

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E DE EDUCAÇÃO FÍSICA



**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA
PROFESSOR ALBERTO NERY CAPUCHO, JUNTO DA TURMA DO 8ºB NO ANO
LETIVO DE 2012/2013**

LUÍS FILIPE MARQUES ROSA

Nº2011117239

COIMBRA

2013

LUÍS FILIPE MARQUES ROSA

Nº2011117239

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física – Universidade de Coimbra, para cumprir os requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Orientador: Mestre Paulo Nobre
(FCDEF-UC)

COIMBRA

2013

Esta obra deve ser citada como:

Rosa, L. (2013). *Relatório de Estágio*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Coimbra. Portugal.

**À minha filha Leonor de apenas
20 meses por me permitir ser Pai apenas
em “Part-Time” durante todo este tempo.**

**À Ana pelo apoio incondicional,
como esposa e como mãe. Por último
à minha família e amigos, por não me
deixarem “baixar” os braços
em prol deste objetivo.**

AGRADECIMENTOS

O espaço limitado desta secção de agradecimentos, seguramente não me permite agradecer como devia a todas as pessoas que ao longo do Estágio Pedagógico me ajudaram, direta ou indiretamente, a cumprir os meus objetivos, deixando apenas em algumas palavras, um profundo sentimento de reconhecido agradecimento.

À Escola Básica Professor Alberto Nery Capucho, à sua direção e aos seus professores, em particular aos do Grupo de Educação Física, pela forma como me receberam e me ajudaram a consumir mais esta etapa da minha formação académica.

Ao Professor Cláudio Sousa, o meu sincero agradecimento pela coorientação neste Estágio Pedagógico. Muito obrigado pelo profissionalismo, pela sincera amizade e pela total disponibilidade que sempre revelou para comigo. O seu apoio foi determinante no decorrer deste ano letivo. A sua sabedoria foi essencial, para que chegasse ao fim deste trabalho com um enorme sentimento de satisfação.

Ao Mestre Paulo Nobre, o meu muito obrigado pelo apoio, partilha de saberes, pelas valiosas contribuições ao longo deste Estágio, mas também ao longo de todo este percurso formativo que percorri nos últimos dois anos, que em muito contribuiu para o produto final apresentado. Também pela forma como me acompanhou nesta jornada, com elevada qualidade e exigência, estimulando o meu interesse pelo conhecimento no presente e futuro.

Aos meus colegas e amigos, Vera Lopes, Sofia Carvalho e Pedro Paraíso, pelos desabafos, apoio e preocupação nos momentos de maior ansiedade e pela partilha dos bons (e menos bons) momentos.

Por último e porque merece ser repetido, à Minha Família, em especial à minha Esposa Ana Tinta e à minha Filha Leonor, um enorme obrigada por acreditarem sempre em mim e naquilo que faço. Espero que após esta etapa, que agora termino, possa, de alguma forma, retribuir e compensar todo o carinho, apoio e dedicação que, constantemente, me ofereceram e oferecem. A ela, dedico todo este trabalho.

RESUMO

Associado à formação profissional e como investimento no processo formativo individual, este Estágio Pedagógico é focado na aplicação de competências, através do contato direto com uma realidade de ensino, que no meu caso foi uma turma do 8º ano de escolaridade. O objetivo, seguindo as linhas orientadoras do processo educativo proclamado, visava o desenvolvimento de competências essenciais para a formação enquanto docente. No entanto, o PEA teve a preocupação de se centrar no aluno, partindo dos seus interesses e das suas necessidades. Tentei, neste sentido, desenvolver uma intervenção correta e eficaz na ação educativa, através da aplicação direta de conhecimentos prévios, bem como dos adquiridos ao longo deste ano letivo, o que permitiu adequar os processos formativos de forma “única” e significativa. As decisões do professor têm um impacto particular sobre cada aluno, assim, optei pelo ensino diferenciado em prol do ensino em massa, para que houvesse uma evolução sustentada no que diz respeito ao aluno. O relato da Intervenção Pedagógica que este documento engloba, é um resultado das aprendizagens realizadas com o NEEF, orientador de escola, GEF e segundo os diferentes níveis de interpretação do PNEF, a diferenciação dos objetivos, dos conteúdos, bem como da gestão do tempo, da rotação dos espaços, das estratégias e da diferenciação dos grupos de nível dentro da turma. A regulação dos processos de formação, e consequentemente a avaliação são vistas como parte integrante do PEA, porque só desta forma é possível promovê-lo. Este documento é o relatório de um percurso de aprendizagem em estágio e inclui um tema-problema, onde se exploram as dimensões do FB utilizadas no contexto das minhas instruções e a sua importância para a eficiência da minha forma de ensinar.

Palavras-Chave: Processo educativo, diferenciação, regulação, intervenção pedagógica, avaliação e feedback.

ABSTRACT

In the context of professional training and as an investment in my training process this Pedagogical Training focuses on the application of skills through direct contact in a teaching context, which in my case was a class of the 8th grade, where it was possible to develop a set of pre-service training skills defined by our teacher training guide. Nevertheless, this Teaching-Learning Process was thoughtfully focused on the students and based on their interests and needs. Therefore I tried to develop a correct and effective intervention in educational action, through the direct application of previous and acquired knowledge, which allowed me to adjust the formative processes in a unique and meaningful way. Every decision taken by a teacher has a different impact on each student. That is why I centered my practice on each student not on the "masses", so that there was a sustained development of the student as an individual, within a class. This Pedagogical Intervention was accomplished through the learning within the Group of Trainee Teachers, the traineeship supervisor, the Physical Education Group and according to the different levels of interpretation of the National Program of Physical Education, the differentiation of objectives and contents, as well as of time management, the rotation of the spaces, the strategies, and the distinction of the different levels within the class. The regulation of the training processes and, consequently, the evaluation are seen as an integral part of the Teaching-Learning Process, because this is the only way to promote it. This is the report of a learning path in my teacher training practice, which includes the issue-problem where there explored the different forms of feedback used in context and their relevance for the effectiveness of my teaching.

Keywords: Educational process, differentiation, regulation, pedagogical intervention, assessment and feedback.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	1
CAPITULO 1 – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA	2
1. CONTEXTO.....	2
2. EXPETATIVAS INICIAIS	3
3. FRAGILIDADES DE DESEMPENHO	4
4. OBJETIVOS A ATINGIR E/OU APERFEIÇOAR	5
4.1 PLANEAMENTO.....	7
4.2 REALIZAÇÃO	8
4.3 AVALIAÇÃO	9
5. CARATERIZAÇÃO DA ESCOLA, DO GRUPO E DA TURMA	10
5.1 CARATERIZAÇÃO DA ESCOLA	10
5.2 CARATERIZAÇÃO DO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA (GEF)	11
5.3 CARATERIZAÇÃO DO NÚCLEO DE ESTÁGIO	12
5.4 CARATERIZAÇÃO DA TURMA	13
CAPÍTULO 2 – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA	14
1. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA LETIVA	14
2. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	15
2.1 PLANEAMENTO.....	15
2.1.1 PLANO ANUAL.....	16
2.1.2 UNIDADES DIDÁTICAS	17
2.1.3 PLANO DE AULA	18
2.2 INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA	19
2.2.1 DIMENSÃO INSTRUÇÃO	19
2.2.2 DIMENSÃO GESTÃO	20
2.2.3 DIMENSÃO CLIMA	22
2.2.4 DIMENSÃO DISCIPLINA	22
2.2.5 DECISÕES DE AJUSTAMENTO	23
2.3 AVALIAÇÃO	24
2.3.1 AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA	25
2.3.2 AVALIAÇÃO FORMATIVA	26
2.3.3 AVALIAÇÃO SUMATIVA.....	27
2.3.4. AUTO-AVALIAÇÃO.....	28
2.3.5 PARÂMETROS DE AVALIAÇÃO	29
2.4 COMPONENTE ÉTICO-PROFISSIONAL	30
3. JUSTIFICAÇÃO DAS OPÇÕES METODOLÓGICAS	32

4. CONHECIMENTOS ADQUIRIDOS E APRENDIZAGENS REALIZADAS	34
5. COMPROMISSO COM AS APRENDIZAGENS DOS ALUNOS	35
6. QUESTÕES DILEMÁTICAS	36
6.1 DIFERENCIAÇÃO PEDAGÓGICA.....	37
6.2 PROCESSO AVALIATIVO.....	37
6.3 COMPROMISSOS PROFISSIONAIS VS ESTÁGIO	38
7. CONCLUSÕES REFERENTES À FORMAÇÃO INICIAL.....	39
7.1 PRÁTICA PEDAGÓGICA SUPERVISIONADA	39
7.2 EXPERIÊNCIA PESSOAL E PROFISSIONAL.....	40
CAPÍTULO 3 – APROFUNDAMENTO DE UM TEMA/PROBLEMA	41
1. INTRODUÇÃO.....	41
2 REVISÃO DA LITERATURA	43
2.1 O FEEDBACK PEDAGÓGICO	43
2.2 OPTIMIZAR A PERFORMANCE DOS ALUNOS PELO FB	43
3. METODOLOGIA.....	48
3.1 OBJETIVOS E HIPOTHESES.....	48
3.2 CAMPO DE ANÁLISE.....	49
3.3 PROCEDIMENTOS DE RECOLHA E DE ANÁLISE.....	49
4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	49
4.1. FREQUÊNCIA DE FBS TRANSMITIDOS, DURANTE A PARTE FUNDAMENTAL DA AULA.....	49
4.2 ANÁLISE DO FB POR DIMENSÕES.....	50
4.2.1. DIMENSÃO OBJETIVO	50
4.2.2. DIMENSÃO FORMA.....	52
4.2.3. DIMENSÃO DIREÇÃO	53
4.2.4. DIMENSÃO MOMENTO	54
4.2.5. DIMENSÃO AFETIVIDADE	55
4.3. FECHO DE CICLOS DE FEEDBACK.....	56
5. CONCLUSÃO DO ESTUDO	57
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	58
CONCLUSÃO	59
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	61
LISTA DE ANEXOS	64

LISTA DE ABREVIATURAS

EA - Ensino-Aprendizagem

EF - Educação Física

FB - Feedback(s)

FCDEF- Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

GEF – Grupo de Educação Física

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

NEEF- Núcleo de Estágio de Educação Física

PA - Plano Anual

PEA – Processo Ensino-aprendizagem

PNEF - Programa Nacional de Educação Física

UC - Universidade de Coimbra

UD - Unidade(s) Didática(s)

Eu, Luís Filipe Marques Rosa, aluno nº 2011117239 do MEEFEBS da FCDEFF-UC, venho declarar por minha honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da minha autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no artigo 30.º do Regulamento Pedagógico da FCDEF.

01 de setembro de 2013

INTRODUÇÃO

Tendo como principal objetivo refletir sobre a prática pedagógica, o Relatório de Estágio surge como uma estratégia de análise e avaliação de todo o processo que envolveu este ano letivo 2012/2013 na Escola Básica Professor Alberto Nery Capucho com a turma do 8ºB. Tem também como objetivo dar a conhecer, aos interessados, as situações vividas como também indicar o contexto em que foi realizado.

Deste modo, o relatório tem o propósito de descrever, de forma minuciosa, todo o percurso da intervenção pedagógica realizado pelo professor estagiário durante o Estágio, expondo detalhadamente todas as atividades realizadas, o seu contexto de realização, as ações inerentes ao mesmo e os seus respetivos pressupostos (planeamento, realização, avaliação e balanço).

As diretrizes do Estágio constam do seu regulamento e respetivo guia de estágio, o qual estabelece várias normas de concretização de planos, em especial atividades e trabalhos específicos que solicitam aquisições de comportamentos que pretendem desenvolver competências pelos estagiários ou futuros docentes, em várias áreas, preparando-os para a vida profissional.

Esta etapa pode ser considerada uma ponte entre a teoria aprendida, ao longo de toda a formação (licenciatura e mestrado) e a efetividade da sua aplicação na prática. O Estágio é, assim, encarado como o contacto com uma realidade em que o aluno vai passando, de forma progressiva, a professor.

Para o processo ser uma realidade é fundamental registar (em Relatório) toda a experiência vivida, de forma a retirar ilações pertinentes e úteis para o futuro, através de uma análise descritiva dos acontecimentos e reflexão sobre todo o processo.

CAPITULO 1 – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

1. CONTEXTO

Tendo como formação inicial a licenciatura na área dos Professores do Ensino Básico, variante de Educação Física, que apenas me permitia lecionar no 2º ciclo na disciplina de EF, decidi ingressar no Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário, promovido pela FCDEF da UC, pois esta é uma área em que demonstro mais interesse e onde tenho aprofundado conhecimentos, mais concretamente na área da Condição Física e treino desportivo. Este passo foi um impulso para complementar algo que há muito estava inacabado no caminho que pretendo seguir na minha formação, pois sentia um vazio por não ter feito outra opção aquando a entrada na licenciatura.

Inicialmente, as minhas expectativas para a realização do 3º e 4º semestre deste Mestrado eram elevadas, orientadas para um objetivo específico de evoluir exponencialmente de forma pessoal e enquanto docente pois já não me encontrava ligado ao ensino desde 2008. Outro dos objetivos, era perceber as diferenças existentes entre os ciclos de ensino para os quais recai este Estágio Pedagógico e os da minha formação inicial, nos três grandes grupos de competências, a conceção, as competências de realização e as competências de avaliação, bem como, sentir-me parte integrante de um processo de formação na escola enquanto professor de EF, processo esse que sempre pensei não se esgotar na lecionação das aulas e na sua envolvimento, facto que vim a confirmar.

Com o corpo de conhecimentos adquiridos e as aprendizagens proporcionadas no âmbito do Mestrado, a convicção de que era possível poder evoluir e aumentar o meu “leque” formativo de uma forma generalizada e muito mais abrangente, cresceu e trouxe-me a confiança necessária para poder ser ambicioso na definição dos objetivos para a realização do Estágio Pedagógico.

2. EXPETATIVAS INICIAIS

O estágio pedagógico é um elo de ligação que une toda a preparação de base adquirida ao longo do percurso académico com a prática docente vindoura, é um momento propício à realização de vivências práticas e que, segundo Carreiro da Costa (1995), constitui uma oportunidade empírica para experimentar o conhecimento teórico e com esta premissa potenciar o desenvolvimento de competências e comportamentos que constituem a especificidade de ser Professor.

Inicialmente este estágio pedagógico, tinha como principal objetivo complementar, confrontar e promover a interação entre a teoria e a prática e de, tal como afirma Lima (1997), constatar que é desta dualidade que nasce a capacidade de gerar situações técnico-pedagógicas que facilitam o processo de aprendizagem, assumindo que o conhecimento orienta a prática, mas que a prática também permite o aumento de conhecimento.

De acordo com Lino (2007), a mera acumulação de conhecimento não se traduz no ganho direto de competências, é necessária uma intervenção que otimize a seleção dos meios e adaptações mais apropriadas de acordo com o contexto específico, em que para além de “saber” é necessário “saber fazer”.

Tendo em consideração o conjunto de atividades que estavam previstas para o estágio, existiram objetivos relacionados com a organização e concretização de atividades para públicos-alvo diferentes, nomeadamente no desenvolvimento de competências, no planeamento, na comunicação, no desenvolvimento e aplicação de estratégias, na capacidade de refletir sobre o que foi realizado e na predisposição para gerar novas ideias baseadas nos balanços.

Assim, com este estágio pretendia:

- Aquisição de experiência ao nível da planificação;
- Aquisição de experiências e conhecimentos na construção de exercícios nos conteúdos lecionados;
- Conseguir estabelecer um planeamento que corresponda o mais possível às necessidades da turma, contribuindo para a sua evolução e consequentemente evoluir também individualmente enquanto professor;

- Perceber a elaboração de planos de aula realistas a todos os níveis e conseguir gerir o tempo de aula, para que o tempo em tarefa seja equilibrado em cada exercício;
- Adotar estratégias de ensino adequadas às necessidades da turma;
- Criar situações que permitam responder aos vários níveis existentes na turma, motivando os alunos para a prática;
- Perceber o sistema de avaliação de uma turma e a adequação de cada UD.
- Perceber a dinâmica interna da escola e as tarefas adjacentes ao cargo de professor de Educação Física.

De uma forma genérica, queira evoluir exponencialmente enquanto professor nos três grandes grupos de competências, tais como, a conceção, as competências de realização e a avaliação, bem como, sentir-me parte integrante de um processo de formação na escola enquanto professor de EF, processo esse que não se esgota na lecionação das aulas e na sua envolvência, mas também comporta todas as atividades extra-aulas que digam respeito ao cargo.

3. FRAGILIDADES DE DESEMPENHO

Neste ano letivo e no que ao estágio diz respeito, senti algumas fragilidades que surgiram essencialmente pela distância temporal, que separou este estágio pedagógico das anteriores experiências em ensino da EF. Foi no ano letivo 2004/2005 que realizei o último estágio em tudo idêntico a este que agora realizo, enquadrado num 2º ciclo, mas a experiência profissional adquirida após o término da licenciatura em várias áreas relacionadas com a docência, bem como com o treino desportivo colmataram uma série de “limitações”, inerentes à pouca experiência didática desenvolvida até então.

Apesar disso, tenho procurado desenvolver as minhas competências em todo o seio desportivo, nas três grandes áreas que são o planeamento, a realização e a avaliação com toda a complexidade que estas apresentam.

Neste contexto os pontos onde esperei ter mais dificuldade, foram na adaptação à realidade atual de uma Escola nos seus vários domínios, pois há já vários anos que a minha vertente profissional não estava enquadrada nesta, logo com o constante desenvolvimento a que o seio Escolar é sujeito, tinha algumas dúvidas, que se podiam ter transformado em fragilidades e foram sendo respondidas no dia-a-dia do estágio pedagógico.

Outro dos aspetos que me deixou algo ansioso no principio do ano letivo, era o de perceber até que ponto iria conseguir desenvolver na sua plenitude todos os parâmetros que constam do guia de estágio, pois desenvolvi toda esta atividade na condição de trabalhador-estudante, fator que me trouxe alguma limitações mas que com muita vontade foram sendo ultrapassadas gradualmente.

4. OBJETIVOS A ATINGIR E/OU APERFEIÇOAR

Em conformidade com o previsto nas deliberações da Unidade Curricular - Estágio Pedagógico, do Mestrado em causa, propus-me a atingir bons resultados em todas as áreas associadas ao mesmo, não tanto pela experiência adquirida ao longo da minha prática educativa, mas principalmente pela ambição que tenho e pelo gosto de querer fazer mais e melhor ao nível dos meus conhecimentos relativamente ao ensino. Assim sendo, mesmo com a enorme dificuldade para conseguir conciliar as valências do estatuto trabalhador-estudante, projetei um conjunto de objetivos específicos de formação que passo a citar e que me guiaram ao longo do ano letivo de 2012/2013.

- Manifestar capacidade de planear em grupo, cooperando com os colegas do grupo de estágio, do grupo de Educação Física e de outros órgãos da escola, contribuindo para a promoção de um clima de cordialidade e respeito, de interajuda, manifestando sentido crítico, iniciativa, inovação, criatividade individual e responsabilidade profissional;
- Desenvolver o conjunto das decisões de planeamento de forma justificada, de modo a que formem entre si uma unidade pedagógica coerente;

- Aplicar o protocolo de avaliação inicial definido pelo NE para determinar o nível em que se encontram os alunos da turma e homogeneizar a avaliação relativamente aos outros estagiários e às turmas em que estes lecionam;
- Definir o caminho mais correto a percorrer, tendo em conta os resultados da avaliação inicial e os objetivos terminais da turma;
- Expor e analisar as dúvidas e dificuldades surgidas, ao longo das aulas lecionadas, durante as reuniões com o orientador e os colegas de estágio;
- Refletir sobre as práticas, apoiando-me na experiência, na investigação e em outros recursos do desenvolvimento profissional;
- Melhorar e aperfeiçoar os planos de aula de forma a estarem perfeitamente adequados à realidade da turma, do espaço envolvente da aula e do tempo disponível;
- Assistir a aulas regidas pelo orientador, pelos restantes estagiários ou, por indicação do/s orientador/es, por outros professores do mesmo estabelecimento de ensino;
- Aproveitar o feedback e sugestões dos colegas de estágio e do orientador, em resultado das observações efetuadas às minhas aulas, ajustando situações menos corretas;
- Organização da turma durante as sessões, no sentido de conseguir um elevado tempo de empenhamento motor, dinamizando estratégias para que isso se verificasse;
- Organizar as sessões para que todos os alunos tenham igualmente a possibilidade de aumentar as suas competências;
- Justificar os processos de avaliação, identificando os respetivos instrumentos, os parâmetros, critérios e as condições de utilização dos mesmos;
- Identificar e mobilizar os recursos numa perspetiva de otimização dos mesmos;

- Proceder sempre da melhor forma na prevenção e remediação dos comportamentos fora da tarefa por parte dos alunos.

A adequação da minha prática docente aos níveis atuais de exigência do ensino, em conjunto com as experiências adquiridas, aumentou exponencialmente a minha formação profissional em todas as suas componentes, tais como as competências, a investigação, a crítica, a autocrítica, etc.

A consecução destes objetivos significava melhorar o meu desempenho enquanto aspirante a profissional educativo, colocando-me em condições de identificar, de uma forma crítica e reflexiva, soluções que permitam resolver os problemas e as dificuldades que se me podem vir a deparar no exercício da profissão a que me proponho.

Neste contexto, há três grandes áreas onde pretendo melhorar o meu desempenho enquanto docente, sendo elas o planeamento, a realização e a avaliação.

4.1 PLANEAMENTO

Segundo Bento (1998), a planificação (...) é a arte do possível, planear não significa predizer o futuro, nem adivinhar o que irá acontecer no PEA, ou no minuto tal de uma aula, mas sim tornar condicional o futuro face às condições do presente (...). De uma forma geral todo o Estágio Pedagógico esteve estruturado segundo as orientações definidas pelo Guia das Unidades Curriculares dos 3º e 4º Semestre para o ano letivo de 2012/2013. Foi com base nesse documento que, após a primeira reunião do NE com o grupo de educação física, bem como com o professor orientador no início de Setembro, se definiram os primeiros pontos fundamentais de ação para concretização:

- Selecionar exercícios específicos e adequados para avaliar o nível de prática dos alunos de acordo com o Protocolo de Avaliação Inicial definido pelo Grupo de EF, da Escola Nery Capucho para cada modalidade;

- Conseguir estabelecer um planeamento anual e por período que corresponda o mais possível às necessidades da turma, contribuindo para a sua evolução;
- Prever o número de aulas necessárias para cada matéria, ao longo do ano lectivo, bem como prever a sua evolução ao longo das várias aulas, para determinar uma sequência lógica de aprendizagens;
- Saber se o tempo disponibilizado em cada rotação de espaço é o necessário para consolidar as aprendizagens de determinada modalidade e assim provocar progressão na turma, ajustando os conteúdos ao número de aulas projetadas;
- Dificuldade na construção de exercícios nas mais diversas modalidades;
- Selecionar os exercícios mais corretos para determinado tipo de trabalho de cada Unidade Didática (UD), nas diversas modalidades;
- Selecionar um número adequado de exercícios a realizar em cada sessão.
- Prever o tempo ideal de realização de cada exercício;
- Diversificar os exercícios relativos ao aquecimento e que estes permitam ter uma fase preparatória e adequada à parte principal da aula, promovendo o maior tempo potencial de aprendizagem possível;
- Criar situações que permitam responder aos vários níveis existentes na turma, motivando os alunos para a prática;
- Prever a evolução dos alunos ao longo da sequência de sessões, determinando uma sequência lógica de aprendizagens;
- Elaborar planos de aula realistas e adequados, de forma a conseguir gerir da melhor forma o tempo de aula, para que o planeado se cumpra na sua totalidade com sucesso por parte dos alunos.

4.2 REALIZAÇÃO

A realização ou intervenção pedagógica refere-se à aplicação e execução do plano, ou especificamente as ações nele inerente que se pretende realizar. Assim, desejava aumentar as minhas competências nos seguintes parâmetros:

- Organização correta da turma durante a sessão, no sentido de conseguir um elevado tempo de empenhamento motor;
- Organizar as sessões para que todos os alunos tenham igualmente a possibilidade de aumentar as suas competências;
- Adaptar o plano de aula à realidade envolvente;
- Cumprir os planos de aula;
- Reproduzir feedbacks pertinentes e ajustados às diversas situações em todas as modalidades, principalmente naquelas em que tenho mais dificuldades;
- Conseguir elevados níveis de empenhamento e motivação dos alunos nas aulas correspondentes às modalidades que os alunos aparentam ter maior “aversão”;
- Proceder sempre da melhor forma na prevenção e remediação dos comportamentos inapropriados dos alunos;
- Disponibilidade para realizar reflexões mais aprofundadas, juntamente com os professores das aulas observadas;
- Imparcialidade no registo dos acontecimentos das aulas observadas.

4.3 AVALIAÇÃO

A avaliação como elemento fulcral no processo ensino-aprendizagem, sendo mesmo responsável por todos os outros, é um dos aspetos onde queria aplicar conceitos adquiridos e também desenvolver novos métodos, que me permitissem adequar o ensino em prol das características dos alunos, sendo para isso necessário:

- Realizar a avaliação inicial de todos os alunos da turma num tempo limitado (uma aula), principalmente em modalidades individuais que tenham vários elementos de avaliação (ex: ginástica de solo);

- Avaliar corretamente todas as ações técnico-táticas previstas no protocolo de avaliação inicial, durante a realização de jogo formal nas modalidades coletivas (ex: Futsal);
- Motivar constantemente os alunos para a prática destas aulas, e procurar que estas não se tornem monótonas, procurando ter grande variedade de exercícios, que sejam compreensíveis e exequíveis;
- Conseguir ter sessões equilibradas em termos de comportamento e postura dos restantes alunos, ao mesmo tempo em que são feitas as avaliações (controlar todos os alunos);
- Utilização dos mesmos critérios de avaliação para todos os alunos;
- Coerência entre a avaliação inicial, formativa e sumativa.

5. CARATERIZAÇÃO DA ESCOLA, DO GRUPO E DA TURMA

5.1 CARATERIZAÇÃO DA ESCOLA

A Escola Básica Professor Alberto Nery Capucho é sede de Agrupamento e é constituída pelos seguintes Jardins-de-Infâncias e Escolas do 1º Ciclo:

Jardim-de-Infância: Jardim-de-Infância da Pedrulheira, Jardim-de-Infância da Cumeira, Jardim-de-Infância das Trutas e Jardim-de-Infância do Pilado;

Escola do 1º CEB: João Beare, Albergaria, Picassinos, Cumeira, Amieira, Garcia, Pilado e Trutas.

Começou a funcionar no ano letivo de 1995/96, em edifício próprio, construído para o efeito, modelo 24T, com a designação de Escola E.B. 2/3 Marinha Grande nº.2. No ano letivo de 2003/2004 foi constituído o Agrupamento de Escolas de Nery Capucho. Posteriormente foi proposta a atual designação, que foi autorizada pelo despacho nº 27/SEAE/96 de 96/04/22.

A Escola Básica Professor Alberto Nery Capucho localiza-se no núcleo urbano da cidade da Marinha Grande, a 2 km do centro, numa zona a nascente designada por Embra, inserindo-se deste modo no meio citadino.

É servida por arruamentos confinantes, em metade do perímetro do espaço que ocupa, construídos para a servir, amplos e bem pavimentados, com passeio e estacionamento.

Este arruamento, aquando do início do funcionamento da Escola, não tinha designação própria, pelo que foram alvitrados alguns nomes, após o que se fez a auscultação a toda a população Escolar, tendo sido escolhido o nome de Fernando Pessoa. Seguiram-se os trâmites legais e a decisão oficial ocorreu em reunião camarária de 19 de julho de 1996.

5.2 CARATERIZAÇÃO DO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA (GEF)

O Grupo de Educação Física é composto por sete professores, cinco do 2º Ciclo e dois do 3º ciclo, acumulando alguns deles funções como:

- Coordenador de subdepartamento do Grupo de Educação Física: Professor Rui Oliveira (ocupou no decorrer do ano o lugar ocupado pela Professora Ana Paula Carvalho, que passou a desempenhar funções de adjunta da Diretora da Escola);
- Representante do 2º Ciclo: Professor Rui Oliveira;
- Representante do 3º Ciclo: Professor Cláudio Sousa;
- Delegado de instalações desportivas: Professor Pedro Coias;
- Coordenadora do Desporto Escolar: Professora Elisabete Coito;
- Coordenadora do Fitnessgram: Professora Ana Paula Carvalho;
- Coordenadora do Viver Saudável: Professora Ana Rodrigues.

No âmbito do Desporto Escolar, os professores envolvidos nas várias modalidades são:

Quadro 1 – Modalidades, grupos, escalões e professores responsáveis pelo Desporto Escolar.

MODALIDADE	GRUPOS	ESCALÕES	PROFESSOR
Andebol	1	Infantis masculinos	Elisabete Coito
Badminton	1	Todos os escalões masculinos e femininos	Nuno Faustino
Futsal	3	Infantis femininos Infantis masculinos Iniciados masculinos	Ana Rodrigues Nuno Faustino Pedro Coias
Judo	1	Todos os escalões masculinos e femininos	Cláudio Sousa
Voleibol	1	Iniciados masculinos	Cláudio Sousa
Xadrez	1	Todos os escalões masculinos e femininos	Ana Reis

5.3 CARATERIZAÇÃO DO NÚCLEO DE ESTÁGIO

O Núcleo de Estágio da Escola Básica Professor Alberto Nery Capucho foi constituído pelos Professores Estagiários, Luís Rosa, Vera Lopes, Sofia Carvalho e Pedro Paraíso.

No decorrer do estágio, o nosso método de trabalho passou por fases distintas, em que o trabalho por vezes foi conjunto, sendo a sua maioria individual, visto que cada turma letiva requeria necessidades específicas e conseqüentemente um modo de atuar particular.

Na delegação de tarefas, procurámos ter em consideração as potencialidades e motivações de cada estagiário de modo a que a complementaridade surgisse como instrumento de elevação da eficiência e eficácia no cumprimento dos objetivos comuns que foram inerentes às nossas intervenções no estágio.

Semanalmente realizaram-se duas reuniões por cada estagiário, sendo no meu caso à segunda-feira com o Orientador da Escola e à quinta-feira com o Orientador da Escola e todo o Núcleo de Estágio. Este número foi alterado pontualmente, pois com a vinda do Orientador da FCDEF à Escola, estavam presentes todos os elementos descritos anteriormente, independentemente do dia.

5.4 CARATERIZAÇÃO DA TURMA

De acordo com Roldão (1995), a Caracterização de uma Turma deve ser elaborada no início do Ano Lectivo, pelo respetivo Diretor de Turma, concedendo ao Conselho de Turma informações pertinentes, ajudando no planeamento necessário à organização e estruturação das diversas atividades a desenvolver com os educandos.

Como complemento e com base nos inquéritos aplicados aos alunos na primeira aula de Educação Física do ano, no dia 17 de setembro de 2012, bem como nos dados que constam no Plano Curricular de Turma após a aplicação de um outro inquérito por questionário, pude recolher diversas informações que me permitiram um maior conhecimento da turma 8^oB, no que diz respeito à sua identificação, caracterização familiar e desportiva, saúde, bem como à ocupação dos tempos livres, apesar de neste documento apenas ser descrito os pontos mais importantes, pois os restantes já foram no plano anual.

A turma inicialmente era constituída por 19 alunos, sendo doze raparigas (63%) e sete rapazes (37%), posteriormente dois dos rapazes foram transferidos no decorrer do ano letivo, logo no 3^o período a turma apenas constou com dezassete alunos. As idades estão compreendidas entre os 12 e os 14 anos e existem apenas duas alunas que já repetiram um ano (11%), uma delas no 1^o ciclo, outra no 2^o ciclo.

Cerca de 79% dos alunos são provenientes da Marinha Grande e 21% reside em zonas vizinhas. Quanto à questão da saúde e de possíveis problemas ou complicações que pudessem por em causa a prática desportiva, constatei que 10 alunos (52%), têm problemas relacionados com asma, hiperatividade e dificuldades visuais, mas no desenrolar no ano estes não foram limitativos na prática regular da disciplina de Educação Física.

