

1 2 9 0



UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

Henrique da Cunha Cardoso

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO, DESENVOLVIDO NA
ESCOLA BÁSICA MARQUÊS DE MARIALVA, JUNTO DA
TURMA DO 9ºB, NO ANO LETIVO 2022/2023**

**“A INFLUÊNCIA DOS CIRCUITOS LÚDICO-DIDÁTICOS NA
MELHORIA DA APTIDÃO FÍSICA EM CRIANÇAS DO 1º CICLO DE
ENSINO”**

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

21 de julho de 2023

Henrique da Cunha Cardoso

2018296260

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO, DESENVOLVIDO NA
ESCOLA BÁSICA MARQUÊS DE MARIALVA, JUNTO DA
TURMA DO 9ºB, NO ANO LETIVO DE 2022/2023**

**“A INFLUÊNCIA DOS CIRCUITOS LÚDICO-DIDÁTICOS NA MELHORIA
DA APTIDÃO FÍSICA EM CRIANÇAS DO 1º CICLO DE ENSINO”**

Relatório de Estágio apresentado à Faculdade
de Ciências do Desporto e da Educação Física
– Universidade de Coimbra com vista à
obtenção do grau de Mestre em Ensino de
Educação Física no Ensino Básico
e Secundário.

Orientador: Professor Doutor Paulo Simões

COIMBRA

2023

Esta obra deve ser citada como:

Cardoso, H. (2023). Relatório de Estágio Pedagógico, desenvolvido na Escola Básica Marquês de Marialva, junto *da turma do 9ºB, no ano letivo 2022/2023*. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Henrique da Cunha Cardoso, aluno nº2018296260 do MEEFEBS da FCDEFUC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio, constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no artigo nº27, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC – Regulamento 321/2013, de 23 agosto de 2013, alterado pelo Regulamento nº 400/2019, de 6 de maio.

01 de julho de 2023

Henrique da Cunha Cardoso

Agradecimentos

Em primeiro lugar, quero deixar o meu grande OBRIGADO aos meus pais e a minha restante família, que sempre me apoiaram e tiveram ao meu lado. Sem a vossa presença assídua nunca seria possível realizar este percurso académico. Obrigado por me guiarem nas melhores escolhas, em busca dos meus sonhos.

Na qualidade de orientador, agradeço ao Professor Doutor Paulo Simões. Obrigado por todos os momentos proporcionados, por todos os conhecimentos transmitidos, por todas as críticas e elogios referidos, que no fundo foram sem dúvida muito importantes e fundamentais neste meu percurso. Muito obrigado.

Direcionando agora as minhas palavras para uma pessoa muito importante neste meu percurso, que sempre esteve presente, que sempre me fez sentir como se tivesse em casa, que sempre me apoiou e esteve presente nos bons e maus momentos ao longo de todo o ano letivo. Foi literalmente uma mãe, mas sobretudo uma orientadora que dedicou grande parte do seu tempo para que eu pudesse evoluir enquanto pessoa e profissional. No fundo do coração, expresso um enorme Obrigado Professora Clara Neves.

Ao núcleo de Estágio, os meus colegas, que durante um ano letivo conviveram comigo durante dias e dias, onde todas as experiências e aventuras me fizeram crescer e evoluir. Obrigado, Catarina, por seres a pessoa que és, por seres tão empenhada e organizada e tentares transmitir essas qualidades para mim. Obrigado, Diogo, por tentares sempre transmitir a tua boa disposição e essa tua felicidade que sem dúvida facilitou e simplificou sem dúvida esta nossa caminhada.

A todos os meus amigos e colegas, que ao longo deste ano, estiveram presentes de forma direta ou indireta neste meu percurso, escutando as minhas lamentações, transmitindo os melhores conselhos, ajudando sempre que possível em qualquer situação, para que reinasse o meu maior sucesso, o meu grande e sincero Obrigado.

Ao grupo disciplinar de EF, um enorme obrigado, por todas as experiências e convivências que tivemos, que sobretudo me fizeram evoluir, por todas as dicas e conselhos dados por vós, um muito obrigado.

Por último, e não menos importante, um grande obrigado à turma do 9ºB, ficando marcados pela primeira turma nesta minha caminhada que inicia, cheia de aprendizagens, mas sobretudo graças ao vosso esforço.

*“Talvez não tenha conseguido fazer o melhor,
mas lutei para que o melhor fosse feito.
Não sou o que deveria ser,
mas Graças a Deus, não sou o que era antes.”*

Marthin Luther King

Resumo

O Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensino Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física desenvolvido ao longo de dois anos é finalizado com a realização do Relatório de Estágio Pedagógico que colmata o Estágio Pedagógico realizado na Escola Básica Marquês de Marialva, junto com a turma do 9ºB, no ano letivo de 2023/2023.

O Estágio Pedagógico foi desenvolvido ao longo do ano letivo aplicando todo o conhecimento e aprendizagens desenvolvidas e obtidas, em contexto escolar, com o auxílio da observação e orientação de todos os intervenientes como forma de evoluir enquanto docente de Educação Física. O objetivo deste relatório é referir os momentos que ocorreram ao longo de todo o Estágio, nomeadamente, as aprendizagens, as tomadas de decisões e dificuldades, através de uma reflexão crítica como forma de evoluir para um futuro próximo.

O Relatório de Estágio é constituído por três capítulos que visa a referência de diferentes ações realizadas ao longo do ano letivo. O primeiro capítulo aborda uma contextualização da prática pedagógica, o perfil inicial de cada um e aquilo que estamos à espera que vá acontecer, ou seja, é feita uma reflexão pessoal inicial daquilo que expectamos. No segundo capítulo engloba aquilo que se encontra diretamente relacionado com o estágio pedagógico em si, nomeadamente, as fases de planeamento, de realização e por fim de avaliação. É abordado também as restantes áreas de intervenção como as atividades desenvolvidas, a assessoria realizada ao Diretor de turma, como também os projetos e parcerias educativas. No que diz respeito ao último capítulo, o mesmo visa o desenvolvimento do tema-problema, que neste caso, será em torno da influência dos circuitos lúdico-didáticos na melhoria da aptidão física em crianças do 1ºciclo de Ensino, através da comparação de dados obtidos na realização de diferentes testes.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico; Educação Física; Aptidão Física; Circuitos Lúdico-Didáticos;

Abstract

The Master's Degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Schools, of the Faculty of Sports Sciences and Physical Education, developed over two years, ends with the completion of the Pedagogical Internship Report that covers the Pedagogical Internship held at Escola Básica Marquês de Marialva, with the class of 9thB, in the school year 2023/2023.

The Pedagogical Internship was developed throughout the school year, applying all the knowledge and learning developed and obtained in a school context, with the help of observation and guidance of all the intervening parties as a way to evolve as a Physical Education teacher. The aim of this report is to refer the moments that occurred throughout the whole Internship, namely, the learning, the decisions and difficulties, through a critical reflection as a way to evolve for the near future.

The Internship Report consists of three chapters that aim to reference the different actions taken throughout the school year. The first chapter covers a contextualization of the teaching practice, the initial profile of each one and what we expect to happen, i.e., an initial personal reflection of what we expect. The second chapter covers what is directly related to the pedagogical internship itself, namely, the phases of planning, implementation and finally evaluation. The remaining areas of intervention are also covered, such as the activities developed, the advice given to the class director, as well as the projects and educational partnerships. In what concerns the last chapter, it aims to develop the theme-problem, which in this case, will be around the influence of playful-didactic circuits in improving physical fitness in children of 1st cycle of education, through the comparison of data obtained in the performance of different tests.

Keywords: Pedagogical Internship; Physical Education; Physical Fitness; Circuits;

Lista de Siglas e Abreviaturas

AEMM – Agrupamento de Escolas Marquês de Marialva

AF- Avaliação Formativa

AFI- Avaliação Formativa Inicial

AS- Avaliação Sumativa

DT - Diretor de Turma

EE- Encarregado de Educação

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

ESC – Extensão e Sequenciação de Conteúdos

FCDEF-UC – Faculdade Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

JDC – Jogo Desportivo Coletivo

MEEFEBS - Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensino Básico e Secundário

NEE – Necessidades Educativas Especiais

PNEF – Plano Nacional de Educação Física

PAA - Plano Anual de Atividades

RI – Regulamento Interno

RTP – Relatório Técnico-Pedagógico

UD- Unidade Didática

Índice

Agradecimentos	iv
Resumo	viii
Abstract	x
Lista de Siglas e Abreviaturas	xii
Índice de Anexos	xvi
Índice de Tabelas	xvii
Índice de Gráficos	xvii
Introdução	1
Capítulo 1 – Contextualização da Prática Desenvolvida	3
1.1 História de Vida e Percorso Escolar	3
1.2. Caracterização das Condições Locais e da Relação Educativa	7
1.2.1 Caracterização da Escola	7
1.2.2 Recursos Espaciais	7
1.2.3 Caracterização da Turma	8
1.2.4 Caracterização do Grupo Disciplinar de EF	9
Capítulo 2 – Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica	11
2.1 Planeamento	11
2.1.1 Plano Anual	12
2.1.2 Unidades Didáticas	14
2.1.3. Plano de Aula	18
2.2 Realização	21
2.2.1 Instrução	22
2.2.2 Gestão	25
2.2.3 Clima/Disciplina	29
2.2.4 Decisões de Ajustamento	31
2.3. Avaliação	32
2.3.1 Avaliação Formativa Inicial	33
2.3.2 Avaliação Formativa	34
2.3.3 Avaliação Sumativa	35
2.3.4 Autoavaliação	36
2.3.5. As Dificuldades no Processo de Avaliação	37
2.4. Organização e Gestão Escolar	38
2.5 Projetos e Parcerias Educativas	40
2.5.1 Atividades do Grupo Disciplinar	40
2.5.2 Torneio 3x3 e Skills do Basquetebol	41

Capítulo 3 – Aprofundamento do Tema/Problema	48
3.1 Introdução	48
3.2 Enquadramento Teórico	49
3.3 Questão de Investigação.....	54
3.4 Objetivos	54
3.5 Pertinência do Estudo.....	54
3.6 Metodologia do Estudo	54
3.6.1 Metodologia Adotada.....	55
3.6.2 Caracterização da Amostra.....	55
3.6.3 Instrumentos e Procedimentos.....	55
3.7 Resultados Esperados.....	56
3.8 Resultados Obtidos.....	57
3.8.1 Análise Quantitativa	57
3.8.2 Análise Qualitativa.....	65
3.9. Conclusões Gerais	68
Conclusão	70
Referências Bibliográficas	72
Anexos	77

Índice de Anexos

Anexo I – Mapa de Rotações de Espaço.....	77
Anexo II – Matérias Abordadas por Período	82
Anexo III – Cronograma de Educação Física.....	82
Anexo IV – Extensão e sequência de conteúdos	83
Anexo V – Plano de aula.....	85
Anexo VI – Relatório de aula.....	86
Anexo VII – Cartaz da Formação a docentes e não docentes	87
Anexo VIII – Cartaz Torneio 3x3 e Skills do Basquetebol.....	88
Anexo IX – Cartaz dos Circuitos Cronometrados.....	89
Anexo X – Instrumento de avaliação.....	89
Anexo XI – Certificado Olimpíada Sustentada	90
Anexo XII – Certificado Participação Circuitos Cronometrados.....	90

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Dados relativamente ao vaivém.....	58
Tabela 2 – Dados relativamente ao teste de agilidade.....	59
Tabela 3 – Dados relativamente ao teste impulsão vertical.....	60
Tabela 4 – Dados relativamente ao teste impulsão horizontal.....	62
Tabela 5 – Dados do grupo de controlo nos testes FITescola.....	63

Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Média do teste de vaivém nos dois momentos.....	58
Gráfico 2 – Média do teste de agilidade nos dois momentos.....	59
Gráfico 3 – Média do teste de impulsão vertical nos dois momentos.....	60
Gráfico 4 – Média do teste de impulsão horizontal nos dois momentos.....	62
Gráfico 5 – Comparação entre grupos dos testes realizados.....	64

Introdução

No âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensino Básico e Secundário (MEEFEBS), da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC), é desenvolvido um Estágio Pedagógico (EP) que visa para muitos a primeira experiência em contexto real, no contacto com as crianças e a disciplina de Educação Física (EF), desenvolvido com o objetivo de profissionalizar novos docentes na área em questão através da lecionação pedagógica observada.

O Relatório de Estágio Pedagógico (RE) é a reflexão final de todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo como forma de finalizar a unidade curricular de “Estágio Pedagógico” pertencente ao 2 semestre do 2º ano do MEEFEBS da FCDEF-UC. O Estágio Pedagógico foi realizado na Escola Marquês de Marialva, junto da turma do 9ºB, no ano letivo 2023/2023.

O Estágio Pedagógico é visto como um processo de formação que visa o desenvolvimento de competências da prática pedagógica que são necessárias e essenciais para a profissionalização na área, com o objetivo de aperfeiçoar e adquirir domínios quer cognitivos, didáticos e científicos. É assim entendido que “O estágio pedagógico é o elo que une toda a preparação de base adquirida ao longo do percurso académico com a prática docente vindoura, é um momento propício à realização de vivências práticas que constitui uma oportunidade empírica para experimentar o conhecimento (Costa, 1996).

O Relatório de Estágio é constituído por três capítulos. No primeiro capítulo é realizada uma contextualização da prática desenvolvida. Neste processo são abordadas diferentes componentes referentes as primeiras expectativas, bem como, todos os recursos existentes na contextualização com a escola e nomeadamente com a turma do 9ºB. Este capítulo aborda um pouco da minha história de vida relativamente a esta área, bem como o enquadramento da escola com as ações e informações apresentadas. O segundo capítulo aborda os momentos referentes à prática pedagógica, onde é realizada uma flexão sobre as diferentes áreas do estágio pedagógico, nomeadamente as atividades de ensino-aprendizagem, atividades de organização e gestão escolar, projeto e parcerias educativas e a atitude ético-profissional. Nas diferentes áreas é realizada reflexões de acordo com o que foi realizado ao longo do ano. No terceiro e último capítulo, o mesmo visa o desenvolvimento do tema-problema, um trabalho de investigação científica, que no meu caso, diz respeito à influência dos circuitos lúdico-didáticos na melhoria da aptidão física em crianças do 1º ciclo, com a realização de diferentes testes de condição física.

Capítulo 1 – Contextualização da Prática Desenvolvida

1.1 História de Vida e Percorso Escolar

A vida de todos nós independentemente de sermos todos diferentes, tem momentos bons e momentos menos bons. Ao longo destes 23 anos de vida aconteceram várias ocasiões importantes que me marcaram e certamente recordarei sempre. Um dos momentos importantes foi o nascimento do meu irmão que desde então começamos a conviver, e vimos um no outro, um amigo e uma pessoa a confiar. O término da escolaridade obrigatória, ou seja, o fim do secundário, foi também um acontecimento que me marcou bastante e que considero importante uma vez que era um dos objetivos que pretendia desde idade muito jovem. Após este acontecimento, o próximo objetivo era a ingressão num curso superior, nomeadamente naquele que pretendia desde muito cedo que era o curso de Ciências do Desporto. Em 2018, ingressei o curso de Ciências do Desporto, que sempre ambicionei e era um dos grandes objetivos de vida. Para além deste marco importante na minha vida, o facto de ter sido em Coimbra o local colocado, tornou ainda este feito mais bonito e deslumbrante.

O gosto pelo desporto e pela atividade física está presente em mim desde que me lembro de viver. Desde idades muito jovens que me lembro de praticar e assistir a desporto. Pratico futebol de forma federada desde os 8 anos de idade e desde então já lá vão cerca de 15 anos a praticar esta modalidade. O gosto pelo futebol, em específico, foi algo que sempre esteve presente em mim desde idades muito tenras, nem que fosse apenas a dar um pontapé numa bola.

No que diz respeito a lembranças relacionadas com a escola posso afirmar que me recordo de episódios em idades muito jovens, nomeadamente, no 1º ciclo de ensino, na escola primária, com cerca de 6/7 anos. Recordo-me na minha escola, e do quão incrível a achava, lembro-me sobretudo do tempo de intervalo, e do espaço do recreio, onde só pensávamos em jogar futebol e correr, seja de que forma fosse e onde fosse. É notório que esta paixão pelo futebol já surge desde estas idades, onde nada era desculpa para que pudesse simplesmente jogar qualquer que fosse o objeto, comparando-o a uma bola.

A escola em si, mas sobretudo a disciplina de Educação Física foram também momentos e situações bastante importantes para mim. Talvez a Educação Física tenha sido o primeiro contacto a sério com várias modalidades e atividades físicas. Como referido anteriormente, o gosto pelo futebol não foi adquirido por nada específico, simplesmente gosto desde sempre. Porém o gosto pelo desporto no geral, e por outro tipo

de modalidades penso que muito se deve à experiência vivenciada na disciplina de Educação Física. Assim atribuo uma grande importância à Educação Física no gosto pelo desporto em geral e pela atividade física.

Ao longo da minha vida vários foram os acontecimentos de cariz bastante importante que aconteceram. Relacionando estes acontecimentos com o desporto várias são as lembranças e memórias que surgem. Uma primeira memória é a inscrição no primeiro clube de futebol, que transborda um sentimento de enorme alegria e saudade perante momentos que ficam certamente para sempre na nossa cabeça. Após este acontecimento, vários foram os bons momentos que aconteceram, porém um que me marcou bastante foi a conquista do campeonato distrital de juvenis, quando tinha 17 anos. Este feito já não acontecia há bastante tempo no clube da minha terra e foi sem dúvida um dos acontecimentos mais marcantes que me aconteceu. Após este feito, no ano seguinte, quando me encontrava no escalão de juniores, com 18 anos, este feito voltou a repetir-se e o sentimento foi exatamente o mesmo, ao do ano anterior, um misto de emoções, que sem dúvida irá ficar presente na minha memória para sempre.

No contexto de prática de exercício, nomeadamente durante uma aula de Educação Física tem um momento que me marcou e certamente não me irei esquecer dele tão cedo. O meu professor de Educação Física, convidou-me a participar no Desporto Escolar na modalidade de futsal, e ter ingressado a equipa foi das melhores coisas que poderia ter feito. Passei bons momentos, com várias conquistas e vitórias, nomeadamente a conquista do campeonato regional do desporto escolar e conseqüentemente a ida aos campeonatos nacionais, que foi sem dúvida, uma grande experiência, com grandes momentos de amizade, que resultou na conquista do 2º lugar a nível nacional do desporto escolar em futsal.

Desde idade muitos jovens que sinto o gosto pelo desporto e uma enorme ligação área do desporto. Com o passar do tempo esse gosto foi aumentando, e cada vez me identifiquei com a área do desporto. Com a entrada no ensino secundário, o tempo de escolha era cada vez menor, e a decisão teria de ser tomada. Comecei por verificar todos os cursos existentes, pelo país fora, e surpreendentemente o curso de Ciências do Desporto era o único que me identificava a ingressar num curso superior. E foi então que me decidi a 100% que era isto que realmente queria e me interessava, e que me via a fazer num futuro próximo.

De uma forma geral, não houve ninguém em específico que me impulsionou o gosto pelo desporto. Desde que me lembre de ser gente, sempre me lembro de praticar desporto e atividade física. Obviamente que houve pessoas que me fizeram aumentar este gosto, nomeadamente, professores de Educação Física, treinadores de futebol, porém penso que antes da intervenção nestes nomes referidos, o meu gosto já existia. As opções de modalidades na minha cidade nunca foram muitas nem com grande variabilidade, gostava em idades mais tenras ter praticado mais que um desporto, como forma de aumentar os meus conhecimentos e capacidades, mas também para me manter ativo e experimentar coisas diferentes. Como a variabilidade era pouca sempre me vi a praticar apenas futebol desde muito cedo, e a única oportunidade de experimentar outras modalidades era nas aulas de Educação Física. Por pouco que fosse de prática por semana nas aulas de Educação Física, esse fator também me impulsionou no gosto pelo desporto e atividade física.

Em 2018 quando ingressei o curso superior, na licenciatura de Ciências do Desporto várias eram as expectativas, mas também existiram imensas surpresas. Num momento inicial pensei que o curso de ciências do desporto era muito à base prática sem grandes fundamentos teóricos, o que fui rapidamente surpreendido e admirado com a quantidade de conhecimento teórico que iria obter com o ingresso no curso. Com o passar do tempo, a vontade e o gosto de continuar o curso foi aumentando. O gosto pela prática e a vontade de querer aumentar os conhecimentos numa área relacionada com o desporto e a atividade física, foram uma das grandes motivações para a ingressão no curso de Ciências do Desporto. Ao longo dos 3 anos de licenciatura muitos momentos foram vivenciados e que levarei comigo para a vida toda. A chegada a uma cidade desconhecida para mim, que me acolheu desde o primeiro segundo, as amizades que criei. Todos os amigos que fiz, foram sem dúvida, um grande apoio e pilar para que pudesse alcançar os objetivos que pretendia e chegar onde estou hoje. A nível académico vários foram os professores que marcaram este percurso, por todo o apoio que me foi dado, mas também por todo o conhecimento que me transmitiram, o que me fez evoluir bastante quer a nível pessoal como a nível profissional. Com todos os momentos e vivências que aconteceram ao longo dos 3 anos, não poderia deixar de referir, o mais importante, nomeadamente o final da licenciatura. Um momento muito marcante, com um misto de emoções, de alegria e satisfação, por tudo o que pretendia ser alcançado, e uma tristeza enorme, por ser o

início do fim de 3 anos incríveis. Guardo todos estes momentos comigo e certamente jamais serão esquecidos.

Após 3 anos de estudo em Ciências do Desporto e com o fim da licenciatura, o meu objetivo não era terminar por aqui, mas sim aumentar o meu conhecimento e ingressar num mestrado que fosse do meu interesse. Ao longo dos 3 anos foram vários os momentos em que refleti sobre aquilo que queria realmente seguir no futuro. Após refletir sobre todos os momentos e unidades curriculares que frequentei ao longo da licenciatura verifiquei que me identificava mais com aquelas que se encontravam ligadas ao Ensino. Despertou o meu interesse essa área e senti a necessidade explorar e aumentar os meus conhecimentos relativamente à área do Ensino da Educação Física. O gosto pela Educação Física e a possibilidade de poder lecionar aulas de Educação Física foram uns aspetos na minha decisão de ingressar no Mestrado em Ensino.

A escolha do Mestrado em Ensino sabia que seria um enorme desafio, mas que seria aquilo que realmente queria e com esforço e dedicação iria conseguir alcançar. O facto de poder contribuir para a educação e para a motivação do gosto pelo desporto e pela atividade física das crianças, exprime em mim um sentimento de felicidade, mas sobretudo a possibilidade de desempenhar um papel importante na sociedade e no desenvolvimento dos alunos.

Chego ao fim de 5 anos de estudo, com um sentimento de felicidade, e muito mais adulto do que aquilo que iniciei, em vários aspetos, como a nível pessoal, a nível académico e a nível profissional. A nível pessoal foi possível evoluir, ganhar maturidade, tornar-me uma pessoa mais responsável e ciente do que é realmente o mundo. A nível académico, com todas as vivências que tive a oportunidade de criar, de todo o conhecimento e aprendizagens que me foi transmitido, saiu uma pessoa mais capaz e seguramente mais evoluída. Relativamente ao nível profissional, este último ano de mestrado e nomeadamente a realização do Estágio Pedagógico permitiu-me ter as primeiras evidências daquilo que é realmente o Ensino da Educação Física, quer ter a oportunidade de estar verdadeiramente terreno, em contexto real, que foi seguramente uma experiência rica em conhecimentos e ações que me fizeram evoluir e melhorar enquanto pessoa e ser humano, mas também como futuro docente da disciplina de Educação Física.

1.2. Caracterização das Condições Locais e da Relação Educativa

1.2.1 Caracterização da Escola

A Escola Básica Marquês de Marialva está situada na cidade de Cantanhede. Este concelho é o maior do distrito de Coimbra, possuindo uma área de 396 km². Cantanhede é elevada a cidade a 16 de agosto de 1991, é considerada capital da Gândara, mas, de facto, reparte-se por duas sub-regiões naturais, a Gândara e a Bairrada. O concelho possui ainda 14 freguesias (Ançã, Cadima, Cantanhede e Pocariça, Cordinhã, Covões e Camarneira, Febres, Murtede, Ourentã, Portunhos e Outil, Sanguinheira, São Caetano, Sepins e Bolho, Tocha, Vilamar e Corticeiro de Cima.

A Escola Básica Marquês de Marialva é fruto da transformação das escolas técnicas elementares operada em 1968 em conformidade com o disposto no n.º3 do artigo 27 do Decreto-Lei n.º 47 480 de 2 de janeiro de 1967 com a redação que lhe foi dada pelo artigo 8.º do Decreto-Lei n.º 48 451 de 23 de agosto de 1968.

Três anos depois da sua criação, em 1971, a escola obtém a sua autonomia administrativa. Por lá passaram várias gerações de alunos e professores durante oito anos. Em 1979 a escola passou a ter instalações próprias, que ainda hoje persistem. Em 1992, é iniciada a transição do 3.º ciclo, da Escola Secundária para a esta escola. É, então, conhecida por Escola EB 2,3 de Cantanhede e, mais tarde, por Escola Básica dos 2.º e 3.º Ciclos de Cantanhede. Após 25 anos de funcionamento, nestas instalações, a Escola Básica dos 2.º e 3.º Ciclos de Cantanhede, tornou-se Escola-sede do Agrupamento de Escolas de Cantanhede - AEC. Em 2011, a escola passou-se a designar Escola Básica Marquês de Marialva.

