

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Ana Carolina Peres Soares Castro de Frias

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA  
ESCOLA BÁSICA DE VILARINHO DO BAIRRO NO ANO  
LETIVO 2018/2019**

**“O BEM-ESTAR PSICOLÓGICO ASSOCIADO À PRÁTICA DE  
EXERCÍCIO FÍSICO: ESTUDO COM ALUNOS DO 2º CICLO DO  
ENSINO BÁSICO”**

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

Julho de 2019





**UNIVERSIDADE D  
COIMBRA**

**FACULDADE  
DE CIÊNCIAS DO DESPORTO  
E EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Ana Carolina Peres Soares Castro de Frias**

**2013167178**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA  
BÁSICA DE VILARINHO DO BAIRRO NO ANO LETIVO 2018/2019**

**O BEM-ESTAR PSICOLÓGICO ASSOCIADO À PRÁTICA DE EXERCÍCIO  
FÍSICO: ESTUDO COM ALUNOS DO 2º CICLO DO ENSINO BÁSICO**

**COIMBRA, 2019**



**Ana Carolina Peres Soares Castro de Frias**

**2013167178**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA  
BÁSICA DE VILARINHO DO BAIRRO NO ANO LETIVO 2018/2019**

**O BEM-ESTAR PSICOLÓGICO ASSOCIADO À PRÁTICA DE EXERCÍCIO  
FÍSICO: ESTUDO COM ALUNOS DO 2º CICLO DO ENSINO BÁSICO**

Relatório de Estágio 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 Ensino Básico e Secundário

**Orientador:** Professor Doutor Alain Massart

**Coimbra, 2019**

**Esta obra deve ser citada como:**

Frias, A. (2019). Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica de Vilarinho do Bairro no ano letivo 2018/2019. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Coimbra, Portugal.

Ana Carolina Peres Soares Castro de Frias, aluna nº 2013167178 do MEEFEBS da FCDEF-UC, 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 nº 27-A, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC – Regulamento 321/2013, de 23 de Agosto de 2013, alterado pelo Regulamento nº400/2019, de 6 de Maio.  
Coimbra, \_\_\_\_ de Junho de 2019.

Assinatura: \_\_\_\_\_  
(Carolina Frias)





## AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar à minha mãe, por tudo! Porque sei que deve ser difícil levantar todos os dias e ter-nos a confiar em ti. Eu sei que é difícil sentir que às vezes o mundo é tão pequeno. Eu quero lembrar-te, tu és o mundo. Tu és o mundo que gira à nossa volta. És a nossa criação, a nossa casa e o nosso conforto. Tu és tudo para nós e espero que até mesmo nos teus dias mais difíceis, tu saibas o quanto és especial. Especialmente para nós.

Ao meu pai, irmão, tias, avó e madrinha, por todo o apoio e força que me proporcionaram. Por acreditarem em mim e também pelo investimento na minha formação pessoal e académica.

Ao Gonçalo, pelas infinitas coisas que faz por mim, mesmo que não se aperceba. Pela paciência, pelo tempo dedicado, pelo amor que demonstra e por incentivar-me a fazer sempre o melhor. Por sempre acreditar em mim, mesmo quando eu não consigo acreditar em mim mesma.

À Daniela, ao João, à Catarina, ao Chico e à Lara, por toda a amizade que existe ao longo de vários anos. Por serem a família que eu escolhi e, como alguém diz “escolhe a tua tribo e ama-os intensamente”.

Às minhas colegas de Núcleo de Estágio e, principalmente, amigas. Por toda a união, companheirismo e compreensão. Tenho a certeza de que sem vocês do meu lado, esta etapa não tinha sido tão gratificante como foi.

Aos meus colegas de faculdade por todos estes anos a caminhar em conjunto e por todas as amizades que ficam para a vida, principalmente ao André, por ser o meu companheiro desde o primeiro momento e por todo o carinho e compreensão demonstrados.

Aos orientadores, Professor Rui Luzio e Alain Massart, por toda a transmissão de conhecimentos e ajuda disponibilizada ao longo deste ano. Principalmente ao Professor Luzio por toda a compreensão e por ter mostrado que para além de orientador, é um grande amigo.

À Escola Básica de Vilarinho do Bairro e a toda a comunidade escolar, por receberem-nos tão bem e mostrarem todos os dias a sua disponibilidade e simpatia para ajudar.

A todos os alunos da escola, mas em especial aos alunos da turma do 8ºB, por toda a colaboração, compreensão e por sempre se mostrarem empenhados. Foram sem dúvida uma turma que nunca irei esquecer.

Ao meu Avó Tero, do qual me tive de despedir em fevereiro e resta a saudade que nunca irá desaparecer. Obrigado por teres sido o melhor exemplo de bondade, coragem e, por teres tido sempre um grande e sincero sorriso à minha espera.

À minha Avó Iria, o meu anjo da guarda. Com ela aprendi o significado de “amor” da forma mais pura que existe. Nunca saberei despedir-me de uma pessoa que me amou a vida toda. De ti, guardo a saudade mais bonita, sabendo que há vazios que nunca se preenchem.

Sem vocês nada disto teria sido possível!  
O meu mais sincero obrigado, com todo o coração.

*“Não importa o tamanho dos obstáculos,  
mas o tamanho da motivação que temos para os superar”*

August Cury

VII



## RESUMO

O presente Relatório Final de Estágio insere-se no âmbito do 2º ano de Mestrado de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Este documento procura refletir toda a experiência vivida, bem como todos os conhecimentos adquiridos durante o Estágio realizado na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, junto da turma B do 8º ano de escolaridade, no decorrer do ano letivo 2018/2019.

Com vista numa reflexão crítica, estruturada e fundamentada relativamente a todo o percurso desenvolvido ao longo deste Estágio, pretende-se desenvolver todas as competências e saberes teóricos obtidos ao longo de toda a nossa formação académica, aplicados agora num contexto escolar real, agilizando o progresso do indivíduo enquanto profissional de Educação Física.

No decorrer deste documento serão apresentados quatro capítulos, referentes ao enquadramento biográfico, à contextualização da prática, à análise reflexiva da prática pedagógica e à apresentação e fundamentação do tema problema. Assim, no primeiro capítulo incide sobre as expectativas iniciais e a autoanálise inicial das fragilidades e dificuldades. No segundo, será apresentado a caracterização do meio escolar e da turma. No terceiro, o documento apresenta-se subdividido em quatro grandes áreas: 1) as atividades de ensino-aprendizagem respeitantes a todo o processo de planeamento, realização e avaliação; 2) as atividades de organização e gestão escolar; 3) os projetos e parcerias educativas; 4) a atitude ética e profissional. No último capítulo da apresentação e fundamentação do tema problema, demos continuidade ao projeto “Conta, Peso e Medida”, destinado à sensibilização e promoção de hábitos de vida saudáveis dos alunos do 2º ciclo do Ensino Básico.

Em suma, este documento visa a caracterização da prática pedagógica supervisionada ao longo deste ano letivo, fazendo referência aos aspetos que me permitiram crescer e compreender o que é ser professor.

**Palavras-chave:** Estágio Pedagógico. Educação Física. Reflexão. Prática pedagógica. Hábitos de vida saudáveis.



## ABSTRACT

This Teacher Training took place on the 2<sup>nd</sup> year of the Master's degree in Physical Education in Elementary and Middle school, in the Faculty of Sport Sciences and Physical Education of the University of Coimbra. This report aims to reflect on the experience and the knowledge gathered during the internship on Escola Básica de Vilarinho do Bairro, on class B of the 8<sup>th</sup> grade, during the school year of 2018/2019.

Regarding the knowledge developed during our academic training, this internship's main goal was to apply this knowledge to a real academic context, as the student becomes now a professional in Physical Education.

This report is divided into four chapters, which will discuss the biographic environment, the practical context, a reflective analysis of educational theory and the exposure of the main problems and their solutions. In the first chapter, we'll discuss the initial expectations and a self-analysis of the main difficulties. In the second chapter, we'll characterize the class and the school context. The third chapter, however, is divided into four main areas: 1<sup>st</sup>, the teaching activities related to the planning, implementation and evaluation; 2<sup>nd</sup>, organization and school management activities; 3<sup>rd</sup>, projects and educational partnerships; 4<sup>th</sup>, ethical and professional ethics. In the last chapter, regarding the main problems and their solutions, we'll continue the project "Conta, Peso e Medida" (related to the BMI), designed to raise awareness and promote healthy lifestyles in middle school students.

In conclusion, this document aims to characterize the educational practices that were monitored during the school year, referring to the matters that allowed me to grow and understand what it means to be a teacher.

**Keywords:** Teacher Training. Physical Education. Reflection. Teaching Practices, Healthy Lifestyles.





## ÍNDICE

<b>RESUMO .....</b>	<b>IX</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>XI</b>
<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO .....</b>	<b>3</b>
1.1 - PLANO DE FORMAÇÃO INICIAL .....	3
1.2 – DEFINIÇÃO DE EXPECTATIVAS INICIAIS .....	3
1.3 – AUTOANÁLISE INICIAL DAS FRAGILIDADES E DIFICULDADES .....	5
1.4 – ESTRATÉGIAS DE SUPERVISÃO E/OU FORMAÇÃO .....	6
<b>CAPÍTULO II – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA .....</b>	<b>7</b>
2.1 – CARACTERIZAÇÃO DO MEIO E DA ESCOLA.....	7
2.1.1 – CARACTERIZAÇÃO DO MEIO – FREGUESIA DE VILARINHO DO BAIRRO .....	7
2.1.2 – OFERTA DESPORTIVA.....	8
2.1.3 – AGRUPAMENTO DE ESCOLAS .....	8
2.1.4 – RECURSOS ESCOLARES.....	9
2.1.5 – PLANIFICAÇÃO DO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	10
2.2 – CARACTERIZAÇÃO DA TURMA .....	10
<b>CAPÍTULO III – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA .....</b>	<b>12</b>
3.1 – PLANEAMENTO.....	12
3.1.1 – PLANO ANUAL .....	14
3.1.2 – UNIDADE DIDÁTICA .....	18
3.1.3 – PLANO DE AULA.....	20
3.2 - REALIZAÇÃO.....	22
3.2.1 – INSTRUÇÃO .....	22
3.2.2 – GESTÃO E ORGANIZAÇÃO .....	24
3.2.3 – CLIMA E DISCIPLINA .....	27
3.2.4 – DECISÕES DE AJUSTAMENTO .....	28
3.3 – PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO.....	30
3.3.1 – AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA.....	31

3.3.2 – AVALIAÇÃO FORMATIVA .....	32
3.3.3 – AVALIAÇÃO SUMATIVA .....	34
3.3.4 – AUTO AVALIAÇÃO .....	36
3.4 – ESTRATÉGIAS E MÉTODOS DE ABORDAGEM AO ENSINO .....	37
3.5 – ORGANIZAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR .....	39
3.6 – PROJETOS E PARCERIAS .....	40
3.7 – ATITUDE ÉTICO PROFISSIONAL .....	42
3.8 – APRENDIZAGENS REALIZADAS .....	43
<b>CAPÍTULO IV – TEMA PROBLEMA .....</b>	<b>45</b>
4.1 - PERTINÊNCIA DO ESTUDO .....	45
4.2 - REVISÃO DA LITERATURA .....	46
4.3 - FORMULAÇÃO DE PROBLEMAS E HIPÓTESES .....	46
4.4 - OBJETIVOS DO ESTUDO .....	47
4.4.1 - OBJETIVOS GERAIS .....	47
4.4.2 - OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	48
4.5 - METODOLOGIA DE AÇÃO .....	48
4.5.1 - GRUPO ALVO .....	48
4.5.2 - AMOSTRA .....	48
4.5.3 - PROCEDIMENTOS .....	48
4.6 - RESULTADOS .....	50
4.7 - INTERPRETAÇÃO DE RESULTADOS .....	52
4.7.1 - POMS .....	52
4.8 – CONCLUSÃO .....	54
<b>CAPÍTULO V – REFLEXÕES FINAIS .....</b>	<b>56</b>
<b>CAPÍTULO VI – BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>57</b>
<b>CAPÍTULO VII – ANEXOS .....</b>	<b>60</b>

## **LISTA DE FIGURAS**

Figura 1 - Modelo Geral do processo de Planeamento .....	14
Figura 2 - Gestão e Organização da Aula .....	25
Figura 3 - Projetos e Parcerias .....	40
Figura 4 - Metodologias de Aplicação do Programa .....	49

## **LISTA DE TABELAS**

Tabela 1 - Justificação das matérias e número de blocos a lecionar ao 8ºB no Plano Anual .....	16
Tabela 2 - Estratégias e Métodos de Abordagem ao Ensino .....	37
Tabela 3 - Análise Estatística de Significância POMS .....	50
Tabela 4 - Legenda Gráfico 1 e 2 .....	52

## **LISTA DE GRÁFICOS**

Gráfico 1 - Início e Fim.....	51
Gráfico 2 - Diferenças entre o Início e o Fim do Programa .....	51

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

PNEF – Plano Nacional de Educação Física
EF – Educação Física
ESBA – Escola Secundária e Básica de Anadia
MEEFEBS – Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
FCDEF-UC – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra
UC – Universidade de Coimbra
FB – Feedback Pedagógico
UD – Unidade Didática
NEE – Necessidades Educativas Especiais
IMC – Índice de Massa Corporal

## LISTA DE ANEXOS

Anexo 1 – Ficha Individual do Aluno

Anexo 2 – Plano Anual

Anexo 3 – Exemplo Apresentação Teórica Modalidade

Anexo 4- Exemplo *Flyer* Modalidade

Anexo 5 – Exemplo Organização Plano de Aula

Anexo 6 – Decisões de Ajustamento ao Plano Anual

Anexo 7 – Exemplo Decisões de Ajustamento Planos de Aula

Anexo 8 – Exemplo Grelha de Avaliação Diagnóstica

Anexo 9 – Exemplo Grelha de Avaliação Formativa

Anexo 10 – Guião de Avaliação Formativa

Anexo 11 – Exemplo Grelha de Avaliação Sumativa

Anexo 12 – Ficha de Autoavaliação

Anexo 13 – Diário de Assessoria

Anexo 14 – Certificado FitEscola

Anexo 15 – Certificado VIII Oficina de Ideias

Anexo 16 – Certificado VIII Fórum Internacional das Ciências da EF

Anexo 17 – Questionário POMS

## INTRODUÇÃO

No âmbito da Unidade Curricular Relatório de Estágio, integrante do Mestrado em Ensino de Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, no ano letivo de 2018/2019.

O Estágio Pedagógico foi desenvolvido na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, pertencente ao Agrupamento de Escolas de Anadia, junto da turma B do 8º ano de escolaridade, sob orientação e supervisão do Professor cooperante Rui Luzio e do Professor Doutor Alain Massart, orientador da Faculdade.

Segundo o Guia de Estágio 2018/2019, este Estágio Pedagógico tem por objetivo favorecer a integração dos conhecimentos teóricos adquiridos ao longo dos quatro anos de 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.

De acordo com Machado (1995), o professor, no desempenho de sua função, pode moldar o caráter dos jovens e, portanto, deixar marcas de grande significado nos alunos em formação. Ele é responsável por muitos descobrimentos e experiências que podem ser boas ou não. Como facilitador, deve ter conhecimentos suficientes para trabalhar tanto aspetos físicos e motores, como também os componentes sociais, culturais e psicológicos. As características básicas de um professor bem-sucedido são:

- Domínio do conteúdo e metodologia;
- Envolvimento e apropriação da realidade dos alunos;
- Caráter reflexivo do trabalho docente;

Este documento estará organizado em duas partes distintas. Na primeira, serão tratados todos os assuntos relativos à prática pedagógica realizada ao longo deste ano letivo, abordando o meu enquadramento biográfico, a contextualização da prática (caracterização do meio escolar e da turma), a análise reflexiva desta prática pedagógica, com ênfase nos diferentes níveis de planeamento, na realização e as suas dimensões de intervenção pedagógica, nos procedimentos de avaliação utilizados, as estratégias e métodos de abordagem ao ensino, a Organização e Administração escolar, os Projetos e Parcerias e, por fim, a Atitude ético-profissional e as aprendizagens realizadas. Na

segunda parte será apresentado e fundamentado o Tema Problema em que será abordado a pertinência do estudo, a revisão da literatura, a formulação de problemas e hipóteses, os seus objetivos, a metodologia utilizada, o tratamento de dados e, por último, os resultados e interpretação dos mesmos.

# CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO

## 1.1 - PLANO DE FORMAÇÃO INICIAL

O Plano de Formação Individual (PFI) surgiu no âmbito do 2º Ciclo de Estudos no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Este documento é um projeto de trabalho, concreto e de carácter individual, que tem como ponto de partida a perceção que cada Estagiário tem do seu estado atual, tal como os principais objetivos a que nos propomos e que pretendemos vir a assumir no decorrer da nossa atividade, como as expectativas iniciais, aprendizagens a realizar, a identificação de fragilidades de desempenho e objetivos de aperfeiçoamento em diversas áreas, estratégias de supervisão e avaliação da progressão. Serviu de instrumento planificador da nossa intervenção formativa ao longo do Estágio.

Com a realização do Estágio, pretendi desenvolver competências pedagógicas, didáticas e científicas, associadas a um desempenho profissional crítico e reflexivo, utilizando o PIF como um documento orientador e organizativo em relação às metas a atingir ao longo deste percurso.

## 1.2 – DEFINIÇÃO DE EXPECTATIVAS INICIAIS

Iniciámos o Estágio Pedagógico com confiança, embora o nervosismo e ansiedade também se fizessem sentir. Sendo uma experiência completamente nova no nosso percurso académico e profissional, sabíamos que iria existir momentos marcados pela dúvida e pela incerteza, até porque iríamos estar expostos a uma responsabilidade que nunca tínhamos tido anteriormente.

Como citou Cury (2005, p.101), *“não importa o tamanho dos obstáculos, mas o tamanho da motivação que temos para os superar”* decidimos elevar as nossas expectativas e torná-las positivas, tendo consciência que não iria ser fácil nem de imediato. Todas as dificuldades sentidas e ultrapassadas, bem como os erros, serviram como instrumento para crescer enquanto pessoas e profissionais.

Nos dias de hoje compete ao docente um vasto leque de funções, tarefas e responsabilidades e, neste sentido e de acordo com o Decreto-Lei nº 240/2001 de 30 de Agosto, o perfil de desempenho do professor divide-se em dimensões, tais como: a dimensão profissional, social e ética, a dimensão do ensino e da aprendizagem, a dimensão da participação na escola e a dimensão do desenvolvimento profissional. Com base nestas dimensões, defini as expectativas que pretendo alcançar ao longo do estágio.

Na dimensão profissional, social e ética, a nossa ação educativa teve como principal objetivo o ensino, devendo este basear-se em conhecimentos específicos e científicos da área. Em função dos nossos objetivos, devemos garantir a todos os alunos uma aprendizagem de conteúdos de várias naturezas, com o objetivo de criar um ensino inclusivo e uma ação educativa bem-sucedida. E ainda, identificar e respeitar as diferenças culturais e pessoais dos alunos e de todos os membros da comunidade educativa, valorizando essas diferenças com vista a eliminar os processos de exclusão e discriminação.

No que diz respeito à dimensão da participação na escola, tivemos como objetivos participar ativamente nas atividades da vida escolar, sendo estas correspondentes ao projeto educativo da escola e dos respetivos projetos curriculares e, também nas atividades de administração e gestão da escola. Procurámos construir relações colaborativas com todos os membros da comunidade escolar e com as famílias e, participar na elaboração e realização de estudos e atividades desenvolvidas pela escola.

Na dimensão do desenvolvimento profissional, tivemos o privilégio de estar numa escola inserida num meio pequeno, com características que permitiram estar muito próximas de todos os docentes e com todos os intervenientes nos processos de aprendizagem. Pretendemos refletir sobre as nossas práticas e estratégias a utilizar nas aulas, com base na experiência e na investigação e, também, fomentar o trabalho em equipa. Este trabalho em equipa engloba os colegas do núcleo de estágio, os nossos orientadores e os docentes da escola, de modo a enriquecer a nossa formação e atividade profissional, privilegiando a partilha de saberes e de experiências. Com perspetiva de formação ao longo da vida, procurámos também desenvolver competências pessoais, sociais e profissionais.

Por fim, na dimensão do ensino e da aprendizagem, tivemos em consideração que as turmas são um grupo heterogéneo de alunos, com as suas características próprias, onde teremos de saber lidar, interligar e desenvolver a nossa ação educativa, tendo em conta todas essas variantes. Assim, encarámos como objetivo a promoção de aprendizagens



significativas no âmbito dos objetivos e das metas traçadas estabelecidos pelo projeto curricular da turma e com os interesses dos alunos.