Outro dado curioso é que 83% dos alunos praticaram atividade física no 1^o Ciclo, através das atividades de enriquecimento curricular, ficando apenas 17% sem a mesma por opção dos pais. Esta prática por si só não explica o nível geral onde os alunos se encontravam no início do ano, mas quando cruzada esta informação com a atividade desportiva e as vivências que os alunos tiveram fora do âmbito escolar ao nível de clubes, com cerca de 89%, na sua maioria a nível federado (72%), ajuda

a perceber o porquê da turma no geral se apresentar num nível médio/elevado de execução, na maioria das modalidades coletivas ou individuais.

No que diz respeito ao contexto familiar dos alunos da turma, a maioria dos alunos vive com os pais e apresenta alguma estabilidade emocional, sendo que cerca de 30% vive só com a mãe, havendo um aluno a viver com os avós.

A existência de um aluno portador de um PEI (Programa Educativo Individualizado), beneficiando das medidas do Decreto-Lei n.º 3/2008, não afeta à aula de Educação Física, pois durante este período de tempo o aluno realiza o mesmo que a restante turma, apesar de ter critérios de avaliação diferenciados, cumprindo as seguintes percentagens:

- 25% Comportamento;
- 25% Competências;
- 30% Interesse / empenho;
- 20% Assiduidade / pontualidade;

O mesmo aluno também tem um Currículo Específico Individual (CEI), frequentando o apoio educativo especial (4 tempos), tutoria (3 tempos) com um docente do sexo masculino. Não frequenta o Inglês, Francês, História e as aulas teóricas de Ciências Naturais e Físico Química, mantendo as práticas com adaptações.

CAPÍTULO 2 – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA

1. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA LETIVA

Neste ponto, irei abordar uma série de questões, que foram colocadas logo no início do ano letivo 2012/2013, relacionadas com a intervenção pedagógica, enquanto professor estagiário.

Onofre (1995), diz-nos que o sucesso da aprendizagem dos alunos está dependente da capacidade que o professor tem para analisar os contextos específicos e de selecionar os meios e estratégias mais adequadas para as

circunstâncias apresentadas, para tal, é necessário organizar e estruturar toda a sua intervenção para que ela seja tão profícua e produtiva quanto necessário.

Ao longo da prática letiva foi procurado o cumprimento de princípios fundamentais defendidos por Freitas et al. (2003), como a criação de um ambiente que potenciase a aquisição de competências de cada aluno inseridas num crescimento individual integrado no coletivo. Também procurámos mobilizar o conhecimento de forma eficaz e posteriormente avaliar e reorientar a qualidade do trabalho educativo.

É essencial adotar uma atitude e conjunto de comportamentos que garantam a qualidade do ensino nas aulas de Educação Física. Para Carvalho (1982) é fundamental que o Professor tenha:

- Predisposição para ensinar;
- Conhecimento dos princípios da didática geral e aplicação dos mesmos de forma específica;
- Relação dialogante com os alunos;
- Conhecimentos atualizados;
- Planeamento estratégico e sustentado;
- Conhecimento das condições de execução e de operacionalização.

2. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

2.1 PLANEAMENTO

O ato de planear pressupõe a existência de um caminho que leva a um futuro melhor que as circunstâncias atuais, constituindo um projeto que deve ser levado com procedimentos virados para a obtenção de objetivos.

Para Bento (1989), o carácter progressivo do ensino é assente em pressupostos baseados na sistematização e continuidade do processo de valorização dos alunos. A sua operacionalização deve ser feita numa perspetiva macro através do Planeamento.

Neste contexto, todo o processo foi iniciado após ter definido com a ajuda do Prof. Orientador quais as matérias a lecionar, pois houve uma redução significativa do número de horas, daí a necessidade de fazer algumas opções.

Após definido quais seriam as matérias a lecionar, comecei a trabalhar no planeamento do ano letivo, apesar de que todo esse processo foi progressivo e alterado sempre que necessário, tendo em conta fatores importantes como, as decisões do GEF, a matéria definida no PNEF, a rotação dos espaços, a informação resultante da avaliação inicial e do protocolo de avaliação inicial, o material disponível, bem como a motivação dos alunos, informação recolhida através de um questionário aplicado no início do ano letivo.

Tudo o que já foi dito depois de organizado e estruturado, interligado com o “Como”, o “Quando” e o “Porquê”, transformou-se numa importante ferramenta de serviu de suporte e apoio nas ações e decisões que fui tomando ao longo do ano letivo.

Seguidamente estarão descritos os procedimentos adotados em cada um dos instrumentos de planeamento elaborados e qual a intenção de realização na sua operacionalização:

2.1.1 PLANO ANUAL

Rosado (1999) defende que a Planificação Anual representa um conjunto de intencionalidades com propósitos organizativos, definição de estratégias e objetivos, controlo e avaliação do projeto perspectivado para uma turma específica, de modo a que a operacionalização seja coerente e que desenvolva o que é prioritário.

Na planificação anual realizada para a turma, houve uma divisão das matérias abordadas de acordo com as diretrizes do Grupo de Educação Física da escola, tendo em conta a distribuição dos espaços ao longo dos períodos letivos, logo, a escolha das matérias a serem abordadas no 8º ano não é feita de forma isolada.

O GEF realizou um planeamento, que prevê uma sequência de matérias comum e uniforme de acordo com o ano escolar das turmas, com o objetivo de garantir a coerência e exequibilidade ao longo do percurso escolar dos alunos, não só dentro do ciclo de ensino, mas também ao longo dos ciclos.

Com esta estratégia e de acordo com o PNEF salvaguarda-se o desenvolvimento dos alunos e também o desenvolvimento da EF escolar, tendo em conta os recursos temporais, materiais e os Professores disponíveis, foram planeadas as UD ao longo do ano lectivo.

Ao nível do 3º ciclo, este modelo de planeamento garante a abordagem das matérias nas aulas de educação física de forma organizada e sequencial. No entanto, apenas prevê o aparecimento e frequência de algumas matérias, inibindo o aparecimento consistente de matérias alternativas que poderão ser positivas para o desenvolvimento do aluno ou turma, que sejam oportunas tendo em conta o contexto da escola e que sejam exequíveis.

2.1.2 UNIDADES DIDÁTICAS

No que diz respeito ao trabalho desenvolvido com as UD das modalidades a lecionar, estas foram elaboradas em processo conjunto dos estagiários do NE.

Numa primeira instância a pesquisa incidiu na história da modalidade, as regras e as estratégias gerais de intervenção pedagógica. E seguidamente a pesquisa sobre os aspetos técnicos e específicos de cada modalidade com uma procura generalizada de conteúdos e progressões para o ensino da modalidade, as progressões pedagógicas, as técnicas específicas, etc. Trabalho que foi realizado individualmente (distribuição de tarefas) com cada estagiário a desenvolver pesquisa sobre uma ou duas modalidades, juntando posteriormente toda a informação e disponibilizando ao NEEF.

De referir que este processo foi moroso e não se encerrou logo no início do ano lectivo, tendo-se “arrastado” ao longo do 2º período, de acordo com as necessidades do NEEF e das suas turmas, sendo estas UD posteriormente aperfeiçoadas, adaptadas e individualizadas à turma em questão de cada um dos estagiários, pois todas elas possuem características e especificidades diferentes enquadradas com a turma onde foram aplicados.

Os balanços estavam previstos serem realizados no final de cada período, tarefa de uma grande exigência que cumprimos em diferentes graus de profundidade.

2.1.3 PLANO DE AULA

A planificação a curto prazo (Planos de Aula) apesar de ter sido sempre uma decisão do professor estagiário, foi sempre apoiado Orientador da Escola

No período inicial, e para estabelecer o ponto de partida, foi aplicado o protocolo de avaliação inicial, que decorreu nas primeiras aulas do 1º período, passando por todas as modalidades associadas ao protocolo, com o intuito foi identificar o nível da turma e as capacidades/caraterísticas e potencialidades de cada aluno.

Nesta fase foram também observadas e registadas as capacidades funcionais e coordenativas, aplicando a bateria de testes do *FitnessGram®*. Tal como Rodrigues (2009, cit. por Ribeiro 2009), sou da opinião que a melhoria na prestação motora poderá estar diretamente relacionada com as capacidades de cada aluno (flexibilidade, resistência, coordenação e força). Deste modo, foi dado algum relevo a estes fatores conjugando cada um deles e trabalhando-os de forma integral em cada aula de modo a permitir o seu desenvolvimento em cada aluno (de acordo com as especificidades das aulas).

Após o conhecimento do nível da turma, estimado a partir da avaliação diagnóstico (Anexo 4), a conceção do Plano de Aula (Anexo 3) teve como intuito definir a organização e respetiva sequência dos conteúdos, delimitação de estratégias de organização, disposição da turma e esclarecimento de metas/objetivos a atingir.

No entanto, nesta fase inicial, o modelo do plano que tínhamos definido dentro do NEEF demorou algum tempo até ficar finalizado, pois foi sofrendo melhorias. Estas alterações sucessivas foram propostas pelos orientadores de estágio, bem como pelos elementos do NEEF, provocando inúmeras percas de tempo, compensadas depois na prática, pois traduziam-se em melhores construções pedagógicas, transferindo-se nos comportamentos desejados por parte dos alunos.

A recetividade inicial dos alunos para com as modalidades propostas foi grande, o que me deixou confiante para o ano que aí vinha, pois percebi desde cedo que a turma tinha alunos com muitas valências a nível psico-motor, cognitivo e sócio afetivo o que me deixou bastante agradado.

Neste prisma, e lembrando Simões (1996), uma aula deve "acontecer", proporcionando as inter-relações humanas, a diversidade de interesses respeitando as características dos alunos, podendo ou não aplicar o que está no papel.

O mesmo autor afirma, que isto não significa que se deva negligenciar o planeamento e que se perca o fio condutor que existe nesse planeamento. Todavia, um Plano de Aula não deve ser rígido e sim flexível ao ponto de permitir ao professor mudar de estratégias se o mesmo assim exigirem as necessidades e/ou interesses da situação.

2.2 INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

2.2.1 DIMENSÃO INSTRUÇÃO

Em termos didáticos, a instrução envolve não só a preleção, como a demonstração, o feedback (FB) e o questionamento.

No que diz respeito às preleções, tentei sempre fornecê-las de uma forma breve, contendo informação pertinente para que não se despendesse muito tempo na transmissão de informação, preferindo manter ao máximo os alunos em prática e permitindo assim um maior número de execuções para que a avaliação fosse o mais correta possível.

Tendo em conta as características dos alunos da turma, o método adotado consistiu numa exposição dos objetivos da aula e dos seus conteúdos, num âmbito que propiciasse a interligação com as aulas anteriores.

Em alguns momentos foram feitas apresentações com recursos a meios audiovisuais, para tornar o processo de instrução motivante e, principalmente, para que os 19 alunos tivessem um complemento visual às informações auditivas que já tinham recebido ou iriam receber.

Nos momentos de instrução, perseguí durante todo o ano o princípio de que a transmissão de conteúdos só se iniciava quando os alunos estivessem atentos. Ainda que se perdesse algum tempo para que esta regra fosse cumprida, com o decorrer do tempo a ocorrência de conversas paralelas, distrações ou maus posicionamentos dos alunos diminuiu significativamente.

As demonstrações foram uma constante em todas as tarefas apresentadas, para que os alunos entendessem mais rapidamente o que lhes estava a ser solicitado. Estas foram efetuadas pelos alunos selecionados com base nos inquéritos administrados na primeira aula de apresentação, e algumas das vezes por mim.

Apenas nas aulas de avaliação diagnóstica menosprezei o FB, pois tinha como intuito verificar o nível em que se encontra a turma, não influenciando deste modo o desempenho da mesma. Ainda assim fui fornecendo alguns após ter uma noção mínima do que conseguiam efetuar de forma a não desperdiçar estas nove aulas num universo de sessenta e três, tratando-se de um número bastante significativo.

Recorri ao questionamento por diversas vezes durante as instruções e no balanço final da aula, tendo verificado deste modo o nível em que alguns dos alunos se encontram em relação ao domínio cognitivo em cada modalidade, permitindo verificar os alunos mais participativos quando questionados.

2.2.2 DIMENSÃO GESTÃO

Foi pretendida uma densidade lógica de empenhamento motor nas aulas, rentabilizando ao máximo o espaço disponível e através do recurso a estratégias como a utilização de estações como mecanismo inibidor de tempos de espera elevados.

Na realização das aulas, optei por recorrer a rotinas como a formação em semicírculo e em xadrez, um meio utilizado para elevar a qualidade e velocidade dos momentos de instrução e de organização. Estas estratégias inicialmente eram cumpridas com maior dificuldade por parte dos alunos, no entanto verificou-se uma evolução positiva.

Na disposição do material, procurei sempre rentabilizar ao máximo o espaço disponível, aproveitando o recurso a estações de trabalho e a organização do material para o exercício seguinte enquanto os alunos realizavam uma tarefa, quanto este não estava já montado, estratégia utilizada no decorrer de todo o ano.

Piéron (1996), refere que a gestão do tempo de aula é um elemento chave na eficácia do ensino das atividades físicas e desportivas. O empenhamento motor do aluno nas tarefas que lhe são propostas representa uma condição essencial para facilitar as aprendizagens.

Para que exista um tempo de empenhamento motor elevado é necessária uma planificação cuidada, um controlo constante das tarefas e a ocorrência de um clima de suporte e motivação, para aumentar a confiança e o interesse dos alunos na tarefa.

O tempo de empenhamento motor e tempo potencial de aprendizagem foram as variáveis que tive mais em conta no planeamento e na lecionação das aulas, optando por estratégias que possibilitassem a atividade dos alunos em simultâneo, quer através de situações analíticas (com recurso a estações), quer através de situações de jogo.

Nas aulas todas, sem exceção, para que o material já estivesse disposto no momento do toque de entrada, eu próprio organizava e montava todo o material no sentido de não perder tempo efetivo de aula, que em aulas de 50 minutos já é reduzido, movendo apenas os alunos para desmontar no final o material.

Genericamente as aulas não tiveram grandes tempos de espera. No entanto, reconheço que a primazia excessiva dada ao tempo de empenhamento motor e tempo potencial de aprendizagem poderá ter representando uma diminuição na quantidade e qualidade de alguns momentos de instrução.

No que diz respeito à organização dos alunos, esta foi uma tarefa facilitada por ter recorrido em todas as aulas à afixação de folhas de grupos, que após a primeira aula se verificou uma rotina eficaz com a qual se foram familiarizando ao longo do tempo, tendo levado à redução da duração dos momentos de gestão.

Uma dificuldade que senti inicialmente foi em memorizar a identificação dos alunos, tendo por esse motivo definido a organização destes na folha de registo da avaliação distinguindo-os pelas cores atribuídas aos grupos, nos desportos coletivos, e por ordem numérica, nas modalidades individuais.

Considero que em todas as aulas efetuei um bom deslocamento, circulando de forma equilibrada pelo espaço e pelos grupos de trabalho, e mantive os alunos

constantemente no meu campo de visão, controlando-os à distância e sendo audível quando o fiz.

2.2.3 DIMENSÃO CLIMA

As intervenções de afetividade que o professor tem no decorrer do processo de ensino desempenham um papel decisivo no clima da aula e conseqüentemente, na motivação, na confiança, na concentração e restantes aspetos que condicionam a predisposição do aluno para aprender (Lino, 2007).

Considero que, de aula para aula, no decorrer desta Unidade Didática, o clima foi apresentando ligeiras melhorias. Fui tendo a preocupação de fornecer o reforço positivo a alguns alunos que por vezes tinham atitudes menos adequadas, de modo a verificar um aumento do seu empenho na realização das tarefas, aspeto que se mostrou bastante difícil.

Penso que de uma forma geral o clima da aula foi positivo, tendo constantemente motivado os alunos para a prática, de forma a evitar um clima pouco favorável à aprendizagem. Este fez-se sentir especialmente nas duas aulas de ginástica, segunda e terceira aulas desta Unidade Didática, mas que foi sendo ligeiramente melhorado ao longo do tempo.

Em todas as aulas fui promovendo comportamentos de cooperação enquanto se situaram no lugar de observadores, ajudantes ou árbitros, e comportamentos responsáveis relativamente à arrumação dos materiais. Penso que há grandes dificuldades na execução destas tarefas por parte dos alunos, verificando-se até mesmo na arrumação dos materiais se verifica alguma passividade e muito pouco empenho, tendo recorrido à estratégia da contagem decrescente para encurtamento da duração destes momentos.

2.2.4 DIMENSÃO DISCIPLINA

No início do ano, foi realizada uma apresentação das regras de conduta e de funcionamento das aulas de EF em geral e também relacionada com a especificidade de cada matéria. Apesar disso, especialmente nas duas primeiras

aulas, verifiquei alguns comportamentos de desvio e pouco interesse da grande parte dos alunos nas tarefas propostas.

Como base fundamental para um bom clima de aula e consequente disciplina, identifiquei desde início um aspeto fundamental para ter sucesso neste capítulo que foi o processo comunicativo. Procurei estar disponível para ouvir e falar com os alunos, assumindo a comunicação como um processo de interação com o outro, descrevendo sem julgar. Procurei também a partir da terceira aula, as alterações efetuadas nos grupos de trabalho já suscitaram pequenas melhorias.

Contudo, esta foi uma turma que no geral não tinha um grande empenho, mesmo tendo capacidade para a execução das tarefas, levando facilmente à ocorrência de comportamentos inapropriados.

No decorrer das restantes aulas da UD, penso que todos os alunos foram apresentando uma atitude mais correta, não tendo deste modo ocorrido comportamentos de desvio ou inapropriados, exceto um caso devidamente fundamentado mas pouco justificado,

2.2.5 DECISÕES DE AJUSTAMENTO

Quanto às decisões de ajustamento, procurei manter uma atitude reflexiva, tendo em conta que estas decisões resultaram sempre de perturbações ao plano, ora devido às dificuldades dos alunos, a faltas de alunos, a sobreposição de aulas no mesmo espaço o que foi raro, mas foi preciso adaptar o previsto no plano de aula em função dos meios e dos espaços. Entendo que é essencial a um professor, conseguir ajustar o planeado nomeadamente quando os alunos não estão a conseguir atingir os objetivos de determinadas tarefas ou conteúdos, assumindo que as aulas nem sempre seguem o rumo traçado.

Mesmo considerando a minha objetividade na construção do plano anual, unidades didáticas e planos de aula, os principais e mais importantes ajustamentos surgiram nos objetivos a atingir em cada aula e nas respostas dos alunos face a todo esse planeamento, pois procurei mediante a minha capacidade de diagnóstico, introduzir as modificações que a situação exigia no momento, embora visando em

grande medida o alinhamento face aos objetivos determinados e a forma de lá chegar.

Os ajustamentos efetuados foram genericamente nos grupos de nível, no tempo atribuído às tarefas, nas progressões, no grau de dificuldade das tarefas e inclusivamente com a exclusão de alguns elementos de exercício do plano de aula.

De referir que estive particularmente atento às situações incomodativas e inesperadas (ajustamentos), procurando tirar partido das mesmas para refletir sobre a minha planificação e a minha atuação, questionando-me sobre as decisões tomadas e ajustando de aula para aula, de UD para UD, de período para período, sempre em processo de crescimento e aprendizagem.

2.3 AVALIAÇÃO

A avaliação é ferramenta essencial no PEA e permite que o professor vá tendo conhecimento do nível da sua turma, de modo a definir o planeamento mais adequado de acordo com as capacidades motoras, técnicas e o desenvolvimento cognitivo dos alunos.

Qualquer que seja o sistema de tarefas de aprendizagem orientadas, tendo em conta um conjunto de intenções, representadas num conjunto de ações, têm como objetivo a promoção das aprendizagens dos alunos e isto não pode dissociar-se da avaliação.

Segundo Ribeiro (1997), é vital para qualquer professor que consiga delinear estas intenções/propósitos, pois só assim pode saber definir os objetivos do ensino, o método para os atingir e a avaliação para os regular.

A avaliação como parte do processo de ensino-aprendizagem só faz sentido se houver toda uma planificação do processo, pois é um elemento integrante e regulador da prática educativa permitindo uma recolha sistemática de informações que, uma vez analisadas, apoiam a tomada de decisões adequadas à promoção da qualidade das aprendizagens. É através dela que vão sendo comparados os resultados obtidos no decorrer do trabalho conjunto do professor e dos alunos, conforme os objetivos propostos, a fim de verificar progressos, dificuldades e orientar o trabalho para as correções necessárias.

2.3.1 AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

A avaliação diagnóstica entre outros objetivos, tem como principal finalidade ter conhecimento dos pré-requisitos dos alunos (conhecimentos, interesses, capacidades, aptidões), o que permite o estudo das dificuldades da aprendizagem, assim como o seu prognóstico, como ponte de partida para uma consequente orientação na aprendizagem, bem como para a comparação dos progressos.

Este tipo de avaliação, segundo Carvalho (1994), torna-se pois necessário escolher objetivos ambiciosos mas possíveis dos programas.

Esses, devem ser adaptados de acordo com os alunos com que nos deparamos, sendo estes escolhidos com o intuito de aproveitar ao máximo as características dos diferentes alunos, potenciando as aprendizagens efetivas.

Todo o objetivo que é definido ou idealizado pelo professor, não deve ser estanque, pelo contrário deve permitir uma flexibilidade capaz de se ajustar às necessidades de aprendizagem dos alunos.

Com tudo o que foi referido e tendo em conta o que foi definido pelo GEF da escola, realizei esta avaliação nas primeiras três semanas letivas, tendo por base os objetivos propostos pelo PNEF.

Para o efeito utilizei grelhas elaboradas de raiz, consonantes com alguns princípios de validade na sua construção, visando o registo adequado das performances dos alunos e onde o protocolo desenhado permitisse estender o melhor diagnóstico para os objetivos a alcançar no presente ano letivo.

Porque este diagnóstico foi todo feito de seguida, devido a questões relacionadas com a rotação de espaços, optei por na primeira aula de cada UD fazer uma breve avaliação, com o objetivo de perceber se a grelha já realizada se encontrava ajustada, bem como fazer alguns acertos e tirar pequenas dúvidas que ficam sempre que se fala de algo tão complexo como é a avaliação.

2.3.2 AVALIAÇÃO FORMATIVA

Este tipo de avaliação é destinada a fornecer informações a professores, alunos e encarregados de educação, acerca do desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem e, assim, apoia decisões de aperfeiçoamento. A avaliação formativa assume assim um carácter contínuo e sistemático, visando a regulação do ensino e das aprendizagens, utilizando vários instrumentos de recolha de informação, tendo em conta os diferentes contextos e o tipo de aprendizagem.

Neste sentido, esta foi a forma de avaliação mais presente ao longo do nosso ano letivo, tanto de forma formal como informal, pois em cada uma das aulas, existe mesmo que sem qualquer tipo de grelha através da observação, algo que nos permite retirar conclusões através das dificuldades e facilidades dos alunos, agindo em conformidade no ajuste de estratégias de ensino sempre que foi necessário, desde que esses fossem em proveito dos alunos, das suas características e da sua favorável evolução.

Esta permitiu balizar e regular a evolução dos meus alunos, percebendo deste modo o seu distanciamento em relação às metas por mim traçadas e regulando a minha conduta de EA, visto que a falta de experiência de ensino fez-me por vezes traçar metas demasiado ambiciosas.

Para facilitar este processo de análise e sempre que julguei necessário, criei algumas grelhas de avaliação formativa ao longo do ano, para os diferentes domínios, onde registei os resultados, complementando-os com a reflexão anexa ao plano de aula, que nem sempre foi feita da forma que gostaria, mas apesar disso, as conclusões do que retirei da aula, permitiram-me em todos os momentos perceber em que patamar se encontrava a turma e ajustar os objetivos e estratégias de atuação consoante o nível em que os alunos se encontravam a determinado momento.

Destaco as grelhas de avaliação formativa, para os seus episódios formais, as quais foram construídas de forma personalizada face aos conteúdos a avaliar. Estes instrumentos também foram criados de raiz, tendo como balizamento a sua aplicabilidade prática.

Esta avaliação foi feita através da observação direta das aulas num contexto descontraído e predominantemente de jogo (no caso dos Jogos desportivos coletivos), ou em situações mais analíticas, como as sequências ou saltos na ginástica.

Também aqui destaco o questionamento que foi feito no decorrer de todas as aulas, o que potenciou a envolvimento dos alunos no seu processo avaliativo, reconhecendo assim as suas aprendizagens.

2.3.3 AVALIAÇÃO SUMATIVA

A avaliação sumativa, sendo apenas um dos tipos de avaliação, serve na minha perspetiva como complemento das restantes, sendo que só faz sentido no final de uma unidade didática ou de um segmento já longo de aprendizagens.

Rosado e Colaço (2002) referem que a avaliação sumativa não se destina unicamente como um juízo sobre algo ou alguém mas deverá ser entendida como uma plataforma de conhecimento sobre uma determinada realidade, visando o aperfeiçoamento de processos futuros.

Considerando que a maioria das unidades didáticas foram desenvolvidas ao longo do ano, foi necessário realizar no final de cada uma delas, uma avaliação sumativa.

À semelhança das restantes formas de avaliação, também nesta, elaborei grelhas de avaliação sumativa, em função dos objetivos a atingir a determinados conteúdos, como também em função dos grupos de nível dos alunos, com vista à aplicabilidade prática de observação e registo dos resultados. Embora tratando-se de carácter sumativo, esta avaliação não se circunscreveu apenas à atribuição de notas, mas também como forma de balanço do desenvolvimento dos alunos face à unidade didática.

As grelhas de avaliação sumativa, nem sempre foram um espelho dos objetivos definidos no início de cada unidade didática, visto que tiveram como base a avaliação de diagnóstico, bem como a avaliação formativa realizada anteriormente, que permitiram aproximar os parâmetros de avaliação às reais capacidades dos

alunos, pois houve objetivos diferentes para grupos diferentes, sendo os mesmos adaptados a cada grupo de nível.

A avaliação e verificação da realização dos elementos (conteúdos) abordados nas aulas, foi feita através de uma situação formal de avaliação professor-aluno, em que foi registado numa escala de 1 a 5 a execução e cumprimentos dos critérios de êxito dos elementos de avaliação, segundo a seguinte escala:

- 1) Não executa: quando não realiza nenhum dos critérios de êxito;
- 2) Executa com dificuldade: quando respeita apenas um critério de êxito;
- 3) Executa de forma satisfatória: quando realiza o gesto técnico com alguma dificuldade, não respeitando todos os critérios de êxito;
- 4) Executa com correção: quando realiza a maioria dos critérios de êxito;
- 5) Executa muito bem: quando realiza todos os critérios de êxito.

No decorrer do ano os alunos também foram avaliados cognitivamente, através de trabalhos escritos, elaboração de cartazes e a realização de dois testes escritos.

No 1º Período, optámos dentro do NEEF em conjunto com o professor orientador, por propor um trabalho escrito e a realização de cartazes sobre um tema definido (Corta-mato e a sua convidada especial), para promover e avaliar a capacidade dos alunos pesquisarem e selecionarem a informação e de serem autónomos na procura do conhecimento.

Os testes escritos que surgiram nos 2º e 3º períodos, serviram para avaliar a capacidade dos alunos em reterem as informações pertinentes e aplicarem-nas em pouco tempo através de escolha múltipla, verdadeiro ou falso e de resposta rápida.

2.3.4. AUTO-AVALIAÇÃO

É fundamental que o aluno tenha perceção e reflita sobre os seus atos e para promover esta ideia, no final de cada período letivo foi criado um momento em que os alunos realizaram a sua auto-avaliação nos vários domínios, o psicomotor, o socio afetivo e o cognitivo, englobando aspetos como a qualidade e frequência dos

seus comportamentos cívicos, a qualidade do conhecimento teórico sobre as matérias abordadas e a qualidade sobre a realização prática dos conteúdos aprendidos. No final incluímos um campo onde poderiam referir o que tinham gostado mais e menos, durante o período em avaliação.

Com alguma admiração, fui constatando que os alunos tiveram uma noção bastante próxima da avaliação que iriam ter em cada um dos períodos, indicando que a falta de consecução de alguns objetivos no decorrer do ano letivo na maioria dos casos, não está no desconhecimento sobre a forma de agir, mas sim na motivação, interesse, capacidade e exigência em cumpri-los.

No geral esta avaliação aproximou-se bastante dos resultados que pretendia, mas como é frequente numa turma houve dois casos, em que este tipo de avaliação não obteve o efeito pretendido.

2.3.5 PARÂMETROS DE AVALIAÇÃO

Na posse dos registos e dados referentes às prestações de cada aluno, no final de cada período foi realizada avaliação com preponderância para cada item de acordo com a que estava definida pelo GEF da Escola.

Nesta tarefa tive algumas dificuldades, visto que alguns alunos na junção de todos os parâmetros obtiveram uma nota que não considerava a mais adequada do ponto de vista pedagógico. Deve haver rigor nestas classificações, no entanto, também deve existir alguma sensibilidade para perceber se uma determinada nota será positiva ou negativa tendo em vista o futuro do aluno e o seu desempenho nas várias vertentes em avaliação.

A avaliação global de acordo com os itens definidos para o 3º Ciclo, aparecem referidos na tabela que se segue.

Quadro 2 – Critérios de avaliação para o 3º ciclo no ano letivo 2012/2013.

AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA				
DOMÍNIOS		PERCENTAGEM		
PSICOMOTOR	Atividades Físicas	50%		
	Aptidão Física	10%		
SÓCIO-AFETIVO	Atitudes e Valores	20%		
COGNITIVO	Conhecimentos	20%		
2º PERÍODO		3º PERÍODO		
45% - 1º Período	55% - 2º Período	25% - 1º Período	35% - 2º Período	40% - 3º Período

Este quadro será explicado no campo das questões dilemáticas, pois foi uma das questões com no qual eu dificuldades de ação pelas razões que irei explicar.

2.4 COMPONENTE ÉTICO-PROFISSIONAL

Segundo Silva (1994), o modo como os professores definem a docência, assume particular relevo a função de educar, formar os alunos e contribuir para o desenvolvimento pessoal e social das crianças e jovens, sublinhando-se que “ser professor (...) obriga a um modo particular de ser e de estar”.

Este era um tema onde se esperava que o estagiário cumprisse em todos os parâmetros a nível profissional”, no que diz respeito à disponibilidade, dedicação, acompanhamento, etc.

Apesar de ter cumprido a grande maioria das competências presentes no guia de estágio, que foram prejudicadas pelo facto de ser trabalhador-estudante.

A realidade é que procurei criar e inovar, tentando, em simultâneo, cumprir com todas as minhas responsabilidades enquanto professor da turma do 8ºB, apesar de que fazendo uma autoscopia, percebo que com mais tempo disponível poderia ter tido outro desempenho na inovação do planeamento e intervenção pedagógica, nomeadamente aplicar outros estilos de ensino, entre outras coisas.

Fui sempre pontual e assíduo, estando presente em todos os momentos obrigatórios e anda conseguindo envolver-se em outro tipo de atividades não previstas para o NEEF. Mantive um relacionamento verdadeiro com todos os membros da comunidade escolar e contribui eficazmente para o sucesso do trabalho de grupo do NEEF, sustentando uma posição consensual, respeitando as opiniões dos meus colegas, mesmo quando contrárias à minha, sempre com uma postura de incentivo e correção.

Tanto em grupo como em termos pessoais penso ter conseguido concretizar todos os projetos e responsabilidades em que estive envolvido, claro que com o apoio das pessoas que me rodearam.

Apesar de ter uma personalidade reservada, consegui aplicar no terreno algumas das experiências e vivências profissionais dos últimos anos, o que muito contribuíram para que tivesse um bom aproveitamento geral, tanto no trabalho individual como no de grupo, contribuindo para o sucesso do PEA da minha turma e da minha aprendizagem constante enquanto docente, integrado num grupo.