A Comunidade educativa é composta por alunos, pais e encarregados de educação, pessoal docente e não docente, representantes do município e da comunidade local, individualidades ou representantes de instituições e organizações de atividades de carácter social, económico, cultural e científico e os serviços da administração central e regional com intervenção na área da educação.

1.2.2 Recursos Espaciais

A Escola Marquês de Marialva, no que diz respeito a recursos espaciais, no ano letivo de 2022/2023 esteve condicionado devido às obras existentes na escola. Ainda assim, a escola possuía o mínimo de condições possíveis para a lecionação de diferentes modalidades desportivas. O único espaço disponível era um pavilhão gimnodesportivo coberto, com as dimensões de 22x43m, com marcações que permite a prática de

modalidades como o Basquetebol, Andebol, Voleibol e Futsal. Para além das marcações referidas anteriormente, possui ainda 6 tabelas de basquetebol para 3 campos reduzidos, 2 balizas e 4 espaldares. Todo este material referido anteriormente, é limitado de acordo com a zona que é atribuída no mapa de rotações de espaço, ou seja, uma vez que a escola se encontra em obras, o pavilhão é dividido em 3 partes, ocorrendo a lecionação de Educação Física de 3 turmas em simultâneo em apenas 1 pavilhão, separadas por cortinas, tendo direito apenas a 1/3 do espaço.

No que diz respeito a recursos materiais, o pavilhão dispõe de uma vasta variabilidade que permite a lecionação das modalidades pretendidas.

1.2.3 Caracterização da Turma

O Estágio Pedagógico foi realizado na Escola Marquês de Marialva, em Cantanhede, junto da turma do 9ºB, referente ao 3º Ciclo do Ensino Básico. A turma do 9ºB é constituída por 19 alunos, sendo que 11 são do sexo masculino (correspondente a 58% da turma) e 8 do sexo feminino (correspondente a 42% da turma). A turma em questão apresenta idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos, onde a média de idade ronda os 14.1 anos. Quanto aos rapazes, estes apresentam uma média de idades de 14 anos, e relativamente às raparigas apresentam uma média de 14.25 anos. Dos 19 alunos da turma, 2 têm 13 anos, 13 têm 14 anos e 4 têm 15 anos. Se formos mais concretos, podemos afirmar que no sexo masculino dois rapazes têm 13 anos, sete têm 14 anos e dois têm 15 anos. No sexo feminino temos seis raparigas com 14 anos e duas com 15 anos.

Em baixo apresenta-se a caracterização da turma relativo ao sexo

<i>Alunos</i>		
<i>Sexo</i>	Frequência	Percentagem
<i>Masculino</i>	11	58%
<i>Feminino</i>	8	42%
Total	19	100%

A turma em questão não apresenta com qualquer aluno com Necessidades Educativas Especiais (NEE), porém existem alunos com necessidade de um Relatório Técnico-Pedagógico (RTP), referindo a existência de 3 alunos com necessidade de RTP na turma do 9ºB. O facto da existência de alunos com RTP não foi necessário motivo para

a diferenciação pedagógica, sendo lecionadas as aulas sem qualquer tipo de adaptação. Existia sim, uma atenção redobrada por estes alunos, e uma maior ajuda na realização dos exercícios, bem como, na escolha e planeamento dos exercícios a realizar. A transmissão de informação era dada com um cuidado maior, como forma de estes alunos tivessem uma maior compreensão e que fosse possível transmitir a mesma com sucesso.

De uma forma geral, a turma do 9ºB é caracterizada por apresentar capacidades bastante significativa nas diferentes modalidades. Ao longo do ano, a turma apresentava um comportamento menos bom, criando comportamentos de desvio que desfavorecia o bom funcionamento das aulas de Educação Física. Este foi um processo que teve de ser ultrapassado com o tempo, com aulas melhores umas que outras, mas com o objetivo que estes comportamentos de desvio terminassem. Apesar de acontecerem este tipo de comportamentos, grande parte da turma mostrava-se interessada e empenhada na lecionação das aulas.

Ao longo do ano letivo, foram notórios vários aspetos que caracterizava a turma em questão. A existência de vários grupos dentro da turma, era um aspeto que os caracterizava e que criava certas dificuldades na lecionação que tiveram de ser ultrapassadas. O enorme espírito competitivo entre eles, era também outro aspeto, que por vezes criava bastante dificuldades a alunos com uma maior dificuldade na prática da Educação Física. Existia uma grande diferença de capacidades entre alguns alunos, quer ao nível físico, mas também a nível de capacidades e conhecimentos das diferentes modalidades, tendo sido também um aspeto a ter em conta no planeamento das aulas de Educação Física.

1.2.4 Caracterização do Grupo Disciplinar de EF

O Decreto-Lei nº 75/2008 (Decreto-Lei nº75/2008 de 22 de abril do Ministério da Educação e Ciência, 2008), com as alterações introduzidas pelo artigo 2º do Decreto-Lei 137/2012 (Decreto-Lei nº137/2012 de 2 de julho do Ministério da Educação e Ciência, 2012), estabelece que o Regulamento Interno (RI) é o documento que define o regime do funcionamento do Agrupamento de Escolas. Ao nível das escolas é possível verificar que a gestão curricular é feita através dos grupos disciplinares. O RI dos Agrupamentos de Escolas define o número de departamentos.

No RI do AEMM, podemos destacar o departamento onde os professores de Educação Física estão englobados, nomeadamente o recrutamento 620. O grupo

disciplinar de EF é uma estrutura constituída por um Coordenador que é responsável pela orientação do mesmo, e pelos restantes docentes que lecionam a disciplina de EF. Este grupo era constituído por oito professores e três professores estagiários.

No que diz respeito ao funcionamento do grupo disciplinar, eram marcadas reuniões, de forma antecipada e que fosse possível a presença de todos, sempre que fosse necessário para que se tratassem assuntos que fossem importantes. No início do ano letivo, o núcleo de estágio esteve presente na primeira reunião de grupo disciplinar, como forma de conhecer todos os restantes docentes, bem como, serem apresentados e integrados. Este primeiro contacto foi importante e fundamental para que os estagiários ficassem de como funcionavam as coisas na escola em questão, bem como se iria desenrolar o ano letivo. A opinião e a palavra dos estagiários sempre foram valorizadas e tidas em conta, nunca metendo em causa a sua pouca formação ou início da mesma.

Ao longo do ano, várias foram as características que definiam este grupo disciplinar de EF, mas aquela que mais se destacou foi o trabalho colaborativo. Foi notório ao longo do ano, a colaboração e entreajuda que existia entre todos os docentes da disciplina. Em todas as atividades realizadas, bem como no planeamento das aulas e nos ajustes necessários todos os professores colaboraram e mostrar um espírito de equipa importante e fundamental para que tudo corresse com o maior sucesso possível.

De uma forma geral, é possível afirmar que todo o trabalho realizado, a partilha de conhecimentos, a entreajuda existente, a colaboração, as análises críticas ao trabalho, entre muitos outros fatores, foram sem dúvidas importantes e essenciais para o desenvolvimento profissional.

Capítulo 2 – Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica

No capítulo dois é realizada uma análise e reflexão sobre as quatro áreas que dizem respeito ao EP.

Na área um, designada como Atividades de Ensino-Aprendizagem, temos o planeamento, onde temos o plano anual, as unidades didáticas e o plano de aula. Está presente também as dimensões de intervenção pedagógica, ou seja, a Instrução, Gestão, Clima/Disciplina e as Decisões de Ajustamento. Relativamente à Avaliação subdivide-se em Avaliação Formativa Inicial, Avaliação Formativa e Avaliação Sumativa.

A área dois, designada como Organização e Gestão Escolar, diz respeito ao cargo de gestão intermédio, neste caso a assessoria ao diretor de turma (DT).

A área três, Projeto e Parcerias Educativas, integra todas as atividades desenvolvidas pelo núcleo de estágio.

A área quarto, Atitude Ético-Profissional, é a atitude demonstrada pelo estagiário ao longo do ano letivo.

2.1 Planeamento

O processo de ensino-aprendizagem independentemente da disciplina em questão, tem como ponto de partida o planeamento, tal como acontece na Educação Física. O planeamento é umas das principais preocupações e aspetos a ter em conta por parte dos professores. Segundo Januário (1996), o planeamento é o processo pelo qual os professores aplicam 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 a que se destina (Matos, 2010).

Neste momento são tidos em conta diferentes aspetos, como as especificidades da turma e de cada aluno pertencente, de acordo com os objetivos definidos nos programas da disciplina. No que diz respeito ao processo de ensino-aprendizagem para que o mesmo seja considerado eficaz é necessário enquadrar o mesmo na realidade em questão, nomeadamente no contexto inserido e existir uma adaptação nos aspetos necessários para que o mesmo seja utilizado de forma correta e com o maior sucesso possível.

De uma forma geral, todas as fases do planeamento são realizadas numa fase prévia da intervenção pedagógica, porém, este processo torna-se um pouco imprevisível,

por todas as adversidades e constrangimentos que possam ocorrer ao longo do ano letivo, tendo de ser moldável e adaptado sempre que necessário para uma determinada turma.

Moura et. al (2016), defendem que o planeamento está dividido em três diferentes momentos: a longo prazo, reforçado por aquilo que é o plano anual; a médio prazo, através das unidades didáticas; a curto prazo, sustentado pelos planos de aula.

2.1.1 Plano Anual

O planeamento do ensino concerne diferentes fases, pelo que, o primeiro momento foca-se no plano anual. Este plano permite aplicar o programa de acordo com o contexto, numa perspetiva a longo prazo. Nesta fase de planeamento não são tidos em conta os diferentes constrangimentos que possam surgir ao longo do ano letivo, não sendo definidas especificidades da intervenção pedagógica (Bento, 2003).

O plano anual é estruturado e realizado por diferentes fases nomeadamente, a análise e caracterização do meio, ou seja, da Escola e da turma; aprofundamento da matéria de ensino de EF; organização da EF na Escola; aspetos relacionados com o grupo disciplinar e o núcleo de estágio; procedimentos de avaliação, e a definição das atividades desenvolvidas do Plano Anual de Atividades (PAA).

O plano anual foi iniciado no início do ano letivo, aquando da recolha da informação necessária para que o mesmo pudesse ser começado. Existiram vários momentos importantes para que fosse possível recolher informação necessário para o desenvolvimento deste processo, nomeadamente, nas reuniões que antecedem o início do ano letivo, como forma de entender o *modus aprendi* da escola e da disciplina de EF.

Tal como já referido anteriormente, o plano anual é estruturado por diferentes fases, tendo como ponto de partida, a análise e caracterização do meio, da Escola e da turma. Esta fase é importante e necessária, uma vez que teremos de direcionar o processo de ensino de acordo com as características quer da turma, quer da escola, realizando assim o reajuste do programa. Relativamente à caracterização da turma, os primeiros contactos com os alunos foram importantes e necessários para que a mesma pudesse ser feita, bem como a comunicação com a respetiva diretor de turma, através das informações recolhidas de cada aluno individualmente.

A segunda fase da realização deste documento, diz respeito ao desenvolvimento da matéria de Ensino da EF, nomeadamente da extensão e sequenciação de conteúdos, de acordo com cada unidade didática, abordada em cada período do ano letivo. Este

momento e este planejamento é importante para que seja possível adequar e planejar as aulas de acordo com os objetivos de cada modalidade. No que diz respeito aos objetivos e conteúdos de cada modalidade, foi sempre tido em conta o PNEF. A diferenciação de objetivos bem como das atividades e exercícios adotados foi o principal destaque para os diferentes alunos e grupos de alunos.

Numa outra fase do desenvolvimento do plano anual procurámos desenvolver como se organiza a EF na Escola. O grupo disciplinar de EF apresenta todas as informações e estratégias necessárias, bem como os documentos importantes para a iniciação do processo de lecionação. Antes do início do ano foram realizadas várias reuniões com esse mesmo intuito, não só de transmitir todas as informações necessárias, mas também de integrar e acolher os professores estagiários e os novos docentes existentes nesta escola.

Num primeiro contacto, ou seja, numa primeira reunião do grupo disciplinar de EF, foi dado ênfase à situação atual da escola para que fosse possível realizar os reajustes e todos os docentes estivessem a par da realidade da escola. A escola encontrava-se em obras, pelo que o único espaço disponível para a lecionação era o pavilhão interior, que teria pelo menos três turmas ao mesmo tempo, estando o pavilhão dividido em três espaços. Com a divisão do pavilhão, foi necessário a realização do mapa de rotações de espaços. Foi definido que cada rotação era feita de mês a mês, passando pelos três seguintes espaços, onde as matérias eram lecionadas e decididas consoante o espaço definido. As lecionações das matérias eram feitas de acordo com atribuição do espaço e com os recursos materiais existentes nesse espaço, de forma a não perturbar a lecionação das restantes turmas com o transporte de material de um espaço para outro.

No que diz respeito à periodização das matérias as mesmas foram lecionadas de forma individual, introduzindo uma matéria de cada vez, adotando o método de realizar uma modalidade distinta na aula de 100min e outra na aula de 50min. As matérias abordadas tinham uma duração específica, onde o principal objetivo era que todos os alunos evoluíssem e melhorassem as suas capacidades nas diferentes modalidades. Quanto à seleção das matérias, dentro da variedade das matérias definidas para o nono ano de escolaridade, lecionamos as matérias de Voleibol, Ginástica de Solo e de Aparelhos, Basquetebol, Andebol, Badminton. Para além das modalidades em questão, foi ainda abordada a matéria de Orientação, como forma de motivar e cativar os alunos a novas atividades. Após a definição das matérias a abordar, a lecionação das mesmas,

como já referido anteriormente foi feita de acordo com o espaço atribuído pelo mapa de rotação de espaço e de acordo com os recursos materiais existentes.

Desde início o núcleo de estágio tentou sempre estar familiarizado com o processo de avaliação realizado na escola, e adaptar-se ao mesmo como forma de facilitar este processo, mas sobretudo manter o rigor em relação ao mesmo.

Relativamente ao PAA, foi notório desde início a existência de atividade padrão, ou seja, que era recorrente a sua realização ao longo dos anos, o que levou apenas ao reajuste das atividades de acordo com as datas disponíveis. As atividades desenvolvidas pelo Núcleo de Estágio foram decididas numa fase prematura do ano letivo, pelo que as datas para a realização das mesmas foram feitas posteriormente, levando assim ao reajuste e redefinição das datas das seguintes atividades no planeamento anual.

De uma forma geral, e tendo em conta todo o plano anual, nomeadamente ao longo e após a realização do mesmo, existiu uma enorme dificuldade em definir tudo de forma correta numa fase inicial do ano letivo. Apesar de existir conhecimento por parte do ambiente escolar, da turma em questão e todo o processo de ensino-aprendizagem da EF, a existência de constrangimentos e imprevistos é algo impossível de evitar pelo que é necessário a realizar de reajustes ao longo do ano letivo, como forma de corresponder às necessidades dos alunos, diferenciando o ensino como forma de cada aluno possa evoluir e obter o máximo de sucesso possível.

2.1.2 Unidades Didáticas

As unidades didáticas consistem na realização de um planeamento como forma de facilitar e ajudar o processo de ensino- aprendizagem das diferentes matérias e modalidades. O planeamento de cada unidade didática vai ao encontro da especificação dos objetivos do PNEF e do plano anual, para um processo mais detalhado de acordo com a matéria em questão. Siedentop (2008), caracteriza as unidades didáticas como a estrutura mais funcional do planeamento, devido às reflexões realizadas na construção das mesmas sobre a evolução aula a aula, com o intuito de atingir os objetivos definidos.

Neste planeamento, ou seja, na realização das unidades didáticas, as mesmas assumem um papel mais detalhado em relação ao plano anual, orientadas para as diferentes matérias abordar no processo de ensino-aprendizagem.

Na realização das unidades didáticas foram abordados diferentes assuntos como forma de colocar bastante informação relativamente à modalidade. Primeiramente,

realizamos uma elaboração e estrutura de conhecimentos da matéria, onde abordamos os assuntos como a história da modalidade e caracterização dos regulamentos, bem como todas as componentes das habilidades existentes na seguinte matéria. A realização desta etapa foi bastante enriquecedora, uma vez que aprofundamos conhecimentos sobre as diferentes modalidades, mas sobretudo sobre as habilidades necessárias à realização dos diferentes gestos técnicos. O desenvolvimento de conhecimentos relativamente a este aspeto foi bastante importante aquando da intervenção do processo ensino-aprendizagem, nomeadamente na transmissão de FB, uma vez que este conhecimento permitia verificar os erros existentes na realização por parte dos alunos.

Numa segunda fase elaboramos a análise de tudo aquilo que é recursos necessários e existentes, nomeadamente, de recursos humanos, espaciais, materiais e temporais. No que diz respeito a recursos humanos, é realizado uma análise da turma em questão, ou seja, uma avaliação diagnóstica inicial que permita verificar as habilidades de cada um e seguidamente decidir os objetivos de cada modalidade. A dificuldade dos recursos espaciais, como já referido anteriormente, dificultou a seleção para cada matéria, tendo de dar prioridade a cada matéria de acordo com o recurso espacial e material. A duração de cada unidade didática era definida tanto pelo mapa de rotação de espaço, bem como o desenvolvimento das capacidades por parte dos alunos e de acordo com o número de aulas atribuídas para cada matéria.

Inicialmente foi decidido a realização de nove unidades didáticas, que consequentemente seriam abordadas e lecionadas ao longo do ano letivo. Devido a constrangimentos e dificuldades nomeadamente a recursos espaciais, nem todas as unidades didáticas realizadas foram abordadas. Das nove unidades didáticas realizadas, apenas cinco foram selecionadas nas aulas de EF. Após a conclusão das UD's e a leção das mesmas foi notório a importância deste documento no que diz respeito ao desenvolvimento e aprendizagem das diferentes habilidades por parte dos alunos e do número de aulas necessário para que o mesmo aconteça. O número de aulas elevado em grande parte das matérias foi um dos motivos para que as restantes unidades didáticas realizadas não tivessem sido abordadas, uma vez que foi dada bastante ênfase a matérias. Para além do tempo e número de aulas ser importante para a leção das matérias das diferentes unidades didáticas, os recursos materiais e espaciais consideram-se bastante importantes e fundamentais num planeamento a curto prazo, podendo os mesmos influenciar na realização dos diferentes exercícios.

Numa outra etapa da realização das UD, apresentamos os resultados da Avaliação Formativa Inicial (AFI). No início do ano letivo ficou definido quais seriam as matérias que iriam ser abordadas. Após esta seleção foi feito logo de seguida a AFI, permitindo verificar em que nível se encontrava os alunos e sobretudo o conhecimento e capacidades que já têm adquiridas nas diferentes matérias e modalidades. Este processo foi importantíssimo para o professor, uma vez que permitiu verificar o nível dos alunos e a partir daí adequar o seu processo de ensino-aprendizagem.

De seguida é feito uma seleção de objetivos de acordo com o PNEF para o nono ano de escolaridade. Estes objetivos são decididos tendo em conta os resultados obtidos na AFI. De acordo com os objetivos para cada modalidade, foram criados indicadores para cada nível de desempenho, uma vez que a avaliação é feita por níveis, estes níveis eram atribuídos de acordo com os indicadores que cada aluno era capaz de realizar. Os instrumentos de avaliação foram construídos pelo Núcleo de Estágio de acordo com as componentes de cada matéria e sendo avaliadas na AFI.

De acordo com a AFI, foram definidos os objetivos e as metodologias adotadas por parte do Núcleo de Estágio no que diz respeito à lecionação das UD. Resumidamente, as estratégias adotadas por parte do Núcleo de Estágio foram as seguintes:

- As aulas são planeadas de acordo com a unidade didática a ser abordada, realizando duas modalidades diferentes por semana, de acordo com a aula de 100min e 50min, como forma de motivar os alunos a estarem entusiasmados na aula de Educação Física e a desenvolver diferentes capacidades nas referentes modalidades;
- A definição e escolha de exercícios e atividades a realizar nas aulas é feita de forma progressiva e crescente, ou seja, do mais simples para o mais complexo, tendo sempre em conta as características e níveis de desempenho de cada aluno;
- Os exercícios adotados têm como objetivo os alunos desenvolverem as suas capacidades, mas nunca sem esquecer nem meter de parte, a componente de situação de jogo. A situação de jogo é sempre tida em conta, para que os alunos possam meter em prática os gestos técnicos desenvolvidos nos exercícios referidos anteriormente.
- De acordo com o nível de desempenho que cada aluno apresenta, são adaptados e seguidamente as situações de jogo reduzidas. O objetivo destes exercícios é os alunos

desenvolverem as suas capacidades e consigam evoluir na realização dos gestos técnicos que apresentam dificuldades;

- Introduzir situações de condição física aquando da realização de exercícios de cada modalidade, através da realização de aulas por estações, distribuindo os alunos pelas mesmas;

- Na UD de Ginástica utilizou-se o ensino recíproco, e optou-se por colocar alunos de nível avançado a trabalhar com alunos de nível introdutória, como forma de ajudar e cativar os de nível inferior a melhorar e a aumentar as suas capacidades;

- No aquecimento optei sempre por realizar situações de jogo lúdicos e situações dinâmicas, e no caso de retorno à calma realizar sessões de alongamentos estáticos e dinâmicos;

- Concluir a aula com uma pequena preleção e diálogo com os alunos, como forma de entender se os mesmos perceberam e entender o que foi pretendido da aula que findava, mas sobretudo para reforçar e clarificar as componentes críticas dos gestos técnicos desenvolvidos da modalidade em questão, reforçando a importância da melhoria dos mesmos para as restantes aulas;

Como referido anteriormente, colmatando com o desenvolvimento das UD em questão, foram ainda abordadas situações que favorecessem as situações de condição física. Em várias aulas, ao longo do ano letivo, criou-se situações de condição física para que os alunos pudessem melhorar as diferentes capacidades nomeadamente condicionais e coordenativas para potenciar o desempenho nas seguintes matérias. No que diz respeito aos conhecimentos teóricos, ao longo das aulas os alunos eram questionados sobre os gestos técnicos que iam ser abordadas e executados, como forma de entender se para além de os saberem realizar também sabiam como se realizava. Este processo era sempre tido em conta, sendo reforçado nas diferentes aulas, tendo em atenção também as regras de arbitragem e da modalidade. Sempre que existia um aluno que por motivo maior não pudesse fazer a Lecionação da aula, dava-se ênfase a situação de arbitragem no caso de um Jogo Desportivo Coletivo (JDC). O domínio social foi sempre um aspeto a ter em conta na lecionação da aula, favorecendo sempre situações de entajuda, *fairplay*, em todas as ocasiões da aula. Todos os domínios essenciais a desenvolver nos alunos ao longo de todas as aulas foram sempre aspetos a ter em conta permitindo os alunos evoluir e melhorarem quer a nível prático e desportivo, mas também a nível pessoal e social.

Após definidos os conteúdos é necessário sequenciá-los mediante o número de aulas disponíveis. Para cada UD foi realizado um documento que permitiu a sequência e extensão por aula de cada conteúdo das diferentes modalidades. A extensão e sequenciação de conteúdos (ESC) integrou tendo em atenção o nível de desempenho de cada aluno. Este processo, ou seja, a ESC, sofreu alterações significativas, fruto dos constrangimentos que vinham acontecer ao longo do ano letivo, o que levou a várias alterações e à criação de várias versões a partir da versão realizada inicialmente.

Durante a realização das UD's várias foram as dificuldades sentidas, porém o maior dilema foi a realização da ESC, sobretudo incluir todos os gestos técnicos e componentes de cada matéria no pouco tempo de aulas existentes, não esquecendo as situações de jogo, mas também em termos esquemáticos, incluir tanta informação num documento tão reduzido.

Para concluir a UD, e após a lecionação da mesma, numa fase posterior à mesma é realizada uma reflexão final sobre o desempenho dos alunos, os resultados obtidos, os aspetos positivos sentidos e também as dificuldades sentidas. Toda esta reflexão leva a uma melhoria para a construção de uma outra UD, mas também numa próxima abordagem, num futuro próximo desta mesma matéria e modalidade.

2.1.3. Plano de Aula

O plano de aula diz respeito à planificação realizada a curto prazo onde existe a junção daquilo que é pensado e imaginado e a ação realizada pelo professor. Este momento é mais detalhado e específico em relação aos planeamentos referidos anteriormente, o plano anual e as UD's. Este planeamento diz respeito à lecionação da aula e aquilo que pretendemos que seja realizada em cada aula especificamente.

Todas as atividades e tarefas realizadas apesar das diferentes unidades didáticas foram sempre tendo em conta as necessidades e capacidades dos alunos, verificando que estes planeamentos têm de ser bastante detalhado e pormenorizado, como forma de ser adaptável e adequado para todos os alunos. Como tu na vida, existem imprevistos e constrangimentos, e aquando da execução do plano de aula, não é exceção, pelo que cabe ao professor ter a capacidade de reajustar e adaptar de forma a manter a qualidade da aula. Segundo Bento (2003), a qualidade da aula espelha-se na qualidade do planeamento.

Relativamente à esquematização do plano de aula adotado ao longo do ano letivo, o mesmo apresentava uma estrutura tripartida com três momentos: parte inicial, parte

fundamental e parte final. Este três distinto momento diz respeito às diferentes fases no tempo de aula despendido.

