

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Nuno Miguel Seco Cardo

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DESENVOLVIDO NA ESCOLA SECUNDÁRIA DR.
JOAQUIM DE CARVALHO JUNTO DA TURMA 8ºE NO
ANO LETIVO DE 2018/2019**

Relatório de Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário orientado pelo Prof. Doutor Luís Rama, apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

Setembro de 2019

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA SECUNDÁRIA DR. JOAQUIM DE
CARVALHO JUNTO DA TURMA 8ºE NO ANO LETIVO DE 2018/2019**

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

Orientador: Prof.ª Doutor Luís Rama

COIMBRA

2019

Cardo, N. (2019). Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho, junto da turma 8.ºE no ano letivo de 2018/2019. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Nuno Miguel Seco Cardo, aluno nº2017233765 do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no artigo nº28, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC de 23 de agosto de 2013

Coimbra, 2 de setembro de 2019

Nuno Miguel Seco Cardo

AGRADECIMENTOS

Com a aproximação do fim desta etapa, tenho que expressar a minha gratidão às várias pessoas que me ajudaram neste percurso.

Primeiramente, ao professor Joaquim Parracho, pela orientação, ajuda e disponibilidade. Foi essencial o seu apoio, uma vez que o estágio foi o meu primeiro contacto direto com a realidade de assumir todas as responsabilidades da ação docente.

Ao Professor Doutor Luís Rama, pela disponibilidade apresentada no esclarecimento das diversas questões que lhe foram solicitadas e pela partilha da sua experiência e conhecimento.

Às minhas colegas de Estágio pelo espírito de entreaajuda e pela partilha de experiências e aprendizagens desenvolvidas.

A todos os professores do curso de Mestrado pelo seu saber e pelos ensinamentos que me proporcionaram.

Por fim aos alunos do 8.ºE, levo-os para sempre na minha memória, pela colaboração e empenho ao longo das aulas, mas também pelas dificuldades que me causaram, pois foi através delas que consegui crescer tanto a nível pessoal como a nível profissional. Serão sempre a minha primeira turma.

RESUMO

O Relatório de Estágio traduz-se em todo o conhecimento adquirido ao longo da licenciatura e mestrado, tendo como principal objetivo evidenciar de forma clara e estruturada todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo 2018/2019 e descrever os momentos que marcaram o Estágio Pedagógico, refletindo sobre a importância dos mesmos na evolução como professores. O Estágio foi desenvolvido na Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho na Figueira da Foz, junto da turma do 8.ºE e constitui-se como uma etapa final do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

O Relatório é composto por três capítulos, em que o primeiro aborda o contexto pedagógico em que o Estágio foi desenvolvido; o segundo abrange uma reflexão crítica sobre as práticas pedagógicas realizadas; e, por fim, o terceiro apresenta o aprofundamento do tema/problema “A influência de um programa de 4 semanas de exercícios de velocidade, na melhoria desta capacidade”.

O estudo conta com a participação de 28 alunos, 18 do sexo feminino e 10 do sexo masculino. Foi aplicado um protocolo de avaliação da velocidade com um intervalo de 4 semanas, durante as quais foram realizados de exercícios específicos de velocidade incluídos nas rotinas de aquecimento. Os resultados revelam que houve melhorias em ambos os sexos.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico. Educação Física. Ensino. Condição Física Base. Formação Profissional e Pessoal.

Abstract

The Teacher Training Report sums up all the knowledge acquired during the Bachelor and Master's Degrees and its main goal is to point out clearly and in a structured way all the work conducted during the 2018/2019 academic year and describe the noticeable moments of the Teacher Training, reflecting on their importance in the development as teachers. The Teachers Training was developed in the "Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho" at "Figueira da Foz", along with the 8th E class, and constitutes as one of the final stages of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education of the Faculty of Sport Science and Physical Education of the University of Coimbra.

The report consists of three chapters, in which the first describes the pedagogical context in which the Teacher Training was developed; the second will cover a critical reflection on the pedagogical practices carried out; lastly, in the third chapter, the topic/problem is presented with the theme "The influence of a 4 week programmed of velocity exercises on the improvement of this capacity".

The study holds the participation of 28 students, in which 18 are females and 10 are males. It was applied a velocity evaluation protocol with a 4 week gap, in which specific velocity exercises were carried out during the warm-up routines. The results reveal improvements on both genders.

Keywords: Teacher Training. Physical Education. Teaching. Base Physical Condition. Professional and Personal Education.

ÍNDICE

RESUMO.....	vii
ABSTRACT	viii
INTRODUÇÃO.....	12
CAPÍTULO I - CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA.....	14
1. Expetativas iniciais.....	14
2. Plano de Formação Individual	15
3. Caracterização da Escola.....	15
3.1 Localização Geográfica.....	15
3.2. Contexto Social, Cultural e Económico.....	16
3.3. Caracterização Física da Escola.....	16
3.4. Desporto Escolar.....	17
3.5. População Escolar.....	17
3.6. Espaços Físicos Desportivos.....	18
3.6.1. Ginásio Polidesportivo.....	18
3.6.2. Campos Exteriores.....	19
3.6.3. Campos de treino do Estádio José Bento Pessoa.....	19
4. Caracterização da Turma.....	19
5. Grupo de Educação Física.....	19
CAPÍTULO II - ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA.....	20
1. Planeamento.....	20
1.1. Plano anual.....	21
1.2. Unidades didáticas	21
1.3. Planos de aula.....	22
2. Realização.....	22
2.1. Instrução.....	22
1.2.2. Gestão	23
2.3. Clima.....	23
2.4. Disciplina	24
3. Avaliação	24

3.1. Análise diagnóstica	28
3.2. Avaliação formativa.....	30
3.3. Avaliação sumativa.....	32
4. Autoavaliação	33
5. Atitude ético-profissional.....	33
6. Justificação das opções tomadas	35
7. Questões dilemáticas	35
CAPÍTULO III - APROFUNDAMENTO DO TEMA/PROBLEMA: “A Influência da Condição Física de Base na Aprendizagem dos Alunos nas Unidades Didáticas”	38
1. Introdução	38
2. Enquadramento Teórico.....	38
2.1. Condição Física	39
2.2. Aprendizagem.....	40
2.3. Velocidade	41
3. Objetivos	41
4. Metodologia.....	42
5. Participantes.....	42
6. Instrumentos.....	42
7. Apresentação dos Resultados	43
8. Análise descritiva	44
8.1. Comparação entre os dois grupos N28	44
9. Discussão dos Resultados.....	47
10. Sugestões e contributos.....	47
11. Conclusão.....	48
CONCLUSÃO FINAL	49
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	50
1. Bibliografia.....	50
2. Webgrafia	51
ANEXOS.....	52

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Número de alunos por ciclo.....	17
Tabela 2 – Tabela de pontuação.....	43
Tabela 3 – Grupo de alunos que praticam e não praticam exercício físico	43
Tabela 4 - Modalidades dos alunos que praticam exercício físico.....	44
Tabela 5 - Valores da média e desvio padrão dos Alunos que apenas praticam exercício físico na escola e alunos que praticam exercício físico fora da escola.....	45
Tabela 6 – Valores da média e desvio padrão da aplicação do exercício de velocidade no 1º e 2º teste em função de teste.....	46

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico I – Pessoal docente e não docente	18
Gráfico II – Resultado dos testes	46

LISTA DE ANEXOS

Anexo I – Calendário escolar	
Anexo II – Certificados	
Anexo III – Modelo de plano de aula	
Anexo IV – Exemplo de plano de aula	
Anexo V – Ficha de Autoavaliação utilizado pela escola	
Anexo VI – Registo de avaliação e autoavaliação	
Anexo VII – Fichas de observação de professores	
Anexo VIII – Registo de assiduidade e pontualidade	
Anexo IX – Instrumento de avaliação de uma Unidade Didática	

INTRODUÇÃO

O presente Relatório de Estágio foi elaborado no âmbito do Estágio Pedagógico (EP), realizado na Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho, na Figueira da Foz, no ano letivo de 2018/2019, inserido no ciclo de estudos do segundo ano de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Faculdade Ciências do Desporto da Universidade de Coimbra.

O EP tem por objetivo favorecer a integração dos conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da formação inicial, através duma prática docente em situação real e orientada de forma a profissionalizar docentes de Educação Física competentes e adequadamente preparados para a profissão.¹ Assim, este documento tem como principal objetivo evidenciar de forma clara e estruturada todo o trabalho desenvolvido ao longo deste ano letivo e descrever os momentos que marcaram o nosso EP, refletindo sobre a importância dos mesmos na evolução como professores.

O estágio teve lugar na Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho, situada no concelho da Figueira da Foz, distrito de Coimbra. A turma residente foi o 8.ºE, mas fomos também responsáveis pela assessoria da direção de turma. O Núcleo de Estágio era composto por quatro elementos, com os estagiários Beatriz Esteves, Daniela Varela, Elisa Ângelo e Nuno Cardo, com a supervisão permanente do professor cooperante da escola Joaquim Parracho e do professor orientador da faculdade Luís Rama.

Este documento visa a narração de todos os imprevistos e previstos, de todas as aprendizagens, de todas as vivências e conquistas no decorrer do EP. A sua organização está assim dividida em três capítulos principais. O primeiro capítulo é referente à “Contextualização da Prática Desenvolvida” onde fazemos uma reflexão sobre a prática em que inclui as expectativas iniciais, o projeto formativo, os elementos relativos às condições locais e da relação educativa. O segundo capítulo explica toda a “Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica”, onde será feita uma reflexão crítica quanto às práticas desenvolvidas ao longo do EP, fazendo-se uma análise detalhada

¹ Guia de Estágio Pedagógico da FCDEF 2018-19

quanto às aprendizagens desenvolvidas e dificuldades apresentadas no estágio. O terceiro e último capítulo “Aprofundamento do Tema/Problema”, procura analisar a importância da condição física de base na aprendizagem das unidades didáticas.

CAPÍTULO I - CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

1. Expetativas Iniciais

O estágio é um momento decisivo na formação inicial de um professor, é nesta passagem da teoria para a prática, que surge a vontade de aplicar todos os conhecimentos adquiridos ao longo dos últimos anos, mas de igual forma, surge o receio e a insegurança.

Inicialmente as minhas expetativas passavam por conseguir lecionar todas as aulas e cumprir todos os objetivos do EP com êxito, uma vez que sou trabalhador-estudante, e sendo o meu horário laboral por turnos rotativos, demonstrava-se difícil conseguir conciliar tudo. No entanto, apresentava-me positivo até porque nada se consegue com trabalho e dedicação.

Em primeiro lugar, queria conseguir aprender e concretizar as funções de um professor: conceber, planear e refletir com a maior eficiência possível, com o objetivo de evoluir nesta profissão.

Para as minhas práticas pedagógicas, esperava poder contribuir na aprendizagem dos alunos, através do trabalho em equipa e da aprendizagem com profissionais mais experientes. Esperava potenciar nos alunos o máximo das suas capacidades e potencialidades, promovendo o seu desenvolvimento pessoal. Relativamente à assessoria de direção de turma, despertava-me alguma curiosidade e ambicionava desempenhar o melhor papel possível.

Além disso, desejava conseguir ter uma relação de partilha de conhecimentos e experiências com o núcleo de estágio e com os orientadores da escola e da universidade, através das aulas observadas, reuniões, reflexões sobre o trabalho desenvolvido, e aprender com os profissionais mais experientes.

Relativamente à turma, tinha uma grande vontade de os conhecer: se eram bons/maus alunos, se tinham interesse nas aulas de Educação Física, o seu comportamento, o número de alunos, a relação professor-aluno, etc.

Por fim, podemos afirmar que o contacto com os alunos, a gestão da turma, a resolução dos problemas e a construção das práticas pedagógicas seriam um verdadeiro desafio e é claro muita responsabilidade para um estagiário. No final do EP

pretendíamos estar preparados para lecionar aulas de Educação Física, enriquecendo a nossa experiência e aumentar a capacidade de trabalho e de resolução de problemas.

2. Plano de Formação Individual

O Plano de Formação Individual (PFI) tem como principal objetivo uma reflexão sobre as expectativas quanto ao desempenho da função docente para o ano de estágio, segundo o Perfil de Desempenho Docente (Decreto-Lei nº 240/2001 de 30 de agosto). As expectativas foram analisadas através de uma dimensão social e ética, relacionando-a com a disponibilidade, dinamismo e capacidade de inovar; participação na escola, refletindo acerca dos métodos de trabalho a utilizar quer com os colegas, quer com os alunos, com o objetivo de melhorar o processo de ensino-aprendizagem; desenvolvimento e formação profissional, com o intuito de projetar as várias formas de suprir as carências que aparecerão ao longo do ano de estágio; e por fim, desenvolvimento do ensino e da aprendizagem, revelando as preocupações em relação ao compromisso com as aprendizagens dos alunos, no que diz respeito com o tipo de relação e os próprios processos de planeamento, execução e avaliação.