De modo a obter a confiança dos nossos alunos e que nos transmitam os seus pensamentos e sentimentos, procurámos estar o mais próximo possível deles, para que de forma conjunta possamos satisfazer ambas as partes: alunos e professores.

Desenvolvemos estratégias diferenciadas e motivantes para diferentes níveis de capacidades dos alunos, com perspectiva de inculcar o gosto pela atividade física e desportiva que estão a realizar e ainda, entenderem o valor das atividades propostas no seu desenvolvimento ao longo da vida.

A avaliação entra neste processo como uma forma de facilitar a perceção do aluno sobre a sua prestação e, ao professor, a prestação dos seus alunos e também da sua própria. Surge como um elemento regulador e promotor da qualidade de ensino, melhorando constantemente o processo e os métodos utilizados na ação educativa.

Concluindo, as expectativas iniciais são orientadas pelas várias dimensões referidas e devem estar presentes e envolvidas na formação profissional do docente.

### 1.3 – AUTOANÁLISE INICIAL DAS FRAGILIDADES E DIFICULDADES

Sendo o primeiro contacto com o contexto real da docência, todo o processo de ensino, autonomia e responsabilidade inerentes ao cargo de docente caracterizaram-se como as maiores dificuldades. Assim, o desenvolvimento desta competência profissional apoiada numa ética profissional assenta na criação de competências pedagógicas, didáticas e científicas, bem como numa prática reflexiva e crítica. Permite-me falhar e encarar o processo “tentativa-erro” como forma de incentivar a procura pela resolução de problemas que ia encarando.

Na dimensão da Organização/Gestão, as dificuldades sentidas prendiam-se com a gestão do tempo de aula e o tempo de empenhamento motor dos alunos devido ao tempo que perdia na organização da aula. Com o tempo, procurei estratégias, tais como o uso do cronómetro que me permitia controlar o tempo dos exercícios e de organização. O uso do quadro branco tornou-se um facilitador em todas as aulas, onde escrevia os objetivos, os exercícios e as palavras-chave e, assim, não necessitava de utilizar o plano de aula, mantendo as mãos-livres para intervir durante a aula. Na organização da aula, defini equipas/grupos previamente e recorri à demonstração dos exercícios que fosse necessário,

de forma a diminuir os tempos “mortos” e, conseqüentemente, aumentar o tempo de empenhamento motor dos alunos.

Na dimensão do Clima e Disciplina, a turma não apresentava graves casos de indisciplina, embora tenha procurado estratégias para encontrar uma postura que me permitisse ultrapassar os comportamentos desviantes.

Na dimensão da Instrução, o pouco conhecimento acerca das modalidades resultava em poucas intervenções durante o decorrer da aula. Entendi que o estudo prévio das modalidades permitia que eu obtivesse melhorias nos feedbacks, procurando assim a melhoria contínua dos alunos.

#### 1.4 – ESTRATÉGIAS DE SUPERVISÃO E/OU FORMAÇÃO

*“Ser reflexivo é uma maneira de ser Professor”*

(Zeichner, 1993)

A nossa ação profissional deve ser analisada e enfrentada através de uma prática reflexiva, sendo essa reflexão em conjunto com o questionamento e autoanálise, estratégias que ajudarão no nosso processo de formação.

Nas observações das aulas dos nossos colegas de Núcleo de Estágio, as questões, sugestões de cenários e formas de resolução de problemas debatidas com o Professor Orientador, mostrou-se um processo facilitador para a correção de possíveis erros e melhorias a realizar. Num momento mais formal, as reuniões de Núcleo de Estágio permitiam debater e analisar a nossa intervenção junto das turmas e esclarecer dúvidas existentes. Num último momento, a realização dos relatórios e reflexões no final de cada aula possibilitaram a reflexão sobre a nossa prática, as estratégias utilizadas para resolver os problemas e as situações positivas que levaram à evolução dos alunos. Esta reflexão mostrou-se fundamental para entender as nossas fragilidades e dificuldades, com o objetivo de uma melhoria contínua.

## **CAPÍTULO II – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA**

### **2.1 – CARACTERIZAÇÃO DO MEIO E DA ESCOLA**

A fase inicial do Estágio Pedagógico requer uma recolha de um conjunto de informações relativas às dimensões culturais, socioeconómicas e sócio afetiva dos alunos e do seu meio envolvente, sendo as mesmas relevantes para todo o encadeamento e organização do Estágio, uma vez que suportam o conhecimento necessário inerente à função docente. Estes conhecimentos possibilitam ao docente adquirir uma atitude e postura que lhe permite adaptar e integrar a realidade. Todas as áreas de docência, mas sobretudo a de Educação Física necessita de todo o conhecimento que possa estar ligado aos estilos de vida dos alunos, as ofertas desportivas de clubes e associações onde a escola se insere, as atividades dinamizadas pela própria escola, essencialmente ao nível do desporto e as ligações dos alunos com o próprio desporto.

Posto isto, as primeiras tarefas a realizar relacionam-se com estas vertentes, iniciando pelo conhecimento do meio envolvente, a oferta desportiva, a oferta educativa, conhecer a população do meio escolar e as suas linhas orientadoras. Após a distribuição das respetivas turmas pelo Núcleo de Estágio, procedemos à caracterização das mesmas através de um estudo do conhecimento do contexto pessoal, familiar, socioeconómico e escolar dos alunos. Esta caracterização assume-se de grande importância, ajudando a construir ferramentas de trabalho fundamentais para o desenvolvimento das relações entre professor e aluno e entre alunos e sendo também um processo facilitador e produtivo para o ensino.

#### **2.1.1 – CARACTERIZAÇÃO DO MEIO – FREGUESIA DE VILARINHO DO BAIRO**

A freguesia de Vilarinho do Bairro pertence ao Concelho de Anadia e é uma das freguesias mais antigas do concelho, com indelével vertente histórica. De acordo com os censos de 2011, Vilarinho do Bairro possui uma população de cerca de 2 764 Habitantes, tendo com isto uma densidade populacional de 108,1 habitantes por quilómetro quadrado.

A freguesia localiza-se na ponta sul do concelho de Anadia, que tem como vizinho o concelho de Cantanhede. Tem como freguesias vizinhas, Amoreira da Gândara, que recentemente se agrupou na União de Freguesias com Paredes do Bairro e Ancas, São Lourenço do Bairro e também Óis do Bairro, também agrupada recentemente numa União de Freguesias com Tamengos e Aguiçim.

### 2.1.2 – OFERTA DESPORTIVA

A Escola Básica de Vilarinho do Bairro pertencente ao Agrupamento de Escolas de Anadia e a freguesia está inserida no concelho de Anadia. A oferta desportiva corresponde aos vários clubes e associações no concelho de Anadia, oferecendo um vasto leque de modalidades desportivas: Futebol de 7 e 11 (sendo a atividade dominante), Basquetebol, BTT, Caça e Pesca, Cardiofitness, Ciclismo, Columbofilia, Equitação, Golfe, Hóquei em Patins, Karaté, Montanhismo, Motociclismo, Natação, Rugby, Squash e Ténis.

### 2.1.3 – AGRUPAMENTO DE ESCOLAS

A Escola Básica de Vilarinho do Bairro insere-se no Agrupamento de Escolas de Anadia. Este agrupamento organiza-se de forma vertical e possui como Escola Sede, a Escola Básica e Secundária de Anadia. Organiza-se desta forma desde 2010 e conta com uma população de 2300 alunos divididos por duas instituições, sendo que a escola possui na sua organização as instituições de Ensino Primário do Concelho de Anadia.

Relativamente à especificidade que nos diz respeito, os espaços destinados à prática desportiva são compostos por dois campos multidesportivos inseridos na área comum da escola e um pavilhão gimnodesportivo cuja localização é fora da escola (cerca de 100 metros), o que obriga a tempo de deslocação e organização da aula. No que diz respeito à sede do Agrupamento, a mesma detém instalações com boas condições e recursos para a prática desportiva. Os centros escolares de ensino primário também oferecem boas condições para a prática desportiva, conciliadas com boas condições de segurança e oferta desportiva.

A oferta educativa na Escola Básica de Vilarinho do Bairro compreende todos os níveis do ensino básico, 1º CEB, 2º CEB e 3ºCEB, sendo que abrange também um curso de ensino vocacional de 3º CEB. Quanto ao restante Agrupamento, a oferta é bastante extensa, abrangendo níveis de ensino do pré-escolar até ao ensino secundário.

Ao nível do Ensino Secundário engloba as áreas: Ciências e Tecnologias, Línguas e Humanidades, Ciência Socioeconómicas e Artes Visuais. No presente ano letivo, 2018/2019, estão implementadas as seguintes áreas:

- Cursos Profissionais: Turismo, Desporto, Animador Sociocultural, Manutenção Industrial-Mecatrónico e Programação de Sistemas Informáticos;
- Cursos de Educação e Formação: Empregado(a) de Restaurante/Bar, Serralheiro(a) Mecânico(a).

A direção do Agrupamento de Escolas de Anadia organiza-se da seguinte forma:

- Diretor: Jorge Humberto Martins Pereira;
- Coordenadora de Estabelecimento: Alexandra Tavares (Escola Básica de Vilarinho do Bairro);
- Subdiretor: Luís António Rosmaninho Campos Bandarra;
- Adjuntos do Diretor: Aníbal Manuel Marques da Silva, António José Dias dos Santos, Faustina Maria Clara Silva.

#### 2.1.4 – RECURSOS ESCOLARES

A Escola Básica de Vilarinho do Bairro embora possua instalações de alguma idade apresenta boas condições para as atividades que se propõe. Os espaços de aula estão bem cuidados e adaptadas ao contexto de cada área. A escola dispõe de cinco amplos espaços de utilização comum para os alunos, um espaço de recreio com uma área bastante extensa, um telheiro, um bar com espaço comum de convívio para os alunos e uma Biblioteca Escolar pertencente à rede de Bibliotecas do Agrupamento, com bons recursos de investigação e aprendizagem. Para os docentes, a escola abrange um bar e uma área de trabalho comum, com espaços de organização e arrumação.

No que diz respeito à área da Educação Física, a escola tem quatro grandes espaços e dois espaços de último recurso, sendo eles os seguintes: dois campos exteriores multidesportivos (com campos de futsal, basquetebol, andebol, badminton e voleibol),

um pavilhão gimnodesportivo com recursos para as supracitadas modalidades e para todas as disciplinas de ginástica, um campo exterior de voleibol e, por último, um telheiro que pode ser utilizado em caso de condições climatéricas adversas (chuva ou muito calor) e um espaço interior com o mesmo propósito.

#### 2.1.5 – PLANIFICAÇÃO DO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

No início de cada ano letivo, o Grupo de Educação Física da Escola fornece um documento que visa a preparação e planificação de conteúdos e matérias a abordar ao longo do mesmo. O documento referido, em específico para o 8º ano de escolaridade e baseado no Plano Nacional de Educação Física para o 3º ciclo, descreve os critérios de avaliação utilizados, as modalidades que são lecionadas e os seus conteúdos.

Este documento serve como um guia para a escolha das modalidades, procurando manter os princípios orientadores do mesmo, adaptando-os de acordo com o nível geral da turma e recorrendo a alterações dos conteúdos a lecionar, em caso de necessidade.

#### 2.2 – CARACTERIZAÇÃO DA TURMA

O Professor ao possuir conhecimento dos seus alunos, conseguirá desempenhar o seu papel com maior eficiência, integrando todos os alunos de igual forma e facilitando assim um maior desenvolvimento pessoal e social. Este estudo ao permitir um conhecimento muito mais amplo de cada aluno, ajudará o Professor a entender as diferenças de cada um, sendo um processo facilitador e produtivo para o ensino. Para tal, a caracterização da turma realizou-se no início do ano letivo, ajudando a construir ferramentas de trabalho fundamentais para o desenvolvimento das relações entre professor e alunos e entre alunos.

Neste sentido, no primeiro dia de aulas a turma B do 8ºano de escolaridade realizou o preenchimento de um questionário individual (Anexo 1), elaborada pelos núcleos de estágio anteriores. Este questionário, de carácter individual, constituía-se com questões acerca do agregado familiar, as deslocações para a escola, a saúde e os hábitos de higiene, os hábitos desportivos e alimentares, a vida escolar, a ocupação dos tempos livres e a relação com a Educação Física.

Após o preenchimento do respetivo questionário pelos alunos e análise dos dados, verificámos que a turma agrega quinze alunos, sendo oito elementos do sexo masculino

e sete elementos do sexo feminino, com idades compreendidas entre os doze e os quinze anos. Como referem Gallahue & Ozmun (2005) estes alunos encontram-se no período da adolescência. Nesta fase, os alunos sofrem variadas alterações sobretudo ao nível do peso e altura que, tal como apresenta o autor acima referido “com o amadurecimento do sistema sexual-reprodutor, há um crescimento somático dramático”. Na turma existem seis alunos identificados com Necessidades Educativas Especiais, sem necessidade de adaptações na disciplina de Educação Física.

No que diz respeito às áreas de residência, todos os alunos vivem em localidades perto da escola, sendo que onze realiza os percursos casa-escola e escola-casa em transportes e apenas quatro realizam em transporte particular.

Em geral, todos os alunos residem em meios socioculturais semelhantes, sendo que as profissões mais comuns entre os encarregados de educação relacionam-se com a agricultura e ao pequeno comércio.

No percurso escolar, dos quinze alunos, seis já tiveram reprovações no seu currículo, onde dois desses alunos já reprovaram duas vezes ao longo da sua vida escolar.

Nas preferências das disciplinas, a turma apresenta a disciplina de matemática e português como aquelas em que tem mais dificuldades, enquanto as disciplinas de educação física, a físico-química e francês são aquelas que os alunos mais gostam de frequentar.

Ao nível da prática desportiva, sete dos quinze alunos pratica desporto fora do contexto escolar (federado e não federado), sendo a modalidade de futebol a mais dominante com quatro alunos e dois praticam natação. De salientar que uma das alunas frequenta atividades de dança numa associação em Vilarinho do Bairro.

Em relação à disciplina de Educação Física, a maioria dos alunos associa a mesma como sendo um benefício para a saúde e como preparação/aptidão física.

Por último, no domínio motor procedemos à aplicação da bateria de testes FitEscola nas duas primeiras aulas práticas da disciplina. Nos testes de Aptidão Muscular como o teste dos abdominais, das flexões e da impulsão horizontal, a maioria dos alunos apresentou bons resultados. Pelo contrário, no teste de Aptidão Aeróbia, vaivém, apenas um aluno apresenta valores na zona saudável, tal como no teste de Agilidade. Dos quinze alunos apenas três apresentam um IMC fora da zona saudável e, de acordo com os resultados apresentados em todos os testes, a turma possui muitas capacidades para realizar com sucesso a disciplina de Educação Física.

## **CAPÍTULO III – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA**

De forma a conduzir da melhor forma o processo de ensino-aprendizagem são necessárias várias competências essenciais por parte do Professor.

Neste capítulo pretendemos demonstrar o desenvolvimento desse mesmo processo, realçando o espírito e a capacidade crítica sobre as nossas ações. O ato reflexivo do professor ocupa um papel predominante na evolução e eficiência da atividade docente. Assim, serão apresentadas todas as tarefas realizadas ao longo do ano letivo na área do Planeamento, Realização, Avaliação, Organização e Administração Escolar, Projetos e Parcerias, Estratégias e métodos de abordagem ao ensino e a Atitude ético profissional.

### **3.1 – PLANEAMENTO**

A importância do nosso trabalho em ser cautelosamente planeado e supervisionado deve-se à nossa aprendizagem e evolução como professores estagiários, mas também à proteção e fomentação da aprendizagem dos nossos alunos.

O planeamento deve ser visto como um processo que requer organização, previsão, decisão, sistematização e outros aspetos que devem garantir a eficiência e a eficácia das nossas ações. Planear deve definir o que deve ser ensinado, como deve ser ensinado e o tempo que se deve dedicar a cada conteúdo, assim como a previsão de estratégias para a aprendizagem eficaz da parte dos alunos, envolvendo a decisão e a escrita de objetivos educacionais, a seleção dos recursos de aula a serem usados, a seleção dos diferentes elementos a serem planeados na aula e a monitorização e avaliação do progresso dos alunos.

Ou seja, “qualquer decisão que o professor tome, tem de ser previamente estudada e orientada para um certo objetivo não descorando as relações que poderão existir na prática, com os objetivos estabelecidos” (Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A. e Vitória, M., 2008). A coerência no processo de ensino-aprendizagem é dada através do planeamento, tendo este de ser bem desenvolvido e justificado, criando diversas situações de aprendizagem que provoquem no aluno competências que vão ao encontro do que foi objetivado, sendo um elemento que pode sofrer alterações ao longo do processo.



Neste processo há várias questões que devem ser respondidas: quem vamos ensinar, onde vamos ensinar, o que vamos ensinar e como vamos ensinar? Numa primeira fase, através da caracterização da turma e da caracterização do meio, permite-nos responder às primeiras duas questões, quem e onde vamos ensinar. Após isto, através das avaliações diagnósticas que vão determinar o nível dos alunos e as suas dificuldades e capacidades, respondem às questões do que vamos ensinar e como vamos ensinar.

No âmbito da Educação Física, Bento (1987), refere que “o planeamento diz respeito ao aperfeiçoamento das capacidades motoras, à formação de habilidades técnicas, à transmissão de um repertório motor e de conhecimentos, à acentuação dos pontos essenciais e ao controlo de resultados”, tendo de ser pensado em função de diversas condicionantes, “requerendo que se encarem as exigências do ensino a partir de uma perspetiva ampla e complexa para o ordenamento estratégico dos conteúdos programáticos.” Segundo este autor, a criatividade do professor revela-se na abordagem “criativa do programa e na ligação do “programaticamente necessário e exigido” com o “subjetivamente possível”, definindo assim um nível tal de exigências concretas de modo a que estas apresentem uma unicidade e uma medida elevada de fidelidade ao programa e de fomento do desenvolvimento dos alunos”.

O planeamento deve englobar os objetivos gerais e específicos das matérias propostas, os estilos de ensino e a organização das aulas. Após análise dos documentos da planificação dos conteúdos do Grupo Disciplinar de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Anadia, do Projeto Educativo da Escola, da caracterização da turma, da calendarização escolar prevista para o ano letivo de 2018/2019 e do PNEF, os seus objetivos, normas e orientações, procedemos então à elaboração do Plano Anual.

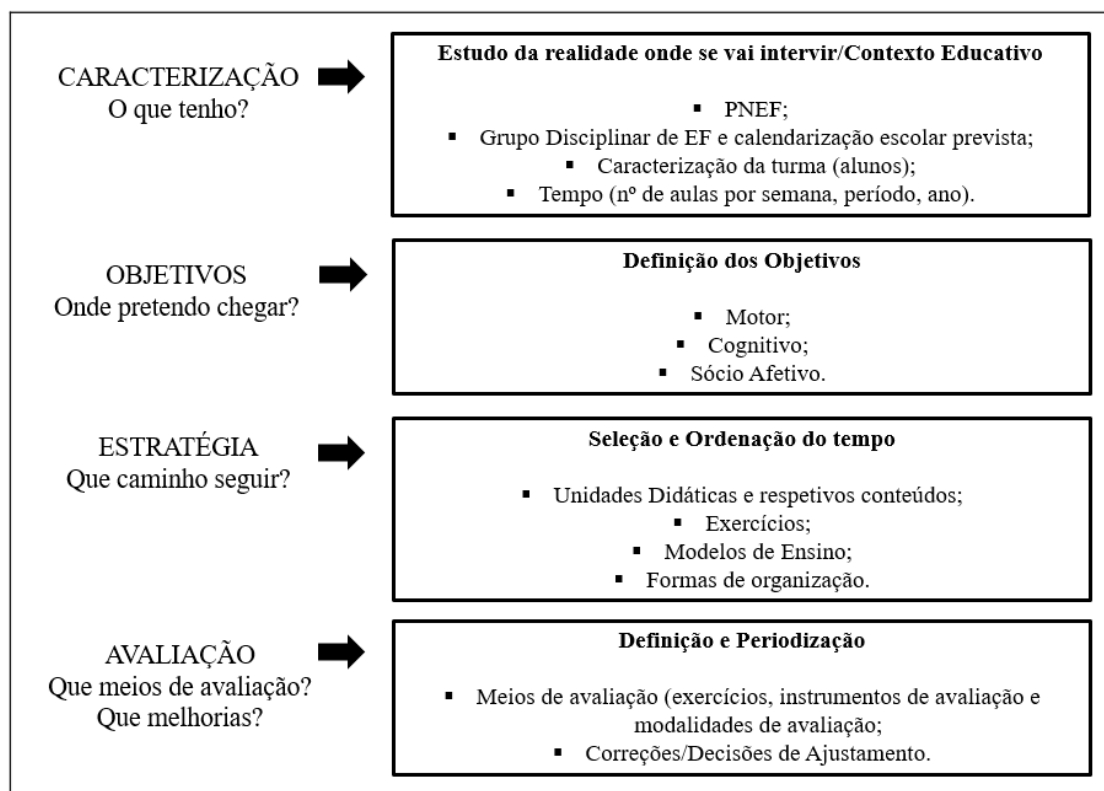
Este instrumento de ação pretende regular e orientar o Professor Estagiário e a tarefa do docente, sendo a mesma de cariz aberto, uma vez que é suscetível a alterações ao longo do ano letivo. Nele estarão presentes as modalidades a serem abordadas e a respetiva organização, nomeadamente o Andebol e o Tag-Rugby no 1º período, o Basquetebol e o Voleibol no 2º período e o Futsal no 3º período. De notar que as modalidades de Ginástica (solo, aparelhos e acrobática) e Atletismo irão ser abordadas ao longo dos três períodos do ano letivo.