Como já referido anteriormente, o plano de aula é específico para cada aula, porém o início do mesmo é sempre semelhante. O plano de aula inicia-se com o preenchimento, onde contém a informação relativamente ao ano de escolaridade, a turma, a data, a hora, o local da aula, o tempo de duração da aula, o número de alunos previstos, a UD, o período letivo, a função didática, os recursos materiais e por fim os objetivos específicos da aula. O plano de aula surge do seguimento da realização do plano anual e das UD's, sendo algo mais específico e detalhado, aplicado de acordo com o plano anual e a UD em questão, definindo os conteúdos e as funções didáticas e seguidamente os objetivos específicos da aula.

No que toca ao planeamento de aula existem vários aspetos e características que devem ser pensadas inicialmente e de seguida serem aplicadas e colocadas no plano, tendo sempre em atenção a forma objetiva e clara com que é desenvolvido para que todas as pessoas o possam entender e aplicá-lo. É definido inicialmente o tempo parcial atribuído a cada tarefa, através do tempo total de duração da aula; a organização e disposição de cada tarefa, colmatadas pela esquematização da mesma; as componentes críticas dos diferentes gestos; os critérios de êxito a atingir pelos alunos para realizar com sucesso e os estilos de ensino definidos pelo professor.

A aula inicia-se com uma preleção inicial por parte do professor, onde enquadra os alunos na seguinte aula, referindo os objetivos e aquilo que será feito na aula em questão, as tarefas que serão realizadas, e relacionamos a seguinte aula com as anteriores, dando um seguimento da matéria e da UD. Através desta preleção pretendesse que os alunos se mantenham atentos e focados, criando um clima apropriado pela lecionação da aula e para que seja possível dar início à parte prática da aula. Na fase prática de acordo com a aula em questão, ou seja, quando era uma aula de 100min realizou-se sempre que possível uma atividade lúdica, seguida de uma ativação geral e terminada com uma sessão de alongamentos como forma de ativação. Nas aulas de 50min onde o tempo era reduzido e escasso, tentamos sempre realizar uma ativação geral seguida de uma sessão de alongamentos direcionada para a parte fundamental da aula. No que diz respeito à parte inicial da aula, relativamente à ativação geral a mesma ao longo do ano letiva foi dada ao comando do professor, mas também por alunos, como forma de criar autonomia e poder de decisão dos alunos, variando de acordo com o tipo de tarefa a realizar. Relativamente

às atividades lúdicas as mesmas eram mediante a UD e a aula em questão, realizando atividades como forma de os alunos ativarem e prepararem-se para a parte fundamental, mas também para que se libertem e entrem no clima da aula de Educação Física.

Na parte fundamental da aula, momento em que o professor mete em prática os objetivos definidos para a aula, transmitido os conteúdos, realizando as tarefas definidas para os objetivos específicos da aula (Bento, 2003). Ao longo de todo o ano letivo, a parte fundamental da aula, foi desenvolvida com o intuito de todos os alunos estivessem o máximo de tempo possível em prática. No EP, em várias aulas, o método utilizado foi o desenvolvimento das tarefas através de circuito ou estações, onde todos os alunos passavam pelas diferentes estações, realizando as mesmas, no mesmo tempo definido inicialmente. Como já referido anteriormente, foi sempre tido em conta o nível de desempenho dos alunos, agrupando-os e adaptando as atividades de acordo com as suas capacidades, porém existiram aulas e UD's em que esse aspeto não era benéfico, e, portanto, existiu um agrupamento heterogéneo dos alunos. Os níveis de desempenho foram definidos de acordo com a avaliação formativa inicial, onde através dos resultados, optamos por colocar os alunos, no nível introdutório, elementar e avançado. Através deste momento, as tarefas definidas apresentaram um princípio de complexidade crescente, como forma de todos os alunos evoluírem e melhorarem gradualmente. Quanto ao tempo de prática da parte fundamental, quando se realizavam atividades por tarefas, as mesmas tiveram sempre tempos bastante semelhantes para que todos os alunos possam realizar as mesmas atividades no mesmo intervalo de tempo. Quando se tratava de situações de jogo reduzido, o tempo desta tarefa era sempre superior às tarefas que tinham sido realizadas anteriormente.

Na terceira e última fase da aula, caracterizada como sendo à fase do retorno à calma, o principal objetivo é que o corpo e o organismo voltem ao seu normal e às condições iniciais da aula. No retorno à calma, normalmente realizamos sessões de alongamentos ou atividades lúdicas, que permitam aos alunos baixarem os seus níveis cardíacos, voltando à calma. Após este momento de retorno, os alunos são reunidos em torno do professor, onde é feito um balanço final, referindo aspetos positivos e menos positivos sentidos na aula, oportunidades de melhoria e por fim uma breve preleção com a seguinte aula e os assuntos que serão abordados, como forma de incentivo para com os alunos. Em grande parte das aulas, aquando da realização da preleção final, era aplicado um pequeno número de questões, de acordo com o que tinha sido abordado na aula em

questão, com o objetivo de controlar os conhecimentos dos alunos a nível teórico, reforçando os conhecimentos transmitidos e os gestos técnicos abordados.

Após a realização dos momentos referidos anteriormente, é elaborada uma fundamentação da aula, ou seja, a justificação da escolha dos exercícios e da sequenciação dos mesmos. No momento da fundamentação, o principal objetivo é encontrar argumentos que sejam plausíveis e que fundamentem a escolha dos exercícios de acordo com a UD a ser desenvolvida.

No decorrer do EP existiram planos de aula que não surgiram toda esta ordem referida anteriormente. Como já referido, todos os planos de aula são feitos anteriormente à lecionação da aula, o que não é possível prever constrangimentos ou ações que possam surgir e modificar a aula. Os reajustes espontâneos é um aspeto que todo o docente tem de estar preparado para que o processo de ensino-aprendizagem de acordo com o que estava planeado não seja afetado, nem metido em causa. De uma forma geral, podemos referir que nem todos os planos de aula foram realizados como pretendíamos, nem obtiveram um balanço positivo, porém na minha opinião o ensino-aprendizagem nunca foi prejudicado.

Após a lecionação da aula, e feito o balanço final da mesma, chega então, o momento em que é feita uma reflexão crítica com todos os observadores presentes na aula. Este momento contribui bastante para a evolução na prática de docente e lecionação de aulas de Educação Física, uma vez que era feita uma avaliação da intervenção pedagógica, apontando aspetos que deveriam ser melhorados e aspetos positivos, verificando erros para que em ocasiões futuras os mesmos fossem melhorados, com o objetivo da intervenção pedagógica fosse melhorada ao longo do EP.

No início da realização dos planos de aula, sentíamos uma enorme dificuldade quer na escolha dos exercícios, como no tempo dispensado para cada um, e na gestão dos alunos em cada exercício. Com o passar do tempo, o planeamento de cada aula foi melhorando aumentando a complexidade do mesmo, mas sempre com várias dilemas e desafios que outrora vinham a ser ultrapassados, melhorando os exercícios de cada aula, de acordo com o nível de desempenho e com a UD em questão.

2.2 Realização

O processo de ensino-aprendizagem é composto por diferentes fases e momentos, em que o mesmo se inicia no planeamento, numa fase inicial, seguindo-se para o

momento em que tudo isso que é planejado é colocado em prática, ou seja, a realização. Este momento é centrado na intervenção pedagógica, em que o docente tem a interação com os alunos, onde ocorre uma convergência entre a ação e o que foi previamente planejado.

Segundo Siedenton (1983), a intervenção pedagógica está dividida em quatro dimensões: instrução, gestão, clima e disciplina. Para além destas dimensões referidas anteriormente, e uma vez que ocorrem constrangimentos e imprevistos na ação de intervenção pedagógica, inserimos ainda o momento de ajustes espontâneos, sendo assim uma dimensão que fez parte da fase de intervenção pedagógica.

2.2.1 Instrução

A instrução é um momento em que o professor transmite informações, através do seu conhecimento, com o principal objetivo de informar e aumentar o conhecimento, bem como cativar os alunos na realização das diferentes tarefas a realizar. A comunicação entre o professor e o aluno tem várias formas de ser realizada, onde a mesma pode ser de forma verbal ou não verbal, e onde o docente pode realizar FB com o aluno, através de um diálogo, de uma exemplificação ou até mesmo com um questionário. (Siedenton, 1983).

Existem muitas formas de transmitir informações e de realizar uma instrução perante um grupo de alunos, a turma toda, ou até mesmo de forma individual. O principal objetivo da instrução era que a mesma fosse simples e eficaz, que fosse possível ser entendida por todos os alunos, que a mesma fosse melhorando e evoluindo como forma de apresentar as atividades, apoio na realização das mesmas e no final da aula em questão. Para Onofre, existiam duas regras muito básicas e simples, que deveriam ser respeitadas no momento de instrução, nomeadamente, a tentativa de despender o menor tempo possível neste momento de comunicação com os alunos, e que a preleção da instrução por parte do professor fosse clara, uma vez que esse fator seria bastante importante no que toca a interpretação realizada pelo aluno.

Partilhando da mesma opinião, em relação ao que foi referido anteriormente pelo autor citado, Onofre (1995), a preleção feita pelo professor deve ser calma e clara, utilizando uma linguagem cuidadosa e fluída. O discurso feito pelo professor é bastante complexo e ao mesmo tempo ter de ser bastante objetivo, pelo que a linguagem adotada,

a seleção e quantidade de informação e o receio por parte dos alunos são aspetos e fatores que têm de ser ultrapassados e combatidos por parte do docente.

Como é do conhecimento de todos nós, o tempo de atenção que a criança dispõe é inferior ao de uma pessoa adulta e, portanto, o tempo que o aluno despense para prestar atenção ao que é dito pelo professor é pouco, pelo que o discurso adotado pelo professor tem de ser breve e objetivo. Uma preleção caracterizada por ser breve e objetiva e com uma linguagem adequada, é um ponto de partida importante para que os obstáculos referidos anteriormente sejam ultrapassados e os alunos entendam de forma rápida e simples aquilo que pretendemos informar. O vocabulário utilizado foi sempre tendo em vista a interpretação dos alunos, porém sem nunca esquecer de referir os termos técnicos, de acordo com a linguagem universal adaptada pela EF.

No início da aula é dada a instrução inicial em que os alunos se encontram atentos que está a ser referido, nomeadamente aos objetivos gerais da aula. A introdução e a explicação dos diferentes exercícios das aulas são realizadas numa fase posterior da aula, tentando ao máximo diminuir o tempo dispensado para esta ação, encontrando diferentes obstáculos neste aspeto ao longo do ano, que com o passar do tempo foram vindos a ser melhoradas e ultrapassados.

Vários autores, nomeadamente, Rosado e Mesquita (2009), referem que a instrução e a demonstração são duas ações que se colmatam, ou seja, a demonstração sustenta a instrução, garantindo uma maior qualidade no que diz respeito à instrução. A demonstração é um momento bastante importante uma vez que dá possibilidade de os alunos observarem aquilo que está a ser dito e explicado, mas sobretudo, pelo facto de os alunos reterem um maior número de informação através da visão em relação à audição.

No que diz respeito à demonstração existem várias formas de expressar a mesma, nomeadamente, através da própria exemplificação, de esquemas, vídeos ou até mesmo imagens. No que toca a informação visual a mesma é considerada mais eficaz uma vez que os alunos têm a possibilidade de observar aquilo que têm de realizar. (Rink, 2003). A demonstração sempre foi um fator tido em consideração da nossa parte, como forma de colmatar a instrução que era dada. Realizamos sempre demonstração, porém nem sempre com o mesmo método. Ao longo do ano letivo, onde momentos em que a demonstração era feita pelo próprio docente, em outros, usávamos o aluno como elemento de exemplificação, de acordo com o seu nível de habilidade, e também, não sendo muitas, a

utilização de esquemas e imagens. O uso de alunos, como agentes de exemplificação e demonstração, foi sempre tido em conta a qualidade na demonstração, como forma como era realizado e se os mesmos eram praticantes da modalidade em questão.

Quando falamos da demonstração propriamente dita, é necessário ter em atenção vários fatores, sendo um bastante importante, o ângulo de observação, ou seja, é importante que todos os alunos se encontrem no mesmo local e possam assistir e exemplificação da mesma maneira, dispondo sempre a melhor zona de observação aos alunos (Rink, 1993).

No momento da demonstração é importante e necessário que o professor vá realizando uma instrução e preleção motivante e acertada, como forma de manter os alunos atentos aquilo que está a ser demonstrado, mas também ao que está a ser dito, recorrendo a palavras-chave como forma de cativar os alunos e os manter interessados no que está a decorrer. É importante o uso do FB adequado, quer na explicação dos exercícios, mas sobretudo na melhora de possíveis erros que possam acontecer quando se trata de um aluno a realizar a exemplificação.

Após realizada a instrução, seguidamente da demonstração, segue-se uma ação considerada bastante importante, dentro do ramo da instrução, ou seja, a transmissão de FB. O FB são informações transmitidas por parte do professor de acordo com a execução do aluno, com o objetivo de auxiliar o mesmo na aquisição de habilidades e conhecimentos. No desenrolar do EP, esta ação de transmissão de FB foi um processo bastante desafiante e enriquecedor, mas sobretudo complexo. Numa fase inicial do ano letivo era notório a dificuldade existente em verificar possíveis falhas e erros em diferentes gestos técnicos nas diferentes modalidades e seguidamente o uso do FB com os alunos. Existiam UD's em que se notava facilmente a dificuldade nesta ação, por exemplo, na UD de Ginástica onde existia bastante complexidade na realização dos diferentes gestos técnicos, a deteção de possíveis erros torna-se complicada, muito fruto também da pouca familiarização com a UD, o que provocava a transmissão de pouco FB por parte do professor.

Para além destas dificuldades sentidas no início do ano letivo, um outro aspeto que era bastante identificado, era o facto de se fechar o ciclo de FB, ou seja, o aluno realizava uma seguinte ação, o professor identificava um erro e realiza um determinado FB. Após este momento, é necessário que o professor acompanhe a ação do aluno e

verifique se realmente houve melhoria no erro detetado. O objetivo do FB prende-se pelo aluno conseguir ultrapassar as dificuldades, pelo que a observação da ação após dado o FB é sem dúvida tão importante com a transmissão do próprio FB. Se for possível verificar sucesso na ação do aluno, devemos elogiar através de um FB, caso contrário, proferir outro FB como forma de auxílio (Onofre, 1995).

A dificuldade sentida anteriormente foi um obstáculo que tinha de vir a ser ultrapassado ao longo do EP. Com o passar do tempo era notória que esse aspeto vinha a ser melhorado com a execução do fecho do FB. Através de várias reflexões e recomendações, a ideia de que após dado um FB era necessário verificar a ação realizada pelo aluno, foi um aspeto que ficou presente e que começou a ser tido em conta sempre que um FB era dado. É possível verificar que existiam tipos de FB que eram proferidos mais que outros, nomeadamente, o uso de FB positivo sempre que uma ação era realizada corretamente, bem como o uso de FB de forma individual sempre que se verificava um erro apenas na ação realizada por um aluno.

O questionamento foi um método utilizado em diferentes momentos ao longo do ano letivo. No final das aulas era realizado sobretudo um pequeno número de questões para que os alunos pudessem refletir acerca daquilo que foi abordado na aula em questão, mas sobretudo para que pudéssemos entender se os mesmos tinham entendido de forma teórica os diferentes gestos abordados. O questionamento foi ainda um método utilizado em momentos de avaliação, nomeadamente em regras e normas de arbitragem, para que pudéssemos verificar se os alunos tinham presentes também estes aspetos das diferentes UD's.

A melhoria da instrução ao longo do ano letivo foi sem dúvida um aspeto em que se notou bastante diferença, o que levou sobretudo à melhoria do processo de ensino-aprendizagem, beneficiando e ajudando o professor para o futuro, mas também os alunos no aumento de conhecimento e melhora de habilidades.

2.2.2 Gestão

A gestão está relacionada com os métodos que o professor utiliza para que seja possível potenciar o máximo possível da gestão dos espaços, do tempo, dos materiais e dos grupos (Onofre, 1995; Quina, 2009).

Quando nos referimos à gestão de uma aula de EF, vários fatores podem influenciá-la ou pelo contrário, potenciá-la. O planeamento realizado previamente à aula

e o momento correto e adequado do uso da instrução são todos aspetos que influenciam uma boa gestão da aula.

Para que fosse possível potenciar uma boa gestão da aula, numa fase inicial do EP, foram adotadas e delineadas estratégias que permitisse esse mesmo objetivo. O planeamento prévio à aula, era uma boa forma para relacionar a uma boa gestão da aula, ou seja, o máximo de tempo possível a praticar seria sem dúvida um aspeto que iria influenciar uma boa gestão da aula. Por outro lado, se existiam bastante tempo de prática, o aspeto da instrução e organização teria de ser rápido e eficaz, ou seja, a instrução era breve e clara e em grandes momentos os alunos já se encontram dispostos nos respetivos locais, prontos a iniciar a ação, apenas a escutarem a preleção que era dada pelo professor. Assim o planeamento prévio, e o uso de instrução breve e clara em cada exercício foram ações que potencializou sem dúvida a gestão da aula.

A estratégia relativamente ao planeamento prévio, como já referido anteriormente, permitiu calcular desde início o tempo dispensado para cada exercício, e sobretudo potencializar o tempo útil de aula. Aliado a esta ação, vem o facto da realização da instrução dos exercícios, em grande número de aulas, era feita já com os alunos dispostos nas posições para iniciarem as tarefas, ou seja, após terminar a preleção o professor, os alunos davam início à prática, evitando tempos “mortos” e favorecendo a prática e a gestão da aula o máximo possível. Este processo permitia evitar perdas de tempo entre a demonstração e o tempo de início da prática dos alunos.

O estilo de ensino adotado variou de acordo com o UD em questão, e o nível de desempenho dos alunos. Relativamente a este assunto, o estilo de ensino que era adotado tinha sempre como objetivo criar uma boa e melhor gestão da aula. Na UD de Ginástica, a divisão dos alunos por tarefas, beneficiou o desenvolvimento de um trabalho cooperativo excelente, uma vez que estimulava bastante a entreajuda e cooperação dos alunos. Nesta UD, os alunos criavam hábitos e ações bastante importantes para o seu desenvolvimento, uma vez que trabalhavam por grupos, tinham a responsabilidade de realizar as ajudas, observar a execução, dar FB ao colega da ação que realizou e verificar se existiram melhorias nessa mesma ação. A realização destas ações por parte dos alunos, permitia uma maior liberdade ao professor para circular pelos restantes alunos, e ter um maior tempo despendido para circular e se focar em possíveis ações que podiam acontecer em outros grupos.

Existem vários aspetos que podem influenciar a gestão da aula, nomeadamente a nível de tempo útil de aula. É necessário desde início planear a aula para que se perca o menor tempo possível na preleção e organização, e se despenda o máximo possível para a prática dos exercícios. Para além deste aspeto, um outro que pode influenciar a gestão a aula é o número de alunos dispensados para a realização da aula. No caso de existir uma lesão a longo prazo, é possível planear previamente a aula, colocando esse aluno em tarefas de ajuda ou cooperação com o professor, ou até mesmo, se assim for possível, verificando normas e regras de arbitragem. Mas quando isso não acontece, e a dispensa da aula deve-se por outro motivo, toda a gestão realizada anteriormente, no que diz respeito ao número de alunos que esperávamos para a aula vê-se alterado, tem de ser feita toda uma gestão que não prejudique o bom funcionamento da aula em questão. Desde o início do EP, foram definidas estratégias e ações para que esses alunos que se encontravam dispensados pudessem realizar, tais como, arbitragem de modalidades coletivas, relatórios de aula, controlo de exercícios realizados pelos alunos. A realização destas ações tinha como principal objetivo cativar os alunos que não tinham a possibilidade de realizar a prática da aula, de se manterem interessados e focados na disciplina de EF.

No planeamento inicial existiam diferentes fatores importantes e fundamentais no que diz respeito à gestão e organização das tarefas, nomeadamente, o material, a colocação e arrumação do material e a definição dos grupos de trabalho. Um pensamento prévio sobre estas ações, leva a uma transição mais simples e facilitada entre tarefa, o que suporta uma melhor gestão da aula e do espaço (Oliveira, 2002).

A organização das aulas ao longo do EP, tal como outros fatores, teve tendência em melhorar, como forma de melhorar a gestão da aula. O facto de grandes partes das aulas se realizarem por tarefas ou estações, permitiu após a realização do aquecimento, a montagem das diferentes estações, com o auxílio dos alunos, com o objetivo de despende o mínimo de tempo possível na montagem dos exercícios. Sempre que possível, e assim o aquecimento utilizado permitisse, a montagem do material era realizado anteriormente ao início da aula. Quando era necessário o uso de coletes ou de outro material que a entrega tivesse de ser feita individualmente, o timing escolhido era sempre um que não permitisse criar constrangimentos na exercitação da restante turma, ou seja, a entrega de coletes era feita no início da aula, aquando da preleção inicial, ou no início de cada estação, por parte do professor, ou por um aluno escolhido pelo professor que ficasse

responsável por essa distribuição. A distribuição de bolas, era feita após a explicação de todos os exercícios ou estações, apenas para os locais pretendidos. A escolha de realizar esta ação posteriormente à instrução e demonstração priva-se pelo facto de captar o máximo de atenção possível por parte dos alunos, e para que os mesmos não se distraiam no uso deste material. Todas estas estratégias referidas anteriormente vão de encontro ao que os professores que devem ser adotadas por um professor, segundo Piéron (1992).

O facto das aulas se realizarem através de estações ou por diferentes exercícios, numa fase inicial, ou seja, na fase do planeamento era necessário organizar e dispor os exercícios em locais que permitisse uma correta circulação por parte do professor, sem que o mesmo tivesse situações onde se encontrasse de costas para uma determinada estação, mantendo sempre todos os alunos no seu campo de visão.

O poder de responsabilidade e autonomia são dois fatores que devem ser incutidos desde o início nos alunos para que a gestão da aula seja facilitada, nomeadamente, na responsabilidade pela preservação do material existente, bem como da sua organização. Os alunos ao longo do ano letivo desenvolviam funções de arrumação de material, sempre que o professor assim o referia, mantendo o material arrumado e no local certo tal como se encontrava no início da aula.

Em várias modalidades e UD, para evitar certos comportamentos de desvio e sobretudo prejudicar o bom funcionamento da aula, foi feita uma gestão inicial, onde os grupos eram formados inicialmente. Por exemplo, na UD de ginástica, nomeadamente na ginástica de solo, os grupos foram formados previamente, colocando os alunos de nível avançado com alunos de níveis mais baixo, como forma de cativar e incentivar quem demonstrava mais dificuldades em melhorar. Esta gestão feita inicialmente permitiu também, separar alunos que apresentavam comportamentos de desvio se se mantivessem juntos, mas sobretudo aumentar o tempo útil de aula para todos o aluno. A existência de alunos dispensados ou a faltar levaria ao ajuste dos grupos formados ou a existência de comportamentos de desvio dentro do mesmo grupo, realizando a troca de elementos para que não afetasse o bom funcionamento.

Dando continuidade ao tema abordado anteriormente, existem várias estratégias para que sejam formados os grupos para a realização dos exercícios nas aulas de EF. A estratégia da criação dos grupos, previamente a lecionação da aula é uma solução que permite aumentar o tempo útil de prática da aula. Este tipo de estratégia nem sempre era

possível muito fruto por constrangimentos que pudessem surgir, ou até mesmo pela escolha dos exercícios de acordo com a modalidade em questão. A organização dos alunos no momento da aula era também uma forma utilizada, muitas vezes também pela necessidade de reajustar. As transições entre exercícios eram sempre feitas com a transmissão de FB para que se perdesse o menor tempo possível nas trocas quando os alunos realizavam os exercícios em forma de estação ou circuito.

De uma forma geral, pensamos que a gestão ao longo do ano letivo foi melhorando, aproveitando cada vez mais o tempo útil dispensado para a aula de EF, realizando uma melhor gestão do espaço, do material, do tempo e até mesmo da própria lecionação da aula, promovendo as condições de ensino-aprendizagens ideais.

2.2.3 Clima/Disciplina

A lecionação das aulas e a intervenção pedagógica foi dividida por Siedentop (1983), em quatro momentos como referido anteriormente, porém sempre ligados entre si. O clima/disciplina é caracterizado por ser um desses quatro momentos presentes na intervenção pedagógica, andando sempre associados um ao outro. Neste caso podemos referir que para que exista um clima apropriado na sala de aula é necessário que existam comportamentos favoráveis e adequados que beneficie a lecionação da aula. Por outro lado, se existirem comportamentos de desvio, obviamente o clima da aula será afetado de forma negativa.

O professor neste ramo tem um papel fundamental pelo facto de ter a possibilidade e a capacidade de criar ambientes que favoreçam um bom clima de aula, ou seja, a criação de ambientes motivadores e cativantes, cria nos alunos interesse e motivação que vai levar certamente à adaptação de comportamentos adequados.

