Aula n.º:	6
Hora:	14:30h	Local:	Pav.	Duração:	50´	Tempo total de aula:	
<u>Estratégia implementada:</u>							
Realização de um torneio Intraturma							
<u>Reflexão:</u>							
<p>O objetivo desta aula era exercitar os conteúdos abordados nas aulas anteriores. Deste modo, optei por na parte fundamental da aula realizar um torneio Intraturma, de modo a motivar os alunos através de uma competição dentro da turma. A nível de episódios de comportamento, penso que nesta aula não houve nenhum comportamento fora da tarefa, sendo que todos os alunos cumpriram o que lhes foi proposto com empenho e interesse. No entanto, de realçar que no início desta aula, houve um incidente com um aluno, em que foi dada uma ordem direta para pousar as raquetes a dois alunos, posteriormente optei por indicar que desde que tivessem as raquetes e volante na mão poderiam estar com elas, durante a explicação. Posteriormente a isto, um destes alunos sentiu-se ofendido e reagiu violentamente a uma resposta de um outro aluno que nesta altura pegou de imediato na raquete, sem que autorização. Esta atitude não se pode tolerar numa aula, o aluno não realizou aula. Após a situação alertei a turma, para este tipo de conflitos, pois um dos objetivos da Educação Física é proporcionar momentos de convívio e entreaajuda e não o contrário. No resto da aula os alunos tiveram um bom comportamento, respeitando sempre as ordens que fui atribuindo.</p> <p>No que diz respeito à estratégia implementada, penso que os alunos estiveram mais empenhados e concentrados para conseguirem ganhar o jogo e por isso um torneio deste tipo revela-se importante e benéfico para a aprendizagem dos alunos. Verifiquei nesta aula que a explicação das regras é mais eficaz neste tipo de situações, do que num exercício de cooperação. O interesse pelos resultados e a vontade de ganhar foi notório. Os alunos demonstraram uma grande vontade de ganhar os adversários e por isso questionavam as regras e faltas do jogo de badminton.</p>							

Observador:	Prof Edgar		Observado:	Mariana		Unidade Didática:	Badminton
Data:	17/02	Turma:	7ºE	N.º de Alunos Previstos:	16	Aula n.º:	6
Hora:	14:30h	Local:	Pav.	Duração:	50´	Tempo total de aula:	
<u>Estratégia implementada:</u>							
Realização de um torneio Intraturma							
Comportamentos de indisciplina							
<u>Comportamentos fora da tarefa:</u>				0			
<u>Comportamentos desviantes:</u>				2			
Resultado da Estratégia							
Resultou/ Não resultou: Resultou							
Reflexão/Observações:							

Unidade Didática: Badminton							
Data:	18/02	Turma:	7ºE	N.º de Alunos Previstos:	16	Aula n.º:	7
Hora:	12:35h	Local:	Pav.	Duração:	50´	Tempo total de aula:	
<u>Estratégia implementada:</u>							
Grupos sem estarem planeados (os alunos escolhem com quem querem ficar)							
<u>Reflexão:</u>							
<p>Nesta aula, os alunos exercitaram os conteúdos abordados até ao momento. Por isso o plano de aula baseou-se em exercícios em situação de jogo 1 para 1. Logo no aquecimento foi indicado aos alunos que ao contrário do que tinha acontecido nas aulas, os grupos não estariam afixadas no quadro, mas que poderiam ser eles a escolher com quem gostariam de ficar. Logo á partida, quando lhes foi dada esta informação, os alunos ficaram contentes e a satisfação foi notória, no entanto houve alguns alunos que não sabiam com quem ficar e tiveram dificuldades em se organizar e por isso tive que se eu nomear as duplas. Para além disto houve uma aluna, que a nível motor, é das mais fracas, e por isso nenhum aluno quis fazer dupla com ela. Optei por ao longo dos exercícios ir trocando o par, não desmotivando assim os alunos que faziam par com ela e para esta aluna não se sentir desconfortável.</p> <p>A nível de comportamentos fora da tarefa e de desvio foram nulos, o que me leva a concluir que esta estratégia teve sucesso. É de realçar que o torneio Intraturma ainda está a decorrer o que pode ter influenciado na motivação e no cumprimento de regras dos alunos. Os alunos mantiveram-se interessados e empenhados nas tarefas propostas e o desinteresse foi menor ou quase nulo.</p>							