A construção do PFI teve como ponto de partida a perceção do nosso estado atual (conhecimentos, capacidades, atuações, dificuldades, etc.). este documento é um a forma de refletir sobre as dificuldades sentidas em cada patamar; as estratégias para ultrapassar essas dificuldades; como controlar a evolução e o tempo em que se vai aplicar essas melhorias e as construções da prestação como estagiário de Educação Física.

A elaboração do PFI foi fulcral para o desenvolvimento de competências pedagógicas, didáticas e científicas, associadas a um desempenho profissional crítico e reflexivo.

3. Caracterização da Escola

3.1 Localização Geográfica

O concelho da Figueira da Foz tem uma área geográfica de 379,05 km² integra 14 freguesias com um total de 62.125 habitantes (2011).

3.2 Contexto Social, Cultural e Económico

O dinamismo do desenvolvimento económico da região encontra-se bem expresso na evolução da distribuição da população ativa por sectores. No decurso das últimas décadas assistiu-se a um acentuado recuo do sector primário e a um assinalável crescimento dos sectores secundário e terciário. A política de incentivo à fixação de indústrias na região deu os seus frutos acentuando a importância de um sector secundário diversificado.

Dois outros grupos profissionais com evolução bastante significativa são os quadros dirigentes da função pública, diretores e quadros dirigentes de empresas, as profissões intelectuais e científicas, que cresceram. É, contudo, no sector terciário que a evolução tem sido mais significativa.

A sede do concelho encontra-se apetrechada de modernas infraestruturas desportivas e culturais, com destaque para o Centro de Artes e Espetáculos, a Biblioteca/Museu Municipal, equipada com um auditório, os campos sintéticos situados ao lado da escola Dr. Joaquim de Carvalho.

3.3. Caracterização Física da Escola

A Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho encontra-se localizada na freguesia de Tavadede, junto do Estádio Municipal e próxima de áreas verdes (Parque das Abadias). Ao longo dos tempos, a escola adotou vários nomes, tais como Liceu Municipal Dr. Bissaya Barreto, Liceu Nacional da Figueira da Foz, Escola Secundária nº2. Nos dias de hoje, tem como patrono, o figueirense Joaquim de Carvalho (1892-1958), ficando assim Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho.

Em 2011, sofreu várias remodelações: um espaço central, com quatro pisos, que engloba a direção, a zona de serviços administrativos, as instalações da Associação Doutor Joaquim de Carvalho, do Centro de Formação da Associação de Escolas Beira Mar, a área de trabalho de professores, bufete, cantina e cozinha, biblioteca, auditório Joaquim de Carvalho, salas de aula, instalações sanitárias. Conta ainda, com espaços especializados, onde se encontram os laboratórios, as salas de artes e de novas tecnologias e um pavilhão gimnodesportivo. Circundando o edifício, existem campos de jogos, pátios e jardins. É uma escola sem barreiras, com elevador centralizado, e com todas as instalações sanitárias adequadas a pessoas com mobilidade reduzida.

Além disso, todas as salas têm ligação à internet, havendo rede sem fios em todo o edifício.²

3.4 Desporto Escolar

O desporto escolar encontra-se dividido em atividades internas, atividades externas e dentro de formação desportiva.

Atividades Internas: Corta-mato escolar; mega sprint; fitescola; encontro de ginástica acrobática (dirigido para os 11º e 12º anos).

Atividade Externa Nível II: Badminton; ginástica artística; *surfing*;

Centro de Formação Desportiva: *Surfing* – 1 professor com formação específica e 1 professor de apoio.

3.5 População Escolar

A população escolar é constituída por alunos, professores e pessoal não docente. O número total de alunos da escola é 1167. Na tabela abaixo podemos ver o número de alunos por ciclo e por género.

Tabela 1 - Número de alunos por ciclo

NÍVEL	MASCULINO	FEMININO	TOTAL
3º CICLO DO ENSINO BÁSICO	236	185	421
ENSINO SECUNDÁRIO	336	354	690
ENSINO PROFISSIONAL	50	6	56

O pessoal não docente é constituído por uma psicóloga, uma assistente social, nove assistentes técnicos, vinte e quatro assistentes operacionais. Quanto à equipa docente são 107 professores.

² <http://www.esjcff.pt/escola.html>

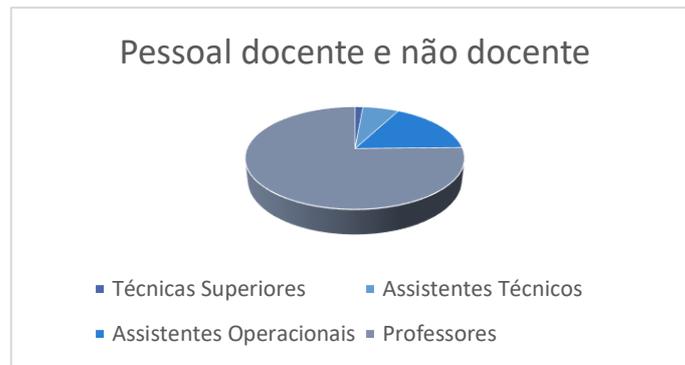


Gráfico 1- Pessoal docente e não docente

3.6 Espaços Físicos Desportivos

Para as aulas de Educação Física estão disponíveis os seguintes espaços:

3.6.1. Ginásio Polidesportivo

O ginásio da escola possui o tamanho oficial e possui as marcações (linhas) para as seguintes modalidades: Futsal, Basquetebol, Andebol, Voleibol e Badminton.

Para uma melhor rentabilização dos espaços o Departamento de Educação Física divide o Ginásio em 3 partes, estão separadas por cortinas brancas, assim a denominação dos espaços passa a ser: Ginásio 1, Ginásio 2 e Ginásio 3.

Relativamente ao Ginásio 1 habitualmente realiza-se neste campo as modalidades de Badminton e Voleibol.

No Ginásio 2 serão desenvolvidas as seguintes modalidades: Ginástica Artística e Acrobática; Dança; Atletismo e Patinagem.

No Ginásio 3 habitualmente realiza-se as modalidades: Basquetebol condicionado ao espaço, Andebol, Ginástica Artística e Acrobática; Dança; Atletismo e Patinagem.

No Ginásio existem diversos materiais amovível, nomeadamente: 6 tabelas de Basquetebol; 4 Espaldares e 2 Balizas. O mesmo é composto também por material móvel, nomeadamente: 9 Postes de Voleibol; 6 Redes de Voleibol e 10 Bancos Suecos. Ao longo de uma parede lateral existem diversos armários onde se situam todo material necessário para as aulas de Educação Física, como por exemplo: bolas, raquetes, coletes e outros materiais diversos para as diferentes modalidades.

3.6.2. Campos Exteriores

A Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho possui dois espaços exteriores, ambos tem as dimensões e as marcações para as modalidades de Basquetebol e Futsal. Num campo exterior existe uma pista de atletismo e respetiva caixa de areia.

3.6.3 Campos de Treino do Estádio Municipal José Bento Pessoa

O Estádio Municipal José Bento Pessoa é o constituído por dois campos sintéticos oficiais, um de futebol 11 e outro de futebol 7.

4. Caracterização da Turma

A turma é composta por vinte e oito alunos em que dezoito são do género feminino e dez do sexo masculino. A média de idades é de treze anos. É uma turma com notas muito acima da média, no entanto dois alunos são repetentes. A turma prefere o trabalho de grupo nas aulas.

Na turma existem nove alunos com problemas de saúde, tais como: problemas respiratórios (asma), visuais, um aluno com a doença de sever (calcanhar), uma aluna disléxica e um aluno com um problema na virilha.

5. Grupo de Educação Física

O grupo de Educação Física é constituído por nove professores, sendo oito do sexo masculino e um do sexo feminino. Além disso, conta ainda com quatro estagiários, integrando assim o núcleo de estágio.

A grande maioria dos docentes, já lecionam nesta escola há algum tempo, o que refletia no espírito de equipa e na harmonia no trabalho.

A relação entre o grupo de EF e o núcleo de estágio era boa, na medida em que os professores eram bastante atentos e prestáveis com os estagiários, apoiando-os sempre que podiam, tanto no esclarecimento de dúvidas como na requisição de materiais desportivos ou no processo de ensino-aprendizagem. Para quem está a iniciar, é confortante ter colegas mais velhos que nos auxiliem. E deste modo, destaca-se o nosso orientador Joaquim Parracho pela sua disponibilidade e transmissão de conhecimentos e experiência na área.

CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA

O segundo capítulo do relatório representa grande parte do trabalho desenvolvido no estágio pedagógico ao longo do ano letivo, uma vez que domina os princípios do ensino em EF: planejamento, realização e avaliação.

1. Planejamento

Para Bento (1987), o plano é um meio de reconhecimento das normas do comportamento a atuar, com as funções de: motivação e estimulação; orientação e controlo; transmissão de vivências e experiências; racionalização da ação.

Deste modo, o plano tem como principais funções:

- apresentar objetivos;
- permitir decisões;
- determinar meios e operações metodológicas correspondentes aos aspetos anteriores;
- estabilizar, modificar ou reestruturar relações, sendo um forte instrumento de ação.

Na planificação podemos planear as componentes do processo de ensino e aprendizagem nos diferentes níveis da sua realização; ou seja, apreender, o mais concretamente possível, as estruturas e linhas básicas e essenciais das tarefas e processos pedagógicos. *São determinados e concretizados os objetivos mais importantes da formação e educação da personalidade, são apresentadas as estruturas coordenadoras de objetivos e matéria, são prescritas as linhas estratégicas para a organização do processo pedagógico.* (Bento, 1987)

O plano é um instrumento de trabalho fundamental, na medida em que é um meio auxiliar de preparação da aula. Porém, não necessita de ser elaborado de modo a que toda a atuação didática esteja totalmente determinada de antemão, pode propor alternativas.

A atividade de planificação do ensino pelo professor conta com três níveis:

- planificação anual
- planificação de período
- planificação de aulas

1.1. Plano Anual

O plano anual caracteriza-se como um plano de perspectiva geral que tem como objetivo concretizar o programa de ensino. É um plano sem grandes pormenores da prática ao longo do ano letivo, se bem que requer trabalho preparatório de análise e de balanço, assim como reflexões a longo prazo.

1.2. Unidades Didáticas

O plano anual referido anteriormente subdivide-se em vários planos correspondente às unidades temáticas lecionadas. A duração de cada unidade vai variar consoante a quantidade das tarefas propostas, assim como de princípios psicopedagógicos e do estado de desenvolvimento da personalidade dos alunos.

O conteúdo e a estrutura do plano de cada unidade são determinados pelos objetivos, pelas indicações acerca da matéria e pelas linhas metodológicas do programa e do plano anual. O planeamento a este nível procura garantir sobretudo a sequência lógico-específica e metodológica da matéria e organizar as atividades do professor e dos alunos por meio de regulação e orientação da ação pedagógica.

A escolha das Unidades Didáticas foi efetuada pelo Departamento de Educação Física da Escola tendo em consideração o mapa de rotação de espaços.

Posto isto, para a turma do 8ºE selecionaram as seguintes modalidades:

- 1º Período – FITescola, Basquetebol e Futebol;
- 2º Período – Ginástica Artística e Voleibol;
- 3º Período – Badminton e FITescola.

A escola possui boas instalações físicas e materiais para a prática destas modalidades, tais como campos de basquetebol, equipamento para a ginástica de solo e de aparelhos, campo exterior (que permite abordar as modalidades de futsal, futebol e andebol) pista de atletismo e caixa de areia

No início do ano letivo foi realizada uma análise diagnóstica de todas as modalidades escolhidas para a turma. Quanto à distribuição das unidades didáticas, no 1º período começou pela realização dos testes do FITescola e foram registados os resultados, depois abordou-se a modalidade de Basquetebol e em seguida as modalidades de Futebol e Futsal. Posteriormente, no 2º período, foram lecionados a

Ginástica Artística e o Voleibol. No 3º período foi lecionado o Badminton e foram novamente aplicados os testes do FITescola.

As unidades didáticas são assim abordadas simultaneamente, o que permite potenciar a aprendizagem dos alunos, ou seja, permite a aquisição de conhecimentos por parte dos alunos nas diversas modalidades. É muito importante criar estratégias para que os alunos consigam participar com interesse e empenho nas atividades propostas.

