

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

João Bernardo Vieira Garcia

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO
NA ESCOLA INFANTA DONA MARIA TURMA C DO 7º
ANO, NO ANO LETIVO 2022/2023**

**O FEEDBACK PEDAGÓGICO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO
FÍSICA: EXPERIÊNCIA NA LECIONAÇÃO**

Relatório de Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário orientado pela Prof.^a Doutora Maria Luísa Ferreira de Mesquita, apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física Da Universidade de Coimbra

Junho de 2023

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
Da Universidade de Coimbra

João Bernardo Vieira Garcia
2021142087

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DESENVOLVIDO NA ESCOLA SECUNDÁRIO
INFANTA DONA MARIA JUNTO DA
TURMA C DO 7º ANO, NO ANO LETIVO
2022/2023**

Relatório de Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário orientado pela Prof.^a Doutora Luísa Mesquita, apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física Da Universidade de Coimbra

Junho de 2023



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Esta obra deve ser citada como:

Garcia, J. (2023). Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Secundária Infanta Dona Maria no ano letivo de 2022/2023. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física Da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

João Bernardo Vieira Garcia, aluno nº2021142087 do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física Da Universidade de Coimbra, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não inscrevendo, por isso, no disposto no artigo nº27-A, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC – Regulamento 321/2013, de 23 de agosto de 2013, alterado pelo Regulamento nº400/2019, de 6 de maio.

Coimbra, Junho de 2023

Agradecimentos

No final desta etapa relevante, sinto uma gratidão enorme ao atingir este objetivo da minha vida, que surge com o término do meu percurso académico, no qual conheci pessoas fantásticas que me ajudaram a alcançar o desejo de ser docente.

Quero deixar um agradecimento muito especial á minha família, mãe, pai, irmã e avó, que me apoiaram de forma incansável desde sempre, contribuindo para o meu sucesso, para o meu crescimento enquanto pessoa e em tudo o que necessitei.

Aos meus colegas de estágio, pelo respeito, amizade e companheirismo prestados durante este ano.

Ao Professor Orientador Rafael Baptista e Professora Paula Figueiredo, pela sua disponibilidade permanente. Revelou-se essencial nesta última fase do meu percurso, não só pelas aprendizagens, mas também pelos conselhos profissionais e ensinamentos de vida.

À Prof.^a Doutora Luísa Mesquita, pelos ensinamentos transmitidos e pelo esforço e disponibilidade.

Ao Grupo Disciplinar de Educação Física, docentes e funcionários da Escola Secundária Infanta Dona Maria, por me acolherem, fazendo-me sentir em família e demonstrando carinho e preocupação.

À turma do 7^oC, pela disponibilidade e amabilidade que sempre tiveram comigo, ficando a amizade e contactos para o futuro, prometo que não me esquecerei de vocês.

À minha namorada Sofia Oliveira, que tantas vezes me deu na cabeça e se “chateou” comigo, mas que foi essencial. Foste tu que presenciaste muitos altos e baixos deste percurso, pelo que sou eternamente grato. Um grande obrigado pela ajuda, apoio e carinho!

Aos meus colegas de casa e amigos que me acompanharam neste percurso, um sincero obrigado pelo acolhimento e por fazerem me sentir sempre em casa, este ambiente foi sem dúvida crucial nesta fase que foi partilhada convosco.

A todos, o meu mais sincero e eterno obrigado!

Resumo

Este relatório apresenta o resultado de um estágio pedagógico realizado como parte do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. O estágio foi realizado na Escola Secundária Infanta Dona Maria, com a turma C do 7º ano de escolaridade, durante o ano letivo de 2022/2023.

Durante o estágio pedagógico foi possível aplicar todo o conhecimento teórico adquirido ao longo da formação académica. A transição de aluno para professor foi desafiadora, porém muito gratificante, uma vez que pude colocar em prática os conceitos aprendidos em sala de aula. Além disso, o estágio proporcionou uma oportunidade de desenvolver habilidades pedagógicas, de liderança e de gestão, essenciais para a profissão de docência.

O relatório descreve as atividades práticas desenvolvidas diariamente na escola, bem como as decisões, sucessos e fracassos experimentados durante o estágio. Abrange as fases de planeamento, realização e avaliação das atividades, todas elas sempre com o objetivo de garantir o sucesso, a evolução dos alunos e a sua aprendizagem, além de mostrar a nossa participação na vida escolar.

O relatório está dividido em quatro grandes áreas: área 1 - atividades de ensino-aprendizagem, área 2 - atividades de organização e gestão escolar, área 3 - projeto e parcerias educativas, e área 4 - atitude ético-profissional. Cada uma dessas áreas é discutida em detalhes no relatório, proporcionando uma compreensão abrangente das atividades realizadas durante o estágio.

Além disso, o relatório apresenta um estudo aprofundado sobre um tema problema específico, que tem como objetivo investigar o feedback prestado pelo professor estagiário nas aulas de educação física e posteriormente uma comparação com o feedback prestado por um docente com mais de dez anos de experiência.

Os resultados e conclusões desse estudo também são discutidos em detalhes neste relatório.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico. Educação Física. Estagiário-docente.

Abstract

This report presents the outcome of a teacher training carried out as part of the Master's program in Physical Education Teaching for Elementary and Secondary Education at the Faculty of Sports Sciences and Physical Education of the University of Coimbra. The internship took place at Infanta Dona Maria Secondary School, with the 7th-grade class C, during the academic year 2022/2023.

Throughout the teacher training, it was possible to apply all the theoretical knowledge acquired during the academic training. The transition from student to teacher was challenging but highly rewarding as I was able to put into practice the concepts learned in the classroom. Additionally, the internship provided an opportunity to develop pedagogical, leadership, and management skills, essential for the teaching profession.

The report describes the daily practical activities carried out at the school, as well as the decisions, successes, and failures experienced during the internship. It covers the planning, implementation, and evaluation phases of the activities, all with the aim of ensuring success, student progress, and their learning, while also showcasing our involvement in school life.

The report is divided into four main areas: Area 1 - teaching and learning activities, Area 2 - school organization and management activities, Area 3 - project and educational partnerships, and Area 4 - ethical and professional attitude. Each of these areas is discussed in detail in the report, providing a comprehensive understanding of the activities carried out during the internship.

Furthermore, the report presents an in-depth study on a specific problem theme, aiming to investigate the feedback provided by the intern teacher in physical education classes, followed by a comparison with the feedback given by a teacher with over ten years of experience.

The results and conclusions of this study are also thoroughly discussed in this report.

Keywords: *Teacher Training. Physical Education. Intern-teacher.*

Índice

Índice

Capítulo I – Contextualização da Prática Desenvolvida	2
1.1. Narrativa de Vida	2
1.2 Expectativas Iniciais	3
1.3 Dimensão Profissional e Ética	4
1.4 Participação na Escola	5
1.5 Desenvolvimento e Formação Profissional	5
1.6 Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem	6
1.7 Caracterização do contexto	7
1.7.1 Caracterização da Escola e do Meio.....	7
1.7.2 O Grupo disciplinar de Educação Física.....	8
1.7.3 O núcleo de estágio.....	8
1.7.4 A turma.....	9
Capítulo II – Análise Reflexiva da Prática Pedagógica	10
Área 1 – Atividades de ensino-aprendizagem	10
2.1. Planeamento.....	11
2.1.1. Plano Anual.....	11
2.1.2. Unidades Didáticas.....	12
2.1.3. Planos de Aula.....	14
2.2 Intervenção Pedagógica.....	17
2.2.1. Dimensão Instrução.....	18
2.2.2. Dimensão Gestão.....	20
2.2.3. Clima e Disciplina.....	21
2.2.4. Decisões de Ajustamento.....	22
2.2.5 Estilos de ensino.....	24
2.3. Avaliação.....	25
2.3.1. Avaliação Formativa Inicial.....	26
2.3.2. Avaliação Formativa.....	27
2.3.3. Avaliação Sumativa.....	28
2.3.4. Autoavaliação.....	30
2.3.5. Parâmetros e Critérios de Avaliação.....	31

Área 2 – Atividades de organização e gestão escolar	32
Área 3 – Projeto e parcerias educativas	34
Área 4 – Atitude ético-profissional	35
Capítulo III – Aprofundamento do Tema Problema	37
1. Introdução	39
2. Metodologia	47
3. Amostra	47
4. Instrumentos e Procedimentos	48
5. Apresentação e discussão dos resultados	49
5.1 Apresentação e discussão dos dados relativamente ao 1º momento	49
5.2 Apresentação e discussão dos dados relativamente ao 2º momento	56
6. Limitações do Estudo	63
7. Conclusão	64
Capítulo IV – Conclusão Final Relatório Estágio	65
8. Referências	66

LISTA DE ABREVIATURAS

DT – Diretora de Turma

ESIDM- Escola Secundária Infanta Dona Maria

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

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

PASEO - Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória

IPCB - Instituto Politécnico de Castelo Branco

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

NEP – Núcleo de Estágio Pedagógico

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

UD – Unidade Didática

TGFU - Teaching Games for Understanding

MED - Modelo de Educação Desportiva

AF - Avaliação Formativa

AS - Avaliação Sumativa

ÍNDICE DE FIGURAS

Gráfico 1- 1º Momento 7°C.....	49
Gráfico 2- 2º Momento 7°C.....	49
Gráfico 3- 3º Momento 7°C.....	49
Gráfico 4- 4º Momento 7°C.....	50
Gráfico 5- Análise do feedback do professor estagiário.....	50
Gráfico 6- Resposta 1 questionário 7°C.....	52
Gráfico 7- Resposta 2 questionário 7°C.....	52
Gráfico 8- Resposta 3 questionário 7°C.....	53
Gráfico 9- Resposta 4 questionário 7°C.....	53
Gráfico 10- Resposta 5 questionário 7°C.....	53
Gráfico 11- Resposta 6 questionário 7°C.....	53
Gráfico 12- 1º Momento 11°C.....	56
Gráfico 13- 2º Momento 11°C.....	56
Gráfico 14- 3º Momento 11°C.....	56
Gráfico 15- 4º Momento 11°C.....	57
Gráfico 16- Análise do feedback do docente.....	57
Gráfico 17- Resposta 1 questionário 11°F.....	59
Gráfico 18- Resposta 2 questionário 11°F.....	59
Gráfico 19- Resposta 3 questionário 11°F.....	59
Gráfico 20- Resposta 4 questionário 11°F.....	60
Gráfico 21- Resposta 5 questionário 11°F.....	60
Gráfico 22- Resposta 6 questionário 11°F.....	60

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1- Amostra 7°C	47
Não foi encontrada nenhuma entrada do índice de ilustrações. Tabela 3- Recolha de dados 7°C.....	47
Tabela 4- Recolha de dados 11°.....	47
Tabela 5- Dados recolhidos 1º momento.....	48
Tabela 6- Dados recolhidos 2º momento.....	55

Introdução

O presente documento insere-se na unidade curricular de Relatório de Estágio, integrado no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC), no ano letivo 2022/2023.

O Estágio Pedagógico (EP) teve como objetivo colocar em prática os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da formação académica, transitando da teoria à prática e da função de aluno para professor. O estágio pedagógico é um momento importante para que os futuros professores possam experimentar e desenvolver as suas competências e habilidades pedagógicas em um contexto real de ensino, sob supervisão de um professor experiente e da orientação da faculdade. Contribuindo desta forma para a formação e preparação dos futuros profissionais da educação.

O EP teve início no dia 1 de setembro de 2022 e término a 31 de maio de 2023 na Escola Secundária Infanta Dona Maria (ESIDM), junto da turma C do 7ºano, contando com o acompanhamento e orientação do professor cooperante, Rafael Baptista e da orientadora da faculdade, Prof.^a Luísa Mesquita.

Este relatório descreve os processos e atividades realizados durante o Estágio, mencionando os sucessos e fracassos, decisões e estratégias que marcaram este percurso. É efetuada uma análise e reflexão pessoal das atividades realizadas, das decisões tomadas e a sua importância no desenvolvimento e aprendizagem dos alunos.

Relativamente à estrutura do documento, este encontra-se dividido em três capítulos. No primeiro, realizamos uma breve apresentação acerca da contextualização da prática desenvolvida, tendo em conta o percurso formativo, as expectativas iniciais e a caracterização do meio de intervenção. No segundo capítulo, será feita uma análise reflexiva sobre a prática pedagógica com ênfase nas quatro áreas de intervenção: 1) Atividades de Ensino-Aprendizagem; 2) Atividades de Organização e Gestão Escolar; 3) Projetos e Parcerias; 4) Atitude Ético-Profissional. Por último, no terceiro capítulo, será apresentado o Tema Problema, o qual surge da seguinte questão: O feedback pedagógico nas aulas de Educação física: Experiência na lecionação

Capítulo I – Contextualização da Prática Desenvolvida

1.1. Narrativa de Vida

Nasci a 7 de fevereiro de 1998, em Torres Novas, cidade onde morei até entrar no curso de desporto e atividade física, na escola superior de Castelo Branco, em 2018, e posteriormente no presente mestrado, na Faculdade de Coimbra.

Foi pela prática de atividades extracurriculares, que, desde muito novo, descobri o que viria a ser a minha grande paixão, o desporto. Aos 6 anos ingressei no futebol, desporto que pratiquei até aos meus 18 anos. Em simultâneo, desde os 11 anos até aos 16, pratiquei andebol. Além destas modalidades, enquanto apaixonado pelo desporto, aventurei-me em ingressar nos quadros de arbitragem de andebol, percurso este que já tem uma duração de 11 anos e que ainda exerço a nível profissional, atualmente enquanto árbitro nacional.

O gosto pelo desporto continuou a crescer, dia após dia, ano após ano, e foi no final do meu sétimo ano de escolaridade que tive consciência que queria continuar os meus estudos na área do desporto. Nessa mesma altura, ingressei no desporto escolar, onde pratiquei andebol e badminton. Ingressei no Curso Profissional de Desporto, e foi aí que descobri o que queria fazer a seguir: uma licenciatura em Desporto e Atividade Física na Escola Superior de Educação de Castelo Branco. Foram anos de descoberta e muitas aprendizagens, onde percecionei que me queria direcionar para a vertente do ensino. Desde que me lembro, adorei ajudar as outras pessoas a olhar para o desporto de forma saudável e integrada num estilo de vida equilibrado, sobretudo os mais novos. E reforcei esta minha paixão quando colaborei com o Campo Aventura, um campo de atividades para crianças e jovens, em que fui monitor de diversas atividades que envolviam desporto.

Durante a licenciatura, fui praticando desporto de forma autónoma, não me sendo permitido entrar em clubes ou competições, devido à minha posição enquanto árbitro nacional de andebol. Pelo que, nestes últimos anos, optei pela prática de padel e de ginásio como forma de lazer.

1.2 Expectativas Iniciais

O ano de estágio foi um processo de formação acadêmica essencial na disciplina de Educação Física de uma forma autônoma, profissional e competente. Com isto adquirimos o máximo de experiências e conhecimentos, que foi possível colocar em prática os cinco anos de formação. Enquanto professores, ainda em período probatório, definimos que temos de lecionar o melhor possível com o intuito de passarmos a mensagem de que a atividade física é uma mais-valia nos dias de hoje, sendo que ao mesmo tempo também estaremos a aprender com eles o que é ser professor de Educação Física.

Adquirimos vários aspetos, um deles foi obter o máximo conhecimento possível com o estágio pedagógico aprendendo ao máximo com os restantes professores da disciplina de Educação Física, tanto dentro como fora da sala de aula, principalmente com o Orientador de Estágio por este ser a referência mais próxima e direta durante o ano de estágio pedagógico, pois cada um tem o seu método de ensino e pensamos que isso seja benéfico para o nosso crescimento. Também temos conhecimento do desafio, exigência, responsabilidade e compromisso para desempenharmos a função de docente em conjunto com o professor orientador, numa turma, sendo crucial apresentar-nos de forma adequada e o mais realista possível.

Creemos que toda a prática facultada pelo estágio foi, certamente, dar-nos as ferramentas essenciais para a função docente, permitindo-nos desenvolver instrumentos de lecionação e realização à prática letiva. Estamos inseridos num contexto que engloba atividades de ensino-aprendizagem, organização e gestão escolar, projetos curriculares e outras parcerias. Todo este contexto foi, certamente, incutir-nos não só a importância da comunidade escolar no seio da sociedade, mas também o papel da educação física na mesma. Um professor de Educação Física é muito mais que o indivíduo que ensina as atividades físicas numa escola, é um profissional que prepara física e psicologicamente um aluno para se inserir numa sociedade que direta ou indiretamente apresenta na sua génese uma parte ligada à área do desporto e da atividade física.

Em conclusão, queremos realizar um trabalho de responsabilidade, exigência, de qualidade e compromisso, com a expectativa de continuarmos sempre a aprender e a desenvolver capacidades para que possamos ser profissionais numa área que tanto gostamos - a Educação Física.

1.3 Dimensão Profissional e Ética

Ao desempenharmos a função de docente procuramos assegurar o ensino através da metodologia orientada pelo Ministério da Educação, que recorre ao próprio saber da formação. Este deve ser fundamentado na investigação e reflexão partilhada da prática educativa segundo determinadas orientações de políticas educativas.

O docente deve incentivar a que os alunos apresentem alguma autonomia e que se consigam inserir na sociedade em que vivemos, tendo em conta o carácter complexo e diferenciado das aprendizagens escolares. Também tem como objetivo garantir o bem-estar dos alunos e o desenvolvimento de todas as componentes. Por outro lado, deve evidenciar capacidades relacionais e de comunicação, bem como equilíbrio emocional nas várias circunstâncias da atividade profissional. Por fim, pode ajudar a combater a exclusão e a discriminação, ao respeitar as diferenças culturais e pessoais dos alunos e demais membros da comunidade educativa.

Pretendemos mostrar-nos disponíveis para todas as atividades, com a finalidade de compromisso, inovação e vontade de fazer mais e melhor, com a certeza de que as nossas competências serão bem empregues.

Um professor de Educação Física deve ter a capacidade inovar, de forma a cativar os alunos para que estes demonstrem o interesse que, à partida, é habitual nesta área de ensino, facilitando assim a implementação das metodologias durante o processo de ensino-aprendizagem.

1.4 Participação na Escola

No que envolve a Escola e o Agrupamento, é importante frisar que o docente deve participar na construção, desenvolvimento e avaliação do projeto educativo e respetivos projetos curriculares.

A participação por parte do professor é crucial. Este deve ser encarregue de interagir com as famílias e considerar a escola como um meio de desenvolvimento social e cultural, colaborando com outras instituições.

Ainda que tenhamos pouca experiência na área da educação, é importante salientar que nos sentimos preparados para fazer parte de todo o processo de ensino-aprendizagem dos alunos, ao aplicar as orientações do projeto educativo da escola e dos próprios projetos curriculares, podendo contribuir, de alguma forma, para o seu enriquecimento.

1.5 Desenvolvimento e Formação Profissional

Na área da formação de professores, é importante que o docente se desenvolva profissionalmente, levando em conta a experiência adquirida ao longo do tempo, a reflexão fundamentada na prática pedagógica e a investigação. Isso inclui a análise crítica e reflexiva da prática docente, o uso de recursos importantes para avaliação e o desenvolvimento de aspetos éticos e deontológicos referentes à profissão. Além disso, o trabalho em equipa e a partilha de conhecimentos e experiências são fatores enriquecedores para a formação e atividade profissional. O professor deve estar em procura constante de novos conhecimentos e crescimento profissional, de forma a atender às necessidades dos alunos e da sociedade em geral.

O conhecimento nunca é autossuficiente para a resolução de todos os problemas pedagógicos e, com a maior diversidade de resolução de situações e decisões será possível, adequar a resposta de forma a respeitar a ação e reforçando as ações dos alunos. Pretendemos, promover o crescimento pessoal e profissional, a qualidade na educação, adquirir conhecimentos adequados ao contexto da comunidade escolar.

1.6 Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem

Priorizada uma postura profissional dirigida para os alunos, adequando as boas práticas teóricas fundamentais. Desta forma, o nosso papel como professores, não é apenas a transmissão, mas sim, enquanto pessoa que cria condições para que os alunos tenham possibilidade de se identificar, compreender, analisar, sintetizar e avaliar o que aprendem e o que irão aprender, reforçando a autonomia e a criatividade.

Como professores, responsabilizámo-nos a promover as aprendizagens necessárias dentro do currículo, tendo em consideração os objetivos específicos do projeto curricular de turma. Para isso, utilizámos conhecimentos específicos da nossa área e de outras disciplinas relevantes para o nível e ciclo de ensino dos alunos. Organizámos as atividades de ensino de acordo com os padrões das áreas do conhecimento e baseado em opções pedagógicas e didáticas fundamentadas. Quando apropriado, utilizámos atividades experimentais para complementar a aprendizagem. Garantimos que a utilização correta da língua portuguesa, tanto na escrita quanto na fala, fosse prioridade na nossa ação formativa. Também trabalhámos para desenvolver estratégias pedagógicas diferenciadas para atender às necessidades individuais dos nossos alunos e utilizámos a avaliação, nas diversas modalidades e áreas de aplicação, para promovermos a qualidade do ensino, da aprendizagem e do próprio desenvolvimento profissional.

1.7 Caracterização do contexto

De forma a partilharmos a experiência vivenciada durante o EP é necessário caracterizar e expor o meio envolvente, o contexto escolar, o grupo disciplinar, o núcleo de estágio pedagógico (NEP), o orientador e a turma que acompanhámos durante o ano letivo.

1.7.1 Caracterização da Escola e do Meio

A Escola Secundária Infanta Dona Maria em Coimbra tem uma história que remonta há mais de 50 anos. Embora tenha sido fundada em 1918 como Liceu Feminino de Coimbra, as suas atividades letivas só começaram em 1919. A escola oferece infraestruturas modernas e bem equipadas para o ensino básico e secundário, resultado do projeto de modernização do parque escolar. A escola é reconhecida pela sua excelência académica, com 960 alunos do 7º ao 12º ano de escolaridade no ano letivo de 2022/2023. O seu projeto curricular visa criar um Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO), que promove a excelência. Para a prática de Educação Física, a escola dispõe de seis espaços desportivos, incluindo um ginásio interior, um polivalente, dois campos exteriores, um pavilhão multidesportos e acesso às piscinas municipais de Coimbra para a Unidade Didática (UD) de Natação. A escola está localizada no centro de Coimbra e é reconhecida pelos seus valores e excelência académica.

1.7.2 O Grupo disciplinar de Educação Física

Durante este Estágio Pedagógico (EP), fizemos parte do grupo disciplinar de Educação Física (EF) composto por oito docentes e quatro estagiários. Este demonstrou um excelente espírito de cooperação, sempre disponível para ajudar e estabelecer relações positivas. A presença constante do nosso orientador, o Professor Rafael Baptista, ajudou a fortalecer essas relações entre todos os membros. É através deste tipo de vivências que aprendemos que o trabalho em equipa e a união em torno de um objetivo comum é fundamental para garantir que os alunos alcancem melhores resultados em todas as áreas.

1.7.3 O núcleo de estágio

O Núcleo de Estágio Pedagógico (NEP) integrou 4 elementos, dois do género masculino e outros 2 elementos do género feminino, com percursos, experiências e histórias de vida diversificadas. Apesar desta realidade conseguimos desenvolver estreitas relações e formar uma boa equipa, que se revelou capaz de se ajudar na execução das várias tarefas propostas, partilhando ideias e convicções, realizando reflexões conjuntas de forma crítica face à prestação de cada um, o que resultou num desenvolvimento significativo enquanto professor estagiário.

Apesar de alguma convivência ao longo do primeiro ano de mestrado, foi apenas no decorrer do EP que pudemos reforçar a nossa relação. Desenvolvemos um bom espírito de trabalho, cooperação e entreajuda. Com o decorrer do ano letivo, comprovámos ser um núcleo unido e determinado, o que favoreceu a nossa aprendizagem, evolução e formação pessoal e profissional, tornando-nos assim uma equipa triunfante.

1.7.4 A turma

De forma a podermos conhecer melhor a turma e melhorar alguns aspetos de ensino-aprendizagem, no início do ano letivo procurámos fazer uma caracterização da turma, através da informação recolhida pela Diretora de Turma (DT). Na primeira reunião com a Diretora de Turma, ficou definido os alunos representantes da turma, desempenhando os cargos de Delegado e Subdelegado.