Observador:	Prof Edgar		Observado:	Mariana		Unidade Didática:	Badminton
Data:	18/02	Turma:	7ºE	N.º de Alunos Previstos:	16	Aula n.º:	7
Hora:	12:35h	Local:	Pav.	Duração:	50´	Tempo total de aula:	
<u>Estratégia implementada:</u>							
Grupos sem estarem planeados (os alunos escolhem com quem querem ficar).							
Comportamentos de indisciplina							
<u>Comportamentos fora da tarefa:</u>				0			
<u>Comportamentos desviantes:</u>				0			
Resultado da Estratégia							
Resultou/ Não resultou: Resultou							
Reflexão/Observações:							
A estratégia que a professora utilizou resultou não levantando problemas nem comportamentos fora da tarefa.							

Unidade Didática: Badminton							
Data:	20/02	Turma:	7ºE	N.º de Alunos Previstos:	16	Aula n.º:	8
Hora:	15:25h	Local:	Pav.	Duração:	50´	Tempo total de aula:	
<u>Estratégia implementada:</u>							
Vigilância dos alunos – circular pela sala, ter a turma sempre visível e prestar atenção a várias tarefas ao mesmo tempo							
<u>Reflexão:</u>							
<p>A aula nº 8 da modalidade de Badminton, tinha como objetivo a avaliação dos conteúdos abordados nas aulas. Dado ser uma aula de avaliação, a concentração, empenho e interesse dos alunos é maior em relação às outras aulas.</p> <p>Na minha opinião e perceção da aula a estratégia implementada não resultou porque sendo o objetivo da aula avaliar os alunos, a minha atenção e concentração estava direcionada para esta tarefa, o que condicionou a vigilância da turma, ou seja, nem sempre consegui ter a turma visível e prestar atenção às várias tarefas ao mesmo tempo, sendo que fui denotando que alguns alunos na realização do torneio após a perda de um ponto, batiam com a raquete no chão, atitude que poderia prever ou chamar mais vezes a atenção se estivesse mais atenta. No entanto, a circulação adequada pela sala, foi realizada e frequente, assim como apesar de não ter estado em contacto permanente com toda a turma, tentei não ficar de costas para esta.</p> <p>Devido à continuação da realização do torneio, o qual entusiasmo bastante os alunos, provocou algum descontentamento nos resultados obtidos, o que influenciou algumas atitudes dos alunos, nesta aula. Devido à competição e à vontade de não querer perder, muito visível nos alunos, originou pequenos comportamentos fora da tarefa, como brincadeiras com as raquetes e conversas paralelas.</p>							

Observador:	Prof Edgar		Observado:	Mariana		Unidade Didática:	Badminton
Data:	20/02	Turma:	7ºE	N.º de Alunos Previstos:	16	Aula n.º:	8
Hora:	15:25h	Local:	Pav.	Duração:	50´	Tempo total de aula:	
<u>Estratégia implementada:</u>							
Vigilância dos alunos – circular pela sala, ter a turma sempre visível e prestar atenção a várias tarefas ao mesmo tempo							
Comportamentos de indisciplina							
<u>Comportamentos fora da tarefa:</u>							
<u>Comportamentos desviantes:</u>							
Resultado da Estratégia							
Resultou/ Não resultou:							
Reflexão/Observações:							