Houve algumas alterações na calendarização das unidades didáticas devido, sobretudo, às condições climáticas. De resto cumpriu-se o plano anual.

1.3. Plano de Aula

Tendo em conta a matéria, os pressupostos dos alunos e as condições de ensino, bem como os dados fornecidos pela análise das etapas anteriores, na preparação da aula tem lugar uma precisão dos seus objetivos, é planificado o seu decurso metodológico e temporal.

2. Realização

Um dos pontos que caracteriza um bom professor é sem dúvida o facto de dar o bom exemplo, devido a muitas vezes ser visto pelos seus alunos como um modelo. Por esta razão, a assiduidade e a pontualidade são dois aspetos que devemos privilegiar.

É necessário também cumprir eticamente tudo aquilo que a profissão acarreta, mantendo atitudes de cordialidade e respeito perante todos os alunos e colegas.

Na nossa intervenção pedagógica destacam-se as seguintes dimensões: Instrução, Gestão, Clima e Disciplina. O desenvolvimento positivo destas dimensões influencia a aprendizagem dos alunos nos diferentes domínios (psicomotor, cognitivo e sócio afetivo).

2.1. Instrução

Na fase de instrução o professor transmite aos alunos uma informação clara, sucinta e geral dos objetivos, situações de aprendizagem, estrutura e organização da aula, identifica as relações desta com as aulas anteriores e aprendizagens já adquiridas.

Numa aula existem vários momentos de instrução se assim optarmos. Na nossa realização optámos por realizar aulas por estações onde a instrução era dada no início da aula perdendo assim menos tempo disponível para a prática. Eram enunciados os objetivos da aula, explicadas as tarefas a desenvolver e relacionadas as aprendizagens pretendidas com as anteriormente adquiridas. No final era dada a instrução final de aula na qual era realizado um breve inquérito dos objetivos atingidos e das aprendizagens novas adquiridas.

2.2. Gestão

Na fase de gestão e organização o professor deve organizar as atividades na aula, gerindo a formação de grupos, a transição dos alunos nas situações de aprendizagem, a arrumação de equipamentos, os momentos de interrupção e início da atividade dos alunos, consumindo pouco tempo de aula e recorrendo preferencialmente a estratégias de gestão positiva.

Durante este estágio pedagógico, preocupávamo-nos em preparar os materiais antecipadamente, de modo a não consumir tempo de aula.

2.3. Clima

Segundo Silva (2012), “o clima engloba aspetos de intervenção pedagógica relacionados com interações pessoais, relações humanas e ambiente”.

Ao longo da aula, o professor deve saber controlar as suas próprias emoções e relacionar as mesmas com as emoções dos alunos. Mesmo que existam situações pessoais que o incomodem, deve sempre absorver-se delas e tentar passar uma imagem de positivismo e credibilidade aos alunos. Deve ainda tentar ser exigente, mas ao mesmo tempo racional e flexível.

O papel do professor passa também por saber motivar os alunos, não apenas atribuir tarefas e pedir aos alunos que as executem corretamente. Durante todo o ano letivo, de maneira a maximizar o nível de desempenho dos alunos, procurámos sempre motivá-los ao longo de todo o percurso.

Desta maneira, pensamos que esse trabalho foi bem concebido nas várias UD desenvolvidas ao longo do ano letivo, promovendo trabalho em grupos, pares, e

mesmo em situações individuais onde se sentissem mais confortáveis para que despertasse o interesse, entusiasmo e motivação nos alunos.

2.4. Disciplina

No que diz respeito à disciplina, esta compreende fundamentalmente o controlo e regulação do comportamento dos alunos durante a aula. Siedentop (1998) refere que um sistema de organização eficaz e a criação de estratégias disciplinares criam um ambiente propício e facilitador da aprendizagem.

Esta dimensão encontra-se diretamente ligada às restantes dimensões, pois está interligada às interações pessoais, ao comportamento dos alunos que depende da forma como o professor gere as suas aulas e de como é feita a comunicação das várias matérias/conteúdos/informações.

É em contexto de sala de aula que existe a convergência de personalidades, o que por si só pode originar comportamentos menos apropriados, no entanto, o professor deve sempre promover um clima de aula positivo, com vista a garantir que as aprendizagens dos alunos são o mais bem-sucedidas possível.

A turma na qual lecionámos não apresentava historial de comportamentos de indisciplina, porém, havia um grupo de 4/5 raparigas, também identificado por professores de outras disciplinas, muito faladoras e com défice de atenção. De modo, a resolver a situação, separávamos os elementos do grupo formando assim outros grupos.

Ao mesmo tempo, realizámos sempre uma circulação ativa pelo espaço para nos permitir dar *feedbacks* e evitar a dispersão dos alunos. Outro aspeto que também tivemos em conta foi procurar conhecer a turma para conseguirmos antecipar e dar respostas mais eficazes, em situações inadequadas ou desapropriadas na sala de aula.

3. Avaliação

De acordo com o Despacho Normativo n.º1/2005, reformulado pelo Despacho Normativo n.º6/2010 de 19 de fevereiro, “a avaliação, enquanto parte integrante do processo de ensino e de aprendizagem, constitui um instrumento regulador das aprendizagens, orientador do percurso escolar e certificador das diversas aquisições realizadas pelo aluno ao longo do ensino básico”.

Ribeiro, L. (1999), refere que *“a avaliação pretende acompanhar o progresso do aluno, ao longo do seu percurso de aprendizagem, identificando o que já foi conseguido e o que está a levantar dificuldades, procurando encontrar as melhores soluções”* (pp. 75).

O mesmo autor refere que a avaliação permite descrever os conhecimentos, as atitudes e as aptidões que os alunos foram capazes de adquirir ao longo de um determinado percurso, bem como as dificuldades reveladas. As informações recolhidas do processo avaliativo permitem aos professores procurar meios e estratégias que possam auxiliar os alunos a resolver as suas dificuldades. A avaliação tem como objetivos apoiar o processo educativo, sustentar o sucesso de todos os alunos, permitir o reajustamento dos projetos curriculares de escola e de turma, nomeadamente quanto à seleção de metodologias e recursos em função das necessidades educativas dos alunos, certificar as diversas aprendizagens e competências adquiridas pelo aluno, contribuir para melhorar a qualidade do sistema educativo.

A avaliação incide sobre as aprendizagens e competências definidas no Currículo Nacional, “concretizadas no Projeto Curricular de Escola e no Projeto Curricular de Turma” (Despacho Normativo n.º6/2010 de 19 de Fevereiro, Art.º 4.º).

Segundo Carvalho (1994), a avaliação das aprendizagens situa-se no contexto da intervenção pedagógica em Educação Física, essencialmente na perspetiva da avaliação formativa, enquanto processo que permite recolher as informações necessárias à orientação, regulação e controlo da aprendizagem e desenvolvimento dos alunos.

Situando a avaliação das aprendizagens no contexto da intervenção pedagógica, surgem as seguintes questões:

- Avalia-se o quê?
- O que é que os alunos aprendem?
- O que é que o professor ensina?

Na resposta a estas questões surgem as prioridades de desenvolvimento, que é a essência da nossa atividade educativa.

Reconhecer que gostaríamos de ensinar de acordo com as prioridades de desenvolvimento dos nossos alunos, coloca-nos a necessidade de saber quais são essas

prioridades, de as definir e de as perseguir enquanto objetivos de aprendizagem, a concretizar nas aulas (Carvalho, 1994).

As informações recolhidas na avaliação inicial dos alunos e na avaliação formativa, ao longo do ano, permitem-nos estabelecer concretamente essas prioridades/objetivos e ajustar sistematicamente a atividade dos alunos ao sentido do seu desenvolvimento (Carvalho, 1994).

Avaliar é um processo sistemático de recolha de informação, de acordo com um determinado referencial que permite elaborar um juízo de valor que leva a uma tomada de decisão.

Esta tomada de decisões pode resultar de três tipos de informações diferentes, em concordância com os tipos de avaliação:

- **Avaliação (análise) diagnóstica** – quando procuramos saber o que os alunos “podem” aprender, situamo-nos no quadro da avaliação inicial e na dimensão projetiva da nossa intervenção, está em causa a orientação do processo de ensino-aprendizagem;
- **Avaliação formativa** – quando, ao longo do ano, recolhemos informações que nos permitem ajuizar da forma como os alunos estão, realmente, a aprender, o nosso propósito é o de, no quadro da avaliação formativa, regular o processo ensino-aprendizagem aproximando-o da direção definida;
- **Avaliação sumativa** – quando está em causa uma decisão de classificação dos alunos em função do grau de consecução dos objetivos.

Nesse sentido, as principais tarefas avaliativas têm lugar quando queremos saber o que é que os alunos estão aptos a aprender, quando pretendemos saber se os alunos caminham na direção dos objetivos estabelecidos ou, quando surge a necessidade de avaliar o grau de realização dos objetivos.

Na avaliação das aprendizagens dos alunos em Educação Física, é bastante importante o papel da avaliação formativa (inicial e durante o processo) porque potencia as aprendizagens dos alunos.

Na análise diagnóstica, formativa (pontual) e sumativa é necessário elaborar instrumentos de avaliação. Os instrumentos de avaliação devem ser construídos pelos

professores ou grupos de professores de forma rigorosa, em função dos contextos e dos objetivos de avaliação, respeitando as condições de validade e de fiabilidade.

A construção de instrumentos de avaliação está intimamente ligada às operações de planificação e identificação de objetivos e a sua especificação, enquanto a construção de sistemas de avaliação passa pela definição clara dos objetivos, das variáveis e dos indicadores a medir (Rosado et al., 2002).

Segundo o mesmo autor, para cada objetivo ou competência a avaliar, deverão encontrar diferentes níveis de mestria, ou de proficiência, que operacionalizem níveis de realização e de diferenciação, na realização desse objetivo ou dessa componente.

Os níveis de mestria ou diferenciação podem ser avaliados por listas de verificação (*check-lists*) ou por escalas de classificação, sendo ambas escalas de avaliação. As listas de verificação são conjuntos de frases ou afirmações que expressam condutas e ante as quais se assinala a sua ausência ou presença.

Os profissionais de Educação Física e Desporto deverão construir escalas de apreciação, *check-lists* e escalas descritivas para cada especialidade técnica, escalas construídas especificamente para cada ano de escolaridade, para cada nível de prática ou para cada população específica (Rosado et al., 2002).

Neste sentido, cabe aos docentes o papel de melhorar o processo de avaliação das aprendizagens dos alunos através da elaboração sistemática de instrumentos para a avaliação das aprendizagens e das competências essenciais em Educação Física em todas as matérias do Programa Nacional. Não obstante o facto de ser necessário avaliar os processos de construção e utilização dos instrumentos para que seja possível melhorá-los constantemente.

A competência de conceção, construção, implementação e avaliação de um qualquer sistema de avaliação, é uma competência profissional decisiva, uma vez que os sistemas e instrumentos de avaliação não estão disponíveis ou não são adequados à realidade profissional.

Um instrumento de medida não tem que ter todas as características, no entanto, são nomeadas sete qualidades que devem estar presentes, especificamente: validade; fidelidade; sensibilidade; economia; objetividade; estandardização e aferição.

Para uma avaliação dos alunos mais coerente é importante elaborar um programa de avaliação, devendo este pressupor a interligação de todos os “elementos” da avaliação, respeitando o Programa de Educação Física.

Um programa de avaliação deve compreender:

- Os objetivos da avaliação;
- Os tipos de avaliação a utilizar de acordo com: a sua função, o momento de aplicação, o referencial e, os agentes;
- A forma de recolha de dados: técnicas a utilizar, instrumentos a utilizar ou construir e, modo de aplicação dos instrumentos;
- Os efeitos dos resultados da avaliação.

Segundo Blásquez Sánchez (1996) um programa de avaliação é adequado quando:

- Se relaciona com os objetivos da educação;
- É integral e uniforme, ou seja, relaciona-se com todo o programa escolar;
- Utiliza diversos procedimentos e técnicas para obter os dados;
- Está estruturado de uma maneira coerente e contínua;
- É funcional e prático, encontrando-se ao alcance dos professores.

Em suma, no processo de ensino-aprendizagem a avaliação deverá ter como principais funções permitir situar o aluno em relação aos objetivos propostos quer seja na avaliação diagnóstica, na formativa ou sumativa.

3.1. Avaliação Diagnóstica

A avaliação diagnóstica tem como função principal analisar o nível geral da turma e individual de cada um dos alunos. Este tipo de avaliação/análise permite planejar as atividades a desenvolver, bem como estruturar as unidades didáticas.