A turma do 7^oC era composta por 20 alunos em que doze pertenciam ao sexo feminino e oito ao sexo masculino, com idades compreendidas entre os 11 e os 12 anos de idade. Todos os alunos eram de nacionalidade portuguesa e nenhum dos alunos desta turma obteve retenções em anos anteriores. Existia um aluno com Necessidades Educativas Especiais. A partir da caracterização realizada em parceria com a DT, a nível de características específicas, apercebemo-nos que o número de horas de sono dos alunos ronda as 8 horas por dia. A totalidade dos alunos residiam em Coimbra ou na sua periferia, utilizando transporte particular ou deslocando-se a pé para a escola, sendo que, 95% da turma demorava menos de quinze minutos no percurso casa-escola.

Capítulo II – Análise Reflexiva da Prática Pedagógica

Área 1 – Atividades de ensino-aprendizagem

Nesta área, é apresentada uma análise reflexiva de toda a prática pedagógica, realizada durante o EP. É também através da qual o professor analisa quais as melhores estratégias a adotar ao longo do processo visando atingir o sucesso por parte dos alunos.

Segundo Piéron (1996) citado por Faria (2019), uma formação profissional de qualidade conjectura que o professor estagiário auxilie os alunos nas suas aprendizagens e esteja empenhado num processo de aperfeiçoamento pessoal, com base numa reflexão contínua sobre a sua própria ação pedagógica.

A utilização de outras metodologias que diferem das tradicionais, a alteração de rotinas e a operacionalização de novos exercícios devem constar no dicionário destes docentes em formação

Segundo Lopes e Fernando (2014) citado por Faria (2019), o processo educativo, ao longo dos tempos, foi alvo de transformações destacando que, na atualidade, a educação deve ser vista como um meio de proporcionar aos alunos um espírito de pesquisa, de iniciativa, de autonomia, de criatividade, de poder reflexivo e crítico sobre todos os fenómenos que envolvem o sujeito, incluindo o seu processo pedagógico. Por sua vez, com a PL pretendemos transformar os nossos alunos, para que estes sejam mais competentes, aumentem os níveis motivacionais para a prática de atividade física e EF e que adquiram algumas competências fundamentais aos tempos atuais e a um mundo em constante mudança

Encontra-se então assim divididas por áreas:

- Área 1, que se destina à atividade de ensino-aprendizagem (conceção/planeamento do ensino, realização e avaliação);
- Área 2, referente à atividade de organização e gestão escolar;
- Área 3, destinada aos projetos e parcerias educativas;
- Área 4, relativa à atitude ético-profissional.

2.1. Planejamento

Durante a primeira fase da intervenção pedagógica, como professor, dedicamos ao planejamento, que nos permite direcionar o processo de ensino tendo em consideração a realidade em que estamos inseridos. Ao longo do ano letivo, traçamos os objetivos que pretendíamos alcançar, e esses objetivos foram a base de todo o planejamento realizado.

Segundo Januário (2017), os professores capazes de planejar com um nível de qualidade superior conseguem formular objetivos mais claros e específicos, aumentar as tomadas de decisão e possuir um maior número de rotinas de planejamento e instrução. Conseqüentemente, quanto mais eficaz o planejamento, melhor o processo de ensino-aprendizagem.

Colocamos os alunos como foco desse processo de planejamento, adaptando e alterando sempre que necessário para atender as suas necessidades individuais, reconhecendo que cada caso é um caso e que os alunos não são todos iguais. Analisámos as suas características e também os objetivos e conteúdos definidos pelo Programa Nacional de Educação Física (PNEF). O nosso objetivo foi elaborar um planejamento claro, objetivo e flexível, que possibilitasse ajustes, se caso necessário.

A planificação teve de ter em conta o planejamento realizado a longo prazo, associado ao plano anual, mas também a médio prazo, relativo às Unidades Didáticas (UD) e o planejamento a curto prazo a que diziam respeito os planos de aula Bento (2003).

Dessa forma, apresentamos a seguir os três momentos do planejamento: o plano anual, que abrange o planejamento a longo prazo; o plano de Unidade Didática (UD), que apresenta do planejamento a médio prazo; e o plano de aula, que se refere ao planejamento a curto prazo.

2.1.1. Plano Anual

Segundo Bento (1998) a elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planejamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano letivo. Desempenha um papel crucial na orientação do professor no processo de ensino-aprendizagem ao longo do ano letivo. Conforme destacado por Bento (2003), a sua

elaboração representa o primeiro passo do planeamento e da preparação do ensino, uma vez que engloba a sua organização ao longo do ano letivo, bem como reflexões correspondentes.

Antes de elaborar o plano anual, realizamos uma breve pesquisa sobre as Unidades Didáticas abordadas pelos alunos no ano letivo anterior, com especial atenção para o histórico, além de analisar o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) e o documento das aprendizagens essenciais para o 7º ano. Também consultamos o calendário do ano letivo 2022/2023 e recolhemos informações sobre os recursos disponíveis em termos de rotações de espaços e materiais, a fim de adequar as estratégias pedagógicas e as aprendizagens ao ambiente em que estamos inseridos, com o objetivo de alcançar os objetivos estabelecidos.

Após decidir as modalidades a abordar, levamos em consideração as opções do grupo disciplinar e realizámos uma reunião com o Grupo de Educação Física para definir as rotações de espaços, distribuindo as modalidades em diferentes blocos. Identificamos algumas dificuldades em relação a certas modalidades, como Atletismo e Natação. No 1º período, selecionamos as modalidades de Ginástica de Solo e Voleibol, no 2º período, abordamos Basquetebol e Natação, e, por fim, no 3º período abordamos Atletismo e Futebol, onde também existiu a realização dos testes FITescola em dois períodos e três blocos de condição física por período.

Em resumo, o planeamento anual é um documento de grande importância para a organização do professor, pois requer um trabalho prévio de análise dos documentos que regem a Educação Física. Este permite antecipar ações e fornecer uma visão geral do número de aulas disponíveis para cada bloco de conteúdo, a fim de construir Unidades Didáticas adequadas que visam o sucesso e o mais importante, a aprendizagem dos alunos.

2.1.2. Unidades Didáticas

As Unidades Didáticas (UD) representam uma forma de planeamento a médio prazo e têm como objetivo orientar o processo de ensino-aprendizagem, tendo em consideração as características da turma e as modalidades a serem lecionadas.

Segundo Bento (2003) as unidades temáticas ou didáticas, ou ainda de matéria, são partes essenciais do programa de uma disciplina. Constituem unidades fundamentais e

integrals do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem.

Para elaborar as Unidades Didáticas, consultamos os programas oficiais (PNEF e Aprendizagens Essenciais). Definimos objetivos considerando diversos aspetos, como a estrutura de conhecimentos, os conteúdos técnicos e táticos, os recursos disponíveis (materiais e espaços), as características da turma, as aulas disponíveis para cada unidade, as estratégias a serem adotadas, as progressões a serem aplicadas, a extensão e a sequência dos conteúdos, bem como a avaliação.

As Unidades Didáticas foram discutidas e construídas em conjunto pelo núcleo de estágio, havendo a necessidade de adaptá-las a cada turma. No entanto, é importante realçar que o planeamento e as UD são documentos editáveis. Após uma avaliação formativa inicial, poderia surgir a necessidade de reestruturá-los e ajustar os objetivos gerais e específicos às necessidades e competências individuais e coletivas da turma, distribuindo os alunos em grupos de diferentes níveis (diferenciação pedagógica). Isso permitiria prever a utilização de diferentes estratégias, progressões pedagógicas, modelos e estilos de ensino, respeitando as dificuldades individuais e os ritmos de aprendizagem de cada aluno, proporcionando assim um maior desenvolvimento e coerência ao ensino.

A elaboração de cada Unidade Didática exigiu um trabalho de pesquisa, não apenas bibliográfica, mas também a consulta de colegas mais familiarizados com cada modalidade. Surgiram dificuldades em relação ao conhecimento específico de algumas modalidades que não tínhamos aprofundado anteriormente, o que nos levou a procurar maior conhecimento sobre elas. Ponderava que estava á vontade sobre a unidade didática mas após perceber os objetivos específicos, compreendi que tinha de aprofundar o meu conhecimento sobre a mesma.

Em suma, a elaboração e aplicação das Unidades Didáticas representaram um dos maiores desafios durante o estágio, especialmente na seleção de objetivos específicos para cada nível encontrado na turma e na elaboração da extensão e sequência dos conteúdos. As UD também testaram a nossa criatividade e capacidade de envolver e motivar os alunos, especialmente nas matérias que não eram tão atrativas para eles.

2.1.3. Planos de Aula

O plano de aula deve resultar num documento escrito que servirá não só para orientar as ações do professor como também para possibilitar alterações ao longo do ano.

Em resumo, o plano de aula é uma etapa final da organização do professor, que consiste no planeamento de curto prazo para cada aula. Ele é mais detalhado, preciso e concreto, e deve ser claro, coerente e flexível, levando em consideração as características dos alunos e os recursos disponíveis na escola.

Segundo Libâneo (1990) o processo de aprendizagem entre professor e aluno, a aula e o processo básico de ensino, tem uma situação específica didaticamente falando, pois é nela que aponta a assimilação dos conhecimentos e habilidades. Com isso podemos dizer que a aula, envolve todas as situações didáticas onde se apresenta os objetivos, os conhecimentos, os problemas e desafios, enfrentados na aula, com fins instrutivos e formativos, que movem as crianças e os jovens ao aprendizado.

Neste aspeto de formato de aula, o autor relata que a aula deve seguir algumas exigências:

- Ampliar o nível de cultural e científico dos alunos, assegurando profundidade e solidez aos conhecimentos assimilados;
- Seleção e organização de atividades, possibilitando nesse aluno a independência do pensar;
- Enfatizar a formação de métodos e hábitos de estudo;
- Promover no aluno o hábito de resolver problemas, em situações reais de vida;
- Valorização da sala de aula, como meio para formar a personalidade e qualidade positiva do aluno;
- Condução de trabalho docente na classe, trabalhando a coletividade, solidariedade, sem prejudicar a atenção e a peculiaridade de cada aluno.

Geralmente, utiliza-se um modelo tripartido de plano de aula, composto por três partes distintas: parte inicial, parte fundamental e parte final. Além disso, há um cabeçalho com informações contextuais, como o nome do professor, número da aula, data, turma, local, duração da aula, unidade didática, função didática e materiais necessários. A fundamentação das escolhas feitas também é mencionada.

Na parte inicial, faz-se uma reflexão sobre os conteúdos abordados na aula anterior, seguida por um aquecimento para preparar os alunos para a parte principal da aula.

A parte fundamental é dedicada à prática dos alunos, com ênfase nas tarefas principais para desenvolver competências cognitivas e motoras. O professor fornece feedback, organiza o espaço e faz progressões necessárias para o sucesso dos alunos. As tarefas selecionadas têm uma sequência lógica e são adaptadas aos diferentes níveis da turma.

A parte final é reservada para o retorno à calma e revisão dos conteúdos abordados na aula, permitindo um balanço e esclarecimento de dúvidas. É importante ressaltar que o plano pode sofrer ajustes durante a aula, de acordo com o desenvolvimento e o desempenho dos alunos.

Na estruturação Libâneo (1990) reforça importantes pontos de um trabalho de um docente eficaz. Este requer uma estruturação da aula, tal como o seu planeamento e organização, com fins de que sejam atingidos todos os objetivos, a opção por cada etapa utilizada para planear uma aula depende do qual conteúdo estamos a trabalhar, depende das características dos alunos, e é necessário um diagnóstico. Nesta didática é importante frisar que a estruturação da aula, requer criatividade e flexibilidade do professor.

Libâneo (1990) ainda refere que o professor deve saber conduzir uma aula, ser flexível de acordo com a metodologia, deve sempre contribuir para a aprendizagem do aluno e nesse sentido perceber se o conteúdo está a ser transmitido de forma correta, e mudar a sua metodologia sempre que for necessário, até obter o nível de transmissão de conteúdo e assimilação por parte dos alunos, ideal para as suas aulas. Assim o autor descreve os passos didáticos que são importantes na estruturação da aula.

O plano de aula desempenha um papel fundamental no desenvolvimento das competências dos alunos, considerando os conteúdos das unidades didáticas, plano anual e PNEF. Os desafios incluem prever corretamente o tempo necessário para cada exercício e selecionar os exercícios adequados, sendo importante contar com o apoio do professor orientador para refletir e considerar diferentes perspectivas de escolhas de exercícios e método de lecionação da aula.

É compreensível que no início tenham surgido dificuldades e constrangimentos relacionados à escolha de exercícios adequados aos conteúdos a serem ensinados. A falta de domínio de algumas modalidades e a inexperiência no ensino podem levar a erros na seleção das tarefas, como escolher atividades muito complexas para a parte fundamental da aula. Isso resultou em fragilidades na gestão e organização das aulas, especialmente em relação aos períodos de transição e instrução, que se tornaram mais longos devido a esta abordagem.

Para lidar com as dificuldades, adotamos estratégias como a redução do número de tarefas e a otimização do tempo disponível para realizá-las. Além disso, realizamos pesquisas e procuramos novos exercícios que se adequassem às modalidades trabalhadas. A criação de grupos de trabalho também foi uma medida adotada para diminuir a transição entre tarefas e estabelecer rotinas de trabalho que ajudassem a manter a dinâmica da aula.

É importante realçar que é natural enfrentar desafios e cometer erros no início da carreira como professor. O importante é aprender com essas experiências e procurar constantemente aprimorar as habilidades pedagógicas.

2.2 Intervenção Pedagógica

Após a fase de planejamento, entramos na etapa de realização onde ocorre uma interação mais intensa entre professor e aluno. Nessa fase, estabelece-se uma proximidade significativa que cria um ambiente propício para a transmissão de conhecimentos e o aprimoramento das habilidades e capacidades dos alunos.

Durante essa etapa, como professores, demonstramos a prática docente, apresentando estratégias e opções adotadas, bem como as decisões de ajuste resultantes de reflexões e experiências. Isso é realizado através do aprofundamento das dimensões pedagógicas propostas: instrução, gestão, clima e disciplina.

A dimensão da instrução refere-se à forma como conduzimos o ensino, apresentando e explicando os conteúdos de maneira clara e acessível aos alunos. Procuramos utilizar métodos e recursos pedagógicos adequados, estimulando a participação ativa dos estudantes e promovendo a compreensão e a aplicação dos conhecimentos.

A dimensão da gestão está relacionada à organização e ao controle da aula, garantindo um ambiente favorável à aprendizagem. Isso envolve o estabelecimento de regras e procedimentos claros, a gestão do tempo e do espaço, a distribuição equitativa das tarefas e a resolução de possíveis conflitos que possam surgir.

A dimensão do clima está associada à criação de um ambiente acolhedor, seguro e motivador para os alunos. Procuramos estabelecer uma relação de respeito e confiança mútua, encorajando a participação, valorizando as contribuições individuais e promovendo a colaboração e a cooperação entre os estudantes.

A dimensão da disciplina envolve a promoção de comportamentos adequados e o estabelecimento de limites e expectativas claras em relação ao comportamento dos alunos. Procuramos desenvolver a responsabilidade e o respeito, utilizando estratégias de incentivo positivo e resolução construtiva de conflitos.

Por meio dessas dimensões pedagógicas, temos como objetivo criar um ambiente propício à aprendizagem, onde os alunos possam desenvolver-se integralmente, adquirir novos conhecimentos e aprimorar suas habilidades. A interação professor-aluno desempenha um papel fundamental nesse processo, permitindo uma troca de experiências e conhecimentos que contribuem para o crescimento de todos os envolvidos.

2.2.1. Dimensão Instrução

Entende-se por comunicação um fator determinante no processo de ensino e aprendizagem. Para Rosado e Mesquita (2011), “a capacidade de comunicar constitui um dos fatores determinantes da eficácia pedagógica no contexto do ensino das atividades físicas e desportivas”.

A instrução ocupa um lugar de destaque, ao referir-se à informação que está relacionada com os objetivos e matéria de ensino. Deste modo, é indicada na estrutura e modificação das situações de aprendizagem. Engloba todos os comportamentos verbais e não verbais como, por exemplo, a explicação, a exposição, a demonstração e o feedback. A instrução para estes autores é considerada um alicerce dos objetivos da aprendizagem.

Essa dimensão abrange as estratégias utilizadas pelo professor para transmitir informações aos alunos sobre as tarefas a serem realizadas de forma clara, objetiva e relevante. Podem ocorrer em três momentos distintos da aula: na preleção inicial, na parte fundamental da aula ou na parte final.

Na preleção inicial, que ocorre no início da aula, o professor apresenta os objetivos e conteúdos, estabelecendo uma conexão com o que foi abordado na aula anterior, a fim de sequenciar logicamente os novos conteúdos e facilitar a aprendizagem dos alunos. Ao longo do tempo, nota-se uma evolução nessa habilidade, tornando a preleção mais clara e objetiva. Também foi possível adquirir estratégias como escolher um local adequado para a preleção, posicionar os alunos de forma estratégica e utilizar uma postura assertiva para manter o foco dos alunos.

Na parte fundamental da aula, realiza-se explicações, demonstrações de exercícios e fornece-se feedback aos alunos para auxiliar a aprendizagem. A demonstração foi utilizada como uma ferramenta facilitadora da instrução, permitindo que os alunos compreendessem os exercícios de forma mais rápida. A preocupação fundamental nesta fase é a demonstração a um ritmo que seja adequado para os alunos entenderem o que pretendo, destacando os aspetos mais importantes e fornecendo feedbacks ao longo do processo. Durante o ano letivo, procuraram escolher como modelo um aluno mais familiarizado com a modalidade ensinada, posicionando os estudantes estrategicamente para melhor observação.

De acordo com Barreiros (2016), a demonstração e instrução são duas vertentes da mesma função para transmitir a informação para o aluno. Quando a transmissão da informação é feita com o aluno a observar uma dada tarefa, é aplicado o termo demonstração. O termo instrução aplica-se quando a informação é transmitida de forma verbal. Assim, torna-se necessário que a instrução seja assertiva, que ocorra num curto período e, sobretudo, de forma clara para o executante da tarefa.

Ainda na perspectiva de Barreiros (2016), os benefícios dados pelo momento em que acontece a demonstração são superiores aos que sucedem no momento de instrução, pois a demonstração causa um maior impacto visual na percepção do aluno. Outro facto importante neste momento refere-se ao agente educativo que deve fornecer informação correta, ou seja, o modelo desejado. Só assim é possível formular a imagem do objetivo para a realização da tarefa pretendida.

Quanto ao feedback, a sua utilização apresentou resultados positivos na evolução dos alunos. Ao fornecer feedback individual quando o erro era detetado em um único aluno e feedback coletivo a um grupo de alunos que cometia o mesmo erro. Os feedbacks foram visuais, verbais e quinestésico, prescritivos e avaliativos, fornecendo informações aos alunos para corrigir comportamentos incorretos e alcançar os resultados desejados. Também é reconhecida a importância de acompanhar a prática dos alunos após o feedback, a fim de fechar o ciclo e verificar se as ações foram corrigidas adequadamente.

Segundo Graça (1991), o feedback pedagógico e o empenho motor são as duas variáveis com maior valor preditivo sobre os ganhos de aprendizagem. Neste sentido, o feedback caracteriza-se pelo comportamento do professor de reação à resposta motora do aluno, tendo por objetivo modificar essa resposta, no sentido da aquisição ou realização de uma atividade. Mesquita & Graça (2011).

Com o avanço do ano letivo, as habilidades de instrução e fornecimento de feedback foram aprimoradas, identificando melhor os erros a serem corrigidos e o tipo de feedback mais adequado a cada situação. Inicialmente existia dificuldades nas preleções, nos feedbacks e nas demonstrações, mas, com a ajuda do professor cooperante e das reflexões realizadas, foi possível superar essas dificuldades e melhorar a qualidade do processo de ensino-aprendizagem. O feedback interrogativo também se mostrou importante para obter retorno dos alunos, entender o conhecimento e dificuldades, e ajustar as tarefas de acordo com suas necessidades.

Portanto, a instrução, em diversas formas, foi uma das principais ferramentas utilizadas, promovendo interação entre professor e aluno. Quando bem executada, torna as aulas mais fluídas e agradáveis, melhorando o ambiente da sala de aula.

2.2.2. Dimensão Gestão

A capacidade de utilizar melhor o tempo é uma condição essencial para uma organização metodológica e racional da aula. A organização eficaz de uma aula de educação física deve acontecer com o intuito de minorar os comportamentos irregulares e melhorar o tempo disponível para o ensino e prática, visto que o uso do tempo escolar se encontra diretamente associado aos resultados acadêmicos dos alunos. Bento (1987) & Siedentop (1998).

A gestão eficaz de uma aula é fundamental para garantir um ambiente propício à aprendizagem, maximizando o tempo disponível e minimizando comportamentos inadequados. A criação de rotinas é uma prática importante, pois permite aos alunos saberem o que esperar e como se organizar. Ao estabelecer rotinas claras, como a forma de iniciar a aula, a organização do material e a distribuição de responsabilidades, os alunos são mais autônomos e assumem um papel ativo na gestão deste momento. Isso também liberta o professor para se concentrar em outras tarefas, como o esclarecimento de dúvidas.

Januário e graça (1997), afirmam que uma das chaves que o professor possui para aumentar as potencialidades de aprendizagem dos alunos é a correta administração e gestão do tempo escolar à sua disposição. Assim sendo usar o tempo disponível da melhor maneira possível é um elemento fundamental de boa gestão.

O planeamento cuidadoso das atividades e a seleção adequada de exercícios também contribuem para uma gestão eficaz. Ao iniciar a aula com tarefas de menor complexidade e progredir gradualmente para exercícios mais desafiadores, permite que os alunos aqueçam e se envolvam progressivamente no conteúdo, facilitando a transição entre as atividades. Além disso, a inclusão de jogos reduzidos e momentos de jogo formal no final da aula mantém os alunos focados e evita momentos “mortos”.

O posicionamento estratégico do professor durante a aula é outro aspeto importante da gestão. Ao garantir que todos os alunos estejam no seu campo de visão, é possível

monitorizar o comportamento dos alunos e intervir em caso de comportamentos inadequados. Isso contribui para um ambiente disciplinado e focado na prática.

Em resumo, a gestão eficaz de uma aula envolve a criação de rotinas, o planeamento cuidadoso das atividades, o uso de estratégias de progressão de complexidade e o posicionamento estratégico do professor. Essas práticas ajudam a otimizar o tempo de aula, aumentar o interesse dos alunos e criar um ambiente propício à aprendizagem.

As estratégias que tentam reduzir o tempo de organização e os comportamentos irregulares permitem aos professores dedicarem mais tempo à tarefa de aprendizagem.

Siedentop (1998), diz que um sistema eficaz de tarefas de organização, começa pela criação de rotinas e estabelecimento de regras concernentes aos comportamentos apropriados na turma; as regras podem ser formuladas a partir da definição de comportamentos aceitáveis, por exemplo, ser obediente e estar atento quando o professor estiver a explicar. Os estudos já realizados em torno da organização indicam que durante os primeiros dias de aula, os professores devem estabelecer regras de rotina da turma.

2.2.3. Clima e Disciplina

Podemos associar o clima e a disciplina ao contexto de sala de aula. Um clima positivo contribui para a promoção da disciplina, enquanto a disciplina adequada ajuda a manter um clima favorável à aprendizagem. A interação entre professor e aluno desempenha um papel crucial nesse contexto.

O professor é responsável por criar um clima relacional baseado em três níveis: relação professor-aluno, relação aluno-aluno e relação aluno-matéria Onofre (1995). Apesar de apresentadas por níveis, as técnicas de ensino devem estar interligadas para que este promova um clima relacional positivo nas aulas de EF.

Quando a relação entre professor e aluno é estimulante, positiva e baseada no respeito mútuo, cria-se um ambiente propício ao desenvolvimento dos alunos e às suas aprendizagens. Um clima positivo também está relacionado à satisfação pessoal dos alunos, ao seu empenho nas tarefas propostas e ao seu crescimento emocional.