Dando continuidade ao parágrafo anterior, onde se refere a importância de bons ambientes por parte do professor, podemos referir que a interação professor-aluno é importante e fundamental. Esta relação existente é um aspeto importante para o desenvolvimento do aluno, para além, das capacidades cognitivas, a parte da motivação, do interesse e do seu empenho é um aspeto que parte muito daquilo que é transmitido por parte do professor. Desde o início do EP que foi sempre tido em conta este assunto, porém adotamos sempre uma postura firme e controladora. Com o passar do tempo, e o conhecimento de cada aluno esta postura referida foi sempre tida em conta, porém com a presença também de uma postura de simpatia e amizade para com os alunos, mas sempre

sem esquecer a relação professor-aluno, mantendo sempre o máximo de respeito, compromisso e exigência.

Tal como em todas as dimensões referidas anteriormente, existem estratégias que potenciam um melhor clima e posteriormente hábitos comportamentais favoráveis à lecionação das aulas. A realização de situação de jogo foi sempre um aspeto tido em conta na abordagem das modalidades de jogos coletivos, sendo um momento que mantinha os alunos motivados e cativados nas aulas. Para além deste aspeto, existiram certas modalidades, em que os professores praticaram com os alunos a situação de aula após o término da aula, favorecendo a relação entre professor e aluno, criando um ambiente favorável, mas sobretudo que mantivesse o aluno empenhado nas aulas de EF.

No que concerne ao tema de clima/disciplina, para além de todas as estratégias referidas anteriormente, muitas outras existem que permitam desenvolver um bom clima e disciplina na sala de aula. A realização de FB, o elogio do desempenho dos alunos e a existência de atividades lúdicas na aula, são outras estratégias importantes. A transmissão de FB aos alunos, permite ajudar os mesmos na melhora da realização das ações, mas também estimula nos mesmos sentimentos de motivação, ou seja, a existência de FB provoca nos alunos uma resiliência e motivação, que mostra que o professor está atento naquilo que ele está a realizar, então tenta dar o seu melhor e assim melhorar as suas capacidades. O elogio do desempenho dos alunos, é também bastante importante destacar as ações através de frases motivadoras e elogios criando no aluno um sentimento de prazer e satisfação que certamente vai melhorar o seu desempenho nas atividades. A realização de jogos lúdicos, e de situações de competição é também um aspeto que motiva e cria nos alunos estímulos de motivação e empenho importantes para o seu desenvolvimento. Portanto todas estas estratégias foram abordadas ao longo do ano, sempre com o objetivo de criar ambientes e climas serenos e favoráveis à lecionação das aulas de EF.

No que toca à disciplina propriamente dita, tivemos sempre em atenção em adotar comportamentos e hábitos que favorecesse o comportamento, agindo sempre em conformidade com as normas da escola sempre que existissem comportamentos de desvio por parte dos alunos, para que nunca ultrapassassem a relação pedagógica existente. Quando existia comportamentos de desvio, ou seja, comportamentos negativos na aula de EF, a primeira ação era a repreensão verbal, para que os mesmos terminassem. Caso o mesmo persistisse ou se tratasse de uma situação ainda mais grave, a exclusão da prática ou a expulsão da aula eram também estratégias que poderiam ser tomadas para que a aula

nunca fosse prejudicada. Ao longo do ano letivo procurámos sempre adotar estratégias que eliminassem as opções referidas anteriormente, através de preleções motivantes, objetivas e claras, mas também através de exercícios e atividades que mantivessem os alunos motivados e cativados.

Os comportamentos durante uma aula de EF variam muito de turma para turma, mas também da relação existente entre os próprios alunos, mas também com o professor. Na turma em questão, a enorme e a vontade relação existente entre todos os alunos, provocou algumas vezes comportamentos inapropriados para a aula, que foram de imediato interrompidos com uma repreensão.

Com o decorrer do EP foi notória a melhoria no que diz respeito ao comportamento adotado pelos alunos. A repreensão de certas ações, nomeadamente a coragem e o discurso a ser utilizado, foram aspetos que se notaram uma maior mudança no professor. No início do ano letivo, existia um receio quando se tratava de realizar uma intervenção para repreender ou utilizar um discurso mais negativo com o aluno, pelo que foi notório a melhoria desta lacuna, terminando o ano letivo já a intervir sempre que necessário em qualquer que seja a situação.

De uma forma geral, é possível verificar que todas as estratégias adotadas e utilizadas para combater possíveis comportamentos de desvio foram realizadas com sucesso, sendo esta dimensão caracterizada ao longo do EP como serena, favorável e positiva.

2.2.4 Decisões de Ajustamento

Tem vindo a ser referência e a ser falado ao longo desta produção da realização de um planeamento prévio de todas as ações nomeadamente, da lecionação das aulas, através de uma fase pré-interativa onde é feito e pensando o plano de aula e o desenrolar do mesmo. Uma vez que todo este planeamento é moldável, e nunca livre de ajustes, existem circunstâncias em que a necessidade de realizar alterações e ajustes é notória.

O planeamento e a fase que antevê a lecionação da aula é impossível prever todas as ações que possam ocorrer na intervenção pedagógica, sendo o plano de aula apenas um auxílio e não algo que o professor tenha de seguir à risca. Tal como acontece nas UD's, no plano anual que começam a ser produzidos no início do ano letivo e impensável o mesmo não sofrer alterações, uma vez que é impossível prever tal e qual aquilo que vai acontecer.

Para que o processo de ensino-aprendizagem não seja prejudicado, as decisões de ajustamento devem ser bem pensadas e estruturadas para que o aproveitamento e a evolução dos alunos se mantenham. Ao longo do EP, existiram decisões de ajustamento ao nível, dos planos de aula, das UD's e do plano anual.

No que diz respeito ao plano de aula foram feitos os seguintes reajustes:

- O tempo dispensado para cada exercício;
- Os elementos de cada grupo;
- O número de exercícios realizados;
- As atividades a realizar mediante a disponibilidade de espaço e material;
- A ordem dos exercícios;

No plano anual registamos ajustes, tais como:

- As matérias abordadas ao longo do ano letivo;
- O momento de lecionação de cada matéria;
- Os momentos da realização da avaliação;

Nas UD's, houve a necessidade de ajustar:

- Os momentos de avaliação de cada matéria;
- As ESC's;

Os primeiros momentos em que foi necessário recorrer a ajustes espontâneos sentiu-se sem dúvida uma enorme dificuldade em adaptar qualquer situação sem que o processo de ensino-aprendizagem fosse prejudicado. Era notório o nervosismo sentido quando era necessário adaptar ou recriar qualquer situação de um momento para o outro. Com o passar do tempo, a capacidade de tomar decisões foi melhorando e ficando cada vez melhor com a experiência, tomando sempre as melhores decisões em prol do desenvolvimento e sucesso de todos os alunos.

2.3. Avaliação

A avaliação no seu conceito geral pode assumir diferentes significados de acordo com a interpretação realizada e o quadro de referência em questão (Nobre, 2015). O

conceito de avaliar envolve a aquisição de competências, habilidades, conhecimentos e atitudes dos alunos, que por sua vez, corresponde ao resultado entre a comparação daquilo que é observado e o protótipo da ação.

Analisando e observando diferentes situações é possível afirmar que existem múltiplas interpretações sobre o conceito de avaliação, porém de acordo com a sua finalidade, a mesma assume um carácter de formativa e sumativa. A avaliação formativa (AF) possui um carácter sistemático e contínuo (Decreto-Lei nº 55/2018 de 6 de julho do Ministério da Educação, 2018), à qual o professor tem atenção para que o seja possível reorganizar e delinear o processo de ensino-aprendizagem. A avaliação sumativa (AS) representa a formulação de um juízo global das aprendizagens (Decreto-Lei nº 55/2018 de 6 de julho do Ministério da Educação, 2018).

Ao longo do ano letivo, relativamente ao processo de avaliação foram utilizados diferentes instrumentos de avaliação, alguns desenvolvidos pelo grupo disciplinar de EF, mas também existiram muitos em que o desenvolvimento foi feito pelo próprio núcleo de estágio, nomeadamente, quando se referiam a uma UD em específico.

Os instrumentos de avaliação que são utilizados ao longo do ano letivo já escolhidos e definidos previamente de acordo com a modalidade a ser avaliada, atribuindo níveis de desempenho, divididos por parâmetros que são atribuídos de acordo com a realização e capacidades demonstradas pelos alunos.

2.3.1 Avaliação Formativa Inicial

Um professor para que possa iniciar o seu processo de ensino-aprendizagem é necessário ter um ponto de partida. Como referido anteriormente o planeamento prévio é algo importante e necessário de realizar antes da lecionação das aulas. Para que o professor possua uma referência é necessário que seja feita uma avaliação formativa inicial. A AFI é o momento em que o professor analisa as capacidades e conhecimentos dos alunos, e se encontra no ponto de partida que permite o reajuste do processo ensino-aprendizagem de acordo com as características que foram apresentadas nesta avaliação.

Neste sentido, no início do ano letivo, o núcleo de estágio decidiu realizar a AFI de todas as modalidades que iriam ser abordadas. As primeiras aulas foram dispensadas para a realização desta atividade de todas as modalidades, para que se pudesse verificar qual seria o nível de desempenho dos alunos nas diferentes modalidades. Após observado

todos os resultados, foi realizada uma reflexão para que se pudesse atribuir um nível de desempenho a cada aluno.

Este processo de avaliação foi desenvolvido pelo núcleo de estágio, onde os próprios criavam as suas próprias tabelas e atribuíam parâmetros aos diferentes níveis de desempenho. Era dada uma nota, com um valor de um a três, aos diferentes parâmetros que estariam a ser avaliados, onde no fim era dada uma nota pertencente a um nível de desempenho. Estes valores atribuídos apresentavam uma escala definida como, 1 – não faz; 2 – faz; 3 – faz bem. A partir desta definição, o nível de desempenho era gerado de acordo com a média desta escala em todos os parâmetros.

A realização desta AFI é bastante importante porque, como já referido anteriormente, entende-se como o ponto de partida para o professor, que a partir daí pode definir os objetivos atingir. Uma vez que este processo de avaliação é realizado no início do ano letivo é possível periodizar as matérias de acordo com o espaço atribuído no mapa de rotações de forma a facilitar o acesso aos recursos materiais.

A avaliação para as aprendizagens é um processo que deve permitir informações e dados do progresso gradual de cada aluno, e que deve ser fornecido ao professor, mas sem excluir o aluno, ou seja, o aluno também tem de ter a capacidade de perceber a evolução das suas capacidades e sobretudo o seu processo de avaliação. Para que isto fosse possível, no início do ano letivo, os alunos foram informados dos critérios de avaliação, dos objetivos atingir, bem como de todos os indicadores que deveriam alcançar nas diferentes matérias que seriam abordadas.

2.3.2 Avaliação Formativa

A avaliação formativa permite ao longo do ano verificar as evoluções e melhorias por parte dos alunos e de certa forma adequar o processo de ensino-aprendizagem e as tarefas da aula. Após realizada a AFI, todos os momentos seguintes devem ser de avaliação e observação para que seja possível identificar melhorias e progressos nos alunos, para que numa outra fase posterior seja realizada uma reflexão, e consequentemente, seja feito um reajuste nas tarefas e exercícios da aula de EF.

O núcleo de estágio, no que diz respeito à AF, decidiu adotar um método em que a mesma era realizada de forma contínua, ou seja, ao longo de todas as aulas, eram feitas observações e registos, das dificuldades ou evoluções existentes nos alunos. Com a observação feita, verificou-se que os alunos não apresentavam melhorias a cada aula que

passava, que era um processo gradual e demorado pelo que eram feitas alterações e ajustes quando se verifica evoluções significativas. Para além da observação que iria sendo feito pelo professor com o decorrer da aula, a reflexão feita no final de cada aula, com o núcleo de estágio, ajudava e facilitava bastante no recolher de informações, relativamente à evolução dos alunos e às dificuldades ainda apresentadas.

Através da AFI, o decorrer das aulas na maior parte das modalidades foi desenvolvido através de níveis de desempenho. Com a realização de um AF contínua os alunos iam alcançado diferentes níveis de desempenho dos iniciais, mostrando alterações e evoluções. Com a ocorrência desta situação era realizado um reajuste no planeamento sempre que se sentiam evoluções significativas e o aluno alcançava um nível de desempenho superior.

Os alunos ao longo do ano letivo iam tendo conhecimento do seu nível de desempenho e que capacidades já tinham desenvolvidas ou ainda faltava melhorar. Estes momentos eram feitos nomeadamente pela transmissão de FB onde o professor reforçava os aspetos que o aluno deveria melhorar e aqueles em que já se encontrava a realizar corretamente. Este FB permitia ao aluno ter em atenção aquilo que já tinha evoluído e onde apresentava maiores dificuldades e existência de erros na execução. Este tipo de avaliação, de forma contínua, permite fazer um balanço da evolução dos alunos, de acordo com a sua AFI.

As metodologias e estratégias adotadas ao longo do EP, obtiveram sucesso muito fruto do método de avaliação adotado devido ao facto da existência de diferenciação pedagógica (Allan & Tomlinson, 2002).

2.3.3 Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa diz respeito ao valor atribuído a cada aluno, através do juízo geral das aprendizagens desenvolvidas, no final de cada período, que posteriormente serão apresentadas aos Encarregados de Educação (Decreto-Lei nº 55/2018 de 6 de julho do Ministério da Educação, 2018; Despachonormativo n.º 14/2011, do Ministério da Educação e Ciência, 2011).

Os critérios de avaliação definidos desde outrora refere que os alunos são avaliados com um nível compreendido entre um a cinco, tendo por base diferentes parâmetros escolhidos para serem avaliados nos diferentes períodos do ano letivo.

No que diz respeito à disciplina em si, e a parte prática das atividades, os alunos foram avaliados na UD atribuída a cada período, nos testes de FITescola, e uma parte teórica, intercalada com teste teórico, questionamento, de acordo com a modalidade. Relativamente à avaliação prática cada modalidade requer de um instrumento específico para a avaliação da UD em questão. Cada instrumento de avaliação, de acordo com a UD, requeria parâmetros e gestos técnicos necessários e importantes de cada modalidade que eram observados e de seguida avaliados, classificando-os na grelha através de um nível. Cada parâmetro avaliado tinha uma certa percentagem que seguidamente era convertido numa nota final atribuída à modalidade. Os testes de FITescola eram todos realizados e avaliados, de seguida era atribuída uma nota mediante a quantidade de testes dentro da zona saudável. Posteriormente após sabermos a quantidade de testes na zona saudável era atribuída uma percentagem, que era definida com um nível de desempenho mediante a percentagem. Esta percentagem e a atribuição dos níveis era feita de igual forma como acontecia nas modalidades. Quanto aos conhecimentos dos alunos, no primeiro período realizou-se um teste teórico, nos restantes períodos era feito questionamento sobre cada modalidade, ou o uso de ferramentas digitais para a realização de questões

Na existência de alunos impossibilitados de realizar a componente de avaliação prática, mediante a presença de um atestado válido, a avaliação era feita entrando em concordância com todo o núcleo de estágio por uma situação fiável. De salientar, que não foi necessário recorrer a esta ação visto que todos os alunos foram avaliados nas seguintes modalidades de forma prática.

A avaliação sumativa era a junção de todos os parâmetros definidos inicialmente que seriam abordados, atribuído um certo valor da nota final a cada um, realizando um somatório destes valores e por fim dada uma percentagem, convertida num nível de desempenho e atribuindo a classificação ao aluno no final de cada período.

2.3.4 Autoavaliação

A autoavaliação é o momento em que o aluno reflete sobre o seu processo de aprendizagem, onde o próprio realiza uma formulação de um juízo relativo a si mesmo, relativamente à sua evolução, ao seu conhecimento e as suas capacidades. Este processo permite ao professor ter uma perceção sobre o ensino-aprendizagem e perceber as dificuldades sentidas também pelos alunos.

Quando foi realizada a AFI os alunos desde então ficaram informados da existência da autoavaliação do final de cada período, para que os alunos desde então pudessem orientar-se e estarem cientes de que seriam sujeitos a este momento.

O processo de autoavaliação era realizado no final de cada período, onde era lembrado a cada aluno de forma individual cada parâmetro e UD que teria sido realizada e avaliada. Após feita esta preleção inicial do professor, o aluno atribuía um nível de desempenho para cada aspeto. Neste momento o aluno respondia a um pequeno número de questões onde referia aspetos que devia melhorar, aquilo que sentiu mais dificuldade, aspetos positivos e sugestões a melhorar quer o professor quer o próprio aluno.

Após realizado este momento de autoavaliação, realiza-se uma análise individual de cada opinião dada, e o professor age em conformidade com aquilo que foi dito pelos alunos, como forma de melhorar o ensino-aprendizagem para ambos os lados.

A autoavaliação permite ao aluno realizar uma reflexão crítica sobre os seus progressos na aprendizagem (Alves & Machado, 2011).

2.3.5. As Dificuldades no Processo de Avaliação

Quando nos referimos diretamente ao processo de avaliação, entendemos logo como o momento em que o professor atribui uma classificação ou uma nota a um aluno. Este processo é muito mais complexo do que aquilo que aparenta ser, e, portanto, torna-se bastante complicado e criterioso, sempre com o único objetivo de ser o mais justo possível e nunca prejudicar nenhum aluno.

Dando continuidade ao referido anteriormente, por se tratar de um processo criterioso é importante que a observação da prática dos alunos seja feita corretamente. Partindo deste ponto, a inexperiência nesta ação por parte dos professores pode ser um fator desfavorável no momento da avaliação.

Na realização da AFI, no início do ano letivo sentiu-se logo a dificuldade de conseguir avaliar todos os alunos, numa situação de jogo, numa questão de tempo bastante reduzida. Detetámos que a capacidade de observação e a falta de experiência nesta realização poderia afetar na avaliação dos alunos. Após a reflexão com o núcleo de estágio chegamos à conclusão de que este processo requer experiência e sabedoria. O núcleo de estágio optou por integrar o processo de avaliação de todas as turmas, como forma de ajudar, mas também com o objetivo de todos evoluírem e melhorarem este aspeto.

Relativamente às situações de jogo, e a forma rápida como as ações e gestos técnicos ocorrem nesta situação, penso que a mesma era uma das principais dificuldades sentidas no processo de avaliação, ou seja, verificar se o aluno realizava corretamente o gesto técnico nesta situação. Para combater esta dificuldade, tentamos ao máximo verificar a realização deste gesto, sempre que não era possível, recorriamos a exercícios ou tarefas anteriores em que o mesmo tivesse realizado.

A inexperiência na capacidade de observação, foi sem dúvida, o aspeto e a maior dificuldade sentida quando realizávamos o processo de avaliação, que tende a ser combatida ao longo do ano letivo para que seja possível a atribuição de um nível o mais justo e fiável possível.

2.4. Organização e Gestão Escolar

O EP é considerado uma ação rica em atividades e momentos enriquecedores no processo de formação de um docente de EF. Na organização e gestão escolar o principal objetivo é que o professor estagiário desenvolva uma função de assessoria a um cargo de gestão intermédia escolar. Neste caso foi realizada esta ação, através do acompanhamento e colaboração a uma DT do 8ºC, pelo principal fator de ser um cargo bastante importante e interessante, sendo algo dentro do possível de vir a ser realizado num futuro próximo. O diretor de turma é responsável por todos os processos envolventes de uma terminada turma, realizando o apoio e acompanhamento necessário, caracterizado também por ser a ligação, entre os professores, os alunos e os Encarregados de Educação (EE).

O papel principal da assessoria é seguir todo o percurso realizado por um DT e ficar familiarizado com aquilo que realmente é a função deste papel. O principal objetivo da realização desta função de assessoria é compreender o cargo, relativamente às funções e as tarefas a desempenhar. Desde o início desta função que a professora nos colocou à vontade para qualquer questão que pudéssemos ter e informou-nos de uma forma geral um pouco sobre o que é esta função e as dinâmicas desenvolvidas na Escola.

Para que esta assessoria fosse realizada e que houvesse um maior envolvimento no cargo, ficou definido um horário semanal, onde nos reuníamos com a DT, nomeadamente, todas as quintas-feiras, das 10:35 às 11:25.

Quando aconteciam reuniões com os EE's nesse horário, não existiu qualquer presença da nossa parte, por se poder tratar de assuntos mais privados e delicados, e o EE não se sentir à vontade com a nossa presença. Quando isto acontecia ficávamos a tratar

de assuntos referidos pela DT sempre tudo em torno deste cargo. Não era possível a nossa presença na hora marcada com os alunos por incompatibilidade horária. Apesar destes constrangimentos que se faziam sentir o trabalhamos que desenvolvemos foi sempre em conjunto, pelo que a DT nos metia a par de toda a informações e situações que ocorriam.

Com o desenrolar das funções e situações que iam surgindo, rapidamente verificámos que ser DT tem muitas responsabilidades burocráticas que vão muito além da lecionação de aulas. Ao longo do ano desempenhamos funções como, caracterização da turma, resposta a e-mails dos EE's, justificação de faltas, organização e gestão de faltas, completamos e organizamos todo o dossiê de turma, entre outras tarefas desenvolvidas ao longo de todo o ano letivo nas sessões semanais.

No cargo de DT existem várias funções que são desempenhadas e desenvolvidas ao longo do ano letivo. No caso do nosso núcleo de estágio cada um tinha uma tarefa específica a desenvolver relativamente a este cargo. No meu caso, em específico, desenvolvi funções relativamente ao OQP, ou seja, observatório da qualidade das práticas. De uma forma muito geral, este observatório abrange duas áreas distintas, nomeadamente, os resultados e os processos, permitindo realizar uma avaliação e reflexão sobre a turma em questão. O relatório dos resultados dos alunos, é possível identificar e analisar o sucesso bem como a qualidade do mesmo, as atitudes e desenvolvimento cívico, comparar com anos anteriores e comparação externa com provas nacionais, onde este documento é preenchido em conselho de turma e analisado trimestralmente. Relativamente aos processos, o mesmo incide em duas áreas, nomeadamente na turma/grupo de aluno, a nível das medidas educativas e sua eficácia, da qualidade do planeamento e desenvolvimento global da turma, do envolvimento dos EE's, e uma síntese de pontos fortes e pontos fracos na relação entre resultados e processos. O outro ponto incidente nesta área, diz respeito ao departamento/grupo de docentes, onde se realizou um documento de recolha de dados, ou seja, um relatório de processos, que contempla as dinâmicas internas e de participação, a gestão curricular, as atividades promovidas, os projetos dinamizados e desenvolvidos, a formação realizada e por fim a relação entre resultados e processos.

Quando olhamos para o papel de DT verificamos que o mesmo desempenha funções e ações que o mantém em contacto com os diferentes intervenientes na escola. Se refletirmos sobre este assunto percebemos que a DT é um elo de ligação entre os alunos, os professores e os EE's. Para que ocorra um bom trabalho é necessário que estas

ligações funcionem da melhor maneira, para que seja possível criar um ambiente favorável ao desenvolvimento e sucesso dos alunos.

A turma onde foi realizada a assessoria apresentava bastantes problemas e vários desvios de comportamento, onde vários docentes transmitiam vários acontecimentos e informações todas as semanas sobre certos alunos. O DT com as funções que desenvolvia, teve sempre em atenção estes aspetos, repreendendo a turma e tomando decisões para que os alunos alterassem estes comportamentos e fosse adotado um comportamento favorável.

De uma forma geral, podemos caracterizar como uma boa relação que sempre existiu entre a DT e os docentes das diferentes disciplinas, mantendo sempre um contacto recorrente, que por sua vez sempre que necessário era comunicado aos EE`s. Os EE`s mostraram-se bastante participativos e envolvidos nos processos dos alunos, fruto das várias presenças nos horários de atendimento.

Em jeito de conclusão, podemos referir que este cargo foi muito importante no nosso desenvolvimento profissional, contribui para que conhecêssemos melhor a turma, bem como os problemas existentes na mesma. Para além deste aspeto, a intervenção com um DT permitiu-nos uma envolvimento no cargo, todos os pontos e situações que um DT realiza ao longo do ano, bem como todas as relações pedagógicas que o cargo exerce em função do contexto escolar e social.

2.5 Projetos e Parcerias Educativas

No desenrolar do EP, como já foi referido anteriormente, existem ações e funções que desenvolvemos que permita a envolvimento no meio escolar e em todos os momentos que um docente de EF pode estar envolvido. Neste aspeto, o núcleo de estágio, desenvolveu atividades educativas e colaborou em várias com o grupo de EF com o intuito de desenvolver competências a nível da organização e realização de projetos.

2.5.1 Atividades do Grupo Disciplinar

Durante o EP desenvolvemos funções e colaborações com o grupo disciplinar de EF para o desenvolvimento e conceção de atividades físicas na escola. A colaboração nestas atividades permitiu analisar e refletir sobre todo o trabalho que é feito e desenvolvido antes da ação, verificando toda a influência e responsabilidades que existem nessas funções assumidas.

No 1º Período, desenvolvemos funções de colaboração no desenvolvimento do Torneio de Voleibol e no Torneio de Futsal Misto. Estas duas atividades foram a primeira envolvimento com este tipo de atividades e permitiu num primeiro momento analisar todas as situações que antevê a atividade. Nestas duas atividades, o núcleo de estágio apenas colaborou na entrega e recolha de autorizações, e na ajuda ao grupo de EF nos dias da realização dos eventos.

Para além das atividades referidas anteriormente, o núcleo de estágio, ao longo do ano letivo, desenvolveu colaboração em outras atividades realizadas. Na atividade do Mega Sprinter, a nível escolar, desenvolvemos funções a nível da ajuda e colaboração nas diferentes atividades deste evento. O núcleo de estágio esteve distribuído, pela mesa principal do mega salto, na colocação dos alunos e sinal para o início do mega salto e do mega sprinter. As regionais dos circuitos cronometrados, foi outro momento em que o núcleo de estágio se encontrou envolvido, estando presente na mesa de classificação de cada percurso, onde apontava os níveis de cada ação de acordo com o que era referido pelos júris.