O Despacho Normativo n.º 6/2010, de 19 de fevereiro, refere ainda, no ponto dezoito, que *“A avaliação diagnóstica conduz à adoção de estratégias de diferenciação pedagógica e contribui para elaborar, adequar e reformular o projeto curricular de turma, facilitando integração escolar do aluno, apoiando a orientação escolar e vocacional. Pode ocorrer em qualquer momento do ano letivo quando articulada com a avaliação formativa”*.

Esta análise é de extrema importância, na medida em que é o principal elo de ligação para a etapa do planeamento. Vai ser realizada para todas as Unidades Didáticas nas primeiras três semanas do ano letivo, para aferição das capacidades iniciais e específicas do aluno, respeitantes ao domínio psicomotor.

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

A avaliação/análise diagnóstica ou inicial surge com a necessidade de orientar o processo de ensino-aprendizagem, de definir os objetivos, ou seja, de saber qual a direção que devemos imprimir ao percurso de desenvolvimento dos alunos.

O Programa Nacional de Educação Física define os objetivos que servem de referência para aquilo que queremos conduzir os alunos a atingir, onde devemos definir objetivos ambiciosos, mas possíveis, que, respeitando as possibilidades dos alunos, se constituam como desafio à superação das suas dificuldades e à elevação das suas capacidades.

Para que os nossos alunos realizem as aprendizagens que os conduzam ao seu desenvolvimento, é imprescindível começar por identificar as suas dificuldades e perceber as suas possibilidades. O processo de avaliação inicial tem, assim, por objetivos fundamentais, diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas que poderão vir a realizar com a ajuda do professor e dos colegas, na aula de Educação Física (Carvalho, 1994).

Assim, uma avaliação com esta finalidade que sirva para situar os alunos em relação ao programa cujos objetivos estão aptos a cumprir pressupõe:

- Que os alunos sejam confrontados com todas as matérias de Educação Física selecionadas, tendo por referência o programa nacional e as adaptações que o grupo entendeu efetuar aquando da elaboração do seu projeto educativo;
- Um período de tempo alargado para que o professor possa recolher dados sobre a forma como os alunos aprendem e prognosticar o seu desenvolvimento;

- Que o contexto das aulas onde ocorre essa avaliação seja típico da aula de Educação Física – onde o ensino e a aprendizagem são características fundamentais, num clima de permanente desafio e não apenas um período em que os alunos são examinados.

Não se deve encarar a avaliação simplesmente como forma de proceder ao diagnóstico do nível inicial dos alunos em determinada matéria para no final de um período de trabalho confrontar esses dados com os resultados alcançados e avaliar a sua progressão. Nem tão pouco quando já foram decididas as matérias/atividades a lecionar, a ordem segundo o qual se vão trabalhar, os objetivos a alcançar, o número de aulas a destinar a cada matéria/conteúdo, as progressões pedagógicas, etc.

Neste sentido, e tal como afirma Carvalho (1994), sob pena de se tornar mero exercício burocrático, alienado dos seus fins, a elaboração de um plano obriga que a sua orientação tenha por referência os sujeitos a quem este plano se destina. Ao planear, estamos a antecipar e a prever a forma como vamos utilizar todos os meios ao nosso dispor para que os alunos cumpram objetivos adequados ao seu desenvolvimento. Portanto, o plano anual de turma só deve ser esboçado após o período de avaliação inicial e, a especificação de cada uma das etapas só deve ocorrer após a avaliação da etapa de ensino-aprendizagem anterior.

No início de cada unidade didática, realizou-se uma análise diagnóstica do desempenho dos alunos, de modo a perceber qual o nível em que se encontravam (introdutório, elementar ou avançado).

3.2. Avaliação Formativa

A Avaliação Formativa deverá ser realizada ao longo do processo de ensino e informa-nos como os alunos estão a aprender, regulando e aproximando o processo de ensino e aprendizagem. Esta avaliação é determinante para a tomada de decisões de reajustamento do processo de ensino e aprendizagem, adaptando-o às necessidades dos alunos.

De acordo com o Despacho Normativo n.º 6/2010, de 19 de fevereiro a avaliação formativa é *a principal modalidade de avaliação do ensino básico, assume carácter contínuo e sistemático e visa a regulação do ensino e da aprendizagem,*

recorrendo a uma variedade de instrumentos de recolha de informação, de acordo com a natureza das aprendizagens e dos contextos em que ocorrem.

A avaliação formativa fornece ao professor, ao aluno, ao encarregado de educação e aos restantes intervenientes, informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens e competências, de modo a permitir rever e melhorar os processos de trabalho.

A avaliação formativa é da responsabilidade de cada professor, em diálogo com os alunos e em colaboração com os outros professores, designadamente no âmbito dos órgãos coletivos que concebem e gerem o respetivo projeto curricular e, ainda, sempre que necessário, com os serviços especializados de apoio educativo e os encarregados de educação, devendo recorrer, quando tal se justifique, a registos estruturados.

A avaliação formativa pretende determinar a posição do aluno ao longo de uma unidade de ensino, no sentido de identificar dificuldades e de lhes dar uma solução (Ribeiro, 1999), orientando e regulando a nossa atividade pedagógica, bem como controlar os seus efeitos – a aprendizagem (Carvalho, 1994). A avaliação assume uma função formativa quando pretendemos recolher informações que permitam uma adaptação do ensino às diferenças individuais observadas na aprendizagem.

A avaliação formativa pode assumir duas modalidades distintas:

- **Avaliação contínua** – integração da avaliação formativa nas atividades de ensino e aprendizagem, que conduz a um diagnóstico e orientação individualizados durante a aprendizagem. Ou seja, existe uma regulação interativa do processo ensino-aprendizagem. Ocorre informalmente em todas as aulas, como resultado da interação dos intervenientes no processo de ensino e aprendizagem, e se revela nos desafios colocados, nos feedbacks emitidos, na adaptação das tarefas, resolução de problemas, etc.
- **Avaliação formativa formal ou pontual** – realiza-se após um período de atividades de ensino e aprendizagem, de forma a verificar os objetivos atingidos e não atingidos, que posteriormente conduz a atividades de remediação. É um balanço da atividade realizada num determinado período de tempo, que ratifica a avaliação contínua e permite ao professor e ao aluno tomar decisões relativamente à

orientação/regulação do seu trabalho. Esta avaliação ocorre em dois momentos para cada unidade didática.

Nesta perspetiva, a avaliação pressupõe um sistema de recolha e interpretação de dados para que, professores e alunos possam adaptar a sua atividade aos progressos e problemas de aprendizagem verificados e decidir novas prioridades, novos desafios, outras possibilidades para aprenderem. Trata-se, pois, de uma referência fundamental e determinante no planeamento do processo de ensino-aprendizagem (Carvalho, 1994).

Ao longo do ano letivo, num quadro de orientação e regulação do processo de ensino-aprendizagem, devem ocorrer diversos momentos de avaliação formativa para anteceder decisões ao nível do planeamento.

O aperfeiçoamento das nossas práticas avaliativas no âmbito da avaliação formativa é um fator importante no desenvolvimento da Educação Física, sendo que a qualidade do ensino é tanto melhor quanto mais decisões pedagógicas forem devidamente fundamentadas e suportadas em informações provenientes do percurso de aprendizagem/desenvolvimento dos alunos (Carvalho, 1994).

Nas unidades didáticas foi privilegiada a avaliação formativa contínua através da observação dos alunos nas aulas e registo de episódios, existindo em cada unidade didática a avaliação formativa formal para podermos orientar e regular o processo ensino-aprendizagem. Na avaliação formativa foram recolhidos os dados como o empenho, o desempenho, o comportamento, a pontualidade e a assiduidade.

3.3. Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa é realizada no final de cada uma das unidades didáticas lecionadas e visa aferir as aprendizagens realizadas pelos alunos, permitindo ao professor atribuir uma classificação.

O Despacho Normativo n.º 6/2010, de 19 de fevereiro refere que *a avaliação sumativa consiste na formulação de um juízo globalizante sobre o desenvolvimento das aprendizagens do aluno e das competências definidas para cada disciplina e área curricular.*

A avaliação sumativa pretende ajuizar do progresso realizado pelo aluno no final de uma unidade de aprendizagem, no sentido de a aferir resultados já recolhidos

por avaliações de tipo formativo e obter indicadores que permitam aperfeiçoar o processo de ensino. Corresponde, pois, a um balanço final, a uma visão de um conjunto relativamente a um todo sobre que, até aí, só haviam sido feitos juízos parcelares.

A avaliação sumativa torna-se, assim, pertinente no final de um qualquer segmento de aprendizagem, seja ele uma ou mais unidades de ensino, parte de um programa ou programa de todo um ano escolar.

Os instrumentos elaborados para a avaliação sumativa prática foram idênticos aos da análise diagnóstica e avaliação formativa. Para a avaliação teórica foram elaborados testes de avaliação sumativa para as modalidades abordadas.

É importante não esquecer que a avaliação sumativa não é um ato isolado, mas sim deve estar interligada com a análise diagnóstica e avaliação formativa, no sentido de traduzir a evolução do aluno ao longo das unidades didáticas, sendo potenciadas as aprendizagens realizadas pelos alunos. Nesse sentido, o resultado da avaliação sumativa deve ser entendido como a soma da avaliação formativa com a sumativa e não é apenas o que os alunos realizam nos dias da avaliação sumativa.

Nesta avaliação, tivemos em conta, o desempenho dos gestos técnicos e habilidades motoras, assim como o desempenho e empenho do aluno em jogo formal.

4. Autoavaliação

A autoavaliação consiste na avaliação do aluno das suas próprias atuações, ou seja, é um processo que promove a capacidade de valoração e de decisão do próprio, trazendo uma maior qualidade a todo o processo educativo.

No final de cada período utilizámos um documento, criado pela escola e modificado por nós, para aplicar a autoavaliação aos nossos alunos de maneira a desenvolver um sentido crítico e de autonomia em relação ao seu desempenho motor, empenho e comportamento, e ajudando os próprios a reconhecer as suas capacidades e fraquezas. De referir que a autoavaliação foi sempre realizada em grupo.

5. Atitude ético-profissional

Segundo o Guia de Estágio 2018/2019, “a ética profissional constitui uma dimensão paralela à dimensão intervenção pedagógica e tem uma importância

fundamental no desenvolvimento do agir profissional do futuro professor. A ética e o profissionalismo docente são os pilares deste agir e revelam-se constantemente no quadro do desempenho diário do estagiário”.

Enquanto estagiários, tentámos participar na vida escolar o quanto possível, sendo de salientar a nossa presença assídua nas reuniões do departamento e do grupo disciplinar, bem como do Núcleo de Estágio. No que respeita ao trabalho colaborativo importa referir que os testes FITescola foram realizados conjuntamente com outras turmas/professores, desafio o qual foi completamente bem-sucedido e onde conseguimos cumprir o objetivo de dar a conhecer aos professores uma atualização da aplicação dos testes de condição física.

Para aumentar ainda mais a experiência e conhecimentos obtidos no Estágio Pedagógico tivemos a oportunidade de lecionar outras turmas de outros professores, assim como efetuámos uma permuta dentro do núcleo de estágio.

Dentro do núcleo de estágio organizámos ainda duas atividades direcionadas para os alunos e professores, uma de atividades rítmicas e expressivas e outra de tiro com arco.

Por último, salienta-se a participação nas ações de formação preconizadas no Guia de Estágio: Ação de Formação FITescola, participação na VII Oficina de Ideias, apresentação e participação nas Jornadas Científico-Pedagógicas e participação no Fórum Internacional das Ciências da Educação Física.

Ao longo de todo o ano letivo tentámos, de forma constante, aprofundar o conhecimento científico e pedagógico, tendo como objetivo o aperfeiçoamento e inovação da prática, uma vez que a qualidade do ensino é a melhor forma de promover aprendizagem. Tudo isto permitiu-nos, entre outras coisas, adquirir competências no que diz respeito à promoção de valores de igualdade, cordialidade, respeito para com o outro, cooperação e interação social.

Consideramos assim que no decorrer do Estágio Pedagógico fomos detentores de uma atitude de cordialidade e respeito com todos os envolventes desta ação educativa, encarando com profissionalismo e responsabilidade toda a nossa intervenção escolar. Importa também referir que a assiduidade e pontualidade estiveram presentes desde o primeiro dia em que iniciámos o nosso Estágio Pedagógico.

6. Justificação das opções tomadas

As decisões de ajustamento são algo presente em todo o processo de lecionação onde, apesar de ser feito um planeamento antecipadamente, existe sempre uma flexibilidade do mesmo para permitir ajustamentos que visam a melhoria do mesmo. Ao longo de cada aula, as decisões de ajuste tomadas, foram sempre realizadas com vista a facilitar ou complementar as aprendizagens e os objetivos que estavam propostos para as mesmas.