Unidade Didática: Futsal							
Data:	02/03	Turma:	7ºE	N.º de Alunos Previstos:	16	Aula n.º:	1
Hora:	14:30h	Local:	Cam. Ext.	Duração:	50´	Tempo total de aula:	
<u>Estratégia implementada:</u>							
Estimular o comportamento adequado							
<u>Reflexão:</u>							
<p>A estratégia aplicada hoje, baseou-se na estimulação dos comportamentos adequados, ou seja, refere-se ao controlo do comportamento sem punição, que recorre a uma panóplia de formas em que a tónica pode ir progressivamente endurecendo. Estimular comportamentos adequados, começa para utilizar estratégias em que se tenta persuadir o aluno a adotar esses comportamentos, envolvendo por exemplo, reforço de comportamentos adequados; a persuasão far-se-á através de apelos às regras, do falar baixinho com o aluno ou de uma conversa particular, ou ainda de um diálogo com toda a turma; enveredar pela advertência e imposição poderá implicar o chamar o aluno à atenção, aproximar-se dele e/ou usar contacto físico, olhar fixamente o aluno, utilizar linguagem gestual, mudar o tom de voz ou fazer silêncio, ironizar com a situação, ameaçar, ordenar ao aluno o cumprimento das regras ou indicações do professor.</p> <p>Hoje sendo a primeira aula da unidade didática de Futsal, teve como objetivo principal a avaliação formativa inicial do desempenho motor dos alunos. Por ser uma modalidade que grande parte da turma gosta, desde o início da aula que os alunos se demonstraram interessados. Ao longo dos exercícios fui tentando valorizar o esforço das alunas, que se demonstraram recetivas à modalidade e aos exercícios propostos. Durante a aula tentei abordar os alunos calmamente e tentei promover a ordem e o respeito pelas regras. Penso que tive sucesso nesta tarefa, pois não houve registo de comportamentos de indisciplina e os alunos mantiveram-se empenhados durante toda a aula. Durante os exercícios, houve pequenas confusões entre os alunos, devido à marcação de faltas, no entanto optei por pedir a opinião de todos os intervenientes e chegar a uma conclusão calmamente através do diálogo.</p> <p>Penso que a minha segurança e calma, perante as várias situações ajudou a que os alunos respeitassem e ouvissem com mais calma. No entanto poderei nas aulas futuras, promover mais perante a turma, os comportamentos adequados, valorizando estes no final de cada aula.</p>							

Observador:	Prof Edgar		Observado:	Mariana		Unidade Didática:	Futsal
Data:	02/03	Turma:	7ºE	N.º de Alunos Previstos:	16	Aula n.º:	1
Hora:	14:30h	Local:	Camp. Exter.	Duração:	50´	Tempo total de aula:	
<u>Estratégia implementada:</u>							
Estimular o comportamento adequado							
Comportamentos de indisciplina							
<u>Comportamentos fora da tarefa:</u>				0			
<u>Comportamentos desviantes:</u>				0			
Resultado da Estratégia							
Resultou/ Não resultou: Resultou							
Reflexão/Observações:							
A professora devia aproveitar a parte final da aula para reforçar o comportamento dos alunos. Durante a aula, a professora tentou estimular (evidenciar) o comportamento dos alunos.							

Unidade Didática: Futsal							
Data:	03/03	Turma:	7ºE	N.º de Alunos Previstos:	16	Aula n.º:	2
Hora:	12:35h	Local:	Pav.	Duração:	50´	Tempo total de aula:	
<u>Estratégia implementada:</u>							
Utilização do questionamento (manter os alunos interessados e motivados)							
<u>Reflexão:</u>							
<p>A estratégia implementada, consistia em durante a aula nas várias instruções realizadas e nos feedbacks fornecidos, tanto individualmente, como em grupo ou para a turma, questionar os alunos sobre os conteúdos e as regras da modalidade. Para além de uma medida preventiva da indisciplina, pois mantêm os alunos motivados e interessados na aula e nos conteúdos abordados, é uma medida de testar os conhecimentos dos alunos, bem como questionar e assim interiorizar melhor os conteúdos.</p> <p>Em relação aos comportamentos, nesta aula os alunos tiveram um pouco agitados, dada a constituição das equipas e dada a organização e estrutura da aula. Deste modo, não consegui questionar os alunos, da forma como pretendia. Concluo que a estratégia não resultou, bem como não foi aplicada corretamente, de forma a ter os resultados desejados.</p> <p>Penso que a minha intervenção influenciou o sucesso da estratégia e por isso ao longo das aulas tentarei aplicar esta estratégia e verificar quais os seus efeitos.</p>							

Observador:	Prof Edgar		Observado:	Mariana		Unidade Didática:	Futsal
Data:	03/03	Turma:	7ºE	N.º de Alunos Previstos:	16	Aula n.º:	2
Hora:	12:35h	Local:	Pav.	Duração:	50´	Tempo total de aula:	
<u>Estratégia implementada:</u>							
Utilização do questionamento (manter os alunos interessados e motivados)							
Comportamentos de indisciplina							
<u>Comportamentos fora da tarefa:</u>				0			
<u>Comportamentos desviantes:</u>				0			
Resultado da Estratégia							
Resultou/ Não resultou: Não resultou							
Reflexão/Observações:							