No desenvolvimento do meu processo de formação individual, procurei ser sempre um professor que antecipa, que avalia, que reflete e que procura melhorar, aprendendo com as suas práticas, procurando aperfeiçoar-se, ainda que para isso tenha que sair da sua zona de conforto.

Das competências refletidas no guia de estágio para estágio pedagógico, consegui concretizar a grande maioria no que diz respeito aos planos, relatórios, observações, apesar de nos relatórios de aula não ter conseguido passar a totalidade para suporte informático, aquando entrega do CD final.

Mantive sempre uma postura séria e de aprendizagem constante, na tentativa de melhorar de documento para documento. Procurei resolver as minhas dificuldades, adotando uma postura pró-ativa na procura de esclarecimentos para as minhas dúvidas, principalmente nas matérias na qual tinha pouca experiência, caso da ginástica, levando-me a trocar ideias e a apoiar-me com os colegas do NEEF e com o professor orientador que tem uma vasta experiência na área.

A forma bem-sucedida como foram implementados os projetos das duas atividades ("Corta Mato Interno da Escola e a visita à Escola de Sargentos do

Exército) no âmbito da Unidade Curricular – *Projetos e Parcerias Educativas* é conclusiva quanto à capacidade de iniciativa e responsabilidade que o NEEF apresentou, apesar da pouca disponibilidade de todos os estagiários, na sua totalidade trabalhadores.

Mesmo com todos estes problemas inerentes à falta de tempo e de organização, o NEEF conseguiu funcionar de uma forma correta, houve distribuição de tarefas que posteriormente eram discutidas e aprovadas para a sua concretização como um todo, houve também colaboração de ideias e funções que levassem a uma construção coerente, objetiva, simples e eficaz de todos os instrumentos, projetos e relatórios apresentados.

3. JUSTIFICAÇÃO DAS OPÇÕES METODOLÓGICAS

Partindo do princípio que o PEA é complexo, as propostas conferidas para o Plano Anual assentaram num processo dinâmico de modificação constante, de leitura, de pesquisa e de reflexão, sendo a maioria das justificações, do que fora planificado, previstas não só pelas linhas orientadoras do PNEF, mas também pelos critérios do GEF e pelas deliberações do NEEF em reunião.

Ficou deliberado uma conceção de trabalho por *Blocos*, em detrimento das Etapas, para o 8ºB, dando cumprimento às diretrizes emanadas pelo GEF. Assim, depois de analisado o mapa de rotação de espaços, procurei periodizar as matérias, tanto quanto possível, em função dos interesses e das necessidades do envolvimento, tendo o NEEF construído instrumentos de avaliação diagnóstica comuns no início do ano para cada uma das UD.

Posteriormente no capítulo da avaliação formativa dos alunos optei por nem sempre construir instrumentos de medida dessa mesma avaliação, recorrendo à análise por observação direta e por escrito em algumas das reflexões individuais das aulas lecionadas.

Por fim, a avaliação sumativa teve em conta os critérios de êxito definidos pelo GEF e os instrumentos de avaliação foram construídos a partir desses mesmos critérios e em função das características da turma. Importa referir que todos os

instrumentos construídos, foram apenas utilizados pelos professores estagiários do NEEF da Escola.

Nas modalidades individuais (ginástica, atletismo e badminton) foi promovido o trabalho por áreas de exercício para promover maior tempo de empenhamento motor e a descoberta guiada através de exercícios individualizados e com progressões pedagógicas que permitissem evolução sustentada, dentro do nível que cada um possuía.

Nas modalidades coletivas (futsal, voleibol e andebol) as formas jogadas reduzidos, condicionados e formais) ganharam ênfase, tendo em conta as deliberações do PNEF e também porque, na minha opinião, as dificuldades técnicas seriam mais facilmente corrigidas em jogo.

No que diz respeito à aula propriamente dita, na fase inicial foram privilegiadas situações fisiologicamente ativas, muitas vezes em forma de jogo, como meio de ativação geral, que posteriormente eram complementadas por exercícios analíticos que visavam a ativação dos grupos musculares que seriam requisitados.

Na abordagem das matérias, a organização das tarefas fossem elas gerais por grupos de nível ou por estações de trabalho, foi privilegiada a obtenção do objetivo de potenciar as situações de aprendizagem, sendo que, na maioria das vezes, circulava pelo espaço de forma a fornecer informações de retorno, sem contudo perder o controlo visual de toda a turma.

No caso específico da matéria de ginástica, variei entre o recurso às estações e a centralização do local de aula onde estava a decorrer o objetivo principal da aula, visto que, nos momentos de introdução e até de exercitação, era necessário fazer as ajudas de forma segura.

No ensino dos conteúdos dos JDC, a criação de situações de jogo foi privilegiada, tendo em vista o seu potencial para cumprir o objetivo programático de desenvolver capacidades sociais, como a responsabilidade, cooperação, comunicação e respeito pelos colegas.

Contudo, também foram utilizadas situações analíticas quando necessário, seguindo um princípio referido no Programa Nacional, em que a atividade deverá ser “tão global quanto possível e tão analítica quanto necessário”.

Em todo o ano lectivo, houve apenas uma aula em que o local foi alterado devido às condições climatéricas.

Perante a possibilidade dos alunos não poderem realizar a aula por algum motivo, existiu um conjunto de tarefas que foram realizadas para que também estivesse aprendizagem, nomeadamente acompanhar o professor e ouvir as suas informações de retorno, realizar uma ficha de trabalho relacionado com a aula em questão e com a matéria abordada, ajudar na distribuição e arrumação do material, cronometrar o tempo de empenhamento motor de um colega, controlar e analisar os gestos técnicos dos colegas, fazer funções relacionadas com arbitragem nos desportos coletivos ou até fazer as ajudas na ginástica.

4. CONHECIMENTOS ADQUIRIDOS E APRENDIZAGENS REALIZADAS

Este estágio pedagógico foi muito proveitoso para mim, devido à distância temporal que o separava da última experiência letiva que tive semelhante a esta.

Neste contexto, os conhecimentos adquiridos foram vastos, sendo que o ponto em que senti mais evolução foi em termos da profissão docente e tudo o que a envolve. O simples facto de voltar a estar num espaço de aula e ter a postura correta para ser respeitado e respeitar os alunos, a movimentação no espaço de aula como medida de melhoramento do processo de ensino-aprendizagem mas também como fator de segurança e o feedback foi um dos pontos em que mais senti evolução no decorrer do ano não pela quantidade mas pela qualidade e conteúdo do mesmo. Aprendi a fornecer corretamente um FB na altura devida e com a intensidade necessária, melhorei a minha capacidade de transmissão de conhecimentos, tornando-me mais eficaz e objetivo nomeadamente principalmente numa matéria onde tinha poucas vivências que era a ginástica.

A nível do planeamento houve alguma evolução e acima de tudo uma grande adaptação, pois era uma tarefa que já tinha sido efetuada por mim na Licenciatura, logo agora que o ano terminou considero que foi um planeamento apropriado para a turma apesar de existirem alguns pontos que já alterava se fosse hoje.

Outro dos pontos onde adquiri muitos conhecimentos foi a nível de avaliação, quer no planeamento desta, quer na sua execução no espaço de aula. Confesso

que no início senti que era uma tarefa muito complexa, mas com o decorrer do ano letivo e com o ajustamento de algumas estratégias que foram sendo sugeridas pelos orientadores da escola e faculdade, conseguir executar uma situação de avaliação de boa qualidade.

Uma aprendizagem muito importante que realizei durante este ano lectivo, foi a de melhorar a minha capacidade de transmissão de conhecimentos aos alunos, de uma forma mais clara e simples para que todos percebessem mas também de uma maneira rápida e económica para que as instruções não demorassem muito tempo, beneficiando assim o tempo potencial de aprendizagem.

No início do ano letivo possuía uma grande dificuldade no que diz respeito ao feedback apesar de saber quando os deveria fornecer aos alunos, mas ao operacionalizar acabava por dar pouco conteúdo, utilizando muito o “boa”, “tens de melhorar...”, mas durante o ano fui trabalhando esta dificuldade e consegui chegar ao fim do ano com esta dificuldade resolvida e ultrapassada.

Outra aprendizagem importante que realizei durante este ano lectivo foi o fato de aprender a escolher os exercícios que mais se ajustavam as necessidades dos alunos e objetivos que tinha traçado para eles, de modo a que estes no fim da unidade didática pudessem atingir o melhor nível de desempenho possível.

Este ponto sobre as minhas aprendizagens realizadas vai ter ligação direta com o ponto que se segue de compromisso com as aprendizagens dos alunos porque considero que quando eu melhorava conseguia instruí-los melhor.

5. COMPROMISSO COM AS APRENDIZAGENS DOS ALUNOS

Numa perspetiva de desenvolvimento curricular, todos os processos, devem centrar-se no aluno, partindo dos seus interesses e das suas necessidades, sendo possível que este aprenda seja qual for o caminho.

É por isso fundamental “investir” em experiências educativas que promovam o aluno, que o incluam no PEA e que lhe permitam ser autónomo, tomando decisões. Foi com esta ideologia que o tentei promover em função da análise e interpretação dos resultados da avaliação diagnóstica em cada uma das UD, tendo aproximado as aulas segundo diferentes níveis de interpretação do PNEF.

A diferenciação dos conteúdos, dos grupos de nível, as estratégias, as tarefas, o tempo e a minha dinâmica, ajudaram em muito no sucesso da minha intervenção pedagógica durante o ano lectivo de 2012/2013 com a turma do 8ºB.

Ao longo do desenvolvimento das UD, tentei formular objetivos concretos que pretendia que os alunos atingissem, ainda que não tenha diferenciado os objetivos para cada grupo de alunos (níveis), tendo-o feito globalmente, mas avaliando os alunos dentro do intervalo de nível que encontrava na avaliação inicial.

Tentei sempre prescrever exercícios estruturados com os mesmos princípios, variando as tarefas ou a complexidade destas, em toda a duração da UD, optando por colocar condicionantes ou variantes, apelando deste modo a uma ação motora confortável em avaliação, tendo em conta a consecução dos objetivos propostos.

Procurei, ao longo de todo o ano letivo, mesmo com a diferenciação pedagógica que acarreta nos alunos menos dotados alguma sensação de inferioridade relativamente aos mais dotados, garantir a igualdade de oportunidades sempre com um estilo de ensino justo e equilibrado, mantendo uma postura justa em relação a todos os grupos de nível e a todos os alunos.

Com o trabalho efetuado, tendo como preocupação central os alunos, as aprendizagens foram objetivas e equitativas, procurando a conquista do sucesso escolar o que penso ter conseguido.

6. QUESTÕES DILEMÁTICAS

Neste campo onde a imprevisibilidade dos momentos e o contexto em si, colocam-nos sobre situações que por vezes não conseguimos contornar, ainda que a adaptação tenha de ser realizada. Ao longo de todo este estágio tive vários dilemas ao nível da minha intervenção pedagógica e não só com os quais tive de lidar e que passo a apresentar, tendo em conta que me fizeram crescer e que me permitiram corrigir as dificuldades sentidas.

6.1 DIFERENCIAÇÃO PEDAGÓGICA

Esta é uma temática fundamental no ensino atual e a realidade é que não existem dois alunos iguais, daí não aprenderem da mesma forma, tornando-se essencial a diferenciação pedagógica na formulação de desafios de aprendizagem.

Com base nesta verdade, optei por trabalhar constantemente em sistema de diferenciação pedagógica, até pelas recomendações efetuadas pelos orientadores tanto da escola como da faculdade, contudo a lecionação teve questões que se revelaram dilemáticas.

Primeiro, a forma de apresentação da informação e do conteúdo aos alunos, respondendo às suas necessidades e à sua capacidade percetiva. Em segundo lugar ao acréscimo de tempo despendido inicialmente no período de instrução, facto que tentei contornar com a prescrição de exercícios decompostos na sua forma final para alunos de nível avançado e explicação detalhada de exercícios compostos para alunos de nível elementar.

Por fim o maior dilema que se me deparou neste capítulo, foi a compreensão por parte dos alunos do motivo de haver elementos a realizar uma tarefa e outros a realizar outra, sendo que existiram alguns alunos que revelaram expectativas mais altas do que as suas capacidades documentavam, apesar deste problema ter ficado resolvido logo nas primeiras aulas, após uma explicação das razões de tal acontecer.

Também houve o reverso, que foi uma avaliação inicial deficitária e a colocação de alunos em grupos de nível desajustados ao seu real valor, facto menos grave, dado que foi sendo ajustado o posicionamento num grupo de nível adequado no decorrer da UD.

6.2 PROCESSO AVALIATIVO

Neste processo que é sempre complexo, surgiram questões dilemáticas que se prenderam sobretudo com as classificações dos alunos, e a estruturação dos momentos avaliativos. Como exemplo prático, aparece a questão de apenas ter duas aulas por semana de 50 minutos, o que obrigou a reformular o plano anual e a

retirar com o apoio do professor orientador alguns conteúdos, bem como atenuar os objetivos de algumas das UD como a de atletismo, devido às poucas aulas que forma dadas.

Por último, surgiu outro dilema, que se deparou com a avaliação final, pois parece-me que a ponderação definida pela Escola para a nota final do ano, se encontra excessivamente centrada nos 1º e 2º períodos, ou seja, na nota do 2º período, entrou 45% da nota do 1º período. No 3º período, o 1º período voltou a entrar com 25% e o 2º período com 35%.

Na minha perspetiva esta ponderação beneficia alguns alunos e prejudica outros, visto que o aluno que tiver a sorte de ter conteúdos do seu agrado ou que domine os conteúdos no 1º período, terá grande probabilidade de ter uma boa nota no final do ano, pois esta é contabilizada por 3 vezes.

Esta problemática, obrigou-me a assumir uma postura calculista nas notas atribuídas nos dois primeiros períodos e esse fator teve um condão inibitório, que me obrigou inclusive a pedir alguns conselhos ao professor orientador.

6.3 COMPROMISSOS PROFISSIONAIS VS ESTÁGIO

Este é um campo que apesar de não estar diretamente relacionado com o estágio, acabou por ser a maior dificuldades sentida ao longo do ano, devido às exigências que o estágio me colocou ao nível do volume de trabalho. Mesmo conseguindo conciliar quase a totalidade da minha atividade profissional com o estágio, entrei a determinada altura do ano num ponto de saturação e desgaste, que me levou por diversas vezes a pensar que não iria conseguir. Felizmente os restantes elementos de estágio, a minha família, os amigos, bem como os professores orientadores nunca permitiram que a minha postura baixasse e isso foi essencial na fase final desta etapa formativa

A confiança de que o esforço valeu a pena, lança a ideia que o investimento que fiz na minha formação pessoal poderá ser compensado futuramente.

7. CONCLUSÕES REFERENTES À FORMAÇÃO INICIAL

A formação inicial confere uma atitude mais ou menos vincada perante novas situações que se nos deparam. Acredito que é sempre possível melhorar dado que a aprendizagem não termina quando completamos um ciclo de estudos, de formação ou de trabalho. Ao longo de toda uma licenciatura consegui perceber as limitações que os lobbies e o mercado de trabalho encerram, tendo optado por enveredar num mercado de trabalho diferente mas apenas provisório.

Ainda assim, decidi dar-me uma segunda oportunidade e avancei para um segundo ciclo de estudos no Mestrado de Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário, promovido pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, para me poder sentir bem comigo próprio e com as pessoas que gostam de mim e me rodeiam

Este Mestrado e nomeadamente este estágio, permitiu-me nunca me conformar com a rotina, alcançar competências que me colocam hoje num patamar mais elevado do que há dois anos atrás e colmatam algumas questões formativas da minha atividade profissional, preenchendo lacunas no âmbito avaliativo e dar consistência ao corpo de conhecimentos que trazia da minha formação inicial. Tenho esta convicção porque considero a prática, a confrontação, a observação, a evolução das aprendizagens e a abrangência cognitiva, as formas mais seguras e certas de se garantir qualidade no processo ensino-aprendizagem, situações que não tive no 1º ano de mestrado.

7.1 PRÁTICA PEDAGÓGICA SUPERVISIONADA

Num contexto de estágio em que novas aprendizagens são constantes, é fundamental o acompanhamento das aulas lecionadas, supervisionadas por outro professor. À partida para o estágio já tinha a noção da importância da observação de aulas, pois já não é a primeira experiência que tenho deste tipo, mas o acompanhamento constante de todas as sessões lecionadas por mim, por parte do orientador de escola e algumas delas pelos meus colegas do NE, permitiram-me confrontar ideias pré-concebidas que julgava serem as mais sensatas, tendo depois

alterado o pensamento inicial, e ajustado em aulas seguintes, tentando não cometer os mesmos erros.

Neste capítulo enquadro ainda as observações realizadas aos outros professores do GEF, fora do NE, que tiveram uma importância extrema, para perceber o nível de trabalho atual realizado na escola ao nível da EF.

De forma a promover a troca de ideias e aumentar a qualidade das aprendizagens, foi proposto no guia de estágio e pelos orientadores, observações conjuntas com os orientadores de várias aulas de cada professor estagiário ao longo do ano, onde, individualmente, eram focados os pontos a discutir por cada um dos observadores e no final da aula havia uma confrontação de ideias sobre o trabalho desenvolvido pelo professor observado na sessão. Estas aulas de observação conjunta foram muito positivas para analisar os diferentes pontos de vista, mas nem sempre correram da melhor forma, pois houve por vezes alguma resistência na aceitação de novas ideias ou opiniões.

Para finalizar e no âmbito da expectativa inicial, identifiquei uma lacuna incontornável que foi o facto de só observado duas aulas do orientador de escola por incompatibilidades de horário, acabando por ver as aulas de outros professores da escola. Penso que a possibilidade de observar as aulas lecionadas pelo elemento que supervisiona as minhas sessões enquanto estagiário, tinha sido uma experiência muito enriquecedora, não só para mim.

7.2 EXPERIÊNCIA PESSOAL E PROFISSIONAL

Foram muitos os quilómetros percorridos no ano letivo 2012/2013, na maioria das vezes com o pensamento absorvido pelo estágio, mas perto do final e já com a linha de meta à vista, tive a impressão de que estive sujeito a um grande desgaste, que teve repercussões na minha atividade profissional e na vida pessoal.

Ao longo da minha intervenção, no capítulo profissional, relativamente aos alunos da minha turma do 8ºB da Escola Básico Professor Alberto Nery Capucho, julgo ter sido uma influência positiva para eles, mantendo sempre uma postura tranquila, que fui construindo ao longo do tempo, harmonizando conflitos e aprendendo muito com estes.

A utilização dentro do possível da diferenciação pedagógica como uma ferramenta essencial na consecução do PEA não criou grandes conflitos e foi de encontro aos objetivos proclamados inicialmente no PIF.

Procurei encontrar respostas criativas e adequadas para os alunos, mas nem sempre o consegui, devido aos anos que estive fora do ensino mas também pelo cansaço que se foi acumulando ao longo do ano e que me ia tirando forças para atacar a última fase do estágio com enorme força.

A relação profissional e séria que mantive com os colegas do NE, e orientadores de Escola e de Faculdade deu-me o privilégio de me ajudar a melhorar a minha prática pedagógica de forma harmoniosa, sendo que as dificuldades e obstáculos que foram surgindo, fizeram-me crescer enquanto professor e como pessoa, complementando as nossas expectativas e a formação com que deixamos este estágio.

Por fim, não posso finalizar sem deixar transparecer, no capítulo pessoal, as relações de proximidade que mantive com ambos os orientadores e os colegas de estágio, que me permitiram ter a ideia de seguir em frente sem nunca olhar para trás, bem como com os meus alunos do 8ºB, que forma uma agradável surpresa, com o qual mantive uma relação muito saudável de respeito e com uma afetividade pessoal que considero acima da média, tendo como expoente máximo o reconhecimento que fizeram do meu trabalho e do auxílio que lhes prestei ao convidarem-me para um almoço de turma no fim do ano.

Sinceramente sinto-me orgulhoso pelo testemunho que passei, por sentir que fiz algo por estes alunos, que lhes tocou e também pelas aprendizagens que realizei com todos os dezanove e mais tarde dezassete alunos que tive ao meu encargo.

CAPÍTULO 3 – APROFUNDAMENTO DE UM TEMA/PROBLEMA

1. INTRODUÇÃO

No âmbito do Estágio Pedagógico, inserido no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, é esperado que o

professor-estagiário revele competências na exploração de um tema/problema, desenvolvido a partir das dificuldades resultantes da sua própria prática. É nesse âmbito que decidi estudar o tema do FB, pretendendo com este estudo saber que tipo de FB dei aos meus alunos, no decorrer das aulas de Educação Física, quanto às várias dimensões.

A partir da década de 70, com o desenvolvimento de sistemas de observação e análise sistemática da relação pedagógica, a investigação do ensino de EF teve um grande incremento, tendo percorrido as mesmas etapas do ensino geral. O objetivo era, e ainda é, o de identificar, clarificar e especificar a “natureza” das interações que ocorrem nas aulas de EF (Carreiro da Costa, 1995).

Nesse contexto e visto que já me encontro a percorrer um percurso formativo, penso no seguimento do caminho já percorrido e no que falta percorrer, que gostava de explorar, melhorar, perceber se me encontro junto dos alunos do 8ºB, a ter uma intervenção pedagógica adequada no que diz respeito à observação e deteção de erros, bem como no FB pedagógico associado a essa observação.

Dentro das dimensões de intervenção pedagógica, que se reporta ao conjunto de comportamentos de ensino que fazem parte do reportório do professor relativos à transmissão de informação diretamente relacionada com os objetivos e os conteúdos do ensino, é uma das variáveis que mais influencia a eficácia do professor. Por esse motivo, decidi focalizar este estudo numa das componentes da instrução, o FB, que é uma das variáveis da investigação da eficácia de ensino (Rink, 2003), e consiste na informação que o professor fornece ao aluno, depois de ter observado um comportamento.

O principal objetivo deste trabalho, é perceber as lacunas existentes na minha abordagem de instrução feita aos alunos do 8º B, designadamente em relação ao FB, utilizando esse dados para possíveis melhorias na minha intervenção pedagógica.

As conclusões que fui tirando dos primeiros registos, serviram na prática para rever, algumas das estratégias no decorrer do estágio pedagógico 2012/2013, e assim continuar a percorrer o meu percurso formativo.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 O FEEDBACK PEDAGÓGICO

Piéron (1996), considera o feedback pedagógico, “uma relação personalizada entre professor e aluno com ponto de partida na prestação e nas atividades nas quais o aluno está empenhado”.

Sendo que, para este autor o FB resulta de um conjunto de decisões a tomar pelo professor, decisões essas que passam pela observação e identificação dos erros no aluno; decidir em reagir ou não reagir; determinar a natureza e a causa do erro; intervir e seguir o seu feedback que se traduz no comportamento após reação.

No que diz respeito à investigação sobre a eficácia do ensino, o FB surge como uma das variáveis que mais influencia a eficácia do ensino. Este assume-se como uma etapa básica que garante a qualidade de informação dentro da Instrução (Rosado e Mesquita, 2009).

Segundo Rink (1993), o FB tem sido pensado como fonte de deteção de erros, como fonte de reforço e motivação para o estudante, logo uma fonte de informação que os alunos recebem acerca da sua performance.

O protagonismo assumido pelo FB, relativamente às outras formas de intervenção do professor, encontra explicação no facto de este se situar no alicerce de dois processos complementares, a aprendizagem e o ensino, isto é, serve de fonte de informação complementar e meio de motivação para a aprendizagem (Piéron, 1985)

Num momento inicial da aprendizagem das habilidades ou mesmo quando a dificuldade da tarefa é maior, os alunos podem precisar de uma maior taxa de FB, que quando a habilidade é desenvolvida. Já no desenvolvimento da habilidade por parte dos alunos o FB deve ser mais reduzido de forma a encorajar os alunos a detetar e a corrigir os seus próprios erros.

2.2 OPTIMIZAR A PERFORMANCE DOS ALUNOS PELO FB

No âmbito geral, o que é realmente importante no processo pedagógico, é

saber qual, quando e como fornecemos o FB, para que este tenha uma influência positiva na aprendizagem dos alunos. Por conseguinte para que isto seja favorável o FB deve possuir um conjunto específico de características (Mesquita, 1998):

- Direcionamento da informação emitida pelo FB para a especificidade da tarefa e dos conteúdos alvos de aprendizagem, isto é, deve ser específico;
- Focalização de critérios orientados para a qualidade da execução ou para o resultado a obter (conhecimento de performance e/ou conhecimento de resultado);
- Referenciação ao propósito das tarefas focadas durante a prestação (congruência).

Já na ótica de outros autores (Van der Mars et. al, 1994, Sariscany, Darst & Van Der Mars, 1995, cit. por Rosado e Mesquita, 2009), para que o FB seja eficaz, este deve ser específico (de forma a reter a atenção do aluno na tarefa, desenvolvendo a responsabilidade deste pelas tarefas da aula).

A habilidade de fornecer um FB específico de forma correta depende muito da definição de objetivos específicos e/ou gerais, que devem ser claros; depende dos conhecimentos de como devem as habilidades serem executadas; de uma boa observação e de uma análise das habilidades. O FB deve ser corretivo (deve dar ao aluno a informação do que fazer e o que não fazer no futuro) e congruente (haver uma relação implícita e explícita entre o conteúdo do FB, com o objetivo da tarefa e com as sugestões que professor dá para a tarefa, fornecendo informação sobre a performance e resultados que estão diretamente relacionados com o que foi pedido aos alunos para se concentrarem), de forma a induzir no praticante uma maior entrega, responsabilização e motivação no cumprimento das tarefas.

De acordo com Rosado (1995, cit. por Rosado e Mesquita, 2009), a eficácia não seria completa sem as restantes variáveis da organização do FB, tais como o objetivo da intervenção, a forma, o momento, a direção, o modo de distribuição e a quantidade de intervenções, devendo esta organização resultar de uma gestão correta destas variáveis.

Quadro 3: Dimensões e categorias de Feedback pedagógico.

DIMENSÕES	CATEGORIAS
Objetivo	- Avaliativo - Descritivo - Prescritivo - Interrogativo
Forma	- Auditivo - Visual - Quinestésico - Mista
Direção	- Individual (aluno) - Grupo (até 50% da classe) - Classe/turma
Momento	- Antes - Durante - Depois
Afetividade	- Positivo - Negativo

Estas variáveis são usualmente denominadas de dimensões do FB pedagógico, sendo que há muitos estudos que as investigam no sentido de determinar a eficácia do FB administrado pelo professor. Piéron e Gonçalves (1987, cit. por Ribeiro, 2008) apontam as dimensões que são merecedoras de especial atenção: a dimensão objetivo/natureza, a dimensão forma, a dimensão direção, a dimensão momento e a dimensão afetividade.

A dimensão objetivo/natureza reporta-se à reação do professor à performance do aluno no sentido de modificar ou reforçar a performance, indicando o que tem de melhorar. Esta dimensão é bastante importante porque se circunscreve claramente ao conteúdo praticado e incorpora as seguintes categorias do FB: FB prescritivo, o descritivo, o avaliativo, o interrogativo e a chamada de atenção (Hastie, 1999, cit. por Batista et. al, 2009).

O FB prescritivo reporta-se à prestação do aluno e tem como função informar o aluno acerca da forma como deverá realizar a execução seguinte

ou, ainda, a forma como deveria ter realizado. Este FB ocorre a maior parte das vezes na parte inicial da aprendizagem ou quando a tarefa se revela de mais difícil aquisição para os alunos (Ribeiro, 2008).

O FB descritivo que indica ao aluno a sua prestação, informa o aluno da forma como executou a habilidade.

No sentido de concretizar a especificidade do FB, Rosa e Mesquita (2009) que existe a necessidade de o aluno receber informação técnica precisa acerca daquilo que fez (FBs descritivos) e/ou do que deve fazer para melhorar (FBs prescritivos).

O FB avaliativo reporta-se à emissão de um simples juízo ou apreciação da execução sem qualquer referência à sua forma.

Segundo estudos de Piéron et al. (1997; Piéron et al., 1998, cit. por Piéron, 1999) as proporções do FB avaliativo, representam quase 50 % das intervenções do professor.

O FB avaliativo simples não proporciona ao aluno mais que uma informação mínima sobre a sua prestação. De um ponto de vista didático, considera-se que este tipo de intervenção é relativamente pobre, pois não especifica as mudanças desejadas na prestação do aluno. Por conseguinte, na codificação das observações, algumas intervenções são formais, nomeadamente “muito bem”, “está bem” ou “bem”, perdendo assim o sentido avaliador, transformando-se numa mera rotina (Rosado e Mesquita, 2009).

O FB interrogativo corporiza uma interrogação ao aluno acerca da sua prestação motora. Este FB pode ser uma excelente forma de motivar os alunos para a necessidade de, também eles tratarem a informação que recebem das suas próprias execuções, permitindo o desenvolvimento da capacidade de avaliação das suas execuções e facilitando a sua descrição verbal. Trata-se, assim, de envolver o aluno numa atividade cognitiva de autoavaliação e autocorreção. (Rosado e Mesquita, 2009).

Contudo, a sua importância não tem uma correlação com a sua utilização, isto segundo os estudos efetuados por Piéron e R. Delmelle, (1983); Piéron e V. Delmelle, (1983); Piéron, (1999) que concluíram que as intervenções interrogativas apresentam uma frequência claramente menor (entre 7,5% e 1,5%

das intervenções), comparativamente às restantes.

Já a dimensão “Forma”, corresponde ao canal de comunicação que o professor utiliza para transmitir a informação ao aluno, este pode ser: visual, auditivo, proprioceptivo ou combinado (Piéron, 1999 e Ribeiro, 2008).

A dimensão “Direção”, refere-se a quem recebe a informação do professor: o aluno, o grupo ou toda a turma (Piéron et al., 1985, cit. por Ribeiro, 2008).

Segundo Rosado (1988, cit. por Rosado e Mesquita, 2009), a maior parte dos FBs é individual, de forma a garantir a necessária individualização das correções do professor. No entanto, se os níveis de prática são muito idênticos, se são frequentes erros comuns de execução, os FBs podem ser dirigidos a um grupo ou a toda a classe. Os FBs dirigidos ao grupo constituem, também, uma forma de modelação de comportamentos, isto é, utilizar o comportamento de um indivíduo como exemplo para outros o reproduzirem. Este tipo de intervenção é particularmente útil no final das sessões, nos tempos de transição e nos intervalos de recuperação.

Por fim, temos a dimensão “Afetividade”, que se refuta à reação positiva ou negativa do professor à prestação do aluno.

Por outro lado, algumas evidências mostraram que os professores tendem a organizar os seus FBs de forma negativa, isto é, fornecendo uma informação centrada nos erros cometidos, no que consideram mal feito, sendo muito pouco frequente a reação ao que foi bem feito. Os FBs não têm que ser, necessariamente, negativos, podendo ser, com vantagem, organizados de uma maneira positiva, sendo uma estratégia importante no incremento de ambientes de aprendizagem favoráveis. Tal estratégia pode permitir melhorar o clima da turma, pelo aumento dos encorajamentos e dos elogios das boas atuações dos alunos, bem como possibilitar o reforço do que está a ser realizado adequadamente (melhoria do empenhamento e da disciplina), pode ainda permitir reforçar os aspetos bem executados por parte dos alunos (Rosado e Mesquita, 2009).

3. METODOLOGIA

Neste estudo de utilizei uma metodologia quantitativa, de forma a tratar os dados estatisticamente. O objetivo foi saber qual o número de FB transmitidos aos alunos do 8º B da Escola Básica Professor Alberto Nery Capucho, nas várias dimensões pedagógicas referidas no quadro 3, bem como na sua totalidade.

Para isso recorri à gravação em vídeo de cinco aulas que foram realizadas no decorrer do 2º e 3º período, tendo sido recolhida toda a informação sobre o FB, para uma tabela.

Esses dados foram tratados estatisticamente de forma descritiva, através do programa “Microsoft Excel 2007”, usando as dimensões e categorias referidas no quadro 3.