De referir que os principais ajustes foram realizados por condições climatéricas, o que nos fez alterar o espaço para realização das aulas, e devido a uma baixa médica do nosso orientador de estágio, que por não podermos lecionar algumas aulas nos fez modificar/acelerar os objetivos planeados para a unidade didática.

Ao fazer uma constante análise do *roulement*, conseguimos ter uma melhor perceção dos espaços desportivos ocupados e assim preparar previamente o material necessário para cada aula, adaptando deste modo aos conteúdos a serem lecionados. Houve também, por vezes, a necessidade de efetuar ajustes aos grupos elaborados, ao tempo destinado a determinadas tarefas, no nível de execução das tarefas e principalmente nos objetivos traçados para as aulas.

Houve também necessidade de ajustes a nível da planificação, uma vez que não se consegue prever totalmente a evolução, adaptação e empenho dos alunos, o que levou por vezes a uma alteração dos estilos de ensino, das tarefas e, por sua vez, dos objetivos para cada aula.

De uma forma geral, a evolução dos alunos foi notória e decidimos por isso aumentar a complexidade dos exercícios, dando por vezes mais tempo a determinadas tarefas do que a outras, dependendo do desempenho e do sucesso/insucesso dos alunos. Ou seja, conseguimos promover mais tempo de prática para situações em que era necessário um maior esforço para atingir o nível mínimo pretendido, e menos tempo para tarefas mais simples.

7. Questões dilemáticas

Os dilemas são entendidos como “conflitos interiores e práticos ocorridos em contextos profissionais” Caetano (1997). Nesta parte, pretende-se fazer uma análise

global sobre os dilemas encontrados e apresentar as estratégias que serviram para ultrapassar esses mesmos dilemas.

Logo no início do EP, numa fase de adaptação a esta nova realidade, surgiram dúvidas quanto aos planos de aula, mais concretamente à seleção de exercícios para a turma, a criação de grupos de nível (diferenciação pedagógica) e adaptação dos exercícios ao tempo de aula. Ainda na fase inicial surgiu por exemplo a dúvida de como escolher exercícios que possibilitem aos alunos o maior tempo de empenhamento motor, sem aumentar os níveis de desmotivação e desorganização na aula?

Para esta questão, criamos estratégias para prever os tais aspetos de desmotivação e desorganização da aula, fomentando assim o tempo de prática. Em primeiro lugar, preocupámo-nos sempre em dar autonomia e responsabilidade aos alunos e através de um bom posicionamento da aula que nos permitia acompanhar toda a turma tentámos combater a desmotivação e a desorganização da aula. Já em casos de existência de níveis de aprendizagem diferentes, aplicámos a diferenciação pedagógica como forma a existir uma evolução simultânea dentro de cada grupo.

Outra questão que nos apareceu foi se devemos criar exercícios de aquecimento gerais ou específicos? Sendo que tínhamos aulas de 45 minutos e aulas de 90 minutos, decidiu-se que para as aulas de 45 minutos seriam criados exercícios de aquecimentos mais específicos, para preparar rapidamente os alunos para a aula, e que nas aulas de 90 minutos, realizar-se-ia um aquecimento geral e outro específico, ligados à UD a lecionar, fazendo assim um *transfer* de aproximação àquilo que seria abordado posteriormente.

Quanto ao número de alunos presentes em cada aula sentimos por vezes necessidade de reformular a constituição dos grupos, pois havia um grupo de alunas, também referenciadas por outros professores de outras disciplinas muito faladoras e por isso com desvios de atenção, quando havia alunos a faltarem realizávamos pequenas alterações nos planos de aula. A indisponibilidade do espaço foi desde logo uma preocupação, pois aqui já poderia levar a situações de alteração parcial ou total dos planos de aula, porém foi algo que nunca se verificou, visto que criámos desde cedo uma rotina de verificação e de preparação prévia para cada aula (plano A e Plano B).

Na dimensão disciplina acabou por existir sempre um bom controlo da turma, não havendo uma única situação mais grave no que toca ao comportamento dos alunos na sala de aula, sendo algo a destacar pela positiva. Ainda assim, no início do EP, surgiram questões como: “Como deve ser a nossa postura numa fase introdutória ao EP?” “Como devemos lidar com os alunos ao longo do EP?”

Em resposta a estas questões, antes de iniciarmos a lecionação, reunimo-nos com o professor orientador da escola que, através da sua experiência, nos transmitiu que a nossa postura deveria ser um pouco autoritária, não dando grandes espaços para brincadeiras, e transmitir aos alunos que havia momentos para descontração, mas que nos momentos em que era efetivamente para trabalhar, estes teriam que respeitar o professor e cumprir com o que lhes era solicitado. E efetivamente aconteceu o esperado e os alunos souberam respeitar e empenhar-se na aula quando necessário, embora também se deva ao facto de terem existido valores de respeito, bem-estar e uma interação positiva entre alunos e professor.

No processo inicial existiram algumas dificuldades na Análise Diagnóstica no que diz respeito à identificação e conhecimento dos alunos da turma, pois tornava-se complicado anotar todas as aprendizagens dos alunos. Para colmatar esta dificuldade, o Núcleo de Estágio de EF, escolheu os conteúdos considerados mais importantes de observar numa fase de análise diagnóstica o que acabou por nos permitir um melhor conhecimento de todos os alunos.

Com estas questões dilemáticas foram sempre feitas uma análise retrospectiva e crítica da nossa prática, e por isso surgiam muitas vezes questões como: “Será que estou a aplicar corretamente?”; “Será que deveria fazer de outra forma?”; “Como devo resolver este problema?”. Devemos sempre procurar o caminho certo para os nossos problemas, progredindo passo a passo e tentar ser melhores a cada dia que passa, valorizando a evolução pessoal e construindo a nossa formação enquanto profissionais da EF.

CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA/PROBLEMA

1. Introdução

O aprofundamento do tema-problema surge no âmbito do Relatório de Estágio, inserido no segundo ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

O tema escolhido foi **“A eficácia de um programa de exercícios de velocidade incluído no aquecimento na melhoria desta componente da Condição Física de Base”**.

Este estudo foi realizado junto da turma na qual lecionámos, contando com a participação de 28 alunos do 8.º ano de escolaridade da Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho na Figueira da Foz com idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos de idade.

Foi inicialmente detetada uma condição física de base insuficiente em particular num grupo de alunos da turma. Este grupo de alunos apenas pratica exercício físico nas aulas de Educação Física. Os problemas detetados/observados foram especificamente na modalidade de voleibol: a pouca força para conseguir com êxito efetuar o serviço por baixo, elevado tempo de reação na resposta a estímulos sensoriais nomeadamente no tempo que os alunos gastam a reagir a modificações do jogo que implicam ajustamentos (ex. jogadas), podendo medir-se tendo em atenção o intervalo que medeia entre o estímulo e a respetiva resposta motora, este intervalo de tempo é denominado «tempo de reação». Já na modalidade de basquetebol foi observado nos mesmos, problemas de coordenação no lançamento na passada. Assim como na unidade didática de ginástica a realização da chamada para os diversos saltos no trampolim, ainda na ginástica foram detetados problemas a nível da flexibilidade em exercícios simples como por exemplo o rolamento à frente.

2. Enquadramento Teórico

A disciplina de EF tem sido identificada como um local importante para promover a atividade física e a cultura desportiva. A escola para muitos continua a ser

o único local onde têm acesso à atividade física formal, através da aula de EF, do desporto escolar ou outras identidades organizadas (Botelho Gomes, 2003; Talbot, 1999). Mas também pode propiciar momentos informais de atividade física, nomeadamente nos espaços e tempos de recreio escolar.

Dentro da condição física de base, decidimos analisar a velocidade, não que a resistência ou a flexibilidade sejam menos importantes, mas sim por esta se evidenciar mais na turma, como tal, decidimos aplicar um exercício onde através deste, os alunos exercitassem a velocidade de reação, a velocidade cíclica e a velocidade de execução (levantar).

Para a elaboração deste tema-problema é essencial abordar os seguintes conceitos: condição física, aprendizagem e velocidade.

2.1 Condição Física

A definição do conceito de condição física não é consensual, havendo várias interpretações de vários autores. Alguns autores, consideram a capacidade para realizar trabalho muscular satisfatoriamente (OMS, 1968). Ou seja, capacidade para o movimento, entende a condição física como um conjunto de atributos que as pessoas têm ou adquirem e que se relacionam com a capacidade para efetuar trabalho físico.

Outros autores não concordam com esta definição. Bouchard e Shephard (1994), relacionam a condição física com a saúde e com a performance atlética. Também Rasoilo (1992) defende a distinção entre condição física geral (recreação, promoção da saúde e prevenção da doença) e condição física específica (prestação desportiva e rendimento desportivo, isto é, aptidão para o desempenho numa dada modalidade desportiva. É a condição física dos praticantes.

Segundo estes autores, os componentes da condição física e fatores a relevar, na ótica da saúde, são os seguintes:

- Morfológica: IMC, composição corporal, distribuição de gordura subcutânea, gordura perivisceral, densidade óssea, flexibilidade;
- Muscular: potência muscular, força máxima, força resistente
- Motora ou percetivo-cinética: agilidade, equilíbrio, coordenação motora, velocidade segmentar

- Cardiorrespiratória: capacidade aeróbia sub-máxima, potência aeróbia máxima, função cardíaca, função pulmonar, pressão arterial

- Metabólica: tolerância à glicose, sensibilidade à insulina, metabolismo lipídico e lipoproteico, substratos energéticos.

2.2. Aprendizagem

Segundo Miguez e Lourenço (2002), há um conjunto de princípios fundamentais que o professor deve ter em conta:

- a abordagem inicial tem de ser simplificada, subdividindo a técnica a ensinar em exercícios parciais e preparatórios facilitadores da aprendizagem. No caso de não ser possível tal subdivisão, deve abordar-se a técnica em questão segundo uma execução mais lenta;

- os exercícios devem estar bem estruturados constituindo um meio de ensino imprescindível;

- a linguagem de quem ensina, deve estar adaptada a quem aprende;

- quem aprende tem necessidade constante de receber informações positivas de retorno, como elogios, incentivos, etc;

- o processo de aprendizagem deve apontar para a formação de alunos criativos e autónomos, pelo que a orientação a dar à abordagem inicial deve permitir uma descoberta permanente das soluções motoras necessárias.

Uma questão essencial para professores é a que se refere à identificação das condições de aprendizagem que favorecem ou não esse momento de preparação técnica.

Podemos subdividir as condições em fatores internos e fatores externos. Como fatores internos, temos a capacidade de aprendizagem, motivação e as experiências anteriores da aprendizagem motora.

Um aluno com um talento motor de índice superior, com vontade e interesse pela prática da modalidade e possuindo experiências anteriores em termos de atividade física, encontra-se à partida em vantagem relativamente aos outros.

Os fatores externos revelam-se igualmente importantes e encontram-se representados pela constituição morfológica e condicional pelo conteúdo informativo

(instruções) prestado pelo professor e pelas condições externas que rodeiam a aprendizagem, tais como instalações, material, entre outros.

2.3. Velocidade

Velocidade é a capacidade de reagir, rapidamente, a um sinal ou estímulo e/ou efetuar movimento com oposição reduzida no mais breve espaço de tempo possível. Segundo Yuri Verchoshanskij, o rendimento desportivo é determinado por diferentes fatores, que desempenham um papel significativo no desenvolvimento do rendimento do praticante. Os fatores não têm o mesmo valor, o fator principal determina de forma dominante e objetivamente o rendimento desportivo e a sua evolução. Se analisarmos as várias modalidades desportivas, no âmbito da locomoção, pode-se verificar que o fator dominante é a velocidade.

Não se pode pensar que a velocidade é exclusiva do atletismo. É considerada uma dimensão motora, ou seja, tem uma identidade própria, tem sistemas específicos em que se apoia. A velocidade, com expressões diferentes, é fundamental na grande maioria das modalidades desportivas.

3. Objetivos

O objetivo principal deste estudo passa por verificar a influência da realização de um programa de 4 semanas de exercícios de velocidade incluídos na parte do aquecimento nas aulas de EF, através dos resultados de um protocolo e avaliação da velocidade em dois grupos de alunos, os que só praticam exercício físico nas aulas de Educação física com os alunos que praticam exercício físico fora das aulas de E.F. (clubes, ginásio, natação, etc.).