Em suma, as modalidades foram todas planeadas seguindo uma sequência lógica de aprendizagem motora, ou seja, a motricidade dos alunos. Como exemplo disto, a primeira modalidade de invasão lecionada foi o Andebol e, de seguida, o Tag-Rugby. Isto porque as modalidades apresentam algumas semelhanças e lecionando-as em sequência

levou os alunos a atingir os objetivos e, conseqüentemente, ao sucesso. Outro dos exemplos é o facto da lecionação do Futsal no final do ano letivo, uma vez que os alunos possuem maior destreza motora nos membros superiores, assim leciono todas as modalidades com essa determinante, deixando para último o Futsal que implica destreza manual dos membros inferiores.

Após falarmos da base da pirâmide, o plano anual, apresentamos o segundo nível de planeamento, as unidades didáticas, o plano mensal e semanal e, no topo, os planos de aula. Estes, como refere Bento (2003, p. 18) devem “considerar os princípios, aspetos e condições do planeamento, estes planos servem para a realização ótima, em cada momento da programação e preparação do ensino”.

**Figura 1 - Modelo Geral do processo de Planeamento**



### 3.1.1 – PLANO ANUAL

A primeira etapa da preparação do processo de ensino é o Plano Anual (Anexo 2) e deve ser construído tendo em conta o desenvolvimento da disciplina e o Plano Nacional de Educação Física (PNEF).

O plano, segundo Bento (2003, p. 13) pretende ser um instrumento de orientação, controlo e racionalização, nele constam objetivos e vias da sua realização, decisões, determinação de meios e operações metodológicas correspondentes aos aspetos anteriores e visa a estabilização, modificação ou reestruturação de relações, sendo, assim, sempre um instrumento de ação.

No plano anual, o professor deve orientar-se sobre decisões ao nível do currículo, dos alunos e dos recursos temporais, materiais e humanos, assumindo uma relação de compromisso no que se refere às características e necessidades gerais da turma. Visa a programação cronológica das Unidades Didáticas a lecionar ao longo do ano letivo, abrangendo o número de blocos de 45 minutos concedidos a cada uma destas, assim como a função didática e funções da avaliação atribuídas. Este mesmo plano anual (Tabela 1) representa de forma organizada e estruturada as aprendizagens a realizar, como um instrumento para guiar e estruturar conhecimentos que é suscetível a alterações ao longo da sua execução.

De salientar que o plano anual foi elaborado tendo como base o PNEF, os seus objetivos, normas e orientações, seguindo das metas e planificações previstas e seguidas pelo documento de planificação de matérias a abordar do Grupo Disciplinar de Educação Física do Agrupamento para o ano correspondente (8º ano). Diz respeito aos blocos de aula recomendados para cada Unidade, sugestões facultadas pelo Professor Orientador e pelas condições espaciais (e sua rotação entre professores), temporais, materiais e humanas presentes na escola. Teve ainda em consideração as condições climatéricas e as atividades conjuntas a realizar ao longo do ano letivo (Desporto Escolar e atividades da Escola). Na questão da rotação dos espaços de aula, devemos fazer referência à facilidade na utilização dos mesmos, uma vez que há apenas possibilidade de duas aulas de Educação Física em simultâneo e a existência de muitos espaços para a sua realização.

A estruturação e distribuição das matérias ao longo do ano letivo seguiram uma sequência lógica que pode ser justificada:

**Tabela 1 - Justificação das matérias e número de blocos a lecionar ao 8ºB no Plano Anual**

Período	Matérias	Blocos de 45'	Objetivos e Justificações
1º Período	Condição Física	3	Conhecimentos sobre a turma acerca das suas aptidões físicas.
	Andebol	10	Desporto coletivo de invasão jogado com as mãos, onde os alunos possuem maior destreza motora e os seus princípios e funções são semelhantes aos dos restantes desportos coletivos de invasão. Lecionada em conjunto com a modalidade de Ginástica para motivação dos alunos.
	Tag-Rugby	9	Semelhanças com a modalidade anterior (Andebol), lecionando em sequência. Planificação tendo em conta as atividades do Desporto Escolar.
	Atletismo (velocidade e resistência)	7	Promover a participação nas atividades do Desporto Escolar (Corta-mato) e trabalhar as capacidades físicas condicionais.
	Ginástica (solo)	6	Modalidade lecionada no Pavilhão devido às condições climatéricas (chuva) e trabalhar as capacidades físicas coordenativas e condicionais.
2º Período	Basquetebol	10	Lecionada no Pavilhão devido às condições climatéricas (chuva) e em conjunto com a modalidade de Ginástica para motivação dos alunos.
	Ginástica (aparelhos)	8	Após as capacidades adquiridas na Ginástica de solo, os alunos sentem mais confiança para realizar esta modalidade.
	Atletismo (saltos)	10	Salto em comprimento: Promover a participação no Mega Sprinter; Salto em altura: devido às condições climatéricas.
	Voleibol	9	Sendo a modalidade que os alunos apresentam maiores dificuldades, lecionamos no final do 2º período, uma vez que o 3º período é muito curto para proporcionar um bom processo ensino-aprendizagem. Na sequência lógica adotada, terminamos os desportos coletivos de invasão de destreza dos membros superiores.
3º Período	Futsal	10	Terminar os desportos coletivos de invasão com a modalidade que os alunos mais gostam de acordo com a caracterização da turma.
	Ginástica (acrobática)	4	Segue a ordem das modalidades de Ginástica e através das capacidades obtidas na Ginástica de solo e aparelhos, conseguimos criar as melhores condições de aprendizagem.
	Atletismo (corrida de estafetas)	4	As condições climatéricas já permitem a realização desta modalidade, sendo que o trabalho realizado no 1º período (resistência e velocidade) permite que os alunos realizem com maior facilidade e sucesso.

- As modalidades foram todas planeadas seguindo uma sequência lógica de aprendizagem motora, ou seja, a motricidade dos alunos. Como exemplo disto, a primeira modalidade de invasão lecionada foi Andebol e, de seguida, o Tag-Rugby. Isto porque as modalidades apresentam algumas semelhanças e lecionando-as em sequência irá levar os alunos a atingir os objetivos e, conseqüentemente, ao sucesso. Outro dos exemplos foi a leção do Futsal no final do ano letivo, uma vez que os alunos possuem maior destreza motora nos membros superiores, assim lecionámos todas as modalidades com essa determinante, deixando para último o Futsal que implica destreza manual dos membros inferiores;
- No início do ano letivo foi realizada uma avaliação motora inicial (testes FitEscola) e um questionário sócio afetivo com questões acerca das preferências dos alunos na disciplina de Educação Física e sobre a Escola. Em todos os períodos foi realizada um Guião de Avaliação Formativa sobre as matérias abordadas, com o objetivo de verificar a aquisição de conhecimentos. Por fim, em todas as Unidades Didáticas foi realizada uma apresentação teórica (Anexo 3) com conteúdos visuais das modalidades e foi distribuído um *flyer* (Anexo 4) com as componentes críticas da modalidade em questão;
- Todas as Unidades Didáticas apresentavam a mesma organização, sendo que as Avaliações Diagnósticas foram realizadas na primeira aula, de forma a recolher informações sobre os conhecimentos e aptidões da turma nas modalidades. Na última aula era realizada a Avaliação Sumativa, sendo que nas restantes realizava-se uma Avaliação Formativa, selecionando pequenos grupos de alunos em cada aula, com o objetivo de uma observação mais detalhada. As aulas destinadas às avaliações não apresentaram organizações diferentes das restantes;
- As modalidades de Ginástica e Atletismo foram repartidas pelos três períodos, uma vez que são modalidades com pouca motivação por parte dos alunos e que criam algumas dificuldades aos professores estagiários. Esta distribuição vai ajudar os professores a preparar as aulas com mais calma e a tornar estas modalidades menos entediantes para os alunos;

O plano anual sofreu alterações ao longo do ano devido às condições climatéricas adversas (chuva), às deslocações para atividades do Desporto Escolar por parte do Núcleo de Estágio e a visitas de estudo da turma. Como foi referido anteriormente, o plano anual

representa um guião indispensável para orientar o processo ensino-aprendizagem, onde estas alterações demonstram que o mesmo é suscetível e flexível a modificações ao longo da sua execução.

### 3.1.2 – UNIDADE DIDÁTICA

As Unidades Didáticas são partes fundamentais do programa de uma disciplina e constituem o plano anual, ou seja, são unidades absolutas que compõem o processo pedagógico, delimitadas por um conjunto de aulas, que contribuem para a concretização dos objetivos. De acordo com Bento (1987), as Unidades Didáticas constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos, etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem.

As Unidades Didáticas são construídas ao longo do ano, referentes às matérias a lecionar, sendo definidos os objetivos específicos e as funções didáticas das diversas aulas de acordo com a estruturação de cada matéria. Para a elaboração das mesmas, temos como ponto de partida o desempenho inicial dos alunos, através da realização das avaliações diagnósticas, com vista a adquirir conhecimentos sobre os nossos alunos. Estes conhecimentos vão permitir que tomemos decisões acerca de ajustamentos de conteúdos do programa à situação real do ensino.

Após a análise dos resultados das avaliações diagnósticas, é possível definir os conteúdos e os respetivos objetivos específicos a abordar em cada modalidade, tendo em conta o PNEF e os recursos materiais e temporais.

*“Uma vez realizada a Avaliação Diagnóstica nos parâmetros das ações tático-técnicas e teóricas, os conteúdos a ensinar durante as aulas previstas foram de acordo com os resultados obtidos.”* (Reflexão da Unidade Didática de Basquetebol)

Em questões gerais, as UD apresentam a seguinte estrutura: História da Modalidade, Caracterização da Modalidade, Caracterização dos Recursos (materiais, temporais, espaciais e humanos), Seleção de Objetivos, Áreas a Avaliar, Resultados e Metas a Atingir, Quadro de Extensão de Conteúdos, Planeamento da UD, Avaliação da UD (diagnóstica, formativa e sumativa), Estratégias de Abordagem ao Ensino e Reflexão da UD.

As Unidades Didáticas lecionadas integraram as modalidades de Andebol, Futebol, Basquetebol, Voleibol, Tag-Rugby, Ginástica de Solo, Aparelhos, Acrobática e Atletismo.

No final de cada Unidade Didática foi realizada uma reflexão sobre a aplicação de estratégias, conteúdos, decisões de ajustamento aos planos de aula, comparação de resultados do domínio “saber fazer” (diagnóstica-sumativa) e sugestões de aperfeiçoamento da Unidade Didática. Por fim, apresentamos os anexos da mesma, constituídos por:

- Grelhas de Registo (Avaliação Diagnóstica e Avaliação Sumativa);
- Apresentação teórica e *Flyer* da modalidade;
- Guião de Avaliação Formativa;
- Grelha de Classificação Final da Unidade Didática;

Conciliar os conteúdos previstos para cada modalidade com o número de aulas disponíveis para cada matéria não foi tarefa fácil. Nos desportos coletivos, devido ao maior número de aulas foi mais fácil organizar os conteúdos ao longo da Unidade Didática que, apenas sofreram alterações devido a atividades escolares (visitas de estudo e desporto escolar). Por exemplo, em relação à UD de Atletismo, as condições climáticas adversas para a prática da modalidade causaram alterações no planeamento previsto, levando ao encurtamento do número de blocos previstos.

*“Devido às más condições climáticas e às dificuldades sentidas pelos alunos nesta modalidade, realizei uma aula teórica acerca da modalidade. Sendo assim a aula prevista para o dia de hoje terá de ser adiada”* (Reflexão plano de aula 64)

Em relação às Unidades Didáticas dos desportos coletivos, na sua elaboração tiveram em atenção a ordem de introdução dos conteúdos de cada modalidade. De forma geral, foi dada preferência pela dominância por parte dos alunos das componentes técnicas e, posteriormente, das componentes táticas das modalidades.

Como exemplo disto, na Unidade Didática de Voleibol os alunos apresentam grandes dificuldades na realização do gesto técnico do passe, não sendo possível introduzir as restantes componentes técnicas e as componentes táticas da modalidade sem que dominem essa componente.

*“Ao observar os alunos em situação de jogo reduzido 2x2 e ao perceber que os alunos nem a componente técnica do passe conseguiam dominar, percebi que seria necessário incutir exercícios de passe em cooperação (1x1) até obter resultados positivos nesta componente. Só quando atingisse esses objetivos é que poderia utilizar outro tipo de exercícios e implementar as componentes táticas da modalidade e o fator competição.”* (Reflexão da Unidade Didática de Voleibol)

A nossa dificuldade acerca das matérias levou-nos à necessidade de estudar previamente os conteúdos a lecionar por forma a transmitir informações com o melhor critério e qualidade possível. A lecionação de duas turmas em simultâneo permitiu-nos aprimorar o nosso planeamento e forma de lecionação, tornando-se um fator essencial para a nossa aprendizagem.

### 3.1.3 – PLANO DE AULA

O último momento do planeamento no processo pedagógico é o Plano de Aula que, Segundo Bento (1987), a preparação e realização da aula de EF incidem vários fatores de influência, nomeadamente: os objetivos gerais do ensino e específicos de uma disciplina, os conteúdos essenciais da EF e os métodos, relacionados com as ações e comportamentos do professor implicados na condução do processo pedagógico.

Ao planear as aulas de Educação Física devemos ter em conta alguns aspetos fundamentais, tais como:

- Os recursos temporais (dia da aula), humanos (alunos), espaciais (local da aula) e materiais (material necessário para a aula);
- A seleção dos melhores exercícios para cada conteúdo específico e a função didática;
- A adaptação das tarefas aos alunos, garantindo a unicidade do ensino, mas atendendo simultaneamente às necessidades de diferenciação pedagógica;
- A complexidade crescente das tarefas de educação e formação;

Como forma de criar um instrumento eficiente e rigoroso, o Núcleo de Estágio e o Professor Orientador reuniu e determinou a utilização de um Plano de Aula utilizado em anos anteriores, uma vez que este apresentava uma fácil compreensão e apresentava uma



estrutura lógica e completa (Anexo 2). A estrutura deste instrumento era constituída por um cabeçalho, uma parte inicial, fundamental e final e por fim, uma justificação das opções tomadas. No cabeçalho estavam inseridas informações gerais importantes para a contextualização da aula (recursos temporais, humanos, espaciais, materiais, função didática, conteúdos, objetivos e tipo de avaliação). A estrutura tripartida, ou seja, a parte inicial, fundamental e final, formava-se segundo um conjunto de pontos para o bom desenvolvimento da aula, sendo eles: o tempo (parcial e total), as tarefas/situações de aprendizagem, a organização/estratégias de ensino/estilos de ensino e os objetivos comportamentais/critérios de êxito. Por fim, a reflexão da aula representava um espaço onde refletíamos acerca do trabalho realizado, fundamentando as opções tomadas e os aspetos que poderíamos melhorar.

O primeiro momento caracteriza-se pela parte inicial constituído pela preleção inicial que serve como uma transmissão de informações importantes para o desenrolar da aula, uma revisão dos conteúdos já abordados e questionamento específico. De seguida, realizava-se uma adaptação do organismo ao esforço como preparação para a parte fundamental da aula, através de um aquecimento e mobilização articular.

A parte fundamental protagonizava o maior momento da aula, onde os objetivos e conteúdos são efetivamente realizados. Constituída por toda a condução da aula, a escolha dos exercícios deve potenciar a aprendizagem dos alunos, sempre de acordo com os objetivos estabelecidos e, outro dos fatores incide sobre o tempo de empenhamento motor dos alunos que, segundo João do Nascimento Quinta (2009, p.87) “os alunos só aprendem, seja em Educação Física ou noutra disciplina qualquer, se dispuserem de tempo para aprender”.

A parte final da aula visa fundamentalmente o retorno do organismo às condições iniciais, às condições de pré-exercício. As atividades integrantes desta última parte da aula devem ser pouco intensas, procedendo à arrumação do material e à análise refletiva e avaliação da aula, seja relativamente à prática, empenho ou ao comportamento dos alunos. Aqui, damos espaço para os alunos esclarecerem potenciais dúvidas que não tenham sido respondidas durante a aula.

Acrescentamos a pertinência da preocupação das diferentes dimensões do decorrer da aula, sejam elas a rentabilização do tempo de prática, do espaço e do material, as transições entre exercícios e a manutenção da segurança de todos (dimensão organização/gestão). A aplicação de estratégias de ensino que potenciassesem a aprendizagem e o desenvolvimento dos alunos (dimensão do clima e disciplina).

## 3.2 - REALIZAÇÃO

*“O que está na base de uma intervenção pedagógica de sucesso é o sentimento de domínio dos princípios e procedimentos de intervenção pedagógica conotados como os de maior eficácia”*

(Onofre e Costa, 1994)

Ao concluir o trabalho do planeamento, o professor dispõe de condições para iniciar a realização do mesmo, iniciando a intervenção pedagógica do processo de ensino e aprendizagem. Neste subcapítulo pretendemos demonstrar descrever e refletir sobre a nossa ação docente e a aplicação prática dos nossos planeamentos.

Assim sendo, é constituído pelas dimensões de intervenção pedagógica, que constituem princípios didático-pedagógicos fundamentais para o processo de ensino e aprendizagem, sendo elas a Instrução, a Gestão/Organização, o Clima e Disciplina e as Decisões de Ajustamento.

### 3.2.1 – INSTRUÇÃO

A dimensão instrução é um comportamento de ensino através do qual o professor motiva e transmite ao aluno informações sobre as atividades objeto de aprendizagem, nomeadamente sobre “o quê, o como e o porquê fazer”. Fazem parte desta dimensão a preleção, o questionamento, a demonstração e o *feedback*.

No decorrer do Estágio Pedagógico, procurámos estabelecer estratégias que tornassem a nossa interação eficaz entre professor e alunos, com o intuito de transmitir os conhecimentos e informações da forma mais adequada e precisa. Esta dimensão revelou-se ser bastante complexa, implicando uma capacidade reflexiva e aprendizagem após a leção das aulas.

No que concerne às preleções, estas foram utilizadas fundamentalmente na parte inicial e final de cada aula. Na preleção inicial era realizada a apresentação do objetivo da aula, os conteúdos, a organização da aula e os exercícios a realizar na mesma, bem como os seus objetivos sempre relacionando com as aulas anteriores. Na preleção final era realizado um balanço sobre a aula, recorrendo ao questionamento com o objetivo de

consolidar os conhecimentos por parte dos alunos. Inicialmente estes momentos de preleção eram bastante extensos, influenciando de forma negativa o tempo de empenhamento motor dos alunos.

Para colmatar estas dificuldades e com as sugestões do Professor Rui Luzio, estabelecemos uma série de rotinas que fossem processos facilitadores nesta dimensão. A realização da preleção inicial era realizada atrás dos balneários, sendo um local sossegado e com sombra, onde permitia que os alunos estivessem focados nas instruções do professor. Neste local encontrava-se um quadro branco onde escrevíamos o objetivo da aula, a esquematização dos exercícios, a divisão dos grupos/equipas, as palavras-chave essenciais para ajudar os alunos na organização ou nos gestos técnicos a ter em conta e, ao professor para facilitar a condução dos seus *feedbacks* pedagógicos ao longo da aula. A informação do quadro branco era mantida durante toda a aula permitindo que o professor não recorresse ao plano de aula e, aos alunos, como forma de esclarecimento de dúvidas durante o decorrer da mesma. Para além do quadro, foram utilizados outros materiais pedagógico-didáticos como por exemplo imagens de exercícios com informações acerca das componentes críticas e elementos em questão. Esta estratégia incutiu autonomia ao aluno, permitindo que o professor supervisionasse os desempenhos de forma mais eficiente e tranquila.