Com este estudo pretendo saber que tipo de Feedback dei aos meus alunos, no decorrer das aulas de Educação Física, quanto às várias dimensões em estudo, de forma a promover nos alunos as aprendizagens necessárias.

Para isso parto dos seguintes objetivos e hipóteses:

3.1 OBJETIVOS E HIPOTHESES

OBJETIVO GERAL

- O objetivo deste pequeno estudo é caracterizar a minha instrução ao nível dos Feedbacks, durante a parte fundamental das aulas.

OBJETIVOS ESPECIFICO

1. Identificar a frequência dos vários tipos de FB ministrados na parte fundamental das aulas de EF;
2. Identificar os FB ministrados na parte fundamental das aulas, quanto à sua dimensão.
3. Identificar se o ciclo de FB aberto, é fechado com novo FB.

3.2 CAMPO DE ANÁLISE

Este foi um autoestudo como professor estagiário da Escola Básica Nery Capucho, com recurso à gravação em vídeo como técnica de recolha, sendo posteriormente retiradas para uma tabela todas as informações acerca do FB, nas várias dimensões pedagógicas.

A turma onde foram feitas as gravações e aplicados os métodos foi a do 8ºB, sendo inicialmente constituída por 19 alunos, sendo que 7 são do sexo masculino e 12 do sexo feminino, para no final ter apenas 17 alunos, devido a duas transferências de 2 alunos do sexo masculino, ficando esses reduzidos a 5 elementos. A idade dos alunos do 8ºB varia entre os 13 e os 14 anos.

3.3 PROCEDIMENTOS DE RECOLHA E DE ANÁLISE

As aulas foram objeto de gravação em vídeo num total de cinco aulas, com a duração de 50 minutos, tendo apanhado as modalidades de andebol (uma aula), voleibol (duas aulas) e ginástica (duas aulas).

As gravações ocorreram durante o final do 2º e no 3º Período, do ano lectivo de 2012/2013, sendo que, apenas será objeto de estudo a parte fundamental de cada uma das aulas.

Para tal, recorri à análise da instrução durante a prática (feedback) e das categorias relativas ao objetivo, forma, direção, momento e afetividade, sendo adaptadas de um coletivo de autores (Fishman e Tobey, 1978; Piéron & Delmelle, 1982; Mesquita et al., 2008 e Hastie, 1999, cit. por Batista, 2009).

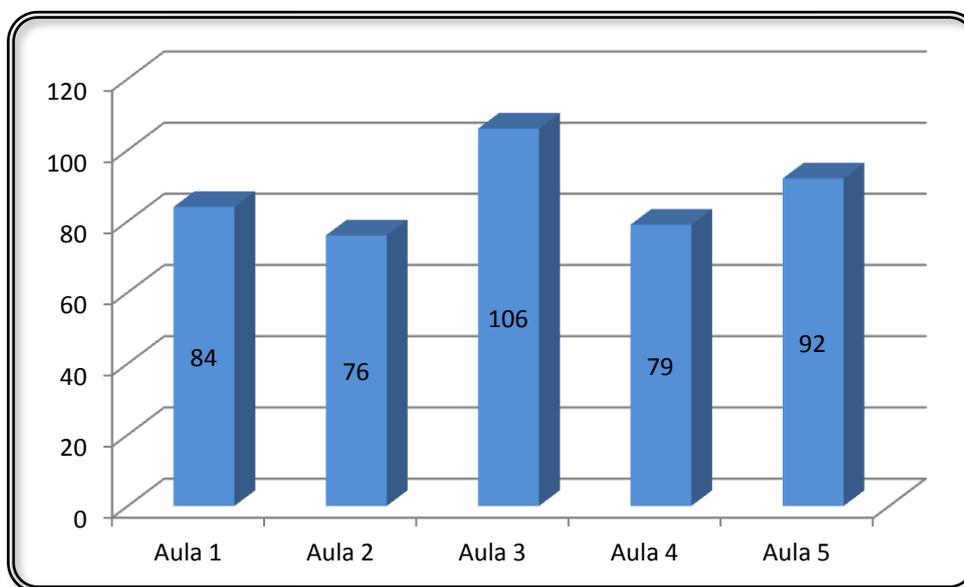
4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

4.1. FREQUÊNCIA DE FBS TRANSMITIDOS, DURANTE A PARTE FUNDAMENTAL DA AULA.

O gráfico 1 representa o número total de FB, fornecidos aos alunos na parte

fundamental de cada uma das aulas observadas.

Gráfico 1: Número total de FBs por aula.



Como se pode observar o número total de FBs pedagógicos transmitidos, situaram-se entre os 76 (aula 2) e os 106 (aula 3), dando uma média de 86,4% FBs. As restantes aulas apresentam valores intermédios de 79, 84 e de 92 respetivamente, sendo a taxa média de FBs por minuto de 3,36 com valores compreendidos entre os 2,92 e os 4,01 FB/Min.

A taxa de FB fornecida no desenrolar do estudo, parece-me adequada no processo ensino-aprendizagem, visto que, por vezes uma elevada frequência pode não ser benéfico, na medida em que não permite ao aluno a realização de autocritica em relação ao seu próprio desempenho.

4.2 ANÁLISE DO FB POR DIMENSÕES

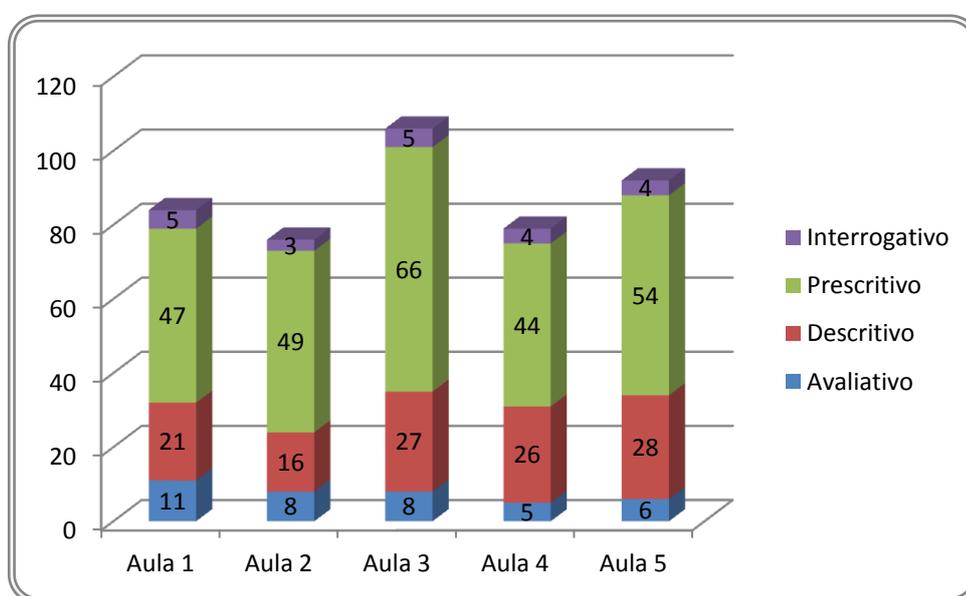
4.2.1. DIMENSÃO OBJETIVO

Como pode ser verificado no Gráfico 2, que apresenta os dados do FB quanto à dimensão Objetivo, verifiquei que a categoria de FB prescritivo teve maior

percentagem de emissão em todos os casos, com uma média de 59,4% no conjunto das cinco aulas, o que é normal, tendo em conta que estes são os que apresentam maior conteúdo, favorecendo assim a evolução dos alunos e das suas aprendizagens.

Outros estudos (Batista, 2009; Silverman, 1993), revelam que os professores efetivos das escolas têm padrões de comportamento similar. Deste modo parece que a formação inicial consegue dotar os estudantes estagiários, de ferramentas compatíveis com as exigências normais do ensino escolar.

Gráfico 2: Número de FBs da dimensão “Objetivo” por aula



Imediatamente a seguir ao prescritivo, surge o descritivo com 27% dos FB transmitidos nas aulas.

O FB avaliativo, aparece com um valor de apenas 8,8%, sendo o que maior evolução sofreu ao longo das aulas em análise, mas principalmente quando comparado com as aulas lecionadas por mim no 1º período, pois nas reflexões com os orientadores de estágio, bem como com os restantes estagiários, era recorrente ser alertado para o facto de transmitir demasiados FB avaliativos, sem conteúdo o que não favorecia a evolução dos alunos e das suas aprendizagens.

Apesar de não haver nenhum registo em vídeo dessas aulas, considero que

neste campo houve uma evolução muito significativa, que fez de mim melhor professor, mas mais importante que isso foi promover nos alunos uma aprendizagem mais sólida e gradual.

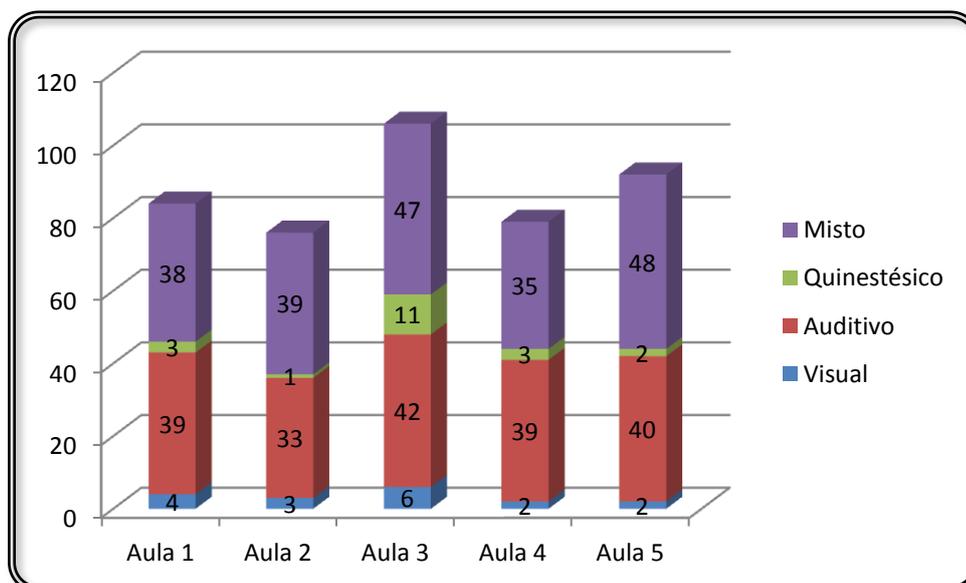
O FB interrogativo teve baixa predominância, com um valor de 4,8%, o que confirma estudos anteriores como os de Piéron e R. Delmelle, (1983); Piéron V. Delmelle, (1983); Piéron, (1999). Parece assim ser transversal a fraca utilização do FB interrogativo pelos professores, independentemente de serem estagiários ou já professores experientes.

Através do FB interrogativo os professores estimulam os alunos a tomar decisões em função das situações e a procurar respostas para a resolução de “problemas”. A utilização do questionamento é algo que deveria ocorrer com maior frequência (Batista, 2009).

4.2.2. DIMENSÃO FORMA

Quanto à forma é visível pelo gráfico n.º3, que os dois tipos de FBs mais utilizados, foram o auditivo com 47,5% e o misto com 44,5%, sendo estes valores encontrados através da média das cinco aulas. Importa realçar que grande percentagem dos FBs mistos são auditivo-visuais, existindo também auditivo-quinestésicos, apesar de em menor quantidade.

Gráfico 3: Número de FBs da dimensão “Forma” por aula



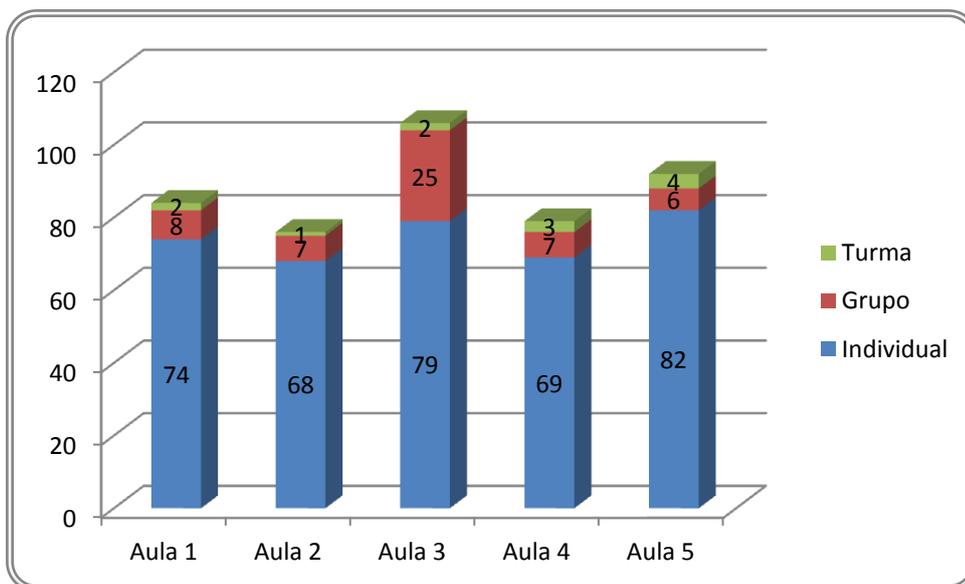
O FB quinestésico e o visual tiveram pequenas taxas, aparecendo com as percentagens de 3,8% e 4,2% respetivamente, sendo de referir que na aula n.3 (ginástica), o FB quinestésico surge com a percentagem de 10% na totalidade dos FB transmitidos, devido à especificidade dos conteúdos abordados, o que leva a ter maior contacto com os alunos, não só pela questão das componentes críticas, mas também pela questão das ajudas, fundamentais na segurança de quem executa as tarefas

4.2.3. DIMENSÃO DIREÇÃO

Em relação à dimensão direção, verifiquei que existe uma categoria dentro da mesma, que se destaca em relação às outras. O feedback pedagógico neste estudo, foi essencialmente dirigido ao aluno, em detrimento do grupo ou da turma.

Assim, o FB individual alcançou os 85,7% dos transmitidos, ficando o de grupo nos 11,5% e o de turma nos 2,8%. Esta situação confirma as ideias de Siedentop (1991), que indicou que o FB é tipicamente dirigido a um indivíduo, em vez de a um grupo ou a uma turma.

Gráfico 4: Número de FBs da dimensão “Direção” por aula



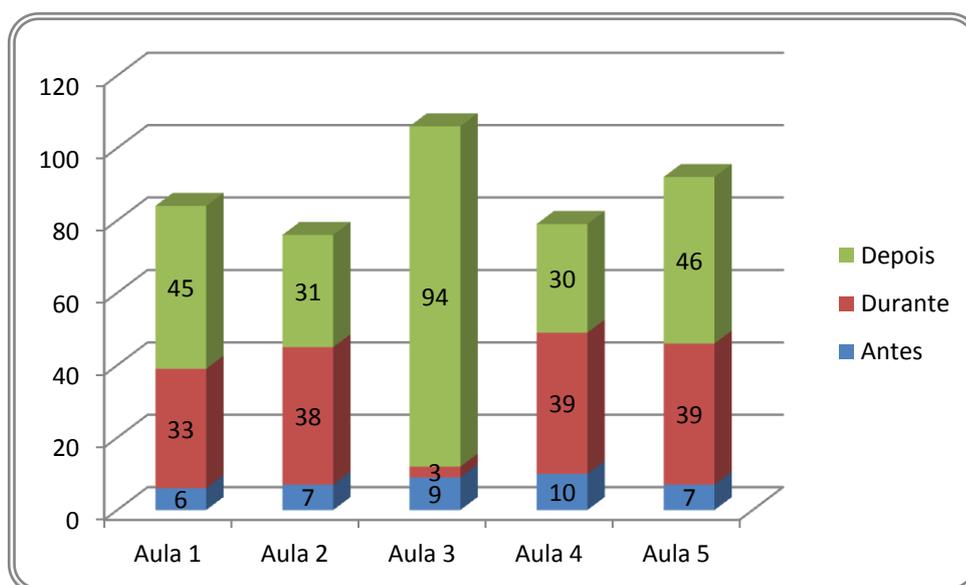
Apesar de o FB individual ser o mais utilizado em todas as aulas em análise, é importante referir que na modalidade de ginástica, que no gráfico 4 corresponde à aula n.º 3, observou-se um aumento significativo no FB de grupo, tendo obtido 23,6% da taxa de FBs nessa aula. Este resultado surge pela especificidade dos conteúdos abordados e porque na maioria das vezes o FB era transmitido ao aluno, com este junto do restante grupo. Outra das razões é que os erros observados, normalmente eram cometidos por vários dos elementos de cada um dos grupos, daí a ser benéfico todos ouvirem. Seria de prever que havendo outras aulas da mesma UD no referido estudo, aparecessem mais resultados idênticos a esta aula.

Em termos gerais, pelos dados recolhidos apresentei uma tendência para individualizar o ensino, procurando corrigir, motivar, avaliar ou modificar algo na prestação do aluno.

4.2.4. DIMENSÃO MOMENTO

Outra das conclusões a que cheguei no que diz respeito ao momento (gráfico 5), foi que o FB após a tarefa foi o que mais utilizei, com uma taxa de 54,2%, ou seja mais de metade dos FB transmitidos pertenceram a esta categoria.

Gráfico 5: Número de FBs da dimensão “Momento” por aula



O FB durante a tarefa, ou seja enquanto os alunos realizam o solicitado, também foi muito utilizado por mim, com uma frequência de 36.8%. De referir que este FB, conforme consta no gráfico, apresentou valores mais próximos do FB após a tarefa nas aulas n.º 1, 2, 4 e 5, mas a aula n.º 3, onde foi lecionada a UD de ginástica, teve uma taxa de FB durante a tarefa consideravelmente mais baixa, quanto comparadas com as restantes, o que fez diminuir a média total do FB referido.

A categoria de FB antes da tarefa, foi a que foi emitida com menor frequência, com 9% dos FB.

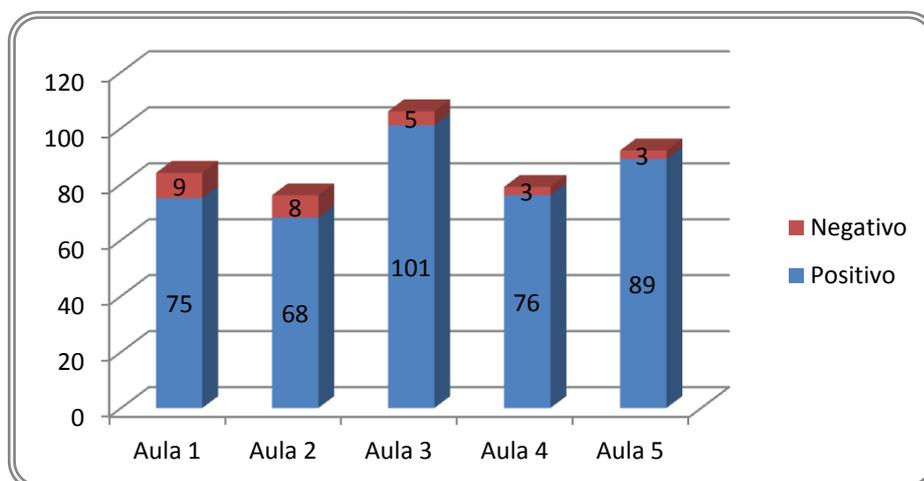
4.2.5. DIMENSÃO AFETIVIDADE

Na dimensão afetividade, onde o objetivo passava por perceber se o FB promovia o elogio e incentivo, em vez de denegrir a prestação do aluno mesmo que não fosse de forma direta, constatei que a percentagem de feedbacks positivos foi muito superior com 93,3% do total.

O FB negativo apresentou uma média nas cinco aulas de 7,7%, sendo de referir que consegui ir reduzindo este valor, em número de FBs, à medida que o ano letivo foi avançando como se pode comprovar pelo gráfico 6.

A fraca aplicação dos feedbacks negativo, revela que existiu um bom clima positivo entre professor/alunos.

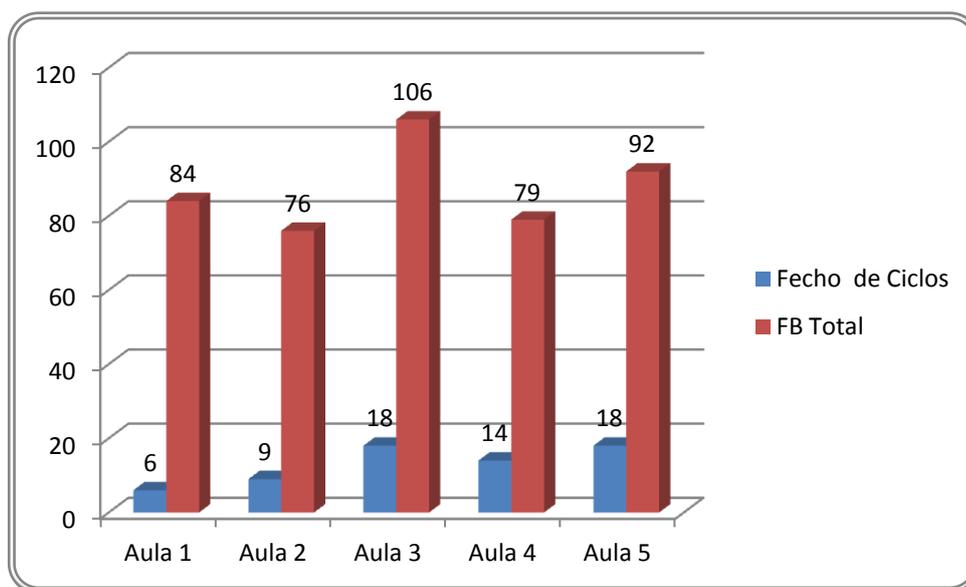
Gráfico 6: Número de FBs da dimensão “Afetividade” por aula



4.3. FECHO DE CICLOS DE FEEDBACK

O gráfico 7, representa o número total de ciclos de FB, que foram fechados com novo FB, em cada uma das cinco aulas.

Gráfico 7: Número de FBs da dimensão “Afetividade” por aula



O ciclo de FB não é mais do que o Professor se manter interessado na execução do aluno, após lhe ter sido transmitido algum tipo de FB, podendo este intervir se necessário. Como se pode observar no gráfico nº 7, o número de ciclos de FB fechados, quando comparados com o número total de FBs transmitidos, foram apenas 14,6% o que é muito pouco.

Apesar dos dados no gráfico não serem satisfatórios à partida, eu considero-os razoáveis, visto que este assunto foi debatido por diversas vezes com todos os estagiários e orientadores, por ser um erro recorrente. De realçar que no início do ano, simplesmente não fechava qualquer ciclo de FB. Logo, chegar ao princípio do 3º período e fechar cerca de 15% de todos é para mim uma pequena evolução, sentindo porém que há um longo caminho a percorrer neste sentido.

5.CONCLUSÃO DO ESTUDO

O presente estudo permitiu chegar às seguintes conclusões:

1. Frequência dos vários tipos de FB ministrados na parte fundamental das aulas.

Quanto ao primeiro ponto dos objetivos do estudo, observei que forneço entre 2,92 e 4,01 do FB por minuto, sabendo porém que ainda tenho um longo caminho a percorrer, no que diz respeito à qualidade e ao conteúdo que cada um dos FB apresenta no apoio que é dado ao aluno e ao PEA.

2. FB ministrados na parte fundamental das aulas, quanto à sua dimensão.

Relativamente ao ponto dois e no sentido de saber qual o FB que mais forneço aos alunos, nas dimensões e categorias referidas anteriormente, verifiquei no que diz respeito ao objetivo, reagi a maior parte das vezes à prestação dos alunos através de FB prescritivos, mostrando sempre uma preocupação no sentido de revelar o que podem e devem melhorar, de forma a atingirem a prestação desejada.

Quanto à forma, utilizei maioritariamente do FB auditivos e mistos no desportos coletivos, tendo observado que na UD de Ginástica, tenho uma tendência para aumentar o FB quinestésico, o que é normal pela especificidade dos conteúdos que são abordados em toda a UD.

No que concerne à direção utilizei predominantemente o FB individual, isto é, direcionei os FB às necessidades de cada aluno, de forma pessoal, particular, revelando uma tendência para a individualização do ensino. Apenas na UD de ginástica, surgiu um maior registo de FB em grupo, mas mesmo assim inferior ao individual.

O momento foi outra das dimensões em estudo e onde concluo que durante a tarefa e após a tarefa é onde surgem a maior taxa de FB, apesar de haver uma ascensão após a tarefa, quando abordada a UD de ginástica.

Por último e porque é fundamental para que o clima de aula seja o esperado em todas as suas vertentes, o FB positivo foi uma constante e superiorizou-se significativamente ao negativo, o que em muito ajudou-o para o normal desenrolar

das aulas.

Destes dados, posso também concluir que existem diferenças no FB, consoante a UD a ser abordada, pois existem diferenças entre a UD de ginástica e as restantes UD's de desporto coletivos (andebol e voleibol).

3. Fecho dos ciclos de FB.

Quanto ao ponto três, este foi garantidamente o ponto onde tive mais dificuldades no decorrer do estágio pedagógico, visto que, na aula propriamente dita e sendo que na maioria das vezes estamos sujeitos a alguma pressão devido à observados, temos uma grande tendência em querer fornecer uma grande taxa de FB, o que nos leva a cometer alguns erros que no meu caso este foi o mais visível.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

No término deste trabalho importa realizar uma breve reflexão, acerca da importância que este teve para a minha formação. Para além das aprendizagens, em termos do processo de investigação e da temática em causa, a instrução no contexto do PEA, permite-me fazer algumas deduções para a formação inicial.

Deste modo, parece-me ser necessário explorar melhorar os processos no contexto da formação inicial, de forma a levar os estagiários, futuros profissionais do ensino, a utilizar com maior frequência outras categorias do FB além dos prescritivos, como por exemplo o FB interrogativo, tão importante ele é no processo de ensino-aprendizagem. Já relativamente à dimensão direção, ficou evidente que existe uma clara tendência à individualização do ensino.

Face a estas conclusões sugiro que, futuramente, se executem mais trabalhos nestas temáticas da eficácia de ensino.

Uma das formas, seria a realização deste tipo de estudo com uma amostra mais alargada, apanhando todas as modalidades desportivas, bem como vários docentes em simultâneo.

Sendo este um autoestudo, seria interessante triangular as conclusões com outros estudos e pessoas de forma a confirmar as conclusões a que cheguei.

CONCLUSÃO

Este trabalho, que surge no âmbito do estágio pedagógico, pretendeu alicerçar-se num conjunto de linhas programáticas, previstas para o estágio que permitiram evoluir através das diversas prestações quer na prática letiva quer nas atividades desenvolvidas. Privilegiou-se uma intervenção pedagógica adequada à realidade da turma e da escola, de forma intencional, previsível, controlada e eficaz.

Tudo isto, com a complementaridade do que está previsto no Programa Nacional de Educação Física para o 3º Ciclo, nomeadamente, o 8º ano de escolaridade.

No geral, posso referir que tive mais uma experiência que me ajudou a ter a perceção de como se leciona, como se controla, como se avalia, como se concebe um papel de docente. Parece-me que este foi um grande contributo, para a minha formação enquanto estagiário e uma preparação para o futuro como docente da disciplina de EF.

Neste momento, posso constatar que o desempenho dos orientadores foi determinante para a minha prestação, no sentido de adequar estratégias, objetivos e conteúdos programáticos, com vista às características apresentadas pela turma nas diferentes matérias de ensino.

Todas as atividades desenvolvidas na escola, permitiram enriquecer os meus conhecimentos em relação ao que se passa em contexto escolar, tendo sido uma mais-valia para a minha formação.

Posso então completar, que ganhei um conjunto de competências indispensáveis ao bom desempenho das minhas funções enquanto docente e no desenvolvimento de uma capacidade reflexiva e crítica.

Para além de ensinar, é importante aprender a ensinar e não só transmitir conhecimentos, mas dirigir e incentivar com habilidade e método, a atividade espontânea e criadora do aluno.

Neste sentido, Delors et al (2004) citado por Barcellos (2008), descrevem quatro fatores essenciais para uma qualificação profissional e melhorias no ensino, sendo estes os seguintes:

“Aprender a ser, referindo-se a competência humana”;

“Aprender a aprender, através da competência cognitiva”;

“Aprender a fazer, seguindo a competência técnica”;

E por fim *“aprender a viver junto, relacionado a competência social”*.

Com estes quatro fatores a intervenção pedagógica prossegue num sentido positivo, com uma correta conduta e desenvolvimento na formação enquanto profissional, na área da docência.

Ao longo deste ano de estágio, procurei desenvolver e aprofundar a prática pedagógica, no âmbito da disciplina de EF, tendo em conta uma educação para a promoção da felicidade dos jovens, traduzida em um projeto pedagógico que contribua de modo efetivo para o crescimento individual de cada aluno. Uma Educação que procura mudar comportamentos profundos, quer no modo de pensar e de agir das pessoas.

A exigência do estágio pedagógico, como todas as suas atividades permitiu-me a aquisição de novos métodos de trabalho, mais rigorosos, bem como um aumento contínuo de exigência, numa tentativa de autossuperação que espero manter durante toda a vida, no que diz respeito à formação profissional.

Importa agora retirar algumas ilações que considero fundamentais, em função dos objetivos a que me propus. As mesmas decorreram da interpretação das informações retiradas da intervenção pedagógica e da gestão de todas as atividades desenvolvidas ao longo do ano, assim como das reflexões efetuadas sobre o estágio pedagógico. Com o rigor e cuidado que tive neste trabalho, enquanto professor estagiário, posso referir que grande parte do processo foi cumprido e alcançado.

Este ano de estágio na área de docência no ensino da EF, foi um desafio, pelo qual verifiquei que a vida tem muito para nos dar e estamos sempre a aprender e a errar. Evoluí com os erros e com as reflexões que fizemos dia após dia, sobre uma intervenção pedagógica eficaz.

Em suma, houve progressões na prestação, enquanto professor estagiário em diversas áreas, inclusive aprendi a ajustar e arranjar situações alternativas nas aulas de acordo com o nível dos alunos. Durante o estágio, o exercício da reflexão teve um papel determinante na ação, pois influenciou a tomada de decisões adotadas ao longo do estágio pedagógico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Batista, E. (2009). *Ginástica Desportiva*. Lisboa: Compendium. Coleção: Educação Física e Desporto.
- Bento, J. (1989). *Para uma formação desportivo-corporal na Escola*. Livros Horizonte. Lisboa.
- Bento, J. (1998) *Planeamento e avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte, 2ª ed.;
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física (3ª ed.)*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Carreiro da Costa F. (1995). *O sucesso pedagógico em Educação Física – Estudo das condições e factores de Ensino-Aprendizagem associados ao êxito numa unidade de ensino*. Cruz Quebrada. Edições FMH.
- Carvalho, L. (1994). *Avaliação das Aprendizagens em Educação Física*. Boletim SPEF, nº10/11, Verão /Outono, 135/151
- Coutinho, M. C. (2011). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e humanas: Teoria e Prática*. Coimbra: Almedina.
- Estrela, M. T. (1992). *Relação pedagógica, disciplina e indisciplina na aula*. 3ª ed. Portugal: Editora Porto.
- Hattie, J., Timperley, H. (2007). *The Power of Feedback*, *Review of Educational Research*, vol.77, No. 1, pp 81-112.
- Lima, A. (1997). *Estrutura de um modelo caracterizador da animação desportiva*. *Revista Horizonte*, Vol. XIII, nº75, Dossier.
- Mesquita, I. (1998). *Pedagogia do Treino – A formação em jogos desportivos Colectivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Mesquita, I. (1998). *A instrução e a estruturação das tarefas no treino de voleibol : estudo experimental no escalão de iniciados feminino*. Porto: I. Mesquita. *Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física* .
- Nobre, P. (2012). *Avaliação Pedagógica em Educação Física*. *Sebenta de apoio ao Mestrado do Ensino da Educação Física no Ensino Básico e*

- Secundário. Universidade de Coimbra. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Coimbra.
- Onofre, M. (1995). Prioridades de Formação Didáctica em Educação Física. Boletim SPEF, 12, pp. 75-97
- Piéron, M., Delmelle, R. (1982). Augmented Feed-Back in Teaching Physical Education: Responses from the Athletes. In M. Piéron & J. Cheffers (Eds.), Studying the Teacher in Physical Education (141-150). Liège: Université de Liège.
- Piéron, M. & Delmelle, V. (1983). Les reactions à la prestation de l'élève. Étude dans l'enseignement de la danse moderne. Revue de l'Education Physique.
- Piéron, M. (1996). Formação de professores: aquisição de técnicas de ensino e supervisão pedagógica. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa.
- Piéron, M. (1999). Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas. Barcelona: INDE Publicaciones
- Ribeiro, L. (1999). Avaliação da Aprendizagem: Tipos de avaliação. Lisboa: Texto Editora.
- Silva, E. (2012). Didática da Educação Física e Desporto Escolar. Sebenta de apoio ao Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário. Universidade de Coimbra. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Coimbra.
- Silva, E.; Fachada, M.; Nobre, P. (2012 - revisão): Guia das Unidades Curriculares dos 3º e 4º Semestres 2012 - 2013. Universidade de Coimbra. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Coimbra.
- Ribeiro, L. (1997) Avaliação da Aprendizagem. Lisboa: Texto Editora.
- Roldão, M. (1995). O Director de Turma e a Gestão Curricular. Coleção Cadernos de Organização e Gestão Curricular. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.