O desafio inicial foi lidar com comportamentos indisciplinados na turma. É importante destacar que a postura assertiva inicial pode ter sido fundamental para

estabelecer limites claros. No entanto, foi compreensível que a repreensão constante não era eficaz e acabava por gerar um clima inadequado na sala de aula.

Ao adquirir um melhor conhecimento dos alunos, podemos antecipar e intervir de forma adequada nos problemas de disciplina. A seleção cuidadosa dos comportamentos inadequados que necessitavam de atenção e a estratégia de desvalorização desses comportamentos e aguardar o retorno dos alunos à tarefa mostraram-se mais eficazes.

Além disso, o reforço positivo e a construção de um relacionamento baseado no respeito mútuo, confiança, compromisso e cordialidade contribuíram para melhorar o clima da aula e promover o processo de ensino-aprendizagem.

Em resumo, reconhece-se a interligação entre clima e disciplina na sala de aula. Os professores desempenham um papel fundamental na criação de um clima acolhedor e potenciador, assumindo uma postura cuidada e responsável em relação aos comportamentos dos alunos. O conhecimento individual dos alunos e a escolha de estratégias adequadas são essenciais para resolver problemas disciplinares e promover um ambiente propício ao seu desenvolvimento.

2.2.4. Decisões de Ajustamento

Durante o período de intervenção, foi necessário realizar ajustes para melhorar a nossa atuação na turma, tanto por motivos externos quanto para aprimorar o nosso desempenho. Diante dos imprevistos enfrentados, tivemos de modificar o sistema de rotação nos espaços disponíveis, considerando o calendário escolar e as restrições relacionadas ao uso do pavilhão Mário Mexia. Em determinados momentos, a percepção do insucesso de uma atividade e a necessidade de modificá-la ou retirá-la da aula nos obrigaram-nos a tomar este tipo de decisão, além disso, as condições climáticas exigiram também alguns ajustes nos planos de aula, tendo em conta as circunstâncias e as condições em que poderiam ser realizados.

Para otimizar o nosso desempenho com a turma, os documentos elaborados passaram por alterações, como os planos de aula, o plano anual da turma, as unidades didáticas e o planeamento específico. Tivemos em consideração as diretrizes e conselhos dos orientadores, bem como as necessidades individuais da turma. As observações das aulas dos professores do Grupo de Educação Física e dos colegas do Núcleo de Estágio, juntamente com as reflexões realizadas em conjunto com os orientadores, contribuíram

para este processo de ajustes. Ao longo do tempo, aprimorámos esta tarefa, pois estávamos mais conscientes das escolhas estratégicas a serem adotadas diante determinados problemas.

Realizámos ainda um ajuste na extensão e sequência de conteúdos ao longo das unidades didáticas. Embora tenham sido definidos no início, foi necessário realizar algumas alterações devido ao desempenho dos alunos não estar de acordo com as expectativas. Isso resultou em uma consolidação mais tardia de alguns conteúdos.

2.2.5 Estilos de ensino

Durante o decorrer das aulas, utilizámos diferentes estilos de ensino, tendo em consideração o grupo de alunos e os objetivos pretendidos, procurando proporcionar maior fluidez e critério em todas as atividades. Inicialmente, devido às características da turma, utilizamos maioritariamente o estilo de ensino por comando, procurando um maior controlo do grupo. À medida que fomos conhecendo melhor os alunos, foi possível adotar outros estilos, como o ensino por tarefa, utilizado em muitas das modalidades, e o ensino por descoberta guiada, aplicado em todas as modalidades. Neste último, o nosso foco estava em questionar os alunos e incentivá-los a apresentar as respostas desejadas, promovendo a autonomia.

Para aprimorar o processo de ensino-aprendizagem, decidimos aplicar dois modelos de ensino: "Teaching Games for Understanding" (TGFU) e o "Modelo de Educação Desportiva" (MED). O modelo TGFU propõe o ensino a partir de problemas táticos em situações de jogo, priorizando a aprendizagem cognitiva antes do desempenho motor. Utilizamos o TGFU durante as unidades didáticas, especialmente no voleibol, ensinando os conteúdos por meio de jogos reduzidos e formais para manter o empenho dos alunos e evitar exercícios analíticos que poderiam desmotivá-los. Já o modelo MED, aplicado na ginástica, procura transformar a prática da Educação Física escolar em experiências desportivas autênticas, envolvendo os alunos na organização das atividades, desenvolvendo o trabalho em equipa e fortalecendo as relações interpessoais. Optámos por utilizar este modelo na unidade didática de ginástica para que os alunos criassem as suas próprias sequências gímnicas, apresentando-as e avaliando-se reciprocamente.

Além disso, preocupamo-nos em promover a cooperação entre alunos, o espírito de entreajuda e o alto empenho motor. Realizamos aquecimentos específicos para cada modalidade e criamos estações de trabalho focadas no desenvolvimento da condição física, visando melhorar a aptidão cardiovascular, a mobilidade muscular e articular adequada à prática desportiva. Com isso, esperávamos melhorar a condição física dos alunos e estimular o gosto pela prática regular de atividade física, fornecendo-lhes conhecimentos que pudessem ser aplicados autonomamente fora da escola.

Ao longo do ano, tomámos algumas decisões relacionadas com a distribuição dos alunos em grupos de nível (introdutório, elementar e avançado). Procurámos ainda realizar uma diferenciação pedagógica criteriosa, adaptando as tarefas às capacidades dos alunos e utilizando diferentes métodos e processos de ensino-aprendizagem para promover a sua evolução. Por exemplo, no voleibol, formamos grupos homogéneos no início, permitindo que o grupo de nível introdutório realizasse jogos reduzidos para melhor compreensão da

tática, enquanto os alunos de nível avançado jogavam jogos formais. Com o passar das aulas e o avanço dos alunos, os grupos tornaram-se mais heterogêneos e experimentamos também a formação de grupos homogêneos e heterogêneos ao longo do ano, proporcionando aos alunos experiências de prática semelhantes e expondo-os a diferentes ritmos, velocidades e características de jogo.

Em resumo, todas as decisões foram tomadas com a consciência de proporcionar o melhor processo de ensino, mesmo que nem sempre tenham sido as mais eficazes ou acertadas. Compreendemos que é normal cometer erros, mas acreditamos que acertamos em muitas ocasiões e superamos os desafios apresentados. Ao longo da intervenção pedagógica, percebemos a importância de avaliar o conhecimento e as aprendizagens dos alunos.

2.3. Avaliação

De acordo com Nobre (2021), o conceito de avaliação tem passado por várias alterações ao longo do tempo. Nobre (2015) também destaca que a avaliação pode ser classificada de acordo com sua função, podendo assumir um caráter diagnóstico, formativo ou sumativo.

Na disciplina de Educação Física, a avaliação difere um pouco das outras disciplinas, pois é predominantemente prática. Nesse sentido, a avaliação dos alunos não se limita a um único momento, mas sim a um conjunto de aulas, caracterizando-se como avaliação contínua.

É importante realçar que, mesmo neste modelo de avaliação, é necessário que os critérios sejam claros e objetivos, de modo a garantir uma avaliação justa e coerente. Os alunos devem ser informados destes os critérios e dos objetivos da avaliação, de forma a compreenderem como o seu desempenho será avaliado e quais as suas expectativas.

Dessa forma, a avaliação contínua em Educação Física permite uma análise mais abrangente e contextualizada do desempenho dos alunos, considerando não apenas os resultados, mas também o processo de aprendizagem e desenvolvimento das habilidades motoras e comportamentais ao longo do tempo.

A avaliação é um processo essencial e complexo que desempenha um papel fundamental na regulação do processo de ensino-aprendizagem. Conforme destacado por

Palma, Oliveira e Palma (2010), "Avaliar é um processo de análise, discussão, reavaliação e reorganização do projeto pedagógico".

No contexto da observação em situações simuladas, a avaliação é realizada de forma intencional e contínua. Para traduzir a observação em valores numéricos, é necessário adotar metodologias, técnicas e instrumentos que sigam critérios estabelecidos.

É natural que surja alguma hesitação e receio de cometer erros durante o processo de avaliação, temendo-se cometer injustiças e prejudicar um aluno. Para abordar essa questão, foi necessário, inicialmente, definir critérios de avaliação em conjunto com o professor orientador da escola. Essa definição permitiu que o processo de observação fosse mais evidenciado e claro, facilitando a recolha de informações e a conversão do desempenho do aluno em valores.

No início do ano letivo, especialmente no 1º período, enfrentámos algumas dificuldades nas diferentes fases do processo de avaliação, devido ao grande número de alunos a observar, acrescida de uma dificuldade do seu reconhecimento. No entanto, ao comparar os resultados com as anotações da professor orientador, verificou-se que a maioria dos valores atribuídos estava em concordância, o que proporcionou mais conforto e segurança para dar continuidade à metodologia adotada até então.

2.3.1. Avaliação Formativa Inicial

Como afirma Ribeiro (1999), “a avaliação diagnóstica pretende averiguar a posição do aluno face a novas aprendizagens que lhe vão ser propostas e a aprendizagens anteriores que servem de base àquelas, no sentido de obviar a dificuldades futuras e, em certos casos, de resolver situações presentes.”

No início do ano letivo, definimos que na primeira aula de cada unidade didática realizaríamos a avaliação formativa inicial para identificar o nível dos alunos, estabelecer metas a serem alcançadas e ajustar as atividades para desenvolver as suas habilidades. Esta avaliação permitiu que os docentes planeassem de forma mais afetiva, tendo em consideração as características individuais dos alunos, de forma a trabalhar as suas dificuldades e promover o seu desenvolvimento.

Para a recolha de informações necessárias sobre o nível de competência de cada aluno, criamos um documento orientador sucinto, claro, objetivo e de fácil registo, que nos permitiu avaliar por meio da observação direta. Elaboramos uma escala de classificação

simples e compreensível, variando de 1 a 3, em que o nível 1 indica uma ação que o aluno "não realiza", o nível 2 indica uma ação que o aluno realiza, mas com algumas dificuldades, e o nível 3 indica uma ação que o aluno "realiza bem".

Conforme mencionado anteriormente, realizámos uma avaliação inicial de cada modalidade na primeira aula da unidade didática. Para evitar constrangimentos aos alunos e obter dados autênticos de seu desempenho, optamos por apresentar tarefas em um formato reduzido e formal nas modalidades coletivas (basquetebol, voleibol e futebol) e observar os gestos técnicos nas modalidades individuais (ginástica, atletismo, natação).

Após a recolha de dados, desenvolvemos uma folha de critérios da a avaliação formativa inicial, que continha o que pretendíamos que cada aluno conseguisse fazer após a conclusão da unidade didática.

Ao longo do ano letivo, pudemos constatar que esse tipo de avaliação foi benéfico tanto para o nosso planeamento quanto para o desenvolvimento dos alunos.

As aulas dedicadas a esses momentos de avaliação foram semelhantes às outras aulas proporcionadas, em que fornecíamos feedback e instruções aos alunos, procurando o seu progresso, transformando, assim, esse momento de avaliação em um momento de aprendizagem, enriquecendo o processo de ensino-aprendizagem e aumentando as probabilidades de sucesso.

2.3.2. Avaliação Formativa

A avaliação formativa (AF) permite-nos obter informações dos alunos que indicam se o processo de aprendizagem está a ser assimilado, e de forma a verificarmos se existem progressos ao longo da unidade didática.

Fino (2001) afirma que AF permite verificar a distância entre o que o aluno já sabe e o que se pretende atingir. Segundo a perspectiva de Vygotsky, o professor deve proporcionar apoios e recursos aos alunos, de forma que estes atinjam um patamar que não conseguiriam sozinhos, ou seja, permitindo aos alunos atuar no limite do seu potencial.

A AF ocorre de forma contínua ao longo das aulas, de maneira informal, por meio das análises que fazemos dos alunos. Essa análise é feita por meio da interação direta entre professor e aluno. Também podemos realizar avaliações formais, quando uma aula é destinada à avaliação formativa de um grupo ou aluno específico, permitindo assim verificar o desenvolvimento contínuo do aluno ao longo da unidade didática.

No nosso núcleo de estágio, todos os alunos foram submetidos a este tipo de avaliação, inclusive aqueles que estavam fora de aula. A avaliação deles era baseada nas tarefas que desempenhavam durante as aulas, tanto ao ajudar os colegas quanto ao responder às perguntas direcionadas a si. Por exemplo, na unidade didática de futebol, quando um aluno não podia realizar a atividade física devido a uma lesão ou outro motivo, este era designado como ajudante do professor e deveria realizar um relatório escrito do que foi realizado na aula, transmitindo informações relevantes aos colegas para o seu progresso. Ao mesmo tempo, enquanto professores, tínhamos acesso ao conhecimento dos alunos e verificávamos se estavam a acompanhar o conteúdo. No caso das modalidades coletivas, a observação em situações de jogo reduzido era a principal forma de avaliar os alunos e verificar se estavam a demonstrar progressos.

Uma das principais vantagens da AF foi a possibilidade de realizar um acompanhamento contínuo e efetivo ao longo do ensino das diferentes unidades didáticas, permitindo verificar a progressão dos alunos e os seus ritmos de aprendizagem, tanto individualmente quanto como grupo/turma. Além disso, a avaliação formativa serviu como base para todo o processo avaliativo, culminando no último momento, que é a avaliação sumativa. Isso significa que os resultados obtidos na avaliação formativa forneceram uma base sólida para a avaliação final.

2.3.3. Avaliação Sumativa

Para realizar a AS, foi elaborada uma grelha de avaliação sumativa, semelhante à da Avaliação Formativa Inicial (AFI), para cada unidade didática. Nesse momento, foi verificada a capacidade dos alunos em relação aos conteúdos técnicos e táticos abordados, relacionando-os com os objetivos a serem alcançados. Seguindo o pensamento de Nobre (2015), essa forma de avaliação tem como principal finalidade determinar o alcance dos objetivos propostos e valorizá-los positiva ou negativamente com base no produto final.

A Avaliação Sumativa ocorre no final de cada unidade didática, ou seja, no encerramento do processo de ensino-aprendizagem. O objetivo é classificar o valor, positivo ou negativo, das habilidades e conhecimentos adquiridos pelos alunos. Procura fazer uma avaliação final do processo de ensino-aprendizagem e informar os alunos sobre os objetivos efetivamente alcançados.

Comparativamente aos outros momentos avaliativos, a Avaliação Sumativa possui uma particularidade distinta, pois permite aferir resultados quantitativos de aprendizagem, ajustados e confirmados com base nos dados recolhidos ao longo dos momentos avaliativos anteriores.

Esta avaliação foi realizada nas duas últimas sessões de cada unidade didática, seguindo as mesmas normas das restantes avaliações, em condições de aula semelhantes. Nas modalidades coletivas, foram analisadas e confirmadas as competências em situações de jogo reduzido, tanto em cooperação quanto em competição. Nas modalidades individuais foram observadas técnicas individuais, executadas em tarefas semelhantes às realizadas nas aulas anteriores. Na unidade didática de ginástica de solo, foi realizada uma sequência gímnica final, desenvolvida em grupos e individualmente ao longo das várias aulas.

Para confirmar todos os dados coletados, foi construída uma grelha de avaliação sumativa, que completou a grelha da avaliação anterior, abrangendo todos os conteúdos abordados ao longo da unidade didática. Foi utilizada uma escala semelhante à anterior, no entanto, sendo uma avaliação quantitativa, os intervalos de classificação foram os seguintes: Não realiza - níveis 1 e 2; Realiza com dificuldades - níveis 3 e 4; Realiza bem - nível 5. É importante realçar que o resultado desta avaliação foi calculado ponderando três domínios: áreas das atividades físicas (80%) que está subdividido em domínio das competências nas atividades físicas (40%) e os outros (40%) em exercitação das atividades físicas; aptidão física (testes FITescola e aulas de condição física) (10%) e conhecimentos (10%).

Em resumo, cada instrumento de avaliação utilizado cumpriu o seu propósito e facilitou o processo. Durante os diversos momentos de avaliação, os objetivos do ensino não foram esquecidos, e foi fornecido o feedback aos alunos procurando o seu desenvolvimento. Ao longo da unidade didática, houve reflexão sobre nossas ações do desempenho dos alunos, com o objetivo de direcionar as ações e decisões para o desenvolvimento do potencial de todos os envolvidos.

2.3.4. Autoavaliação

Através do processo de metacognição, o aluno é capaz de compreender e controlar conscientemente os diferentes aspectos de sua atividade cognitiva, refletindo de forma crítica sobre suas ações Vieira (2013). Quando o aluno atribui um valor na sua autoavaliação, está a desenvolver um pensamento crítico e a capacidade de autorreflexão. Analisa a sua trajetória ao longo do ano ou período escolar, sendo capaz de refletir sobre o seu esforço e progresso acadêmico.

No final de cada aula, realizava-se um breve diálogo com os alunos, na qual eles analisavam a importância das tarefas e dos exercícios realizados na aula. Durante essa discussão, os estudantes refletiam sobre os seus comportamentos e desempenho ao longo da aula e expressavam as suas posições em relação aos objetivos estabelecidos. Além disso, eram fornecidas orientações sobre o que precisavam fazer para alcançar esses objetivos e como poderiam melhorar o seu desempenho, caso se aplicável. O objetivo era ajudar os alunos a entenderem o propósito das atividades, refletirem sobre o próprio progresso e receberem orientações claras para aperfeiçoar a sua performance.

Com esta abordagem o professor permite que o aluno se torne mais autônomo, dando-lhe mais responsabilidades, assumindo os erros cometidos. Desta forma, o aluno desenvolve a sua capacidade crítica tendo sempre como objetivo alcançar o sucesso. Vieira (2013)

É importante que os alunos saibam como procurar informações relevantes sobre a sua própria aprendizagem e identificar os próximos passos de melhoria. Isso depende do feedback fornecido pelo professor e da compreensão que estes têm sobre si e sobre a forma como aprendem. Para isso, adotamos uma abordagem inicial de transparência com os alunos em relação aos critérios e indicadores que seriam utilizados na avaliação de cada unidade didática, bem como o contexto desse processo. Explicámos claramente os padrões e indicadores pelos quais seriam avaliados, para que pudessem realizar uma reflexão clara sobre as suas expectativas.

Além disso, a construção da autoavaliação é fortalecida por um ambiente positivo, no qual o erro é encarado como uma oportunidade de aprendizagem, e não como uma falha individual. É essencial eliminar o medo de errar neste contexto e incentivar a abertura e a honestidade dos alunos em relação às suas fraquezas. Cabe ao professor criar um clima de confiança, no qual as dificuldades, incertezas, erros, esforços para compreender e solicitações de ajuda sejam uma parte integrante do processo de aprendizagem.

2.3.5. Parâmetros e Critérios de Avaliação

Os critérios de avaliação são estabelecidos pela escola e têm como objetivo determinar de forma precisa o nível de sucesso alcançado pelos alunos. O departamento de Educação Física desta escola definiu os seguintes parâmetros de avaliação, com suas respectivas percentagens atribuídas a cada domínio:

Domínio das habilidades técnicas e táticas: 80%

Avaliação da execução correta das habilidades técnicas e táticas específicas da modalidade em estudo.

- Domínio das competências nas atividades físicas (40%) - habilidades técnicas e táticas específicas da modalidade em estudo.
- +
- Exercitação das atividades físicas (40%) – Empenho, participação, relacionamento, cooperação perante atividades e colegas

Domínio da aptidão física: 10%

Avaliação do nível de aptidão física dos alunos, que pode incluir testes de resistência, força, flexibilidade, entre outros.

Domínio dos conhecimentos teóricos: 10%

Avaliação do conhecimento teórico dos alunos em relação aos conceitos, regras e princípios relacionados à Educação Física.

Área 2 – Atividades de organização e gestão escolar

Assessoria ao diretor de turma

Neste âmbito apresentámos um trabalho desenvolvido durante o tempo letivo, como previsto no Estágio Pedagógico, de um acompanhamento a um cargo de gestão à nossa escolha visando a prática de trabalhos em colaboração e a aplicação dos conhecimentos adquiridos ao longo da unidade curricular de Organização e Administração Escolar.

Decidimos acompanhar o cargo de Diretor de Turma (DT), pelo nosso interesse e curiosidade em compreender quais são as suas funções e rotinas no que diz respeito à gestão da turma, dos alunos e, conseqüentemente, ao processo académico dos mesmos. Assim, optamos por acompanhar o professor responsável pela direção de turma do 7^oC para conseguirmos uma visão mais global.

A forma como o sistema educativo tem vindo a evoluir, paralelamente ao processo de implementação e abertura curricular, tem surtido implicações no que concerne às responsabilidades e funções da figura do Diretor de Turma (DT). O aparecimento da figura do DT no contexto escolar surge no sentido de auxiliar a escola a tornar-se mais assíduo na vida das famílias dos alunos a partir da figura do Encarregado de Educação, o representante legal dos mesmos enquanto membros de uma família e de uma sociedade Clemente & Mendes (2013).

Ao longo do ano letivo, nesta assessoria ao cargo de diretor de turma, realizámos tarefas em conjunto com a professora assessorada, como a elaboração de documentos e atas relativas às reuniões do conselho de turma, os contatos com os pais, a recolha de dados referentes às classificações dos alunos, a preparação das reuniões de avaliação, as justificações de faltas e todo o trabalho desenvolvido durante os tempos presentes no horário do professor que se referem à direção de turma. Também estivemos presentes em algumas reuniões com os encarregados de educação, sempre pedindo a devida autorização para participar, de modo a não causar nenhum constrangimento.

No início do ano letivo, em conjunto com a professora assessorada, definimos os objetivos a alcançar inseridos no projeto de assessoria ao DT. O acompanhamento ao cargo de DT permitiu-nos perceber todo o trabalho necessário para o bom desenvolvimento das atividades curriculares. Um DT precisa de ser capaz de lidar com determinadas tarefas

burocráticas, enquanto trabalha em colaboração com os colegas, alunos e encarregados de educação, sempre com o objetivo de proporcionar as melhores condições de aprendizagem e a maior qualidade de ensino aos alunos.

Enquanto futuros docentes, temos a ambição de assumir e desempenhar todas as funções inerentes ao cargo de diretor de turma, embora estejamos conscientes de que o acompanhamento realizado ao longo do ano não foi suficiente para adquirirmos todos os conhecimentos e ferramentas necessárias.

No entanto, acreditamos que o trabalho colaborativo nem sempre é fácil de alcançar, e reconhecemos que isso pode representar um obstáculo no nosso processo de ensino-aprendizagem enquanto futuros diretores de turma. Estamos conscientes de que a colaboração efetiva com os colegas, alunos e encarregados de educação é fundamental para o sucesso do cargo de diretor de turma, e estamos disponíveis a enfrentar esse desafio e procurar formas de superar as dificuldades que possam surgir.

A prática e a experiência serão fundamentais para o nosso crescimento profissional nessa área. Estamos abertos a novas aprendizagens e prontos para enfrentar os desafios que surgirão ao longo do caminho, pois acreditamos que é através do trabalho árduo e da persistência que poderemos tornar-nos diretores de turma competentes, capazes de proporcionar um ambiente de aprendizagem positivo e de qualidade aos nossos alunos.

Área 3 – Projeto e parcerias educativas

Na primeira atividade do núcleo, juntamente com o orientador da escola, optámos por realizar um peddy-papper com o tema "Knowing our organic food", destinado aos alunos do programa Erasmus+ que ocorreu no dia 9 de novembro de 2022. Para a sua realização, existiu uma organização rigorosa por parte dos professores-estagiários, incluindo a elaboração de todas as perguntas nas estações do circuito, a criação de um regulamento e a tradução de todos os documentos para inglês. Acreditamos que esta atividade foi um sucesso e pudemos contar com a colaboração dos professores envolventes.

O torneio de voleibol do 3º ciclo é um projeto recorrente no plano de atividades anual da escola e faz parte da Semana da Educação Física da ESIDM. No presente ano letivo, a responsabilidade da organização desta tarefa foi atribuída ao NE. Tivemos a colaboração do grupo de EF e dos alunos que se disponibilizaram para participar na arbitragem. O torneio foi realizado a 15 de dezembro de 2022. Ao finalizar o torneio, consideramos que o processo de organização, planeamento e execução do evento proporcionou ao NE aquisição e reflexão sobre competências e capacidades. Fomos capazes de aprimorar as nossas competências de trabalho em equipa, é fundamental para nossa formação como futuros docentes.