Um dos maiores desafios desta dimensão relacionava-se com a nossa falta de conhecimento acerca das modalidades e matérias a serem lecionadas, sendo que no início, quer pela inexperiência, quer pelo exagero de transmissão de informação, traduziu-se em perdas efetivas do tempo de prática dos alunos e na dificuldade de fornecer informações de retorno aos alunos. Com o passar do tempo, evidenciámos bastantes melhorias neste sentido, através da definição de objetivos concretos e sucintos no início de cada aula, do estudo prévio das modalidades e das nossas reflexões pós-aula, tanto individuais como com o Núcleo. Estas reflexões permitiram o aperfeiçoamento e melhoramento nesta dimensão.

Na parte fundamental da aula foi desenvolvido e aperfeiçoado o *feedback* pedagógico no controlo da atividade dos alunos, onde Rosado e Mesquita (2011) referem que, após a realização de uma tarefa motora por parte de um aluno, este deve, para que o seu desempenho seja melhorado, receber um conjunto de informações acerca da forma como realizou a ação. Numa fase inicial, direcionávamos este FP maioritariamente ao nível do grupo, pois a nossa insegurança relativa aos conteúdos não nos deixava confiantes para o realizar individualmente. Com a finalidade de melhorar a eficácia do nosso ensino

implementámos o questionamento em todos os momentos da aula, de forma a que os alunos relacionassem os conteúdos, percecionassem as suas aprendizagens e compreendessem a sua prestação motora, relativa aos erros cometidos e à forma de os corrigir ou evitar. O feedback de reforço e motivação, embora não possua nenhuma informação objetiva, mostrou-se uma estratégia que aumentava a possibilidade de a resposta correta voltar a ser repetida futuramente. Em relação ao fecho dos ciclos de *feedback*, mostrou-se ser outra dificuldade durante algum tempo, visto que quando observávamos algum erro ou dificuldade, aplicávamos uma aplicação de retorno. No entanto, nem sempre confirmávamos novamente a execução do aluno após essa informação, deixando a nossa intervenção sem objetivo. Obtivemos melhorias ao realizar estas observações, conseguindo entender se o aluno compreendeu a nossa transmissão e se obteve sucesso, sempre em vista a evolução e aprendizagem dele.

Ao longo das intervenções pedagógicas, a demonstração foi outro método bastante aplicado, mostrando-se tão ou mais importante que a preleção. Sendo uma turma que se mostrava um bocadinho distraída nos “tempos mortos”, procedíamos à escolha de um aluno que fosse bom executante para realizar a demonstração do exercício, permitindo uma imagem global, chamando a atenção dos alunos para os detalhes mais importantes e, evitava explicações demasiados longas e confusas.

### 3.2.2 – GESTÃO E ORGANIZAÇÃO

Na dimensão da organização estão incluídas todas as medidas que visam melhorar a qualidade das aulas no que diz respeito à preparação e condução da aula por parte do Professor. Como forma de produzir elevados índices de envolvimento dos alunos nas atividades das aulas, o professor deve rentabilizar o tempo útil das mesmas e maximizar as aprendizagens por parte de todos os alunos.

**Figura 2 - Gestão e Organização da Aula**

Gestão Tempo	Gestão Espaço	Gestão Material	Gestão Informação
<ul style="list-style-type: none"><li>• Criação de rotinas (sinais sonoros, visuais, etc);</li><li>• Constituição dos grupos/equipas previamente;</li><li>• Programar o tempo para cada atividade;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Posicionamento adequado (controlo visual de todos os alunos);</li><li>• Criação de exercícios dentro do mesmo espaço;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Organização do material no início da aula;</li><li>• Regras para o transporte, colocação e arrumação do material;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilização de palavras-chave, definição de objetivos;</li><li>• Equilibrar a informação/instrução dada aos alunos;</li></ul>

Na Figura 2 podemos observar as linhas orientadoras que serviram de guia na construção dos momentos de aprendizagem. Foram baseadas em informações transmitidas pelo Professor Luzio, com o intuito de facilitar as condições de ensino e aprendizagem, condição indispensável do sucesso pedagógico.

No início do ano letivo, os alunos foram informados acerca das regras de funcionamento das aulas, sendo implementadas estratégias e rotinas específicas que dessem origem a uma gestão de aula adequada e a uma criação de hábitos de trabalho com a turma. Como refere Gallahue (2008), protocolos de aula (rotinas e procedimentos) e regras para o bom comportamento são dois componentes da gestão eficaz de sala de aula.

Na gestão do tempo, procurámos estabelecer sinais sonoros e visuais para diferentes situações de atenção, reunião e transição. No início de cada aula, todos os alunos organizavam-se no local destinado, dispendo-se em meia-lua para realizar a incidência da pontualidade e assiduidade e para ouvir a preleção inicial por parte do Professor. Durante a mesma, eram organizados os grupos/equipas previamente definidas, evitando perdas de tempo durante o decorrer da aula e, por outro lado, permitia dispor por grupos de nível. Na realização do aquecimento foi utilizado os alunos como agentes de ensino, de acordo com a distribuição definida, atribuindo responsabilidade e autonomia dos mesmos e permitindo ao Professor estar liberto para organizar o material pelo espaço, quando assim fosse necessário. O uso do cronómetro para programar o tempo para cada tarefa revelou-se de grande importância para atingir os objetivos planeados para cada sessão, sendo que assim também conseguíamos ter uma noção mais clara dos nossos tempos de instrução. Durante as Unidades Didáticas, centrámo-nos numa preparação de

aula por organizações idênticas de exercício para exercício, evitando momentos de transição e mudança do espaço de prática.

Na gestão do espaço, a nossa atenção centrou-se na utilização de um posicionamento adequado que permitisse um controlo visual de todos os alunos. As nossas deslocações pelo espaço de aula eram realizadas pelas laterais do mesmo, tendo em atenção para não nos deslocarmos no meio dos exercícios para nunca virar as costas a nenhum dos alunos.

Antes do início de cada aula, o professor organizava o material necessário, colocando-o perto do local da preleção inicial. Através das rotinas impostas, os alunos já tinham conhecimento da existência de regras para o transporte, colocação e arrumação do material. Também eram responsáveis por levar o material até ao espaço de aula e de o arrumar no final da sessão, dando ênfase mais uma vez, à autonomia e responsabilidade dos alunos.

Na dimensão da informação, baseou-se na seleção e definição de objetivos e palavras-chave para facilitar a transmissão de *feedback* e no equilíbrio da instrução/informação cedida aos alunos.

Como forma de mostrar que esta dimensão foi a que sofreu uma das maiores progressões da nossa prática pedagógica, iremos dar um exemplo prático das nossas aulas da modalidade de Ginástica. Sendo uma modalidade que, por norma, todos os professores estagiários sentem receios em lecionar, o planeamento pensado anteriormente nem sempre se traduz numa organização e gestão de aula adequados. Nas primeiras aulas da disciplina, os alunos chegavam ao pavilhão e sentavam-se no banco de frente para o quadro branco, onde ouviam a preleção inicial. Após isto, procediam à montagem do material e o respetivo aquecimento. Em conversa com o Professor Orientador, fomos alertadas para o facto de ser uma estratégia que fazia perder tempo de prática, uma vez que os alunos andavam constantemente a mudar de lugar. Com isto, alterámos a organização inicial da aula para a seguinte sequência: em primeiro lugar, os alunos montavam o material, uma vez que a arrecadação do mesmo situa-se na entrada do pavilhão; em segundo lugar, os alunos realizavam o aquecimento, pois após a montagem do material já se encontravam no espaço de prática; e por último, sentavam-se nos bancos para ouvir a preleção inicial, evitando esquecimentos dos exercícios a ser realizados. Esta estratégia permitiu-nos potenciar e rentabilizar o melhor tempo de prática e proporcionar o maior empenhamento motor possível.

“A prática leva a perfeição, e o erro à excelência” (Larisse Ribeiro), com isto queremos refletir sobre o nosso crescimento e aprendizagem ao longo do ano,

desenvolvendo competências melhores para um ensino direcionado para os conteúdos, a aprendizagem e o desenvolvimento de todos.

### 3.2.3 – CLIMA E DISCIPLINA

A dimensão do clima/disciplina, inevitavelmente condiciona todas as restantes, dificultando o processo de ensino-aprendizagem, sendo que a preocupação inicial relativamente à condução das aulas foi de facto o controlo da disciplina. Conforme Siedentop (1998) indica, a disciplina é importante porque os alunos aprendem melhor numa turma disciplinada. Não há nenhuma dúvida que um sistema de organização eficaz e boas estratégias disciplinares criam uma atmosfera na qual é mais fácil aprender. Para construir essa disciplina foi necessário construir interações positivas entre todos e definir uma série de hábitos e rotinas, tais como:

- Na parte inicial e final da aula, os alunos deviam dirigir-se para o espaço já definido, para ouvir atentamente a preleção do professor;
- Em todos os momentos de instrução do professor, todos os alunos deveriam estar em silêncio, dentro do campo de visão do mesmo e sem realizar nenhuma tarefa (como por exemplo, estar a bater com as bolas);

Durante o ano, a turma B do 8º ano demonstrou alguns comportamentos desviantes, como conversas paralelas durante os momentos de instrução e distrações. Com alguns alunos foi necessário recorrer a uma intervenção disciplinar de carácter punitivo, visto apresentarem comportamentos de indisciplina inadequados para o bom funcionamento das aulas. No entanto, pelo lado positivo, a turma sempre se mostrou com grande interesse e motivação na prática das aulas de EF, tendo-se mostrado uma turma bastante assídua.

O principal motivo da indisciplina desta turma devia-se a um conjunto de fatores, como pela presença de alunos com um nível de aprendizagem mais avançado em relação aos restantes, a turma incutir demasiada importância no fator competição e a presença de um aluno com Necessidades Educativas Especiais, com comportamentos inapropriados fora da tarefa.

No entanto, com a realização de algumas reflexões pós-aula, juntamente com o Núcleo de Estágio, adotámos uma série de estratégias que nos permitiram ultrapassar

estas situações. No que diz respeito aos alunos que se encontravam num nível mais avançado, foi-lhes inculcadas responsabilidade e autonomia, permitindo que eles liderassem as suas equipas e ficassem encarregues de arrumar o material durante as aulas. Relativamente ao fator competição, a definição prévia por parte do professor na criação dos grupos/equipas heterogéneas nem sempre se mostrou eficiente, pelo que o estabelecimento de objetivos mais ambiciosos para determinados alunos, permitiu que estes se centrassem nesses objetivos, esquecendo o fator competição. O aluno com NEE, numa primeira fase mostrou-se ser o maior desafio nesta dimensão, uma vez que apresentava comportamentos inesperados. Com o decorrer das aulas, foi possível ganhar a confiança e conhecimento acerca da personalidade do mesmo, levando ao ajustamento das formas de instrução e repreensão do aluno.

No decorrer das Unidades Didáticas, apesar da turma ser bastante motivada para a prática, alguns alunos mostravam-se menos confiantes em relação à sua aptidão física para a mesma. Perante esta situação, procurámos estabelecer uma relação próxima com os alunos, mostrando preocupação e afeto para com eles, através da transmissão de *feedbacks* positivos e motivacionais. Esta motivação para a prática desencadeou um maior empenhamento motor dos alunos e, conseqüentemente, um melhor desenvolvimento do seu processo de ensino-aprendizagem.

*“Como professora considero que ensinar as componentes técnicas e táticas das modalidades aos alunos é importante, mas ensinar os alunos a serem melhores cidadãos e a respeitarem-se mutuamente irá refletir num futuro mais promissor para todos.”*

(Reflexão Unidade Didática de Basquetebol)

### 3.2.4 – DECISÕES DE AJUSTAMENTO

As decisões de ajustamento podem ser realizadas em três dimensões, sendo elas, a longo prazo (plano anual), a médio prazo (conteúdos das UD) e a curto prazo (planos de aula). A capacidade do professor em estar preparado para resolver possíveis imprevistos, reajustando com qualidade e sempre que necessário, expressa uma competência fundamental nos diversos contextos da intervenção pedagógica. Através desta análise e reflexão, o professor determina se os objetivos foram realizados, se as



estratégias e metodologias utilizadas eram adequadas e toma nota dos resultados da aprendizagem dos alunos (Bento, 1998).

No planeamento a longo prazo, o plano anual (Anexo 6), foi sofrendo alterações no que diz respeito ao número de aulas previstas e dadas, levando ao encurtamento dos blocos previstos nas UD de Atletismo e Ginástica e à supressão da modalidade de ginástica acrobática. Estas alterações deveram-se a condições climáticas adversas para a prática desportiva e a atividades escolares (como por exemplo, o desporto escolar e visitas de estudo).

Os conteúdos das unidades didáticas, referentes ao planeamento a médio prazo, foram estruturados e ajustados na extensão e sequência de conteúdos, uma vez que os objetivos inicialmente previstos, não estavam de acordo com os níveis de proficiência dos alunos (como por exemplo, na UD de Voleibol e na modalidade de Ginástica de aparelhos).

Por último, o planeamento a curto prazo que diz respeito aos planos de aula (Anexo 7), foi o que sofreu mais alterações ao longo do ano. A aula de EF caracteriza-se por ser muito imprevisível e, para lidar com as situações que vão ocorrendo, é necessário recorrer a modificações para que estas se adaptem o melhor possível às condições existentes. Assim, as decisões de ajustamento aos planos de aula incidiram sobre a alteração de equipas/grupos, por motivo de falta ou dispensa de alunos, alteração essa que também condicionava os exercícios, bem como a dinâmica e organização da aula. As condições climáticas adversas, eventos escolares ou espaços ocupados por outro docente levaram à realização de aulas teóricas, com apresentações previamente realizadas ou a realização de aula prática num espaço coberto condicionado. Referente aos exercícios, as alterações justificavam-se de acordo com as necessidades pedagógicas sentidas pelos alunos ou o ajustamento do número de exercícios relativamente ao tempo útil de aula.

Qualquer “decisão que o professor tome, tem de ser previamente estudada e orientada para um certo objetivo não descorando as relações que poderão existir na prática, com os objetivos estabelecidos” (Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A. e Vitória, M., 2008). Todas as alterações e decisões realizadas tiveram como objetivo o desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem, sendo tomadas de forma assertiva e mostrando eficácia no ajustamento consoante a situação real.

### 3.3 – PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO

A avaliação é elemento orientador do processo de ensino-aprendizagem, constituindo-se por uma observação e recolha sistemática de informações relativas aos alunos e as suas aprendizagens. Deve ser visto como uma medida de orientação e guia das suas aprendizagens em vez de uma medida classificativa dos alunos. Este processo é realizado em determinadas fases do ano letivo e permite que o professor elabore um caminho de aprendizagem e conhecimento para os alunos.

Como refere Depresbiteris (1989, p.45), a avaliação no meio da atividade de aprendizagem é uma necessidade, tanto para o professor como para o aluno. A avaliação permite ao professor adquirir elementos de conhecimentos que o tornem capaz de situar, do modo mais correto e eficaz possível, a ação do estímulo, de guia ao aluno.

A avaliação como resultado de todo o processo de aprendizagem, não permite apenas recolher, mas também interpretar informações para posteriormente levar à tomada de decisões. Esta tomada de decisões relativas à estruturação e organização do processo ensino-aprendizagem terá em conta os objetivos propostos que podem ser alcançados. De salientar que para a existência de uma avaliação promotora e reguladora da qualidade do ensino-aprendizagem dos nossos alunos, recorreremos a vários tipos de avaliação: a diagnóstica, a formativa e sumativa, que podem ser realizadas de forma formal ou informal.

Para a realização das avaliações realizadas ao longo do ano letivo, os instrumentos utilizados foram grelhas de registo e observação devidamente construídas e estruturadas. Procurámos sempre definir critérios objetivos e de fácil observação, em concordância com os conteúdos abordados e o nível dos alunos. Em conjunto com o Professor Orientador, decidimos realizar a avaliação diagnóstica durante a primeira aula de cada modalidade, permitindo fazer uma transferência de competências para a Unidade Didática seguinte, uma vez que muitas das competências são comuns entre modalidades.

Todos os momentos de avaliação deveriam ser desenvolvidos em condições normais de aula, com exercícios idênticos às aulas anteriores, permitindo obter informações concretas relativamente às aprendizagens da turma e se as estratégias adotadas causaram os resultados esperados.

O Professor Rui Luzio levantou-nos as seguintes questões: “Para quem se dirige a avaliação, para o professor ou para os alunos?” “Quem está no centro do processo de aprendizagem?”. Na primeira questão, embora o primeiro pensamento tenha sido os

alunos, percebemos de imediato que se dirige para os professores, uma vez que a mesma permite-nos verificar o nível individual de cada aluno, através da análise comparativa entre as competências observadas com as esperadas. Esta análise reconhece o patamar em que cada aluno se encontra para conseguir alcançar novos objetivos que visem o seu desenvolvimento e aprendizagem. Consequentemente, isto coloca o aluno no centro do processo, respondendo assim à segunda questão.

### 3.3.1 – AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

O primeiro momento de avaliação de cada Unidade Didática denomina-se de “Avaliação Diagnóstica” ou “Avaliação Inicial”.

Ribeiro (1999) afirma que a avaliação diagnóstica pretende averiguar a posição do aluno face a novas aprendizagens que lhe vão ser propostas e a aprendizagens anteriores que servem de base àquelas. Permite orientar o processo de ensino e aprendizagem, determinando a ausência ou presença de pré-requisitos, averiguando o nível de domínio e identificando as causas das dificuldades de aprendizagem. Esta avaliação permite ao professor fazer uma análise das capacidades da turma em geral e de cada aluno em particular.

De forma a orientar o processo de avaliação, criámos um documento orientador que se traduz numa grelha de registo que nos permite recolher o máximo de informações relativamente aos conteúdos da unidade, observando o conjunto de pré-requisitos e as competências da turma (Anexo 8). Esta avaliação permite definir os conteúdos prioritários e o seu grau de exigência, permitindo ainda identificar e homogeneizar grupos dentro da própria turma e determinar estratégias a desenvolver com a mesma.

Tendo em conta o PNEF para o 8º Ano e os critérios definidos pelo Departamento Curricular de Educação Física da escola, criámos e adaptámos um protocolo de avaliação diagnóstica, que irá guiar a nossa ação nas Unidades Didáticas que vamos lecionar ao longo deste ano letivo. Neste documento, para um preenchimento simples e de boa perceção, com uma escala que assenta de 1 a 5, sendo que o nível 1 representa uma ação que o aluno “não realiza”, o nível 2 representa uma ação que o aluno “realiza com grande dificuldade”, o nível 3 representa uma ação que o aluno “realiza com alguma dificuldade”, o nível 4 que o aluno “realiza bem” e, por fim, o nível 5 onde o aluno “realiza muito bem”. Posteriormente, cada nível de prestação correspondia a um grupo de nível: nível

não introdutório (1), nível introdutório (2), nível elementar (3 e 4) e nível avançado (5), realizando assim uma diferenciação pedagógica.

Em relação aos momentos de Avaliação Diagnóstica das várias Unidades Didáticas, efetivou-se na primeira aula de cada modalidade, através da observação direta com recurso a grelha de registo onde estavam inseridos os conteúdos a observar e os nomes dos alunos. Nas modalidades coletivas (Andebol, Tag-Rugby, Basquetebol, Voleibol e Futsal), estas observações incidem nas componentes técnicas, nos aspetos ofensivos e defensivos, bem como a dinâmica coletiva. Na modalidade individual de Ginástica, as observações incidiam pela realização das componentes críticas na execução de um elemento ou exercício. De salientar que na modalidade individual de Atletismo, existiam valores de referência para a prestação de provas, embora a execução técnica também fosse observada.

### 3.3.2 – AVALIAÇÃO FORMATIVA

*«A aposta essencial da avaliação formativa é tornar o aluno ator da sua aprendizagem; nesta perspetiva a avaliação formativa é interna ao processo; é contínua, analítica e mais centrada sobre o aprendente do que sobre o produto acabado»*

(Adaptado de B. Petitjean)

A Avaliação Formativa apresenta um papel regulador do processo de ensino, uma vez que fornece informações sobre a prática dos alunos. Segundo Hadji (2001), a Avaliação Formativa é aquela que se situa no centro da ação de formação. É a avaliação que proporciona o levantamento de informações úteis à regulação do processo ensino – aprendizagem, contribuindo para a efetivação da atividade de ensino.

Esta avaliação surge no âmbito educativo como uma avaliação que visa informar o aluno sobre a qualidade do processo de ensino-aprendizagem, bem como o estado de cumprimento dos objetivos. Esta avaliação tem várias funções, tais como:

- A obtenção rigorosa de dados ao longo do processo de ensino-aprendizagem;
- Melhorar e aperfeiçoar o processo que avalia
- Selecionar os meios didáticos adequados aos alunos;

- Permite a ação reguladora entre o processo de ensino e o processo de aprendizagem e a adaptação do sistema ao indivíduo.