- Rosado, A. (1999). Léxico Comentado de Planificação e Avaliação (online).
Extraído de <http://home.fmh.utl.pt/~arosado/ESTAGIO/lexico2.htm>
[consulta de 25/06/2010]
- Rosado, A. & Mesquita, I. (2009) Pedagogia do Desporto: Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. Lisboa: Ed. FMH..
- Rink, J. (1993) Teaching Physical Education for Learning (2nd Ed.). St. Louis: Times Mosby College Publishing.
- Rink, J. (2003). Effective Instruction in Physical Education. Applying research to enhance instruction. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Rosado, A. & Colaço, C. (2002) Avaliação das Aprendizagens, fundamentos e aplicações no domínio das actividades físicas. Lisboa: Omniserviços;
- Sena Lino, L. e Viveiros, L. (2007). Apontamentos da Cadeira de Pedagogia do Desporto II. Licenciatura em Educação Física e Desporto. Universidade da Madeira.
- Silverman, S., Tyson, L., & Krampitz, J. (1993). Teacher feedback and achievement: Mediating effects of initial skill level and sex. Journal of Human Movement Studies.
- Simões, C. (1996). O desenvolvimento do professor e a construção do conhecimento pedagógico. Aveiro: Fundação João Jacinto de Magalhães.
- Wulf, G. & Shea, C.H. (2004). Understanding the role of augmented feedback (The good, the bad and the ugly). Eds Skill acquisition in Sport. Research theory and practice, 7.

LISTA DE ANEXOS

- Anexo 1** – Inquérito por questionário de Educação Física
- Anexo 2** – Planificação anual com a distribuição das matérias
- Anexo 3** – Exemplo de plano de aula com justificação e reflexão
- Anexo 4** – Exemplo de uma grelha de Avaliação Diagnóstica
- Anexo 5** – Exemplo de uma grelha de Avaliação Sumativa
- Anexo 6** – Exemplo de uma grelha de Avaliação Formativa Formal
- Anexo 7** – Exemplo da Grelha de Autoavaliação
- Anexo 8** – Exemplo de uma folha de constituição dos grupos
- Anexo 9** – Exemplo de um cartaz elaborado para uma aula
- Anexo 10** – Ficha de observação de professores e estagiários
- Anexo 11** – Protocolo de Avaliação Inicial
- Anexo 12** – Exemplo de teste escrito
- Anexo 13** – Documento de apoio para o teste escrito
- Anexo 14** – Exemplo de uma ata semanal formulada pelo NEEF
- Anexo 15** – Exemplo de um vídeo construído para os alunos para uma aula
- Anexo 16** – Logotipo elaborado pelo NEEF para o ano letivo 2012/2013

Anexo 1 – Inquérito por questionário de Educação Física



**ESCOLA BÁSICA PROFESSOR
ALBERTO NERY CAPUCHO**



INQUÉRITO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Identificação do aluno

1. Nome: _____
2. Ano: _____ Turma: _____ N.º: _____
3. Idade: _____ anos

Saúde

1. Ouves bem? _____ 2. Vês bem? _____
3. Tens alguma doença que te limite nas aulas de educação física?

Qual?

4. Tomas alguma medicação? _____ Porquê?

Caraterização Desportiva

1. Tiveste aulas de atividade física durante o 1º ciclo? _____
2. Frequentaste as aulas de educação física nos anos anteriores? _____
3. Gostas das aulas de educação física? _____ 4.
Porquê? _____

5. Assinala com um X as modalidades que mais gostas de praticar:

Basquetebol	Voleibol	Andebol	Futebol	Atletismo	Ginástica	Badminton
<input type="checkbox"/>						

Outras modalidades: _____

6. Assinala com um X as modalidades que menos gostas:

Basquetebol	Voleibol	Andebol	Futebol	Atletismo	Ginástica	Badminton
<input type="checkbox"/>						

Outras

modalidades: _____

7. Que modalidade gostavas de aprender na escola e que até ao momento ainda não aconteceu?

8. Praticas ou já praticaste alguma atividade física extraescola? Sim Não

Quais? No passado _____ Federado: Sim Não

Atualmente _____ Federado: Sim Não

9. Costumas participar nas atividades promovidas pelo grupo de educação física da escola?

Sim Não

10. Em quais dessas atividades mais gostas de participar? Porquê?

Anexo 2 – Planificação Anual com a distribuição das matérias

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Datas	Espaço	Nº aula total/Modalidade				UD	Nº aula/UD
		2ª (10h45)		5ª (10h45)			
17 a 21 set.	Exterior	1	Apresentação	2	Basquetebol	Ap. e AD	1/Ap.e1/9
24 set. a 27set	Ginásio	3	Gin. solo	4	Gin. Apar.		2 e 3/9
1 out. a 5 out.	Pavilhão	5	Voleibol	6	Fitnessgram		4 e 5/9
8 out. a 12 out	Exterior	7	Andebol	8	Futsal		6 e 7/9
15 out. a 2 novembro	Ginásio	9	Atletismo	10	Fitnessgram	Ginástica (12)	8 e 9/9
		11	Ginástica	12	Ginástica		1 e 2/12
		13	Ginástica	---	---		3/12
5 nov. a 23 novembro	Pavilhão	14	Futsal	15	Futsal	Futsal (8)	1 e 2/8
		16	Futsal	17	Futsal		3 e 4/8
		18	Futsal	19	Futsal		5 e 6/8
26 nov. a 14 dezembro	Exterior	20	Futsal	21	Futsal	Andebol (9)	7 e 8/8
		22	Andebol	23	Andebol		1 e 2/9
		24	Andebol	25	Andebol		3 e 4/9
3 a 18 janeiro	Ginásio	---	---	26	Ginástica	Ginástica (12)	4/12
		27	Ginástica	28	Ginástica		5 e 6/12
		29	Ginástica	30	Ginástica		7 e 8/12
21 jan. a 8 fevereiro	Pavilhão	31	Voleibol	32	Voleibol	Voleibol(9)/ Atletismo (8)	1 e 2/9
		33	Voleibol	34	Atletismo/Megas		3/9 e 1/9
		35	Voleibol	36	Visita ESE		4/9
14 fev. a 1 março	Exterior	---	---	37	Andebol	Andebol (9)	5/9
		38	Andebol	39	Andebol		6 e 7/9
		40	Andebol	41	Andebol		8 e 9/9
4 março a 15 março	Ginásio	42	Ginástica	43	Ginástica	Ginástica (12)	9 e 10/12
		44	Ginástica	45	Ginástica		11 e 12/12
2 a 19 abril	Pavilhão	---	---	46	Voleibol	Voleibol (9)	5/9
		47	Voleibol	48	Voleibol		6 e 7/9
		49	Voleibol	50	Voleibol		8 e 9/9
22 abr. a 10 maio	Exterior	51	Atletismo (cmp.)	---	---	Atletismo (9)	2/9
		52	Atletismo (cmp.)	53	Atletismo (cmp.)		3 e 4/9
		54	Fitnessgram	---	---		
13 a 31 maio	Ginásio	55	Atletismo (alt.)	56	Atletismo (alt.)	Badminton Fitnessgram	5 e 6/9
		57	Atletismo (alt.)	58	Atletismo(peso)		7 e 8/9
		59	Atletismo (peso)	60	Fitnessgram		9/9 e 1/3
03 jun. a 14 junho	Pavilhão	61	Badminton	62	Badminton	Badminton Fitnessgram	2/3
		---	---	63	Badminton		3/3

Anexo 3 – Exemplo de plano de aula com justificação e e reflexão

JUSTIFICAÇÃO DO PLANO DE AULA					
PROFESSOR:	DATA:	ANO/TURMA:	U.D.:	Nº AULA:	Nº AULA UD:
Luís Rosa	02/05/2013	8ºB	Atletismo	53	4/9
<p>Nesta aula número cinquenta e três, que é a aula número quatro da unidade didática (UD) de Atletismo, vou realizar a avaliação sumativa do salto em comprimento e dos vários conteúdos abordados ao longo das últimas três aulas, como a corrida de balanço, chamada, voo e receção.</p> <p>O aquecimento será igual ao realizado na última aula, com o objetivo de não perder tempo de instrução e assim conseguir mais tempo para a avaliação sumativa. Os alunos vão realizar mobilização articular seguindo as indicações do professor. Para finalizar, farei um jogo que teve um empenhamento muito bom na última aula, logo com ele pretendo mobilizar e incentivar os alunos para a prática.</p> <p>Os grupos foram constituídos por nível, ou seja, com base no registo do “mega salto” e da primeira aula de salto em comprimento, formei dois grupos estando os nove alunos que alcançaram a maior distância no primeiro grupo e os restantes no segundo. O objetivo passa por formar uma pequena competição dentro da avaliação em cada grupo, e que com essa eles possam estar motivados a dar o máximo das suas capacidades.</p> <p>Na parte fundamental, as situações pedagógicas propostas, foram pensadas de forma a facilitar a avaliação e a ter tempo para a mesma, logo, apenas estão planeadas duas situações pedagógicas, sendo uma delas um jogo já realizado anteriormente que tem algum transfer para este conteúdo, bem como para outros. A segunda situação pedagógica é onde vai decorrer a avaliação do salto em comprimento.</p> <p>A primeira situação pedagógica é onde decorrerá o jogo dos 3 pauzinhos. Este apesar do transfer que tem para o salto em comprimento, servirá para manter os alunos em prática enquanto decorrerá a avaliação na segunda situação pedagógica. Escolhi este jogo, porque na última aula, foi utilizado como progressão pedagógica e os alunos estiveram altamente motivados para</p>					

a prática, logo vou voltar a exercita-lo no sentido de aproveitar essa motivação e o empenhamento intrínseco, de forma a me libertar mais para a avaliação propriamente dita.

A segunda situação pedagógica, é onde os alunos vão realizar a avaliação do salto em comprimento para a caixa de areia, cumprindo todas as componentes críticas da corrida de balanço, chamada, voo e receção. Esta situação será realizada nos dois corredores de aproximação à caixa de areia para que os alunos possam ter mais tempo útil de prática. As primeiras duas ou três repetições servirão apenas como treino, onde eu com a ajuda dos alunos de nível avançado (ensino recíproco) procurarei transmitir alguns feedback, no sentido de ainda conseguir fazer algumas correções antes da avaliação sumativa. O aluno após saltar, ocupa o lugar do aluno que faz o registo da distância do salto numa grelha de registo elaborada pelo professor.

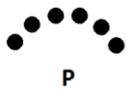
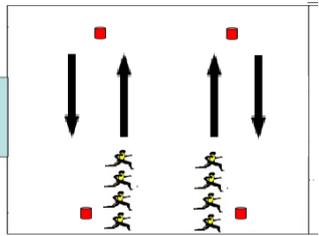
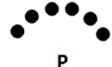
Uma das estratégias que tentarei adotar em toda a aula, é que os alunos façam uma competição entre eles, no sentido de conseguir motivar, cativar e promover um espírito benéfico ao desenrolar da aula e que ao mesmo tempo, obrigue a melhorar a cada repetição.

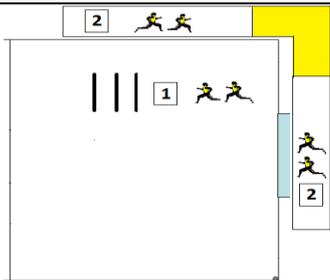
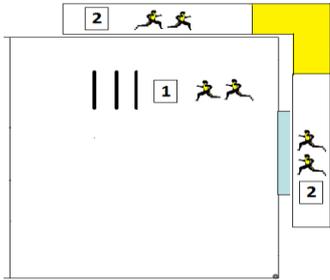
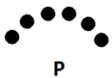
As demonstrações serão realizadas pela aluna nº 3 (Carolina Esteves), pois é a aluna que apresenta um nível mais avançado nos conteúdos a avaliar. Esta decisão é fundamentada pelo conhecimento que fui adquirindo no decorrer das aulas. Como tal, vou acompanhando as demonstrações e abordando as componentes críticas, bem como alguns dos aspetos pertinentes.

Tenho como perspetiva, conseguir transmitir aos alunos toda a informação necessária, para que tenham as condições necessárias à avaliação. Para isso, pretendo estar sempre bem posicionado, de forma a conseguir ter o maior número de alunos no meu raio de ação e assim, dar um feedback dirigido, pertinente e com qualidade no conteúdo.

Na parte final da aula, vou indicar alguns exercícios de alongamentos, irei realizar questionamento no sentido de perceber se os conteúdos foram adquiridos e fazer a extensão para a próxima aula.

Por último e antes dos alunos saírem para o balneário, ajudam o professor a arrumar todo o material.

PLANO DE AULA					
DATA: 02/05/2013	ANO/TURMA: 8ºB	PERÍODO: 3º	Nº AULA TOTAL: 53	UD: Atletismo	AULA Nº: 4/9
HORA: 10h45 – 11h35	ESPAÇO: Exterior	PROFESSOR: Luís Rosa	Nº ALUNOS PREVISTOS: 18		
DURAÇÃO: 50'	FUNÇÃO DIDÁTICA: Avaliação	OBJETIVOS: Avaliação dos conteúdos do salto em comprimento.	RECURSOS MATERIAIS: Sinalizadores; cordas; cones, fita métrica; folha de organização dos grupos; relatório de aula dispensada.		
SUMÁRIO: Atletismo. Avaliação do salto em comprimento.					
TEMPO		TAREFA/SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM	ORGANIZAÇÃO	COMPONENTES CRÍTICAS FUNDAMENTAIS/ OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
⊕	P				
PARTE INICIAL					
10h45	5'	<ul style="list-style-type: none"> Entrada dos alunos no pavilhão/balneário; 	<ul style="list-style-type: none"> Alunos dispostos em semicírculo em frente do professor. 	<ul style="list-style-type: none"> O aluno entra no pavilhão e dirige-se ao balneário; 	
10h50	2'	<ul style="list-style-type: none"> Entrada dos alunos no pavilhão. Visualização dos grupos e verificação das presenças; 		<ul style="list-style-type: none"> O aluno escuta atentamente o professor e coloca dúvidas caso existam. 	
10h52	2'	<ul style="list-style-type: none"> Apresentação dos conteúdos, objetivos da aula; 		<ul style="list-style-type: none"> Os alunos, executam os exercícios propostos pelo professor 	
10h54	6'	<ul style="list-style-type: none"> <u>Aquecimento:</u> - Os alunos em situação de exercício individual em duas filas, realizam mobilização articular em corrida com intensidade moderada no local definido pelo professor executando os seguintes movimentos: circundação dos membros superiores, corrida lateral, "joelhos ao peito", "calcanhars ao rabo", um apoio dinâmico e intenso com um pé, fazendo a receção com os dois pés ao mesmo tempo, continua a correr e repete o exercício ao sinal do professor; - Os alunos em situação de exercício a pares, tentam acertar no joelho do colega, contando um ponto por cada vez que o consigam. 	<ul style="list-style-type: none"> Alunos dispostos como na figura. 	<ul style="list-style-type: none"> <u>Objetivo:</u> Ativação muscular preparando o organismo para o esforço da aula, tendo conexão as tarefas pedidas no desenrolar da aula. 	
15'					
PARTE FUNDAMENTAL					
11h00 m	3'	<ul style="list-style-type: none"> Instrução/demonstração com a ajuda de uma aluna, das tarefas a realizar nas duas estações. 	<ul style="list-style-type: none"> Alunos dispostos de forma a ver a explicação do professor. 	<ul style="list-style-type: none"> O aluno em situação individual, realiza os exercícios, cumprindo as seguintes as seguintes componentes críticas: 	
11h03 m	1'	<ul style="list-style-type: none"> Distribuição dos alunos pelas estações. 		<p>Corrida de Balanço:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida progressiva (mais velocidade nas últimas passadas); Olhar dirigido para a frente. 	
	10'	<p>1ª Situação pedagógica - O aluno em situação de exercício individual, realiza os seguintes exercícios, trocando de estação ao sinal do professor:</p> <p>1ª Estação: Jogo dos 3 pauzinhos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Distribuição dos alunos pelo espaço determinado. 	<p>Chamada:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ação enérgica da perna de chamada, avançar rapidamente a bacia em relação ao apoio; Pé de chamada deve desenrolar completamente; O joelho do membro inferior livre deve subir formando um ângulo de sensivelmente de 90º, entre perna e coxa; 	

11h04 m	1'	<p>- O aluno em situação de exercício individual realiza o jogo dos 3 pauzinhos, onde cada um dos alunos do grupo tem de saltar por cima de 3 cordas colocadas no chão, podendo fazer apenas um apoio entre cada uma delas. O último aluno a saltar irá aumentar gradualmente a distância entre as cordas. Os alunos que vão deixando de conseguir saltar a distância vão sendo eliminados, ficando a regular a distância entre apoios.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rotação e distribuição dos alunos pelas estações. 	 <ul style="list-style-type: none"> • Rotação dos alunos pelas estações. 	<p>O tronco deve manter-se direito.</p> <p>Voo (fase aérea):</p> <p>- Manter o afastamento dos membros inferiores com o joelho do membro inferior livre elevado e o membro inferior de chamada atrasado com uma pequena flexão ao nível do joelho.</p> <p>Receção ou queda:</p> <p>- Junção do membro inferior de chamada ao membro inferior livre aquando aproximação ao solo; Os membros inferiores devem avançar procurando a areia o mais à frente possível; Os calcanhares são a primeira parte do corpo a entrar em contacto com a areia; Deve-se tentar não deixar nenhuma marca na areia mais atrasada que os calcanhares, para isso enrolar lateralmente.</p> <p>Objetivos:</p> <p>1ª Situação pedagógica:</p> <p><u>Estação 1</u> – O aluno procurar alcançar a máxima distância com os MI em situação de jogo;</p> <p><u>Estação 2</u> - O aluno realiza o salto em comprimento procurando cumprir as suas quatro fases já descritas, bem como atingir a melhor marca possível.</p>
11h14 m	11'	<p>2ª Estação – Salto em comprimento.</p> <p>- O aluno em situação de exercício individual realiza o salto em comprimento, para a caixa de areia. Cada aluna irá fazer 2 ou 3 repetições pois encontra-se a ser avaliado nas 4 fases do salto. O aluno que acabou de realizar o salto, fará de seguida o registo da distância alcançada pelo colega que vai realizar o salto, contando apenas o de maior distância.</p> <p>- Os alunos vão utilizar os dois corredores para o salto para poderem fazer o maior número de repetições de treino, sendo que a avaliação apenas decorrerá num deles.</p>		
11h15 m				
26'				
PARTE FINAL				
11h26	2'	<ul style="list-style-type: none"> • Realização de alongamentos sob a orientação do professor e realização do balanço da aula; 	<ul style="list-style-type: none"> • Alunos dispersos pelo espaço da aula à frente do professor; 	<ul style="list-style-type: none"> • Os alunos realizam os alongamentos orientados pelo professor (retorno à calma), ouvem o professor atentamente e respondem às questões levantadas;
11h28	1'	<ul style="list-style-type: none"> • Questionamento, extensão de conteúdos para aula seguinte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alunos à frente do professor em meia-lua. 	<ul style="list-style-type: none"> • Os alunos ouvem atentamente o professor, respondem às questões quando solicitado;
11h29	1'	<ul style="list-style-type: none"> • Arrumação do material e saída para o balneário; 		<ul style="list-style-type: none"> • Os alunos arrumam o material e saem para o balneário para tomarem banho.
11h30	5'	<ul style="list-style-type: none"> • Higiene Pessoal 		
9'				
11h35				

RELATÓRIO CRÍTICO DA AULA (02/05/2013)**PLANEAMENTO**

- ✓ Quanto a este parâmetro, os objetivos propostos na aula foram cumpridos com êxito, logo penso que a aula apresentava uma sequência lógica e as estratégias estavam enquadradas com o nível em que os alunos se encontram.
- ✓ As tarefas definidas foram executadas pela turma no geral, não havendo necessidade de fazer nenhum tipo de ajustamento, de forma a facilitar ou dificultar o grau de dificuldade do solicitado à turma.

INSTRUÇÃO

- ✓ Na parte inicial da aula, todos os parâmetros da instrução decorreram como previsto, tendo sido apresentados os conteúdos da aula e os objetivos de forma clara e adequada. Houve alunos que se atrasaram a equipar, sendo que quando chegaram reforcei essa regra a toda a turma. Chamei também a atenção das alunas que vinham de cabelo solto, para que estas cumprissem a regra definida e para tal tiveram de pedir elásticos às colegas. Utilizei meios gráficos para dar a conhecer a constituição dos grupos à entrada da aula para facilitar a organização. O questionamento foi referente aos conteúdos que foram sujeitos a avaliação nomeadamente no salto em comprimento. Uma das falhas da instrução inicial, foi não ter reparado que o Navdeep estava a fazer aula com uma pastilha, situação corrigida já na parte fundamental.
- ✓ O aquecimento decorreu como previsto no planeamento, tendo existido o empenho desejado pelos alunos, logo não há nada a referir neste campo. O “jogo do joelho”, realizado no fim foi uma forma lúdica e motivadora que deu muito resultado, pois os alunos terminaram o mesmo com uma dinâmica superior ao normal, mobilizando-os para a prática.
- ✓ Na parte fundamental, a demonstração para as duas estações, decorreu como estava previsto ao nível da explicação e demonstração das componentes críticas, referindo todas elas por se tratar de uma aula de avaliação, conseguindo fazê-la dentro do tempo planeado. A única falha que cometi, foi não ter referido que à distância atingida pelos alunos no salto em comprimento, deveriam retirar a distância caso o aluno ultrapassa-se a marca definida na tabua de chamada. Acabei por ir referindo no decorrer da tarefa mas perdi algum tempo nessa instrução. O questionamento foi realizado após a instrução de cada estação e incidiu nas correções dos pequenos erros da demonstração ao nível das componentes críticas. O posicionamento dos alunos foi correto, pois encontravam-se de lado junto à

caixa de areia, vendo em perfil a demonstração que também foi bastante completa, pois a aluna escolhida é atleta de atletismo.

✓ A parte final, decorreu dentro da normalidade, porque a turma estava bem controlado. Como os alunos estavam com as sapatilhas com areia, permiti que estes a fossem tirando em simultâneo a minha reflexão, não havendo problemas acrescidos por isso. Na mesma, referi o empenho, os aspetos positivos e negativos na execução das tarefas, o comportamento da aula e fiz ainda a extensão de conteúdos para a próxima aula. O questionamento foi referente aos principais erros observados por mim no decorrer da avaliação, pois tendo a a noção dos mesmos, podem em futuros momentos de aprendizagem tentar corrigir os mesmos, direcionando as perguntas alguns segundos após a ter colocado, obrigando assim todos os alunos a pensar na resposta.

✓ Quanto ao meu deslocamento, tive a preocupação constante de estar bem posicionado e não dar as costas aos alunos, circulando sempre pela periferia, apesar de que nesta aula estive muito mais próxima da estação onde decorreu a avaliação sumativa.

✓ O feedback no geral foi diversificado, utilizando quanto ao objetivo essencialmente o avaliativo e o prescritivo, mas não descurando os restantes. No somatório penso que dei bastante feedback e estive sempre próximo dos alunos, tentando que alguns dos erros cometidos pelos alunos, ainda fossem corrigidos no decorrer da avaliação e das repetições. O feedback cruzado foi muito utilizado por mim nesta aula, para correção mas também para que os alunos sentissem que estavam a ser observados, pois o meu posicionamento pelas razões descritas anteriormente esteve mais próximo da estação nº2. O fecho de ciclos foi outra das minhas preocupações, pois tenho feito um esforço para melhorar neste campo.

GESTÃO

✓ A aula não teve grandes alterações quanto aos tempos, começando e acabando à hora prevista, com ligeiras alterações entre as tarefas.

CLIMA

✓ Quanto ao clima a aula correu dentro da normalidade e do que vem sendo hábito, tendo na sua maioria um clima bastante positivo, motivador e entusiasta.

✓ Esta é uma turma que apesar de agitada, se leva bastante bem e proporciona sempre um clima de aula propício à aprendizagem dos conteúdos, desde que se vá relembrando as regras de aula.

DISCIPLINA

✓ Neste parâmetro a aula decorreu muito bem, em todos os momentos. Na estação nº 1 onde os alunos realizaram um jogo que servia de progressão pedagógica ao salto em comprimento, houve alguma brincadeira, que foi observada e ignorada por mim por sentir que não estava a perturbar a tarefa em si. Na estação nº2, onde decorreu a avaliação não houve qualquer problema, ou comportamento desajustado.

DECISÕES DE AJUSTAMENTO

✓ Não houve qualquer ajustamento ao planeado, no que diz respeito às tarefas de aula, nem nos grupos definidos.

✓ Houve apenas pequenos ajustes ao tempo previsto para cada tarefa, devido ao tempo que os alunos demoraram a fazer a avaliação.

Anexo 4 – Exemplo de uma grelha de Avaliação Diagnóstica

GRELHA DE OBSERVAÇÃO - AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA		UD ANDEBOL	TURMA: 8ºB	DATA: 08/10/2012		
AVALIAÇÃO EM SITUAÇÃO DE JOGO 4x3 + 1 GR						
<p>Passo de ombro e recepção - coloca a bola acima do nível da cabeça; M1 contrário ao membro M5 dominante mais avançado; M5 dominante fletido, armado à retaguarda, flexão do 4º e 5º ângulo de 90º com o antebraço; a recepção é feita com as duas mãos, amontendo a bola com a flexão dos braços.</p> <p>Desmarcação - movimentam-se rapidamente para espaços livres; tenta criar linhas de passe para receber a bola; conta para a baliza libertando-se do defensor.</p> <p>Defesa - coloca-se entre o atacante e a baliza; acompanha o atacante direto e impede a sua desmarcação.</p> <p>Guarda-redes - enquadra-se constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o gol; colabora com os seus colegas da defesa, avisando-os dos movimentos da bola e dos adversários.</p>						
Nº	NOME	Passo e recepção	Desmarcação	Defesa	Guarda-redes	Observações
1		A	B	B	B-	Nível: Elementar.
2		B	B-	B-	B-	Nível: Elementar. Algumas dificuldades na ocupação de espaços.
3		A	A-	A-	B-	Nível: Elementar.
4		B	C	C	B-	Nível: Elementar.
5		B	B	B	B-	Nível: Elementar.
6		B+	B	B	B	Nível: Elementar.
7		A	A	A	B-	Nível: Elementar.
8		B+	B+	B	B	Nível: Elementar. Boa leitura de jogo, procurou desmarcação constantemente
9		B+	B	B	B-	Nível: Elementar.
10		A	A-	A-	B-	Nível: Elementar. Apesar do nível, apresentou pouco empenho.
11		B	B	B	B-	Nível: Elementar.
12		B	B	B	B-	Nível: Elementar.
13		B	C	B	B-	Nível: Elementar. Dificuldade no passe e na recepção.
14		B	B	B	B-	Nível: Elementar.
15		B	B	B	B	Nível: Elementar.
16		B+	B+	B	B+	Nível: Elementar. Facilidade no posicionamento e no gesto técnico.
17		B	B	B	B-	Nível: Elementar. Não procura linhas de passe, logo é difícil de receber a bola.
18		B	B	B	B	Nível: Elementar.
19		B	B	C	B-	Nível: Elementar. Manteve uma postura passiva sem bola.

Legenda: A – Executa bem ou com erros mínimos; B – Executa com diversos erros; C – Não executa/recusa-se a executar.

Anexo 5 – Exemplo de uma grelha de Avaliação Sumativa

		ESCOLA BÁSICA PROFESSOR ALBERTO NERY CAPUCHO				TURMA: 8ºB	DATA: 18/04/2013		
GRELHA DE OBSERVAÇÃO - AVALIAÇÃO SUMATIVA									
UD VOLEIBOL									
AVALIAÇÃO EM SITUAÇÃO DE JOGO 2x2 e 3x3									
<p><u>Serviço por baixo:</u> Tronco ligeiramente inclinado para a frente; contato com a bola com a palma da mão; perna da frente contrária à mão que bate a bola.</p> <p><u>Passo:</u> Colocação por baixo da bola; contato na bola com as mãos em forma de concha e dedos bem afastados; extensão dos MI e MS em simultâneo;</p> <p><u>Manchete:</u> Posição base baixa; MS em completa extensão, com as faces interna dos antebraços unidas e voltadas para cima; contato com a bola no terço inferior dos antebraços;</p> <p><u>Deslocamentos:</u> Utilização da posição base; desloca-se enquanto a bola está no ar; não cruza os apoios; coloca o corpo atrás da bola e para antes do contato com a bola;</p>									
Nº	NOME	Serviço	Passo	Manchete	Deslocamentos	Construção ofensiva	Observações		
1		5	4	4	4	3			
2		4	3	3	2	3			
3		5	5	5	5	4			
4		4	2	3	3	2			
5		5	4	5	5	4			
7		5	4	5	4	4			
8		5	5	5	5	4			
9		5	4	4	5	4			
10		4	4	3	4	4			
11		5	4	5	4	4			
12		5	4	4	3	4			
13		4	3	4	3	2			
14		5	4	5	4	4			
15		5	4	5	5	4			
16		5	4	4	5	4			
17		3	3	3	3	2			
18		4	3	4	4	4			
19		4	2	3	2	2			
Nível 1	Não conclui o exercício	Nível 2	Escola e conteúdo mas não cumpre a maioria das componentes críticas.	Nível 3	Escola e conteúdo cumprido parte das componentes críticas.	Nível 4	Escola e conteúdo cumprido quase todas as componentes críticas.	Nível 5	Escola e conteúdo cumprido todas as componentes críticas.

Anexo 6 – Exemplo de grelha de Avaliação Formativa Formal



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE
nerly capucho

ESCOLA BÁSICA PROFESSOR
ALBERTO NERY CAPUCHO



Município de Estarreja

GRELHA DE OBSERVAÇÃO - AVALIAÇÃO FORMATIVA		UD ATLETISMO – SALTO EM ALTURA	TURMA: 8ºB	DATA: 13/05/2013		
AVALIAÇÃO EM SITUAÇÃO DE EXERCÍCIO						
<p>Corrida de balanço - aceleração progressiva da corrida em linha reta (3 a 6 passadas) e depois em curva em forma de "v" (últimas 3/4 passadas). Chamada a um pé - chamada com apoio rápido do pé mais afastado da fásquia; elevação energética da coxa da perna livre; extensão do MS do lado da fásquia. Transposição - corpo ligeiramente "arqueado" com a flexão das coxas; a bacia passa a fásquia em simultâneo arqueia as costas e baixa as pernas e a cabeça. Queda - sobre a zona dorsal superior com os MS afastados lateralmente.</p>						
Nº	NOME	Corrida de balanço	Chamada a um pé	Transposição	Queda	Observações
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						

Legenda: A – Executa bem ou com erros mínimos; B – Executa com diversos erros; C – Não executa/recusa-se a executar.