Todas as atividades desenvolvidas em que o núcleo de estágio esteve envolvido de forma direta ou indireta, permitiu verificar e refletir sobre todo o processo que é desenvolvido antes da atividade, assumindo o mesmo um papel fundamental para que o evento ocorra da melhor maneira. Para além deste aspeto, a envolvimento nestas atividades permitiu um conhecimento importante e necessário para as atividades que viriam a ser desenvolvidas fossem feitas com o máximo de sucesso possível.

2.5.2 Torneio 3x3 e Skills do Basquetebol

No dia 8 de março de 2023, o núcleo de estágio desenvolveu uma atividade denominada por “Torneio 3x3 e Skills do Basquetebol”. A atividade em questão tinha como objetivos, fomentar e incutir o gosto pela prática do Basquetebol, dinamizar atividades desportivas para os alunos, bem como incutir nos alunos o gosto pelo desporto e pela atividade física.

Para que se desse início ao desenvolvimento da atividade, foi necessário realizar todo um processo que nos pudéssemos guiar no desenrolar da atividade. Este processo foi guiado pelo grupo disciplinar, face a uma maior experiência neste tipo de atividades, e como forma de nos ajudar para que tudo corresse da melhor maneira.

A atividade iniciou-se com o envolvimento do núcleo de estágio em todas as turmas existentes na escola em questão, ou seja, foi feita uma intervenção e uma transmissão de informação relativamente à atividade de forma individual em cada turma. Existiu a possibilidade, numa das aulas de Educação Física, do núcleo de estágio intervir e dar a possibilidade de todos os alunos de realizarem uma situação de jogo 3x3 e de realizar pelo menos uma vez o percurso das skills do basquetebol. Após esta intervenção os alunos interessados em participar na atividade inscreviam-se por equipas, numa das atividades, ou em ambas.

A atividade do torneio teve uma grande influência por parte da comunidade escolar, envolvendo cerca de 200 alunos, de ambos sexos, do 5º ao 9º ano de escolaridade, distribuídos por cerca de 40 a 50 equipas.

Relativamente à organização da atividade foi necessário definirmos todos os recursos que seriam necessários, de acordo com o número de participantes. Dividimos o pavilhão em vários campos reduzidos, guardando uma parte do mesmo para a realização das skills. Após isto foi desenvolvido o croqui, do espaço do pavilhão, como forma de facilitar todo o processo de divisão e distribuição dos jogos. A divulgação da atividade ocorreu, tal como já referido, através de uma intervenção em todas as turmas da escola, e através da fixação de cartazes da atividade pelas diferentes zonas da Escola. O regulamento da atividade, foi realizado tendo em conta o do ano anterior, realizando as devidas alterações e acrescentado as ações das skills, sendo este a chave para o desenvolvimento da atividade e regulação da mesma.

Como todas as atividades existentes, esta em questão também teve aspetos positivos e aspetos negativos com oportunidades de melhoria para situações futuras. Em jeito de reflexão é possível verificar que os aspetos positivos se sobrepõem sobre os negativos, considerando esta atividade como bastante positiva e enriquecedora. Foi bastante enriquecedor, quer para os alunos, que participaram, e desenvolveram atividades e estímulos numa tarde diferente numa modalidade específica, quer para o núcleo de estágio, que adquiriu bastante experiência no desenvolvimento de atividades, criando capacidades essenciais para o futuro nesta área, mas também a envolvência em todos os aspetos e ações que dizem respeito à elaboração de uma atividade, nomeadamente antes e no desenrolar da mesma.

2.5.3. Projeto da Olimpíada Sustentada

No âmbito do EP uma outra ação que foi desenvolvida foi o projeto da olimpíada sustentada, que tinha como principal objetivo, desenvolver atividades que fossem apelativas à frase “Equidade não tem género”. O núcleo de estágio desenvolveu duas atividades distintivas envolvidas neste projeto como forma de dinamizar e promover atividade física.

2.5.3.1. Brincar para o Futuro- a equidade não tem género

O projeto “Brincar para o futuro – a equidade não tem género”, vem do seguimento do desenvolvimento do projeto da olimpíada sustentada. O desenrolar desta ação tem como principal objetivo promover a atividade física em contexto de “brincadeira”, nos momentos de intervalo e lazer, incentivando à melhoria das capacidades condicionais e coordenativas das crianças.

Este projeto visa a atividade física e os hábitos saudáveis, como forma de manter uma boa qualidade de vida, e este tipo de intervenção tenciona mostrar isso mesmo, que independentemente do género, das diferenças de cada um, todos nós devemos integrar o próximo e trabalhar numa vida saudável e ativa. E o nosso objetivo, enquanto núcleo de estágio, foi esse mesmo, passar pela deslocação ao maior número de escolas possíveis, para que estas atividades fossem desenvolvidas e todos os alunos tivessem acesso a estas pinturas, podendo utilizar os circuitos lúdico-didáticos desenhados no chão para que pudessem beneficiar e usufruir dos mesmos.

Esta ação já teve início em anos anteriores, dando continuidade com o nosso núcleo de estágio. Através da vontade e do sentimento de equipa existe entre nós, foi possível abranger escolas em aldeias próximas e realizar este projeto num maior número de escolas. Sempre que havia tempo dispensado por parte do núcleo de estágio, o mesmo empenhava-se em dinamizar e aumentar este projeto com o objetivo de abranger um maior número de crianças.

O projeto em questão envolveu diferentes entidades com diferentes funções, e cativou diferentes parcerias bastante importantes no desenvolver do projeto. De uma forma geral, podemos referir que estiveram envolvidas cerca de duzentas crianças, entre o 1º e o 6º ano de escolaridade, subdivididas por cerca de 8 escolas. Contamos ainda com a colaboração de EE`s, enfermeiras, psicólogas, elementos da câmara municipal de Cantanhede e ainda o pessoal docente e não docente das diferentes escolas. Relativamente

a parecerias, foi possível contar com inúmeras instituições e organizações, nomeadamente, a Unidade de Cuidados de Cantanhede, Serviços de Psicologia e Orientação, a Camara Municipal de Cantanhede, os agrupamentos de escolas envolventes.

Classificando todos as ações envolventes neste projeto, podemos verificar que o mesmo foi bastante enriquecedora e positivo. Existiram sempre aspetos menos bons que ocorreram, e que não favoreciam de todo o desenvolvimento deste projeto, porém face as adversidades e constrangimentos que pudessem acontecer penso que os aspetos positivos se sobressaem e esta ação foi bem desenvolvida. Na nossa opinião os principais objetivos foram atingidos, onde a promoção e o gosto pela atividade física foi sentido e demonstrado por parte dos alunos, através do envolvimento e utilização dos circuitos lúdico-didáticos nos seus momentos de lazer e brincadeira.

2.5.3.2. Circuitos Gímnicos Cronometrados

No âmbito do desenvolvimento do projeto de Olimpíada Sustentada, foi desenvolvida uma outra atividade em busca de promover a atividade física e a equidade de género.

No dia 10 de maio de 2023, o núcleo de estágio, dinamizou uma atividade denominada por Circuitos Gímnicos Cronometrados. Os Circuitos Gímnicos Cronometrados foi uma atividade que visava o desenvolvimento e fomentação da modalidade de Ginástica nos alunos, bem como promover o gosto e a prática pela atividade física. Esta atividade foi mais uma que o núcleo de estágio desenvolveu onde toda a burocracia foi desenvolvida pelos mesmos, nomeadamente o planeamento, a organização e a dinamização, ocupando uma grande responsabilidade pelo desenvolvimento desta atividade.

Esta atividade verificou uma enorme afluência por parte da comunidade escolar, envolvendo alunos de ambos os sexos, uma vez que cada equipa teria de ter pelo menos um elemento do sexo oposto, contando com a participação dos alunos do 3º e 4º ano, do Centro Escolar de Cantanhede e alunos do 5º e 6º ano da EBMM. Contabilizando estes alunos, podemos referir que participaram cerca de 100 alunos, distribuídos por cerca de 20 equipas. Podemos aferir que o número de participantes superou as nossas expectativas, classificando o mesmo como muito bom e positivo, onde foi notório o entusiasmo e a vontade dos alunos em participar nesta atividade. O número de alunos envolventes foi um

dos aspetos positivos, muito pelo facto de se tratar de uma modalidade onde muitos dos alunos não se sentem à vontade, como é o caso da ginástica e por as equipas serem mistas pensarmos que a aderência não seria tão grande, o que realmente não aconteceu.

Tal como aconteceu na atividade desenvolvida também pelo núcleo de estágio, os circuitos cronometrados foram caracterizados pelo desenvolvimento bastante criterioso antes da atividade em si. Por se tratar de uma escola diferente de onde o EP está a ser realizado, nomeadamente, no centro escolar, a colaboração do professor de educação física, foi deveras importante, uma vez que facilitou na seleção e organização das equipas dos alunos do 3º e 4º ano. Quanto aos alunos do 5º e 6º ano, o núcleo de estágio através da sua intervenção e da colaboração dos restantes docentes de EF, selecionaram e formaram as equipas de acordo com a turma em questão.

Após selecionados os alunos e formadas as equipas, foram entregues as autorizações e desenvolvidos todos os quadros e tabelas necessárias no dia da realização da atividade. Todos estes documentos desenvolvidos tinham uma função, nomeadamente, o regulamento da atividade, os boletins de classificação para cada equipa, os percursos que os alunos tinham de realizar. Quando toda a documentação ficou tratada e esclarecida por todos, foram atribuídas funções a cada um dos membros. As funções passaram por se colocarem na mesa de cada um dos percursos onde registava os resultados, e a classificação de cada ação que era transmitida pelo júri. Existia ainda a mesa principal, onde ficava responsável pela recolha de todos os boletins das diferentes equipas e o preenchimento oficial do documento que posteriormente nos daria a classificação e o pódio final da atividade.

De uma forma geral, o desenvolvimento desta ação foi bastante positivo e enriquecedor. Existiram aspetos que certamente num futuro próximo podem ser corrigidos, porém realizando uma reflexão final os pontos positivos sobressaem-se e fica assim uma boa imagem da atividade. O facto de se tratar de uma modalidade pouca familiarizada para nós tornou-se ainda mais desafiante e envolvente a nossa envolvência pelo facto de nos tornar ainda mais profissionais e complexos nesta área. Caracterizamos assim esta atividade, como mais uma forma de adquirir conhecimentos e aprendizagens em atividades e projetos em contexto escolar, que requerem de toda uma burocracia importante e necessária que vai muito além da lecionação de aulas de EF.

2.6 Atitude Ético-Profissional

A atitude Ético-Profissional foi uma outra área desenvolvida e a ter em conta ao longo do EP. A ação exercida pelos professores vai muito além de apenas lecionar e transmitir conhecimentos sobre uma determinada disciplina. O professor deve inculcar princípios éticos que ajudem a promover a formação dos alunos (Caetano & Silva, 2009). Assim, o professor tem de ser visto como um educador, portanto adotamos um perfil relativamente à atitude profissional de maneira a educar, formar e promover um desenvolvimento pessoal e social nos alunos, e que para além da transmissão de conhecimentos no processo ensino-aprendizagem, sejam transmitidos bons valores para se estes alunos sejam também melhores seres humanos.

Desde o início do EP que o núcleo de estágio sempre se preocupou em transmitir valores, atitudes, autonomia e responsabilidades nos alunos. Era de certa forma importante, a transmissão de todos os conhecimentos relativamente à disciplina de EF, de acordo com o ano de escolaridade específico, porém sem nunca esquecer a transmissão de todos os aspetos referidos. A capacidade de colocarmos exigência na leção das aulas, bem como a criação de um ambiente saudável, onde o respeito e o profissionalismo teriam de estar presente, era um passo inicial e importante para que estes valores fossem inculcados nos alunos. Ao longo das aulas, a tentativa de criar relações sociais e de convivência entre os alunos, era um aspeto que tínhamos sempre em atenção, através da estimulação de aspetos, como, a ajuda, a cooperação, o envolvimento com o próximo, a autonomia no próprio aluno e o respeito entre todos. No desenrolar de um dos projetos referidos no ponto anterior, visava um valor olímpico, designado por “ERA”, sigla das palavras, excelência, respeito e amizade, e em todas as aulas foi uma referência tida em conta para transmitir a todos os alunos.

Ao longo do EP o principal objetivo era transmitir para os alunos o máximo de conhecimentos da nossa parte, para que os alunos pudessem evoluir e melhorar nas diferentes áreas da EF. Para isso, e como todos os dias estamos a aprender, o aprofundamento do conhecimento não estagnou no início do EP e portanto, tentamos sempre melhorar o nosso conhecimentos e dar continuidade à nossa formação. Inicialmente marcamos presença num seminário formativo designado, por “Programa de Educação Olímpica”, de seguida “Aprendizagem por Projeto para a Sociedade”, seguidamente no “Normas de referências bibliográficas”, depois no “Fórum Internacional

das Ciências da Educação Física” e por fim a “Jornada de Encerramento Projeto Olimpíada Sustentada: a equidade não tem gênero”.

Entre os elementos presentes neste núcleo de estágio tentamos sempre estar em concordância e chegar a um consenso válido por todos, assumindo assim uma atitude cooperativa e colaborativa. Todas as ações desenvolvidas e contruídas pelo núcleo de estágio, bem como as críticas construtivas que existiram, tinha como fim o desenvolvimento e entreaajuda de cada um de nós, para que cada encontrasse o melhor caminho, mas sobretudo evoluísse nas diferentes áreas.

O núcleo de estágio foi caracterizado pela entreaajuda e companheirismo que apresentava entre si, e a disponibilidade que apresentava perante todo o grupo de trabalho de EF e vice-versa, num trabalho colaborativo de enorme exigência, no que diz respeito, à aceitação da opinião do outro, a capacidade de escutar e aceitar, a necessidade de refletir e adotar comportamentos favoráveis com o outro, tudo em torno da criação do melhor ambiente e clima, para que todos possamos aprender e evoluir de forma social e profissional.

Em suma, do que diz respeito a este parâmetro, nomeadamente, a atitude ético-profissional, o núcleo de estágio procurou sempre criar condutas de éticas e moral necessária para a execução da profissão de docente, adotando sempre uma postura de profissionalismo e respeito, colmatada com a exigência e compromisso, com o objetivo de transmitir aos alunos valores para que possam melhorar a sua convivência social, mas sobretudo melhorar enquanto ser humano.

Capítulo 3 – Aprofundamento do Tema/Problema

A influência dos circuitos Lúdico-didáticos na melhoria da Aptidão Física das crianças do 1º Ciclo de Ensino

3.1 Introdução

No âmbito do EP e na elaboração do relatório de estágio, o terceiro capítulo diz respeito ao aprofundamento do tema-problema. No tema-problema em questão pretende-se verificar se os circuitos lúdico-didáticos influenciam na melhoria da aptidão física das crianças.

Os circuitos lúdico-didáticos são pinturas e percursos no chão das escolas, que foram desenvolvidos no âmbito do projeto Olimpíada Sustentada com o objetivo de promover nas crianças o gosto pelo “brincar” e sobretudo o gosto pela atividade física e o desporto, como forma de melhorarem a sua aptidão física. A aptidão física tem sido alvo de diversos estudos, nomeadamente em crianças e principalmente nas últimas décadas, impulsionando o crescimento e a importância do domínio psicomotor para a autonomia do ser humano, especialmente durante as fases de crescimento e maturação (Gorla, Duarte, Montagner, 2008).

O seguinte estudo prende-se por tentar perceber se os seguintes circuitos aplicados nas escolas levaram a uma melhoria da capacidade física das crianças e um aumento das suas habilidades, através da aplicação de testes em dois momentos distintos. Perante estes resultados obtidos será feita uma comparação entre os dois momentos e, seguidamente, com um grupo controlo, onde foi aplicado os mesmos testes, porém sem a presença destes circuitos lúdico-didáticos na escola.

A EF é uma disciplina que deve estar presente no processo ensino-aprendizagem desde idades muito jovens. Os estímulos que são provocados com a prática de atividade física nas crianças favorece imenso o próprio corpo humano, mas também a nível psicológico e até mesmo social. Segundo Alves (2003), a educação física na infância, mostra-se importante, pois apresenta um desenvolvimento motor, cognitivo e sócio afetivo, aspetos que são importantes para uma convivência na sociedade. A partir de brincadeiras e jogos podemos aprimorar as capacidades físicas básicas, como o caso de correr, saltar, atirar, subir. A aprendizagem motora e as atividades lúdicas contribuem

para a formação da personalidade através da educação pelo movimento e pelo jogo. (Salmulski 1997).

Assim, aquilo que se pretende com a colocação destes circuitos lúdico-didáticos no recreio das escolas é que se crianças tenham mais diversidade de atividades a realizar, mas sobretudo que desenvolvam capacidades importantes e necessárias, pelo que o presente estudo se vai focar na influência que estes circuitos tiveram na aptidão física de crianças do 1º ciclo de ensino.

3.2 Enquadramento Teórico

Neste ponto serão referidas e abordadas todas as informações necessárias para a compreensão do tema em estudo.

O estudo que se segue foca-se no desenvolvimento de circuitos lúdico-didáticos no recreio da escola para que os alunos possam melhorar as suas capacidades física, nomeadamente a aptidão física, bem como promover o gosto pela atividade física.

A Organização Mundial de Saúde (OMS), define “saúde” como um estado completo de bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade. Desta forma, a prática da Atividade Física (AF), considerada como um benefício para a saúde, contribui bastante para a criação de hábitos saudáveis ao longo da vida e deve, portanto, ser desenvolvida e incentivada desde a infância, (Jesus, 2013).

De acordo com o Decreto-Lei n.º 176/2014, de 12 de dezembro, a AF no 1º CEB é proporcionada aos alunos através das Expressões Artísticas e Físico-Motoras e das Atividades de Enriquecimento Curricular (Expressão e Educação Físico-Motora e Atividade Física Desportiva), (Ministério da Educação e Ciência, 2014). As Expressões Artísticas e Físico-Motoras são lecionadas por um profissional detentor de uma licenciatura ou por um técnico na área do desporto, enquanto as Atividades de Enriquecimento Curricular se encontram enquadradas no horário do professor titular de uma turma pertencente ao 1ºCEB.

Para Marques (2004), considerando-se a prática de quaisquer AF's como um fator que acarreta com ela bastantes contributos associados à boa saúde e bem-estar, é fundamental que as escolas detenham um conjunto de atividades atrativas que possam auxiliar no incremento da motivação dos alunos.

A presença da Educação Física e do desporto nas escolas são dois instrumentos estratégicos fundamentais para a promoção das AF's, dada a existência de espaços

importantes para que os jovens adquiram o gosto por essas atividades, que quando desenvolvidas em simultâneo, resultam em vários benefícios para a sua formação (Jesus, 2013).

Citando Nunes e Albina (2007), “Durante a realização de atividade física (AF), a criança ao efetuar diferentes experiências utilizando o seu corpo reage aos diversos estímulos do meio envolvente, recebendo assim através dos sentidos toda a informação útil (tátil, visual e auditiva), sobre a qual irá construir as imagens mentais que lhe permitirão a formação de conceitos.” (Nunes & Albina, 2007).

A idade escolar representa para as crianças e jovens um período crítico, no que diz respeito a comportamentos de saúde e estilos de vida ativos. No âmbito da idade infantil, os anos críticos para a aprendizagem das habilidades motoras situam-se entre os três e os nove/dez anos de idade, (Neto, 1998). Após este período nada do que aprendemos é totalmente novo, sendo os anos seguintes a continuação do processo de evolução dos modelos da educação. Assim, a atividade física educativa oferece aos alunos experiências concretas relativas à prática da atividade física, assegurando também condições favoráveis ao desenvolvimento social da criança, principalmente pelas situações de interação com os companheiros.

A presença de projetos de promoção e educação para a saúde no meio escolar, verifica-se como um investimento cujos resultados se tornarão evidentes a curto e a longo prazo. Além disso, a realização de programas como este, proporciona um contraste com a sala de aula que pode favorecer a adaptação da criança ao contexto escolar. Nesse contraste, restabelece-se o equilíbrio das experiências escolares, aproximando-as do ritmo e estilo da atividade própria da infância, tornando a escola e o ensino mais apetecíveis.

As escolas são espaços com potencial para serem promovidos comportamentos saudáveis. No contexto da escola, o recreio escolar é visto com um tempo e um espaço importante no âmbito da promoção da AF em crianças (Marques, Neto, Angulo, & Pereira, 2001). As características presentes numa escola beneficiam a prática de AF ao longo de todo o dia, mas não só, apresenta também diferentes benefícios, nomeadamente em aspetos sociais, como partilha, cooperação, comunicação, autodisciplina, em aspetos emocionais, através da libertação de stress, autoestima, desenvolvimento do carácter, e a nível cognitivo, como a criatividade, resolução de problemas, etc. (McKenzie & Kahan, 2008).

Quando nos focamos diretamente no significado da palavra “recreio” sentimos que a mesma assume um significado duplo, ou seja, de espaço, o local onde os alunos desenvolvem atividades livremente, e de tempo, espaço de tempo entre as aulas também designado como intervalo. Neste espaço os alunos desenvolvem atividades livremente, sendo bastante favorável para a prática de AF. A escola em si, é vista como um bom espaço para o desenvolvimento e promoção da AF, sendo que as crianças passam grande parte do seu tempo diário na escola, a mesma é muitas vezes influenciadora dos seus comportamentos ativos ou não ativos. Existem momentos e ações, como a EF, em que um dos grandes objetivos é transmitir e promover nas crianças hábitos saudáveis e comportamentos ativos, cativar nos alunos o gosto pela prática e pela atividade física. Em contexto escolar, a EF e o recreio, são as principais oportunidades que as crianças têm para desenvolver atividades mais ativas (Sarkin, McKenzie, & Sallis, 1997). A grande diferença e vantagem, é que no recreio as crianças podem providenciar a atividade física diariamente (N. Ridgers, Strat, Fairclough, 2005).

Stratton e Mullan (2005) afirmam que as crianças deveriam manterem-se fisicamente ativas cerca de 50% do seu tempo de recreio. A par desta ideia, a investigação de Ridgers et al (2005) indica que 40% do recreio das crianças, apresenta ações e movimento que promovem a saúde, uma vez que se realizam oportunidades para a acumulação de AF diária. O recreio pode ser assim considerado como o espaço de promoção de saúde, sendo o espaço ideal para o encontro entre as crianças e os comportamentos físicos ativos e contribuir para o cumprimento das recomendações de AF. Dado as características e os constrangimentos que se fazem sentir nos dias de hoje na vida das crianças, nomeadamente os hábitos que adquiriram desde muito jovens, o recreio é visto por muitos como os momentos e oportunidades únicas de estimulação e desenvolvimento de estilos de vida ativos. É referido que os hábitos desenvolvidos no tempo de intervalo e recreio, nomeadamente, no tempo livre é determinante no aumento da obesidade infantil. O tempo que as crianças passam em frente à televisão, computador, ou até mesmo com o telemóvel tem aumentando significativamente ao longo dos últimos anos, sendo fatores determinantes para a obesidade existente, bem como os espaços utilizados pelas crianças. Assim, os recreios das escolas têm de ser um espaço apelativo e atrativo para as crianças, como forma de ocuparem os seus tempos livres estimulando o corpo através de jogos ou materiais, que permita que os mesmos desenvolvem o gosto pela prática desportiva, combatendo o sedentarismo e promovendo a AF.

Para além da promoção de atividade física, o recreio é visto como um local em que as relações entre partes são mais livres e espontâneas e se fazem aprendizagens diferentes, mas tão importantes como as da sala de aula. É no espaço destinado ao intervalo que os alunos desenvolvem, socialização, aprendem, jogam e realizam atividades em que escolhem livremente com quem brinca, o que brinca e como brinca, sem que haja intervenção direta de qualquer adulto (Marques, et al., 2001).

Vários estudos referem que o recreio desempenha um papel fundamental no aproveitamento das crianças nomeadamente na aprendizagem, no desenvolvimento social e na saúde das crianças em idades escolares. Pellegrini e Davis (1993), e Pellegrini et al. (1995) concluíram que crianças do 1º ciclo ficavam progressivamente mais desatentas quando o recreio se atrasava. Dale et al. (2000) concluiu que as crianças eram menos ativas nos dias que não tinham recreio nem aulas de EF na escola.

Existem escolas em que a prática de atividade física no recreio é bastante reduzida muito fruto pelos recursos espaciais e materiais existentes na mesma. A falta de atividades ou materiais para que as crianças possam realizar AF é um fator que está a contribuir para a pouca promoção de atividade física dos jovens. Numa investigação realizada por Ridgers et al (2005), em crianças, nomeadamente em 23 escolas do Noroeste de Inglaterra, tinha como objetivo comparar a AF dos rapazes e das raparigas durante os períodos de recreio e tentar perceber se existia a permanência de cerca de 50% do recreio em AF, numa intensidade moderado, apropriada para a promoção da saúde. Após recolhidos todos os dados, os resultados indicaram que os rapazes estavam mais tempo em AF do que as raparigas, porém com percentagens de 32% nos rapazes e 23% nas raparigas, o que carece de valores muito abaixo dos 50% que é visto como um valor mínimo. O autor referiu estes valores baixos, com a falta de recursos para que houvesse um maior tempo de prática, pelo que seria necessário a intervenção no recreio.