Encerrando o ciclo de atividades realizadas, a terceira atividade desenvolvida pelo NE foi o projeto "Let's Be Active" no âmbito da Olimpíada Sustentada. Esse programa foi aberto a toda a comunidade escolar, incluindo alunos, docentes, funcionários e encarregados de educação. O projeto consistiu em cinco sessões realizadas nos dias 8, 15, 22 e 29 de março e 19 de abril. Cada atividade abordava um tema específico, como circuitos de condição física, aulas de zumba e pilates, jogos desportivos coletivos, jogos tradicionais e adaptados. Apesar de ter existido pouca adesão, consideramos que o projeto foi positivo, pois os participantes demonstraram interesse, satisfação e disponibilidade para a prática. Além disso, conseguimos alcançar os nossos objetivos, que procuravam promover uma vida saudável, oferecer uma educação de qualidade, fomentar a igualdade de género e reduzir as desigualdades. Importante de realçar que um dos participantes era um aluno com autismo, o que enriqueceu ainda mais a nossa formação enquanto futuros docentes, proporcionando-nos o contato com uma realidade diferente experienciada no ano letivo.

Área 4 – Atitude ético-profissional

Enquanto professores temos a função de ensinar e promover aprendizagens, utilizando os conhecimentos adquiridos ao longo de nossa formação acadêmica tanto teórica como prática. Além dessa responsabilidade, temos ainda o compromisso de promover valores e assumir uma postura ético-profissional. Desde o início de nosso Estágio Pedagógico, estivemos conscientes da importância de nossa conduta e da responsabilidade que assumimos como docentes de Educação Física.

No primeiro dia em que entramos na escola, o professor cooperante teve a gentileza de nos mostrar as instalações e de nos apresentar a todos os funcionários e a direção da escola.

Assumir o papel de guias na aprendizagem dos alunos fez-nos compreender que nos tornamos modelos para eles. Neste sentido, desde o início que procuramos adaptar a nossa postura ao contexto em que nos encontramos, demonstrando valores como respeito, seriedade, responsabilidade, igualdade e companheirismo. O nosso objetivo é conduzir os alunos a adotarem atitudes e comportamentos éticos e morais adequados, não apenas na comunidade escolar, mas também na sociedade em geral, para que sejam capazes de integrar na sociedade enquanto cidadãos.

Desde o início de nossa prática pedagógica, esforçamo-nos para demonstrar assiduidade, pontualidade, respeito e exigência, para que posteriormente possamos exigir o mesmo de nossos alunos. Os primeiros momentos de intervenção foram desafiadores, uma vez que estamos no início de nossa carreira e não possuímos experiência profissional. Tivemos de refletir e trabalhar em conjunto com o núcleo de estágio e o professor cooperante em relação à nossa linguagem verbal, corporal e postura. Após essas reuniões, adquirimos outras competências e sentindo-nos mais à vontade com a turma e com toda a comunidade escolar.

Acreditamos que a ética profissional de um professor é desenvolvida progressivamente ao longo da prática, à medida que vivenciamos experiências ao longo de nosso percurso profissional. Consideramos que as reuniões realizadas com o núcleo de estágio e as conversas informais com os outros professores desempenharam um papel fundamental na nossa evolução enquanto professores, levando-nos a refletir para que nossa prática pedagógica e intervenção fossem as mais adequadas.

No campo da ética profissional, acreditamos que um professor deve ter uma participação ativa nas atividades da comunidade escolar, com o objetivo de oferecer momentos de partilha de conhecimentos e informações, reforçando as relações interpessoais na escola. Desta forma, colaborámos, participámos e organizámos atividades para toda a comunidade escolar, demonstrando o nosso compromisso e vontade de participar e ser uma peça ativa na comunidade escolar.

Para aprofundar e complementar nossa formação como professores, procurámos ao longo do ano integrar diversas formações, para adquirir um nível mais elevado de conhecimentos.

Capítulo III – Aprofundamento do Tema Problema

ANÁLISE DO FEEDBACK PEDAGÓGICO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: EXPERIÊNCIA NA LECIONAÇÃO

ANALYSIS OF PEDAGOGICAL FEEDBACK IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES: TEACHING EXPERIENCE

João Bernardo Vieira Garcia

Prof.^a Dr. Luísa Mesquita

Universidade de Coimbra,
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
Coimbra, Portugal

Resumo: Este estudo tem como objetivo a interpretação de duas análises distintas de feedback pedagógico observadas na lecionação de um professor estagiário e de um docente com mais de 10 anos de experiência. Foi aplicado um questionário à turma C do 7º ano e à turma F do 11º ano, da Escola Secundária Infanta Dona Maria e realizada uma recolha de dados em duas aulas de 50 minutos de uma modalidade individual e duas aulas de 100 minutos de uma modalidade coletiva. O objetivo deste estudo é interpretar os resultados de ambas as prestações e realizar uma conclusão que contribua para uma docência de excelência

Palavras-chaves: Educação Física, Feedback, Expressividade

Abstract:

This study aims to interpret two distinct analyses of pedagogical feedback observed in the teaching of a student teacher and a teacher with over 10 years of experience. A questionnaire was administered to the 7th-grade class C and the 11th-grade class F at Infanta Dona Maria Secondary School, and data were collected during two 50-minute classes of an individual sport and two 100-minute classes of a team sport. The objective of this study is to interpret the results of both performances and draw a conclusion that contributes to excellent teaching.

Keywords: *Physical Education, Feedback, Expressiveness*

1. Introdução

O professor é importante para o crescimento dos alunos, pois além de realizar um ensino de determinada disciplina e ser um bom comunicador, ainda é capaz de transmitir os seus conhecimentos e motivar o aluno para a aprendizagem, orientando-o para o resultado. É importante que o professor informe os alunos no que se refere às suas performances com o objetivo de motivá-los e, levá-los a dedicar mais esforço na tarefa.

Numa reflexão pessoal sobre as nossas maiores fragilidades concluímos que seria essencialmente a forma de comunicar. No entanto enquanto professores a forma como a informação é transmitida aos alunos pode afetar por vezes o processo e a sua resposta.

No seguimento de uma proposta de projeto de investigação através da qual os professores em formação devem identificar problemas existentes, analisá-los e, de seguida, procurar estratégias para resolvê-los, decidimos focar este estudo sob o tema-problema “Análise do feedback pedagógico nas aulas de educação física: experiências na lecionação”.

O trabalho de investigação teve como principal objetivo de estudo a prestação de feedback realizado pelo professor estagiário e de um docente com mais de 10 anos de experiência na parte fundamental. As turmas observadas foram 7^oC e 11^oF da Escola Secundária Infanta Dona Maria (ESIDM) durante as aulas de Educação Física.

Inicialmente optámos por criar um questionário de escolha múltipla para entender as preferências dos alunos, composto por 6 perguntas de resposta obrigatória, na qual não obtivemos acesso às respostas até ao final da recolha de dados dos feedbacks para não influenciar resultados. A recolha dos feedbacks foi realizada em quatro aulas do professor estagiário, duas com a duração de 50 minutos da unidade didática de atletismo e outras duas com a duração de 100 minutos da unidade didática de Basquetebol. O questionário foi novamente aplicado na turma 11^oF e a recolha dos feedbacks docente foram realizadas também em quatro aulas, duas com a duração de 50 minutos na unidade didática de Badminton e outras duas com a duração de 100 minutos na unidade didática de Andebol. As análises das fases da lecionação são as mesmas: avaliação formativa inicial e fase introdutória.

Optámos por utilizar intercomunicadores para lecionar a aula, com o auxílio de um colega professor estagiário que realizou o registo dos feedbacks transmitidos no decorrer da aula em um documento realizado antecipadamente. Com o docente, tendo em conta que

era bastante perceptível, a nossa recolha dos feedbacks foi total não sendo necessário o auxílio dos intercomunicadores.

Desta forma, após esta recolha inicial e a avaliação dos tipos de feedbacks procedemos à análise e interpretação dos dados, de forma a evidenciar a frequência com que é proporcionado o feedback aos alunos, qual a direção que mais prevalece e de que forma é comum ser realizado.

Enquadramento teórico

Investigação ação

Existem múltiplas definições que resultam em complementaridade. Em muitos aspetos a investigação-ação é semelhante aos outros tipos de investigação, consistindo “num processo de colocar questões, procurar respostas válidas e objetivas, e de interpretar e utilizar os resultados. Contudo, difere de outros tipos de investigação pelo facto de ter como objetivo produzir informação e conhecimentos válidos que tenham aplicação imediata.” Arends (1995, p. 525) citado por Nobre (2013)

Kurt Lewin (1946) citado por Nobre (2013) definiu a investigação-ação como “uma espiral de passos que se compõem de um ciclo de planificação, ação e produtos acerca dos resultados da ação, constituindo, portanto, um processo no qual o professor consegue “teorizar acerca dos problemas práticos em situações particulares” Elliot (1991) citado por Nobre (2013), procurando melhorar a compreensão das suas práticas e das respetivas situações em que ocorrem. Os problemas de investigação surgem do exercício da própria prática profissional e, segundo Burgess (2001) citado por Nobre (2013), “os pressupostos teóricos e metodológicos da investigação são semelhantes aos da investigação etnográfica ou fenomenológica”. Como refere este autor, o professor é visto como uma pessoa com capacidade de reflexão sobre a sua atividade docente, capaz de perceber e diagnosticar problemas da sua própria prática através de aquilo a que se chama reflexão-na-ação Schön, (1987) citado por Nobre (2013).

Em síntese, podemos definir investigação-ação como uma metodologia de investigação participativa que procede em espiral, em ciclos interativos de retroalimentação entre teoria e prática, e se focaliza num problema do espaço de ação dos seus investigadores tendo por objetivo agir sobre esse mesmo problema.

Os professores de Educação Física, ao iniciarem as suas carreiras, deparam-se com situações que lhes causam um choque de realidade. Esta fase de descobrimento pode provocar no docente uma sensação de insegurança, fazendo com que ele aja de forma mais

controladora perante a turma, além de torná-lo mais afeiçoado aos conhecimentos adquiridos na sua formação inicial. Nesta fase, o indivíduo não consegue ter em conta todos os aspetos que envolvem a área de conhecimento estudada, tendo em vista a amplitude e variedade de conceitos e peculiaridades existentes.

A fase de início de carreira é assinalada por diversas preocupações entre os professores iniciantes, com até 4 anos de carreira docente, as principais são:

- indisciplina dos alunos;
- o receio de não se sentir aceito no ambiente de trabalho;
- doenças físicas e mentais que podem surgir no decorrer da trajetória profissional.

Segundo Godtsfriedt (2015) a experiência profissional e a formação contínua permitem ao docente o aprimoramento da sua carreira e a forma de enfrentar desafios profissionais, com base na identidade profissional que vai sendo construída.

Ao comparar o tempo de carreira docente entre os professores e a segurança com planeamento e prática pedagógica, os docentes mais experientes mostram-se mais preparados segundo Pozzati (2015). Então, o tempo de profissão é um ponto fundamental para o aperfeiçoamento dos elementos didáticos, construção e aprimoramento do trabalho docente. Os professores nos estágios medianos da carreira docente assumem uma postura diferente do início, utilizando não só os conhecimentos teóricos e práticos adquiridos na graduação, mas a própria experiência em sala de aula para o planeamento das aulas, visando um maior aproveitamento do conteúdo pelos alunos. Além disso, os docentes, a partir da experiência acumulada ao longo da carreira passam a assumir cargos administrativos. Concluindo, o tempo de profissão é um elemento importante para o aprimoramento didático, tendo em vista as limitações da formação inicial. As experiências práticas e a formação continuada trazem grandes contribuições para a carreira docente e o indivíduo constrói gradualmente a sua identidade profissional a partir da fase em que se encontra.

Investigação Qualitativa

A investigação qualitativa foca um modelo fenomenológico no qual a realidade é enraizada nas percepções dos sujeitos; o objetivo é compreender e encontrar significados através de narrativas verbais e de observações em vez de através de números. A investigação qualitativa normalmente ocorre em situações naturais em contraste com a investigação quantitativa que exige controlo e manipulação de comportamentos e lugares.

Atualmente há um consenso muito alargado acerca do que é a investigação qualitativa. Segundo vários autores Bogdan & Biklen (1994) citado por Bento (2012), as características da investigação qualitativa são múltiplas:

- Acontece em ambientes naturais; frequentemente o investigador vai ao local dos participantes para recolher os dados com grande detalhe;

- Usa múltiplos métodos de recolha de dados e que são interativos e humanistas; há uma participação ativa do investigador e uma sensibilidade para com os participantes no estudo;

- Emerge do processo de investigação em vez de ser pré-estabelecida; em consequência, as questões de investigação podem mudar e ser redefinidas durante o processo;

- É profundamente interpretativa e descritiva; o investigador faz uma interpretação dos dados, descreve os participantes e os locais, analisa os dados para configurar temas ou categorias e retira conclusões;

- É indutiva; o investigador analisa os dados indutivamente; não há a preocupação em arranjar dados ou evidência para provar ou rejeitar hipóteses;

- É significativa; é uma preocupação essencial na abordagem qualitativa. O investigador está preocupado em saber como diferentes pessoas fazem sentido ou dão significado às suas vidas e quais são as perspetivas pessoais dos participantes.

- O investigador qualitativo vê os fenómenos sociais holisticamente; este facto explica por que os estudos qualitativos parecem gerais e visões panorâmicas em vez de microanálises;

- O investigador qualitativo reflete sobre o seu papel na investigação; reconhece possíveis enviesamentos, valores e interesses pessoais. O “eu” pessoal é inseparável do “eu” investigador. Assume-se, portanto, que toda a investigação está eivada de valores.

- O investigador qualitativo usa, em simultâneo, a recolha de dados, a análise e o processo de escrita; privilegiam-se os significados e como os participantes dão sentido às suas vidas, o que experienciam, o modo como interpretam as suas experiências e como estruturam o mundo social em que vivem;

- O investigador qualitativo é o principal instrumento de recolha de dados; o investigador passa imenso tempo no local de estudo a compreender os contextos;
- O investigador qualitativo preocupa-se mais com o processo do que simplesmente com os resultados.

Segundo Bell (2004, pp. 19-20) citado por Bento (2012), os “investigadores quantitativos recolhem os factos e estudam a relação entre eles” enquanto os investigadores qualitativos “estão mais interessados em compreender as perceções individuais do mundo. Procuram compreensão, em vez de análise estatística. (...). Contudo, há momentos em que os investigadores qualitativos recorrem a técnicas quantitativas, e vice-versa.”

Feedback pedagógico

No presente estudo a atenção foi dirigida para o feedback pedagógico qualitativo, centrado no conhecimento da performance - o processo. E, teve como variáveis do meu projeto o estudo da frequência do feedback, a direção, o objetivo e a forma do tipo do feedback prestado.

Na intervenção pedagógica podemos encontrar quatro dimensões distintas, a dimensão instrução, gestão, clima e disciplina. A dimensão instrução será focada para explicar o feedback, que surge como uma das variáveis que mais influencia a eficiência e eficácia de todo o processo ensino-aprendizagem. Brechubh et al, (1989), citado por Carlos (1995) & Reis (2015), consideram que um dos elementos de que depende a qualidade do ensino é o feedback. Este tem-se revelado essencial, não só no ensino das atividades físicas, mas também no ensino em geral.

Sarmiento et al. (1998) citado por Reis (2015), referem que o feedback é uma informação de retorno em função de um comportamento observado. Segundo Siedentop (1998) citado por Reis (2015), feedback define-se como sendo uma informação relativa a uma resposta que se utilizará para alterar a resposta seguinte.

De acordo com Fishman e Anderson (1971), citado por Sarmiento (2004) & Castro (2013) define-se feedback pedagógico como comportamento de reação do professor ou do treinador à resposta motora de um aluno ou atleta, com o propósito de mudar essa resposta para que o aluno ou atleta adquira ou realize uma habilidade. No decorrer das aulas os alunos devem poder confrontar o seu desempenho com o modelo ideal de execução transmitido pelo professor através de feedbacks.

Para Pérez e Bañuelos (1997) citado por Sousa (2013), as razões para o fornecimento de feedback aos alunos relacionam-se com:

- Insuficiente ou incorreta interpretação por parte do aluno, acerca da informação sobre a realização da tarefa;
- Falta de atenção seletiva aos estímulos que vêm a facilitar a atuação e o correto controlo da realização da tarefa;
- Carência de informação necessária sobre alguns aspetos de execução difíceis ou impossíveis de obter por si mesmo.

Os feedbacks pedagógicos podem ser distinguidos quanto à forma, ao objetivo e à direção citado por Piéron (1999) & Sarmiento, Veiga, Rosado, Rodrigues, & Ferreira, (1998) & Reis (2015). No que concerne à forma podemos classificar o feedback como: auditivo, o professor transmite informação ao aluno de forma oral, através da linguagem verbal; visual, o professor transmite informação ao aluno através de demonstração ou formas gestuais, sendo apresentado de uma forma não-verbal; quinestésico, o professor transmite informação ao aluno sob a forma de contacto ou manipulação corporal do executante; e misto, o professor transmite informação ao aluno com recurso a mais que uma das formas, descritas anteriormente, em simultâneo.

Relativamente à direção podemos distinguir o feedback como: individual, a informação transmitida pelo professor dirigida a um único aluno; grupo, informação transmitida pelo professor dirigida a mais do que um aluno, mas não à totalidade dos alunos; e turma, informação transmitida pelo professor dirigida à totalidade dos alunos.

Segundo Schmidt (1993) citado por Sousa (2013), o reforço pode fazer com que o aluno repita ou não determinada ação. Com o reforço positivo o aluno tende a repetir a ação, pois o fator motivacional oferecido pelo professor incentiva a uma nova tentativa da mesma ação. Em contrapartida, o reforço negativo inibe qualquer tentativa futura, que o aluno possa vir a fazer, pelo que este tipo de reforço deve ser usado com muita cautela.

De acordo com Pestana (2006) citado por Sousa (2013), as finalidades principais do feedback são ajudar o aluno a realizar algo de diferente no futuro; proporcionar melhorias nas relações interpessoais e melhorar comportamentos e habilidades. O feedback pedagógico surge, assim, como a reação do professor à prestação cognitiva e/ou motora do aluno relacionada com os objetivos da aprendizagem e como um dos comportamentos de ensino mais influentes na aprendizagem dos alunos. Segundo Chen (2001) citado por Sousa (2013), a melhor forma que o professor ou treinador tem para orientar os seus alunos ou atletas é a de acompanhar as suas prestações motoras através do feedback pedagógico.

Tipos de feedback

Dimensão Objetivo

Na dimensão objetivo a reação à prestação do aluno ou do atleta concretiza-se através da tentativa do professor ou do treinador de mudar ou reforçar a sua performance. O professor ou treinador avalia ou descreve a performance do aluno ou atleta indicando o que ele deve fazer para melhorar. Esta dimensão pode subdividir-se em quatro categorias: avaliativa, prescritiva, descritiva, interrogativa.

➤ O feedback pedagógico assume um caráter avaliativo quando propicia uma estimativa qualitativa do movimento, adotando um cariz de aprovação ou reprovação.

➤ O feedback pedagógico é prescritivo quando o professor ou treinador dá conselhos para a próxima execução, focando os aspetos que poderão ser melhorados nas tentativas seguintes.

➤ Quando o objetivo é descritivo, o professor ou treinador descreve o movimento que foi realizado pelo aluno ou atleta, na sua totalidade ou em partes específicas, recordando os principais critérios de realização do movimento.

➤ A categoria interrogativa define-se como o questionamento do aluno ou do atleta sobre a sua perceção relativamente á sua própria execução, de modo a levá-lo a refletir sobre os seus erros ou sobre os meios de se autocorrigir Piéron (1992) citado por Sousa (2013).

Dimensão Forma

O professor ou treinador para informar os seus alunos ou atletas socorre-se de diversos canais de comunicação, como a verbal, ou pode associar a palavra a uma imagem ou a uma ajuda cinestésica.

➤ Numa situação de reação visual é a demonstração do erro ou do modo de execução correto que constitui o feedback pedagógico.

➤ Pode ocorrer uma situação de feedback pedagógico auditivo e neste caso a reação do professor ou do treinador é exclusivamente verbal/oral.

➤ No caso de reação cinestésica, o professor ou o treinador procura mudar a prestação do aluno ou do atleta através de ajudas e de manipulações corporais.

Na perspectiva de Rosado (1997) citado por Sousa (2013) deve existir uma combinação de feedbacks, sobretudo auditivo-visual e auditivo-cinestésico, uma vez que o caráter misto possibilita ao aluno ou ao atleta receber a mensagem de formas diferentes e, deste modo, pode-se ultrapassar possíveis insuficiências de compreensão, que o uso de uma só forma de emissão pode causar.

Dimensão Direção

A dimensão direção pode ser subdividida em três categorias, em função do destinatário da informação que pode ser individual, subgrupo ou coletivo Sarmiento (2004) citado por Sousa (2013).

Pergunta de Partida

O objetivo deste estudo foi caracterizar e analisar o feedback fornecido por um professor estagiário de Educação e por um docente com mais dez anos de experiência.

Para o desenvolvimento do trabalho partimos da seguinte questão: De que forma o tipo de feedback pedagógico nas aulas de Educação Física influencia a experiência de lecionação?

Este projeto teve como objetivo caracterizar e analisar a qualidade dos feedbacks durante as aulas na parte fundamental.

- Investigar a percepção dos alunos da turma (7^oC) em relação ao feedback recebido durante as aulas de Educação Física e analisar o seu impacto na experiência de aprendizagem.
- Aperfeiçoar e melhorar a qualidade das aulas, permitindo um melhor aproveitamento por parte dos alunos nas mesmas.
- Problemas apresentados na transmissão de feedback
- Relacionar a transmissão de feedback com as suas diferentes variáveis e observar onde se regista as maiores dificuldades e facilidades;
- Identificar os feedbacks fornecidos quanto às suas dimensões: objetivo, forma, direção na parte fundamental

2. Metodologia

Neste estudo foi utilizada uma metodologia de investigação qualitativa e foram utilizadas técnicas de estatística descritiva como a média, e técnicas de comparação através do software Excel, foram criados gráficos dos 2 momentos de recolha de dados, uma média dos parâmetros utilizados na direção, objetivo e forma dos feedbacks seguido de uma conclusão e posterior comparação dos dados obtidos.

3. Amostra

A amostra do professor estagiário foi composta por 20 alunos, sendo 12 do sexo feminino e 8 do sexo masculino, pertencentes à turma do 7°C, da Escola Secundária Infanta Dona Maria, Coimbra.

A amostra do docente experiente foi composta por 27 alunos, sendo 13 do sexo feminino e 14 do sexo masculino, pertencentes à turma do 11°F, da Escola Secundária Infanta Dona Maria, Coimbra.

Tabela 1- Amostra 7°C

Amostra (n)	20 alunos
Género feminino	12 alunos
Género masculino	8 alunos
Média de idades	12 anos

Tabela 2- Amostra 11°F

Amostra (n)	27 alunos
Género feminino	13 alunos
Género masculino	14 alunos
Média de idades	17,2 anos

Tabela 3- Recolha de dados 7°C

Recolhas de dados 7°C		
Data	Duração da aula	Modalidade
5 de Janeiro de 2023	100´m	Basquetebol (Avaliação formativa inicial)
9 de Janeiro de 2023	50´m	Atletismo (Avaliação formativa inicial)
16 de Janeiro de 2023	50´m	Atletismo (Introdução)
19 de Janeiro de 2023	100´m	Basquetebol (Introdução)

Tabela 4- Recolha de dados 11°F

Recolhas de dados 11°F		
Data	Duração da aula	Modalidade
18 de Abril de 2023	100´m	Andebol (Avaliação formativa inicial)
20 de Abril de 2023	70´m	Badminton (Avaliação formativa inicial)
27 de Abril de 2023	100´m	Andebol (Introdução)
02 de Maio de 2023	70´m	Badminton (Introdução)

4. Instrumentos e Procedimentos

O estudo é de natureza qualitativa, tendo sido realizado através da observação de ocorrências do número de feedbacks, a partir da utilização de uma ficha para recolha de dados. Para a recolha, foi necessária a colaboração de um colega do NE dos feedbacks realizado no 7°C. A observação e recolha dos dados do docente foi realizada pelo professor estagiário.