Anexo 7 – Exemplo da grelha de Autoavaliação

Disciplina - Educação Física
Ficha de Autoavaliação

Nome: _____ Ano: _____ Turma: _____ N.º: _____

DOMÍNIOS DE AVALIAÇÃO

⇒ Lê atentamente os quadros que se seguem. Faz a tua autoavaliação (de 1 a 5) na disciplina de educação física, tendo em conta os domínios apresentados e os respetivos critérios de avaliação, definidos no início do ano letivo.

DOMÍNIO PSICOMOTOR (50%)		1.º PER	2.º PER	3.º PER
1. Conteúdos	1.1. Aprendizagem das atividades físicas na sua dimensão técnica, tática e regulamentar.			
	1.2. Realização das atividades físicas de forma autónoma e criativa.			
	1.3. Cooperação com os outros nas tarefas promovendo o êxito pessoal e de grupo.			
	1.4. Empenho e motivação demonstrados na realização das atividades físicas.			
	1.5. Cumprimento das regras de segurança.			
	1.6. Cumprimento das normas da ética desportiva.			

DOMÍNIO SÓCIOAFETIVO (20%)		1.º PER	2.º PER	3.º PER
2. Atitudes e Valores	2.1. Assiduidade (presença e participação com equipamento na aula) e pontualidade.			
	2.2. Relacionamento interpessoal/ cooperação/ entreatajuda (colegas e professor).			

	2.3. Empenho e participação nas atividades propostas.			
	2.4. Comportamento e responsabilidade.			
	2.5 Hábitos de higiene.			

DOMÍNIO COGNITIVO (20%)		1.º PER	2.º PER	3.º PER
3. Conhecimentos	3.1. Análise e interpretação da execução das atividades físicas.			
	3.2. Conhecimento das regras inerentes a cada uma das modalidades desportivas.			

DOMÍNIO DA APTIDÃO FÍSICA (10%)		1.º PER	2.º PER	3.º PER
4. Desempenho	4.1. Nível de participação e empenho na realização dos testes de aptidão física (fitnessgram).			
	4.2. Avaliação obtida no teste de aptidão física (fitnessgram).	(assinalar com X) Apto <input type="checkbox"/> Não Apto <input type="checkbox"/>	(assinalar com X) Apto <input type="checkbox"/> Não Apto <input type="checkbox"/>	(assinalar com X) Apto <input type="checkbox"/> Não Apto <input type="checkbox"/>

AVALIAÇÃO GLOBAL

⇒ De uma forma breve e clara, indica o nível de aproveitamento (de 1 a 5) que consideras justo merecer, tendo em conta a avaliação que acabaste de realizar nos 4 domínios inerentes à disciplina de educação física.

1º Período	Nível Final de Período (1 a 5)	
-------------------	---------------------------------------	--

Aspetos que mais gostei nas aulas:

Aspetos que menos gostei nas aulas:

<u>2º Período</u>	<i>Nível Final de Período (1 a 5)</i>	
--------------------------	--	--

Aspetos que mais gostei nas aulas:

Aspetos que menos gostei nas aulas:

<u>3º Período</u>	<i>Nível Final de Período (1 a 5)</i>	
--------------------------	--	--

Aspetos que mais gostei nas aulas:

Aspetos que menos gostei nas aulas:

Anexo 8 – Exemplo de uma folha de constituição dos grupos



Grupos

Turma: 8^ºB



Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4
Carla Figueiredo	Diana Norte	Maria Silva	Diogo Sousa
Carolina Esteves	Cristiana Rodrigues	Marta Abreu	David Costa
Marta Malato	Nikoletta Varha	Madalena Pires	Maria Domingues
João Trincadeiro	Miguel André	Cátia Ricardo	Ana Pereira
Tiago Nunes	Ruben Rodrigues	Navdeep Singh	

Anexo 9 – Exemplo de um cartaz elaborado para uma aula

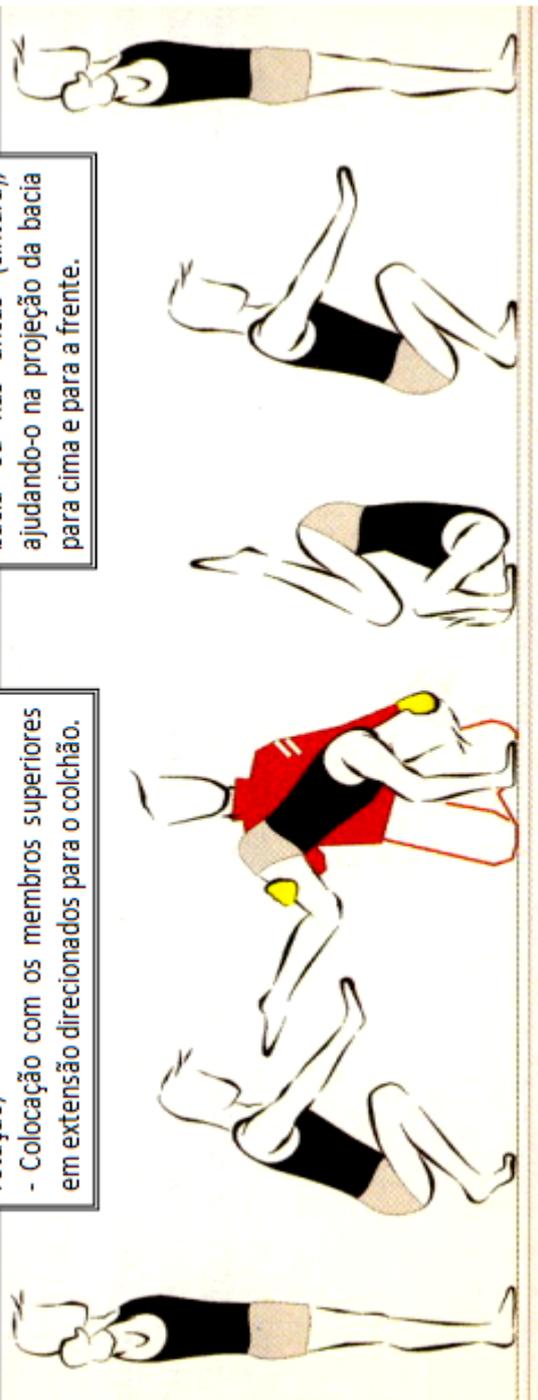
ROLAMENTO À FRENTE ENGRUPADO

COMPONENTES CRÍTICAS

- Mãos à largura dos ombros;
- Impulsão dos membros inferiores;
- Repulsão dos membros superiores;
- Apoiar a nuca com o queixo ao peito;
- Manter o corpo engrupado durante a rotação;
- Colocação com os membros superiores em extensão direcionados para o colchão.

AJUDAS

- Coloca uma mão na nuca do teu colega, ajudando-o à flexão da cabeça.
- A outra mão na parte posterior das coxa mais próxima, junto da bacia ou nas ancas (cintura), ajudando-o na projeção da bacia para cima e para a frente.



Anexo 10 – Ficha de observação de professores e estagiários



ESCOLA BÁSICA PROFESSOR
ALBERTO NERY CAPUCHO



Observação de Aula						
Prof. Observado: ?????	Ano/Turma: 8ºD	Aula da U.D.: Avaliação diagnóstica (basquetebol)			Nº aula: 1/9	
Prof. Observador: ?????	Período: 1º	Data: 20/09/2012	Hora: 08h45	Duração: 50'	Espaço: Exterior	
Planeamento						
Indicadores	1	2	3	4	Observações	
Justifica as principais decisões				X	- Considero o plano de aula bem estruturado e com boa sequência lógica e correção didática. - Os objetivos foram cumpridos, pois o planeamento favoreceu a avaliação pois era simples e eficaz.	
Escolhe as tarefas de forma coerente com os objetivos definidos				X		
Apresenta sequência lógica nas tarefas				X		
Define estratégias de atuação				X		
Realiza ajustes pertinentes	N					
Apresenta plano com correção científico-pedagógica e didática				X		
Cumprir os objetivos do plano		X				
Instrução – Parte Inicial						
Indicadores	1	2	3	4	Observações	
Apresenta os objetivos da aula com linguagem clara e adequada				X	- A professora foi muitíssimo clara na instrução inicial, fazendo referência a todos os aspetos essenciais. Reforçou uma regra de aula quando referiu que os alunos demorassem a chegar junto a ela para dar início à aula. - Utilizou o questionário como método de ensino. - Teve durante o aquecimento um bom deslocamento tendo sempre os alunos no seu raio de ação, dando feedback pertinentes e com conteúdo. - Não houve necessidade de existir demonstração para a explicação da tarefa a realizar.	
Utiliza meios gráficos	N					
Define/reforça regras de aula				X		
Realiza preleções sucintas, focadas e significativas				X		
Garante a qualidade e a pertinência da informação				X		
Utiliza o questionamento como método de ensino				X		
Demonstra selecionando bem o local e a disposição dos alunos				X		
Utiliza um modelo adequado para a demonstração	N					
Instrução – Parte Fundamental						
Indicadores	1	2	3	4	Observações	
Utiliza meios gráficos	X				- A instrução teve qualidade mas alongou-se um pouco mais do que o planeado, devido ao facto de um dos alunos, ter colocado algumas questões relacionadas com a tarefa. - A demonstração foi razoável, apesar dos alunos não serem provavelmente os mais aptos, mas sendo avaliação inicial também era difícil de poder acertar nos mais aptos. - A disposição dos alunos durante a pequena demonstração foi a correta pois permitiu que todos a vissem. - Quanto ao feedback, não foi uma aula com muita quantidade e diversidade, pois sendo avaliação e estando a Vera a realizar um registo de vários conteúdos, também não era fácil conseguir fazê-lo. Apesar disso, houve um bom controlo da turma.	
Realiza preleções sucintas, focadas e significativas			X			
Garante a qualidade e a pertinência da informação				X		
Demonstra selecionando bem o local e a disposição dos alunos				X		
Utiliza um modelo adequado para a demonstração				X		
Utiliza os alunos como agentes de ensino				X		
Utiliza o questionamento como método de ensino				X		
Coloca a questão e só depois a direciona		X				
Direciona o FB para o foco da aprendizagem			X			
Diversifica o FB quando ao objetivo (avaliativo, descritivo, prescrito, interrogativo)			X			
Diversifica o FB quando à forma (ex.: auditivo, visual, quinestésicos, misto)			X			
Fecha ciclos de feedbacks	X					
Controla a distância				X		
Instrução – Parte Final						
Indicadores	1	2	3	4	Observações	
Realiza preleções sucintas, focadas e significativas				X	- Na parte final a Vera realizou uma instrução sucinta e pertinente. Fez o balanço da aula referindo o ponto de situação da turma e fez a extensão de conteúdos mencionando que iriam realizar na aula seguinte a AD de Ginástica no Solo. - Utilizou o questionamento como método de ensino, referente aos conteúdos abordados.	
Garante a qualidade e a pertinência da informação				X		
Utiliza o questionamento como método de ensino	X					
Coloca a questão e só depois a direciona	X					
Fez o balanço da aula incidindo sobre a atividade, empenho e comportamento dos alunos				X		
Fez a extensão de conteúdos para a aula seguinte				X		



ESCOLA BÁSICA PROFESSOR
ALBERTO NERY CAPUCHO



Gestão						
Indicadores	S				N	Observações
	1	2	3	4		
E pontual		X				- Não começou a aula à hora prevista, pois houve um atraso por parte dos alunos de cerca de 3 minutos. - Não houve durante a aula necessidade de fazer qualquer reajustamento ao material.
Começa a aula à hora prevista					X	
Verifica as presenças de forma económica		X				
Reajusta o material de forma pertinente					X	
Observações						
Envolve os alunos em rotinas organizativas (ex: montagem / arumação de material, distribuição de material)					X	- Envolveu os alunos na arumação dos materiais no final da aula. - Organizou eficazmente os alunos e definiu rotinas, tais como fazer uma contagem decrescente, para que estes chegassem ao pé da professora no mínimo tempo possível. - O tempo previsto para as tarefas foi ligeiramente reduzido, devido ao atraso inicial, mas foi bem diluído pelas várias tarefas, não havendo nenhuma que tivesse tido uma redução significativa.
Organiza de forma adequada os alunos					X	
Define rotinas específicas					X	
Define sinais de: atenção, reunião, transição (sonoros, não sonoros ou mistos)	N					
Utiliza o tempo previsto das tarefas		X				
Utiliza o tempo gasto em transições de forma adequada					X	
Potencia o tempo de aprendizagem					X	
Mantém o ritmo e entusiasmo pela aula					X	
Utiliza eficazmente os recursos materiais					X	
Promove situações de segurança					X	
Circula pela periferia mantendo o controlo visual do grupo					X	

Disciplina						
Indicadores	S				N	Observações
	1	2	3	4		
Ignora comportamentos fora da tarefa	N					- Não houve durante toda a aula comportamentos de desvio ou inapropriados por parte dos alunos, que justificassem uma intervenção da Vera.
Deteta comportamentos inapropriados	N					
Repreende comportamentos de desvio	N					
Recorre à punição de forma justa e coerente	N					
Valoriza comportamentos apropriados	N					
Soluciona eficazmente comportamentos desajustados	N					
Prevê situações, minimizando comportamentos desviantes	N					

Clima						
Indicadores	S				N	Observações
	1	2	3	4		
Demonstra entusiasmo					X	- A aula decorreu com um clima muito positivo, pois todos mostraram entusiasmo pela aula, desde a professora aos alunos. A promoção de comportamentos responsáveis prendeu-se com o facto de os alunos realizarem a observação ao seu colega.
Motiva os alunos			X			
Promove comportamentos responsáveis					X	
Promove a cooperação entre os alunos	N					
Relembra regras de aula	X					- Houve necessidade de relembrar as regras de aula.

Avaliação						
Indicadores	S				N	Observações
	1	2	3	4		
Utiliza instrumentos de avaliação					X	- Utilizou a grelha de registo de avaliação inicial e envolveu os alunos no processo de avaliação.
Evidencia a utilização dos elementos da avaliação					X	
Utiliza os alunos no processo de avaliação					X	

Legenda: 1 – Nunca; 2 – Às vezes; 3 – Quase sempre; 4 – Sempre

Utilizar N, na quadrícula (1) se Não Observado

Anexo 11 – Protocolo de Avaliação Inicial

ESCOLA BÁSICA PROF. ALBERTO NERY CAPUCHO

GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO INICIAL – 3º Ciclo



MATÉRIAS	7º ANO		8º ANO		9º ANO	
	VOLEIBOL	-Jogo, 1x1 – c/ duplo toque (obrigatório)	50'	-Jogo 2X2 - construção ofensiva com mínimo de 2 toques	50'	-Jogo 3X3 - Serviço por baixo (obrigatório)
BASQUETEBOL	- Jogo 2X2 + 1 3x3 (no ataque) - ½ campo	50'	- Jogo 3X3 -½ campo	50'	- Jogo 3X3 - ½ campo	50'
ANDEBOL	- Jogo (3X2 + 1GR) – ½ campo	50'	- Jogo (4X3 + 1GR) – ½ campo	50'	- Jogo (4X4+ 2GR) – campo inteiro	50'
FUTEBOL	- Jogo 3X3 + 1 3x3 (no ataque) - campo reduzido	50'	- Jogo 4X4- campo reduzido	50'	- Jogo 4X4- campo reduzido	100'
GINÁSTICA Solo	- Rolamento à frente engrupado - Rolamento à retaguarda, MI afastados e estendidos - Apoio Facial Invertido (c/ ajuda) - Ponte		- Rolamento à frente, MI afastados e estendidos - Rolamento à retaguarda, MI afastados e estendidos - Apoio Facial Invertido - Ponte		- Rolamento à frente, MI afastados e estendidos - Rolamento à retaguarda, MI unidos e estendidos - Apoio Facial Invertido c/ rolamento à frente engrupado (pode ser c/ ajuda) - Ponte - Roda - Avião - Espargata	100'
		50'		50'		100'
GINÁSTICA Aparelhos	- Salto em extensão (MT) - Salto engrupado (MT) - Salto ao eixo (boque)	50'	- Salto em extensão (MT) - Salto engrupado (MT) - Salto ao eixo (boque transversal)	50'	- Salto engrupado (MT) - Salto em extensão c/ ½ volta (MT) - Salto carpa, MI estendidos e afastados (MT) - Salto entre-mãos (boque transversal) - Subida para apoio ventral, seguida de rolamento à frente (barra fixa)	100'
ATLETISMO	- Salto em altura - técnica de tesoura	50'	- Salto em altura - técnica de Fosbury Flop	50'	- Salto de barreiras (1 ou 2 barreiras) - Salto em comprimento (c/ tabua de chamada) - Lançamento do peso	100'
BADMINTON					- Jogo 1 x1 c/ serviço (campo reduzido)	50'
FITNESSGRAM	- Bateria de testes do Fitnessgram	100'	- Bateria de testes do Fitnessgram	100'	- Bateria de testes do Fitnessgram	100'

Critério de êxito: C - Não executa/recusa-se a executar, ~~XXXXXX~~; B - Executa com diversos erros, ~~XXXXXX~~; A - Executa bem ou com erros mínimos.

Anexo 12 – Exemplo de teste escrito (3º período)

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS NERY CAPUCHO

ESCOLA BÁSICA PROFESSOR ALBERTO NERY CAPUCHO

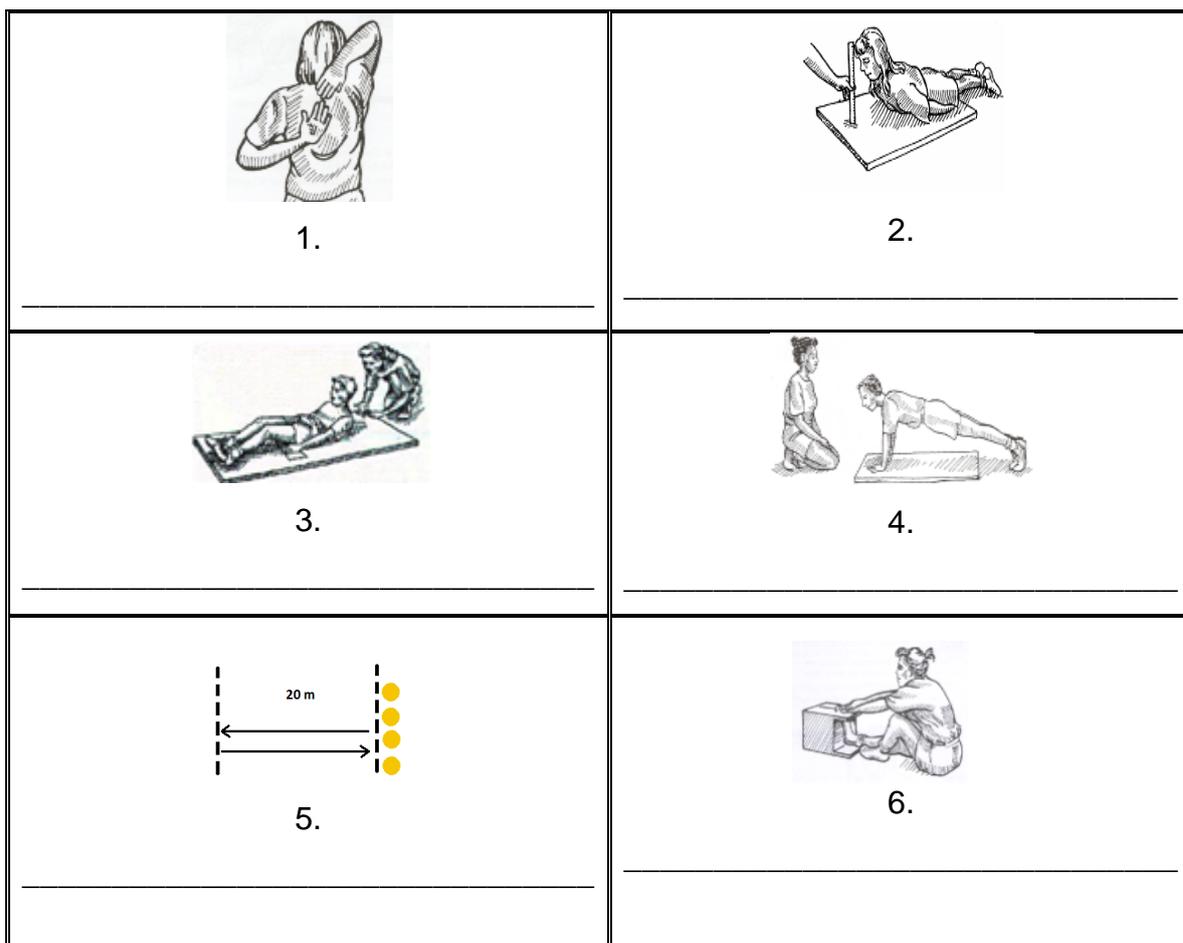
 <p>AGRUPAMENTO DE ESCOLAS nery capucho</p>  <p>TESTE ESCRITO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 8º ANO</p>	Classificação:	
Data: 06 / 06 / 2013		
O Professor: Luís Rosa		
Nome: _____	Nº: _____	Ano: _____
Turma: _____		

Grupo 1 – Bateria de Testes do Fitnessgram

1.1. Lê atentamente cada uma das seguintes afirmações e assinala com V (verdadeiro) ou F (falso) cada uma delas.

- As capacidades testadas na bateria de testes do Fitnessgram são a força, flexibilidade e agilidade.
- No teste de extensão do tronco é obrigatório olhar para um ponto fixo.
- O teste de flexibilidade de ombros permite avaliar a flexibilidade do tronco.
- O índice de massa corporal (IMC) calcula-se através do peso e altura.
- O teste de abdominais permite avaliar a aptidão aeróbia.

1.2. Indica o nome de cada um dos testes da Bateria de Testes do Fitnessgram em função das figuras:



Grupo 2 – Ginástica

2.1. Assinala com um círculo a alínea com a resposta que consideras correta.

2.1.1. No rolamento à frente com os membros inferiores afastados devo:

- Terminar com os membros inferiores afastados e fletidos.
- Terminar com os membros inferiores afastados e esticados.
- Terminar com os membros inferiores unidos e fletidos.
- Terminar com os membros inferiores unidos e esticados.

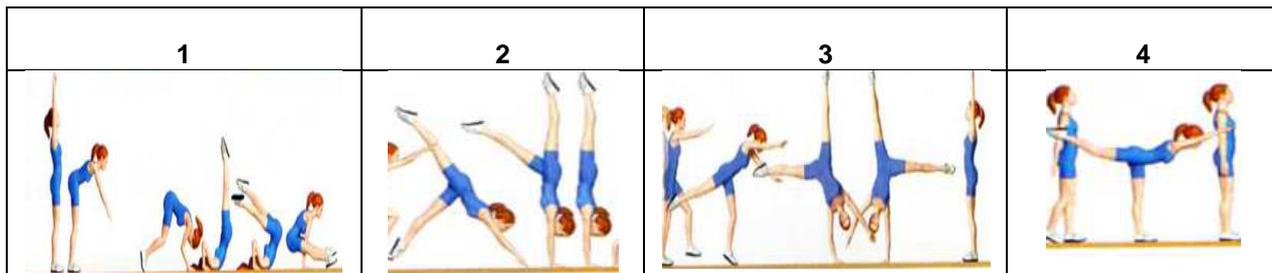
2.1.2. A ajuda da roda deve ser feita de forma a:

- Ficar à frente do executante.
- Ficar atrás do executante.
- Ficar ao lado do executante.
- Nenhuma das respostas anteriores.

2.1.3. A ajuda do rolamento à retaguarda deve ser feita com:

- a) Uma mão nas costas e outra nos pés.
- b) Uma mão na nuca e outra nos membros inferiores.
- c) Uma mão na nuca e outra nos membros superiores.
- d) Uma mão nas costas e outra nos membros superiores.

2.2. Identifica os seguintes elementos gímnicos.



- 1 - _____
- 2 - _____
- 3 - _____
- 4 - _____

2.3. Identifica por ordem de execução os elementos gímnicos representados na figura.



- _____
- _____
- _____
- _____

Grupo 3 – Voleibol

3.1. Assinala com um círculo a alternativa correta.

3.1.1. O criador do Voleibol foi um professor de Educação Física chamado:

- a) James Nasmith.
- b) William Morgan.
- c) Karl Schellenz.
- d) Nenhuma das anteriores.

3.1.2. Quando é que existe rotação dos jogadores num jogo de Voleibol:

- a) Sempre que existe ponto.
- b) Quando a equipa recupera o serviço.
- c) Quando um árbitro der ordem.
- d) Nenhuma das anteriores.

3.1.3. A manchete, no Voleibol, deve ser realizada:

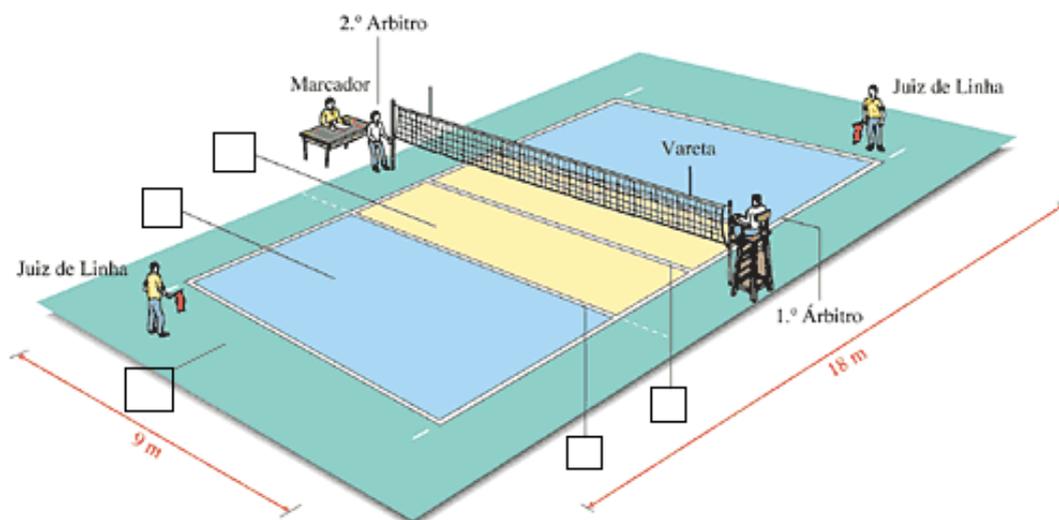
- a) Com os pulsos.
- b) Com os dedos.
- c) Com as mãos.
- d) Nenhuma das anteriores.

3.1.4. Qual o número máximo de toques que é permitido realizar por uma equipa?

- a) Três.
- b) Dois.
- c) Um.
- d) Quatro.

3.2. Efectua a correspondência colocando os números em função da seguinte figura relativa ao espaço de jogo de Voleibol.

Zona de serviço	Linha de ataque	Zona de ataque	Zona de defesa	Linha central
1	2	3	4	5



Grupo 4 – Andebol

4.1. Assinala com um círculo a alternativa correta.

4.1.1. Por quantos jogadores é constituída uma equipa de Andebol?

- a) Cinco.
- b) Seis.
- c) Sete.
- d) Onze.

4.1.2. Qual o número máximo de passos que se pode dar com a bola na mão?

- a) Um.
- b) Dois.
- c) Três.
- d) Quatro.

4.1.3. No Andebol um jogador pode:

- a) Driblar, controlar a bola com uma ou as duas mãos e voltar a driblar.
- b) Driblar com as duas mãos simultaneamente.
- c) Acompanhar a bola com a mão no momento do drible (transporte).
- d) Manter a bola em sua posse, parado, durante 3 segundos.

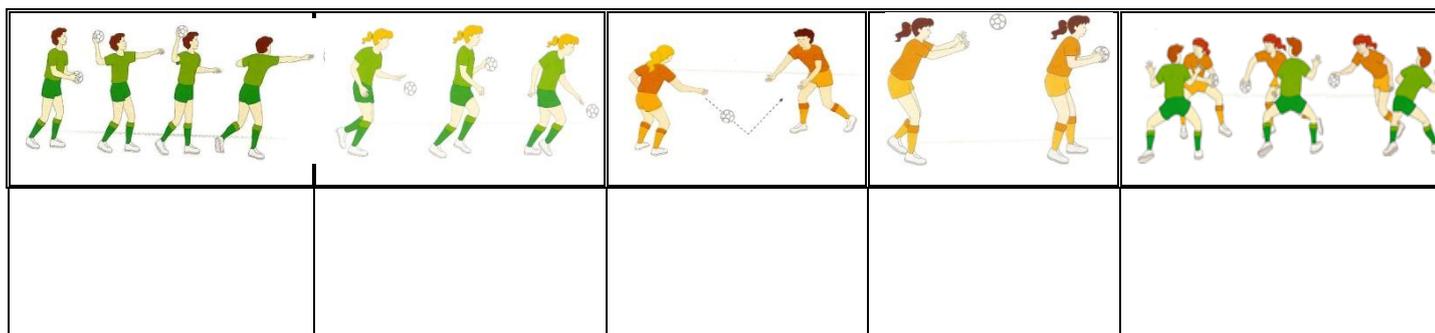
4.1.4. No remate devemos:

- Colocar o pé contrário ao braço de remate mais avançado.
- Colocar o pé do lado do braço de remate mais avançado.
- Colocar os pés paralelos.
- Nenhuma das anteriores.

4.1.5. No Andebol podemos utilizar os seguintes tipos de passe:

- Passe de ombro e passe picado.
- Passe de peito e o de ombro.
- Passe picado e o passe de peito.
- Nenhuma das anteriores.

4.2. Legenda as imagens seguintes identificando os gestos técnicos abordados nas aulas.



Grupo 5 – Futsal

5.1. Observa a figura, indicando o objetivo e duas componentes críticas do gesto técnico.

Passe



Recepção



Objetivo: _____

Objetivo: _____

Componentes críticas:

- _____

Componentes críticas:

- _____

- _____

- _____

5.2. Assinala com um círculo a resposta que consideras correta.

5.2.1. Num jogo de Futsal, a partir da sexta falta a equipa que a comete é sancionada com:

- a) Um penalti.
- b) Um livre de 10 metros.
- c) Um livre de 7 metros.
- d) Um livre da zona onde a falta foi cometida.

5.2.2. O número de jogadores por equipa no Futsal é:

- a) Sete.
- b) Cinco.
- c) Seis.
- d) Onze.

5.2.3. A condução de bola pode ser feita com:

- a) Peito do pé.
- b) Sola do pé.
- c) Parte interna do pé e parte externa do pé.
- d) Todas as respostas anteriores.

5.2.4. No Futsal a finta é:

- a) Uma simulação do jogador com bola.
- b) Uma simulação do jogador sem bola.
- c) Não existe.

d) Nenhuma das anteriores.

Grupo 6 – Atletismo

6.1. Assinala com um círculo a alternativa correta.

6.1.1. No Atletismo, os concursos envolvem:

- a) Corridas e saltos.
- b) Saltos e lançamentos.
- c) Lançamentos e corridas.
- d) Nenhuma das anteriores.

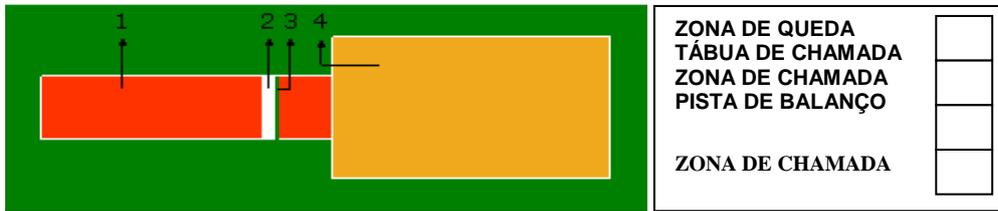
6.1.2. Quantos materiais são utilizados no Atletismo para os vários tipos de lançamento existentes?

- a) Um.
- b) Dois.
- c) Três.
- d) Quatro.

6.2. Indica o nome de cada uma das fases das disciplinas do Atletismo abordadas.

Disciplinas abordadas	Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4
Salto em comprimento				
Salto em altura				
Lançamento do peso				

6.3. Efetua a correspondência colocando os números em função da seguinte figura relativa ao espaço de realização do salto em comprimento.