Dando continuidade ao tema anterior, nomeadamente, a falta de recursos nos recreios, Pereira & Neto (1997), referem que os espaços e tempos de recreio das nossas escolas encontram-se, na maior parte dos casos, desvalorizados, umas vezes por negligência, outras por razões puramente economicistas. Estes espaços são normalmente pouco atrativos oferecendo escassa possibilidade de ação, conforto, estética, aventura e sociabilização (Pereira, Neto, Smith & Angulo, 2002). E aquilo que se pretendeu com os circuitos lúdico-didáticos desta escola foi isso mesmo, combater a escassez de recursos

para que os alunos possam aproveitar e realizar diferentes atividades e jogos durante o tempo de intervalo e nos momentos de lazer.

A forma como o espaço de recreio está organizado, e a existência de materiais possíveis para atividade, é também fatores importantes para desenvolver autonomia nos alunos uma vez que lhes dá a possibilidade de escolher livremente os materiais e as atividades a usar ou realizar. Este aspeto trará bastantes benefícios, uma vez que vai proporcionar nas crianças atitudes de responsabilidade na partilha dos materiais com os colegas (Correia, 1989).

Relativamente a literatura é possível encontrar vários estudos no âmbito do recreio escolar e da influência do mesmo para a promoção da atividade física, bem como a influência que os materiais do recreio escolar têm no nível de atividade das crianças.

Stratton e Mullan (2005) realizaram um estudo de investigação que tinha como objetivo procurar a influência de marcas coloridas introduzidas no chão do recreio de escolas britânicas. Após a análise dos resultados os autores verificaram um aumento da significativo dos níveis de atividade física moderada e vigorosa nas crianças, sendo os rapazes mais ativos que as raparigas. As existências de marcas visuais podem ser adquiridas através de um baixo gasto e permite a promoção dos níveis de atividade física para as crianças envolvidas nas escolas em questão.

No seguimento da mesma literatura, Stratton (2000), num estudo de intervenção, com crianças com idades compreendidas entre 5 e 7 anos, concluiu que a existência de marcas fluorescentes no chão contribuem para a promoção de jogos colmatado com a atividade física. As marcas visuais e as estruturas físicas existentes no recreio escolar são estímulos promotores dos níveis de atividade física nas crianças (Ridgers, Stratton, Fairclough e Twis, 2007).

Colimando a aptidão física das crianças com o recreio da escola, podemos referir que os mesmos se encontram interligados. A existência de um bom recreio da escola, faz aumentar a atividade física das crianças que por sua vez melhora a aptidão física dos mesmos. Mesquita (2010), com o objetivo de avaliar a atividade física das crianças do 1º ciclo do ensino básico, confirmou que o recreio escolar é um espaço excecional para a promoção de hábitos de atividade física nas crianças, e que nunca poderia vir a ser esquecido.

Para além do recreio ser visto como um espaço de brincadeira, de lazer, de atividade física, de promoção de jogos e atividades, o mesmo também é visto como um espaço educativo tão importante como a sala de aula.

Através das referências utilizadas anteriormente bem como as opiniões dadas pelos diferentes anteriores, é possível compreender a importância e a necessidade de existirem e de se investir em espaços e circuitos lúdico-didáticos nos recreios da escola. Este espaço carece de uma enorme importância na vida das crianças, nomeadamente na promoção de atividade física, e conseqüentemente a melhoria da aptidão física, colmatada pela promoção de uma boa saúde, através de diversidade e variedade de jogos, impactando o desenvolvimento cognitivo e social.

3.3 Questão de Investigação

Este estudo pretende-se analisar a influência que os circuitos lúdico-didáticos tiveram na melhoria da aptidão física em crianças do 1º ciclo. Mantendo esta afirmação como a base do estudo, surge a seguinte questão: “Os circuitos lúdico-didáticos influenciaram a aptidão física das crianças?”

3.4 Objetivos

O estudo em questão tem como principais objetivos:

- Verificar se existe melhoria da aptidão física das crianças, através da realização de testes, em dois momentos distintos;
- Comparar a aptidão física dos alunos que possuem circuitos lúdico-didáticos na escola, com o grupo controlo onde não existem circuitos;

3.5 Pertinência do Estudo

Com a realização deste estudo pretende-se que as crianças aproveitem os circuitos lúdico-didáticos para melhorarem a sua aptidão física e terem uma maior variabilidade de atividades a realizar nos intervalos e nos momentos de lazer na escola.

3.6 Metodologia do Estudo

Neste ponto referente ao aprofundamento do Tema-Problema serão apresentados todos os procedimentos utilizados e delineados para o desenvolvimento do presente estudo, nomeadamente a metodologia adotada, a amostra e os instrumentos e procedimentos utilizados.

3.6.1 Metodologia Adotada

O seguinte estudo tem por base uma metodologia mista, ou seja, irá ser feita uma análise de carisma quantitativo e qualitativo.

Na metodologia quantitativa, coleta dados numéricos e estatísticos, relativamente à avaliação da aptidão física através dos testes aplicados, nos diferentes momentos e ações.

Na metodologia qualitativa, será feita uma análise temática de conteúdo relativamente às opiniões dadas por professores, alunos e coordenadores, através de entrevistas e composições, relativamente à influência dos circuitos lúdico-didáticos.

3.6.2 Caracterização da Amostra

A amostra são as pessoas ou o grupo de pessoas selecionadas numa dada população para a realização da obtenção de uma determinada informação acerca dos mesmos. Neste caso a população serão as crianças que foram selecionadas para serem alvo de estudo relativamente ao tema em questão.

Relativamente a este ponto, no estudo foram utilizadas cerca de 60 crianças, distribuídas por duas escolas distintas. No centro escolar de Cantanhede foram selecionadas 40 crianças, sendo 10 alunos aleatoriamente de cada ano de escolaridade, com idades compreendidas entre no 6 e 9 anos. O grupo controlo utilizado foram 40 crianças do centro escolar de Lamego, selecionadas 10 crianças de cada ano de escolaridade, igualmente com idades compreendidas entre os 6 e os 9 anos.

3.6.3 Instrumentos e Procedimentos

Para que fosse possível dar continuidade ao estudo era necessário utilizar diferentes instrumentos, bem como realizar vários procedimentos, em diferentes momentos e ações.

Inicialmente realizou-se uma avaliação inicial da aptidão física dos alunos do centro escolar de Cantanhede, sendo submetidos a quatro testes. Os testes realizados foram a impulsão vertical e horizontal, o teste de agilidade, e o teste do vaivém. Neste momento os alunos tiveram conhecimento de como era feita a realização dos diferentes testes, foram retiradas todas as dúvidas existentes para que pudessem realizar o teste da melhor maneira possível sem que ocorrem erros ou falhas. Depois deste momento foram impostos e desenhados os circuitos lúdico-didáticos na escola, ficando à disposição dos alunos, para que pudessem usufruir durante os momentos de intervalo e recreio. Após

este momento, a próxima ação passou por dar conhecimento e ensino às crianças de atividades que era possível realizar nos circuitos lúdico-didáticos. Foi disponibilizado um momento para que o núcleo de estágio interagisse com as crianças do centro escolar para que tivessem a oportunidade de conhecer diferentes atividades e movimentos que os diferentes jogos e pinturas permitiam realizar. O momento seguinte passou por realizar novamente uma avaliação final da aptidão física dos mesmos alunos. Estes alunos foram novamente submetidos aos mesmos testes que na avaliação inicial com o objetivo de perceber se houve melhorias ou não. Para além destas ações referidas anteriormente, foram ainda feitas entrevistas e intervenções com alunos, docentes e coordenadores, com o objetivo de os mesmos opinarem sobre a realização destes circuitos no recreio das escolas. Numa fase final, e após a realização da avaliação final da aptidão física dos alunos do centro escolar de Cantanhede, realizei exatamente os mesmos testes, porém numa escola distinta, sem a existência dos circuitos lúdico-didáticos desenhados no chão para que fosse utilizado esses resultados como grupo controlo e se pudesse verificar se os alunos com os circuitos apresentavam melhores resultados nos testes realizados.

Relativamente aos instrumentos utilizados durante as ações referidas anteriormente apenas se usou o material necessário para a realização dos testes descritos, nomeadamente, a fita métrica, os blocos para o teste de agilidade, a coluna para o teste de vaivém e uma régua para os testes de impulsão. No que diz respeito ao tratamento dos dados, os mesmos serão feitos através do programa Excel para a análise quantitativa e estatística. Na parte qualitativa, será feita uma análise temática de conteúdo das composições e entrevistas realizadas aos alunos, professores e coordenadores.

3.7 Resultados Esperados

Antes de apresentarmos resultados relativamente ao estudo que foi feito, tentamos encontrar referências bibliográficas que justificassem e indicassem resultados simultâneos aos que pretendemos.

De uma forma geral, pretendemos que as crianças através dos circuitos lúdico-didáticos desenhados no chão do recreio, do centro escolar, melhorem as suas capacidades físicas, ou seja, aumentem os tempos de atividade física durante o intervalo e consequentemente melhorem a sua aptidão física. Aquilo que realmente pretendemos atingir no final é que os resultados da avaliação final sejam melhores que a avaliação inicial. Visto de uma perspectiva, e tendo em conta o grupo controlo, aquilo que se pretende é que os circuitos lúdico-didáticos tenham impacto na aptidão física dos alunos,

e portanto, que os resultados dos testes dos alunos que possuem as pinturas na escola sejam melhores que o grupo controle que não existe este tipo de circuitos na escola em questão.

Neste sentido, Stratton e Mullan (2005), realizaram um estudo em 8 escolas primárias, duas do País de Gales e seis de Inglaterra, cujo objetivo foi verificar se a atividade física aumentava com quando se pintava o espaço do recreio. Os resultados indicaram que o tempo de atividade física aumentou significativamente onde foi feita essa intervenção.

Num outro estudo, Stratton (2000) avaliou os níveis de atividade física em 47 crianças com idades compreendidas entre os 5 e 7 anos, medindo a frequência cardíaca em três recreios antes e depois de realizar pinturas fluorescentes no chão. Foi possível verificar que existiu alterações significantes na atividade física e na média de batimentos cardíacos.

3.8 Resultados Obtidos

De acordo com a recolha de dados realizado no terreno, nomeadamente, em meio escolar, serão agora traduzidos e refletidos todos esses dados e tiradas as devidas conclusões, em busca de chegar a uma resposta relativamente à questão da investigação.

3.8.1 Análise Quantitativa

3.8.1.1 Comparação da Avaliação Inicial com a Avaliação Final

3.8.1.1.1 Teste de Vaivém

O teste de vaivém é um teste que pertence à bateria dos testes de FITescola que são abordados nas aulas de Educação Física. Este teste consiste na realização do maior número de percursos possível, numa distância determinada (20m). O teste do vaivém está envolvido na área referente à aptidão aeróbia, e caracterizado com um teste de esforço.

A tabela e o gráfico seguinte representam os valores obtidos na avaliação inicial e na avaliação final relativamente ao teste do vaivém.

Tabela 1 – Dados relativamente ao teste de vaivém

Vaivém		
Aluno	1ª Avaliação	2ª Avaliação
a1	12	17
a2	39	45
a3	12	11
a4	21	9
a5	14	17
a6	14	12
a7	21	23
a8	12	11
a9	14	16
a10	21	13
a11	17	11
a12	25	25
a13	25	26
a14	35	40
a15	17	23
a16	15	20
a17	17	19
a18	25	26
a19	17	15
a20	6	13
a21	24	36
a22	14	27
a23	50	60
a24	14	20
a25	50	60
a26	50	47
a27	45	43
a28	32	50
a29	36	23
a30	50	51
a31	53	60
a32	34	34
a33	35	36
a34	43	59
a35	31	35
a36	53	60
a37	34	21
a38	51	53
a39	13	19
a40	43	41
Média	28,35	31,175

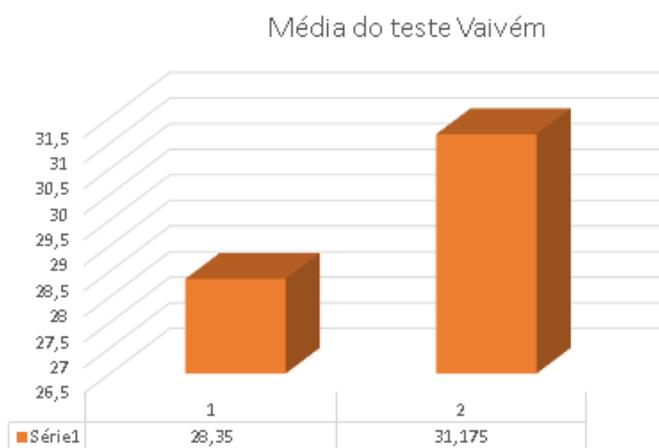


Gráfico 1 – Média do teste Vaivém nos dois momentos

Analisando e observando os dados presentes na tabela e no gráfico observados acima, podemos desde logo observar que a média do 2º momento de avaliação é maior que o 1º momento de avaliação. O 1º momento de avaliação diz respeito à avaliação inicial que foi realizada com as crianças, onde ainda não existia a presença dos circuitos lúdico-didáticos no recreio da escola. Neste momento podemos observar no gráfico que a média do teste de vaivém dos 40 alunos é cerca de 28.35 percursos. Analisando pormenorizadamente a tabela relativamente aos alunos de cada um dos alunos, é notório que existe aumentos e diminuições no número de percursos de um momento para o outro. De salientar a existência de alunos com um aumento superior a 10 percursos, como é o caso do aluno “a21” que aumentou de 24 para 36 percursos, e o aluno “a25” de 50 para 60 percursos. Relativamente ao 2º momento, o mesmo diz respeito à avaliação final, onde os alunos já usufruíam dos circuitos lúdico-didáticos e de atividades que podiam realizar nos mesmos. Observando a média deste momento, podemos referir que a mesma aumentou cerca de 2.825, passando a ser de 31.175 percursos.

Podemos assim afirmar que a média relativamente ao teste do vaivém aumentou de 28.35 para 31.175 da 1º para a 2º avaliação.

3.8.1.1.2 Teste de Agilidade

O teste de agilidade, tal como acontece com o teste de vaivém, diz respeito à bateria de testes do FITescola, aplicados na aula de EF. O teste de agilidade consiste na realização de um percurso pré-determinado (4x10m), combinando a velocidade máxima de execução, com a coordenação traduzida no movimento de agarrar, transportar e colocar um bloco num lugar definido. Este teste está inserido na área de aptidão neuromuscular e tem como objetivo caracterizar a capacidade de aceleração, coordenação e a velocidade de execução.

A tabela e o gráfico seguinte dizem respeito aos valores recolhidos no teste de agilidade em ambos os momentos de avaliação.

Tabela 2 – Dados relativamente ao teste de agilidade

Agilidade		
Aluno	1ª Avaliação	2ª Avaliação
a1	14,22	14,46
a2	13,55	13,16
a3	21,49	17,73
a4	14,09	14,57
a5	18,14	17,34
a6	15,28	14,57
a7	19,59	16,95
a8	17,77	16,05
a9	18,17	15
a10	15,04	14,56
a11	16,72	16,7
a12	14,71	15,81
a13	14,88	13,29
a14	13,54	13,31
a15	14,15	13,19
a16	13,81	14,01
a17	13,56	12
a18	13,97	13,09
a19	15,05	14,82
a20	18,05	21,44
a21	13,19	12,93
a22	14,08	14,35
a23	12,6	12,46
a24	13,51	14,79
a25	11,36	11,4
a26	12,82	12,77
a27	11,73	12,08
a28	11,69	12
a29	14,49	13,91
a30	13,12	14,04
a31	11,33	11,29
a32	13,87	13,01
a33	12,02	12,22
a34	12,73	12,88
a35	12,85	12,95
a36	12,15	11,52
a37	13,88	13,9
a38	12,56	12,08
a39	12,7	12,44
a40	13,61	12,51
Média	14,30175	13,9395

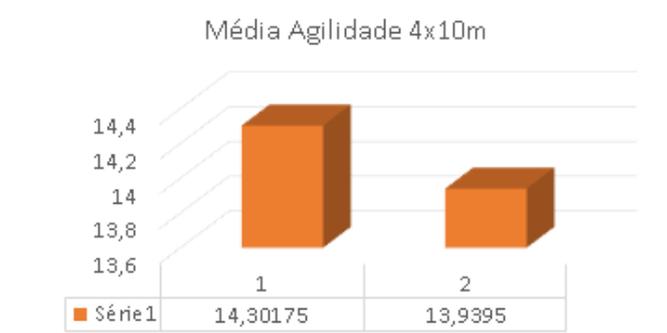


Gráfico 2 – Média do teste de agilidade nos dois momentos

No que diz respeito aos valores do teste de agilidade, para que existissem melhorias aquilo que se pretendia era que os valores diminuíssem do 1º momento de avaliação para o 2º momento. Tal como podemos observar no gráfico de barras, a barra do primeiro momento encontra-se maior, com um valor médio de 14.30175. No 2º momento de

avaliação podemos observar que os valores médios de tempo dispensado para realizar o teste em questão diminuí cerca de 0.36225, passando a ser de 13.9395. Como aconteceu no teste de vaivém existem valores que melhorarem e outros que sofreram um pequeno aumento, porém existem situações em que essa melhoria foi bastante significativa, como é o caso do aluno “a9” que passou de 18.17 segundos para 15, ou o caso do aluno “a3” melhorando de 21.43 para 17.73 segundos. A existência de melhoria de uma forma geral, podemos concluir que os alunos melhoraram no que diz respeito à capacidade de aceleração, na coordenação, e a velocidade de execução.

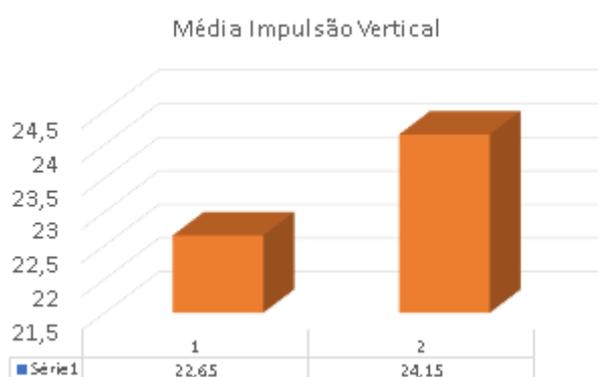
3.8.1.1.3 Teste de Impulsão Vertical

O teste de impulsão vertical, tal como os referidos anteriormente, está inserido na bateria de testes do FITescola. O teste de impulsão vertical consiste em atingir a máxima distância num salto vertical. Este teste tem como principal objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores. As existências de melhorias na força explosiva na transição da infância para a adolescência estão associadas a alterações positivas na densidade mineral óssea.

A tabela e o gráfico seguintes têm como objetivo verificar se existiram melhorias nos valores deste teste nos alunos que foram avaliados, do 1º momento para o 2º momento de recolha de dados.

Gráfico 3 – Dados relativamente ao teste de impulsão vertical

Impulsão Vertical		
Alunaz	1ª Avaliação	2ª Avaliação
a1	16	21
a2	17	23
a3	16	21
a4	21	22
a5	14	18
a6	15	24
a7	20	25
a8	21	22
a9	14	16
a10	17	23
a11	23	25
a12	29	29
a13	20	27
a14	21	23
a15	21	22
a16	24	25
a17	23	22
a18	22	30
a19	21	23
a20	19	19
a21	22	25
a22	23	23
a23	26	26
a24	18	22
a25	29	33
a26	24	22
a27	27	27
a28	30	26
a29	24	22
a30	21	25
a31	33	29
a32	24	27
a33	27	26
a34	25	27
a35	26	25
a36	30	30
a37	22	19
a38	28	25
a39	26	23
a40	27	24
Média	22,65	24,15



Relativamente ao teste de impulsão, ao contrário do que acontece no teste de agilidade, neste teste para que se pudesse verificar melhorias, os valores teriam de ser superiores e a segunda barra do gráfico fosse maior. Tal como podemos observar os valores da avaliação inicial são menores que da avaliação final. Na avaliação inicial podemos verificar que a média registada pelos alunos foi cerca de 22.65 centímetros. Nomeadamente à avaliação final registamos um valor de 24.15 centímetros, o que é possível afirmar que existiu uma melhoria de cerca de 1.5 centímetros. Se verificarmos detalhadamente os resultados obtidos pelos alunos nos diferentes momentos observamos que não existiram melhorias significantes, mas de apenas cerca de 2/3 centímetros de uma forma geral. A existência de melhoria na realização deste teste podemos assim afirmar que os alunos melhoraram no que diz respeito à força explosiva dos membros inferiores.

3.8.1.1.4 Teste de Impulsão Horizontal

O teste de impulsão horizontal à imagem do que acontece com os anteriores, é mais um teste presente na bateria dos testes de FITescola. O teste em questão consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. Este teste tal como o de impulsão vertical, o grande objetivo é avaliar a força explosiva dos membros inferiores. De mesma forma que a melhoria na força explosiva está associada a alterações positivas no que diz respeito à densidade mineral óssea.

A tabela e o gráfico seguinte representam os valores obtidos pelos alunos nos dois momentos de avaliação relativamente ao teste de impulsão horizontal.

Tabela 4- Dados relativamente ao teste de impulsão horizontal

Impulsão Horizontal		
Aluno	1ª Avaliação	2ª Avaliação
a1	1,02	1,05
a2	1,12	1,3
a3	1,07	1,28
a4	1,03	0,9
a5	0,75	0,8
a6	1,18	1,19
a7	0,97	1,06
a8	1,28	1,26
a9	1	1,03
a10	1,03	1,3
a11	0,93	1,01
a12	1,22	1,42
a13	0,96	1,3
a14	1,13	1,39
a15	1,08	1,13
a16	0,95	1,15
a17	1,29	1,35
a18	1,18	1,2
a19	0,78	0,83
a20	0,65	0,7
a21	0,98	1,32
a22	0,93	1,14
a23	1,42	1,42
a24	1,03	1,11
a25	1,62	1,58
a26	1,31	1,4
a27	1,6	1,57
a28	1,45	1,49
a29	1,22	1,08
a30	1,15	1,24
a31	1,41	1,52
a32	1,28	1,21
a33	1,3	1,52
a34	1,2	1,24
a35	1,31	1,37
a36	1,58	1,62
a37	1,08	1,04
a38	1,19	1,25
a39	1,2	1,25
a40	1,42	1,41
Média	1,1575	1,23575

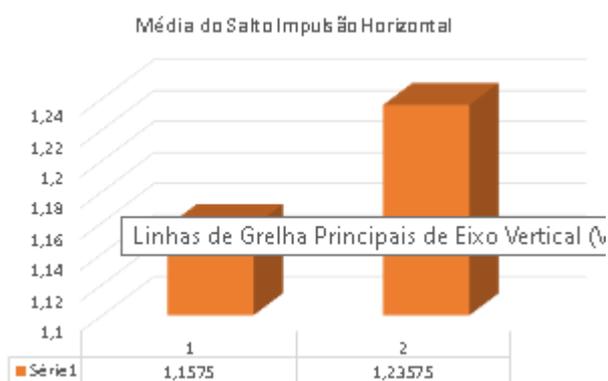


Gráfico 4 - Média do teste de impulsão horizontal nos dois momentos

No teste de impulsão horizontal sendo muito idêntico ao teste de impulsão vertical, no que diz respeito, aos objetivos que se pretende, os resultados obtidos teriam de seguir o mesmo caminho, ou seja, para que se notassem melhorias, os valores do 2º momento teriam de ser maiores que o 1º momento e conseqüentemente a barra do segundo ser maior que a primeira. Como podemos observar a média dos valores obtidos na avaliação inicial foi de 1.1575 metros e a avaliação final de 1.23575 metros, existindo uma melhoria de cerca de 0.07825. É notório que não existiu uma melhoria significativa relativamente a estes valores, tal como aconteceu no teste de impulsão vertical. É notório e observável que houve melhorias por parte dos alunos, porém por se tratar de uma componente de força explosiva e desenvolvimento dos membros inferiores, e os testes serem aplicados a crianças com idades muito jovens, essa melhoria não se revelou assim tão significativa.

3.8.1.2 Comparação da Avaliação Final com o Grupo Controlo

Após realizada uma análise relativamente aos valores obtidos pelos alunos no momento da avaliação inicial e no momento da avaliação final, decidi realizar uma avaliação também a um grupo de alunos em que não houvesse a existência dos circuitos

lúdico-didáticos para que fosse possível realizar uma comparação entre ambos e verificar se a aptidão física dos alunos era superior ao grupo controlo.

Os alunos do grupo de controlo foram submetidos aos mesmos testes que os alunos do grupo em análise para que se pudesse realizar uma comparação e análise dos dados de ambos os grupos.

A tabela seguinte mostra os resultados obtidos pelos alunos do grupo de controlo nos quatro testes do FITescola, bem como a média referente a cada um dos testes.