A presente análise realizou-se com recurso a dois intercomunicadores. Sendo que quando era lecionada a aula eram utilizados os intercomunicadores, e o colega do núcleo

de estágio ouvia e apontava os feedbacks. Foram realizadas 4 observações repartidas por 2 aulas de 50 minutos e 2 aulas de 100 minutos nas distintas turmas. A observação foi realizada apenas durante a parte fundamental da aula de educação física. A primeira análise foi realizada dia 5 de janeiro, a segunda dia 9 de janeiro, a terceira, dia 16 de janeiro, e a quarta e última no dia 19 de janeiro. A segunda análise foi realizada nos dias 11,18,20 e 27 de abril.

O questionário foi realizado através da plataforma «Google Forms» em formato digital e respondido por todos os alunos de forma confidencial. Era constituído por uma introdução que explicava alguns conceitos que pudessem criar dúvidas aos alunos e também o objetivo deste estudo. A turma respondeu pela primeira vez ao questionário no dia 13 de dezembro de 2022, sendo que foram recolhidas respostas até ao dia 3 de janeiro de 2023. As respostas ao questionário foram solicitadas no dia 28 de março até ao dia 5 de abril.

5. Apresentação e discussão dos resultados

5.1 Apresentação e discussão dos dados relativamente ao 1º momento

De seguida, será apresentado o quadro referente ao número total de feedbacks realizados pelo professor estagiário, dividido por aulas, assim como, os quadros referentes ao número de feedbacks das categorias de cada dimensão, em relação ao número total fornecido durante as aulas com diferentes funções didáticas. Os feedbacks foram categorizados e divididos de acordo com as definições apresentadas no enquadramento teórico.

Tabela 5- Dados Recolhidos 1º Momento

Dados Recolhidos	
Avaliação formativa inicial	23 Basquetebol e 15 Atletismo
Introdução	22 Basquetebol e 20 Atletismo

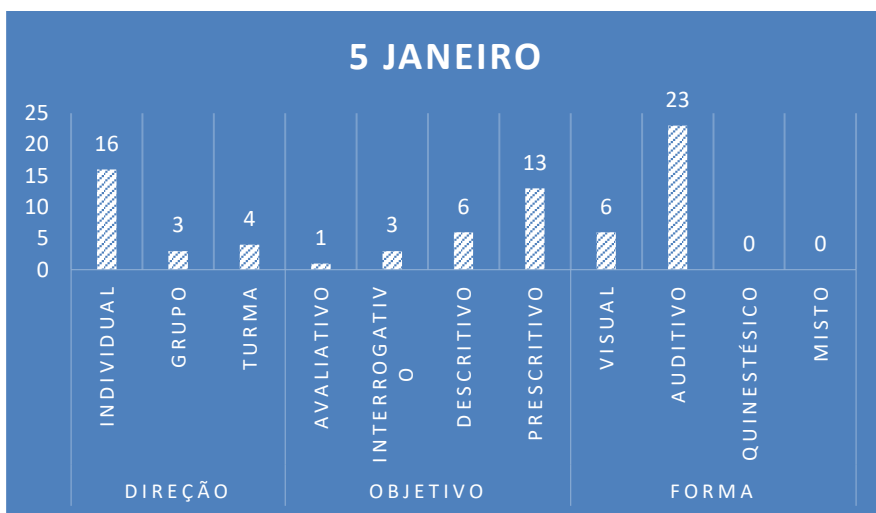


Gráfico 1- 1º Momento 7°C

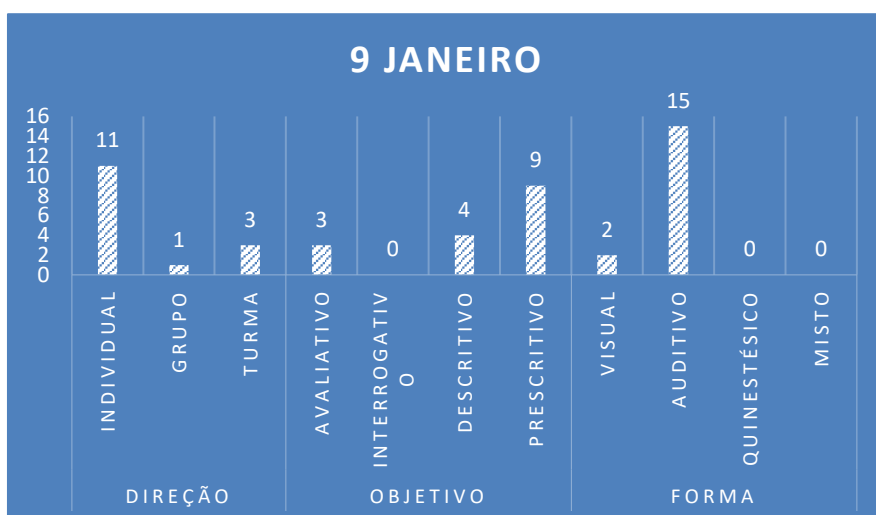


Gráfico 2- 2º Momento 7°C

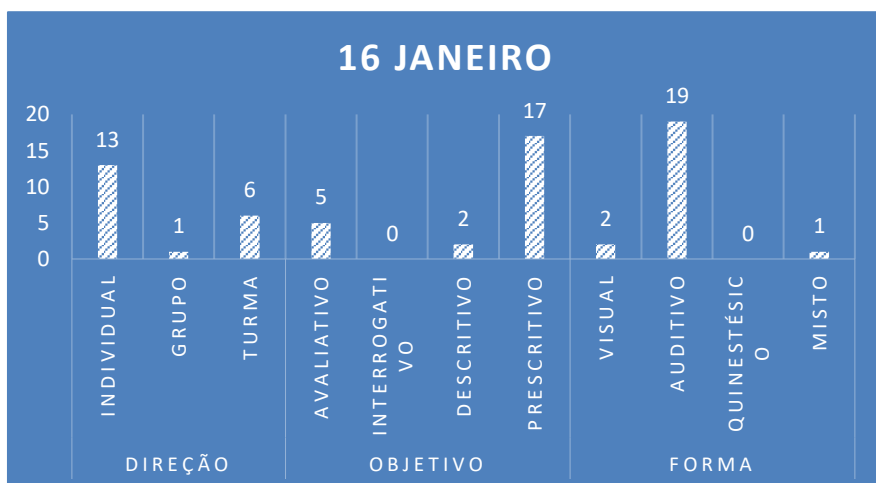


Gráfico 3- 3º Momento 7°C

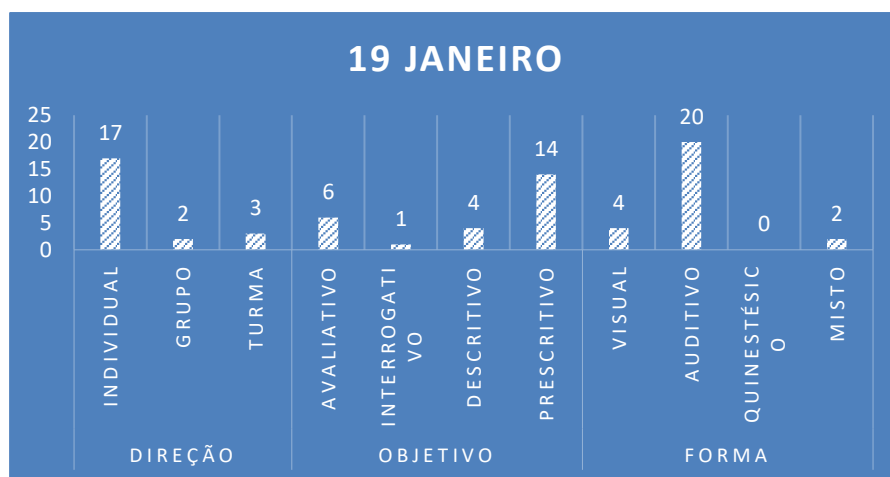


Gráfico 4- 4º Momento 7°C

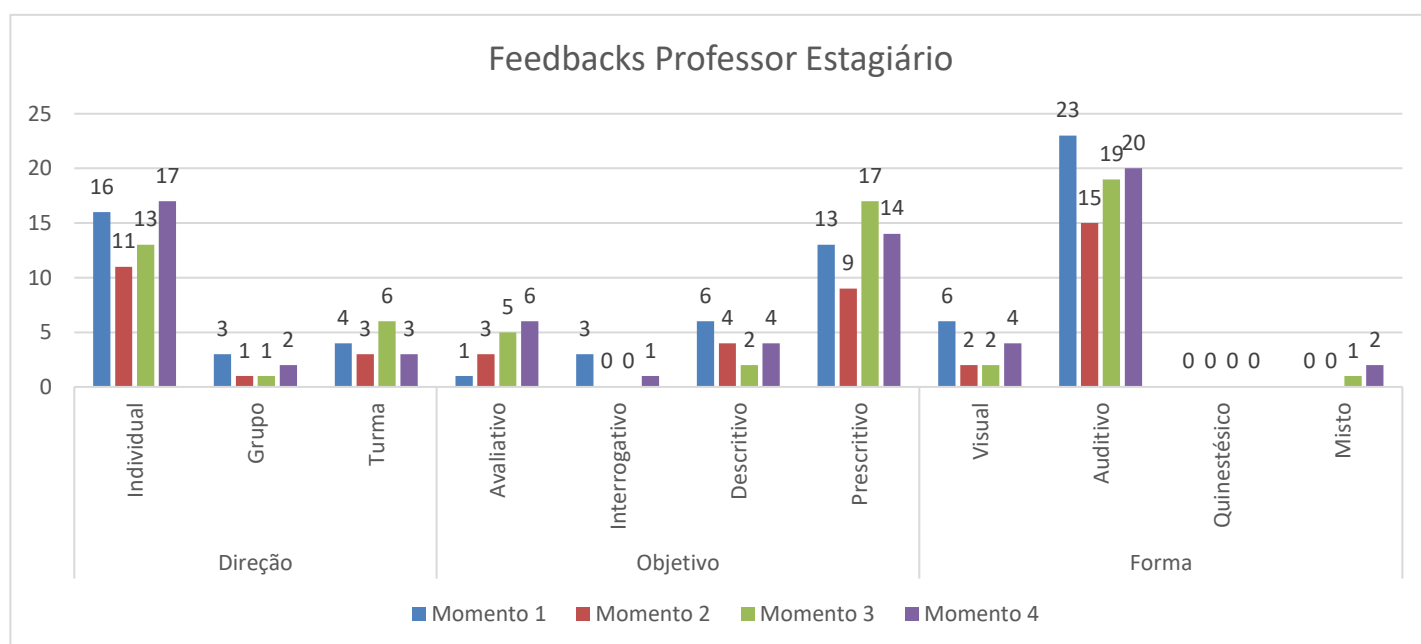


Gráfico 5- Análise do feedback do professor estagiário

Síntese

Na quantidade de feedbacks fornecidos nas aulas com diferentes funções didáticas, o resultado obtido permite-nos afirmar que ambas as intervenções são similares nas fases analisadas. Esta semelhança, na frequência de feedbacks, pode ser justificada por serem matérias dominadas pelo professor estagiário. Na avaliação formativa inicial contávamos que houvesse mais discrepância para com as aulas de introdução, mas os alunos na unidade

de atletismo nunca tinham tido contacto com a modalidade e na unidade didática de basquetebol foi muito pouco trabalhada em anos anteriores.

Na aula de introdução, foram realizados ligeiramente mais feedbacks, justificável pela maior necessidade dos alunos perante conteúdos desconhecidos com que não tinham contacto há algum tempo, necessitando de mais informações sobre o seu desempenho.

Quanto ao objetivo, foi observado que nas aulas de avaliação informativa inicial e introdução o feedback mais utilizado foi o prescritivo, uma vez que, o professor durante a tarefa fornecia feedbacks de como deveria executar e corrigindo por vezes certos exercícios. Os feedbacks avaliativos não foram muito utilizados, no entanto os feedbacks interrogativos foram os menos utilizados, e os feedbacks descritivos foram os feedbacks mais utilizados a seguir aos prescritivos.

Os resultados da frequência dos feedbacks interrogativos demonstram uma lacuna na lecionação, pois questiona os alunos sobre os seus desempenhos é essencial para o sucesso das aprendizagens.

Na dimensão forma, o feedback auditivo foi o mais utilizado independentemente da função didática da aula. O predomínio do feedback auditivo vai ao encontro de outras investigações que referem que, a grande maioria dos feedbacks se situa quanto à sua forma, na reação verbal juntando a informação auditiva à informação visual, através da demonstração do que era pretendido.

Na dimensão direção observámos que existiu clara predominância dos feedbacks dirigidos ao aluno individualmente, sendo esta circunstância explicado pela especificidade do processo avaliativo, dado a avaliação ser realizada individualmente para cada aluno.

Na aula referente á introdução também é predominante o feedback individual devido à utilização de exercícios analíticos, o professor tende a focar-se na execução dos alunos individualmente. Os feedbacks dirigidos a um determinado grupo de trabalho foram fornecidos em menor número de vezes, resultante de quando o professor pretende corrigir algo, parar a aula e explicar para a totalidade da turma para todos os alunos terem conhecimento devido a serem aulas iniciais da unidade didática.

Questionário

Como forma de complemento à análise, realizámos um inquérito por questionário, o qual foi enviado aos alunos através de Google Forms. Após receberem a notificação os alunos podiam aceder ao mesmo através do seu e-mail escolar, no entanto, as suas respostas não teriam a sua identificação. Foi pedido aos alunos para entregarem aos Encarregados de Educação, um documento para se obter o consentimento informado, visto serem menores

de idade. Após a entrega do consentimento informado, os alunos responderam aos questionários sem estarem na presença do professor, de modo a não serem influenciados. Os questionários eram anônimos e confidenciais e os participantes foram instruídos para a importância de não registarem nada que os pudessem identificar. Foram também informados que os dados seriam utilizados para uma investigação científica.

O questionário tinha um total de 6 perguntas, de múltipla escolha e dicotômica (sim/não), onde os alunos apenas podiam escolher uma das respostas. Este continha conjunto de perguntas cuidadosamente elaboradas, cujo objetivo era saber a opiniões sobre o feedback prestado

O meu trabalho é frequentemente incentivado pelo professor?
20 respostas

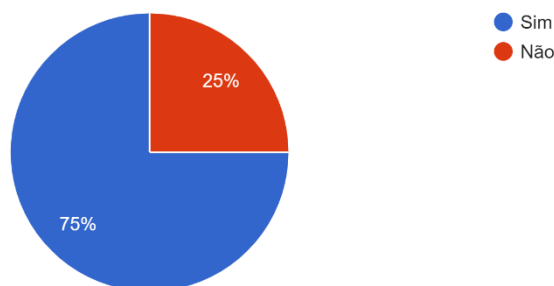


Gráfico 6- Resposta 1 questionário 7°C

O professor elogia-me várias vezes
20 respostas

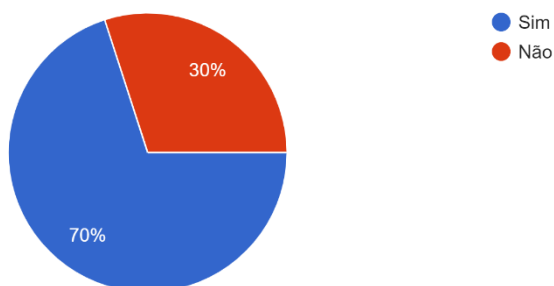


Gráfico 7- Resposta 2 questionário 7°C

O professor fica chateado quando não realizo bem o exercício?

20 respostas

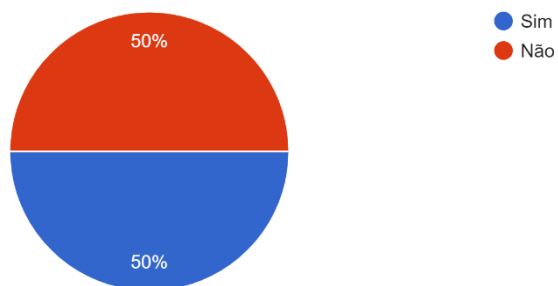


Gráfico 8- Resposta 3 questionário 7°C

O professor corrige me quando não faço bem?

20 respostas

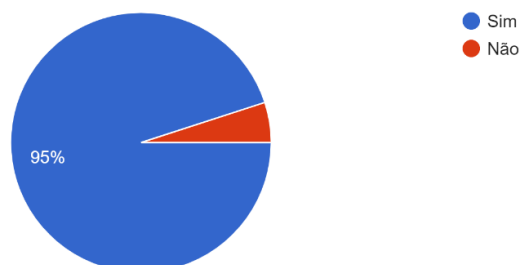


Gráfico 9- Resposta 4 questionário 7°C

Prefiro que o feedback fornecido pela professor seja

20 respostas

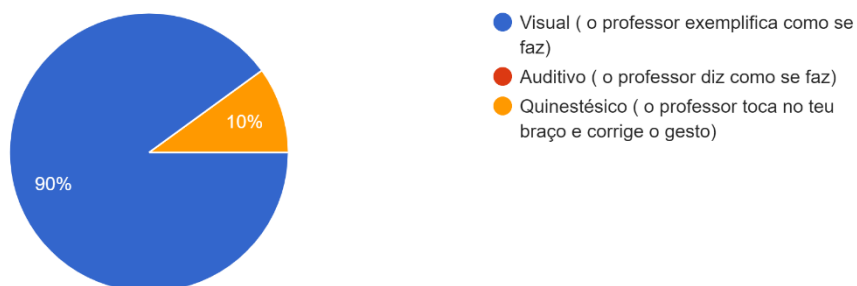


Gráfico 10- Resposta 5 questionário 7°C

Prefiro receber um feedback

20 respostas

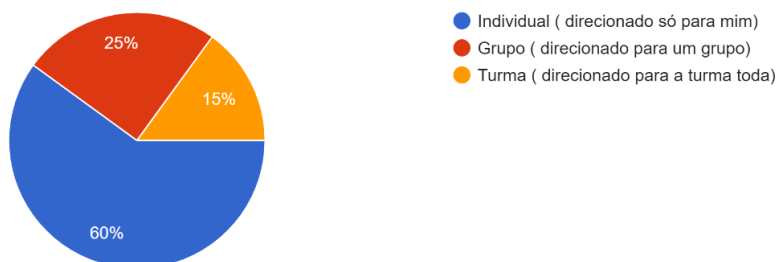


Gráfico 11- Resposta 6 questionário 7°C

Síntese

Através dos resultados obtidos no questionário, na pergunta 1 “O meu trabalho é frequentemente incentivado pelo professor?“, 75% (15) dos alunos responderam sim, enquanto 25% (5) dos alunos responderam não. Na primeira pergunta do questionário os alunos que responderam que “sim” são majoritários, algo já previsto, pois pretendemos incentivar os alunos a atingir os seus objetivos individuais e os propostos pela unidade curricular, mostrando que a aprendizagem é um processo evolutivo em que pretendemos transmitir os nossos conhecimentos. No entanto, considerámos que teria uma maior percentagem de respostas afirmativas a esta pergunta.

Através dos resultados obtidos no questionário, na pergunta 2 “O professor elogia-me várias vezes?“, 70% (14) dos alunos responderam sim, enquanto 30% (6) dos alunos responderam não. Nesta pergunta, os alunos responderam maioritariamente que “sim”, era exatamente o que tínhamos traçado antes de observar as respostas dos alunos, por vezes pretendemos ser críticos e exigentes que metemos de parte ou acabamos por não realizar os devidos elogios aos alunos, algo que temos vindo a tentar melhorar.

Através dos resultados obtidos no questionário, na pergunta 3 “O professor fica chateado quando não realizo bem o exercício?“, 50% (10) dos alunos responderam sim, enquanto 50% (10) dos alunos responderam não. As respostas dos alunos a esta terceira pergunta, foi a que mais nos surpreendeu, que nos possibilitou compreender as principais lacunas, transmitindo por vezes outros sentimentos e outras perceções nestas faixas etárias. É um ponto muito importante no qual nos devemos focar e modificar.

Através dos resultados obtidos no questionário, na pergunta 4 “O professor corrige me quando não faço bem?“, 95% (19) dos alunos responderam sim, enquanto 5% (1) aluno respondeu não. Na quarta pergunta, 19 alunos concordaram em que os corrigíamos quando não faziam algo bem, no entanto, era algo que já tínhamos identificado, uma vez que gostamos de poder ajudar e transmitir o nosso conhecimento, tentamos sempre dar a volta e ajudar todos, infelizmente não obtivemos a maioria absoluta, mas vamos procurar continuar a trabalhar sobre este ponto.

Através dos resultados obtidos no questionário, na pergunta 5 “Prefiro que o feedback fornecido pelo professor seja?“, 90% (18) dos alunos responderam que preferem o feedback de cariz visual, enquanto 10% (2) alunos responderam que preferem o feedback de cariz quinestésico, 0% dos alunos responderam que preferem o feedback de cariz auditivo. Na pergunta 5 praticamente a maioria dos alunos preferem o feedback visual, nas aulas que obtivemos a recolha de dados, a maioria foi para o feedback auditivo. Através

destas respostas pretendemos introduzir mais feedback visual ao estilo de ensino perante a turma em questão.

Através dos resultados obtidos no questionário, na pergunta 6 “Prefiro receber um feedback?“, 60% (12) dos alunos responderam de forma individual centralizada ao aluno em questão, enquanto 25% (5) alunos responderam direcionado em grupo, e os restantes 15% (3) alunos responderam direcionado para a turma. Na pergunta 6, a maioria foi para a direção individual, sendo já a maioria dos feedbacks recolhidos. No entanto as respostas foram distribuídas, pelo que será importante a variação do tipo de feedback.

5.2 Apresentação e discussão dos dados relativamente ao 2º momento

De seguida, será apresentado o quadro referente ao número total de feedbacks realizados pelo docente com mais dez anos de docência, assim como, os quadros referentes ao número de feedbacks das categorias de cada dimensão, em relação ao número total de feedbacks fornecidos nas aulas com diferentes funções didáticas. Os feedbacks foram categorizados e divididos de acordo com as definições apresentadas no enquadramento teórico.