Unidade Didática: Futsal							
Data:	05/03	Turma:	7ºE	N.º de Alunos Previstos:	16	Aula n.º:	3
Hora:	15:25h	Local:	Pav.	Duração:	50´	Tempo total de aula:	
<u>Estratégia implementada:</u>							
Manutenção de um ritmo de aula adequado: ritmo dinâmico, transições suaves e instruções claras							
<u>Reflexão:</u>							
<p>A estratégia aplicada baseia-se na manutenção de um ritmo de aula adequado, com um ritmo de aula dinâmico e de modo a evitar abrandamentos no fluir das atividades, com transições suaves entre estas. Um ritmo dinâmico implica minimizar tempos mortos, que se consegue, entre outros, através da atribuição de tarefas adicionais aos alunos que acabam mais cedo, retomar rapidamente a sequência no caso de ter havido uma interrupção, evitar usar o quadro por períodos de tempo muito prolongados, iniciar as atividades imediatamente após ter dado instruções. A transição suave entre atividades requer, por exemplo, instruções claras sobre a tarefa a realizar, para que os alunos se inteirem do que se pretende e espera que façam, certificar-se que concluíram a tarefa que realizavam antes de transitar para a seguinte e, se necessário, aguardar pela sua conclusão.</p> <p>Posso concluir que a estratégia não teve sucesso, pois a transição de exercício implicava a recolocação de muitos cones, assim como as instruções demoradas, influenciou negativamente a aplicação desta estratégia. De uma forma geral a turma esteve concentrada nos exercícios, no entanto houve diversas situações individualmente que poderão ter prejudicado o bom funcionamento da aula e das tarefas. Ao longo dos exercícios alguns dos alunos, demonstraram pouco empenho e pouco interesse nos exercícios o que potenciou os comportamentos de indisciplina, penso que o facto de ter realizado instruções demoradas, potenciou estes comportamentos. Deste modo a aula apesar de ter sido dinâmica e ter tido um bom tempo de empenhamento motor, não houve um ritmo adequado, da forma como era pretendido.</p> <p>No final da aula, durante a instrução final, após algumas considerações finais, onde especifiquei o bom comportamento e empenho de alguns alunos, um dos alunos, não concordou com a minha opinião e afirmou: “vai para o caralho”, que resultou na expulsão do aluno da sala de aula.</p>							

Observador:	Prof Edgar		Observado:	Mariana		Unidade Didática:	Futsal
Data:	05/03	Turma:	7ºE	N.º de Alunos Previstos:	16	Aula n.º:	3
Hora:	15:25	Local:	Pav.	Duração:	50´	Tempo total de aula:	
<u>Estratégia implementada:</u>							
Manutenção de um ritmo de aula adequado: ritmo dinâmico, transições suaves e instruções claras							
Comportamentos de indisciplina							
<u>Comportamentos fora da tarefa:</u>				3			
<u>Comportamentos desviantes:</u>				1			
Resultado da Estratégia							
Resultou/ Não resultou: Não Resultou							
Reflexão/Observações:							
A professora não conseguiu realizar as transições suaves e instruções clara porque as suas instruções foram demoradas e o tempo de transição entre os exercícios foram longos.							

Unidade Didática: Futsal							
Data:	9/3	Turma:	7ºE	N.º de Alunos Previstos:	16	Aula n.º:	4
Hora:	14:30h	Local:	Pav.	Duração:	50´	Tempo total de aula:	
<u>Estratégia implementada:</u>							
Estabelecer relações interpessoais positivas							
<u>Reflexão:</u>							
<p>Estabelecer relações interpessoais positivas implica disponibilidade para ouvir os alunos, para se aproximar deles, ser afetuoso, empático, inspirar confiança, mas também ter humor, ter e ser calmo na abordagem dos problemas, respeitar o aluno, isto é, confiar nele e não o humilhar, tudo isto com a dose de firmeza necessária para fazer cumprir as decisões tomadas.</p> <p>Após a aula, posso concluir que a estratégia se torna eficaz, pois os alunos concretizaram todas as tarefas, com empenho e interesse, não tendo quaisquer comportamentos de indisciplina.</p> <p>De realçar que durante o último exercício da aula, numa situação jogada em superioridade numérica, duas equipas acharam que as equipas estavam desequilibradas, por isso após uma conversa calma e breve com os alunos, estes decidiram que queria trocar pacificamente um jogador, que foi escolhido pelos mesmo. Após esta situação posso concluir que tendo calma e a confiança dos alunos, é simples resolver uma questão que nem sempre agrada aos alunos e pode criar desconforto. A comunicação penso que é um meio importante nestas situações e por isso deve haver um cuidado extra para não criar situações desagradáveis que podem levar a comportamentos desadequados.</p>							