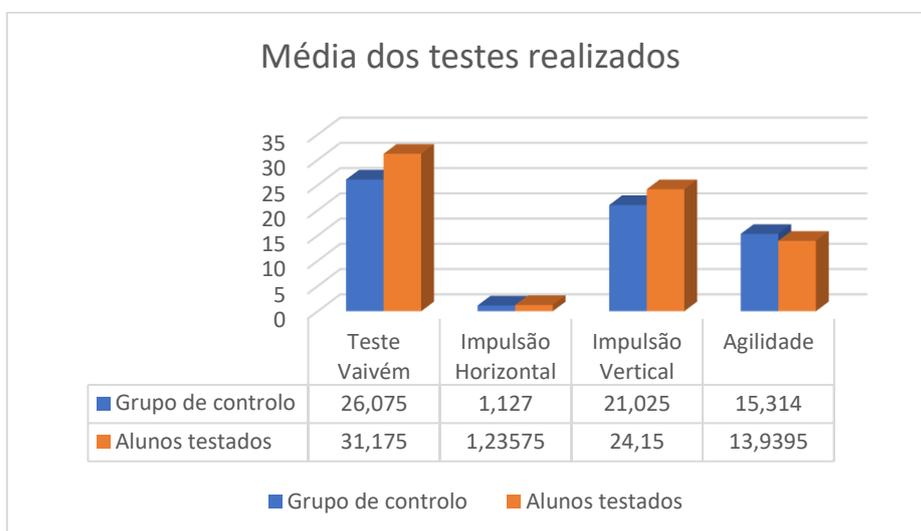
Tabela 5 – Dados do grupo controlo nos testes de FITescola

FITESCOLA				
Nome	Aptidão Aeróbica	Aptidão Neumomuscular		
	Vaiúém	Impulsão Horizontal	Impulsão Vertical	Agilidade 4x10m
GC1	29	1,21	20	13,67
GC2	14	0,89	11	14,88
GC3	11	1,23	15	22
GC4	14	1,07	17	13,89
GC5	15	0,99	12	20,89
GC6	21	1,04	16	16,88
GC7	13	0,89	20	19,45
GC8	12	0,89	23	18,99
GC9	14	1,2	11	19,05
GC10	25	1,08	15	14,06
GC11	30	1	27	15,09
GC12	25	0,88	22	13,35
GC13	25	0,76	11	14,02
GC14	32	1,12	17	13,04
GC15	16	1,02	16	18,99
GC16	14	1	12	21
GC17	25	1,23	17	13
GC18	17	1,15	12	16
GC19	18	0,87	21	16,45
GC20	10	0,62	21	21,34
GC21	6	1,07	17	23
GC22	20	0,63	16	16,53
GC23	38	0,98	23	12,34
GC24	18	1,02	20	16,89
GC25	17	1,46	20	16,57
GC26	43	1,6	30	12
GC27	55	1,62	32	11,06
GC28	50	1,43	31	11,05
GC29	13	1,04	15	16,96
GC30	40	1,17	28	13,07
GC31	23	1,43	27	14,43
GC32	52	1,45	30	11,33
GC33	23	1,23	23	14,28
GC34	23	0,69	25	14,56
GC35	54	1,3	32	11,73
GC36	23	1,45	25	12,15
GC37	38	1,34	23	13,88
GC38	50	1,04	30	11
GC39	37	1,34	28	11,7
GC40	40	1,65	30	11,99
Média	26,075	1,127	21,025	15,314

Realizando uma análise geral aos resultados obtidos pelos alunos do grupo de controlo podemos verificar que no teste de vaiúém obtiveram uma média de 26.075 percursos. Relativamente ao teste de impulsão horizontal foi cerca de 1.127 metros, na impulsão vertical cerca de 21.0125 centímetros e em relação ao teste de agilidade obteve-se uma média de cerca de 15.314 segundos.

No gráfico seguinte poderemos observar a comparação dos quatros testes que foram abordados, entre o grupo da escola com circuitos e o grupo controlo onde não existia essas brincadeiras no chão do recreio.

Gráfico 5 – Comparação entre grupos dos testes realizados



Relativamente ao gráfico anterior podemos referir que estão presentes as médias dos quatro testes realizados quer ao grupo de alunos testados e ao grupo de controlo utilizado. A realização desta investigação tinha como principal objetivo verificar se existia uma melhor aptidão física por parte dos alunos que possuem de circuitos lúdico-didáticos no recreio da sua escola. Se fizermos uma análise detalhada em cada teste podemos observar a média dos alunos, sendo que o grupo de alunos apresenta uma média superior no vaivém, sendo de 31.175 percursos, enquanto o grupo controlo apresenta uma média de 26.075 percursos, apresentando-se uma diferença de 5.1 percursos. No que diz respeito aos testes de impulsão horizontal e vertical, verificamos também a existência de melhores valores nos alunos que possuem os circuitos lúdico-didáticos, apresentando valores de 1.23575 e 24.15, enquanto o grupo controlo apresenta valores de 1.127 e 21.025 respetivamente. No teste de impulsão horizontal a diferença não é considerada significativa, enquanto no teste de impulsão vertical verificamos uma diferença de 3.125. Ao contrário no que aconteceu nos testes referidos anteriormente, no teste de agilidade não se observa valores superiores por parte dos alunos que possuem os circuitos, mas sim do grupo controlo, apresentando uma média de 15.314 segundos, enquanto os alunos testados apresentam uma média de 13.9395 segundos.

De uma forma geral, podemos afirmar que os alunos que possuem os circuitos lúdico-didáticos no recreio da escola apresentam melhores resultados nos testes de FITescola realizados, que por sua vez, apresentam uma melhor aptidão física em relação ao grupo de controlo selecionado, no qual não possuem dos circuitos na escola onde estão colocados.

3.8.2 Análise Qualitativa

3.8.2.1 Análise Temática de Conteúdo

3.8.2.1.1 Coordenadora da Escola (C_ESC)

Após a realização dos circuitos lúdico-didáticos e da implementação dos mesmos, fomos tentar entender o impacto e a importância, através da opinião que será dado pelas entidades da escola em questão. Foi realizada uma entrevista à coordenadora da escola onde foram focados pontos sobre os circuitos e os benefícios que os mesmos trariam para as crianças.

A coordenadora em questão acreditava que o espaço do recreio tem desafios motores e cognitivos, embora exista pouco tempo para os mesmos usufruírem dele com tempo de qualidade.

“Tem o campo de futebol, de basquetebol, depois tinha ali outro espaço para aqueles jogos do mata, e já tinha aí alguns jogos de solo, como a Macaca, mas agora com este projeto ficou com mais desafios” (C_ESC)

“num contexto de 1ºCEB são curtos em duração porque eles têm de lanchar e acabam por não ter tanto tempo para explorar o recreio, e extravasar porque eles precisam imenso de extravasar energia fora da sala.” (C_ESC)

A coordenadora da escola, refere ainda que este tipo de atividade lúdicas, iriam contribuir para uma boa ocupação do recreio, e pelo facto de ser lúdico, incutir regras, desenvolver amizades e estimular a socialização, e ainda assim promover a atividade física. Refere que apresentava vantagens no desenvolvimento das crianças, seja no domínio motor, cognitivo e social dos alunos e comportamental.

“era bom que pronto que surtisse efeito para minimizarmos as situações de agressões existentes durante os intervalos”; aliás eu sou uma adepta até das antigas brincadeiras, agora não se faz uma roda, não se faz aquelas brincadeiras que antes se faziam, deixaram de se fazer... E estes acho que vem ajudar um bocadinho a ocupar, vem ajudar as nossas crianças a brincar.” (C_Esc)

“são um complemento muito importante ao recreio. Permitem uma vantagem fantástica que é promover o desenvolvimento de competências físicas motoras e cognitivas em simultâneo e não

ocupa espaço porque estão pintadas no chão, podemos usá-las quando quisermos usar”
(C_Esc)

É referido ainda pela coordenadora que as crianças não se fazem acompanhar dos telemóveis para a escola, no entanto arranjam jogos que não implica atividade física, pelo que estão a tentar impedir, de forma a promover a atividade física e a prática de brincadeiras e jogos.

“No primeiro ciclo não, eles não levam telemóvel nem o utilizam dentro da sala de aula.”;
“Nestes últimos tempos temos tido a prática das cadernetas de cromos, que estamos a pensar, seriamente, abolir porque, em muitos casos, é a única coisa que têm levado para a escola e têm brincado muito com isso, sendo um brincar mais individual” (C_ESC)

3.8.2.1.2 Docentes/Professores (Prof_Esc)

Tal como aconteceu com a coordenadora, fomos tentar entender a opinião de alguns professores relativamente à implementação dos circuitos e sobre o receio que existia na escola. Foram feitas entrevistas a 1 professor de cada ano de escolaridade, pelo que as seguintes afirmações e opiniões serão dadas pelos mesmos.

Uma das principais afirmações dadas pelos professores, foi o facto da existência de imensos alunos para o fraco recurso material existente, pelo que a existência dos circuitos lúdico-didáticos seriam mais umas atividades que os alunos poderiam realizar.

“A escola com quase 200 alunos, misturam-se todos, e portanto, se calhar, nem brincam como deve ser, brincam entre eles, mas se calhar falta uma valência ao recreio.” (Prof_Esc)

Os professores reforçam ainda que os alunos valorizam a convivência e a brincadeira com os restantes colegas, pelo que, a maior parte do material, como brinquedos é deixado na sala de aula no momento do recreio.

“Por norma, eu pessoalmente não deixo que os meus alunos levem brinquedos para o recreio. No início do ano, ainda costumam trazer alguns brinquedos, peluches, uns carros. Mas por norma não é aconselhado, pois eles devem brincar entre eles e não com os brinquedos que trazem de casa.” (Prof_Esc)

“Não é permitido trazerem bolas para aqui, porque a determinada altura é uma confusão.”
(Prof_Esc)

A maior parte dos professores entrevistados, referem a importância do recreio da escola como um espaço importante para o desenvolvimento social e comportamental por parte dos alunos.

“beneficia em termos de desenvolvimento e de socialização porque eles num estão em grupo, num contexto diferente daquele que é vivenciado em sala de aula, mais livre, sem estarem tão controlados” (Prof_Esc)

“Os alunos necessitam de pausas. Eles estão na escola das 9h da manhã até às 17h da tarde, portanto têm dois intervalos, o da manhã e o da tarde. São pausas que lhes permitem conviver, relaxar entre os colegas.” (Prof_Esc)

“Os alunos necessitam de descomprimir, dar uns saltos, uns pulos. Outros benefícios, passam por brincar e comer alguma coisa, porque de resto não vejo mais nada.” (Prof_Esc)

É tido em conta por parte dos professores as vantagens que os circuitos lúdico-didáticos trazem para os alunos e o desenvolvimento que os mesmos podem ter.

“O projeto será algo vantajoso. Acho que se as brincadeiras forem bem orientadas e com algum intuito, será muito benéfico para as crianças.” (Prof_Esc)

“Eu penso que o projeto seria vantajoso para eles. Primeiro para diversificarem o que fazem lá fora, por outro lado, os jogos que já estão lá fora não serem para nada, eles já são crescidos, e gostam de coisas mais complicadas, como labirintos, que é mais interessante para eles do que por exemplo a macaca.” (Prof_Esc)

“Para já o projeto vai embelezar este espaço que é ótimo para eles. Vai colocar as crianças a brincar, sem ser só futebol ou só de outros jogos. Acho que vai ser bastante positivo.” (Prof_Esc)

3.8.2.1.3 Alunos Envolvidos (Al_Env)

Para além de qualquer opinião ou afirmação, tanto dada pelos professores como coordenadores, a opinião dos intervenientes direto dos circuitos é deveras essencial e importante, portanto, fomos tentar verificar o que pensavam os alunos relativamente a este assunto.

Os alunos entrevistados referem que gostam muito do recreio e que o intervalo é algo muito divertido.

“Sim, gostamos muito de ir ao recreio.” (Al_Env)

Através das afirmações referidas pelos alunos é notório a existência de poucos recursos materiais pelo que tendem a brincar sempre com os mesmos jogos e atividades, pelo que acham uma boa ideia os circuitos lúdico-didáticos

“Lanchar, brincar; eu brinquei agora as escondidas; nós brincamos à apanhada; eu brinquei a jogar à bola.” (Al_Env)

“Jogar futebol; nós brincamos às apanhadas e às escondidas; eu também brinquei à apanhada e às escondidas com as meninas.” (Al_Env)

Os alunos afirmam ainda que os recreios têm pouca variabilidade de material pelo que gostariam de terem mais materiais para que a diversidade das atividades aumentasse.

“Também gostaria de ter no recreio da minha escola baloiços, escorregas uma estrutura para praticar arborismo, para fazermos atividades mais radicais” (Al_Env)

“No recreio da minha escola faltam novos baloiços, um novo escorrega, árvores grandes e exercícios por exemplo: a macaca, o caracol” (Al_Env)

3.9. Conclusões Gerais

De uma forma geral e em jeito de conclusão, através da análise quantitativa e qualitativa é possível afirmar de imediato que os circuitos lúdico-didático eram importantes e trouxeram benefícios significantes na aptidão física das crianças.

Relativamente à análise quantitativa é possível afirmar e observar que os alunos testados tiveram uma melhoria na aptidão física. Olhando para os testes aplicados na avaliação inicial e na avaliação final é notória que de uma forma geral houve melhoria em todos pelo que a melhoria da aptidão física melhorou relativamente à aptidão inicial. Quanto ao grupo de controlo, observamos que os alunos testados apresentavam melhores resultados que estes, pelo que a existência de circuitos lúdico-didáticos pode influenciar positivamente na aptidão dos alunos.

No que diz respeito à análise qualitativa, e realizando uma análise temática de conteúdo a três identidades diferentes da escola, nomeadamente, a coordenadora, professores e alunos. Nos três casos referiram os fracos recursos materiais existentes no recreio da escola, pelo que, a implementação dos circuitos, era um projeto muito positivo e necessário para o desenvolvimento dos alunos nos diferentes aspetos, nomeadamente, a nível cognitivo e social, mas sobretudo comportamental, criando comportamentos de colaboração, entajuda e socialização com o outro.

Concluimos assim que a implementação de circuitos lúdico-didáticos no recreio das escolas influenciou na melhoria da aptidão física dos alunos.

Conclusão

Terminado todo este desenvolvimento teórico é necessário realizar uma reflexão e uma retrospectiva de tudo aquilo que foi o EP e o que se desenrolou ao longo de todo este ano letivo.

O EP é um momento que todas as aprendizagens e conhecimentos adquiridos ao longo de todos os anos de formação académica é colocado em prática, culminando tudo aquilo que foi aprendido através da prática e da teoria, num contexto real, ou seja, em contexto escolar com a presença de crianças e alunos.

O momento de EP é uma mistura de papéis em que continuas em processo de formação e captação de conhecimentos e experiências necessárias sobretudo para um futuro, mas também no papel de professor, em que o grande objetivo é a transmissão de conhecimentos e habilidades aos alunos, para que os alunos melhorarem as suas capacidades e aumentassem as suas habilidades físicas, bem como o gosto pelo desporto e pela atividade física. Todas estas situações e aventuras que aconteceram ao longo do ano, que nos fizeram mais fortes e nos proporcionaram situações e adversidades que nunca tinham acontecido, que nos fez evoluir, criando adaptações e tomando decisões. É nestes momentos que verificamos o aumento da nossa experiência e de toda a experiência adquirida ao longo de todo o ano, sendo vista como um misto de sentimentos, mas sobretudo de superação e felicidade.

Vários foram os aspetos positivos e menos positivos que aconteceram ao longo de todo o ano letivo, mas sobretudo foram vistos como aspetos de aprendizagem, e de superação que tentaram sempre ser ultrapassados com objetivo de nunca prejudicar o processo ensino-aprendizagem, mas também como o objetivo de evoluir enquanto profissional e docente de EF.

Chegado ao fim este EP e conseqüentemente findado este relatório, sentimo-nos realizados, com um misto de sentimentos, onde reinou a rigidez, a determinação, a organização, a cooperação e a colaboração, para que no final o EP seja resumido ao sentimento de realização enquanto professores, mas também ao desenvolvimento enquanto pessoal e profissional da docência de EF.

Referências Bibliográficas

- Allan, S., & Tomlinson, C. (2002). *Liderar Projectos de Diferenciação Pedagógica*. Porto:Edições ASA.
- Alves, M., & Machado, E. (2011). O sentido do currículo e os sentidos da avaliação. In *Do currículo à avaliação, Da avaliação ao currículo*. (pp. 71–82). Porto: Porto Editora.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (3ª Edição). Livros Horizonte.
- Caetano, A. P., & Silva, M. de L. (2009). Ética profissional e Formação de Professores. *Sísifo. Revista de Ciências Da Educação*, 8, 49–60.
- Correia, A. (1989). *Planeamento do Espaço de Jogo Infantil*. Lisboa: Edição do Ministério da Educação.
- Dale, D., Corbin, c., & Dale, K. (2000). Restricting opportunities to be active during school time: Do children compensate by increasing physical activity levels after school? *Res.Q.Exerc.Sport*, 71(3),240-248.
- Decreto-Lei n.º 54/2018 de 6 de julho do Ministério da Educação,
Pub. L. No. Diário da República: I série, Nº 129, 2918 (2018).
- Despacho normativo n.º 14/2011, do Ministério da Educação e Ciência,
Pub. L. No. Diárioda República n.º 222/2011, Série II de 2011-
11-18 (2011).
- Januário, C. (1996). *Do pensamento do professor à sala de aula*. Coimbra: Almedina
- Jesus, J. M. S. de. (2013). *Importância da educação física no currículo do 1º ciclo do ensino básico*. 183. <http://comum.rcaap.pt/handle/123456789/4606>
- Marques, A. R., Neto, c., Angulo, J. c., & Pereira, B. O. (2001). Um olhar sobre o recreio,

- espaço de jogo, aprendiz: e alegria mas também de conflito e medo. Paper presented at the Indiscipline et Violence à L'Ecole, Lis Universidade de Lisboa.
- Matos, M. (2010). Diferenciação curricular: uma abordagem às práticas de intervenção educativa no 2º ciclo do ensino básico
- McKenzie, T. L., & Kahan, D. (2008). Physical Activity, Public Health, and Elementary Schools. *The Element School Journal*, 108, (3), 171-180
- Moura, Dyeinipher Alvarenga, M., Oliveira, L., Gimenes, E., & Renata, A. (2016). A Importância do Planeamento para as aulas de Educação Física e o PIBID como intermediador dessa experiência. *Revista Eletrônica Da Pós-Graduação Em Educação*
- Neto, C. (1998). *Jogo & desenvolvimento da criança*. Edições FMH.
- Nobre, P. (2015). *Avaliação das Aprendizagens no Ensino Secundário: Conceções, Práticas Usos* [Universidade de Coimbra].
- Nunes, M., & Albina, M. (2007). Actividade física e desportiva: 1º ciclo do ensino básico: orientações pragmáticas. *Ministério Da Educação-DGIDC*,7.
https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/AEC/ativ_fisica_desportiva.pdf
- Oliveira, M. (2002). *A Indisciplina em aulas de educação física: estudo das crianças e procedimentos dos professores relativamente aos comportamentos de indisciplina dos alunos nas aulas de educação física do 2º e 3º ciclos do Ensino Básico*. Instituto Superior Politécnico de Viseu.
- Onofre, M. (1995). Prioridades de Formação Didática em Educação Física. *Boletim Da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 75–97.

- Pellegrini, A. (1995). *School Recess and Playground Behavior*. Albany: State University of New York.
- Pellegrini, A., & Davis, P. (1993). Relations between childrens playground and classroom behaviors. *Journal of Educational Psychology*; 63(1), 88-95.
- Pereira, B., & Neto, e. (1997). A Infância e as Práticas Lúdicas. In P. M. e. S. M. (Ed.), *As Crianças. Contextos e Identidades*. (pp. 219-264). Braga: Centro de Estudos da Criança, Universidade do Minho.
- Pereira, B., Neto, e., Smith, P., & Angulo, J. (2002). Reinventar los Espacios de Recreo para Prevenir la Violencia Escolar. In F.I. y. Aprendizaje (Ed.), *Cultura y Educaeión* (pp. 297-311).
- Piéron, M. (1992). *Pedagogie des Activités Physiques et du Sport*. Paris: Revue EPS.
- Ridgers, N., Stratton, G., & Fairclough, S. J. (2005). Assessing physical activity during recess using accelerometry.
- Riggers, N., Stratton, G., Fairclough, S. & Twisk, J. (2007). Long-term effects of a playground marking and physical structures on children's recess physical activity levels. *Preventive Medicine*, 44, 393-397.
- Rink, J. (2003). Effective Instruction in Physical Education. In *Student Learning in Physical Education*. (pp. 165–186).
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. *Pedagogia Do Desporto*, 69–130.
- Sarkin, J., McKenzie, T., & Sallis, J. (1997). Gender differences in physical activity during fifth-grad, education and recess periods. *J Teach Phys Educ*, 17,99-106
- Siedentop, D. (1983). *Developing teaching skill in physical education* (2ª edição). MountainView: Mayfield Publishing Company.
- Siedentop, D. (2008). *Aprender a ensinãr la educacion física* (2ª edição).

- Stratton, G. (2000). *Promoting children's physical activity in primary school: na intervention study using playground markings*. *Ergonomics*, 43(10), 1538-1546
- Stratton, G., & Mullan, E. (2005). *The Effect of multicolor playground markings on children's physical activity level during recess*. *Prev Med*, 41(5-6), 828-833
- Quina, J. (2009). *A organização do processo de ensino em educação física*.

Anexos

Anexo I – Mapa de Rotações de Espaço

Mapa Rotações 1º Período:



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MARQUÊS DE MARIALVA
ESCOLA BÁSICA MARQUÊS DE MARIALVA - CANTANHEDE
1º MAPA DE ROTAÇÃO DE ESPAÇOS
1º período (19 de setembro - 21 de outubro)

TEMPOS	2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira			
	1	2	3	PM	1	2	3	PM E	1	2	3	PM	1	2	3	PM	1	2	3	PM
8.30/9.20	9°C	5ªA	9°G		9°D	8°D	6°E		9°C	8°F	9°G		8°C	6°I	6°B		5°F	8°D	8°A	
9.25/10.15				7°B		6°F	6°D*		7°C					7°B		6°C				6°G
10.35/11.25		6°C	9°A		8°C	8°E				9°B				7°A	6°A			5°F	8°E	
11.35/12.25	9°B			6°B	6°H	7°E	8°A		8°B	7°D			9°D		6°D	7°E				9°A
12.30/13.20			6°G		5°D	9°E									5°C				6°F	
13.25/14.15	ALMOÇO																			
14.25/15.15	7°D	8°B			5°F	9°F			5°E		5°A				9°F					
15.25/16.15		8°F			6°I	7°A	5°B	6°A						6°H		6°E		5°D	9°E	
16.20/17.10	7°C	5°G	5°C												5°B					
17.15/18.05																				

Emerson	Clara	João	Mário	Morgado	Teresa	Nélia	Pedro	Vanda
---------	-------	------	-------	---------	--------	-------	-------	-------

Legenda: 1 – Pavilhão lado do balneário feminino 2 – Pavilhão Meio 3 – Pavilhão lado do balneário masculino PM – Piscina Municipal E- *Exterior ou espaço partilhado



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MARQUÊS DE MARIALVA
 ESCOLA BÁSICA MARQUÊS DE MARIALVA - CANTANHEDE
 2º MAPA DE ROTAÇÃO DE ESPAÇOS
 1º período (24 de outubro - 18 de novembro)

TEMPOS	2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira			
	1	2	3	PM	1	2	3	PM E	1	2	3	PM	1	2	3	PM	1	2	3	PM
8.30/9.20	9ºG				6ºE	9ºD			9ºG	9ºC			6ºB		6ºI		8ºA			8ºD
9.25/10.15		9ºC	5ºA				8ºD				8ºF			8ºC					7ºB	5ºF
10.35/11.25	9ºA		6ºC		7ºB	6ºD		6ºF*		7ºC			6ºA		7ºA		6ºG			
11.35/12.25		9ºB				6ºH	7ºE		5ºG		9ºB									8ºE
12.30/13.20	6ºG				6ºB	8ºA				8ºB	7ºD		6ºD	9ºD			7ºE	9ºA		
13.25/14.15	ALMOÇO																			
14.25/15.15		7ºD	8ºB			5ºF	9ºF		5ºA	5ºE										
15.25/16.15			8ºF												9ºF					
16.20/17.10	5ºC				7ºC	5ºG			5ºB	6ºI	7ºA	6ºA					6ºE	6ºH		5ºD
17.15/18.05															5ºB					9ºE

Emerson Clara João Mário Morgado Teresa Nélia Pedro Vanda

Legenda: 1 – Pavilhão lado do balneário feminino 2 – Pavilhão Meio 3 – Pavilhão lado do balneário masculino PM – Piscina Municipal E - *Exterior ou espaço partilhado



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MARQUÊS DE MARIALVA
 ESCOLA BÁSICA MARQUÊS DE MARIALVA - CANTANHEDE
 3º MAPA DE ROTAÇÃO DE ESPAÇOS
 1º período (21 de novembro - 16 de dezembro)

TEMPOS	2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira			
	1	2	3	PM	1	2	3	PM E	1	2	3	PM	1	2	3	PM	1	2	3	PM
8.30/9.20						6ºE	9ºD		8ºF	9ºG	9ºC		6ºI	6ºB			8ºD	8ºA		
9.25/10.15	5ºA		9ºC				8ºD*								8ºC					5ºF
10.35/11.25	6ºC	9ºA			7ºB	6ºF	6ºD		9ºB		7ºC		7ºA	6ºA			6ºC			
11.35/12.25						7ºE	6ºH			5ºG										8ºE
12.30/13.20		6ºG	9ºB		6ºB	9ºE	8ºA	5ºD		7ºD	8ºB			6ºD	9ºD	7ºE	8ºE	9ºA		
13.25/14.15	ALMOÇO																			
14.25/15.15		8ºB					9ºF	5ºF		5ºA	5ºE									
15.25/16.15															9ºF					
16.20/17.10	5ºG	5ºC			7ºA	5ºB	6ºI	6ºA					5ºB	6ºE	6ºH		9ºE			5ºD
17.15/18.05																				