Tabela 6- Dados Recolhidos 2º Momento

Dados Recolhidos	
Avaliação formativa inicial	13 Andebol e 14 Badminton
Introdução	11 Andebol e 12 Badminton

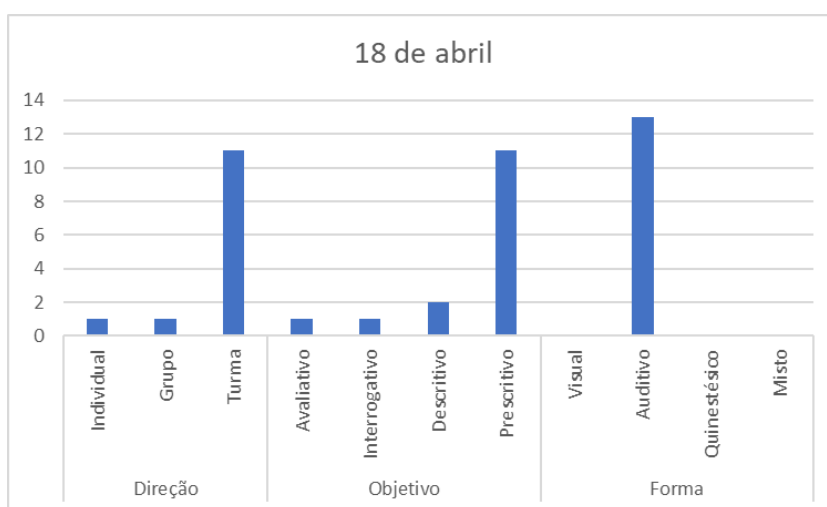


Gráfico 12- 1º Momento 11ºF

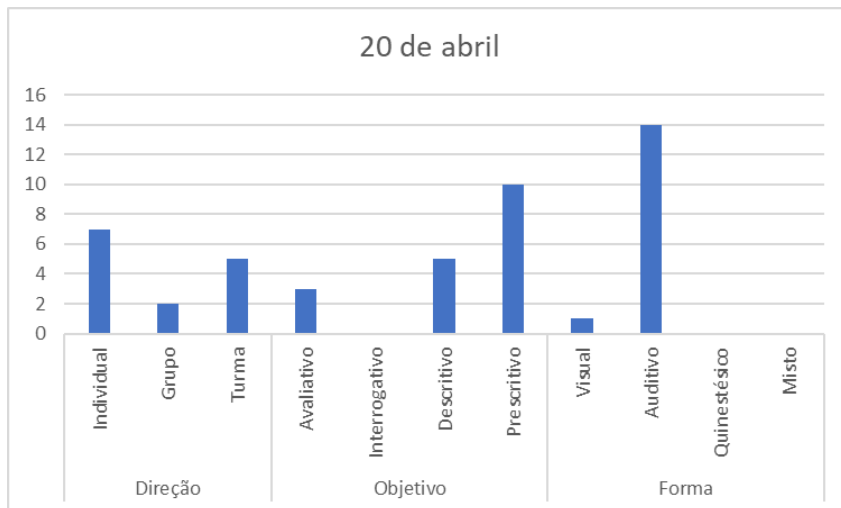


Gráfico 13- 2º Momento 11ºF

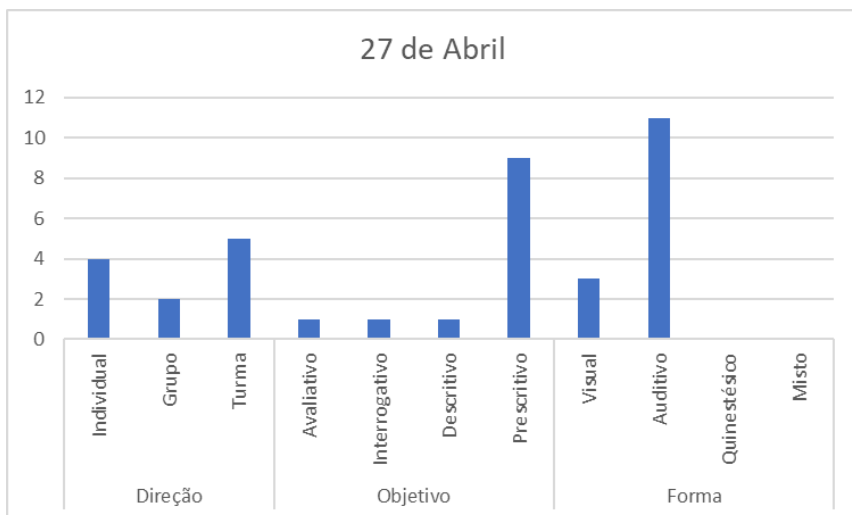


Gráfico 14- 3º Momento 11ºF

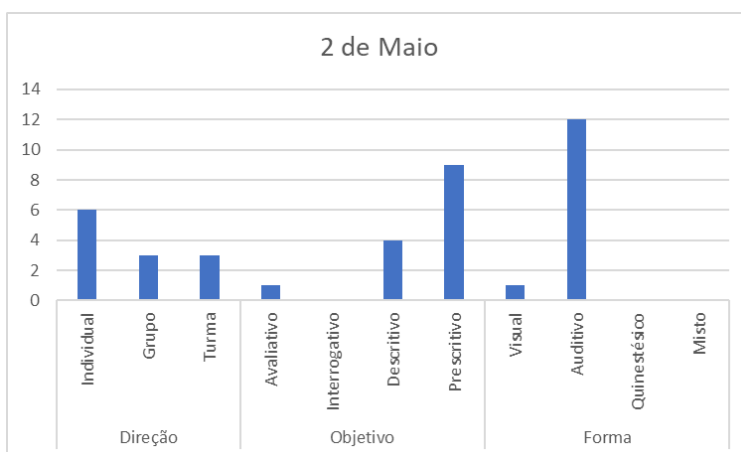


Gráfico 15- 4º Momento 11ºF

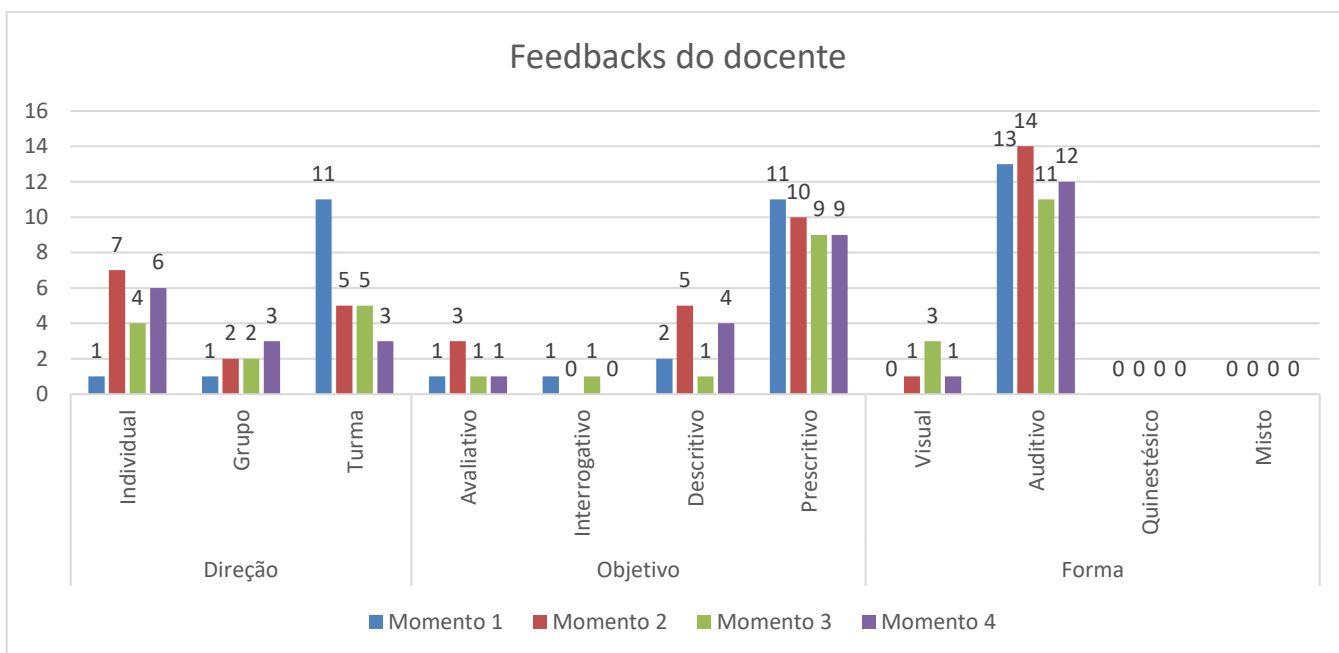


Gráfico 16- Análise do feedback do docente

Síntese

Na quantidade de feedbacks fornecidos nas aulas com diferentes funções didáticas, o resultado obtido permite-nos afirmar que a intervenção do docente é semelhante em ambas as fases analisadas sendo aulas de 100 e 70 minutos. Esta semelhança, na frequência de feedbacks, pode ser justificada por ser uma disciplina em que o docente tem muita familiaridade com a modalidade, sendo mesmo treinador do desporto escolar de badminton. Nota-se uma diferença na lecionação das diferentes unidades didáticas, a modalidade em que o docente tem experiência conseguia ser mais interventivo e focar-se individualmente no gesto técnico, já na unidade didática de andebol o docente revelou mais dificuldades na lecionação, optando por realizar mais feedbacks para a turma.

Na aula de introdução, o docente realizou um pouco mais de feedbacks em relação às aulas de avaliação formativa inicial, justificável pela maior necessidade dos alunos perante conteúdos desconhecidos ou que já não estavam em contacto com eles há muito tempo necessitando de mais informações sobre o seu desempenho. O docente tentou nas aulas de avaliação formativa inicial não ser notado nos feedbacks, mas os alunos representavam lacunas quanto á aprendizagem, sendo assim um elemento ativo nos feedbacks para que os alunos pudessem realizar corretamente os exercícios. Nas aulas de

introdução após as lacunas observadas, focou-se nas maiores dificuldades dos alunos e procurou corrigir gestos técnicos e posicionamento.

Quanto ao objetivo, observámos que nas aulas de avaliação informativa inicial e introdução o feedback mais utilizado foi o prescritivo, uma vez que, o professor durante a tarefa fornecia feedbacks de como deveria executar e corrigindo por vezes certos exercícios, realizou também um número elevado de descritivos, devido aos alunos não terem qualquer compreensão sobre o gesto técnico. Os feedbacks avaliativos não foram muito utilizados, no entanto os feedbacks interrogativos foram os menos utilizados.

O resultado da frequência dos feedbacks interrogativos demonstra uma lacuna na lecionação tanto do professor estagiário como do docente, pois questionar os alunos sobre os seus desempenhos é essencial para o sucesso das aprendizagens.

Na dimensão forma, o feedback auditivo foi o mais utilizado independentemente da função didática da aula. O predomínio do feedback auditivo vai ao encontro de outras investigações que referem que, a grande maioria dos feedbacks se situa quanto à sua forma, na reação verbal juntando a informação auditiva à informação visual, através da demonstração do que era pretendido.

Na dimensão direção observámos que o docente realizou nas diversas aulas feedbacks em relação á dimensão

Na aula referente á introdução é predominante o feedback individual e de turma devido à utilização de exercícios analíticos, o professor tende a focar-se na execução dos alunos individualmente e quando necessita de explicar um exercício pára o decorrer da aula e explica para a compreensão da totalidade da turma. Os feedbacks dirigidos a um determinado grupo de trabalho foram fornecidos em menor número de vezes.

Questionário

O meu trabalho é frequentemente incentivado pelo professor?

26 respostas

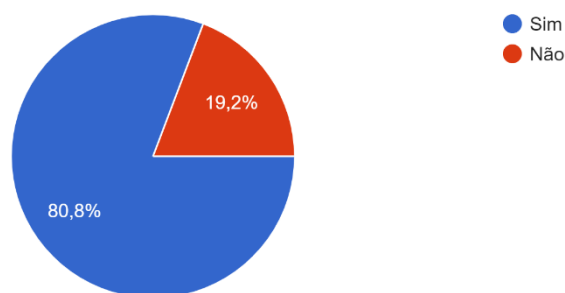


Gráfico 17- Resposta 1 questionário 11°F

O professor elogia-me várias vezes
26 respostas

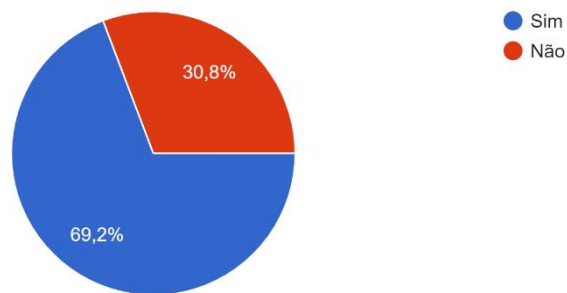


Gráfico 18- Resposta 2 questionário 11°F

O professor fica chateado quando não realizo bem o exercício?
26 respostas

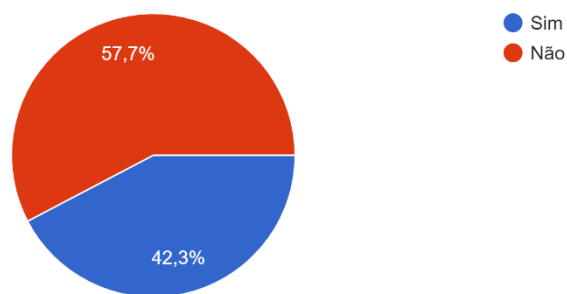


Gráfico 19- Resposta 3 questionário 11°F

O professor corrige me quando não faço bem?
26 respostas

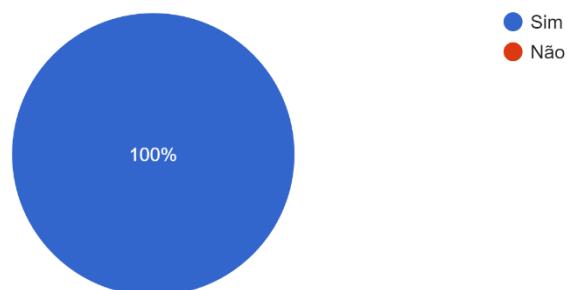


Gráfico 20- Resposta 4 questionário 11°F

Prefiro que o feedback fornecido pela professor seja
26 respostas

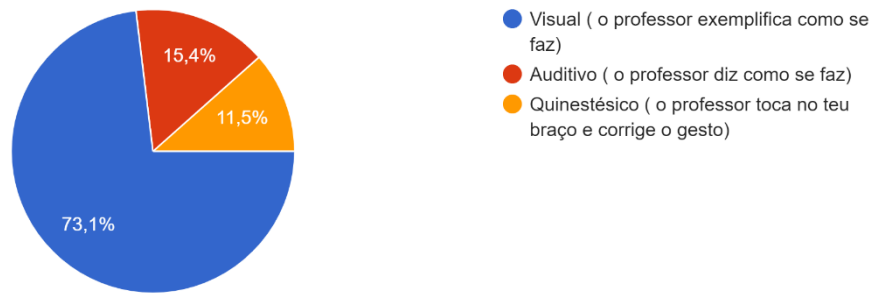


Gráfico 21- Resposta 5 questionário 11ºF

Prefiro receber um feedback
26 respostas

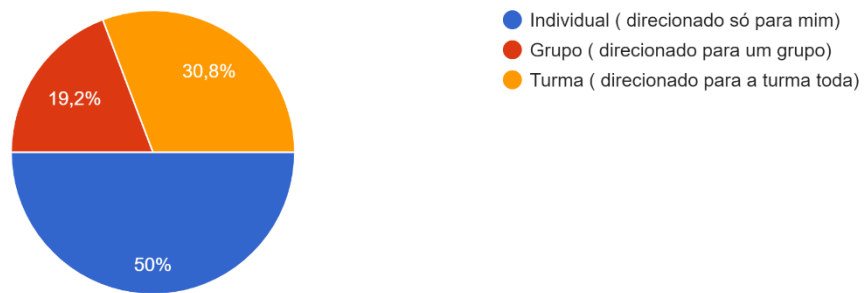


Gráfico 22- Resposta 6 questionário 11ºF

Síntese

Através dos resultados obtidos no questionário, na pergunta 1 “O meu trabalho é frequentemente incentivado pelo professor?“, 85,7% (21) dos alunos responderam sim, enquanto 14,3% (5) dos alunos responderam não. Na primeira pergunta do questionário os alunos que responderam que “sim” são majoritários, algo que já prevíamos na leção

do docente, pois o docente pretendeu incentivar os alunos a atingir os seus objetivos e os objetivos propostos pela unidade curricular, mostrando que a aprendizagem é um processo evolutivo em que pretendo transmitir os meus conhecimentos.

Através dos resultados obtidos no questionário, na pergunta 2 “O professor elogia-me várias vezes?“, 69,2% (18) dos alunos responderam sim, enquanto 30,8% (8) dos alunos responderam não. Na segunda pergunta do questionário os alunos responderam maioritariamente que “sim”, nesta pergunta, os resultados demonstram que o professor procurou elogiar os alunos, os resultados são semelhantes ao 1º momento.

Através dos resultados obtidos no questionário, na pergunta 3 “O professor fica chateado quando não realizo bem o exercício?“, 57,7% (15) dos alunos responderam sim, enquanto 42,3% (11) dos alunos responderam não. Na terceira pergunta do questionário, através das respostas dos alunos foi a pergunta que nos causou mais espanto, pois no 1º momento os resultados negativos foram igualmente elevados, agora com a observação do docente conseguimos observar que quando o aluno não realiza corretamente diversas vezes consecutivas o professor não tem capacidade de ser calmo nestas circunstâncias e nota-se um certo nível de stress e rigidez.

Através dos resultados obtidos no questionário, na pergunta 4 “O professor corrige-me quando não faço bem?“, 100% (26) dos alunos responderam sim, enquanto 0% aluno respondeu não. Na pergunta quatro do questionário, todos os alunos concordaram em que o corrigia quando não fazia bem o exercício, é gratificante na turma, sentir que todos os alunos conseguem receber o que o professor pretender realizar

Através dos resultados obtidos no questionário, na pergunta 5 “Prefiro que o feedback fornecido pela professor seja?“, 73,1% (19) dos alunos responderam que preferem o feedback de cariz visual, enquanto 15,4% (4) alunos responderam que preferem o feedback de cariz auditivo, 11,5% (3) dos alunos responderam que preferem o feedback de cariz quinestésico. Na pergunta 5 foi onde se notou uma maior diferença de resultados sendo um nível de ensino superior os alunos já procuraram obter um feedback de cariz quinestésico e auditivo. No entanto a maioria continua a preferir o feedback visual.

Através dos resultados obtidos no questionário, na pergunta 6 “Prefiro receber um feedback?“, 50% (13) dos alunos responderam de forma individual centralizada ao aluno em questão, enquanto 19,2% (5) alunos responderam direcionado em grupo, e os restantes 30,8% (8) alunos responderam direcionado para a turma. Na pergunta 6, a maioria foi para a direção individual, sendo já ter sido a maioria dos feedbacks recolhidos, no entanto em particular nesta turma o professor realizou diversos feedbacks para a turma, e a turma prefere também que esses feedbacks sejam realizados.

6. Limitações do Estudo

Durante o progresso do estudo, deparámo-nos com algumas situações que nos causaram constrangimentos e nos deram conhecimento das nossas limitações, revelando algumas lacunas.

O primeiro constrangimento ocorreu ao tentar obter a participação da turma envolvida no estudo. Como parte do processo, era necessário que os alunos preenchessem um questionário, mas enfrentámos dificuldades em obter a autorização dos encarregados de educação devido aos alunos serem menores. Alguns não autorizaram a participação e, em alguns casos, os alunos não entregaram o consentimento, o que impossibilitou a sua participação inicialmente. No entanto, através de conversas e explicações sobre a importância do estudo, conseguimos cativar a maioria dos alunos a participarem.

Outra limitação do estudo foi ter realizado um estudo de carácter próprio e recolher dados relativamente á turma que o professor estagiário lecionou, o que põe em causa a viabilidade do estudo podendo haver influências decorrentes do relacionamento e da dinâmica estabelecida entre o professor estagiário e os alunos. Isso pode afetar a objetividade na recolha e análise dos dados, uma vez que existe uma relação de proximidade e dependência entre o professor estagiário e os participantes, inclusive a colega do núcleo de estágio que recolheu os feedbacks.

Uma limitação notada foi também a diferença de lecionação de aulas nas modalidades individuais, sendo que na turma do professor estagiário era a duração de 50 minutos e no docente com mais dez anos de experiência de 70 minutos, pensamos que não seja algo que ponha o estudo em causa, mas que é algo que pode ter alguma influência na qualidade do feedback.

A última limitação, foi querer realizar o estudo no mesmo ano de ensino, o que não foi possível a realização deste objetivo, devido a todas as turmas estarem distribuídas pelos professores estagiários. Sem dúvida que o estudo teria sido mais enriquecedor, devido a ser uma comparação mais incisiva. Temos que ter em consideração que uma pessoa com 12 anos e outra com 17 anos é totalmente diferente, no entanto, é importante reconhecer que essa limitação não invalida o valor e a relevância dos dados recolhidos no âmbito do estudo realizado. Ainda é possível obter percepções valiosas sobre a turma específica, as suas características e o impacto das estratégias educacionais aplicadas.

7. Conclusão

Após analisarmos os resultados apresentados e discutidos, observámos que a diferença estatística de feedbacks prestados tanto na avaliação formativa inicial como a aula de introdução, ambos os resultados são semelhantes, mesmo que o docente tenha mais 20 minutos de aula.

No que diz respeito à qualidade de feedbacks prestados, quanto à direção o docente realiza mais feedbacks individualmente e para turma, destacando-se ligeiramente para a turma em relação ao professor estagiário.

Em relação à qualidade de feedback quanto ao objetivo, em ambos os momentos o docente como o professor estagiário realizaram prioritariamente feedbacks descritivos e prescritivos. O feedback descritivo do docente apenas foi facultado na modalidade que o professor tinha mais experiência, no estagiário foram distribuídas pelas restantes aulas observadas.

Por fim, a qualidade de feedback quanto à forma, o feedback utilizado para chegar até ao aluno é de carácter visual e auditivo. Em nenhuma das aulas do docente realizou o feedback misto ou quinestésico, já no professor estagiário realizou 3 feedbacks mistos.

Em relação ao questionário aplicada nas duas turmas, os alunos obtiveram as preferências tal como no primeiro momento, os alunos preferem um feedback visual e de forma individual.

Capítulo IV– Conclusão Final Relatório Estágio

Após finalizarmos esta etapa do nosso percurso, vivenciamos uma mistura de emoções. Sentimos satisfação e orgulho pelas aprendizagens adquiridas, pelos obstáculos superados e pela sensação de dever cumprido após longos meses de trabalho. As diferentes áreas em que atuamos foram, sem dúvida, valiosas para a aquisição de conhecimentos e ferramentas que nos serão úteis em futuro próximo como profissionais da educação. Durante esse período, planeamos e realizamos aulas para a turma do 7^oC, realizamos avaliações, dinamizamos atividades e aplicamos projetos em contexto escolar. Também desempenhamos funções de assessoria a direção de turma.

As tarefas relacionadas ao planejamento foram as primeiras a serem realizadas e, conseqüentemente, surgiram mais dúvidas nessa etapa. Elaboramos diversos documentos no início do estágio, que nos fez perceber a importância da sua utilidade, especialmente o plano anual, que serviu como ponto de partida para a nossa intervenção. A utilização de demonstrações e a busca por eficiência contribuíram para melhorar nossa gestão das aulas, reduzindo o tempo de instrução.

A criação de rotinas, a formação de grupos de trabalho e o cumprimento de regras contribuíram para criar um clima positivo ao longo das aulas, visando garantir um ambiente favorável à aprendizagem. Nesse sentido, enfrentamos constantes mudanças curriculares, o que nos permitiu desenvolver competências relacionadas à necessidade de adaptação e imprevisibilidade do contexto. Algumas dessas mudanças estiveram relacionadas à avaliação, como a criação de critérios de avaliação para os momentos formais, ajustados aos conteúdos a serem avaliados e ao contexto em que foram registrados. A realização de avaliação inicial em todas as modalidades foi fundamental para identificar o nível de capacidade inicial dos alunos, orientando assim o planejamento. Reconhecemos que ainda temos muito a evoluir nesse aspecto, pois o trabalho de avaliação é complexo e de grande importância no processo de ensino-aprendizagem dos alunos.

Após um começo desafiador, em que nos sentíamos inseguros e incapazes, evoluímos tanto pessoal quanto profissionalmente. Contamos com a experiência, ensinamentos e conselhos dos nossos orientadores, bem como com o apoio incondicional dos colegas do Núcleo de Estágio e dos professores do Grupo de Educação Física, que sempre estiveram disponíveis e empáticos diante dos desafios que enfrentamos.

Agora, como futuros professores, sentimos uma responsabilidade acrescida em relação à nossa intervenção e às futuras experiências em outros estabelecimentos de ensino. Temos consciência de que ainda há muito a aprender e que só com a prática, o exercício da profissão e a experiência seremos capazes de nos tornar melhores profissionais

8. Referências

Barreiros, J. (2016). Plano Nacional de Formação de Treinadores – Manuais de formação grau I. Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude. Básica e Secundária da Quinta das Flores junto da turma do 12ºA no ano letivo 2014/2015. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Bento, A. (2012, Abril). Investigação quantitativa e qualitativa: Dicotomia ou complementaridade?. Revista JA (Associação Académica da Universidade da Madeira), nº 64, ano VII (pp. 40-43). ISSN: 1647-8975.

Bento, J. O. (2003). Planeamento e Avaliação em Educação Física. (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.

Bento, O. (1998). Planeamento e Avaliação em Educação Física. Livros Horizonte, Lisboa.

Bento, J.O. (1987) Planeamento e avaliação em educação física, rua das chegas Lisboa.