Observador:	Prof Edgar		Observado:	Mariana		Unidade Didática:	Futsal
Data:	9/3	Turma:	7ºE	N.º de Alunos Previstos:	16	Aula n.º:	4
Hora:	14:30h	Local:	Pav.	Duração:	50´	Tempo total de aula:	
<u>Estratégia implementada:</u>							
Estabelecer relações interpessoais positivas							
Comportamentos de indisciplina							
<u>Comportamentos fora da tarefa:</u>				0			
<u>Comportamentos desviantes:</u>				0			
Resultado da Estratégia							
Resultou/ Não resultou: Resultou							
Reflexão/Observações:							
A estratégia demonstrou-se eficaz, pois os alunos conseguiram cumprir as tarefas, respeitando as indicações da professora. Isto pode dever-se ao facto de os alunos sentirem, um grau de proximidade maior com a professora, que os motivou a empenhar-se e concentrarem-se nas tarefas.							

Unidade Didática: Futsal							
Data:	10/03	Turma:	7ºE	N.º de Alunos Previstos:	16	Aula n.º:	5
Hora:	12:35h	Local:	Campo. Ext.	Duração:	50´	Tempo total de aula:	
<u>Estratégia implementada:</u>							
Distribuir a atenção equitativamente (preocupação com o trabalho e progresso de todos)							
<u>Reflexão:</u>							
<p>Na modalidade de futsal, a turma do 7ºE possui dois grupos de níveis de desempenho. De modo a todos os alunos terem uma aprendizagem individualizada e específicas das suas dificuldades, optei por nos exercícios em formas jogadas, separar estes dois grupos, dando-me a oportunidade de diferenciar os condicionamentos e as variantes de cada exercício.</p> <p>Nesta aula, esta diferenciação por grupos homogêneos realizou-se no segundo exercício, e por a minha atenção teve que estar focada nos grupos, ao mesmo tempo.</p> <p>Na minha opinião foi um pouco difícil atender da mesma forma aos dois grupos e a todos os alunos, isto porque apesar de um grupo ter mais dificuldades a nível motor, o outro grupo visto que tinham que realizar exercícios um pouco mais complexos, pois tem capacidades motoras para tal, estavam desorganizados e por isso foi necessário um feedback mais intenso a estes. Penso que tentei ao longo de toda a aula preocupar-me e dar feedback a todos os alunos de igual forma, no entanto penso que nem sempre ou em partes da aula não fui capaz de concretizar.</p> <p>Concluo que o comportamento dos alunos é satisfatório, apenas ter havido pequenos comportamentos fora da tarefa.</p>							

Observador:	Prof Edgar		Observado:	Mariana		Unidade Didática:	Futsal
Data:	10/03	Turma:	7ºE	N.º de Alunos Previstos:	16	Aula n.º:	5
Hora:	12:35h	Local:	Pav.	Duração:	50´	Tempo total de aula:	
<u>Estratégia implementada:</u>							
Distribuir a atenção equitativamente (preocupação com o trabalho e progresso de todos)							
Comportamentos de indisciplina							
<u>Comportamentos fora da tarefa:</u>				2			
<u>Comportamentos desviantes:</u>				0			
Resultado da Estratégia							
Resultou/ Não resultou:							
Reflexão/Observações:							

Anexo 8 – Questionário de Opinião: Estratégias de Prevenção da Indisciplina nas Aulas de Educação Física

Questionário de Opinião - “Estratégias de Prevenção da Indisciplina nas aulas de E. F.”