Emerson Clara João Mário Morgado Teresa Nélia Pedro Vanda

Legenda: 1 – Pavilhão lado do balneário feminino 2 – Pavilhão Meio 3 – Pavilhão lado do balneário masculino PM – Piscina Municipal E - *Exterior ou espaço partilhado

Mapa de Rotações 2º Período:



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MARQUÊS DE MARIALVA
ESCOLA BÁSICA MARQUÊS DE MARIALVA - CANTANHEDE
1º MAPA DE ROTAÇÃO DE ESPAÇOS
2º período (3 de janeiro - 27 de janeiro)

TEMPOS	2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira			
	1	2	3	PM	1	2	3	PM E	1	2	3	PM	1	2	3	PM	1	2	3	PM
8.30/9.20	9ºC	5ªA	9ºG		8ºD	9ºD	6ºE		9ºC	8ºF	9ºG			6ºI	6ºB				8ºD	8ªA
9.25/10.15			7ºB			6ºF	6ºD					7ºC	6ºC	7ºB	8ºC		5ºF			6ºG
10.35/11.25	9ªA	6ºC			8ºE			8ºC		9ºB		5ºG		7ªA	6ªA				8ºE	
11.35/12.25	9ºB	6ºB			6ºH	7ºE	8ªA		8ºB			7ºD	9ºD	7ºE	6ºD		5ºE			9ªA
12.30/13.20			6ºG		5ºD	9ºE									5ºC				6ºF	
13.25/14.15	ALMOÇO																			
14.25/15.15	7ºD	8ºB			5ºF	9ºF			5ºE		5ªA				9ºF					
15.25/16.15	5ºG	8ºF			6ªA	7ªA	5ºB	6ºI							6ºE	6ºH	5ºD		9ºE	
16.20/17.10	7ºC		5ºC											5ºB						
17.15/18.05																				

Emerson	Clara	João	Mário	Morgado	Paulo	Nélia	Pedro	Vanda
---------	-------	------	-------	---------	-------	-------	-------	-------

Legenda: 1 - Pavilhão lado do balneário feminino 2 - Pavilhão Meio 3 - Pavilhão lado do balneário masculino PM - Piscina Municipal E - *Exterior ou espaço partilhado



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MARQUÊS DE MARIALVA
ESCOLA BÁSICA MARQUÊS DE MARIALVA - CANTANHEDE
2º MAPA DE ROTAÇÃO DE ESPAÇOS
2º período (30 de janeiro - 3 de março)

TEMPOS	2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira			
	1	2	3	PM	1	2	3	PM E	1	2	3	PM	1	2	3	PM	1	2	3	PM
8.30/9.20	9ºG	9ºC	5ªA			8ºD	9ºD		9ºG	9ºC	8ºF		6ºB		6ºI		8ªA		8ºD	
9.25/10.15		7ºB					6ºF	6ºD*				7ºC	8ºC	6ºC	7ºB		6ºG	5ºF		
10.35/11.25		9ªA	6ºC		8ºC	8ºE			5ºG		9ºB		6ªA		7ªA				8ºE	
11.35/12.25		9ºB	6ºB			6ºH	7ºE	8ªA*		8ºB		7ºD	6ºD	9ºD	7ºE		9ªA			
12.30/13.20	6ºG				5ºD	9ºE							5ºC						6ºF	
13.25/14.15	ALMOÇO																			
14.25/15.15		7ºD	8ºB			5ºF	9ºF		5ªA	5ºE					9ºF					
15.25/16.15		5ºG	8ºF		5ºB	6ªA	7ªA	6ºI					6ºE		6ºH		5ºD		9ºE	
16.20/17.10		7ºC													5ºB					
17.15/18.05																				

Emerson	Clara	João	Mário	Morgado	Paulo	Nélia	Pedro	Vanda
---------	-------	------	-------	---------	-------	-------	-------	-------

Legenda: 1 - Pavilhão lado do balneário feminino 2 - Pavilhão Meio 3 - Pavilhão lado do balneário masculino PM - Piscina Municipal E - *Exterior ou espaço partilhado



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MARQUÊS DE MARIALVA
ESCOLA BÁSICA MARQUÊS DE MARIALVA - CANTANHEDE
3.º MAPA DE ROTAÇÃO DE ESPAÇOS
2.º período (6 de março - 31 de março)

TEMPOS	2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira			
	1	2	3	PM	1	2	3	PM E	1	2	3	PM	1	2	3	PM	1	2	3	PM
8.30/9.20		9ºG	9ºC		9ºD		8ºD		8ºF	9ºG	9ºC		6ºI	6ºB			8ºD	8ºA		
9.25/10.15	5ºA		9ºC				8ºD		8ºF	9ºG			7ºB	8ºC					5ºF	
10.35/11.25		7ºB	9ºA		6ºD		8ºE	6ºF*	9ºB			7ºC	7ºA	6ºA	6ºC				6ºG	
11.35/12.25						8ºC	6ºH	7ºE*		5ºG				6ºD			8ºE		5ºE	
12.30/13.20	6ºB	6ºG	9ºB		8ºA		5ºD	9ºE			8ºB	7ºD	7ºE	5ºC	9ºD		6ºF	9ºA		
13.25/14.15	ALMOÇO																			
14.25/15.15	8ºB		7ºD		9ºF		5ºF		5ºA	5ºE			9ºF							
15.25/16.15	8ºF		5ºG																	
16.20/17.10		5ºC	7ºC		7ºA	5ºB	6ºA	6ºI					5ºB	6ºE		6ºH	9ºE		5ºD	
17.15/18.05																				

Emerson Clara João Mário Morgado Paulo Nélia Pedro Vanda

Legenda: 1 – Pavilhão lado do balneário feminino 2 – Pavilhão Meio 3 – Pavilhão lado do balneário masculino PM – Piscina Municipal E- *Exterior ou espaço partilhado

Mapa de Rotações 3ºPeríodo:



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MARQUÊS DE MARIALVA
ESCOLA BÁSICA MARQUÊS DE MARIALVA - CANTANHEDE
1.º MAPA DE ROTAÇÃO DE ESPAÇOS
3.º período (16 de abril - 5 de maio)

TEMPOS	2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira			
	1	2	3	PM	1	2	3	PM E*	1	2	3	PM	1	2	3	PM	1	2	3	PM
8.30/9.20			9ºG		8ºD	9ºD	6ºE		9ºC					6ºI	6ºB			8ºD	8ºA	
9.25/10.15	9ºC	5ºA						6ºD 6ºF		8ºF	9ºG			7ºB	8ºC		5ºF			6ºG
10.35/11.25		6ºC	7ºB		8ºE		8ºC		7ºC	9ºB			6ºC	7ºA	6ºA					
11.35/12.25					7ºE		8ºC	6ºH*		5ºG				6ºD			5ºE	8ºE		
12.30/13.20	9ºB	6ºB	6ºG		9ºE	8ºA		5ºD*		8ºB	7ºD		9ºD	7ºE	5ºC			6ºF	9ºA	
13.25/14.15	ALMOÇO																			
14.25/15.15	7ºD	8ºB			5ºF	9ºF			5ºE	5ºA				9ºF						
15.25/16.15	5ºG	8ºF																		
16.20/17.10	7ºC		5ºC		6ºA	6ºI	5ºB	7ºA					5ºB	6ºH	6ºE	5ºD	9ºE			
17.15/18.05																				

Emerson Clara João Mário Bruno Morgado Paulo Nélia Pedro Vanda

Legenda: 1 – Pavilhão lado do balneário feminino 2 – Pavilhão Meio 3 – Pavilhão lado do balneário masculino PM – Piscina Municipal E- *Exterior ou espaço partilhado



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MARQUÊS DE MARIALVA
ESCOLA BÁSICA MARQUÊS DE MARIALVA - CANTANHEDE
 2.º MAPA DE ROTAÇÃO DE ESPAÇOS
 3.º período (8 de maio - 26 de maio)

TEMPOS	2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira			
	1	2	3	PM	1	2	3	PM E*	1	2	3	PM	1	2	3	PM	1	2	3	PM
8.30/9.20	9ºG	9ºC	5ªA		6ºE	8ºD	9ºD		9ºG	9ºC	8ºF		6ºB		6ºI		8ªA		8ºD	
9.25/10.15	7ºB							6ºD 6ºF					8ºC	6ºC	7ºB				5ºF	
10.35/11.25		9ªA	6ºC			8ºE		8ºD 8ºF			9ºB		6ªA		7ªA					6ºG
11.35/12.25					6ºH	7ºE		8ºC*	5ºG				6ºD						5ºE	8ºE
12.30/13.20	6ºG	9ºB	6ºB		5ºD	9ºE	8ªA*			8ºB	7ºD		5ºC	9ºD	7ºE		9ªA			6ºF
13.25/14.15	ALMOÇO																			
14.25/15.15		7ºD	8ºB			5ºF	9ºF		5ªA	5ºE					9ºF					
15.25/16.15	5ºC	5ºG	8ºF		5ºB	6ªA	6ºI	7ªA					6ºH			6ºE		5ºD	9ºE	
16.20/17.10		7ºC												5ºB						
17.15/18.05																				

Emerson Clara João Mário Bruno Morgado Paulo Nélia Pedro Vanda

Legenda: 1 – Pavilhão lado do balneário feminino 2 – Pavilhão Meio 3 – Pavilhão lado do balneário masculino PM – Piscina Municipal E- *Exterior ou espaço partilhado



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MARQUÊS DE MARIALVA
ESCOLA BÁSICA MARQUÊS DE MARIALVA - CANTANHEDE
 3.º MAPA DE ROTAÇÃO DE ESPAÇOS
 3.º período (29 de maio - 14 de junho)

TEMPOS	2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira			
	1	2	3	PM	1	2	3	PM E*	1	2	3	PM	1	2	3	PM	1	2	3	PM
8.30/9.20	5ªA	9ºG	9ºC		9ºD	6ºE	8ºD		8ºF	9ºG	9ºC		6ºI	6ºB			8ºD	8ªA		
9.25/10.15		7ºB						6ºD 6ºF					7ºB	8ºC	6ºC				5ºF	
10.35/11.25	6ºC		9ªA		8ºC		8ºE		9ºB	5ºG			7ªA	6ªA						6ºG
11.35/12.25						6ºH	7ºE							6ºD			8ºE		5ºE	
12.30/13.20	6ºB	6ºG	9ºB			5ºD	9ºE	8ªA*	7ºD		8ºB		7ºE	5ºC	9ºD		6ºF	9ªA		
13.25/14.15	ALMOÇO																			
14.25/15.15	8ºB		7ºD		9ºF		5ºF		5ªA	5ºE			9ºF							
15.25/16.15	8ºF		5ºG		6ºI	5ºB	6ªA	7ªA						6ºH		6ºE	9ºE		5ºD	
16.20/17.10		5ºC	7ºC										5ºB							
17.15/18.05																				

Emerson Clara João Mário Bruno Morgado Paulo Nélia Pedro Vanda

Legenda: 1 – Pavilhão lado do balneário feminino 2 – Pavilhão Meio 3 – Pavilhão lado do balneário masculino PM – Piscina Municipal E- *Exterior ou espaço partilhado

Anexo II – Matérias Abordadas por Período

1º Período	2º Período	3º Período
Testes de Aptidão Física (FIT escola)	Testes de Aptidão Física (FIT escola)	Testes de Aptidão Física (FIT escola)
Ginástica de Solo	Ginástica de Aparelhos	Andebol
Voleibol	Basquetebol	Futsal
Ginástica (minitrampolim)	Badminton	Orientação

Anexo III – Cronograma de Educação Física

Calendário Escolar 2022/2023											
Dia/mês	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	
Segunda			Feriado 1						Feriado 1		
Terça											
Quarta			50	2		50	1 50	1	50	3	
Quinta	1 Ass	1 Ass	3	Feriado 1		Ass 2	Ass 2		Ass 4	Feriado 1	
Sexta	2	2	4	2		3	3			5	2
Sábado	3	1	5	3		4	4	1	6	Feriado 3	
Domingo	4	2	6	4	Ano Novo 1	5	5	2	7		4
Segunda	5	100	3 100	7 100	5	2 100	6 100	6	3 100	8 100	5
Terça	6	4	8	6	3	7	7	4	9	6	
Quarta	7	Feriado 5	50	9 50 + PIE	7 50	4 50	8 50	8	5 50	10	7
Quinta	8 Ass	6 Ass	10	Feriado 8	Ass 5	Ass 9	Ass 9	6	Ass 11		8
Sexta	9	7	11	9	6	10	10	Feriado 7		12	9
Sábado	10	8	12	10	7	11	11	8	13	10	
Domingo	11	9	13	11	8	12	12	PÁSCOIA 9		14	11
Segunda	12	100	10 100	14 100	12 100	9 100	13 100	13	10 100	15	12
Terça	13		11	15	13	10	14	14	11	16	13
Quarta	14	50	12 50 + PIE	16 50 + PIE	14 50	11 50	15 50	15	12 50	17	14
Quinta	15 Ass	13 Ass	17	Ass 15	Ass 12	Ass 16	Ass 16	13	Ass 18		15
Sexta	16	14	18	16	13	17	17	14	19	16	
Sábado	17	15	19	17	14	18	18	15	20	17	
Domingo	18	16	20	18	15	19	19	16	21	18	
Segunda	19	100	17 100	21	19 100	16	20 100	20	17 100	22	19
Terça			18	22	20	17	Carnaval 21	21	18	23	20
Quarta	50	21 50	19 50 + PIE	23	21 50	18	22 50	22 50	19 50	24	21
Quinta	Ass 22	Ass 20	Ass 24		22 Ass 19	Ass 23	Ass 23	Ass 20	Ass 25		22
Sexta	23	21	25	23	20	24	24	21	26	23	
Sábado	24	22	26	24	21	25	25	22	27	24	
Domingo	25	23	27	NATAL 25	22	26	26	23	28	25	
Segunda	100	26 100	24 100	28	26 100	23 100	27 100	27 100	24 100	29	26
Terça	27	25	29	27	24	28	28	Feriado 25	30	27	
Quarta	50	28 50	26 50 + PIE	30	28 50	25		50	29 50	26 50	31
Quinta	Ass 29	Ass 27			29 Ass 26			Ass 30	Ass 27		29
Sexta	30	28			30	27		31	28		30
Sábado		30			31	28			29		
Domingo		29				29			30		
Segunda		100	31		100	30			31		
Terça						31					
Legenda:											
	DIAS DE AULAS				PIE		Projeto de Intervenção noutro Ciclo de Ensino				
	FERIADOS				Ass		Assessoria à Diretora de Turma				
	INTERRUPÇÕES LETIVAS				OBS-NE		Observação de outro Núcleo de Estágio				
As observações à Professora Orientadora são realizadas na turma do 8ºC às terças (10.35/12.25) e quintas (09.25/10.15). As observações aos meus colegas de estágio são feitas: Diogo - 9ºC: segundas 8.30/10.20) e quartas (8.30/9.20). Catarina - 9ºD: terças (08.30/09.20) e quintas (11.35/13.20).											

Anexo IV – Extensão e sequência de conteúdos

Voleibol														
Mês	Setembro			Outubro				Novembro				Dezembro		
Data	22		4	18	25	27		8	17		24		15	
Nº de Aula	2	3	7	13	26	17	18	21	25	26	28	29	33	34
Nº da Aula da UD	1		2	3	4	5		6	7		8		9	
Conteúdos														
Passes	AFI	I	A	E	E	F I T E S C O L A	E	E	C	C	C	C	Av. Sum	F
Manchete (recepção)	AFI	I	A	E	E		E	E	C	C	C	C	Av. Sum	I
Serviço por Baixo	AFI		I	A	E		E	E	C	C	C	C	Av. Sum	T
Serviço por Cima	AFI							I	A	E	C		Av. Sum	E
Remate					I			A	E	C	C			S
Deslocamentos + Bloco			I	A	E			E	E	C	C	C	Av. Sum	C
Jogo Reduzido 1x1	AFI		I	A	E			E	C					O
Jogo Reduzido 2x2			I	A	E			E	C	C				L
Jogo Reduzido 4x4								I	A	E	C	C	Av. Sum	A
Objetivos e Regras de Jogo			I	A	E			E	E	C	C	C	Av. Sum	
Capacidades Coordenativas e Condicionais	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E

Função Didática: Avaliação Formativa Inicial Introdução Assimilação Consolidação Avaliação Sumativa

Escola Básica Marquês de Marialva - 9ºC																
Unidade Didática de Basquetebol																
Aulas																
Mês	Setembro			Janeiro			Fevereiro			Março						
Data	26		9	16	25	1	15	27	2	6	8	13	20	22	27	
Nº de aula	2 e 3	38 e 39	41 e 42	46	49	55	56 e 57	58	59 e 60	61	62 e 63	65 e 66	67	68 e 69		
Nº de aula UD	1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
Habilidades Motoras	Conteúdos Técnicos	Passes	AFI	I	E	E	E	E	C	C	C	C	C	AS	C	
		Recepção	AFI	I	E	E	E	E	E	C	C	C	C	C	AS	C
		Drible	AFI	I	E	E	E	E	E	C	C	C	C	C	AS	C
		Lançamento em apoio	AFI	I	I	E	E	E	E	C	C	C	C	C	AS	C
		Lançamento na passada	AFI		I	I	E	E	E	C	C	C	C	C	AS	C
		P.O.B						I	E	E	C	C	C	C	AS	C
	Conteúdos Táticos	P.O.D						I	E	E	C	C	C	C	AS	C
		Ressalto						I	E	E	C	C	C	C	AS	C
		Paragens e rotações						I	E	E			E	AS	C	
		Desmarcação						I	E	E			E	AS	C	
		Ocupação racional do espaço						I	E	E			E	AS	C	
		Passes e corte e aclaramento								I			E	AS	C	
		Marcação individual								I			E	AS	C	

Legendas	
AFI	Avaliação Diagnóstica
I	Introdução
E	Exercitação
C	Consolidação
AS	Avaliação Sumativa

Ginástica														
Mês	Setembro			Outubro				Novembro				Dezembro		
Data	27		6	20		3		10		15	22	29	6	
Nº de Aula	4	8	9	14	15	19	20	22	23	24	27	30	31	
Conteúdos														
Ginástica de Solo														
Elementos de Equilíbrio	Av. Diag.	I	A	E	E	E	E	E	C			C	Av. Sum	
Elementos de Flexibilidade	Av. Diag.	I	A	E	E	E	E	E	C			C	Av. Sum	
Elementos Acrobáticos	Av. Diag.	I	A	E	E	E	E	E	C			C	Av. Sum	
Elementos de ligação e transição	Av. Diag.	I	A	E	E	E	E	E	C			C	Av. Sum	
Sequência Gimnica		I	A	E	E	E	E	E	C			C	Av. Sum	
Saltos de Minitrampolim														
Corrida, ataque ao trampolim				I	A	E	E	E	E	C	C	Av. Sum		
Salto em Extensão				I	A	E	E	E	E	C	C	Av. Sum		
Salto Encarpado				I	A	E	E	E	E	C	C	Av. Sum		
Salto Encarpado					I	A	E	E	E	C	C	Av. Sum		
Salto 1/2 Pirueta						I	A	E	E	C	C	Av. Sum		
Recepção				I	A	E	E	E	E	C	C	Av. Sum		

Função Didática: Avaliação Formativa Inicial Introdução Assimilação Consolidação Avaliação Sumativa

Ginástica 2º Período																																					
Mês	Janeiro														Fevereiro							Março															
Data	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	5	12	19	26							
Nº de Aula	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
Ginástica de Solo																																					
Elementos de Equilíbrio	E	E	E	E	C	C																															
Elementos de Flexibilidade	E	E	E	E	C	C																															
Elementos Acrobáticos	E	E	E	E	C	C																															
Elementos de ligação e transição	E	E	E	E	C	C																															
Sequência Gimnástica	E	E	E	E	C	C																															
Ginástica de Aparelhos																																					
Trave Nível 1																																					
Trave Nível 2																																					
Trave Nível 3																																					
Salto ao solo																																					
Salto entre mãos																																					
Ginástica Acrobática																																					
Pegas																																					
Figuras de Pares																																					
Figuras de Trios																																					
Figuras de 4 ou + elementos																																					
Esquema com Música																																					

Função Didática: v validação F Formativa I Inicial I Introdução A Assimilação C Consolidação v validação S Sumativa

Badminton						
Mês	Setembro	Maio				
Dia	26	15	17	22	24	29
Conteúdos						
Posição base		I	E		C	C
Pega da Raquete		I	E		C	C
Deslocamentos		I	E		C	C
Batimento de direita e de esquerda		I	E		C	C
Serviço	AFI	I	E	E	C	C
Clear	AFI	I	E	E	C	C
Lob	AFI	I	E	E	C	C
Amorti			I	E	E	C
Drive			I	E	E	C
Smash (remate)			I	E	E	C
Jogo de singulares	AFI		I	E	E	C
Regras e Regulamento			I	E	E	C

Legenda	
AFI	Avaliação Formativa Inicial
I	Introdução
E	Exercitação
C	Consolidação
AS	Avaliação Sumativa

Anexo V – Plano de aula

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

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

--

Anexo VI – Relatório de aula

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

Anexo VII – Cartaz da Formação a docentes e não docentes

REPUBLICA PORTUGUESA

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Mostrado do Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário



PPES

FORMAÇÃO

♀ Brincar para o Futuro ♂
"EQUIDADE NÃO TEM GÊNERO"
Destinatários: Pessoal Docente e Não Docente

13:45 - RECEÇÃO DE TODOS OS PARTICIPANTES
14:00 - APRESENTAÇÃO DO PROJETO "OLIMPIÁDA SUSTENTADA" | NEEF - FCDEF-UC
14:30 - A IMPORTÂNCIA DE BRINCAR | ENFERMEIRA DINA
15:00 - TÉCNICAS DE RELAXAMENTO | PSICÓLOGA TELMA
15:30 - INTERVALO | LANCHE PARTILHADO
16:00 - "CIRCUITOS LÚDICO-DIDÁTICOS" (parte teórica) | NEEF - FCDEF-UC
16:30 - "CIRCUITOS LÚDICO-DIDÁTICOS" (parte prática) | NEEF - FCDEF-UC

CENTRO ESCOLAR DE CANTANHEDE
DIA 5 DE ABRIL DE 2023

Parcerias:

Organização: Núcleo de Estágio da EBMN, FCDEF-UC

SPO
Serviço Psicologia e Orientação de EBMN

Anexo VIII – Cartaz Torneio 3x3 e Skills do Basquetebol



REPUBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

Agrupamento de Escolas Município de Cantanhede
CANTANHEDE

Desporto Escolar

TORNEIO BASQUETEBOL 3x3

(Equipas Masculinas e Femininas - 4 Elementos)

& SKILLS DE BASQUETEBOL

(Equipas Masculinas e Femininas - 5 Elementos)

Infantis A - 2012/2013/2014
Infantis B - 2010/2011
Iniciados - 2008/2009

**8 DE MARÇO DE 2023
QUARTA-FEIRA
PAVILHÃO MARIALVAS
14h30 às 17h30**

*Gostas de Basquetebol?
Informa-te com o Núcleo de Estágio de Educação Física*

Organização:

VEM PRATICAR!

ASSSCC basquetebol

1 2 3 4 0
MUNICÍPIO DE CANTANHEDE
CANTANHEDE
Município de Cantanhede

CANTANHEDE
MUNICÍPIO

Anexo XI – Certificado Olimpíada Sustentada



CERTIFICADO

O Comité Olímpico de Portugal confere o presente Certificado a

Henrique Cunha

pelo trabalho desenvolvido na promoção da Educação Olímpica através da implementação do projeto **Olimpíada Sustentada – a equidade não tem género**

Lisboa, 2 de junho de 2023



José Manuel Constantino
Presidente do
Comité Olímpico de Portugal


COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL

www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt

AM EXCELENÇA
EM RESPEITO

Anexo XII – Certificado Participação Circuitos Cronometrados



CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL
Desporto Escolar
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

CIRCUITOS GÉNICOS CROMETRADOS

O(A) ALUNO(A):
Henrique Cardoso

DO ANO/TURMA _____ DA ESCOLA _____

PARTICIPOU NA PROVA DE CIRCUITOS GÉNICOS CROMETRADOS (TESTE DE PROVA), NO ÂMBITO DO PROJETO OLÍMPIADA SUSTENTADA – A EQUIDADE NÃO TEM GÉNERO – A EQUIDADE NÃO TEM GÉNERO, ORGANIZADO PELO COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL, NO DIA 14/06/2023.


VANDA DIAS
COORDENADORA G. GÉNICO


CLÁUDIA NEVES
V. G. DE SUPORTE PEDAGÓGICO II


CATARINA DIAS
COORDENADORA G. G.


HENRIQUE CUNHA
PRESIDENTE DO COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL

PATROCÍNIO:

ACADEMIA CANTANHEDEGYM


ASSOCIAÇÃO LÚCIA