BOA SORTE
“A sorte acompanha os estudiosos...”

Anexo 13 – Documento de apoio para o teste escrito

Núcleo de Estágio de Educação Física



Documento de Apoio

Disciplina de Educação Física

Ano Letivo 2012/2013

Índice

1. Aptidão Física - Bateria de Testes do Fitnessgram	97
1.1 Aptidão aeróbia	97
1.2 Aptidão muscular	97
1.3 Composição corporal.....	99
2. Ginástica	99
2.1 Breve referência histórica.....	99
2.2 Aparelhos utilizados na modalidade de Ginástica.....	100
2.3 Elementos Gímnicos	101
2.3.1. Ginástica de solo	101
2.3.2. Ginástica de aparelhos.....	104
3. Voleibol	106
3.1 Breve referência histórica.....	106
3.2 Caraterização do Voleibol.....	107
3.3 Regras.....	108
3.4 Gestos Técnicos.....	109
3.5 Principais Sinais de Arbitragem	110
4. Andebol.....	111
4.1 Breve referência histórica.....	111
4.2 Caraterização do Andebol	111
4.3 Regras.....	111
4.4 Gestos Técnicos.....	114
4.5 Principais Sinais de Arbitragem	118
5. Futsal.....	119
5.1 Breve referência histórica.....	119
5.2 Caraterização do Futsal	119
5.3 Regras.....	121
5.4 Gestos Técnicos.....	123
5.5 Principais Sinais de Arbitragem	125
6. Atletismo	125
6.1. Breve referência histórica.....	125
6.2. Caraterização do Atletismo	126

6.3. Disciplinas do Atletismo	128
6.3.1. Salto em Comprimento	128
6.3.2. Salto em Altura – Técnica Fosbury Flop	129
6.3.3. Lançamento do Peso	130

1. Aptidão Física - Bateria de Testes do Fitnessgram

A avaliação da aptidão física é concretizada através da realização de testes físicos que compõem a Bateria de Testes do Fitnessgram. Com a realização destes testes é possível o professor recolher informações concretas relativas à aptidão física dos seus alunos ao nível da aptidão aeróbia, muscular e composição corporal.

1.1 Aptidão aeróbia

Teste vaivém	
Objetivo/Descrição	Esquema
Determinação indireta do VO_2 máx, percorrendo a máxima distância possível numa direção e na oposta, numa distância de 20 metros, com uma velocidade crescente em períodos consecutivos de um minuto.	

1.2 Aptidão muscular

Teste de abdominais	
Objetivo/Descrição	Esquema
Avaliar a força média (abdominal) que lhe permita efetuar o exercício pretendido na cadência respetiva, encontrando-se na posição de decúbito dorsal, com calcanhares apoiados no solo, braços estendidos e paralelos ao tronco com as palmas das mãos viradas para baixo apoiadas no colchão, efetua flexão do tronco, deslizando os dedos pela faixa de medida até à extremidade oposta.	

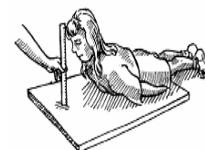
Teste de extensões de braços	
<i>Objetivo/Descrição</i>	<i>Esquema</i>
<p>Avaliar a força de membros superiores, realizando o máximo de extensões de braços com uma determinada cadência (20 repetições por minuto). O executante deverá realizar a flexão/extensão do cotovelo até aos 90°, enquanto o seu colega conta e corrige os erros.</p>	

Teste de flexibilidade do tronco/senta e alcança	
<i>Objetivo/Descrição</i>	<i>Esquema</i>
<p>Medir a flexibilidade dos músculos posteriores da coxa, encontrando-se com uma das pernas completamente estendida, ficando a planta do pé em contacto com a caixa. O outro joelho fica fletido com a planta do pé assente no chão. Os braços devem estar estendidos para a frente, com as mãos sobrepostas. O aluno flete o corpo para a frente 4 vezes, mantendo a posição alcançada pelo menos durante 1 segundo. Depois de medir um dos lados, troca a posição das pernas e recomeça do lado oposto.</p>	

Teste de flexibilidade de ombros	
<i>Objetivo/Descrição</i>	<i>Esquema</i>
<p>Medir a flexibilidade da região superior do corpo, através da capacidade de alcançar o meio das costas. Com a mão direita por cima do ombro e a outra por trás das costas, tenta que os dedos se toquem, realizando depois o mesmo exercício, invertendo as mãos.</p>	

Teste de extensão do tronco	
<i>Objetivo/Descrição</i>	<i>Esquema</i>

Medir a flexibilidade do tronco, encontrando-se deitado em decúbito ventral com os pés em extensão e as mãos debaixo das coxas, olha para um ponto do colchão próximo do seu nariz, mantém o seu olhar nesse ponto e eleva o tronco do solo, de forma lenta e controlada, até atingir uma elevação máxima de 30 cm.



1.3 Composição corporal

Índice de Massa Corporal (IMC)	
Objetivo	Esquema
Calcular o IMC dos alunos através da medição do peso e altura, estabelecendo uma relação entre ambos, verificando se o peso está ou não adequado à estatura, relativamente aos estados de magreza, <i>obesidade ou peso normal</i> .	

2. Ginástica

2.1 Breve referência histórica

A primeira “Ginástica” conhecida teve a sua origem e desenvolvimento há milhares de anos, na China. Designava-se então por “Kung-Fu”, sendo esta, parte integrante do culto religioso.

A Ginástica foi-se desenvolvendo ao longo dos tempos, passando por várias épocas e intensificando-se em cada uma delas, desde a Grécia com os vários exercícios acrobáticos, à Roma Antiga, em que era utilizada como preparação física na arte de guerrear. Mas é a partir do séc. XIX que passa a ser considerada como um elemento formador do homem.

Em 1881, funda-se a Federação Internacional de Ginástica (FIG).

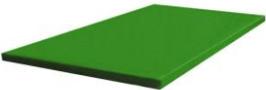
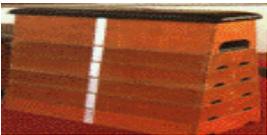
A Ginástica já como desporto foi introduzida nos Jogos Olímpicos de 1896, realizados em Atenas, unicamente com 5 modalidades para o sexo masculino. Enquanto a variante feminina foi introduzida apenas em 1928, nos Jogos Olímpicos de Estocolmo.

O primeiro campeonato do Mundo de Ginástica Desportiva realizou-se em 1903. Foi a partir desta altura que se assistiu a uma tentativa de melhorar e substituir os aparelhos existentes por outros mais sofisticados.

Só em 1956 se define a Ginástica que conhecemos nos dias de hoje, ou seja, com seis aparelhos para os homens (cavalo com arçõs, argolas, barra fixa, paralelas simétricas, salto de cavalo e solo) e quatro para as mulheres (paralelas assimétricas, trave, salto de cavalo e solo), no que diz respeito à Ginástica de competição.

Em Portugal, a Ginástica começou a ser praticada por um reduzido número de pessoas, com o aparecimento do Real Ginásio Clube Português em 1875, tendo tido como primeiro professor, Luís Maria Monteiro.

2.2 Aparelhos utilizados na modalidade de Ginástica

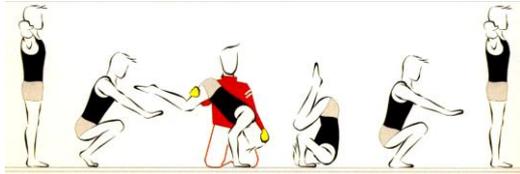
Colchão de quedas	Tapetes de ginástica
	
Boque	Banco sueco
	
Reuther	Plinto
	
Espaldar	Minitrampolim
	

2.3 Elementos Gímnicos

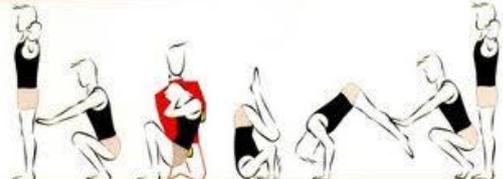
2.3.1. Ginástica de solo

Rolamento à frente com MI (pernas) afastados e estendidos	
	
Componentes críticas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mãos à largura dos ombros; ✓ Colocação do queixo junto ao peito; ✓ Repulsão dos MS (braços) no solo; ✓ Afastamento dos MI em extensão.
Ajudas	De frente para o teu colega, puxa-o pelos membros superiores junto aos ombros.

Rolamento à retaguarda com MI (pernas) afastados e estendidos	
	
Componentes críticas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ M.S. fletidos, com as mãos acima dos ombros e com as palmas das mãos viradas para cima; ✓ Repulsão dos M.S. no solo; ✓ Afastamento dos M.I. em extensão.
Ajudas	Lateralmente a apoiar com a mão mais próxima na bacia e a outra no pescoço do executante.

Rolamento à frente engrupado	
	
Componentes críticas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mãos à largura dos ombros; ✓ Impulsão dos membros inferiores; ✓ Repulsão dos membros superiores; ✓ Apoiar a nuca com o queixo ao peito; ✓ Manter o corpo engrupado durante a rotação; ✓ Colocação com os membros superiores em extensão direcionados para o colchão.
Ajudas	Coloca uma mão na nuca do teu colega, ajudando-o à flexão

	da cabeça. A outra mão na parte posterior das coxa mais próxima, junto da bacia ou nas ancas (cintura), ajudando-o na projeção da bacia para cima e para a frente.
--	--

Rolamento à retaguarda engrupado	
	
Componentes críticas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Iniciar com os pés juntos. ✓ Flexão do tronco, desequilíbrio do tronco à retaguarda e flexão da cabeça. ✓ Colocação das palmas das mãos no solo ao lado da cabeça com os dedos orientados para trás. ✓ Manutenção do corpo engrupado durante o enrolamento. ✓ Repulsão das mãos no solo na parte final com vigor e apoio simultâneo com os pés no solo.
Ajudas	<p>Lateralmente apoiar a mão nas costas ou na nuca do colega para controlar a fase de sentar e encostar o queixo ao peito.</p> <p>Outra mão na zona da bacia para ajudar a puxá-lo, facilitando a repulsão dos braços no solo.</p>

Apoio facial invertido (Pino)	
	
Componentes críticas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apoio das mãos à largura dos ombros com dedos bem afastados; ✓ Alinhamento de todos os segmentos corporais; ✓ Olhar dirigido para as mãos; ✓ Bacia em retroversão.
Ajudas	<p>Coloca-se ao lado do executante, agarrando-o ao nível da coxa da perna de balanço ou então com uma mão num ombro e outra a envolver as pernas.</p>

Roda	
	
Componentes críticas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Inicia o movimento com um pé à frente do outro realizando um afundo lateral; ✓ Enérgico lançamento da perna livre; ✓ Apoio alternado das mãos no solo na mesma linha dos pés; ✓ Passagem do corpo em extensão pela vertical dos apoios das mãos; ✓ Afastamento dos membros inferiores durante a fase de passagem pelo apoio invertido; ✓ Apoio alternado dos pés no solo.
Ajudas	<p>Coloca-se lateralmente do lado da perna de impulsão, de forma a ficar nas costas do executante. Ajuda nas ancas facilitando o equilíbrio, forçando a passagem pela vertical e impulsionando de forma a não perder o ritmo;</p>

Ponte		
	Componentes críticas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Colocação das mãos debaixo dos ombros com os dedos virados para os pés; ✓ Extensão dos MI e MS; ✓ Colocação dos ombros por cima das mãos; ✓ Cabeça acompanha o movimento de extensão da coluna, com olhar dirigido para as mãos.
	Ajudas	<p>Coloca-se atrás do aluno que se deita e apoia as mãos junto ou sobre os pés/tornozelos do ajudante. O aluno executa Ponte e o ajudante força-lhes os ombros puxando para si.</p>

Avião		
	Componentes críticas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tronco paralelo ao solo. ✓ Membros superiores em extensão, no prolongamento do tronco. ✓ Membro inferior em elevação, paralela ao solo e no prolongamento do tronco. ✓ Membro inferior de apoio em extensão. ✓ Olhar dirigido para a frente.
	Ajudas	Lateralmente ao executante, coloca uma mão na zona anterior da coxa e outra no peito.

2.3.2. Ginástica de aparelhos

Salto ao eixo no boque transversal		
		
Componentes críticas		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Corrida de balanço progressivamente acelerada; ✓ Chamada com forte impulsão dos MI e elevação superior dos MS; ✓ Elevação da bacia acima dos ombros; ✓ Colocação das mãos à largura dos ombros sobre o boque; repulsão dos MS; ✓ Receção em equilíbrio com semiflexão dos MI.
Ajudas		Coloca-te à frente do reuther, agarrando os ombros do colega, de forma a ajudar na transposição do boque e a controlar o seu desequilíbrio.

Salto em extensão no minitrampolim		
		
Componentes críticas		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Corrida de balanço com chamada simultânea a dois pés e consequente impulsão; ✓ Extensão total do corpo com elevação dos MS;

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Olhar dirigido para a frente; ✓ Receção em equilíbrio com semiflexão dos MI.
<i>Ajudas</i>	Coloca-te no colchão lateralmente em relação ao teu colega. Coloca uma mão na bacia do colega, de forma a ajudar na receção equilibrada e em segurança.

Salto engrupado no minitrampolim



<i>Componentes críticas</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Corrida de balanço com chamada simultânea a dois pés e consequente impulsão; ✓ Subida dos joelhos no ponto mais alto do voo, agarrando os MI abaixo dos joelhos, com um ângulo coxa-tronco e perna-coxa não superior a 90°; olhar dirigido para a frente; ✓ Receção em equilíbrio com semiflexão dos MI.
<i>Ajudas</i>	Coloca-te no colchão lateralmente em relação ao teu colega. Coloca uma mão na bacia do colega, de forma a ajudar na rotação e na receção equilibrada e em segurança.

Salto encarpado no minitrampolim



<i>Componentes críticas</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Corrida de balanço com chamada a dois pés no centro da lona; ✓ Flexão das coxas sobre a bacia, mantendo as pernas em extensão e afastadas; ✓ Colocação das mãos sobre o dorso dos pés, com uma ligeira inclinação do tronco à frente; ✓ Receção em equilíbrio, com os M.S. em extensão, direcionados para baixo.
<i>Ajudas</i>	Coloca-te no colchão lateralmente em relação ao teu colega. Coloca uma mão na bacia do colega, de forma a ajudar na receção equilibrada e em segurança.

Salto em extensão com ½ pirueta no minitrampolim	
	
Componentes críticas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Corrida de balanço com chamada a dois pés no centro da lona; ✓ Extensão completa dos M.I. e elevação rápida dos M.S.; ✓ Salta o máximo para cima em equilíbrio; ✓ Rotação do corpo no ponto mais alto do voo; ✓ Receção em equilíbrio com os M.S. afastados lateralmente e direcionados para o colchão.
Ajudas	<p>Coloca-te no colchão lateralmente em relação ao teu colega.</p> <p>Coloca uma mão na bacia do colega, de forma a ajudar na rotação do tronco e na receção equilibrada em segurança.</p>

3. Voleibol

3.1 Breve referência histórica

Em 1895 o professor de Educação Física William Morgan, nos Estados Unidos da América, sentindo a necessidade de motivação para as classes de recreação, criou uma modalidade desportiva com o nome inicial de "Mintonette".

Este começou por utilizar o basquetebol, mas não se encontrando satisfeito, começou a dar ténis. No entanto, o grande número de alunos e a quantidade de material que implicava, obrigaram-no a pô-lo também de parte.

Assim, mantendo o formato do campo e a rede, aumentando a sua altura, e jogando-se com uma bola de câmara-de-ar de basquetebol, tinha como objetivo mantê-la em movimento por meio de toques com as mãos em cima da rede, com igual número de jogadores em cada campo.

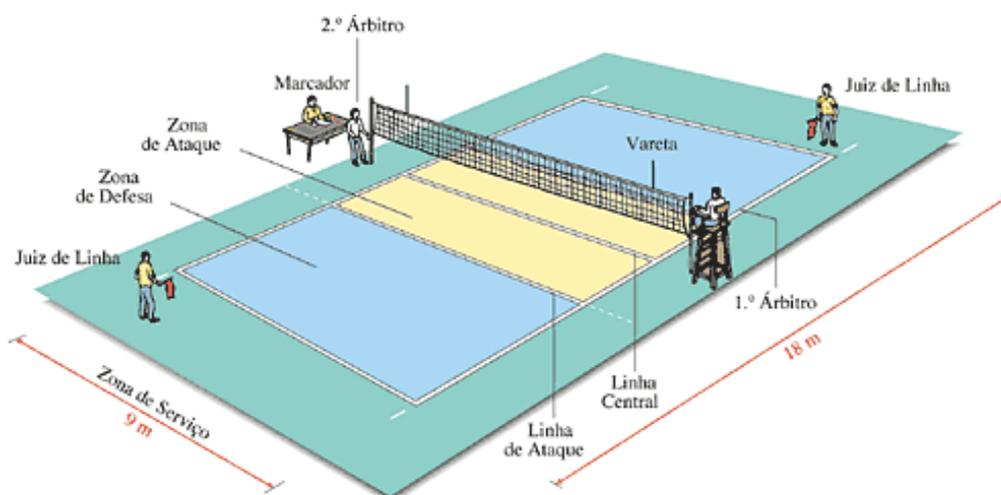
Mais tarde, em 1896, convidado a fazer uma demonstração no colégio de Springfield, organizou 2 equipas de 5 jogadores e fez a sua primeira apresentação pública, que agradou aos professores presentes. Ao observar este jogo, o Dr. Halstead sugeriu que o seu nome fosse mudado para "Volley-ball" (bola no ar), designação que perdurou.

3.2 Caracterização do Voleibol

O voleibol é um jogo desportivo coletivo, praticado por duas equipas, cada uma delas com seis jogadores de campo e no máximo seis suplentes, num espaço dividido por uma rede colocada a meio-campo.

- **Espaço de jogo**

O jogo realiza-se num campo retangular cuja dimensão é de 18 metros de comprimento por 9 metros de largura, limitado por duas linhas laterais, duas linhas de fundo e dividido ao meio por uma rede, que varia a sua altura consoante os escalões.



- **Objetivo do jogo**

O objetivo do jogo é enviar a bola por cima da rede, respeitando as regras de jogo, fazendo-a cair no campo adversário (ataque), e impedir que toque no seu próprio campo (defesa).

- **Duração do jogo**

Para uma equipa vencer um jogo tem de ganhar três set. A primeira equipa a chegar aos 25 pontos com 2 pontos de vantagem, ganha o set (por exemplo, 25:23). Se uma equipa chegar aos 25 pontos e tiver a outra equipa com uma diferença inferior a dois pontos, as equipas vão a vantagens até que consigam ter dois pontos de vantagem.

3.3 Regras

- **Início de jogo**

A bola é colocada em jogo através do serviço (por cima ou por baixo), tendo este de ser executado atrás da linha de fundo, sem a pisar, podendo a bola tocar na rede.

- **Toques de Bola**

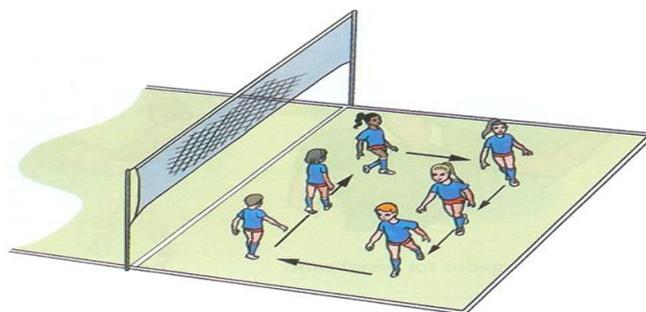
- ✓ A bola só pode ser tocada e nunca agarrada ou empurrada (bola retida);
- ✓ Não são permitidos 2 toques seguidos pelo mesmo jogador, à exceção do bloco;
- ✓ Cada equipa dispõe de um máximo de 3 toques para devolver a bola para o campo adversário.

- **Toques na rede**

Se um jogador tocar na rede ocasionalmente não é marcada falta desde que esta não interfira diretamente na jogada, exceto quando toca no bordo superior da rede.

- **Rotação**

A rotação faz-se cada vez uma equipa ganha o serviço e é efetuada no sentido dos ponteiros relógio. A ordem de rotação deve ser respeitada ao longo do set.



que
do
ser

- **Penetração no campo adversário**

Não é permitido passar completamente com um ou com os dois pés, para além da linha divisória do meio-campo.

- **Bola “Fora”**

É considerado bola “fora” quando:

- ✓ Toca no solo completamente fora das linhas limite do terreno de jogo;
- ✓ Toca as varetas, postes, cabos ou rede, desde que se encontre no espaço exterior ao das bandas laterais;

- ✓ Atravessa completamente o espaço inferior situado por baixo da rede.

- **Bola “Dentro”**

É considerado bola “dentro” quando:

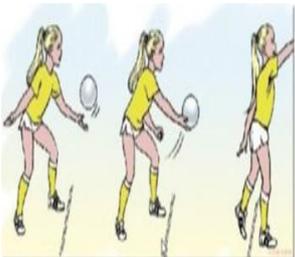
- ✓ Toca o chão do terreno de jogo, incluindo as linhas de delimitação.

3.4 Gestos Técnicos

Posição de base		
	Objetivo	Com esta postura, os deslocamentos são feitos mais rapidamente.
	Componentes críticas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Membros inferiores fletidos e pés afastados (lateralmente ou um à frente do outro), permitindo um bom equilíbrio. ✓ Membros superiores fletidos e afastados com cotovelos junto à bacia, e palmas das mãos viradas uma para a outra.

Passe		
	Objetivo	Serve para transmitir a bola ao rematador, para reenviar diretamente para o campo adversário e receber as bolas com trajetórias altas.
	Componentes críticas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Coordenação dos membros superiores (MS) e inferiores (MI). ✓ Na receção da bola os MI e MS estão em flexão e quando a bola é impulsionada existe a extensão de ambos. ✓ Braços semifletidos com cotovelos para fora, mãos à frente e acima da cara, formando um triângulo. ✓ Dedos bem afastados.

Manchete		
	Objetivo	Serve para colocar a bola jogável para os colegas quando esta tem uma trajetória baixa.
	Componentes críticas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Um pé ligeiramente à frente do outro; ✓ Tocar a bola à altura da cintura; Seguir a trajetória da bola; ✓ Flexão dos M.I com M.S estendidos; Tocar na bola com os antebraços; ✓ Os braços não devem passar a altura dos ombros.

Serviço por baixo		
	Objetivo	Serve para colocar a bola em jogo, após a marcação de um ponto ou da troca de serviço.
	Componentes críticas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ MI fletidos com a perna do lado da mão que segura a bola mais avançada; ✓ Peso do corpo sobre o MI mais adiantado; ✓ Mão que executa o serviço deve estar tensa; ✓ Serviço com a bola abaixo da linha da cintura com um gesto balanceado e definido.

3.5 Principais Sinais de Arbitragem

Regra	Descrição	Sinal
Autorização para o serviço	Deslocar a mão para indicar a direção do serviço.	
Equipa a servir	Estender o braço do lado da equipa que deverá servir.	
Mudança de campo	Levantar os braços à frente e atrás e rodá-los à volta do corpo.	
Substituição	Rotação de um antebraço, com a palma da mão virada para cima.	
Bola retida	Levantar lentamente o antebraço, com a palma da mão virada para cima.	
Falta de posição ou rotação	Descrever um círculo com o indicador	
Bola dentro	Estender o braço e dedos em direção ao solo.	
Bola fora	Levantar os antebraços na posição vertical com as mãos abertas e as palmas das mãos viradas para o corpo.	

<i>Bola tocada</i>	Tocar com a palma de uma mão os dedos da outra, colocada na posição vertical.	
---------------------------	---	---

4. Andebol

4.1 Breve referência histórica

Não se sabe exatamente quem criou o andebol, embora se tenha registos de modalidades semelhantes em vários momentos históricos.

No entanto, a fama de criador do andebol é de um professor de Educação Física, o alemão Karl Schellenz, considerado o pai deste desporto.

Em 1919, o professor reformulou o “Torball”, uma modalidade parecida, só que destinada a mulheres. Desta forma, passou a ser praticado por homens, ganhou novas regras e um novo nome: *Handball*.

Devido ao facto de ter sido desenvolvido por um professor de Educação Física, andebol ganhou grande aceitação nas escolas e colégios de muitos países, dando deste modo início às primeiras competições internacionais.

O andebol masculino passou a fazer parte das modalidades olímpicas em 1972 e o feminino em 1976.

Hoje é um dos desportos coletivos mais populares a nível mundial, e crê-se que o segundo desporto mais praticado em Portugal, a seguir ao futebol.

4.2 Caracterização do Andebol

O andebol é um jogo desportivo coletivo, praticado por duas equipas, cada uma delas com sete jogadores (1 guarda-redes e 6 jogadores de campo) e 5 suplentes (1 guarda-redes e 4 jogadores de campo).

O objetivo do jogo é introduzir a bola na baliza da equipa adversária (ação ofensiva) e impedir que a bola entre na nossa baliza (ação defensiva).

4.3 Regras

- **Duração do jogo**

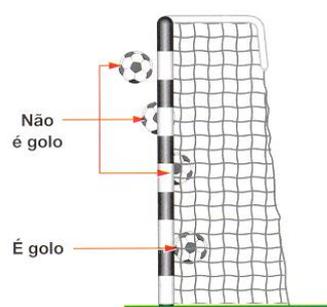
O jogo é dividido em duas partes de 30 minutos, com um intervalo de 10 minutos, podendo variar o tempo de jogo consoante as idades dos praticantes.

Uma equipa vence o jogo quando, no final do mesmo, conseguir marcar mais golos que a equipa adversária.

No final do tempo regulamentar de um jogo, pode no entanto existir uma igualdade no marcador, o que é permitido no andebol. Nas situações em que seja necessário desempatar, existirá um prolongamento de 10 minutos, divididos em duas partes de 5 minutos. Caso seja necessário pode recorrer-se a um segundo prolongamento e só depois a séries de 5 livres de 7 metros.

- **Golo**

É golo quando a bola ultrapassa totalmente a linha de baliza, isto é a linha entre os postes da baliza.



- **Livres**

Os livres podem ser ocasionados pelas seguintes faltas, além das (regras mais importantes) mencionadas anteriormente:

- ✓ Fazer dois dribles (ressaltar a bola, agarrá-la e driblar novamente);
- ✓ Tocar a bola intencionalmente, abaixo dos joelhos;
- ✓ Passar a bola para a sua própria área de baliza, intencionalmente, permanecendo nesta ou saindo pela linha de baliza;
- ✓ Entrar na sua área de baliza, sem a bola, e tirar vantagem dessa situação.

- **Início e recomeço do jogo**

O jogo inicia-se no centro do terreno após o apito do árbitro. No momento do lançamento de saída, todos os jogadores têm que se encontrar dentro do seu próprio meio campo e os adversários terão que estar colocados pelo menos a três metros de distância do jogador que o executa.



- **O guarda-redes e a área de baliza**

O guarda-redes é o único jogador a quem é permitido permanecer dentro da área de baliza, podendo defender com qualquer parte do corpo incluindo os pés e movimentar-se com a bola na mão sem limitações.

No entanto, não lhe é permitido sair ou entrar na área de baliza com a bola na mão. O desrespeito desta regra será penalizado com lançamento livre e livre de 7 metros.

- **Reposição da bola em jogo após golo**

Após sofrerem um golo, os jogadores dessa equipa, desde que todos colocados no seu meio campo podem efetuar a reposição da bola em jogo, mesmo que os jogadores da equipa adversária estejam colocados por todo o campo.

- **Violação da área de baliza**

Sempre que um jogador entrar na área de baliza com a bola em seu poder ou entrar nessa área sem bola retirando vantagem desse facto. Se for o jogador atacante a cometer falta, a equipa será penalizada com lançamento livre fora da área de baliza. No caso de ser um defesa com intenção de conseguir vantagem será penalizado com um livre de 7 metros.

- **Passos**

Um jogador pode dar um número máximo de 3 passos com a bola na mão.



- **Dribles**

Um jogador não pode driblar, controlar a bola com uma ou as duas mãos e voltar a driblar; driblar com as duas mãos simultaneamente ou acompanhar a bola com a mão no

momento do drible (transporte).

- **Regra dos 3 segundos**

Um jogador que não está em drible não pode manter a bola em sua posse, parado, mais de 3 segundos.



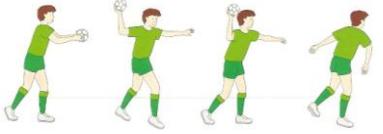
4.4 Gestos Técnicos

Passe de ombro		
	<i>Objetivo</i>	Ação de enviar e dirigir a bola ao companheiro, de forma a facilitar a próxima ação. Pode ser utilizado em distâncias curtas,

		médias e longas em função do objetivo a ser atingido.
	<i>Componentes críticas</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Olhar dirigido para o colega para quem vai passar a bola; ✓ Colocar a bola acima do nível da cabeça; ✓ M.S. dominante fletido, armado à retaguarda, formando um ângulo de 90° com o antebraço.

Passé picado		
	<i>Objetivo</i>	Ação de enviar e dirigir a bola ao companheiro de forma a facilitar a próxima ação. É utilizado quando o adversário está próximo ou quando se recebe uma bola baixa.
	<i>Componentes críticas</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Olhar dirigido para o colega para quem vai passar a bola; ✓ Colocar a bola acima do nível da cabeça; ✓ M.S. dominante fletido, armado à retaguarda, formando um ângulo de 90° com o antebraço; ✓ Movimento do braço de trás para a frente e de cima para baixo; ✓ Flexão do pulso na fase final de modo a imprimir uma trajetória em "V".

Recepção		
	<i>Objetivo</i>	Ação específica de receber, amortecer e reter a bola de forma adequada nas diferentes posições e situações em que o jogador for solicitado de forma a preparar finalização e para manter a posse de bola.
	<i>Componentes críticas</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ É feita com as duas mãos paralelas e ligeiramente côncavas voltadas para frente, amortecendo a bola com a flexão dos braços.

Remate em apoio		
	<i>Objetivo</i>	Ação de lançar a bola em direção à baliza de forma a marcar golo, com os apoios no solo.
	<i>Componentes críticas</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pé contrário ao braço de remate está avançado servindo de apoio; ✓ Armar o braço e fazer rotação do tronco;

		rematar com extensão do braço e inclinação do tronco à frente; ✓ Movimento do braço de trás para a frente e de cima para baixo com uma “chicotada” final da mão.
--	--	---

Remate em suspensão		
	<i>Objetivo</i>	Ação de lançar a bola em direção à baliza de forma a marcar golo, usando a impulsão para evitar a marcação do adversário.
	<i>Componentes críticas</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pé contrário à mão que remata ligeiramente avançado; ✓ “Armar” o braço e realizar um movimento de trás para a frente e de cima para baixo com uma “chicotada” final da mão; ✓ Após o remate, avançar simultaneamente o pé mais recuado.

Técnica de guarda-redes		
	<i>Objetivo</i>	Deslocar-se consoante os movimentos da bola, estando sempre enquadrado com a baliza, de forma a que em ação defensiva, evite o golo e em ação ofensiva efetue o relançamento do ataque da equipa.
	<i>Componentes críticas</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pés afastados à largura dos ombros, movimentando-se rasando o solo; ✓ Pernas ligeiramente fletidas; ✓ Tronco ligeiramente inclinado à frente; ✓ Braços elevados lateralmente, semifletidos e mãos abertas; ✓ Cabeça e olhar seguem a bola; ✓ Peso do corpo no terço anterior dos pés.