O presente questionário enquadra-se no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário, e com ele, pretende-se conhecer a tua opinião sobre os comportamentos de indisciplina que acontecem nas aulas de Educação Física, para uma melhor interpretação dos mesmos e uma intervenção mais ajustada.

Para responderes, selecciona a opção que melhor traduz a tua opinião.

Todas as tuas respostas são anónimas e confidenciais e pretende-se que sejam o mais sinceras possível.

Muito obrigada pela tua colaboração!

***Obrigatório**

1. Sexo *

Marcar apenas uma oval.

Masculino

Feminino

2. Idade *

3. 1. Já alguma vez tiveste uma ou mais participações disciplinares no teu percurso escolar? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

4. 1.1 Se sim, as medidas tomadas ...

Marcar apenas uma oval por linha.

	Discordo	Concordo em parte	Concordo
... foram justas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... resultaram	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. 2. Como consideras os seguintes comportamentos? *

Selecciona uma opção de 1 a 5, de acordo com a tua opinião.

Marcar apenas uma oval por linha.

	1 - Pouco grave	2	3 - Grave	4	5 - Muito Grave
Mexer no telemóvel.	<input type="radio"/>				
Gozar com os colegas.	<input type="radio"/>				
Gozar com o professor.	<input type="radio"/>				
Fazer comentários inadequados durante a aula.	<input type="radio"/>				
Recusar-se a trabalhar.	<input type="radio"/>				
Conversar com o colega do lado.	<input type="radio"/>				
Repetir baixo tudo o que o professor diz.	<input type="radio"/>				
Não estar atento e pedir continuamente ao professor para repetir.	<input type="radio"/>				
Insultar um colega.	<input type="radio"/>				
Fala sem autorização, ou em momentos inapropriados.	<input type="radio"/>				
Não cumprir as tarefas propostas.	<input type="radio"/>				
Utiliza os materiais e os espaços de modo inapropriado.	<input type="radio"/>				

6. 3. Na tua opinião quem são os alunos mais indisciplinados? *

(Indisciplinados = alunos que têm mais comportamentos de indisciplina)

Marcar apenas uma oval.

- Rapazes
 Raparigas

7. 3.1 E em relação ao desempenho motor ? *

Na tua opinião, quais os alunos que têm mais comportamentos de indisciplina.

Marcar apenas uma oval.

- Alunos mais aptos para a prática
 Alunos com mais dificuldades na prática

8. 4. Principais razões para os comportamentos de indisciplina: *

Selecciona a(as) opção(ões) com que concordas.

Marcar tudo o que for aplicável.

- Falta de regras uniformes.
 Castigos pouco severos.
 Falta de autoridade do professor.
 Desmotivação.
 Conflito entre colegas.
 Matérias (modalidades).
 Problemas familiares.
 Outros:

9. 5. Relativamente aos castigos aplicados nas aulas de Educação Física *

Selecciona a(as) opção(ões) segundo a tua opinião.

Marcar tudo o que for aplicável.

- Injustos
 Exagerados em relação ao que o aluno fez
 Justos
 Deveria ter sido castigado de outra forma
 Deveria ter sido um castigo mais
 Outro

10. 6. Qual a modalidade onde houve mais comportamentos de indisciplina ? *

Selecciona a opção, segundo a tua opinião

Marcar apenas uma oval.

- Ginástica de Aparelhos
 Badminton
 Futsal

7. Indica o que achas que funciona melhor, com vista à criação de um ambiente de disciplina nas aulas de E.F. *

Marcar apenas uma oval por linha.

	1- Não funciona	2- Funciona pouco	3- Funciona às vezes	4- Funciona quase sempre	5- Funciona sempre
Realização de exercícios dinâmicos e que estimulem o interesse e a participação dos alunos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Grupos heterógenos (dividir os alunos por desempenho motor e comportamento)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Feedback motivador e atitude elogiosa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realização de um torneio Intraturma.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Grupos sem estarem planeados (os alunos escolhem com quem querem ficar).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vigilância permanente de todos os alunos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estimular o comportamento adequado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utilização do questionamento, durante a aula.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manter um ritmo de aula adequado: ritmo dinâmico, transições suaves e instruções claras.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estabelecer relação professor-aluno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Distribuir a atenção equitativamente (preocupação com o trabalho e progresso de todos)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>