Este tipo de avaliação deve estar incondicionalmente presente assumindo um caráter contínuo e sistemático, visando a regulação do ensino, fornecendo ao professor e ao aluno, informação do desenvolvimento das aprendizagens e competências, de modo a permitir rever e melhorar os processos de trabalho. Esta permite ao docente estar constantemente a recolher informações acerca da evolução dos alunos.

Seguindo estas finalidades, o Núcleo de Educação Física utilizou uma metodologia que consistia na seleção de um grupo de alunos por aula, para realizar uma observação e registo mais detalhada. Este momento, para além de ir de encontro com os conteúdos e objetivos da aula, possibilitou a perceção da evolução dos alunos e se a nossa prática, estratégias e estilos de ensino necessitavam de ajustes. Assim, tal como na Avaliação Diagnóstica, elaborámos um documento orientador da nossa análise e observação com o nome dos alunos agrupados por aulas, os conteúdos abordados em cada uma e as nossas observações acerca de cada um (Anexo 9).

Para além desta observação, durante as Unidades Didáticas era realizada uma apresentação teórica dos conteúdos das modalidades com o objetivo de verificar os conhecimentos dos alunos. Em cada período do ano letivo, construámos um Guião de Avaliação Formativa que reunia questões acerca das modalidades lecionadas durante cada período e com questões que foram utilizadas durante o questionamento das aulas (Anexo 10).

Em suma, através de todas as informações recolhidas através dos métodos utilizados, permitiu reconsiderar processos e, conseqüentemente o “professor tenta adaptar as atividades de ensino e aprendizagem de acordo com a interpretação das informações recolhidas, procurando flexibilizar e diversificar as estratégias pedagógicas, de forma a responder à especificidade de cada situação” (Allal, 1986, citado por Barreira et al. ,2006).

### 3.3.3 – AVALIAÇÃO SUMATIVA

A Avaliação Sumativa tem o propósito de expressar aquilo que os alunos sabem e são capazes de fazer depois de um período de ensino-aprendizagem.

Segundo Ribeiro (1999), a avaliação sumativa pretende ajuizar o progresso realizado pelo aluno no final de uma unidade de aprendizagem, no sentido de aferir resultados já recolhidos por avaliações de tipo formativo e obter indicadores que permitam aperfeiçoar o processo de ensino. Visa elaborar um juízo somatório de uma ou várias sequências de um trabalho de formação e pode ser realizada num processo cumulativo, quando esse balanço final leva em consideração vários balanços parciais.

Esta avaliação tem uma função específica de certificação e qualificação, onde se atribui uma nota tendo em conta o percurso dos alunos. Assim, esta foi predominantemente utilizada com o objetivo de atribuir um valor ao desempenho final dos alunos, possibilitando um balanço dos resultados no final de uma unidade de matéria e aferir os resultados das aprendizagens.

Não foi necessário observar todos os alunos pormenorizadamente em todas as situações. Ao longo do desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem (Avaliação Formativa) conseguimos recolher informações que nos permitem fazer um juízo de valor da grande maioria dos alunos. Esta avaliação vai permitir sobretudo esclarecer dúvidas em relação a alguns alunos, verificar a evolução de outros e analisar as aprendizagens realizadas na Unidade Didática.

Para que o processo seja coerente, é necessário prescrever situações próximas das realizadas na avaliação diagnóstica, bem como ter em conta as opções tomadas ao nível do departamento de expressões/ grupo disciplinar de EF.

De acordo com o documento orientador do Departamento de Educação Física da ESBA, “Critérios Específicos de Avaliação – 8º ano”, são consideradas três domínios de avaliação: domínio do “saber fazer” (psicomotor), domínio do “saber” (cognitivo) e domínio do “saber ser” (sócio afetivo).

A realização desta avaliação foi efetuada através de um balanço final de cada UD na última sessão, consistindo-se nas mesmas normas que as restantes avaliações, em condições idênticas de aula.

No domínio do “saber fazer”, foram avaliadas as competências dos alunos na realização e aplicação de regras/regulamentos, as componentes técnicas, os princípios de jogo e os aspetos táticos. Assim, nas UD de Andebol, Tag-Rugby, Basquetebol e Futsal,

a avaliação foi operacionalizada através de situações de jogo reduzido, adaptado e formal com a presença de todas os princípios das modalidades. Na UD de Voleibol, sendo uma modalidade de não invasão, a avaliação realizou-se através de uma situação de jogo reduzido em cooperação e sustentação da bola no ar. Na Ginástica de Solo, caracterizou-se pela realização de uma sequência individual de elementos gímnicos obrigatórios, previamente estabelecidos e na Ginástica de Aparelhos através da realização dos saltos e as suas componentes críticas. Por último, na UD de Atletismo foram utilizadas diferentes formas avaliativas consoante as modalidades, sendo elas o tempo de execução ou as componentes críticas.

No domínio do “saber” foram avaliados os conteúdos teóricos transmitidos ao longo das UD, através do questionamento realizado durante as aulas, da distribuição de *flyers* sobre as modalidades e as respetivas apresentações teóricas. Este conjunto de conteúdos incluem as regras, os aspetos técnico-táticos, as componentes críticas, entre outros, avaliados através dos Guiões de Avaliação realizados no final de cada período do ano letivo (Anexo 10).

No domínio do “saber ser” caracterizou-se pela avaliação da dimensão sócio afetiva dos alunos, englobando o comportamento, o interesse/participação e a assiduidade e pontualidade através do registo diário das mesmas.

Relativamente às ponderações de cada domínio, são as seguintes:

- Saber Fazer: 40%;
- Saber: 20%
- Saber Ser: 40%

Para facilitar todo o processo desta avaliação, construímos mais uma vez uma grelha de Avaliação Sumativa (Anexo 11) que engloba os parâmetros avaliados nas avaliações anteriores, visando a integração de todos os conteúdos abordados durante o decorrer da UD. Em cada situação de avaliação irá ser atribuído um nível (1 – Não realiza; 2 – Realiza com grande dificuldade; 3 – Realiza com alguma dificuldade; 4 – Realiza bem; 5 – Realiza muito bem), correspondendo aos intervalos de classificação: 1 e 2 – 0 a 49%; 3 – 50 a 69%; 4 – 70 a 89%; 5 – 90 a 100%. Esta associação foi realizada com base nas normas estabelecidas pelo Grupo Disciplinar de Educação Física, sendo que a classificação final resultou de uma média ponderada de classificações (1 a 5) dos três domínios: saber fazer, saber ser e saber.

De salientar que outra das formas facilitadoras de todo este processo, a realização de relatórios de avaliações para cada UD, onde foram expressas todas as reflexões e observações relativas às competências dos alunos, comparando assim a fase inicial com a fase final.

### 3.3.4 – AUTO AVALIAÇÃO

A Autoavaliação é um processo de metacognição, entendido como um processo mental interno através do qual o próprio toma consciência dos diferentes momentos e aspetos da sua atividade cognitiva. “É a atividade de autocontrolo refletido das ações e comportamentos do sujeito que aprende” (Hadjji, 1997, p. 95). É um olhar crítico consciente sobre o que se faz, enquanto se faz.

No final de cada período letivo, solicitámos aos alunos o preenchimento de uma ficha de autoavaliação, elaborada pelo Núcleo de Estágio do ano letivo de 2015/2016 e reutilizada pelo nosso Núcleo de Estágio (Anexo 12). Esta ficha constitui-se por questões relativas aos comportamentos dos alunos nos três domínios de avaliação já referidos e, tem como objetivo principal o desenvolvimento de um espírito crítico em relação aos próprios desempenhos e atitudes, consciencializando-os em relação às próprias ações. Após o preenchimento destas fichas, também pedimos aos alunos que nos justificassem as suas escolhas, através de uma conversa informal. Efetivámos este processo de autoavaliação com o objetivo de exercer um papel orientador e facilitador, com vista o desenvolvimento da reflexão, argumentação e espírito crítico dos alunos.

Em síntese, a autoavaliação é a via primordial para regular as aprendizagens. A atividade metacognitiva do aluno acontece quando ele toma consciência dos seus erros e da sua maneira de se confrontar com os obstáculos. Cabe ao professor construir contextos favoráveis para que tal aconteça. Como nos diz Perrenoud (1999) “toda a ação educativa só pode estimular o autodesenvolvimento, a autoaprendizagem, a autorregulação de um sujeito, modificando o seu meio, entrando em interação com ele. Não se pode apostar, afinal de contas, senão na autorregulação.”



### 3.4 – ESTRATÉGIAS E MÉTODOS DE ABORDAGEM AO ENSINO

A atividade do professor será mais ou menos eficaz em função de se ajustar à do aluno em cada momento da aprendizagem. Assim, entende-se a aprendizagem como “um processo de construção de significados e atribuição de sentido” e o ensino como a “ajuda necessária para que esse processo se realize na direção desejada” (Scheerens, 2004). Face a tal constatação poderá então afirmar-se que um ensino de qualidade, um ensino eficaz, é aquele que oferece uma ajuda contingente, sustentada e ajustada aos alunos durante o processo de ensino-aprendizagem.

Neste sentido, serão abordadas as estratégias e métodos de abordagem ao ensino utilizadas na turma B do 8º ano de escolaridade para a realização de um percurso de ensino eficaz. Na conceção das Unidades Didáticas, guiámo-nos pelas seguintes linhas de pensamento:

**Tabela 2 - Estratégias e Métodos de Abordagem ao Ensino**

<b>Estratégias e Métodos de Abordagem ao Ensino</b>			
Momento	Função	Premissa	Estratégias e Estilos de Ensino
1º	Conhecer a turma: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Avaliação Diagnóstica;</li> <li>▪ Ficha Individual do Aluno</li> </ul>	Orientações do Grupo Disciplinar de EF	<b>Teaching Games for Understanding (Bunker e Thorpe, 1982)</b> , de acordo com as premissas, ensinar o jogo para a sua compreensão como um todo.  <b>Fitness Education</b> , com a aplicação de trabalho de condição física através de circuitos ou implícito no jogo condicionado.  <b>Descoberta Guiada</b> , com foco na resolução de problemas e autonomia nos jogos coletivos.
2º	Construção do currículo da Unidade: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Definir metas e objetivos reais;</li> <li>▪ Formas para os atingir;</li> <li>▪ Organização da aula;</li> <li>▪ Grupos e rotinas para os momentos de aula;</li> </ul>	Desportos coletivos	
		Ensinar a modalidade através dos seus princípios de jogo e com base em formas jogadas da modalidade (jogo adaptado, reduzido, condicionado, em vagas...)	
		Atletismo e Ginástica	

		Promover o máximo de contacto com os elementos da disciplina.	<b>Alunos como agentes de ensino</b> , para demonstrar e para ficar responsáveis pela organização das tarefas (exemplo: aquecimento).
3º	Realização e reflexão sobre as estratégias utilizadas	Construção do conhecimento	

As estratégias e estilos de ensino eram aplicadas tendo em conta as características das matérias, não tendo sido selecionado nenhum em concreto.

No *Teaching Games for Understanding*, de Bunker e Thorpe, “a ideia era deixar de ver o jogo como um momento de aplicação de técnicas, para passar a vê-lo como um espaço de resolução de problemas”. Assim, nas modalidades coletivas, seguimos este modelo através da utilização de situação de jogo reduzido, adaptado e condicionado, aumentando gradualmente a sua complexidade, até chegar ao jogo formal. Não recorremos à utilização de exercícios analíticos, uma vez que não se inseriam no contexto real de jogo.

No estilo de ensino Descoberta Guiada, os alunos eram expostos a determinadas situações e problemas e eram incentivados, através do questionamento, a procurar soluções e a explicá-las com a ajuda do professor.

No *Fitness Education*, procurámos inculcar em quase todas as sessões, exercícios de condição física, uma vez que nos apercebemos que a maior causa das dificuldades dos alunos relacionam-se com as capacidades motoras e coordenativas dos mesmos. Estes exercícios eram realizados sob a forma de circuitos por estações e por coreografias de condição física acompanhadas com música.

Por último, o Aluno como Agente de Ensino era utilizado aquando das demonstrações, selecionando os alunos com maior proficiência. Na realização do aquecimento e mobilização articular também foi definido este modelo de ensino, onde o professor selecionava um aluno por aula que ficava responsável por orientar o exercício de aquecimento para os restantes colegas. O objetivo relacionava-se com a atribuição de responsabilidade e autonomia aos alunos, desenvolvendo as suas relações interpessoais.

### 3.5 – ORGANIZAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR

Para além das tarefas pertencentes ao processo de Estágio Pedagógico, ainda foram cumpridas formas complementares de aquisição das competências nas áreas de gestão e organização do ambiente educativo e tarefas adjacentes ao mesmo. No âmbito da Unidade Curricular de Organização e Gestão Escolar foi-nos proposto realizar o acompanhamento de um órgão de Gestão de Escola, sendo ele da Coordenadora de Estabelecimento.

Numa fase inicial do acompanhamento foi realizada uma caracterização do Perfil Funcional do Cargo de Coordenadora de Estabelecimento, através da qual decorremos sobre as tarefas e funções do cargo. Foi definido em conjunto com a Professora Responsável, um horário semanal com duração de noventa minutos, onde acompanharia a mesma no desempenho das suas funções, auxiliando-a nas medidas possíveis.

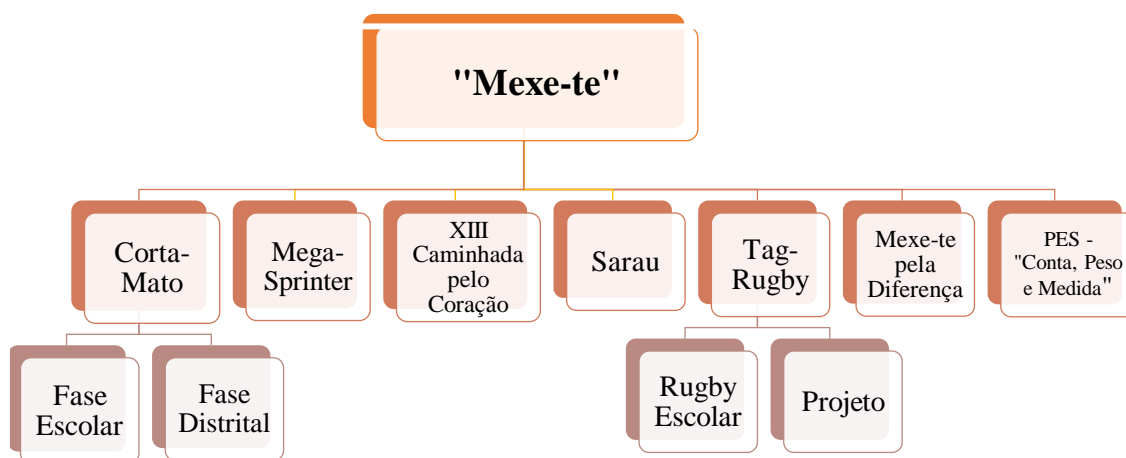
Durante este acompanhamento construímos um diário (Anexo 13) com a descrição de todas as tarefas e trabalhos realizados durante a Assessoria.

Ao longo deste trabalho conseguimos entender que as principais tarefas realizadas incidem na coordenação e organização de todos os intervenientes da Escola, tanto Professores, como Funcionários, transportes, técnicos de manutenção e cozinha. O restante tempo destina-se a reuniões, organização de atividades, comunicação com a Escola Sede do Agrupamento e na lecionação das suas aulas.

Para concluir, o acompanhamento de um cargo de Gestão e Organização da Escola depois de várias iniciativas e sensibilizações que alertam para o aumento das funções docentes, oferecem uma experiência muito interessante e enriquecedora para o futuro. Na análise do cargo podemos concluir que as tarefas de gestão são por vezes exaustivas, no entanto essenciais para o bom funcionamento da escola e bem-estar dos seus intervenientes. Nesta fase observe-se a importância de um trabalho autónomo, responsável e comunicativo, que traz consigo condições de trabalho melhores, com aplicações que permitem o cumprir o objetivo comum de todos os intervenientes da Escola na criação de um ambiente positivo para aprender.

### 3.6 – PROJETOS E PARCERIAS

Figura 3 - Projetos e Parcerias



Relativamente aos Projetos e Parcerias, o Núcleo de Estágio organizou, participou e dinamizou diversas atividades, concretizadas durante o ano letivo que permitiram o desenvolvimento de competências e capacidades organizacionais, de execução e controlo.

No início do ano letivo, procedemos à definição de um Tema que seguisse a motivação para a prática desportiva, procurando seguir uma linha de coerência em todas as atividades.

O Projeto Tag-Rugby caracteriza-se por um projeto com grande impacto a nível Regional e a nível Nacional e, no qual, o Professor Rui Luzio tem uma grande influência, sendo o Coordenador do Desporto Escolar para a modalidade na Região Centro.

Como podemos observar pela Figura 3, durante o ano letivo o Núcleo de Estágio esteve envolvido na organização, planeamento e dinamização de um vasto leque de atividades escolares.

No primeiro projeto, surge a organização do Corta-mato da fase escolar que no presente ano letivo se realizou na Escola Básica e Secundária de Anadia. A preparação deste evento e a sua estruturação teve inteira responsabilidade dos professores do Agrupamento de Escolas de Anadia, tais como a sua conceção, contacto com as entidades de controlo externas, produção de cartazes de divulgação, construção dos percursos de corrida para cada escalão, entre outras. Ao Núcleo de Estágio ficaram inerentes as tarefas de divulgação dos cartazes na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, recolha de inscrições e autorizações para a participação na prova, encomenda das t-shirts e, durante a prova, a coordenação dos alunos. Após a atividade, procedemos à implementação de um

questionário de satisfação a uma amostra de participantes e consequente interpretação da informação. Na fase distrital do Corta-mato e no Mega-Sprinter, os professores estagiários ficaram encarregues de fotografar e coordenar os alunos por escalão, direcionando-os para os respetivos lugares das provas.

Na XIII Caminhada pelo Coração e no Sarau, atividades destinadas para a escola e encarregados de educação, ajudámos na coordenação dos alunos e na criação e realização de ensaios de uma coreografia para ser apresentada.

No projeto “Tag-Rugby” acompanhamos e auxiliamos o professor Rui Luzio na organização dos eventos de Desporto Escolar da modalidade que tiveram lugar em Arganil, Anadia, Coimbra e Taveiro. Estes eventos variavam de participação e incluíam entre cem a cento e cinquenta alunos, e a participação do Núcleo incluía a organização dos alunos participantes da Escola Básica de Vilarinho, com autorizações, lanches e material desportivo e, no local dos eventos, o controlo e arbitragem das escolas e jogos e a montagem e desmontagem dos campos.

Na palestra “Mexete pela Diferença”, contou com a total organização do Núcleo de Estágio. Incidiu sobre o testemunho de duas docentes de Educação Física que vivenciaram experiências de voluntariado em Timor-Leste. Dirigida aos alunos do 3º ciclo do Ensino Básico, pretendeu transmitir uma série de valores essenciais para vida. Posteriormente, realizámos a aplicação de um questionário sobre a atividade e elaborámos uma campanha de angariação de material escolar para enviar para Timor-Leste.

Por último, desenvolvemos na Escola Básica de Vilarinho do Bairro o projeto “Conta, Peso e Medida” que é um projeto que esta inserido no PES - “Projeto Educação para a Saúde” do Agrupamento de Escolas de Anadia e que tem como público-alvo os alunos do 5º e 6º ano de escolaridade. O mesmo conta com o auxílio interventivo do Gabinete de Psicologia do Agrupamento e é realizado em cooperação com o Centro de Saúde de Anadia, operacionalizando-se através de uma aula de atividade física extra por semana, facultada aos alunos do público alvo considerados obesos e pré-obesos pelo percentil de IMC. Este projeto tem um carácter de intervenção comunitária e assume uma perspectiva intersectorial e multiprofissional, promovida pelo Departamento de Saúde Pública da Administração Regional de Saúde do Centro e operacionalizada pelo Núcleo de Estágio de Educação Física. Nesta intervenção o nosso Núcleo de Estágio ficou responsável pela coordenação e lecionação da hora extra de atividade física por semana. Da aplicação deste projeto surgiram também os Temas do Projeto Investigação-Ação dos quais iremos decorrer no capítulo que se segue.

### 3.7 – ATITUDE ÉTICO PROFISSIONAL

Segundo Ribeiro-Silva, Fachada, & Nobre (2018), 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 partir do momento que assumimos o papel de professor no início do ano letivo, tomamos consciência da importância da nossa postura e da responsabilidade inerentes, começando a ser vistos como um exemplo a seguir pelos alunos. Desde esse momento, procuramos transmitir valores de respeito, companheirismo, responsabilidade, igualdade e educação, conduzindo os alunos a atitudes morais, sociais e éticas necessárias para a vida em sociedade.