Carlos, A. (1995). Importância do Feedback no Ensino das Atividades Físicas. Revista O Professor, nº42, III Série, Janeiro/ Fevereiro;

Castro, B. (2013). O Feedback Pedagógico Nas Aulas de Educação Física:Relação Com a Informação Inicial, Especificidade e Direção - Relatório de Estágio Profissional apresentado com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Clemente, F., & Mendes, R. M. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. Exedra: Revista Científica

Faria, N (2019). Relatório de Estágio Pedagógico de Educação Física Realizado na Escola Secundária de Francisco Franco relatório de mestrado

Fino, C. (2001). Vygotsky e a Zona de Desenvolvimento Proximal (ZDP): três implicações pedagógicas FísicoDeportivas. Barcelona: INDE Publicaciones;

Gaspar, C. (2014). O feedback na organização e gestão do processo de ensino e de aprendizagem. Relatório de Estágio para obtenção de grau mestre. Universidade de Aveiro. Departamento de Educação

Godtsfriedt, J. (2015) Ciclos de vida profissional na carreira docente

Januário, C. (2017). O planeamento de jovens professores de educação física. Educação física escolar: Referências para o ensino de qualidade, 109–118.

Januário, C. & Graça, A. (1997). Educação física: Contexto e inovação; IN Actas do V congresso de educação física e ciências do desporto dos países de línguas portuguesas, volume II, Março.

Libâneo (1990). Metodologia do ensino de educação física. São Paulo: Cortez, 1992 n° 64, ano VII (pp. 40-43). ISSN: 1647-8975.

Mesquita, I. & Graça, A. (2011). Modelos instrucionais no ensino do desporto. In: Rosado A. & Mesquita, I. (Ed.). Pedagogia do desporto; Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana.

Nobre, P. (2013). Investigação-ação e formação de professores. Faculdade de Coimbra

Nobre, P. (2015). Avaliação das Aprendizagens no Ensino Secundário. Faculdade de Coimbra

Nobre, P. (2021). Currículo e Avaliação em Educação Física: um manual pedagógico (1st ed.). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade de Coimbra.

Onofre, M. (1995). Prioridades de formação didáctica em educação física.

Palma, Â., Oliveira, A., & Palma, J. (2010). Educação Física e a organização curricular: educação infantil, ensino fundamental, ensino médio. 2ª ed. Londrina: Eduel Pedagogia do Desporto - Instrumentos de Observação Sistemática da Educação Física e Desporto. Edições FMH;

Piéron, M. (1999). Para Una Enseñanza Eficaz de las Actividades FísicoDeportivas. Barcelona: INDE Publicaciones; Profissional apresentado com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao grau

Pozzati, M. (2015) Condições de trabalho, tempo de carreira e dimensões da saúde de professores de EF do Espírito Santo.

Reis, J. (2015). Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária da Quinta das Flores junto da turma do 12ºA no ano letivo 2014/2015. Relação Com a Informação Inicial, Especificidade e Direção

Ribeiro, L. (1999). Avaliação da Aprendizagem: Tipos de avaliação. Lisboa: Texto Editora.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). Pedagogia do Desporto. Lisboa: Edições FMH.

Sá-Chaves, Idália (2002). “Estudo multicaso da evolução verificada na gestão de ensino Gestão de classe e Feedback pedagógico” (381-399). In: A Construção do

Conhecimento pela Análise Reflexiva da Praxis. Coimbra: Fundação Calouste Gulbenkianfundação para a Ciência e a Tecnologia.

Sarmiento, P. (2004). Pedagogia do desporto e observação. Universidade Técnica de Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana e Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.Coimbra, 2023

Sarmiento, P.; Rosado, A.; Rodrigues, J.; Veiga, A. & Ferreira, V. (1998).

Siendtop. D. Aprender a ensinar la educacion física, 1ª edição 1998

Sousa, C. (2012). Relatório de Estágio Profissional. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário ao abrigo do Decreto-Lei nº74/2006 de 24 de março e do Decreto-Lei nº 43/2007 de 22 de fevereiro

Vieira, I. (2013). Mestrado em Supervisão Pedagógica. "A Autoavaliação como instrumento de regulação da aprendizagem.". Lisboa.

ANEXOS

Índice de Anexos

Anexo 1 – Rotação de espaços

Anexo 2 – Inventário do material

Anexo 3 - Tabela de Modalidades em cada ano

Anexo 4 – Plano Anual

Anexo 5 – Extensão e Sequenciação de Conteúdos

Anexo 6 – Plano de aula

Anexo 7 – Relatório de aula

Anexo 8 – Ficha de observação

Anexo 9 – Protocolo de Avaliação Formativa Inicial

Anexo 10 – Grelha de Avaliação Formativa Inicial

Anexo 11 – Relatório de Avaliação Formativa Inicial

Anexo 12 - Grelha de Avaliação Formativa Processual

Anexo 13 – Protocolo de Avaliação Sumativa

Anexo 14 - Grelha de Avaliação Sumativa

Anexo 15 – Grelha Final

Anexo 16 – Autoavaliação

Anexo 17 - Certificados

Anexo 1- Rotação de espaços

1ª ROTAÇÃO

		2ª					3ª					4ª					5ª					6ª									
		POLI	GIN	MU	PIS	EXT	POLI	GIN	MU	PIS	EXT	POLI	GIN	MU	PIS	EXT	POLI	GIN	MU	PIS	EXT	POLI	GIN	MU	PIS	EXT					
08:15	09:05						10G	11G	7D	10C		10G	11D	7E	12G		7D	10B	8C	12A		12C	7A	8A							
09:15	10:05						10G	11G	7C	10C		10G	11D	7E	12G		7D	10B	8C	9A		12C	7A	8A							
10:20	11:10											11E	11H	10E	10A		12D	9D	8B	9B		12B	7B	10D	11A		11C	10F	9D		
11:20	12:10											11E	11H	10E	10A		12D					11F	9B				8E	7C	10D	11A	
12:20	13:10											11C	8A	10F	9C		10H	11G	11F	10C		12F	7C	7E	11D		11E	10E	10B	12E	
13:30	14:20																														
14:30	15:20																														
15:30	16:20																														
16:30	17:20																														
17:30	18:20																														

CLÁUDIA	11C 11E	SANDRA	9A 9B 10A 10C 12A 12E 12G	PAULO	11A 11B 11D 11F 11H
ANTERO	9C 9D 9E 10B 10G 11G	RAFAEL	7A 7B 7C 7D	LICÍNIO	10 D 11E 11F 11H
LURDES	12B 12C 12D 12F	ESCULCAS	7E 8A 8B 8C 8E		

Rotações 3 Profis		Rotações de 2 e 4 Profis	
1ª	16 de setembro a 2 de dezembro (12 semanas)	1ª	16 de setembro a 11 de novembro (9 semanas)
2ª	5 de dezembro a 10 março (12 semanas)	2ª	14 de novembro a 20 de janeiro (8 semanas)
3ª	13 de março a 7/14 junho (11 semanas)	3ª	23 de janeiro a 24 de março (9 semanas)
		4ª	27 de março a 7/14 junho (9 semanas)

2ª ROTAÇÃO

		2ª					3ª					4ª					5ª					6ª									
		POLI	GIN	MU	PIS	EXT	POLI	GIN	MU	PIS	EXT	POLI	GIN	MU	PIS	EXT	POLI	GIN	MU	PIS	EXT	POLI	GIN	MU	PIS	EXT					
08:15	09:05	10C	10H	11G	7D		12G	10G	11D	7E		12A	7D	10B	8C							12C	7A	8A			9B	8B			
09:15	10:05	10C	10H	11G	7C		12G	10G	11D	7E		9A	7D	10B	8C							12C	7A	8A			12G	8B	10F	9D	
10:20	11:10	12E	12F	9E	11F		10A	11E	11H	10E		9B	12D	9D	8B		11A	12B	7B	10D							11C	10F	9D		
11:20	12:10	12A	12F	9E	11F		10A	11E	11H	10E		9B	12D		11F		11A	8E	7C	10D		12E	11C	8C	9E						
12:20	13:10	12A	12D	10D	11B		9C	11C	8A	10F		10C	10H	11G	11F		11D	12F	7C	7E		12E	11E	10E	10B						
13:30	14:20																														
14:30	15:20																														
15:30	16:20																														
16:30	17:20																														
17:30	18:20																														

CLÁUDIA	11C 11E	SANDRA	9A 9B 10A 10C 12A 12E 12G	PAULO	11A 11B 11D 11F 11H
ANTERO	9C 9D 9E 10B 10G 11G	RAFAEL	7A 7B 7C 7D	LICÍNIO	10 D 11E 11F 11H
LURDES	12B 12C 12D 12F	ESCULCAS	7E 8A 8B 8C 8E		

3ª ROTAÇÃO

		2ª					3ª					4ª					5ª					6ª									
		POLI	GIN	MU	PIS	EXT	POLI	GIN	MU	PIS	EXT	POLI	GIN	MU	PIS	EXT	POLI	GIN	MU	PIS	EXT	POLI	GIN	MU	PIS	EXT					
08:15	09:05	7D	10C	10H	11G		7E	12G	10G	11D		8C	12A	7D	10B		8A		12C	7A							9B	8B			
09:15	10:05	7C	10C	10H	11G		7E	12G	10G	11D		8C	9A	7D	10B		8A		12C	7A							9D	12G	8B	10F	
10:20	11:10	11F	12E	12F	9E		10E	10A	11E	11H		8B	9B	12D	9D		10D	11A	12B	7B		9D					11C	10F			
11:20	12:10	11F	12A	12F	9E		10E	10A	11E	11H		11F	9B	12D			10D	11A	8E	7C		9E	12E	11C	8C						
12:20	13:10	11B	12A	12D	10D		10F	9C	11C	8A		11F	10C	10H	11G		7E	11D	12F	7C		10B	12E	11E	10E						
13:30	14:20																														
14:30	15:20																														
15:30	16:20																														
16:30	17:20																														
17:30	18:20																														

CLÁUDIA	11C 11E	SANDRA	9A 9B 10A 10C 12A 12E 12G	PAULO	11A 11B 11D 11F 11H
ANTERO	9C 9D 9E 10B 10G 11G	RAFAEL	7A 7B 7C 7D	LICÍNIO	10 D 11E 11F 11H
LURDES	12B 12C 12D 12F	ESCULCAS	7E 8A 8B 8C 8E		

4ª ROTAÇÃO

		2ª					3ª					4ª					5ª					6ª									
		POLI	GIN	MU	PIS	EXT	POLI	GIN	MU	PIS	EXT	POLI	GIN	MU	PIS	EXT	POLI	GIN	MU	PIS	EXT	POLI	GIN	MU	PIS	EXT					
08:15	09:05	11G	7D	10C	10H		11D	7E	12G	10G		10B	8C	12A	7D		7A	8A		12C							9B	8B			
09:15	10:05	11G	7C	10C	10H		11D	7E	12G	10G		10B	8C	9A	7D		7A	8A		12C							10F	9D	12G	8B	
10:20	11:10	9E	11F	12E	12F		11H	10E	10A	11E		9D	8B	9B	12D		7B	10D	11A	12B		12F					10F	9D			
11:20	12:10	9E	11F	12A	12F		11H	10E	10A	11E			11F	9B	12D		7C	10D	11A	8E		8C	9E	12E	11C						
12:20	13:10	10D	11B	12A	12D		8A	10F	9C	11C		11G	11F	10C	10H		7C	7E	11D	12F		10E	10B	12E	11E						
13:30	14:20																														
14:30	15:20																														
15:30	16:20																														
16:30	17:20																														
17:30	18:20																														

CLÁUDIA	11C 11E	SANDRA	9A 9B 10A 10C 12A 12E 12G	PAULO	11A 11B 11D 11F 11H
ANTERO	9C 9D 9E 10B 10G 11G	RAFAEL	7A 7B 7C 7D	LICÍNIO	10 D 11E 11F 11H
LURDES	12B 12C 12D 12F	ESCULCAS	7E 8A 8B 8C 8E		

Anexo 2 – Inventário do Material

Lista de Material- (Adquirido dezembro de 2022, para o ano letivo 2022/2023)

- 20 Bolas de Andebol Criança H100 SOFT T1 Azul Laranja
- 16 Raquetes de badminton BR 500
- 50 (5x10) Discos Planos para Treinos Futebol Laranja
- 10 Barreiras de treino 3 alturas
- 32 Bolas de Futebol Híbrida FIFA BASIC F500 Tamanho 4
- 14 Bolas de Basquetebol T6
- 13 Bolas de Voleibol V500
- 10 Barreiras escolar iniciação com retorno (56 a 86cm)
- 2 Compressores elétricos "HIGH SPEED"

Inventário realizado no ano letivo 2021/2022

Designação	Localização	Descrição				Quantidade	Qualidade
		Marc a	Modelo	Co r	Medidas (comprimento/largura/altura)		
Balizas de Sinalização	Arrecadação Bancada					7	2
Bicicletas						16	1
Barreiras de Ferro						9	3
Barreiras de Metal						6	5
Pesos de Atletismo						11	2
Discos de Atletismo						4	2
Testemunhos de Atletismo						24	2

Vortex					14	5
Postes de Voleibol					5	5
Bolas de Basquetebol					36	1
Bolas de NEE Basquetebol					1	5
Bolas de Voleibol					24	5
Bolas de Voleibol					16	3
Bolas de Andebol Tamanho 1					15	2
Bolas de Andebol Tamanho 2					15	2
Bolas de Andebol Tamanho 3					11	2
Bolas de Futsal					17	4
Balizas de Futsal					2	4
Raquetes de Badminton					16	5
Raquetes de Badminton					11	4
Volantes de Badminton					141	5
Volantes de Badminton					8	5
Redes de Badminton					7	5

Sticks Hoquei em Campo					6	4
Pranchas de Natação					30	5
Patins		Bota			18	3
Patins		Sbota			14	3
Coletes		Laranja			11	3
Coletes		Amarelo			9	3
Coletes		Azul			14	3
Coletes		Vermelho			9	2
Arcos		Azul			14	3
Arcos		Vermelho			15	3
Arcos		Amarelo			1	3
Pneus de Fitness		Verdes			2	2
Colchões de Fitness					31	4
Fita Métrica					2	4
Colchões	Ginásio			Grande	3	4
Colchões	Ginásio			Médios	26	4
Trampolins	Ginásio				2	4
Boc	Ginásio				2	3

Anexo 3- Tabela de Modalidades em cada ano



EDUCAÇÃO



PLANIFICAÇÃO ANUAL

Ano letivo 2022/2023

DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PLANIFICAÇÃO DAS UNIDADES DIDÁTICAS

ANOS	7.º	8.º	9.º	10.º	11.º	12.º
SEMANAS	34	34	33	34	33	33
TEMPOS POR MATÉRIA	14,6	14,6	14,1	17,0	14,7	22,0
BLOCOS 90 M /MATÉRIA				8,5	7,3	11,0
MATÉRIAS	FITescola	FITescola	FITescola	FITescola	FITescola	FITescola
	Atletismo Vel/Barr/Estaf	-	Atletismo Barr/Alt /Comp	Atletismo Barr/Altura	Atletismo Est/Triplo salto	Atletismo ou Ginástica
	Ginástica Solo/Aparelhos	Ginástica Solo/Aparelhos	Ginástica Solo/Acrobática	Ginástica Solo/Aparelhos	Ginástica Solo/Acrobática	
	Natação	Natação	Natação	Natação	Natação	Natação
	-	-	Andebol	-	Andebol	
	Basquetebol	Basquetebol		Basquetebol	-	2 modalidades coletivas
	Futebol	-	Futebol	-	Futebol	
	Voleibol	Voleibol	-	Voleibol	Voleibol	
	-	Raquetas	-	-	Raquetas	Raquetas
	-	Patinagem	-	Patinagem	-	-
	-	-	Outras *	Outras *	Outras *	Outras *
TOTAL MATÉRIAS	7	7	7	8	9	6

NOTA: A distribuição das matérias ao longo do ano letivo será realizada em função dos espaços.

Anexo 4 – Plano anual EXCEL

1º Período

Mês	Setembro												Outubro						Novembro								
Dia	19	22	26	29	3	6	10	13	17	20	24	27	31	3	7	10	14	17									
Dia da Semana	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª									
Número de aula	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
UD	Apresentação	FitEscola	FitEscola	Ginástica	Voleibol	Ginástica	Voleibol	Ginástica	Voleibol	Ginástica	Voleibol	Ginástica	Voleibol	Ginástica	Voleibol	Ginástica	Voleibol	Ginástica	Voleibol	Ginástica	Voleibol	C.Física	Ginástica	AS	C.Física	Voleibol	AFP
Avaliação		AFI	AFI	AFI	AFI	AFP	AFP	AFP	AFP	AFP	AFP	AFP	AFP	AFP	AFP	AFP	AFP	AFP	AFP	AFP	AFP	C.Física	AS	C.Física	Voleibol	AFP	

Feriados	
01/nov	
01/dez	
02/dez	

1º Período	
UD	Nº aulas
Apresentação	1
FitEscola	3
Ginástica	14
Voleibol	10
Condição Física	3
Teste Escrito	1
TOTAL	32

Legenda:	
AFI	Avaliação Formativa Inicial
AFP	Avaliação Formativa Processual
AS	Avaliação Sumativa
TAC	T. Avaliação de Conhecimentos

2º Período

Fevereiro												
26	30	2	6	9	13	16	23					
5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	5ª					
43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
Exterior	Polivalente	Exterior	Polivalente	Piscina	Polivalente	Piscina	Piscina					
Natação	Atletismo	Natação	Atletismo	Natação	C.Física	Natação	Natação					
AFI	AFP	AFP	AFP	AFP		AFP	AFP					

Março								
27	2	6	9	13	16			
2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª			
56	57	58	59	60	61	62	63	64
Polivalente	Piscina	Polivalente	Piscina	Polivalente	Piscina			
C.Física	Natação	Atletismo	Natação	Atletismo	Natação			
	AFP	AFP	AFP	AFP	AS			

2º Período	
UD	Nº aulas
Teste Escrito	1
Natação	16
Basquetebol	10
Atletismo	8
Condição Física	3
TOTAL	38

Legenda:	
AFI	Avaliação Formativa Inicial
AFP	Avaliação Formativa Processual
AS	Avaliação Sumativa
TAC	T. Avaliação de Conhecimentos

Feriados	
20/fev	Carnaval
21/fev	
22/fev	

3º Período

4	Mês	Abril										Maio							
5	Dia	17	20	24	27	4	8	11	15	18	22	25	29						
6	Dia da Semana	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª						
7	Número de aula	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88
8	Espaço	Ginásio	Polivalente	Ginásio	Polivalente	Ginásio	Polivalente	Ginásio	Polivalente	Ginásio	Polivalente	Ginásio	Polivalente	Ginásio	Polivalente	Ginásio	Polivalente		
9	UD	Atletismo	Futebol	Futebol	Futebol	Atletismo	Futebol	Atletismo	Futebol	Futebol	Futebol	Futebol	Futebol	C.Física	FitEscol				
10	Avaliação	AFP	AFI	AFP	AFP	AFP	AFP	AS	AFP	AFP	AFP	AS	C.Física	AFI					
11																			
12																			
13																			
14		3º Período			Legenda:				Feriados										
15	UD	Nº aulas			AFI	Avaliação Formativa Inicial				25/abr									
16	Futebol	13			AFP	Avaliação Formativa Processual				08/jun									
17	Atletismo	3			AS	Avaliação Sumativa													
18	Condição Física	2			TAC	T. Avaliação de Conhecimentos													
19	Teste Essente	1																	
20	FitEscola	3																	
21	TOTAL	22																	
22																			

Junho		
5		12
5ª		2ª
90	91	92
Polidesportivo		Sala
FitEscola		Teste
AFI		TAC

Anexo 5 – Extensão Sequenciação de Conteúdos

Mês		Setembro		outubro						Novembro							
Dia da semana		5ª		5ª		5ª		5ª		5ª		5ª					
Dia do mês		29		6		13		20		27		3					
Nº de Aula		5	6	8	9	11	12	14	15	17	18	20	21	23	24		
Espaço		GINÁSIO															
Domínio Pricometer	Sala	Salamento à frente (Ext/Afartadar)	AFI	AFI	I	I	E	E	E	E	C	C	C	C	AS	AS	
		Salamento à retroguarda	AFI	AFI	I	I	E	E	E	E	C	C	C	C	AS	AS	
		Apala facial invertida	AFI	AFI					I	I	E	E	E	C	AS	AS	
		Roda	AFI	AFI					I	I	E	E	E	C	AS	AS	
		Ponto (Flex)	AFI	AFI					I	I	E	E	E	C	AS	AS	
		Esparqueta (Flex)	AFI	AFI					I	I	E	E	E	C	AS	AS	
	Elementar de Lição	Avião (Flex)	AFI	AFI					I	I	E	E	E	C	AS	AS	
		Traco-pazza									I	I	E	C	AS	AS	
		Moia-volta									I	I	E	C	AS	AS	
		Salto tesoura									I	I	E	C	AS	AS	
										I	I	E	C	AS	AS		
										I	I	E	C	AS	AS		
										I	I	E	C	AS	AS		
										I	I	E	C	AS	AS		
										I	I	E	C	AS	AS		
Domínio Sócio-Afetivo	AF	AF	AFI	AFI	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	
	Atitudes e Valores	Excelência e Exigência	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
		Respeito e Cordialidade	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
		Responsabilidade	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
		Espírito desportivo	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
		Cidadania e Participação	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
Liberdade	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C		
Domínio Cognitivo	Desenvolvimento da Domínio Cognitivo	Identificação das recorrer e Materia	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E		

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

Anexo 6 – Plano de Aula



Estágio Pedagógico | João Garcia



Plano de Aula nº 48 e 49			
Professor Orientador: Rafael Baptista		Data: 02/02/2023	Hora: 11:20
Professor Estagiário: João Garcia		Local: Piscina	Período: 2ºP
Ano/Turma: 7ºC	Nº da aula: 48 e 49	UD: Natação	Nº de aula da UD: 3 e 4 (de 16)
Tempo: 100'm	Nº de Alunos: 20	Nº de Alunos Dispensados:	
Função Didática: Introdução			
Recursos Materiais: Pistas, pranchas e pull boys			
Objetivos Gerais: Introdução da respiração e da flutuabilidade			



Tempo		Objetivos Específicos	Descrição da Tarefa/ Organização	Componentes Críticas	Critérios de Êxito
T	P				
Parte Inicial					
11:30h	10'	- Abordagem geral relativamente aos conteúdos a lecionar ao longo da aula;	- Introdução à aula e explicação dos conteúdos a abordar na mesma; - Entrada na piscina através do método do QR Code ; - Definição de grupos de trabalho;	Mobilidade Articular: - Rotação da cabeça; - Rotação dos M.S. com braços estendidos à frente e a trás; - Elevação à zona da cabeça dos M.S. à vez; - Rotação dos ombros; - Rotação do Tronco; - Rotação dos joelhos; - Rotação dos tornozelos (suspensão);	Os alunos devem: ouvir com a atenção
11:35h	5'	- Preparação para a parte fundamental da aula; - Ativação geral, elevando a prontidão/capacidade fisiológica; - Diminuir o risco de lesão;	Mobilidade articular específica da modalidade		- Predisposição mental e física dinâmica para a prática; - Execução ativa e proativa dos exercícios; - Coordenação de movimentos entre M.S. e M.I.;
Parte Fundamental					

11:50h	15'm	- Introdução da respiração;	Realizam movimentos ondulantes: Membros superiores- Tronco, Membros inferiores- "Movimento de Golfinhos"; - Exploração da respiração e profundidade; - Realizar 2 vezes;	- Emerge a cabeça quando necessita de inspirar, preferencialmente pela boca; - Expira com a face imersa, preferencialmente pelo nariz; - Inspira e expira de forma alternada; - Mergulha ficando com a totalidade do corpo imerso e em seguida abre os olhos;	- Estender os MS acima da cabeça; - Colocar o queixo para dentro; - Direcionar as mãos para a água inclinando o tronco para a frente deslizando para a água com a cabeça; - Ao entrar na água, estender as pernas; - Inspirar e expirar alternadamente;
12:05h	15'm	- Introdução da respiração frontal;	- Os alunos realizam movimentos propulsivos com prancha e batimentos de pernas, inspirando e expirando ritmadamente; - Exercitação da Respiração através de trabalho específico dos MI; - Pernas <i>Crawl</i> , com respiração frontal- 2 vezes;	Fase propulsiva: Fase descendente com um movimento de "chicote", com extensão do MI, partindo da posição de flexão, pé em extensão e o tornozelo solto, como uma barbatana; Fase de recuperação: Realizada uma fase ascendente com flexão do MI a partir da extensão, orientado para a fase propulsiva.	- Realiza respiração frontal, expirando preferencialmente pelo nariz (dentro de água) e inspirando pela boca (fora de água); - Realizar a propulsão/recuperação dos MI;

12:20h	15'm	Introdução da respiração lateral;	- Os alunos realizam movimentos propulsivos com prancha e batimentos de pernas, inspirando e expirando ritmadamente; - Exercitação da Respiração através de trabalho específico dos MI; - Pernas <i>Crawl</i> , com respiração lateral (um braço agarra na prancha e o outro faz a rotação) - 2/3 vezes com cada braço;	MI: Fase propulsiva: Fase descendente com um movimento de "chicote", com extensão do MI, partindo da posição de flexão, pé em extensão e o tornozelo solto, como uma barbatana; Fase de recuperação: Realizada uma fase ascendente com flexão do MI a partir da extensão, orientado para a fase propulsiva. MS: realização da rotação do MS e respiração lateral simultânea com a rotação da cabeça à medida que é realizada a ação do MS;	- Realiza respiração lateral, expirando preferencialmente pelo nariz (dentro de água) e inspirando pela boca (fora de água); - Rotação lateral da cabeça na fase de inspiração; - Realiza a propulsão/recuperação dos MI;
12:30	10'm	- Introdução da respiração	- Em cada pista haverá uma argola que um elemento irá mandar para a água (dentro do limite da sua pista) e outro elemento irá mergulhar para ir buscar a argola.		- Consegue manter a respiração; - Consegue realizar a técnica correta até chegar ao local onde está a argola; - Consegue apanhar a argola;
Parte Final – Retorno à calma					
12:35h	5'm	Retorno à calma	Realizar alongamentos estáticos Balança geral da aula		Os alunos devem ouvir com atenção o professor

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

O planeamento foi realizado para a aula N° 48 e 49 (respetivamente a 3ª e 4ª aula da UD) de natação da turma do 7ºC. O aquecimento será realizado na parte exterior da piscina, composto por exercicios de mobilidade articular. A parte fundamental será dividida em 4 exercicios, que serão destinados à introdução da respiração e flutuabilidade. Esta introdução da respiração será realizada já com propulsão dos membros inferiores recorrendo ao uso de material auxiliar (prancha), através do batimento de pernas e respiração frontal e lateral. Os alunos que apresentam um nível de desempenho mais elevado já estarão a utilizar a pista de forma livre (realizando as técnicas de nado crawl, costas e bruços, partidas e viragens), após a realização de algumas repetições dos mesmos exercicios que os colegas. Para terminar um exercicio com um teor mais lúdico, mas que treine na mesma a respiração, de modo a desanuviar um pouco da aula e a que os alunos se divirtam um pouco, buscando as argolas no chão da piscina.