4. Metodologia

No início de cada aula durante 4 semanas (duas vezes por semana), como forma de aquecimento, aplicámos um exercício de velocidade (com a duração de oito a dez minutos), que consistia no seguinte: em grupos de dois um aluno teria de apanhar o outro, e ao sinal do professor teriam de inverter os papéis, os sinais eram dados em intervalos de tempo muito curtos de modo aos alunos reagirem rapidamente fazendo inversão de marcha.

5. Participantes

Para este estudo será considerado a turma E do 8.º ano da Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho, na Figueira da Foz, constituída por 28 alunos, sendo 18 do sexo feminino e dez do sexo masculino. Assim a amostra é constituída por 28 alunos. Têm idades compreendidas entre 13 e 15 anos com uma média de 13,55 anos. A escolha desta amostra com alunos da turma do 8.º ano deveu-se às várias dificuldades de aprendizagem nas unidades didáticas, dos alunos que apenas praticam exercício físico nas aulas de E.F.

Para a realização do presente estudo a turma foi dividida em dois grupos, um grupo dos alunos que apenas praticam exercício físico nas aulas de Educação Física e o outro, os alunos que praticam exercício físico fora das aulas de E.F. (clubes, ginásio, piscina, etc.).

6. Instrumentos

Foi aplicado um teste de velocidade no início da aula, durante o aquecimento. Cada aluno fazia uma corrida de 30 metros no menor tempo possível. Os dados foram recolhidos numa aula de EF no dia 11 de março devidamente supervisionados pelo professor orientador da escola.

Após 4 semanas, no dia 4 de abril, repetiu-se o mesmo teste a todos os alunos.

Foram tidos em consideração os seguintes critérios de êxito:

- Encontrar-se na posição “deitado facial”
- Colocar as mãos debaixo do queixo
- Colocar pés em extensão
- Partir após o sinal de apito
- Ultrapassar a linha de chegada

O resultado será apresentado pelos valores de média e dispersão (desvio padrão) mínimo e máximo. Será feita a análise estatística comparativa através do teste T de medidas repetidas e da magnitude do efeito de alteração da média. O grau de significância usado foi de 95%. A análise foi feita através do programa estatístico SPSS. 20.

Na análise qualitativa dos resultados registados foi utilizada a seguinte tabela de referência: **Testes Desportivos Motores (F. Fetz – E. Kornexl), Ed. Kapelusk**

Tabela 2 - Tabela de Pontuação – Testes Desportivos Motores (F. Fetz – E. Kornexl), Ed. Kapelusk

Classificação	Rapazes	Raparigas
5 (muito bom)	6,2 (ou menos)	6,4 (ou menos)
4 (bom)	6,3 a 6,7	6,5 a 6,9
3 (médio)	6,8 a 7,2	7 a 7,4
2 (sofrível)	7,3 a 7,7	7,5 a 7,9
1 (mínimo)	7,8 a 8,2	8 a 8,4

7. Apresentação dos Resultados

De seguida, iremos apresentar os resultados obtidos referentes à estatística descritiva, através de gráficos e quadros, com o intuito de realçar e tornar mais clara a informação obtida.

Tabela 3 - Grupo de alunos que praticam e que não praticam exercício físico

Praticas exercício físico?	Raparigas	Rapazes
Sim	9	9
Não	9	1

Tabela 4 - Modalidades dos alunos que praticam exercício físico

	Raparigas	Rapazes
Desporto Escolar*	3	1
Futebol	0	3
Ginástica	1	0
Basquetebol	3	3
Outros	2	2

*Desporto escolar – 2 raparigas e 1 rapaz praticam surf, 1 rapariga pratica ginástica artística.

8. Análise descritiva

8.1. Comparação entre os dois grupos de acordo com a tabela de referência N=28

- Comparar os resultados dos dois grupos de alunos, os que só praticam exercício físico nas aulas de Educação física com os alunos que praticam exercício físico fora das aulas de E.F. (clubes, ginásio, natação, etc.).
- Comparar os resultados de cada um dos grupos no final da realização do teste de velocidade.
- Comparar os resultados entre os dois grupos no final da realização do teste após o planeamento de exercícios de velocidade-reação na parte inicial das aulas.
- Comparar o resultado dos alunos em função do sexo.

Tabela 5- Valores da média e desvio padrão dos Alunos que apenas praticam exercício físico na escola e alunos que praticam exercício físico fora da escola.

	Nº	1º teste			2º teste			P
		Média (desvio padrão)	Mínimo	Máximo	Média (desvio padrão)	Mínimo	Máximo	
Só na escola	19	7,70 (1,024)	6	10	1,140 (0,261)	5	10	p<0.001
Fora da escola	8	6,28 (0,376)	5	7	5,49 (0,395)	5	6	p<0.001
Total	27	7,28 (1,096)	5	10	6,42 (1,146)	5	10	

Através da análise de resultados verificamos que os alunos que praticam exercício físico apenas na escola $z = (-3,823; p < 0,001)$ apresentam piores resultados em relação aos alunos que praticam atividades desportivas fora das aulas de EF $z = (-2,521; p < 0,012)$ havendo no 1º teste um desvio padrão com o valor de 1,096 e no 2º teste um desvio padrão com o valor de 1,146.

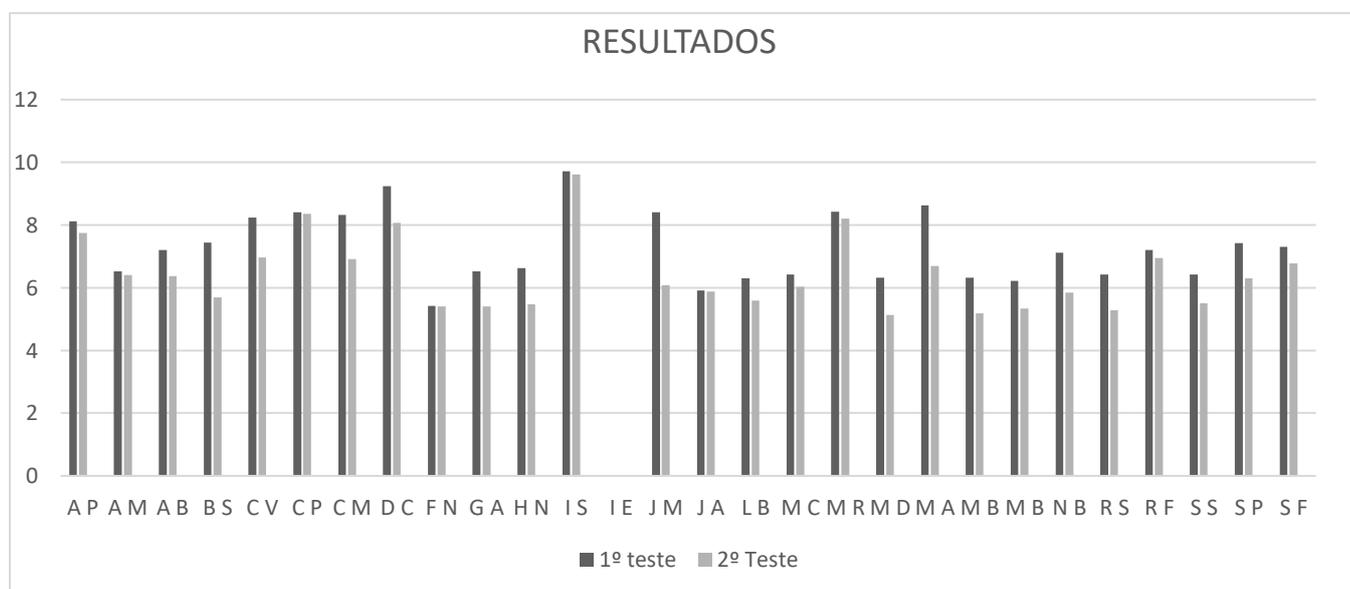


Gráfico II – Resultados do 1º e 2º teste.

Após compararmos os resultados do primeiro teste com o segundo, concluímos que houve uma melhoria nos resultados de todos os alunos. Embora na maioria da amostra não houve diferenças significativas.

Tabela 6 – Valores da média e desvio padrão da aplicação do exercício de velocidade no 1º e 2º teste em função de teste.

	1º teste				2º teste			P
	Nº	Média (desvio padrão)	Mínimo	Máximo	Média (desvio padrão)	Mínimo	Máximo	
Rapazes	10	6,36 (0,515)	5	7	5,48 (0,203)	5	6	P<0,001
Raparigas	17	7,82 (0,979)	6	10	6,97 (1,112)	5	10	P<0,001
Total	27	7,28 (1,096)	5	10	6,42 (1,146)	5	10	

Após compararmos as diferenças entre sexos, constatamos que os rapazes apresentam melhores resultados ($z = -2,803$; $p < 0,001$), enquanto que nas raparigas $z = -3,622$; $p < 0,001$). No entanto, não esquecer que a pontuação é diferente para raparigas e rapazes. No 1º teste o desvio padrão nos rapazes foi de 0,515 e no segundo teste um desvio padrão de 0,203, já nas raparigas o desvio padrão do 1º teste foi de 0,979 enquanto que no segundo teste foi de 1,112.

9. Discussão dos Resultados

No primeiro objetivo, constatou-se que o grupo que praticava exercício físico fora da escola alcançou resultados superiores ao outro grupo. Facto este que já se suspeitava pelo decorrer das aulas.

Na realização do segundo teste, verificámos todos os alunos melhoraram os tempos. De referir que uma aluna não realizou os testes por se encontrar de atestado médico.

Relativamente ao terceiro gráfico, em que comparamos o género, observamos que os rapazes obtiveram melhor pontuação.

A nossa escolha pelo tema/problema deveu-se à especulação de que as ideias dos alunos sedentários manifestam maior dificuldade de aprendizagem nas unidades didáticas. A taxa de sedentarismo nas gerações mais novas tem vindo a aumentar, devido ao aumento do envolvimento eletrónico, em que se traduz no facto de as crianças/adolescentes passarem o intervalo das aulas com os telemóveis, tablets, computadores, ao invés de brincar, correr, saltar, jogar...

O desaparecimento progressivo da cultura de jogo de rua, colocando as experiências espontâneas de vida, das culturas de infância em vias de extinção. As ruas desapareceram como local de jogo livre. As brincadeiras no exterior têm sido rapidamente substituídas por comportamentos sedentários dentro de casa. Este fenómeno de deterioração da saúde física da criança resulta destas mudanças dos estilos de vida nas experiências vividas no contacto com o envolvimento natural. Os estudos demonstram que o tempo passado no exterior é uma variável do envolvimento altamente correlacionada com a mudança verificada na atividade física em crianças. (Sallis et al., 2003; Moore et al., 2003).

10. Sugestões e contributos

Identificados os problemas o Professor de Educação Física deverá planear exercícios específicos de modo a que os alunos consoante o seu escalão etário possam desenvolver a condição física de base, mas de uma forma a que o gesto, movimento ou técnica possa ser transferido para outros, aumentando deste modo a riqueza motora pelas interações que permitem. Daí que a seleção de exercícios ou formas de trabalho que pelas suas características contenham elevado índice de destrezas ou habilidades motoras sirva, não apenas uma, mas várias finalidades práticas diferentes. Deste modo se evidencia o cuidado necessário num programa de educação física de base.

11. Conclusão

A condição física de base será o resultado que surge do conjunto das capacidades Psicodinâmicas Fundamentais cujo desenvolvimento assegurará um

completo e adequado comportamento motor e funcional do jovem, em relação às mais genéricas solicitações da sua vida ativa e sociocultural.

As capacidades psicodinâmicas fundamentais do programa do 8º ano são todas aquelas suscetíveis de aquisição e desenvolvimento por intermédio da E. F., implicam por isso a existência de um adequado programa englobando formas de atividade e exercícios específicos. Para este escalão etário os programas consideram as seguintes:

- Velocidade
- Força
- Resistência (envolvendo a capacidade aeróbia ou «endurance»)
- Flexibilidade (mobilidade articular)
- Destreza geral (ou coordenação)

A transmissão da informação é um dos pontos centrais no processo de ensino-aprendizagem. O professor deve estar atento ao procedimento que irá escolher como forma de instrução para assegurar que o aluno receba todas as informações necessárias para compreender o que o professor pretende alcançar na tarefa.

Neste estudo, procurámos especular a ideia de que as crianças e jovens dos nossos dias estão sujeitos a estilos de vida muito diferentes do passado, nomeadamente na capacidade de construção adequada de reportórios lúdicos e motores, devido a uma diminuição progressiva de independência de mobilidade corporal (sedentarismo) e um aumento progressivo de constrangimentos sociais.