Durante a nossa prática pedagógica difundimos um conjunto de práticas que contribuíssem para um ambiente positivo de aprendizagem e que levasse os alunos a atingir os resultados desejados. Assumimos valores de assiduidade, pontualidade, compromisso, responsabilidade e respeito perante toda a comunidade escolar, estando sempre disponíveis para ajudar.

O trabalho reflexivo e crítico inerente do cargo de docente permitiu que todo os momentos de reflexão efetuados em conjunto com o Núcleo de Estágio, dessem lugar a uma evolução bastante significativa das nossas intervenções e práticas pedagógicas.

Ccomo devemos estar em constante formação contínua, tivemos oportunidade de participar ativamente ao longo do ano, em quatro encontros de relevância: Ação de Formação FitEscola (Anexo 13), V Jornadas Científico-Pedagógicas, VIII Oficina de Ideias de Educação Física (Anexo 14) e VIII Fórum Internacional das Ciências da EF (Anexo 15).

Concluindo, toda a aprendizagem adquirida durante o decorrer do presente ano permitiu-nos desenvolver competências tanto a nível profissional como social. Conscientes que as nossas atitudes ético-profissionais surgem como uma relação estreita e interligada com os nossos valores morais, acabando por surtir um papel preponderante na vida dos jovens. É importante salientar que o professor não é apenas um transmissor de conhecimentos, mas sim um educador que ajuda os seus alunos a crescer, demonstrando-lhes apoio, preocupação e compreensão, estímulos essenciais para se realizarem numa sociedade educada e civilizada. Neste contexto, o ensino eficaz é aquele que contempla as características próprias de cada aluno, promovendo as suas principais qualidades e atenuando as suas maiores dificuldades (Lopes, 2002). O ensino eficaz deve

ainda, impulsionar a integração de todos os alunos, valorizando o contributo de cada um para a aprendizagem do grupo, sendo importante para o desenvolvimento do sentido de coresponsabilidade no progresso da turma. Deste modo, o sentimento de que o seu contributo é importante, torna-se uma mais-valia para o aumento da motivação e para a promoção da sua autoestima e do conceito que têm acerca de si próprios (Cianflone, 1996).

### 3.8 – APRENDIZAGENS REALIZADAS

A realização do Estágio Pedagógico deu-nos a perceção das diversas dimensões abrangidas pela prática docente. De um modo geral, podemos afirmar que um ensino “eficaz” é sinónimo de um “bom” ensino. Neste pressuposto, uma definição mais precisa e ampla da eficácia do ensino consubstancia, obrigatoriamente, um quadro de interações entre professores e alunos, vivenciadas no seio da escola.

Ao longo dos quatro anos de formação inicial, foram-nos dados os conhecimentos teóricos necessários para a integração dos mesmos, agora numa prática docente em situação real, o Estágio Pedagógico.

No que diz respeito ao ensino, a pergunta mais facultada pelo Professor Rui Luzio ao longo deste ano letivo foi “o processo de ensino-aprendizagem?”, agora entendemos que o foco são sempre os alunos. Todas as tarefas planeadas e as funções a desempenhar, devem ser centradas nos alunos, embora o professor necessite de capacidades reflexivas, adaptativas, de reajuste e aplicação para todos as situações que possam surgir. Como referimos anteriormente, a aula de EF caracteriza-se como sendo imprevisível, tendo de estarmos preparados para proporcionar o melhor ambiente de ensino possível.

Os projetos e parcerias permitiram-nos experienciar diversos eventos decorrentes do Desporto Escolar, alguns de uma maneira mais ativa e outros de uma maneira mais colaborativa. Estas atividades também nos fizeram entender o que abrange a organização, coordenação e os meios necessários para a realização das mesmas, sendo de grande enriquecimento curricular para nós.

Na organização e administração escolar, o trabalho de assessoria revelou o que se sucede em toda a coordenação de uma escola que, sem este projeto, nunca teríamos a perceção das exigências inerentes a um cargo para além da docência e lecionação.

A convivência e a partilha de experiências e conhecimentos com toda a comunidade escolar da Escola Básica de Vilarinho do Bairro, tornou-se bastante enriquecedora para a existência de uma colaboração e cooperação entre disciplinas, com vista de um clima favorável e positivo de aprendizagem e crescimento.



## CAPÍTULO IV – TEMA PROBLEMA

### O BEM-ESTAR PSICOLÓGICO ASSOCIADO À PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO: ESTUDO COM ALUNOS DO 2º CICLO DO ENSINO BÁSICO

#### 4.1 - PERTINÊNCIA DO ESTUDO

O Tema Problema do nosso Núcleo de Estágio surge no âmbito do Projeto PES – Conta, Peso e Medida – criado pela Administração Regional de Saúde do Centro IP conjuntamente com as equipas locais de saúde escolar. O Agrupamento de Escolas de Anadia em parceria com o Centro de Saúde de Anadia aplica este projeto como medida de combater e prevenir a Obesidade Infantil, estando no seu quarto ano de aplicação-intervenção e objetiva a promoção de Hábitos de Vida Saudáveis como forma de combate a doenças e condições resultantes do contrário. Destina-se a alunos do 5º e 6º ano de Escolaridade do Agrupamento identificados como obesos ou em risco de obesidade (Percentil IMC 85-97 e >97 respetivamente).

No início do presente ano letivo foram realizados os testes *FitEscola*, com os quais nos deparámos com 30 alunos do 5º e 6º ano com um Índice de Massa Corporal acima dos valores recomendados para as suas faixas etárias, de acordo com a OMS. Sendo um Projeto desenvolvido nos anos anteriores, ficámos responsáveis pela orientação de uma hora extra de Atividade Física semanal, dando continuidade ao mesmo e utilizando-o da forma mais vantajosa possível. Para nós professoras estagiárias, serve como forma de aquisição de conhecimentos e experiências vitais para o nosso futuro profissional. Para os alunos pretendemos que seja um meio de consciencialização para a adoção de hábitos de vida saudáveis, tanto ao nível dos hábitos alimentares como na importância do exercício físico ao longo da vida.

A nossa intervenção teve início no segundo período do ano letivo, no dia catorze de Fevereiro e estendeu-se até ao dia quinze de Maio, contabilizando um total de doze aulas. No início do programa foram realizados os testes de aptidão física, a análise da composição corporal, a verificação dos hábitos alimentares e o bem-estar psicológico operacionalizados através de questionários validados. Todas as metodologias foram aplicadas no início e no final do programa, com vista a comparação de resultados e aferição da influência de uma hora de atividade física semanal nas dimensões apresentadas.

## 4.2 - REVISÃO DA LITERATURA

A obesidade infantil é um dos mais sérios desafios de saúde pública do século XXI, tendo atingido proporções epidémicas em alguns países. Atualmente é a doença pediátrica mais prevalente a nível mundial, estimando-se que cerca de 200 milhões de crianças em idade escolar apresentam excesso de peso, das quais 40 a 50 milhões são obesas.

De acordo com a OMS (Organização Mundial de Saúde), na Europa, existem 40-50 milhões de crianças com excesso de peso e este valor é 10 vezes superior ao registado relativamente ao ano de 1970. De acordo com o COSI – *Childhood Obesity Surveillance Initiative* - Portugal apresenta-se como um dos cinco países da região europeia com maior prevalência de obesidade infantil (1 em cada 10 jovens dos 5-17 anos têm excesso de peso ou obesidade).

A prática regular de atividade física tem sido apontada como um fator relacionado funcionalmente à promoção da saúde dos indivíduos e à prevenção de algumas condições de risco a doenças. Conforme descrevem Bois et al. (2005), a prática da atividade física pode aumentar a autoestima, a aceitação social e a sensação de bem-estar entre as crianças. Resultados semelhantes foram obtidos por Savage e Holcomb (citado por Duncan et al., 2005) em relação a adolescentes.

Como forma de controlar e garantir estes benefícios a OMS recomenda para crianças e adolescentes 60 minutos de atividade física diária com uma intensidade moderada a vigorosa.

## 4.3 - FORMULAÇÃO DE PROBLEMAS E HIPÓTESES

Após a seleção e avaliação dos alunos para a participação no Programa e a entrega das respetivas autorizações aos Encarregados de Educação, o grande desafio com que nos deparamos foi a sensibilização do mesmo. A primeira dificuldade surgiu relativamente às tutoras deste público-alvo, que não se apresentaram de acordo com o projeto, retirando os alunos dele. A seguinte dificuldade relacionou-se com os Diretores de Turma que não realizaram a entrega das autorizações o mais atempadamente possível, atrasando assim o começo das atividades. Todos estes constrangimentos levaram os restantes alunos a discriminar os colegas que foram selecionados para o estudo.

Em suma, a conclusão que tiramos deste projeto é que devíamos ter realizado uma sensibilização aos Encarregados de Educação e à comunidade escolar, como forma de evitar todas as problemáticas que acabaram por existir. O nosso trabalho em conjunto com as parcerias podia ter tido uma análise e discussão maior, de modo a que iniciássemos o projeto mais cedo, resultando em resultados mais eficazes e sem todas as problemáticas que surgiram.

Numa fase inicial do programa, depois da seleção dos alunos participantes do projeto e marcação semanal dos horários das atividades, realizámos uma avaliação para conhecer a nossa amostra a nível motor, cognitivo e social. Após determinadas as metodologias a aplicar pelo Núcleo de Estágio, formulámos um conjunto de hipóteses de estudo e variáveis a analisar:

- a) Será que uma hora extra de Atividade Física por semana irá alterar os dados da composição corporal obtidos no início do programa?
- b) Será que uma hora extra de Atividade Física por semana pode alterar os resultados dos testes de aptidão física realizados no início do programa?
- c) Será que uma hora extra de Atividade Física por semana é capaz de alterar os hábitos alimentares dos alunos do programa e consciencializá-los da importância de uma alimentação equilibrada e saudável?
- d) Será que uma hora extra de Atividade Física por semana pode estar associado ao bem-estar psicológico dos alunos?

#### 4.4 - OBJETIVOS DO ESTUDO

##### 4.4.1 - OBJETIVOS GERAIS

O Projeto “*Conta, Peso e Medida*” tem como objetivos:

- Diminuir a prevalência da obesidade infantil e os fatores de risco associados;
- Incentivar a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a prática de exercício físico;
- Contribuir para a mudança dos estilos de vida dos alunos, através de orientação alimentar, de atividades lúdico/pedagógicas e promoção da atividade/exercício física(o).

#### 4.4.2 - OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Sensibilizar a comunidade escolar para a importância da adoção de estilos de vida saudável para a saúde individual e coletiva;
- Sensibilizar os jovens e os respetivos pais/E.E. para a adoção de uma alimentação saudável e prática regular de exercício físico;
- Contrariar a taxa de crescimento da prevalência da obesidade no Agrupamento de Escolas;
- Aumentar a proporção de jovens com percentil normal (>15th e < 85th).

#### 4.5 - METODOLOGIA DE AÇÃO

##### 4.5.1 - GRUPO ALVO

Os alunos do 5º e 6º ano de escolaridade da Escola Básica de Vilarinho do Bairro, identificados com obesidade e pré-obesidade, através dos percentis de IMC (<97 e intervalo entre 85 e 97, respetivamente), definidos pelo Centro de Saúde de Anadia.

##### 4.5.2 - AMOSTRA

No segundo ciclo foram identificados 30 alunos com um IMC acima dos valores recomendados para as suas faixas etárias, onde apenas 8 obtiveram autorização por parte dos Encarregados de Educação para a participação nas atividades do Projeto “Conta, Peso e Medida”.

A amostra é composta por 8 alunos do 5º e 6º ano de escolaridade de ambos os sexos (3 rapazes – 37,5% e 5 raparigas – 62,5%). O grupo apresenta uma média etária de 10,75 anos (desvio padrão = 0,88) com idades compreendidas entre os 10 e 12 anos.

##### 4.5.3 - PROCEDIMENTOS

A identificação dos alunos e avaliação por parte do nosso Núcleo de Estágio foi realizada com base nos dados recolhidos no início do ano, pelo Professor de Educação

Física, através das medições de peso e altura para categorização através do Índice de Massa Corporal.

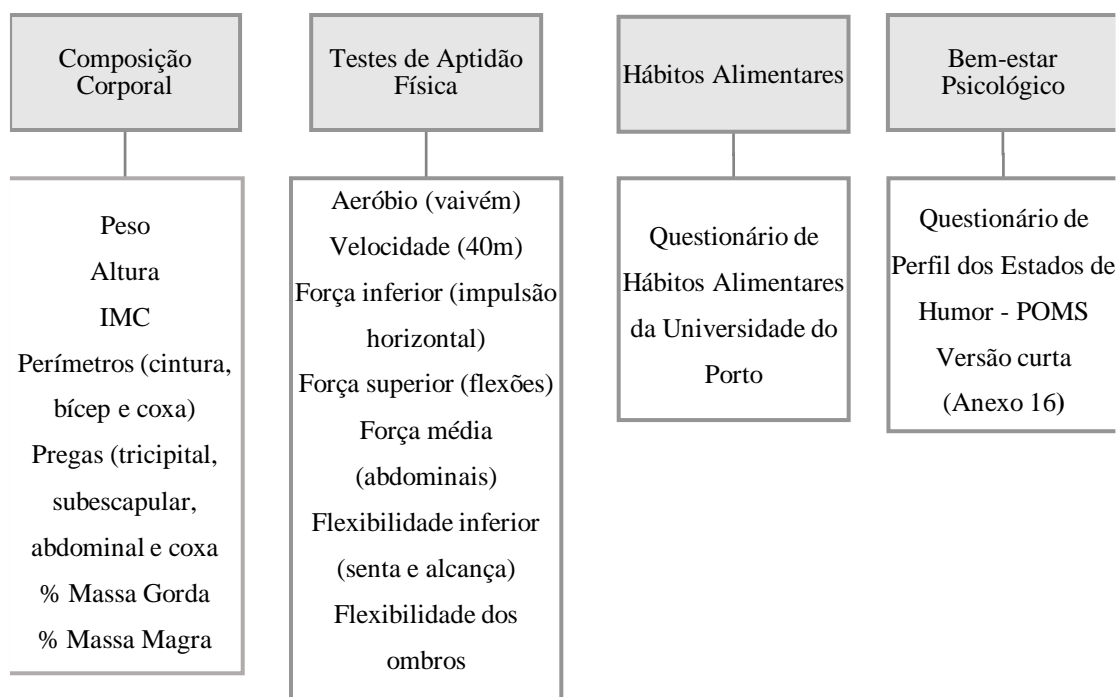
Após esta identificação, informámos os Encarregados de Educação sobre o Projeto que pretendíamos aplicar com os seus Educandos, enviando a respetiva autorização para a aplicação de uma hora extra de Educação Física por semana.

Através da informação do número de participantes do projeto, realizámos o cruzamento de horários letivos das turmas do 5º e 6º ano e, por incompatibilidade de horários, foi proposto aos alunos um horário semanal de realização de atividades. Assim sendo, os alunos do 5ºB e 6ºA realizavam as atividades às quintas-feiras, entre as 16h05-16h50 e, os alunos do 5ºA e 6ºB às sextas-feiras das 16h50-17h35.

Com a informação dos recursos humanos e temporais, o Núcleo de Estágio planeou todas as atividades, bem como os momentos de avaliação diagnóstica e final.

A avaliação inicial e final foi realizada em quatro metodologias:

**Figura 4 - Metodologias de Aplicação do Programa**



#### 4.5.4 - TRATAMENTO ESTATÍSTICO

O tratamento estatístico foi realizado através do programa SPSS (v. 23), com recurso ao teste não paramétrico de Wilcoxon com uma estatística descritiva, uma vez que a amostra era inferior a 30 indivíduos. O nível de significância foi fixado em menor ou igual a 0,05.

Nestas análises também recorremos ao programa informático Excel para o cálculo e tratamento de dados do Questionário do Perfil de Estados de Humor (POMS).

#### 4.6 - RESULTADOS

**Tabela 3 - Análise Estatística de Significância POMS**

Questionário de Perfil de Estados de Humor (POMS) – Relação entre dois momentos						
Variáveis	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão	Sig. Wilcoxon
T1	8	6	18	11,13	3,563	,011 (S)
T2	8	4	10	7,50	2,000	
D1	8	2	13	6,38	3,335	,035 (S)
D2	8	0	10	3,88	3,944	
H1	8	1	15	8,63	5,069	,205 (NS)
H2	8	0	18	6,63	5,902	
V1	8	4	23	15,00	6,525	,672 (NS)
V2	8	9	22	15,50	4,036	
F1	8	5	11	8,25	2,188	,011 (S)
F2	8	2	7	5,00	1,690	
C1	8	5	16	10,63	3,249	,348 (NS)
C2	8	6	14	9,00	2,777	

**Legenda Tabela 3:**

T1 e T2 – Tensão (1º e 2º Momento)

T1 e D2 – Depressão (1º e 2º Momento)

H1 e H2 – Hostilidade (1º e 2º Momento)

V1 e V2 – Vigor (1º e 2º Momento)

F1 e F2 – Fadiga (1º e 2º Momento)

C1 e C2 – Confusão (1º e 2º Momento)

Gráfico 1 - Início e Fim

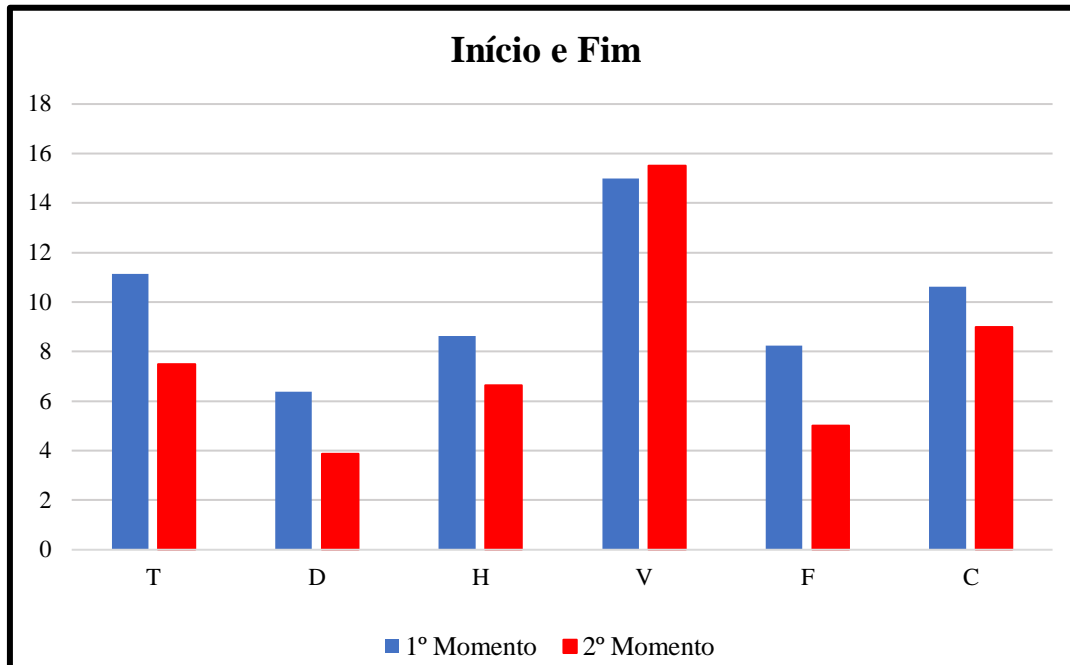
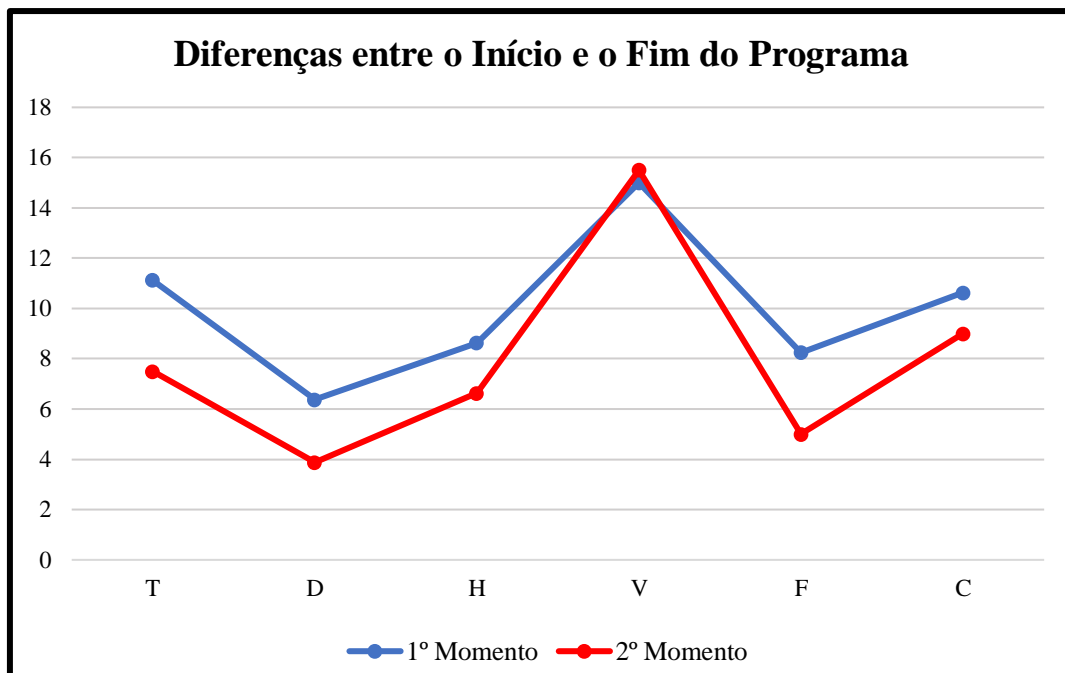


Gráfico 2 - Diferenças entre o Início e o Fim do Programa



**Tabela 4 - Legenda Gráfico 1 e 2**

<b>Legenda Gráfico x e gráfico x</b>	
<b>T</b>	Tensão
<b>D</b>	Depressão
<b>H</b>	Hostilidade
<b>V</b>	Vigor
<b>F</b>	Fadiga
<b>C</b>	Confusão

A Tabela 3 e os Gráficos 1 e 2 apresentam os resultados da aplicação do Questionário de Perfil de Estados de Humor (POMS), versão curta, adaptação de Santos, Viana e Almeida (2001).