Finta		
	<i>Objetivo</i>	“Ganhar espaço” ao adversário para o passe, para o remate e para contornar o adversário.
	<i>Componentes críticas</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tentar deslocar e desequilibrar o defensor para um dos lados; ✓ Observar a reação do defesa;

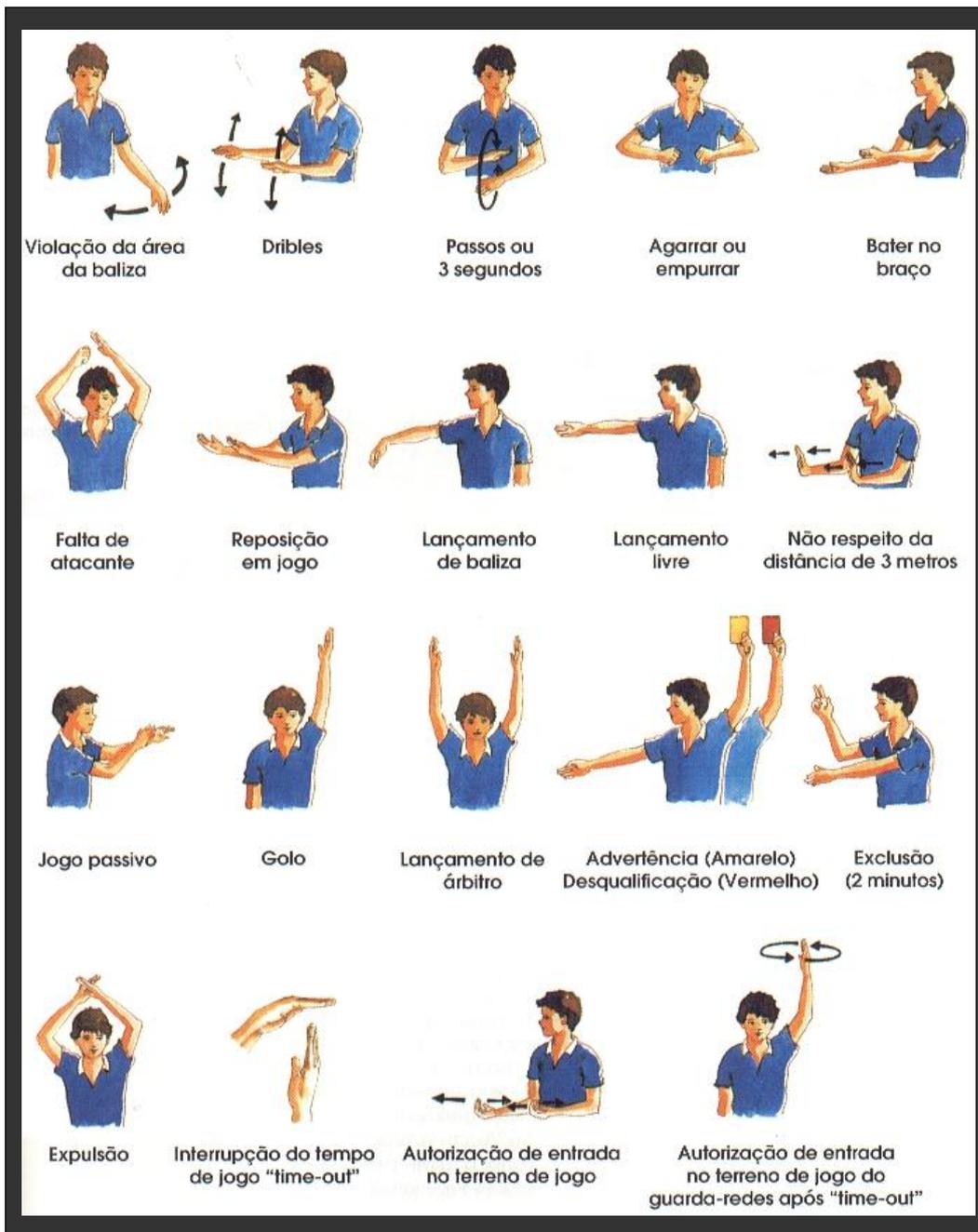
		✓ Mudar de direção e de velocidade para o lado contrário, caso a defesa tenha sido desequilibrada.
--	--	--

Drible		
	<i>Objetivo</i>	O drible serve para progredir no terreno de jogo (drible de progressão) ou reter a bola do adversário (drible de proteção).
	<i>Componentes críticas</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ A mão que “empurra” a bola deve estar aberta, com os dedos ligeiramente afastados e descontraídos; ✓ Os principais propulsores do movimento são o pulso e o antebraço que empurram e amortecem a bola; ✓ Esta deve ser conduzida à altura da anca e ao lado do corpo; ✓ Enquanto efetua o drible, o jogador deve “olhar” para o jogo e não para a bola.

Desmarcação		
	<i>Objetivo</i>	Garantir a circulação da bola de forma progressiva em direção da baliza adversária.
	<i>Componentes críticas</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desmarca-se oportunamente para os espaços vazios oferecendo linhas de passe ao portador da bola; ✓ Efetua mudanças de direção imprevisíveis.

Defesa		
	<i>Objetivo</i>	Acompanhar o adversário de forma a impedi-lo de progredir em direção da baliza e consequentemente de concretizar o golo.
	<i>Componentes críticas</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Acompanha o movimento da bola com deslocamentos laterais sem cruzar os pés; ✓ Membros ligeiramente fletidos e afastados à largura dos ombros; ✓ Acompanha e enquadra-se constantemente com o adversário, dificultando a sua ação.

4.5 Principais Sinais de Arbitragem



5. Futsal

5.1 Breve referência histórica

Tal como em outras modalidades desportivas, no Futsal surgem grandes interrogações acerca da sua origem. A maior incerteza que se levanta é a seguinte: será o Futsal uma modalidade genuinamente brasileira ou uruguaia?

O futebol de Salão, primeira designação da modalidade (que anos mais tarde também se designou de futebol de cinco), começou a ser praticado no início da década de 30. Devido à dificuldade para encontrar campos de futebol para as crianças jogarem, estas improvisaram jogos nos campos de basquetebol e hóquei.

O professor Juan Carlos Ceriani Gravier ao aperceber-se desta situação, tentou resolver o problema fazendo uma adaptação do Futebol a um campo mais pequeno destinado a outras modalidades desportivas. Utilizou regras de outras modalidades tais como Pólo Aquático, Andebol, Basquetebol e como não poderia deixar de ser o Futebol, redigindo assim, as regras de um novo jogo que anunciava a criação de uma nova modalidade desportiva, o Futebol de Salão, que começou então a expandir-se por toda a América do Sul e posteriormente à Europa e resto do Mundo.

No seguimento da evolução progressiva da modalidade, em 1989, a FIFA (Federação Internacional de Futebol Associado) passou a ser o principal impulsionador da nova modalidade, tendo esta assumido o controlo da modalidade que mais tarde passou a designar-se como Futsal.

Portugal despertou para a realidade do futebol de dimensões reduzidas nos finais da década de 70. Em 1997 a FPF (Federação Portuguesa de Futebol) assumiu a gestão para da modalidade que tem relevado desde então, um crescimento exponencial de praticantes de todas as idades.

5.2 Caracterização do Futsal

O futsal é um jogo desportivo coletivo, praticado por duas equipas, cada uma delas com cinco jogadores de campo e no máximo sete suplentes.

- **Espaço de jogo**



- **Objetivo do jogo**

O objetivo do jogo é introduzir a bola na baliza da equipa adversária (marcando golos) e simultaneamente, evitar que esta seja introduzida na própria baliza, respeitando as regras do jogo. É considerado golo sempre que a bola ultrapasse totalmente a linha de baliza, entre os postes e por debaixo da barra.

Vence o jogo a equipa que marcar o maior número de golos. No caso das duas equipas marcarem o mesmo número de golos, ou não marcarem nenhum, é declarado empate.

- **Duração do jogo**

A duração do jogo é de dois períodos iguais, de 20 minutos cada (tempo cronometrado); o intervalo não deve exceder os 10 minutos. As equipas têm direito a 1 minuto de tempo “morto” em cada um dos períodos.

Durante o jogo, cada equipa pode fazer um número de substituições que entender.

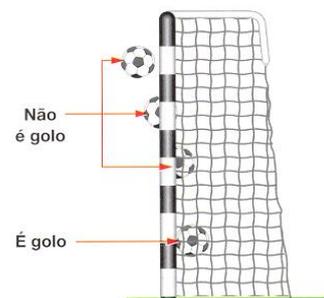
Cada jogador tem uma designação, dependendo da zona do campo que ocupa e conseqüentemente das funções que desempenha. Existem duas funções diferenciadas no posicionamento dos jogadores em campo no Futsal:

- O guarda-redes;
- Os jogadores de campo (fixo, alas e pivot).

5.3 Regras

- **Golo marcado**

Um golo é marcado quando a bola transpõe completamente a linha de baliza, entre os postes e por baixo da barra, desde que a equipa que marca não tenha previamente infringido as Leis do Jogo de Futsal.



- **Fora de Jogo**

Não existe fora de jogo no Futsal.

- **Faltas e Comportamento Antidesportivo**

As faltas são sancionadas com um pontapé-livre direto, um pontapé de grande penalidade ou um pontapé-livre indireto.

O comportamento antidesportivo é sancionado com advertência ou expulsão.

- **Sanções disciplinares**

- ✓ O cartão amarelo é usado para comunicar que um jogador ou substituto foi advertido.
- ✓ O cartão vermelho é usado para comunicar que um jogador ou substituto foi expulso.
- ✓ O cartão amarelo ou vermelho só pode ser exibido aos jogadores e aos substitutos.
- ✓ Um jogador que cometa uma falta passíveis de advertência ou expulsão, dentro ou fora da superfície de jogo, seja contra um adversário, um colega de equipa, os árbitros ou qualquer outra pessoa, é sancionado de acordo com a natureza da falta cometida.

- **Pontapé de Grande Penalidade**

Um pontapé de grande penalidade deve ser assinalado contra a equipa que cometa, dentro da sua própria área de grande penalidade e enquanto a bola estiver em jogo.

- **Pontapé de Linha Lateral**

- ✓ O pontapé de linha lateral é uma forma de recomeçar o jogo.

- ✓ Um pontapé de linha lateral é concedido à equipa adversária do jogador que tocou a bola em último lugar, quando a bola tenha ultrapassado completamente a linha lateral, quer seja pelo solo ou pelo ar, ou tenha batido no teto.

- ✓ De um pontapé de linha lateral não pode ser marcado golo diretamente.

- **Lançamento de Baliza**

- ✓ O lançamento de baliza é uma forma de recomeçar o jogo.
- ✓ Um lançamento de baliza será concedido quando a bola, tocada em último lugar por um jogador da equipa atacante, ultrapassar completamente a linha de baliza, quer seja rente ao solo ou pelo ar.
- ✓ De um lançamento de baliza não pode ser marcado golo diretamente.
- ✓ A bola é lançada de um ponto qualquer da área de grande de grande penalidade pelo guarda-redes da equipa defensora.
- ✓ O guarda-redes da equipa defensora executa o lançamento de baliza dentro de quatro segundos depois de estarem reunidas as condições para o fazer.

- **Pontapé de Canto**

- ✓ O pontapé de canto é uma forma de recomeçar o jogo.
- ✓ Um pontapé de canto é assinalado quando a bola, tocada em último lugar por um jogador da equipa defensora, ultrapassar completamente a linha de baliza, quer seja rente ao solo ou pelo ar.
- ✓ Pode ser marcado golo diretamente de um pontapé de canto, mas unicamente na baliza da equipa adversária.

- **Sexta Falta Acumulada**

- ✓ Em cada período do jogo, a equipa que comete seis faltas (pontapés de livre-direto), é sancionada como um livre de 10 metros.
- ✓ Na marcação desta falta não é permitida a formação de barreiras pela equipa adversária.
- ✓ O jogador que executa o pontapé-livre deverá ser devidamente identificado.

- ✓ Todos os jogadores, excepto o executante e o guarda-redes que defende, deverão estar atrás de uma linha imaginária, ao nível da bola e paralela à linha de baliza, fora da área de grande penalidade, a uma distância mínima de 5 metros da bola.

5.4 Gestos Técnicos

Passe		
	Objetivo	Ação individual ofensiva de relação entre dois jogadores da mesma equipa, que permite a entrega da bola a um companheiro em melhor situação ofensiva.
	Componentes críticas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manter a cabeça levantada, para que o aluno possa olhar para o local onde vai passar a bola; ✓ Colocar o pé de apoio sensivelmente ao lado da bola, posicionado na direção do passe; ✓ Balançar a perna dominante a partir da anca e, após o contacto com a bola, continuar o movimento na direção do passe; ✓ Principais superfícies de contato: sola do pé; ponta do pé; parte interna do pé; parte externa do pé.

Recepção		
	Objetivo	Ação individual ofensiva de controlo ou domínio da bola, efetuada por um jogador que a recebe de um companheiro (passe) ou de um adversário (interceção) para preparar a continuidade ao ataque.
	Componentes críticas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Olhar dirigido para a trajetória da bola; ✓ Tronco inclinado à frente; ✓ Deslocar-se na direção da trajetória da bola. ✓ Superfície de contato: sola do pé; peito do pé; parte interna do pé.

Condução de Bola		
	Objetivo	Ação individual ofensiva de progressão com a bola, de forma controlada, no espaço de jogo. Serve para quando não existe defensor direto e o portador da bola tem caminho livre para progredir no terreno, sair de uma zona aglomerada, abrir ou melhorar uma linha de passe, ocupar uma determinada posição ou libertar outra, com intuítos de ordem tática.
	Componentes críticas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Olhar dirigido para a frente, observando a posição dos companheiros; ✓ Inclinar ligeiramente o tronco à frente;

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manter a bola junto ao solo, dentro do espaço próprio, o mais próximo possível do pé condutor; ✓ Superfícies de contato: peito do pé; parte interna do pé; parte externa do pé; sola do pé.
--	--	--

Remate		
	<i>Objetivo</i>	Ação individual ofensiva utilizada para finalizar uma ação ofensiva, tentando introduzir com o pé a bola na baliza adversária, atingindo assim um dos objetivos do jogo de Futsal (marcar golos).
	<i>Componentes críticas</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Colocar o pé de apoio ao lado da bola, com a ponta do pé na direção do remate; ✓ Tronco ligeiramente inclinado à frente; ✓ O pé contacta com a bola sensivelmente no centro desta. ✓ Superfícies de contato: peito do pé; parte interna do pé; parte externa do pé; ponta do pé.
Finta/Drible		
	<i>Objetivo</i>	Ação individual ofensiva utilizada para ultrapassar ou mesmo desequilibrar um adversário para que o desenvolvimento atacante fique facilitado. A diferença entre a finta e o drible reside na simulação do corpo: sem bola (finta) ou com bola (drible).
	<i>Componentes críticas</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manter a bola próxima do pé, aquando da aproximação do adversário; ✓ Proximidade ótima do atacante em relação ao defesa; ✓ Formas de Execução mudanças de direções; mudanças de velocidade; mudanças de ritmo.

Técnica do guarda-redes		
	<i>Objetivo</i>	Deslocar-se consoante os movimentos da bola, estando sempre enquadrado com a baliza, de forma a que, em ação defensiva, evite o golo e em ação ofensiva, efetue o relançamento do ataque da equipa.
	<i>Componentes críticas</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pés ligeiramente afastados, pernas ligeiramente fletidas, tronco ligeiramente inclinado à frente e braços ligeiramente fletidos com as mãos abertas; ✓ Pequenos deslocamentos laterais, posicionando-se constantemente na baliza, em relação à

		<p>movimentação da bola.</p> <p>✓ Apanhar a bola sempre com as duas mãos ao mesmo tempo e depois, já com a bola nas mãos, puxá-la para o peito fletindo os braços.</p>
--	--	--

5.5 Principais Sinais de Arbitragem

Início/Recomeço do jogo	Pontapé-livre direto / Pontapé de grande penalidade	Pontapé-livre indireto
Pontapé da linha lateral	Pontapé de canto	Tempo Morto
Quinta falta acumulada	Contagem dos quatro segundos	Advertência (cartão amarelo) / Expulsão (cartão vermelho)

6. Atletismo

6.1. Breve referência histórica

O Atletismo é a forma mais antiga de um desporto organizado. Na realidade, trata-se de uma miscelânea de vários desportos e vem dos tempos de outrora em que correr, saltar e lançar eram encarados como uma aprendizagem vital na caça e na guerra.

Atletismo, palavra de origem grega (Aethlos = esforço) é uma modalidade que se desenvolveu com base na evolução e aproveitamento de uma série de capacidades específicas do Homem, que em conjunto com espírito desportivo já mencionado, veio a constituir o conjunto de atividades/disciplinas especializadas que hoje conhecemos. Praticadas desde épocas muito antigas nos momentos de ócio e por um grande número de culturas (celtas,

gregos, romanos, etc.), estas atividades foram adquirindo a sua independência em virtude da clarificação das regras competitivas, especificação das técnicas de execução e métodos de treino.

Quando, no século passado, se começou a proceder, em Inglaterra, ao agrupamento e à regulamentação de certas práticas atléticas ancestrais com o nome de Atletismo, estas formaram o núcleo base de um dos mais importantes fenómenos sociais do nosso tempo – os Jogos Olímpicos Modernos.

Em Portugal pode-se dizer que a primeira prova oficial deste desporto foi organizada pela Sociedade Promotora de Educação Física Nacional, a 26 de junho de 1910, com o título “Jogos Olímpicos Nacionais”. Estes torneios prosseguiram até cerca de 1914, ano em que uma dissidência levou alguns clubes a fundarem a Federação Portuguesa de Sports, cuja atividade durou até 1916. Desde essa data até à fundação da Federação Portuguesa de Atletismo, em 5 de novembro de 1921, o Atletismo manifestou-se apenas em organizações particulares à custa do esforço de alguns clubes.

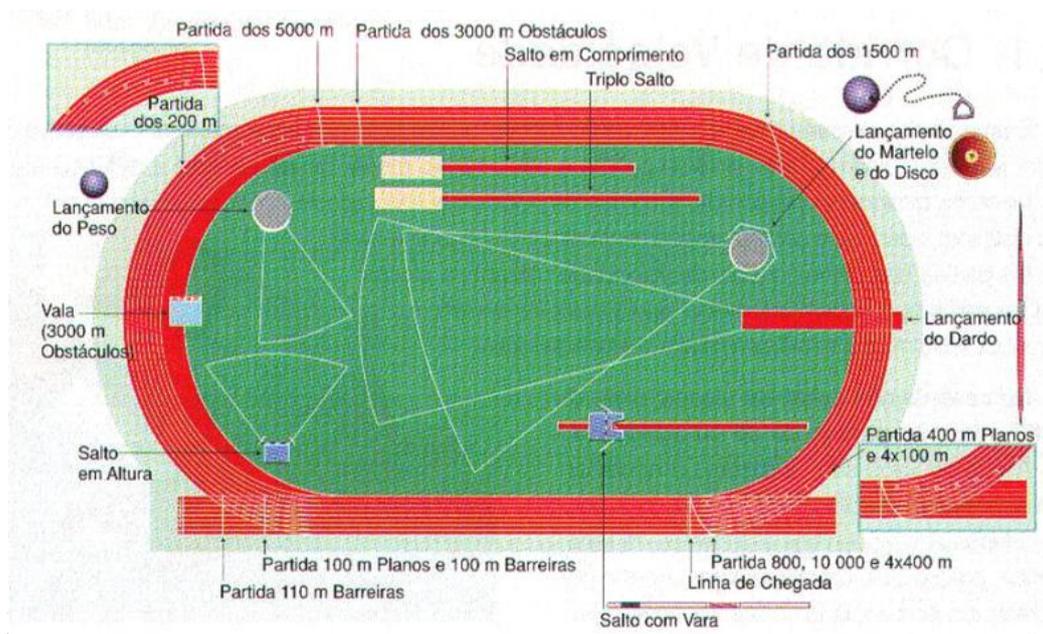
6.2. Caracterização do Atletismo

O Atletismo é uma modalidade de carácter individual que engloba um conjunto de especialidades que se reúnem em três grandes grupos, corridas, saltos e lançamentos, onde o objetivo comum é obter o melhor resultado ou marca possível, sendo esses resultados quantificados em tempo (corridas), distância (concursos) ou pontos (provas combinadas).

Apesar de ser uma modalidade principalmente de carácter individual, pode também ser considerada coletivo aquando da prova de estafetas, onde existe colaboração entre os vários elementos de uma equipa para atingir o mesmo objetivo.

Esta modalidade é disputada em Campeonatos de Clubes (1^a, 2^a, 3^a divisão e Taça dos Clubes Campeões Europeus) e de Seleções Distritais, Nacionais e Continentais (Taça da Europa; Campeonatos da Europa e do Mundo e Jogos Olímpicos), sob a forma de torneios, meetings (encontros) e campeonatos, quer de pista coberta, quer ao ar livre.

As corridas, assim como grande parte das outras provas, realizam-se numa pista de Atletismo.



<i>Corridas</i>	
Corridas de Velocidade	100 m – masculinos e femininos 200 m – masculinos e femininos 400 m – masculinos e femininos
Corridas com Barreiras	100 m – femininos 110 m – masculinos 400 m – masculinos e femininos
Corridas de Meio-Fundo	800 m – masculinos e femininos 1500 m – masculinos e femininos
Corridas de Fundo	5000 m – masculinos e femininos 10 000 m – masculinos e femininos Maratona – masculinos e femininos
Corridas de Estafetas	4 x 100 m – masculinos e femininos 4 x 400 m – masculinos e femininos
Corridas de Obstáculos	3000 m – masculinos
Marcha	10 km - femininos 20 km – masculinos 50 km – masculinos

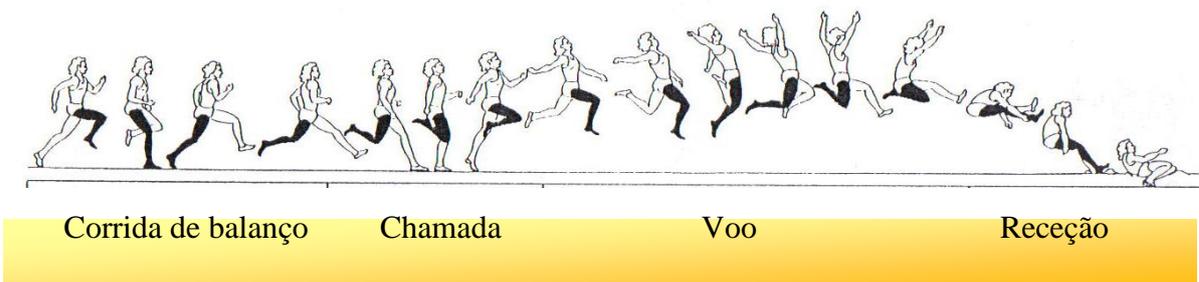
Concursos	
Saltos	Altura – masculinos e femininos
	Comprimento – masculinos e femininos
	Triplo – masculinos e femininos
	Vara – masculinos e femininos
Lançamentos	Peso – masculinos e femininos
	Disco – masculinos e femininos
	Dardo – masculinos e femininos
	Martelo – masculinos e femininos

Provas combinadas	
Heptatlo - 7 provas (Feminino)	100 m barreiras; Lançamento do peso; Salto em altura; 200 m; Salto em comprimento; Lançamento do dardo; 800 m.
Decatlo - 10 provas (Masculino)	100 m; Salto em comprimento; Lançamento do peso; Salto em altura; 400 m; 110 m barreiras; Lançamento do disco; Salto à vara; Lançamento do dardo; 1500 m.

6.3. Disciplinas do Atletismo

6.3.1. Salto em Comprimento

- É composto por 4 fases:



Corrida de balanço

- Corrida progressivamente acelerada até à tábua de chamada;
- Joelhos elevados, tronco direito, olhar dirigido para a frente e ação rápida e enérgica dos braços.

Chamada

- Deve ser realizada num movimento rápido e ativo (*grifée*) com uma extensão da perna de chamada;
- Olhar dirigido para a frente;
- Chamada para a frente e para cima com o tronco próximo da vertical.



Voo

- Os membros superiores, passando por cima ou lateralmente, atrasam-se proporcionando uma flexão do tronco à retaguarda;
- O tronco deve permanecer direito e vertical;
- Na fase descendente fechar o tronco sobre as pernas, movimentando os braços em extensão para cima, depois para a frente e, por fim, para baixo.

Receção ou queda

- Os calcanhares são a primeira zona do corpo a tocar na areia com os dois pés paralelos;
- As pernas devem estar quase em extensão completa;
- O tronco deve estar inclinado para a frente;
- Os braços devem ser puxados para trás;
- Após o contacto com a areia, amortecer a queda fletindo os joelhos.

6.3.2. Salto em Altura – Técnica Fosbury Flop

- É composto por 4 fases:



Corrida de Balanço

Chamada

Voo

Receção

Corrida de balanço

- Aceleração progressiva da corrida em linha reta (3 a 6 passadas) e depois em curva em forma de “J” (últimas 3/4 passadas);
- Nas últimas passadas o corpo inclina-se para o interior da curva apresentando uma pequena inclinação para trás e a frequência das passadas aumenta;
- O pé de apoio deve ser muito ativo na penúltima passada.

Chamada

- Chamada a um pé com apoio rápido do pé mais afastado da fasquia;
- Elevação energética da coxa da perna livre;
- Extensão do MS do lado da fasquia.

Transposição

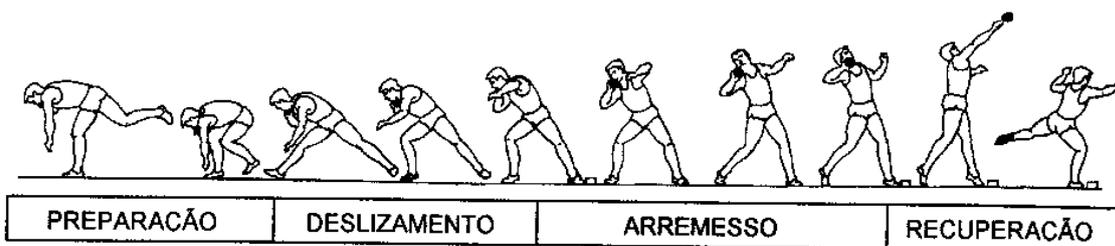
- Corpo ligeiramente “arqueado” com a flexão das coxas;
- A bacia passa a fasquia em simultâneo arqueia as costas e baixa as pernas e a cabeça.

Queda

- A receção é feita sobre os ombros e as costas, com a proteção dos membros superiores;
- Os joelhos devem estar afastados no momento da receção.

6.3.3. Lançamento do Peso

- É composto por 4 fases:



Preparação

- Os dedos estão paralelos e ligeiramente afastados;
- Um apoio mais avançado em relação ao outro, com a mão que pega no peso contrário ao apoio mais avançado;
- O lançador começa de pé, no final do círculo de lançamento e de costas para a borda do círculo;

- O tronco inclina-se para a frente e fica paralelo ao chão.

Deslizamento

- O atleta move-se da planta do pé para o calcanhar sem mover a bacia;
- A perna de apoio fica em extensão sobre o calcanhar;
- A perna de apoio mantém-se em contacto com o solo durante a maior parte da fase de deslizamento;

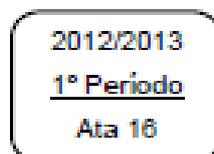
Arremesso

- O movimento de “chicote” do braço começa após a extensão completa dos MI e do tronco;

Recuperação

- O lançador tem uma ação bloqueadora para evitar lançamentos nulos;
- Os pés mantêm-se em contacto com o chão até final do lançamento.

Anexo 14 – Exemplo de uma ata semanal formulada pelo NEEF



ATA DE REUNIÃO DO NÚCLEO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Aos três dias do mês de janeiro do ano de dois mil e treze, pelas doze horas e dez minutos, na Escola Básica Professor Nery Capucho, reuniu o núcleo de estágio sob a presidência do professor _____, na sala de educação física, com a seguinte ordem de trabalhos:-----

- Ponto um: Visita à Escola de Sargentos do Exército; -----
- Ponto dois: Entrega das avaliações intercalares do Estágio Pedagógico;
- Ponto três: Encaminhamento dos alunos para o programa Viver Saudável. -----

No que diz respeito ao primeiro ponto da ordem de trabalhos, ficou definido que o horário de saída para a visita à Escola de Sargentos do Exército será pelas oito horas e trinta minutos e que o almoço dos alunos será da responsabilidade de cada um (almoço volante). -----

Ficou também definido que a totalidade dos alunos do 8º ano será dividida em três grupos e quais as atividades a realizar bem como a sua distribuição pelos diferentes horários, sendo estes os seguintes: nove horas e trinta minutos a palestra inicial acerca da ética e valores militares com a presença de todos os alunos; dez, onze e doze horas as provas de orientação, pista de obstáculos e equitação, existindo a rotação entre os três grupos formados pelas estações definidas; às treze horas o almoço com a totalidade dos alunos; às catorze horas, catorze e quarenta e cinco minutos e às quinze e trinta minutos, a realização das provas de armamento e Ginástica de Aplicação Militar (GAM), e uma visita às instalações, alternando os três grupos entre estas tarefas; pelas dezasseis horas e quinze minutos o início da higiene de todos os alunos separados por géneros em casernas distintas; às dezassete horas a saída das instalações. -----

Quanto ao segundo ponto da ordem de trabalhos, foi mencionado pelo professor orientador _____ que haverá uma reunião intercalar de orientadores de estágio a vinte e cinco de janeiro, sendo nesta data

habitualmente realizada a entrega da avaliação intercalar referente ao Estágio Pedagógico.-----

Relativamente ao terceiro e último ponto, o professor orientador Cláudio Sousa mencionou a necessidade de encaminhar os alunos com um índice de massa corporal elevado para o programa Viver Saudável, indicando o documento que o núcleo de estágio deve entregar na próxima aula aos respetivos alunos para posterior entrega aos seus encarregados de educação.-

Não havendo mais assuntos a tratar, deu-se por terminada a reunião, pela qual se lavrou a presente ata.-----

	NOMES	RUBRICAS
Estagiários		

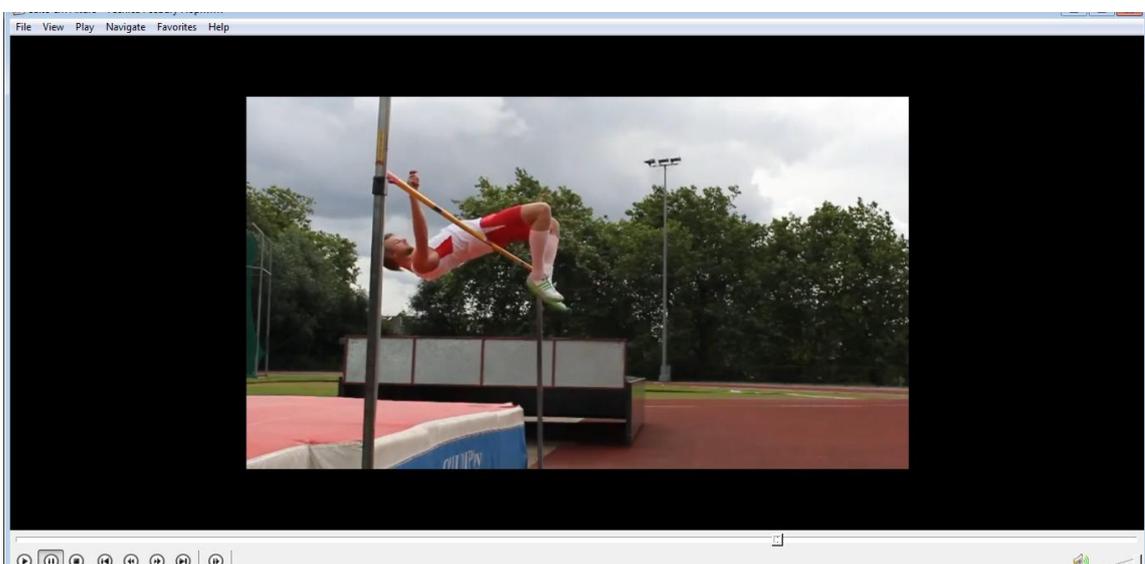
O Orientador da Escola

A Secretária

()

()

Anexo 15 – Exemplo de um vídeo construído para os alunos para uma aula



Anexo 16 – Logotipo elaborado pelo NEEF para o ano letivo 2012/2013