Anexo 7 – Relatório de Aula



Reflexão Crítica / Relatório da Aula – Plano de aula 68 e 69			
Planeamento da Aula:	O plano em questão foi elaborado para a aula de educação física da turma do 7ºC. A aula decorreu como o planeado, conseguindo assim cumprir o objetivo. O tempo foi definido de forma a cumprir os objetivos da aula, a exercitação dos gestos técnicos- Drible de proteção e de progressão; Passe picado e peito, Posição de Tripla-Ameaça; Lançamento em apoio e na passada. Tentei rentabilizar a aula ao máximo, com pouca instrução para que fosse possível realizar todos os exercícios para que os alunos entendam as componentes básicas para conseguir progredir na modalidade.		
Instrução	Gestão	Clima	Disciplina
Na componente da instrução, demorei algum tempo, procurei explicar minuciosamente os gestos técnicos adequados. Os alunos demonstraram alguma dificuldade no lançamento e na passada, então pausei a aula e reforcei as componentes técnicas.	Optei por realizar 4 grupos de 5 <u>alunos</u> e por fim 4 colunas igualmente com 5 alunos cada, o que me permitiu não perder tempo de transição	O clima foi bastante positivo, os alunos demonstraram interesse em interagir no decorrer da aula de forma respeitosa e ordenada.	Sem nada a apontar
Decisões de Ajustamento:	Reduzir distâncias Colocar sinalizadores adicionais Colocar a “porta” para compreensão do lançamento na passada		
Aspetos positivos mais salientes:	Cooperação e interação da turma		
Oportunidades de melhoria:	Realizar diversos exercícios do lançamento na passada antes de chegar ao produto final.		

Anexo 8 – Ficha de Observação

Observador:	João Garcia	Observado:	Mariana Ióia	Data:	03 - 01 - 2023							
Seleção Inicial	Existe? S/N	Clareza	Rigor terminológico	Atitude motivadora	Posicionamento adequado	Observações: Avaliação formativa inicial de futebol						
Indicação de Objetivos/tema	S	S	S	N	S							
Instrução	Condições de realização			Objetivos			Conteúdos			Demonstração/modelo		
	Existe? S/N	Clareza +/-	Rigor terminológico +/-	Existe? S/N	Clareza +/-	Rigor terminológico +/-	Existe? S/N	Clareza +/-	Rigor terminológico +/-	Existe? S/N	Clareza +/-	Rigor terminológico +/-
Tarefa 1	S	+	+	S	+	+	S	+	+	S	+	+
Tarefa 2	S	+	+	S	+	+	S	+	+	S	+	+
Tarefa 3	S	+	+	S	+	+	S	+	+	S	+	+
Tarefa 4	S	+	+	S	+	+	S	+	+	S	+	+
Tarefa 5												
Tarefa 6												
Tarefa 7												
Tarefa 8												
Instrução	Critérios de êxito			Observações:								
	Existe? S/N	Clareza +/-	Rigor terminológico +/-									
Tarefa 1	S	+	+									
Tarefa 2	S	+	+									
Tarefa 3	S	+	+									
Tarefa 4	S	+	+									
Tarefa 5												
Tarefa 6												
Tarefa 7												
Tarefa 8												
Gestão	Posicionamento (tarefa) +/- Irregular?	Circulação +/- Irregular?	Observações: Diferentes exercícios por grupo, conseguiu esclarecer dúvidas em um grupo e os restantes continuaram em prática									
Tarefa 1	+	+										
Tarefa 2	+	+										
Tarefa 3	+	+										
Tarefa 4	+	+										
Tarefa 5												
Tarefa 6												
Tarefa 7												
Tarefa 8												
Gestão (Tarefas)	Transições- ordem/fluidas +/-	Observações:										
1- 2	+											
2- 3	+											
3- 4	+											
4- 5												

Anexo 9 – Protocolo de Avaliação Formativa Inicial

Conteúdos	Descrição do Exercício	Componentes Críticas	Critérios de Avaliação
Posição base	<ul style="list-style-type: none"> - Em situação de exercício critério 1x1; - Em situação de formas de jogo reduzido não formal; - Situação de jogo de cooperação 2x2; 	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flete os MI; à largura dos ombros; - O Peso do corpo distribuído pelos 2 apoios; - Inclina o tronco à frente (bacia em retroversão) e dirigido para a bola; - MS fletidos e afastados com os cotovelos junto à bacia; - Palmas das mãos viradas uma para a outra; 	<ul style="list-style-type: none"> - Permitir uma intervenção rápida, correta e tecnicamente adequada à situação de jogo sem perder o equilíbrio ou cruzar os apoios;
Deslocamentos	<ul style="list-style-type: none"> - Em situação de exercício critério 1x1; - Em situação de formas de jogo reduzido não formal; - Situação de jogo de cooperação 2x2; 	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A partir da posição base, realiza deslocamentos rápidos e curtos sem cruzar os apoios; - Coloca um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e afastados à largura dos ombros; - Coloca o tronco ligeiramente inclinado à frente; - Olhar dirigido para a frente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sentido de antecipação; - Rapidez para se deslocar; - Rapidez de mudança de direção durante as deslocações;
Serviço por baixo	<ul style="list-style-type: none"> - Em situação de exercício critério 1x1; - Em situação de formas de jogo reduzido não formal; - Situação de jogo de cooperação 2x2; 	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Segura a bola com a mão oposta à mão que realiza o serviço; - Avança um dos pés em relação ao outro, com as pernas ligeiramente fletidas e o tronco ligeiramente inclinado para a frente; 	<ul style="list-style-type: none"> - Consegue realizar o batimento numa trajetória cruzada/frontal; - Realiza o batimento na bola com a mão estendida (movimento de cima para baixo);

		<ul style="list-style-type: none"> - Lança a bola para cima e realiza o batimento na bola com a palma da mão estendida (movimento de cima para baixo); - O MI que se encontra mais a trás, na fase do batimento, avança e termina à frente; 	
Receção	<ul style="list-style-type: none"> - Em situação de exercício critério 1x1; - Em situação de formas de jogo reduzido não formal; - Situação de receção da bola, frente a frente 2 a 2 com aplicação de diferentes tipos de passe; - Situação de jogo de cooperação 2x2; 	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola); - Deve estar em posição base e preparado para reagir; - O deslocamento deve ser rápido (curto ou longo) e sem cruzar os apoios; 	<ul style="list-style-type: none"> - Recebe a bola com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola); - Coloca-se em posição base; - Deslocamento rápido sem cruzar os apoios;
Passe	<ul style="list-style-type: none"> - Em situação de exercício critério 1x1; - Em situação de jogo reduzido não formal; - Situação de jogo de cooperação 2x2; 	<p>O Aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coloca as pernas semi-fletidas e corpo equilibrado, com pés à largura dos ombros; - Posiciona as mãos acima da cabeça; - Coloca as mãos abertas, dedos afastados, com os polegares orientados para o rosto; - Realiza flexão/ extensão dos braços no contacto com a bola; -No momento do contacto com a bola, o corpo deve realizar um movimento global de extensão; 	<ul style="list-style-type: none"> - Coloca as pernas semi-fletidas e corpo equilibrado; - Posiciona as mãos acima da cabeça; - Realiza flexão/ extensão dos braços ao contactar a bola;

<p>Manchete</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Em situação de exercício critério 1x1; - Em situação de jogo reduzido não formal; - Situação de jogo de cooperação 2x2; 	<p>O Aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flete as pernas e afasta, une os braços em extensão; - Coloca o corpo inclinado à frente com o plano dos ombros ligeiramente avançado ao plano dos joelhos; - Coloca corretamente as mãos, para que seja a face interna dos antebraços a fazer o contacto com a bola com os braços em completa extensão; - Após o contacto com a bola, deve seguir-se um movimento de extensão de todo o corpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Flete as pernas e afasta, une os braços em extensão; - Coloca corretamente as mãos, para que seja a face interna dos antebraços a fazer o contacto com a bola;
<p>Jogo de sustentação</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Em situação de exercício, em grupos de quatro; - Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas; 	<p>O aluno: (com número limitado de toques sucessivos de cada lado)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coloca-se em posição base; - Realiza deslocamentos para rececionar a bola; - Realiza o serviço por baixo; - Realiza passe e manchete (consoante a trajetória da bola); 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantem a bola no ar, utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete"; - Posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega;

Anexo 10 – Grelha de Avaliação Formativa Inicial

Componentes Técnicas										Apreciação	Total
										Não faz	
										Faz razoavelmente	
										Faz corretamente	
Posição tripla ameaça	Passe/recepção			Lançamentos		Dribles		Mudanças de direção	Total	NR= Não realizou	
	picado	peito	recepção	Apoio	Passada	Progressão	Proteção				
FR	FR	FC	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	F= Falta de presença	
NF	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	NF	FR		
FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR		
FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR		
FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR		
FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR		
FR	FC	FC	FC	FC	FR	FC	FC	FC	FC		
NF	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR		
FC	FC	FC	FC	FC	FR	FR	FR	FR	FC		
FR	FC	FC	FC	FC	FR	FC	FC	FR	FC		
FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR		
FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR		
FC	FC	FC	FC	FC	FC	FC	FC	FC	FC		
FR	FC	FC	FC	FC	FR	FC	FR	FC	FC		
FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR		
FR	FC	FC	FC	FC	FR	FC	FR	FR	FC		
FR	FC	FC	FC	FC	FR	FC	FC	FR	FC		
NF	FR	FR	NF	FR	NF	FR	NF	NF	NF		
NF	FR	FR	NF	FR	NF	FR	NF	NF	NF		
FR	FC	FC	FC	FC	FR	FR	FC	FR	FC		
FR	FC	FC	FC	FC	FR	FC	FC	FC	FC		

Anexo 11 – Relatório Avaliação Formativa Inicial

Elemento Gimnóico	Tipo	Condição
Rolamento à frente	Membros Inferiores Unidos	Faz Razoavelmente
	Membros Inferiores Afastados	Faz Razoavelmente
Rolamento à rataguarda	Membros Inferiores Unidos	Faz Com Dificuldade
	Membros Inferiores Afastados	NF
Apoio Facial Invertido		NF
Roda		NF
Flexibilidade	Ponte	NF
	Espargata	NF
Equilíbrio	Avião	NF

Anexo 13 – Protocolo de Avaliação Sumativa

Conteúdos	Descrição do Exercício	Componentes Críticas	Critérios de Avaliação	Pontos
Posição base	<ul style="list-style-type: none"> - Em situação de exercício critério 1x1; - Em situação de formas de jogo reduzido não formal; - Situação de jogo de cooperação 2x2; 	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flete os MI; à largura dos ombros; - O Peso do corpo distribuído pelos 2 apoios; - Inclina o tronco à frente (bacia em retroversão) e dirigido para a bola; - MS fletidos e afastados com os cotovelos junto à bacia; - Palmas das mãos viradas uma para a outra; 	Flexão dos MI à largura dos ombros	1
			Peso distribuído pelos 2 apoios	1
			Inclina o tronco à frente	1
			MS fletidos e cotovelos junto à bacia	1
			Mãos viradas uma para a outra	1
Deslocamentos	<ul style="list-style-type: none"> - Em situação de exercício critério 1x1; - Em situação de formas de jogo reduzido não formal; - Situação de jogo de cooperação 2x2; 	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A partir da posição base, realiza deslocamentos rápidos e curtos sem cruzar os apoios; - Coloca um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e afastados à largura dos ombros; - Coloca o tronco ligeiramente inclinado à frente; - Olhar dirigido para a frente. 	Não cruza os apoios	2
			Pé ligeiramente à frente do outro, à largura dos ombros	1
			Tronco ligeiramente inclinado	1
			Olhar dirigido para a frente	1
Serviço por baixo	<ul style="list-style-type: none"> - Em situação de exercício critério 1x1; - Em situação de formas de jogo reduzido não formal; - Situação de jogo de cooperação 2x2; 	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Segura a bola com a mão oposta à mão que realiza o serviço; - Avança um dos pés em relação ao outro, com as pernas ligeiramente fletidas e o tronco ligeiramente inclinado para a frente; 	Segura a bola com a mão oposta	1
			Avança o pé em relação ao outro, com MI fletidas	2
			- Realiza o batimento com a palma da mão em formato concha	1


		<ul style="list-style-type: none"> - Lança a bola para cima e realiza o batimento na bola com a palma da mão em concha (movimento de cima para baixo); - O MI que se encontra mais a trás, na fase do batimento, avança e termina à frente; 	MI que está atrás avança e termina à frente	1
Passe	<ul style="list-style-type: none"> - Em situação de exercício critério 1x1; - Em situação de jogo reduzido não formal; - Situação de jogo de cooperação 2x2; 	<p>O Aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coloca as pernas semi-fletidas e corpo equilibrado, com pés à largura dos ombros; - Posiciona as mãos acima da cabeça; - Coloca as mãos abertas, dedos afastados, com os polegares orientados para o rosto; - Realiza flexão/ extensão dos braços no contacto com a bola; -No momento do contacto com a bola, o corpo deve realizar um movimento global de extensão; 	MI semi-fletidos, corpo equilibrado e à largura dos ombros	1
			Mãos acima da cabeça	1
			Mãos abertas, dedos afastados, polegares na direção do rosto	1
			Realiza o passe com “toque de dedos”	1
			Extensão dos MS e do corpo no contacto com a bola	1
Manchete	<ul style="list-style-type: none"> - Em situação de exercício critério 1x1; - Em situação de jogo reduzido não formal; - Situação de jogo de cooperação 2x2; 	<p>O Aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flete as pernas e afasta, une os braços em extensão; - Coloca o corpo inclinado à frente com o plano dos ombros ligeiramente avançado ao plano dos joelhos; - Coloca corretamente as mãos, para que seja a face interna dos antebraços a fazer o contacto com a bola com os braços em completa extensão; - Após o contacto com a bola, deve seguir-se um movimento de extensão de todo o corpo. 	Flete os MI e afasta, une os MS em extensão;	1
			Corpo inclinado à frente com o plano dos ombros ligeiramente avançado ao plano dos joelhos	1
			Antebraços a fazer o contacto com a bola com os MS em extensão	2
			Após contacto com a bola extensão total do corpo	1

Jogo de sustentação	<ul style="list-style-type: none"> - Em situação de exercício, em grupos de quatro; - Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas; 	<p>O aluno: (com número limitado de toques sucessivos de cada lado)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coloca-se em posição base; - Realiza deslocamentos para rececionar a bola; - Realiza o serviço por baixo; - Realiza passe e manchete (consoante a trajetória da bola); 	Conseguem manter a bola jogável	1
			Realiza os deslocamentos em direção à bola	1
			Antecipa a trajetória da bola	1
			Realiza a posição base quando não tem bola	1
			Decisão ajustada para passe e manchete	1

Anexo 14 – Grelha de Avaliação Sumativa


Rolamento á frente com MI				Rolamento á frente com MI				Rolamento á retaguarda com				Rolamento á retaguarda com MI				Apoio Facial invertido					Roda				Ponte			Avião			Espargata			Salto-gato			Salto-resoura			Meia-volta				Troca-passo									
CR1	CR2	CR3	CR4	CR1	CR2	CR3	CR4	CR1	CR2	CR3	CR4	CR1	CR2	CR3	CR4	CR1	CR2	CR3	CR4	CR4	CR5	CR1	CR2	CR3	CR4	CR1	CR2	CR3	CR1	CR2	CR3	CR1	CR2	CR3	CR1	CR2	CR3	CR1	CR2	CR3	CR1	CR2	CR3	CR4	CR1	CR2	CR3	CR4					
4	5	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5				
3	3	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	3	3	2	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	3	3	2							
5	4	5	4	5	4	4	3	4	3	3	3	4	3	2	2	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
5	5	5	4	5	5	5	4	4	3	3	3	4	3	2	2	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	3	4	3	3	2	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
5	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
3	3	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	3	3	2	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
5	5	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	5	5	4	4	3	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
5	5	4	4	5	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
5	5	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
5	5	5	3	5	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
3	3	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	3	3	2	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	4	4	5	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
5	5	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	5	3	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	

Anexo 15 – Grelhas Finais


	U	E	F	G	H	I	K	L	M	N
Localização										
Ciclo	Ano 7 ^a		Turma C			ESCOLA SECUNDÁRIA INFANTA D. MARIA				
Classificação	AVALIAÇÃO DO 1º PERÍODO									COLUNA AUXILIAR PARA VISUALIZA R NOTAS FINAIS A 2 CASAS
	ATIVIDADES FÍSICAS		APTIDÃO FÍSICA		CONHECIMENTOS		CLASSIFICAÇÃO FINAL Σ Atividades Físicas, Aptidão Física e			
	<i>Nota (0-100)</i>	<i>80%</i>	<i>Nota (0-100)</i>	<i>10%</i>	<i>Nota (0-100)</i>	<i>10%</i>	<i>Nota Final</i>	<i>Nota Final</i>	Σ das Notas	
	94,500	75,600	73,000	7,300	55,000	5,500	88	4	88,400	
	82,500	66,000	54,000	5,400	65,000	6,500	78	4	77,900	
	96,500	77,200	81,000	8,100	55,000	5,500	91	5	90,800	
	99,000	79,200	83,500	8,350	85,000	8,500	96	5	96,050	
	95,000	76,000	73,500	7,350	85,000	8,500	92	5	91,850	
	98,000	78,400	74,000	7,400	75,000	7,500	93	5	93,300	
	89,500	71,600	92,500	9,250	45,000	4,500	85	4	85,350	
	80,500	64,400	73,000	7,300	65,000	6,500	78	4	78,200	
	97,000	77,600	73,000	7,300	55,000	5,500	90	5	90,400	
	100,000	80,000	88,000	8,800	75,000	7,500	96	5	96,300	
	95,500	76,400	72,000	7,200	60,000	6,000	90	5	89,600	
	95,000	76,000	73,000	7,300	65,000	6,500	90	5	89,800	
	90,500	72,400	84,000	8,400	50,000	5,000	86	4	85,800	
	94,000	75,200	66,000	6,600	75,000	7,500	89	4	89,300	
	100,000	80,000	78,000	7,800	65,000	6,500	94	5	94,300	
	100,000	80,000	71,000	7,100	75,000	7,500	95	5	94,600	
	79,000	63,200	62,500	6,250	60,000	6,000	75	4	75,450	
	88,000	70,400	68,500	6,850	65,000	6,500	84	4	83,750	
	84,500	67,600	82,000	8,200	70,000	7,000	83	4	82,800	
	81,500	65,200	67,500	6,750	55,000	5,500	77	4	77,450	
	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0	0	0,000	

Anexo 16 - Autoavaliação

ANUÁRIO 2022/2023



REPÚBLICA PORTUGUESA



ESCOLA SECUNDÁRIA INFANTE D. MARIA

EDUCAÇÃO FÍSICA 20/22/2023

Auto-avaliação

NOME ALUNO: _____ Nº _____ TURMA: _____

DOMÍNIOS	ATIVIDADES FÍSICAS + APTIDÃO FÍSICA + CONHECIMENTOS				TOTAL (100%)	
	ATIVIDADES FÍSICAS (40%)		APTIDÃO FÍSICA (10%)			CONHECIMENTOS (50%)
	COORDENAÇÃO (20%)	PRÁTICA/INICIATIVA (20%)	RESISTÊNCIA (5%)	FORÇA (5%)		
1º PERÍODO						
2º PERÍODO						
3º PERÍODO						

ATIVIDADES FÍSICAS	M. COORDENAÇÃO	COM. PR. SÍMBOLOS	PRÁTICA/INICIATIVA	PERÍODO
	M. COORDENAÇÃO	COM. PR. SÍMBOLOS	PRÁTICA/INICIATIVA	PERÍODO
	M. COORDENAÇÃO	COM. PR. SÍMBOLOS	PRÁTICA/INICIATIVA	PERÍODO
	M. COORDENAÇÃO	COM. PR. SÍMBOLOS	PRÁTICA/INICIATIVA	PERÍODO
	M. COORDENAÇÃO	COM. PR. SÍMBOLOS	PRÁTICA/INICIATIVA	PERÍODO
	M. COORDENAÇÃO	COM. PR. SÍMBOLOS	PRÁTICA/INICIATIVA	PERÍODO
	M. COORDENAÇÃO	COM. PR. SÍMBOLOS	PRÁTICA/INICIATIVA	PERÍODO
	M. COORDENAÇÃO	COM. PR. SÍMBOLOS	PRÁTICA/INICIATIVA	PERÍODO
	M. COORDENAÇÃO	COM. PR. SÍMBOLOS	PRÁTICA/INICIATIVA	PERÍODO
	M. COORDENAÇÃO	COM. PR. SÍMBOLOS	PRÁTICA/INICIATIVA	PERÍODO

ATIVIDADES FÍSICAS	2ºP	3ºP	4ºP	5ºP	6ºP	7ºP	8ºP	9ºP	10ºP
COORDENAÇÃO	2ºP	3ºP	4ºP	5ºP	6ºP	7ºP	8ºP	9ºP	10ºP
PRÁTICA/INICIATIVA	2ºP	3ºP	4ºP	5ºP	6ºP	7ºP	8ºP	9ºP	10ºP
RESISTÊNCIA	2ºP	3ºP	4ºP	5ºP	6ºP	7ºP	8ºP	9ºP	10ºP
FORÇA	2ºP	3ºP	4ºP	5ºP	6ºP	7ºP	8ºP	9ºP	10ºP
CONHECIMENTOS	2ºP	3ºP	4ºP	5ºP	6ºP	7ºP	8ºP	9ºP	10ºP

Anexo 17 – Certificados