Em concreto, a Tabela 3 apresenta resultados da análise estatística e teste de significância para amostras não paramétricas Wilcoxon. O Gráfico x, apresenta as médias e diferenças das várias dimensões dos estados de humor apresentados pela amostra nos dois momentos de aplicação.

#### 4.7 - INTERPRETAÇÃO DE RESULTADOS

##### 4.7.1 - POMS

Com a orientação do Professor Orientador Alain Massart, foi-nos sugerido a aplicação do Questionário de Perfil dos Estados de Humor (POMS) – *Profile of Mood States* – nos respetivos momentos, o inicial e o final.

Este questionário foi contruído por McNair, Loo e Droppleman (1971), como o instrumento de avaliação mais utilizado para avaliar os estados de humor em populações psiquiátricas e, com o tempo, passou a ser utilizado em populações de natureza não clínica. A forma original era constituída por 65 adjetivos, tendo como ponto de partida um total de 100 dimensões comportamentais.

Neste estudo foi aplicada uma versão reduzida da escala original adaptada em Portugal por Cruz e Viana (1993), composta por 36 itens, tendo cada uma das seis escalas – Tensão, Depressão, Hostilidade, Vigor, Fadiga e Confusão – 6 itens.



Cada adjetivo é avaliado numa escala de 5 pontos (0=Nunca; 1=Um pouco; 2=Moderadamente; 3=Bastante; 4=Muitíssimo). Nas instruções de resposta, os alunos devem preencher o questionário de acordo como se sentiram ao longo de uma semana. O presente questionário foi realizado pelos alunos autorizados para a participação no Projeto PES, de forma voluntária e, após uma explicação detalhada acerca do objetivo e de cada uma das dimensões avaliadas. Foi acompanhada toda a realização dos respectivos questionários, esclarecendo as dúvidas que iam surgindo relativamente aos adjetivos presentes.

Na tabela 3 e nos gráficos 1 e 2 podemos observar os benefícios da hora extra de atividade física semanal no bem-estar psicológico da amostra. Relativamente aos gráficos podemos analisar a comparação entre os dois momentos de preenchimento, no início e no fim do programa.

Num primeiro momento (azul), os alunos mostraram estados de humor depressivos, de ansiedade, de fadiga e de confusão. Estes resultados deviam-se à sua condição e seleção para o programa que, numa fase inicial, foram sujeitos a discriminações por parte dos restantes colegas. Todos os obstáculos com que nos deparamos no início do programa tiveram influências negativas nestes alunos, mostrando-se reticentes na sua participação.

No segundo momento (vermelho), após a aplicação do programa durante três meses, os alunos apresentaram um bem-estar positivo em relação ao primeiro momento.

Ao observar a tabela x que se refere à análise estatística, com a aplicação do teste não paramétrico Wilcoxon, conseguimos verificar o grau de significância entre as variáveis quando analisados no início e no fim do programa. Aqui, as variáveis com nível de significância foram a Tensão, a Depressão e a Fadiga.

Na dimensão da Tensão, esta pode justificar-se através do ato relacional entre o Professor e os alunos, uma vez que no início os alunos não nos conheciam e não sabiam como seriam as aulas deste projeto. Durante o mesmo e no final, os alunos mostraram-se muito recetivos, entusiasmados e com um grande relacionamento interpessoal em relação a nós.

Na dimensão da Depressão, vários estudos comprovaram que a prática regular de atividade física, pela população em geral, também está associada à ausência ou à reduzida ocorrência de sintomas depressivos ou de ansiedade (Mello et al., 2005).

Na dimensão da Fadiga, podemos relacionar o decréscimo da mesma através dos mecanismos fisiológicos e bioquímicos. Como explica Godoy (2007), o efeito positivo do exercício físico é baseado nos seguintes mecanismos:

- O efeito antidepressivo do exercício poderia ser mediado pelo nível de preparo cardiovascular (aeróbio);
- O exercício consegue estimular o aumento da produção de neurotransmissores (serotonina, dopamina e norepinefrina), responsáveis pelo bem-estar e humor;
- A estimulação de endorfinas por parte do exercício físico. São substâncias produzidas no organismo e possuem qualidades capazes de atuar no humor, diminuindo os níveis de stress, ansiedade e depressão.

Estes resultados vieram comprovar os benefícios apontados pela OMS sobre os benefícios da atividade física diária regular associado ao bem-estar psicológico.

Embora este questionário de estados de humor (POMS) seja direcionado no âmbito desportivo, a sua aplicação relaciona-se com o desporto profissional e as consequências do mesmo. Sendo este um trabalho direcionado para a comunidade escolar não ativa, pensamos que os resultados descritos podem afirmar que a atividade física se praticada regularmente, pelo menos desde a adolescência, proporciona benefícios físicos e psicológicos considerados preditores da condição de saúde para a vida adulta (Guerra et al., 2003; Twisk, 2001).

#### 4.8 – CONCLUSÃO

Em suma, o início do programa tardio devido aos diversos constrangimentos com que nos deparámos, surtiu consequências no tempo de aplicação, tendo sido escasso, tanto no planeamento de número de aulas oferecidas e no tempo de aula efetivo (45 minutos). Estes fatores podem justificar a ausência de resultados mais significativos nos valores de composição corporal e aptidão física, embora estes mesmos resultados não sejam discutíveis ao verificar que a sensibilização e a promoção de estilos de vida saudáveis, torna possível obter resultados mais significativos a longo prazo.

O facto de a amostra não apresentar valores de composição corporal excessivamente alarmantes e terem sido selecionados para o programa com base no IMC, não tendo em conta a estrutura óssea dos alunos e, portanto, não se traduzir num preditor muito fiável da quantidade de massa gorda, mostrou-se ser outra das limitações deste estudo. Os alunos selecionados encontravam-se em pré-obesidade, não sendo obesos.

Por último, no domínio do bem-estar psicológico podemos concluir que o grupo apresentou uma diferença estatisticamente significativa entre os dois momentos de aplicação. De notar que ao longo das sessões, os alunos mostraram-se sempre com estados de humor positivos, com crescente motivação e empenhamento. No final do mesmo revelaram vontade em continuar, um fator muito gratificante para nós.

Apesar de todas as dificuldades, este estudo traduziu-se numa experiência muito positiva, conseguindo inculcar nos alunos a importância da atividade física regular e os bons hábitos de alimentação para uma vida saudável e feliz.

*A criança que é fisicamente ativa tem mais chance de se tornar um adulto ativo, destacando o ponto de vista de saúde pública e medicina preventiva, a promoção da atividade física na infância e na adolescência significa estabelecer uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo na idade adulta, contribuindo desta forma para uma melhor qualidade de vida.”*

(Lazzoli et al., 2007).

## CAPÍTULO V – REFLEXÕES FINAIS

Concluído o Estágio Pedagógico, consideramos que foi uma experiência deveras enriquecedora e gratificante, fundamental para o nosso percurso profissional como docente de Educação Física. Durante esta etapa colocámos em prática todos os conhecimentos adquiridos em anos anteriores, fomentando-os com novas perspetivas, estratégias para utilizar num futuro próximo.

Todos os receios e ansiedades sentidas no início deste ano letivo, acabaram por desvanecer-se através da nossa capacidade de trabalho em equipa, reflexão crítica-construtiva e sentido de responsabilidade e compromisso para com todo este processo. Garantidamente, o nosso crescimento resultou de todas as nossas falhas e pela busca em nos tornar-nos melhores professores de dia para dia.

A realização deste Estágio foi complicada, exaustiva e levou-nos a duvidar diversas vezes se estaríamos à altura das expectativas que tínhamos elaborado. Os compromissos profissionais existentes e os imprevistos a nível de saúde, mostraram-se como grandes dificuldades para a realização plena das tarefas necessárias.

Todos os intervenientes da comunidade escolar presentes, diretamente ou indiretamente, contribuíram imenso para uma realização saudável, consistente da nossa prática docente. Não podemos deixar de mencionar a importância da contribuição de ambos os Professores Orientadores, Rui Luzio e Alain Massart.

Analisando todo o nosso percurso, podemos afirmar convictamente que hoje, no término deste ciclo, estamos bem mais preparados para o amanhã de um futuro como profissionais de Educação Física.

*“Na vida, tudo que realmente queremos, nunca será fácil”*

(Autor Desconhecido)

## CAPÍTULO VI – BIBLIOGRAFIA

- Allal, L. (. (1986). *Estratégias de avaliação formativa: concepções psicopedagógicas e modalidades de aplicação*. In L. Allal, J. Cardinet e P. Perrenoud (Eds.), *A avaliação formativa num ensino diferenciado* (pp. 175-209). Coimbra: Livraria Almedina.
- Almada, F. F. (2008). *A Rotura – A Sistemática das Actividades Desportivas*. Torres Novas: Edições Vamos Mais Longe.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Cianflone, A. (1996). *Características individuais e aprendizagem: alguns subsídios para a formação do estudante de medicina*. Medicina.
- Cury, A. (2004). *Pais Brilhantes, Professores Fascinantes - Como formar jovens felizes e inteligentes*. Editora Pergaminho, 1º Edição.
- Depresbiteris, L. (1989). *O Desafio da avaliação da aprendizagem*. São Paulo: EPU.
- Gallahue, D. L. (2005). *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos* (3ª ed.). São Paulo: Phorte Editora.
- Gallahue, D. L. (2008). *Educação física desenvolvida para todas as crianças* (4ª ed.). São Paulo: Phorte.
- Guerra, S. O.-P. (2003). *Relação entre a atividade física regular e a agregação de fatores de risco biológicos das doenças cardiovasculares em crianças e adolescentes*. Revista Brasileira de Saúde Materno-Infantil, 3(1).
- Hadji, C. (2001). *Avaliação desmistificada*. Porto Alegre: Artmed Editora.
- Lopes, J. P. (2002). *Gestão da sala de aula: Como prevenir e lidar com problemas de indisciplina* (4ª ed.). Vila Real: UTAD.
- Machado, A. A. (1995). *A interação: um problema educacional*. In: De Lucca, E. *Psicologia educacional na sala de aula*. Jundiaí: Litearte.
- Mcnaul, D. L. (1992). *Manual Profile of Mood States*.
- Mello, M. T. (2005). *Oo exercício físico e os aspetos psicobiológicos*. Revista Brasileira de Medicina do Esporte 11(3).
- Onofre, M. e. (1994). *O sentimento de capacidade na intervenção pedagógica em Educação Física*. Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física.

- Organização Mundial de Saúde (Europa) – *Abordagens da OMS para a obesidade* (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/obesity>).
- Organização Mundial de Saúde (Europa) – *Dados e Estatísticas* (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/data-andstatistics>).
- Organização Mundial de Saúde (2009). *Prevalence of overweight and obesity in children and adolescents*. European Environment and Health Information System (ENHIS).
- Organização Mundial de Saúde (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud*.
- Perrenoud, P. (1999). *Avaliação. Da excelência à regulação das aprendizagens. Entre duas lógicas*. Porto Alegre: ARTMED.
- PORTUGAL. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP e outros *Childhood Obesity Surveillance Initiative: COSI Portugal 2016/ Ana Rito, Rita Cruz de Sousa, Sofia Mendes, Pedro Graça*. - Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP, 2017. - 74 p. : il.
- Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas de Anadia. (2018/2019).
- Projeto PES – Conta, Peso e Medida – Administração Regional do Centro IP (2018/2019); Agrupamento de Escolas de Anadia.
- Quina, J. d. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.
- Ribeiro, L. (1999). *Avaliação da Aprendizagem: tipos de avaliação*. Lisboa: Texto Editora.
- Ribeiro-Silva, E., Fachada, M., & Nobre, P. (2018). *Prática Pedagógica Supervisionada II*. Coimbra: FCDEFUC.

Rosado, A. &. (2011). *Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução*. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana: Pedagogia do desporto.

Scheerens, J. (2004). *Melhorar a eficácia das escolas*. Porto: Edições ASA.

Siedentop, D. (1998). *Las estrategias generales de enseñanza*. In *Aprender a enseñar la educación física*. Barcelona: INDE.

Viana, M. F. (2001). Adaptação portuguesa da versão reduzida do Perfil de Estados de Humor - POMS. pp. 77-92.

Zeichner, K. (1993). *A formação reflexiva dos professores: ideias e práticas*. Lisboa: EDUCA.

**Decretos de lei:**

Decreto lei nº 139/2012 de 5 de julho. Diário da República nº 129 – 1.<sup>a</sup> série. Ministério da Educação e Ciência.

## CAPÍTULO VII – ANEXOS

### ANEXO 1 – FICHA INDIVIDUAL DO ALUNO

#### 1. IDENTIFICAÇÃO DO ALUNO

Nome \_\_\_\_\_ Turma: 8º\_\_ N.º:\_\_\_\_  
Idade:\_\_\_\_ Morada:\_\_\_\_\_ Email  
\_\_\_\_\_

#### 2. AGREGADO FAMILIAR

Grau de Parentesco	Idade	Habilitações Literárias	Profissão

Quem é o teu Encarregado de Educação? \_\_\_\_\_.

Nome: \_\_\_\_\_

#### 3. MEIO DE TRANSPORTE

Habitualmente, como é que te deslocas para a escola?

- A pé  Mota   
Automóvel  Bicicleta   
Transporte público

Quanto tempo demoras a chegar à escola? \_\_\_\_\_ minutos.

#### 4. SAÚDE E HÁBITOS DE HIGIENE

Tens dificuldades de audição?

Sim  Não

Tens dificuldades de visão?

Sim  Não

Tens alguma doença crónica ou problema de saúde?

Sim  Não

Se sim, qual/quais? \_\_\_\_\_.



**Tiveste alguma lesão desportiva recentemente?**

Sim  Não

Se sim, qual e quando? \_\_\_\_\_

## 5. VIDA ESCOLAR

**Gostas de frequentar a escola?** Sim  Não

**O que mais gostas na escola?**

Convívio com os teus colegas	Fazer novos amigos	Aprender	
Professores	Tempos livres	Outro motivo? Qual?	

**O que menos gostas na Escola?**

As aulas	Professores	Colegas	Intervalo	
----------	-------------	---------	-----------	--

Outro Motivo? Qual? \_\_\_\_\_

O que gostarias que a escola tivesse e não tem?

\_\_\_\_\_

**Já reprovaste alguma vez?**

Sim  Não  Se sim, em que ano(s)? \_\_\_\_\_.

**Qual a tua disciplina preferida?** \_\_\_\_\_.

**Qual a(s) disciplina(s) em que tens mais dificuldades?** \_\_\_\_\_.

**Quais as razões para essas dificuldades:**

Falta de estudo	Dificuldades de compreensão	Ensino dos professores	
Falta de interesse	Pouco tempo para aprender a matéria	Problemas de saúde	

Outra, Qual? \_\_\_\_\_

## 6. ALIMENTAÇÃO

**Que refeições fazes diariamente?**

Pequeno-almoço	
----------------	--

**Onde costumam almoçar?**

Meio da manhã	
Almoço	
Lanche	
Jantar	
Ceia	

Casa	
Cantina da escola	
Bar da escola	
Café	
Não almoço	

## 7. HÁBITOS DE ESTUDO

Gostas de estudar? Sim  Não

Com que frequência costumavas estudar?

Diariamente		Regularmente		Em vésperas de testes		Nunca	
-------------	--	--------------	--	-----------------------	--	-------	--

Quanto tempo por semana? \_\_\_\_\_

Como gostas de estudar? Sozinho  Em grupo

Qual o teu local de estudo habitual?

Escola		Casa		Outro	
--------	--	------	--	-------	--

Tens ajuda no esclarecimento de dúvidas? Sim  Não

Se sim, quem te esclarece as dúvidas?

Pais		Colegas		Amigos	
Irmãos		Professores		Explicador particular	

Área que gostavas de seguir no Secundário?

Ciências e Tecnologias		Línguas e Humanidades
Artes		Desporto
Curso Profissional		Outro. Qual?

Que profissão desejavas exercer no futuro? \_\_\_\_\_

## 8. TEMPOS LIVRES

Ordena de 1 a 5 as atividades de tempos livres a que dedicas mais tempo:

1 – Passo pouco tempo

2 – Passo algum tempo

3 – Passo com alguma frequência

4 – Passo muito tempo

5 – Passo com muita frequência

Ver Televisão		Ir às compras	
Praticar Desporto		Ir aos Escuteiros	

Ouvir Música		Ir a festas, discotecas	
Conversar com amigos		Auxílio dos familiares	
Ler		Estar sozinho, isolado	
Computador		Ir ao cinema/teatro/concertos	
Fazer trabalhos escolares		Playstation	

## 9. HÁBITOS DESPORTIVOS

Praticas algum desporto (fora da escola)? Sim  Não

Se sim, qual / quais? \_\_\_\_\_.

Quanto tempo passas por semana? \_\_\_\_\_

Se não porquê? \_\_\_\_\_

## 10. EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

Desde quando tens E.F. na escola?

Pré –Primária		1º Ciclo		2º Ciclo	
---------------	--	----------	--	----------	--

Que mais gostas na aula de E.F.

Praticar Desporto		Benefícios para a saúde	Ajuda a libertar o stress
Aprender e evoluir nas várias Matérias lecionadas		Convivência com os colegas/ Trabalho de equipa	Experimentar novas modalidades

Que menos gostas na aula de E.F.

Correr/ Praticar exercício físico		Jogos Desportivos Coletivos	Jogos Tradicionais: Ex: jogo do mata, jogo do bola ao Capitão
Tomar banho		Jogos Desportivos Individuais	Aquecimento

Qual a nota final que tiveste no ano passado a Educação Física? \_\_\_\_\_

O ano passado estiveste envolvido no Desporto Escolar? Sim  Não

Se sim, em qual/quais modalidades?

---

Na tua opinião qual a utilidade da E.F. na escola?

Benefícios para a saúde		Controlo de peso	
Aprendizagem de novos desportos		Preparação/ aptidão Física	

Quais as modalidades que gostavas de praticar (Educação Física)?

Futebol		Ténis	
Voleibol		Patinagem	
Andebol		Ginástica solo	
Basquetebol		Ginástica acrobática	
Tag Rugby		Ginástica de aparelhos	
Badminton		Atletismo	
Natação		Dança	

Quais as modalidades que NÃO gostavas de praticar (Educação Física)?

Futebol		Ténis	
Voleibol		Patinagem	
Andebol		Ginástica solo	
Basquetebol		Ginástica acrobática	
Tag Rugby		Ginástica de aparelhos	
Badminton		Atletismo	
Natação		Dança	

## 11. QUALIDADES DOS DOCENTES

Aponta as qualidades que mais aprecias num professor?

Exigência		Comunicação (explicar bem)	
Pontualidade		Ser justo	
Simpatia		Sentido de humor	
Compreensivo		Outras: Quais?	