Como limitações de estudo, destaca-se essencialmente a gestão do tempo – teste realizado a 27 alunos (um não realizou por se encontrar de baixa), em apenas 4 semanas entre um teste e outro (pouco tempo de treino para exercícios específicos para treinamento da velocidade reação), podemos comprovar que mesmo exercícios com curta duração e em períodos curtos se forem bem planeados e executados trás melhorias das capacidades biomotoras dos alunos.

CONCLUSÃO FINAL

Durante o mestrado, especialmente no estágio pedagógico, desenvolvi competências pedagógicas, didáticas e científicas, associadas a um desempenho profissional crítico e reflexivo.

A realização deste estágio pedagógico foi o culminar de mais uma etapa. Etapa essa das mais importantes no meu percurso escolar. Foi um verdadeiro desafio a que me propus, com muitos altos e baixos pelo caminho, mas que agora vejo que tudo valeu a pena. O facto de estágio concretizar-se no segundo ano de mestrado faz todo o sentido. É o primeiro contacto que temos com a realidade do ensino: o que é ser verdadeiramente Professor de Educação Física. A passagem da teoria para a prática.

Podemos afirmar que este estágio foi muito produtivo, embora muito desgastante por termos que conciliar com a minha profissão atual. De referir o bom relacionamento que tivemos com a turma, com os orientadores, com o núcleo de estágio e com os outros docentes e funcionários do departamento de EF, não esquecendo a diretora de turma, no qual fizemos assessoria e obtivemos os conhecimentos dessa função.

Terminamos com sentimento de dever cumprido e termos superado as nossas próprias expectativas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bibliografia

- AA.VV (1992). *Educação Física na Escola Primária – Vol. II Iniciação Desportiva*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
- AA.VV (1991). *Educação Física na Escola Primária – Vol. I*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
- Adelino, J., Vieira J., & Coelho, O. (2000). *Treino de Jovens: o que todos precisam de saber!* Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Araújo, J. (1992). *Basquetebol – Preparação Técnica e Tática*. Santa Maria da Feira: Federação Portuguesa de Basquetebol
- Batista, P., Rêgo, L. & Azevedo, A. (2012). *Em Movimento 7/8/9 – Educação Física 3ºCiclo*. Mirandela: ASA..
- Bento, J. (1987). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Botelho, Gomes, P. (2003). *Corpo, categoria central em Educação Física: encruzilhadas e desafios*. In: *Actividade física e desporto. Fundamentos e contextos*. In A. Prista; A. Marques; a. Madeira; S. Saranga (Eds.), FCEFD-UPM, FCDEF-UP, FM-UEM, 31-41.
- Bouchard C; Shephard RJ; Stephens T. *Physical Activity, Fitness and Health. International Proceedings and Consensus Statement*, Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, 1990, Ch 1, pp 1-28
- Caetano, A. (1997). *Dilemas dos professores*. In: Estrela, M. (org.). *Viver e construir a profissão docente*. Porto: Porto Editora, Coleção Ciências da Educação, n.º 26.
- Correia, L. (1993). *Educação Física e Desportiva no Ensino Básico – 8ºano*. Porto: Porto Editora In: Fetz, F. e Kornexl, E. *Testes desportivos motores*, Ed. Kapelusk.
- Costa, J, (2012). *Jogo Limpo – Educação Física 7º/8º/9ºanos: Dossier do Professor*. Porto: Porto Editora
- Coutinho M.C. (2011). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teorias e Práticas*. Coimbra: Almedina (pp. 217-229)
- Januário, C. (1996). *Do Pensamento do Professor à Sala de Aula*. Coimbra: Livraria Almedina.
- Martins, R. (2006). *Exercício Físico e Saúde Pública*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Miguez, J. e Lourenço, P. R. (2002). *Desenvolvimento do PDE: Percepção do Desenvolvimento das Equipas*.
- Moore, L., Di Gao, A., Bradlee, L., Cupples, A., Sundarajan- Ramamurti, Proctor, M., Hood, M., Sing, M., Ellison, C. (2003). *Does early physical activity predict body fat change throughout childhood*. *Preventive Medicine* 37, 10-17
- Pacheco, J. (1996). *Currículo: Teoria e Praxis*. Porto: Porto Editora.

- Pereira, B. e Carvalho G. (2006). *Actividade Física, Saúde e Lazer – A infância e Estilos de Vida Saudáveis*. Lisboa: Lidel.
- Pereira, B. e Carvalho G. (2008). *Actividade Física, Saúde e Lazer – Modelos de Análise e Intervenção*. Lisboa: Lidel.
- Sallis J., McKenzie, T., Conway, T., Elder, J., Prochaska, J. Brown, M., Zive, M., Marshall, S., Alcaraz, J. (2003). *Environmental interventions for eating and physical activity: a randomized controlled trial in middle schools*. American Journal of Preventive Medicines 24(3).
- Ribeiro-Silva, E.; Fachada, M.; Nobre, P. (2018), Prática Pedagógica Supervisionada II, Edição FCDEFUC, Coimbra, ISBN 978-989-96807-7-7, pp 38-52
- Talbot, M. (1999). *Sem limites, com exceção dos limites impostos pelos outros?*. *Ex-aequo*, 4, Celta Editores, 27-40.

Webgrafia

- Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho (n.d). *Caracterização Física da Escola*. Retirado 27 de agosto de 2019, de <http://www.esjcff.pt/escola.html>

ANEXOS

Anexo I – Calendário escolar

Anexo II – Certificados

Anexo III – Modelo de plano de aula

Anexo IV – Exemplo de plano de aula

Anexo V – Ficha de Autoavaliação utilizado pela escola

Anexo VI – Instrumento de avaliação e autoavaliação

Anexo VII – Fichas de observação de professores

Anexo VIII – Registo de assiduidade e pontualidade

Anexo IX – Instrumento de avaliação de uma Unidade Didática

Calendário Anual - 8E Educação Física

	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maiο	Junho		
1	Férias de Verão	FITescola	Feriado	Feriado	Natal			AS e AA	Feriado			
2		Assessoria							Assessoria	AD		
3					AF	Início 2ºP AD					FITescola	
4			AF		Assessoria		AF	Carnaval	Aula livre		Assessoria	
5			Feriado	AS			Assessoria					
6				Assessoria	AS					AF	FITescola	
7						AD	AF	AF		Assessoria		
8			AF	B. Orientador RI	Feriado	Assessoria			Páscoa			
9			Assessoria								AF	
10					Teste	AF						Feriado
11			AF		Assessoria		AS	AF				Assessoria
12				B. Orientador			Assessoria	Assessoria				
13				Assessoria	AS / AA						AF	Aula livre
14					FIM UD	AF	AS	AF			Assessoria	Fim 3ºP
15			Não houve	B. Orientador	Natal	Assessoria	Fim UD					
16			Assessoria									AF
17	Apresentação					AF						
18	Assessoria	AF					AD	AF				
19			AF				Assessoria	Assessoria				
20	FITESCOLA IMC	AD	Assessoria								AF	
21						AF	AD	AF			Assessoria	
22		AF	AF			Assessoria						
23		Assessoria								Início 3P	AF	
24	AD					AF						
25	Assessoria	AF					AF	AF	Feriado			
26		FIM UD	AF				Assessoria	Assessoria				
27	FITescola		Assessoria							AS		
28						AF	AF	AS e teste		Assessoria		
29		AF	AF			Assessoria			AD			
30		Assessoria							Assessoria	AS e AA		
31					AF							

Legenda

			Apresentação
AD	Análise Diagnóstica		UD Basquetebol
AF	Avaliação Formativa		UD Futebol
AS	Avaliação Sumativa		UD Ginástica
AA	Autoavaliação		UD Voleibol
	Teste		UD Badminton
	Feriados		FITescola
	Interrupções		R. assessoria

08 novembro – reunião intercalar

Professores: Joaquim Parracho e Nuno Cardo



CERTIFICADO

Ação de formação - Programa FITescola

Para os devidos efeitos se declara que Nuno Miguel Seco Cardo participou na Ação de Formação - Programa FITescola, organizada pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, que teve lugar no dia 7 de setembro de 2018. A formação teve a duração de cinco horas.

2-01
O Diretor da FCDEF-UC
(Prof. Doutor António Figueiredo)

8º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física



Educação Física: Espaço e Identidade

Nuno Seco

Assistiu ao evento, organizado pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Coimbra, 16 e 17 de maio de 2019

Prof.ª Doutora ELIZABETH da SILVA
Coordenadora de MEEFEBS



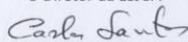
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensino Básico e Secundário

Certificado
Ação de formação

**ATIVIDADES
RÍTMICAS E
EXPRESSIVAS**

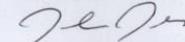
Para os devidos efeitos, declara-se que **Nuno Miguel Seco Cardo**, participou como formador na ação "**Atividades Rítmicas e Expressivas**", organizada pelo Núcleo de Estágio da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC), com a duração de quatro horas, no dia 7 de maio de 2019 na Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho, Figueira da Foz (ESJCFF).

O Diretor da ESJCFF



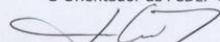
Prof. Carlos Alberto Pais dos Santos

O Orientador da ESJCFF



Prof. Joaquim Parracho

O Orientador da FCDEF-UC



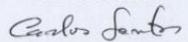
Prof. Doutor Luís Rama

Certificado
Ação de formação

**ATIVIDADES
RÍTMICAS E
EXPRESSIVAS**

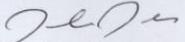
Para os devidos efeitos, declara-se que **Nuno Miguel Seco Cardo**, organizou a ação "**Atividades Rítmicas e Expressivas**", tendo sido dinamizada pelo Núcleo de Estágio da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC), com a duração de quatro horas, no dia 7 de maio de 2019 na Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho, Figueira da Foz (ESJCFF).

O Diretor da ESJCFF



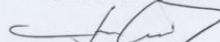
Prof. Carlos Alberto Pais dos Santos

O Orientador da ESJCFF



Prof. Joaquim Parracho

O Orientador da FCDEF-UC



Prof. Doutor Luís Rama

CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

VIII Oficina de Ideias em Educação Física

Certifica-se que NUNO MIGUEL SECO CARDO esteve presente neste evento, realizado pelo Núcleo de Estágio Pedagógico em Educação Física da Escola Secundária Avelar de Brotero, no âmbito da unidade curricular de Estágio Pedagógico, do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, sob o tema "A Progressão do Ensino em Educação Física – Uma espiral ascendente dos conteúdos".

O Diretor da F.CDEF-UC

(Prof. Doutor António Figueiredo)

O Diretor da ESAB

(Eng.º Manuel Esteves da Fonseca)

Coimbra, 03 de abril de 2019



CERTIFICADO DE APRESENTAÇÃO

VIII Oficina de Ideias em Educação Física

Certifica-se que NUNO MIGUEL SECO CARDO foi preletor neste evento, realizado pelo Núcleo de Estágio Pedagógico em Educação Física da Escola Secundária Avelar Brotero, no âmbito da unidade curricular de Estágio Pedagógico, do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, sob o tema "A Progressão do Ensino em Educação Física – Uma espiral ascendente dos conteúdos".

O Diretor da F.CDEF-UC

(Prof. Doutor António Figueiredo)

O Diretor da ESAB

(Eng.º Manuel Esteves da Fonseca)

Coimbra, 03 de abril de 2019



Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

IV Jornadas (Solidárias) Científico-Pedagógicas

Componente de investigação do Relatório de Estágio

CERTIFICADO SOLIDÁRIO

Certifica-se que Nuno Miguel Seco Cardo participou nas IV Jornadas (Solidárias) Científico-Pedagógicas de encerramento do Estágio Pedagógico em Educação Física.

Coimbra, 16 de março de 2018

A Coordenadora do MEEFEBS

(Prof. Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

Certificado
Ação de formação

TIRO COM ARCO

Para os devidos efeitos, declara-se que **Nuno Miguel Seco Cardo**, organizou e dinamizou a ação "TIRO COM ARCO", proposta pelo Núcleo de Estágio da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC), com a duração de quatro horas no dia 26 de abril de 2019 na Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho, Figueira da Foz (ESJCF).

O Diretor da ESJCF

Prof. Carlos Alberto Pais dos Santos

O Orientador da ESJCF

Prof. Joaquim Parracho

O Orientador da FCDEF-UC

Prof. Doutor Luís Rama

Plano Aula			
Professor: Nuno Cardo		Data:	Hora:
Ano/Turma: 8ºE	Período:	Local/Espaço:	
Nº da aula:	U.D.:	Nº da U.D.:	Duração da aula:
Nº de alunos previstos: 28		Nº de alunos dispensados:	
Função didática:			
Recursos materiais:			
Objetivos da aula:			

Tempo		Conteúdos	Descrição da tarefa / Organização	Componentes Críticas Critérios de Êxito
T	P			
Parte Inicial da Aula				
Parte Fundamental da Aula				
Parte Final da Aula				
		Retorno à calma.	Alongamentos Arrumar material.	O aluno retorna à calma baixando a sua frequência cardíaca.

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

Reflexão Crítica / Relatório da Aula:

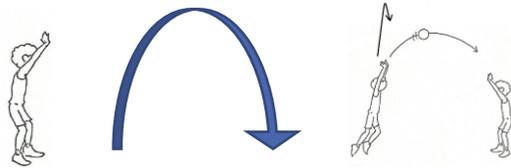
Plano Aula

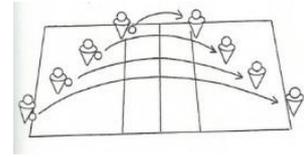
Professor(a): Nuno Cardo		Data: 14/03/2019	Hora: 10:15
Ano/Turma: 8ºE	Período: 2º	Local/Espaço: Ginásio	
Nº da aula: 10 e 11/ 20	U.D.: Voleibol	Nº da U.D.: 4	Duração da aula: 90min
Nº de alunos previstos: 28		Nº de alunos dispensados: 1	

Função didática: Introdução/Exercitação.

Recursos materiais: 9 bolas, 4 redes, 4 postes e apito.

Objetivos da aula: Trabalho técnico dos alunos nos elementos: serviço por baixo, passe de dedos e manchete, introdução do passe de costas e do serviço ténis. Em situação de jogo o aluno, em cooperação com a equipa adversária, tenta manter a bola em jogo com os gestos técnicos tratados nas aulas, tendo atenção à sua posição no jogo.

Tempo		Conteúdos	Descrição da tarefa / Organização	Componentes Críticas Critérios de Êxito
T	P			
Parte Inicial da Aula				
10:20	10'	Mobilização articular. Velocidade-reação	2 a 2, um aluno é a noite, o outro o dia, quando o professor disser uma dessas palavras o aluno terá de apanhar o outro e vice-versa.	- Olhar dirigido para a frente; Os alunos invertem a corrida rapidamente, mudando de direção.
Parte Fundamental da Aula				
10:30	15'	Promover as ações técnicas do passe. Força	Em grupos de 3 os alunos realizam os seguintes exercícios: <u>Passe de dedos: Frente e costas</u> - O aluno atira com força a bola ao solo e o colega que se encontra à sua frente posiciona-se por baixo da bola de modo a poder fazer um passe de costas para o outro colega que recebe em auto passe e devolve em manchete. Vão alternando com o jogador do meio. Cada 5x trocam de posição. Variante o aluno que está ao meio parte da posição de joelhos.	<u>Passe de por cima a duas mãos:</u> - Bola à frente e acima da testa; - Colocar-se debaixo da bola e tocá-la com todos os dedos. <u>Passe de costas:</u> - Colocar-se debaixo da bola com a cabeça bem inclinada para trás; -Vira-se rapidamente.
10:45	15'	Promover as ações técnicas do passe. Força Velocidade reação		
		Promover as ações técnicas da manchete. Velocidade	<u>Manchete:</u> - Um aluno com a bola na mão vai atirando a bola alternadamente para os colegas, estes devolvem em manchete e deslocam-se rapidamente tocando no cone que está à sua frente e voltam a recuar para a posição inicial para voltar a receber em manchete. (manchete baixa e média) Variante: o mesmo exercício mas os alunos encontram-se de joelhos	<u>Manchete:</u> - Pernas fletidas; - Braços estendidos e unidos; - Contacto da bola com os antebraços; - Movimento de elevação de todo o corpo após o contacto com a bola.
		Promover as ações técnicas da manchete.		

11:00	10'	Velocidade/reação	 <p><u>Serviço:</u> - O aluno começa a servir (serviço por baixo) da linha de ataque e vai-se afastando até chegar à linha de fundo. A bola deve cair sempre junto ao colega que se encontra do outro lado do campo, este encontra-se na posição base e em manchete faz um passe para o colega que se encontra à sua frente. Este realiza o passe por cima junto à rede de modo a que o colega realize o ataque.</p>	<p><u>Serviço:</u> - <u>Por baixo:</u> pé contrário à frente do braço de batimento; - Tronco ligeiramente à frente e pernas semi-fletidas; - Lançar a bola ao ar e bater com a mão aberta e estendida.</p>
11:10	20'	Realizar jogo/técnicas e táticas	<p>Variante: realizam o serviço Ténis</p>  <p>Os alunos são divididos por níveis em 3 campos: 2 campos o nível introdutório e 1 campo o nível elementar.</p> <p>Situação de jogo (4X4)</p> <p>- Em situação de jogo o aluno, em cooperação com a equipa adversária, tenta manter a bola em jogo com os gestos técnicos tratados nas aulas, tendo atenção à sua posição no jogo.</p>	<p>- <u>Serviço ténis:</u> Segurar a bola à altura do rosto; - Lançar a bola na vertical. - Bater a bola com a mão aberta e os dedos unidos.</p> <p>Jogo: - Posição base; - 3 Toques; - Rotação da equipa. - Noções táticas elementares</p>
Parte Final da Aula				
11:30	5'	Retorno à calma.	<p>Revisão da aula; Alongamentos; Arrumar material. FIM 11:35</p>	<p>O aluno retorna à calma baixando a sua frequência cardíaca.</p>

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

O plano de aula tem como objetivo exercitar a técnica nos elementos: passe, manchete e serviço por baixo, também vai ser abordado o passe de costas e o serviço Ténis.

O primeiro exercício da parte fundamental passa por o aluno atirar a bola ao solo, o que se encontra à sua frente terá de se colocar por baixo da bola e fazer um passe de costas para o colega que está atrás de si, este por sua vez realiza um auto passe e devolve em manchete, vão alternando (5X cada). O próximo exercício será o treino do gesto técnico “manchete”, em que um aluno atira a bola bem direcionada para que o colega consiga receber em manchete, este após receber terá de tocar no cone que se encontra à sua frente e voltar a posicionar-se, realizam 5x cada.(o mesmo exercício mas partem da posição de joelhos.

Passando para o serviço o aluno começa a realizar o serviço por baixo junto da linha de ataque para obrigar o aluno a colocar a bola alta e conforme vai conseguindo afasta-se, até que consiga realizá-lo na linha de fundo, o colega que se encontra do outro lado do campo terá de receber em manchete fazendo passe para o colega que se encontra à sua frente, este por sua vez terá de realizar um passe por cima com as duas mãos em condições de o colega que recebeu em manchete realize o ataque, neste exercício será abordado a técnica do serviço ténis.

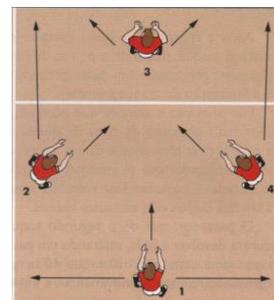
Por último irei colocar os alunos a realizarem jogo 4X4 em que os alunos são distribuídos consoante o seu nível (2 campos com alunos no nível introdutório e 1 campo com o nível elementar). Durante o jogo darei algumas noções de táticas elementares do posicionamento dos alunos e da rotação quando ganham o serviço.

Sendo esta uma turma com um baixo nível de condição física irei diminuir o tempo de jogo formal insistindo em exercícios onde se possa trabalhar a força, velocidade/reação e coordenação.

Campo 1: distribuição dos alunos

Campo 2: distribuição dos alunos

Campo 3: distribuição dos alunos



Reflexão Crítica / Relatório da Aula:

O exercício do serviço foi apenas para o nível introdutório, em que os alunos tinham de efetuar o serviço tentando acertar nos cestos.

Ficha de Autoavaliação utilizada pela escola

Nome _____ Nº _____

Autoavaliação

Autoavaliação em % de:			1º P
Saber Fazer 85%	35%	Desempenho e progressão nas competências psicomotoras e aplicação dos conteúdos técnicos	
	35%	Empenho nas atividades letivas	
	15%	Conhecimento dos conteúdos teóricos (teste)	
Saber estar 15%	15%	Comportamentos e valores	
100%		-----Total-----	
1 a 5		Nível pretendido	

Educação Física - Instrumento de Avaliação 2018/2019															
2º Período - Ginástica / Voleibol			Professor: Nuno Cardo / Joaquim Parracho						01/03/2019						
Objetivo: Avaliação															
N.º	Nome	Ginástica	Empenho	Comport.	Voleibol	Empenho	Comport.	Média AA			Avaliação Final				Nota
		AA	AA	AA	AA	AA	AA	Desempenho	Empenho	Comport.	Desempenho	Empenho	Comport.	Teste	
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															
26															
27															
28															

Ficha de Observação
Núcleo De Estágio De Educação Física 2018-2019

Observador	Nuno Cardo	Turma:		Duração:		Nº de alunos presentes		Unidade didática de:	
Observado		Local:		Hora de início:		Dispensas		Aula:	
Data		Aula nº:		Hora de fim:		Faltas		De um total de:	

DIMENSÃO INSTRUÇÃO	CATEGORIAS	Ñ.OBS.	INSUF.	SUFIC.	BOM	M. BOM
Informação Inicial	Começa a aula no horário					
	Utiliza um método económico de verificar as presenças					
	Coloca-se de forma adequada					
	Comunica informação sem consumir tempo de aula					
	Utiliza o questionamento					
	Relaciona o trabalho da aula com as aulas anteriores					
	Coloca-se de forma adequada					
	Utiliza períodos curtos de instrução					
	Clarifica os comportamentos visados					
	Estrutura ordenadamente a mensagem					

Condução da aula	Varia os métodos de intervenção (demonstração, questionamento)					
	Utiliza meios auxiliares que facilitam a instrução					
	Certifica-se da compreensão da mensagem					
	Realiza a extensão/integração da matéria					
Qualidade do Feedback	Compreensível					
	Pertinente					
	Utiliza o maior n.º de FB positivos, descritivos, prescritivos e de reforço					
	Utiliza FB frequentemente					
	Distribui equitativamente os FB entre diferentes alunos					
	Verifica de o FB teve o efeito pretendido					
Conclusão da aula	Aula termina de forma progressiva					
	Existe revisão e/ou extensão da matéria abordada					
	Arrumação do material					
Comunicação	Cria um clima de credibilidade quando comunica					
	Comunica através de uma abordagem positiva					
	Envia mensagens ricas em informação					
	Sabe ouvir					
	Utiliza também a comunicação não verbal					

	Utiliza linguagem compreensível adequada					
	É audível					
Plano de aula	Decisões de ajustamento na aula					
	Cumprido					
	Objetivos definidos de forma clara e coerente					
	Correta progressão da intensidade e complexidade das situações de aprendizagem					
	Coerência na estrutura do plano de aula					
	Propõe situações de atividades lúdicas/ competitivas adequadas ao nível dos alunos					
	Propõe situações de atividades lúdicas/ competitivas adequadas aos objetivos da aula.					

Assiduidade e faltas de material - 2º Período

8º E		IDADE	Ginástica Artística											DIA / MÊS -												Voleibol			
Nº	NOME	(anos)	03/jan	07/jan	10/jan	14/jan	17/jan	21/jan	24/jan	28/jan	30/jan	04/fev	07/fev	11/fev	14/fev	18/fev	21/fev	25/fev	28/fev	07/mar	11/mar	14/mar	18/mar	21/mar	25/mar	28/mar	01/abr	04/abr	
1																													
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													
11																													
12																													
13																													
14																													
15																													
16																													
17																													
18																													
19																													
20																													
21																													
22																													
23																													
24																													
25																													
26																													
27																													
28																													

Legenda: F- Faltou
 FM - Falta de material
 C - Mau comportamento
 E - Pouco empenho

AM - atestado médico

Professor: Joaquim Parracho
 Professor: Nuno Cardo

Instrumento de Avaliação		
Ginástica Artística		
ANO LECTIVO 2018/ 2019 - Ano 8º Turma E		
Professor: Nuno Cardo / Joaquim Parracho	Local: Ginásio	Dias 11/02 e 14/02 2019
Objetivo: Avaliação das competências dos alunos e da turma relativamente à modalidade de Ginástica Artística		

N.º	Nome	Sequência				Bock		Trampolim		
		R retaguarda	Pino	R Salto	R MI Afastados	Ao eixo	Pés Juntos	Meia Pirueta	Engrupado	Encarpado
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										

Nível Médio da Turma

Legenda:	
3	Não executa
2	Executa
1	Executa bem