ANEXO 2 – PLANO ANUAL

Nº Aula	Dia	Mês	Matéria	Espaço	Nº Blocos
<b>1º Período</b>					
1 e 2	17	Set	Apresentação	CN1	2
3	20	Set	FitEscola e Ficha Individual do Aluno	CE	1
4 e 5	24	Set	FitEscola	CE	2
6	27	Set	Andebol	CE	1
7 e 8	1	Out	Andebol / Ginástica	P	2
9	4	Out	Andebol	CE	1
10 e 11	8	Out	Andebol / Ginástica	P	2
12	11	Out	Atletismo	CE	1
13 e 14	15	Out	Andebol / Ginástica	P	2
15	18	Out	Andebol	CE	1
16 e 17	22	Out	Andebol / Ginástica	P	2
18	25	Out	Atletismo	CE	1
19 e 20	29	Out	Andebol / Ginástica	P	2
21 e 22	5	Nov	Andebol / Ginástica	P	2
23	8	Nov	Andebol	CE	1
24 e 25	12	Nov	Atletismo / Tag-Rugby	CE	2
26	15	Nov	Atletismo	CE	1
27 e 28	19	Nov	Atletismo / Tag-Rugby	CE	2
29	22	Nov	Tag-Rugby	CE	1
30 e 31	26	Nov	Atletismo / Tag-Rugby	CE	2
32	29	Nov	Tag-Rugby	CE	1
33 e 34	3	Dez	Atletismo / Tag-Rugby	CE	2
35	6	Dez	Tag-Rugby	CE	1
36 e 37	10	Dez	Tag-Rugby	CE	2
38	13	Dez	Auto e Hetero Avaliação	CE	1

Nº Aula	Dia	Mês	Matéria	Espaço	Nº Blocos
<b>2º Período</b>					
39	3	Jan	Basquetebol	CE	1
40 e 41	7	Jan	Basquetebol / Ginástica	P	2
42	10	Jan	Basquetebol	CE	1
43 e 44	14	Jan	Basquetebol / Ginástica	P	2
45	17	Jan	Atletismo	CE	1
46 e 47	21	Jan	Basquetebol / Ginástica	P	2
48	24	Jan	Basquetebol	CE	1
49 e 50	28	Jan	Basquetebol / Ginástica	P	2
51	31	Jan	Atletismo	CE	1
52 e 53	4	Fev	Basquetebol / Ginástica	P	2
54	7	Fev	Basquetebol	CE	1
55 e 56	11	Fev	Basquetebol / Ginástica	P	2
57	14	Fev	Ginástica	P	1
58 e 59	18	Fev	Voleibol / Ginástica	P	2
60	21	Fev	Voleibol	CE	1
61 e 62	25	Fev	Voleibol / Atletismo (salto em altura)	P	2
63	28	Fev	Voleibol	CE	1
64	7	Mar	Atletismo (salto em comprimento)	CE	1
65 e 66	11	Mar	Voleibol / Atletismo (salto em altura)	P	2
67	14	Mar	Atletismo (salto em comprimento)	CE	1
68 e 69	18	Mar	Voleibol / Atletismo (salto em altura)	P	2
70	21	Mar	Atletismo (salto em comprimento)	CE	1
71 e 72	25	Mar	Voleibol / Atletismo (salto em altura)	P	2
73	28	Mar	Atletismo (salto em comprimento)	CE	1
74 e 75	1	Abr	Voleibol	CE	2
76	4	Abr	Voleibol / Auto e Hetero Avaliação	CE	1

Nº Aula	Dia	Mês	Matéria	Espaço	Nº Blocos
<b>3º Período</b>					
77 e 78	29	Abr	Futsal / Ginástica	P	2
79	2	Mai	Futsal	P	1
80 e 81	6	Mai	Futsal / Ginástica	P	2
82	9	Mai	Atletismo	CE	1
83 e 84	13	Mai	Futsal / Ginástica	P	2
85	16	Mai	Futsal	P	1
86 e 87	20	Mai	Futsal / Ginástica	P	2
88	23	Mai	Atletismo	CE	1
89 e 90	27	Mai	Futsal / Atletismo	CE	2
91	30	Mai	Futsal	P	1
92 e 93	3	Jun	Futsal	P	2
94	6	Jun	Atletismo	CE	1
95	13	Jun	Auto e Hetero Avaliação	CE	1

# ANEXO 3 – EXEMPLO DE APRESENTAÇÃO TEÓRICA

## Basquetebol

Escola Básica de Vilarinho do Bairro  
Ano Letivo 2018/2019

Professora: Carolina Frias

### Questões

- As equipas tem um tempo limite de ataque?
- É para passar o meio campo?
- Os jogadores podem correr com a bola na mão?
- Quanto tempo tem um jogo oficial?
- Os cestos tem todos a mesma pontuação?
- Como é que se inicia o Jogo?
- Existem um limite de substituições?
- Qual o procedimento quando a bola sai pela linha lateral?
  - É pela linha final?
  - É quando é Ponto?

### Caracterização e Objetivo do Jogo

- As equipas são constituídas por 10 jogadores (5 de campo e 5 suplentes).
- O objetivo de cada equipa é converter pontos no cesto do adversário e evitar que a outra equipa converta pontos.

### Tabela

### Bola

Esférica  
Diâmetro de 75 a 78 cm;  
Peso entre 600 e 650 gramas;  
Material: couro de material sintético ou borracha.

### Tempo de Jogo

1º tempo de jogo			2º tempo de jogo		
1º período	2º período	Intervalo 15 minutos	3º período	4º período	Intervalo 15 minutos
10 minutos	10 minutos	15 minutos	10 minutos	10 minutos	15 minutos

Em caso de empate após o término dos dois tempos, haverá uma prorrogação.

### Substituições

- Não há limite para o número de substituições.
- Só podem ocorrer com o jogo parado e com autorização prévia do Juri da mesa.
- Quando um jogador sofre cinco faltas (limite de faltas pessoais ou técnicas num jogo), não pode jogar mais nesse encontro e tem de ser substituído por um colega.

### Início e recomeço do Jogo

Inicia-se com lançamento da bola ao ar pelo árbitro, no círculo central. A bola é disputada entre dois jogadores adversários - os árbitros que podem estar dentro do círculo central. O primeiro das restantes períodos é realizado segundo a regra de posse de bola alternada, entre as equipas a jogar. A reposição é feita no prolongamento da linha central, oposta à mesa.

### Faltas

Uma falta é uma infração das regras referente ao contacto ilegal com um adversário ou ao comportamento antidesportivo.

- Faltas pessoais (contacto físico com um adversário).
- Faltas antidesportivas (agressões ou faltas com intenção violenta).
- Faltas técnicas (uso do linguagem imprópria, agressões, entre outros).

### Faltas

Faltas	Penalidade
<b>Faltas convencionais</b> • Contacto intencional no jogo; • Quebra uma regra de jogo; • Bola intencionalmente lançada no adversário; • Mais de dois passos com a bola na mão (Drible); • Driblar com as duas mãos (Driblar); • Driblar, agarrar a bola e voltar a driblar.	Reposição de bola de fora do campo à equipa que sofreu a falta.
<b>Falta durante um lançamento</b>	Lançamento livre.
<b>Faltas Colectivas</b> (Limite de 4 faltas por período)	As próximas faltas serão penalizadas com 3 lançamentos livres para a equipa adversária.
<b>Faltas Passivas</b> (Limite de 1 falta por jogo)	O jogador deverá abandonar o jogo e ser substituído por outro.
<b>Bola Fora</b>	Lançamento lateral.

### Bola fora e Reposição de bola em Jogo

**A bola é considerada fora de jogo quando:**

- Um jogador não possui a bola está sobre ou para lá de uma das linhas limite;
- A bola toca no solo sobre ou para lá de uma das linhas limite;
- A bola toca os suplentes ou a parte de trás da tabela.

**A Reposição da bola em jogo é feita pela linha lateral ou final no local por onde a bola saiu.**  
Após o casto, a reposição da bola é feita pela linha final. O jogador que repõe a bola em jogo tem de ter os pés no chão atrás da linha final ou lateral.

### Sistema de Pontuação

### Restrições de Tempo

- 3 segundos
- Tempo máximo que um jogador atacante sem bola pode permanecer dentro da área restritiva do adversário;
- 5 segundos
- Tempo máximo que o jogador dispõe para repor a bola em jogo;
- 8 segundos
- Tempo máximo que a equipa tem para deixar a sua área defensiva após ganhar a posse de bola;
- 24 segundos
- Tempo máximo que a equipa tem para lançar a bola ao cesto adversário, após entrar na posse de bola.

### Fases do Jogo

Transição Defesa-Ataque	Ataque	Transição Ataque-Defesa	Defesa
A equipa recupera a posse da bola e organiza-se de forma regulamentar no terreno (drible ou passe).	A equipa na posse da bola organiza-se de forma regulamentar no terreno (drible ou passe) e contra-ataca o adversário.	A equipa, após perder a posse da bola, organiza-se regulamentarmente, de forma a impedir o contra-ataque do adversário.	A equipa organiza-se de forma regulamentar no meio-campo, procurando impedir o cesto adversário e recuperar a posse da bola.

### Componentes técnicas

### Componentes técnicas

• Lançar no ar com ambos os pés, antes qualquer um possa ser usado como pé de apoio. No momento em que um dos pés for levantado, o outro lançará o pé de apoio.

• O pé de apoio será sempre o primeiro a tocar no solo. A mãoção é feita sobre o pé de apoio e o lançamento é feito sobre o pé de apoio.

### Componentes técnicas

• O pé de apoio será sempre o primeiro a tocar no solo. A mãoção é feita sobre o pé de apoio e o lançamento é feito sobre o pé de apoio.



# ANEXO 4 – EXEMPLO FLYER MODALIDADE

### Principais Regras / Infrações

Faltas	Penalidade
<b>Faltas convencionais:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contacto físico durante o jogo;</li> <li>• Durante uma troca de passes;</li> <li>• Bola intencionalmente socada ou portada;</li> <li>• Mais de dois apoios com a bola na mão (Passos);</li> <li>• Driblar com as duas mãos (Dribles);</li> <li>• Driblar, agarrar a bola e voltar a driblar.</li> </ul>	Reposição de bola de fora do campo à equipa que sofreu a falta
Falta durante um lançamento	Lançamento livre
Faltas Coletivas (Limite de 4 faltas por período)	As próximas faltas serão penalizadas com 2 lançamentos livres para a equipa adversária
Faltas Pessoais (Limite de 5 faltas por jogo)	O jogador deverá abandonar o jogo e ser substituído por outro
Bola Fora	Lançamento lateral



**Passo de Peito:**

Extensão completa e simultânea dos MS para a frente e para baixo; Agarrar a bola pelos lados com os dedos polegares colocados na parte posterior da bola. Tronco ligeiramente inclinado à frente; Passo executado a partir do peito; Trajetória da bola tensa, dirigida para o chão; Efetuar um passo em frente; Palmas das mãos voltadas para fora e flexão dos pulsos, após o passe; Cabeça levantada.

## Basquetebol



### Documento de Orientação

**Escola Básica de Vilarinho do Bairro**

**Professora: Carolina Frias**

### Componentes técnicas



**Passo de Peito:**

Bola segura com as duas mãos; Cotovelos colocados naturalmente ao lado do corpo; Bola à altura do peito, dedos para cima, polegares na parte posterior da bola; Extensão dos MS na direção do alvo e rotação externa dos pulsos (terminar com as palmas das mãos viradas para fora); Avanço de um dos apoios na direção do passe; Trajetória da bola tensa, dirigida ao alvo.



**Drible de Progressão:**

Bater a bola à altura da cintura e ligeiramente ao lado; Impulsionar a bola para a frente pela flexão e extensão do membro superior; Envolver a bola pela flexão e extensão do pulso;



**Drible de Proteção:**

Bater a bola mais baixa (à altura do joelho); Proteger a bola da intervenção do adversário com o MS contrário à mão do batimento.

### Início e Recomeço do Jogo


Inicia-se com lançamento de bola ao ar pelo árbitro, no círculo central. A bola é disputada entre dois jogadores adversários – os únicos que podem estar dentro do círculo central. O recomeço dos restantes períodos é realizado segundo a regra de posse de bola alternada, entre uma equipa e outra. A reposição é feita no prolongamento da linha central oposta à mesa.

### Fases do Jogo

Transição Defesa-Ataque	Ataque	Transição Ataque-Defesa	Defesa
A equipa recupera a posse da bola e progride rapidamente no terreno (drible ou passe).	A equipa na posse da bola organiza-se de forma taticamente planeada no meio-campo adversário.	A equipa, após perda da posse da bola, organiza-se rapidamente, de forma a impedir o contra-ataque da equipa adversária.	A equipa, organiza-se de forma taticamente planeada no seu meio-campo, procurando impedir o cesto adversário e recuperar a posse de bola.

### Caracterização e Objetivo do Jogo

- As equipas são constituídas por 10 jogadores (5 de campo e 5 suplentes);
- O objetivo de cada equipa é converter pontos no cesto do adversário e evitar que a outra equipa converta pontos.




### Reposição da bola em Jogo

A bola é considerada fora de jogo quando:

- 1) Um jogador na posse de bola está sobre ou para lá de uma das linhas limite;
- 2) A bola bate no solo sobre ou para lá de uma das linhas limite;
- 3) A bola toca os suportes ou a parte de trás da tabela.

A reposição da bola em jogo é feita pela linha lateral ou final no local por onde a bola saiu. Após cesto, a reposição da bola é feita pela linha final. O jogador que repõe a bola em jogo tem de ter os pés no chão atrás da linha final ou lateral.



### Restrições de Tempo

**5 segundos**  
Tempo máximo que um jogador atacante sem bola pode permanecer dentro da área restritiva do adversário;


**8 segundos**  
Tempo máximo que o jogador dispõe para repor a bola em jogo;

**3 segundos**  
Tempo máximo que a equipa tem para deixar a sua área defensiva após ganhar a posse de bola;

**24 segundos**  
Tempo máximo que a equipa tem para lançar a bola ao cesto adversário, após entrar na posse de bola.

### Tempo de Jogo e Pontuação

1º tempo de jogo		2º tempo de jogo	
1º período	2º período	3º período	4º período
10 minutos	10 minutos	10 minutos	10 minutos
Intervalo: 15 minutos		Intervalo: 2 minutos	



3 Pontos (Fora das 3,05 m)  
2 Pontos (Entre as 3,05 m)  
1 Ponto (Lançamento Livre)

### Faltas

Uma falta é uma infração às regras referente ao contacto ilegal com um adversário e/ou comportamento antidesportivo. Existem as faltas pessoais (contacto físico com um adversário), faltas antidesportivas (agressões ou faltas com intenção violenta) e faltas técnicas (uso de linguagem imprópria, agressões, entre outros).

# ANEXO 5 – EXEMPLO ORGANIZAÇÃO PLANO DE AULA



Rúbrica de Estratégia de Educação Física

Escola Básica do Vilarinho do Bairro



Rúbrica de Estratégia de Educação Física

Escola Básica do Vilarinho do Bairro



<b>Ano Letivo:</b> 2018/2019	<b>Período:</b> 1ª	<b>Turma:</b> 6ºB	<b>Aula n.º</b> 46 e 47
<b>Professora:</b> Carolina Frias			<b>Unidade Didática</b> Ginástica de aparelhos
<b>Data:</b> 21/01/2019	<b>Hora:</b> 11:00 – 12:30	<b>N.º alunos dispensados:</b>	<b>Aula de TD n.º</b> 2 e 3
<b>Espaço:</b> Pavilhão	<b>Duração:</b> 90 min	<b>N.º alunos previstos:</b> 15	<b>Total de aulas de TD</b> 8
<b>Função Didática:</b>	Exercitação de conteúdos (Ginástica e Basquetebol);		
<b>Conteúdos:</b>	Ginástica: salto em extensão e salto engraçado; Condição física com trabalho de força dos membros inferiores;		
<b>Objetivos de Aula:</b>	Exercitação do salto em extensão e do salto engraçado;		
<b>Avaliação:</b>	Avaliação Formativa		
<b>Recursos Materiais:</b>	4 Colchões, mini trampolim, bock, trampolim <i>rezei</i> , bolas de basquetebol, cones		

### Justificação do plano de aula:

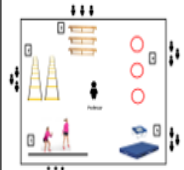
Como nas aulas anteriores vou iniciar esta aula com o percurso Escola-Pavilhão a ser feito em corrida como forma de aquecimento, poupando tempo para os restantes exercícios planeados.

Depois da montagem do circuito de condição física, os alunos realizam o aquecimento e mobilização articular com um aluno como agente de ensino, de acordo com a distribuição definida, atribuindo responsabilidade e autonomia aos alunos (Aluno: Bruna Marinho).

Ao observar os alunos na aula anterior, constatei que as principais dificuldades na execução dos saltos relacionava-se com a fraca impulsão na fase da chamada e a diminuição da velocidade antes da pré-chamada (antes do mini-trampolim). Por isso, decidi realizar um circuito por estações onde os alunos realizam estações de força dos membros inferiores e impulsão. Na última estação já realizam o salto em extensão e o salto engraçado, embora com diversas variantes, tais como: utilização de um arco onde os alunos devem realizar a receção, utilização de uma bola que o Professor atira, obrigando os alunos a ter mais impulsão para a conseguir apanhar e, por último, fui aumentando a altura do colchão de queda.

Este circuito vai ser realizado ao som de música que estipula os tempos que os alunos devem realizar os exercícios e os respetivos descansos.

Por fim, após a arrumação do material de ginástica vou realizar uma preleção final com a reflexão sobre a aula.

11:25'	5'	Aquecimento e Mobilização Articular;	Alunos dispostos ao longo da linha de 20 m realizam o aquecimento e mobilização articular definido por um dos alunos. <b>Aluno: Bruna Marinho</b>	Ativação geral e específica dos membros superiores e inferiores;
12:00'	35'	Exercício por estações:	<p>O Professor vai dividir a turma em 5 grupos de 3 elementos que se distribuem nas 5 estações. Os alunos realizam os exercícios de cada estação ao tempo determinado pelo Professor e pela música.</p> <p><b>Estação 1:</b> Aquecimento salado; <b>Estação 2:</b> Saltos a pé juntos nos escudos; <b>Estação 3:</b> Saltos a pé juntos nos bancos suacos; <b>Estação 4:</b> Saltos a pé juntos a 1 pé nos arcos; <b>Estação 5:</b> Salto em extensão e engraçado com variantes (altura do colchão, com arco, com bola)</p> <p>- Condição Física; - Salto em extensão e salto engraçado.</p> 	<p>Os alunos realizam as estações corretamente e em segurança, respeitando os componentes críticos dos elementos;</p> <p>Nos saltos no mini-trampolim os alunos devem iniciar a corrida de balanço de forma leve, a chamada deve ser feita apenas com uma perna e a impulsão com as duas pernas juntas. Extensão (fase voo) devem manter o corpo numa posição vertical com o m.s. bem estendidos acima da cabeça) engraçado (fase de voo os joelhos devem estivar-se ao nível do estilinga e antes da queda realçarem-se em extensão, os m.s. devem servir como meio de balanço e controlo do salto).</p>
12:05'	5'	Arrumação do material de Ginástica;	Os alunos nos grupos de 3 definidos arrumam o material da estação onde terminaram na arrumação com supervisão do Professor;	Os alunos colocam o material nos lugares corretos e em segurança;
<b>Parte Final</b>				
12:10'	5'	Preleção Final; Reflexão sobre a aula;	Alunos colocados em frente ao Professor;	O aluno, com um comportamento adequado, ouve as informações dadas pelo Professor;
12:13'	5'	Percurso Escola – Pavilhão;	Os alunos acompanham o Professor da escola até ao pavilhão;	Os alunos realizam o percurso de forma ordenada e sem sair do raio de visão do Professor;
<b>ANEXO</b>				

Tempo		Tarefa / Situação de Aprendizagem	Organização / Estratégias de Ensino / Estilos de Ensino	Objetivos Comportamentais / Critérios de Êxito
T	F			
11:10'	5'	Percurso Escola-Pavilhão;	Os alunos realizam uma corrida de ritmo moderado durante o percurso;	Os alunos realizam a corrida de forma ordenada e sem sair do raio de visão do Professor;
<b>Parte Fundamental</b>				
11:15'	5'	Preleção Inicial; Explicação do Objetivo de Aula;	Alunos sentados nos bancos em forma de "U", colocados de frente para o Professor;	O aluno deve ter um comportamento adequado para ouvir as informações dadas pelo Professor e assim entender os objetivos propostos para a aula;
11:20'	5'	Montagem do circuito de Ginástica;	Os alunos em grupos de 3 definidos pelo Professor organizam o material de acordo com o esquema apresentado pelo Professor;	Os alunos colocam o material de acordo com o esquema apresentado pelo Professor, de forma ordenada, correta e segura;

### Reflexão da aula:

Após a preleção inicial onde expliquei o circuito que ia ser realizado e mostrei aos alunos as folhas com o número de cada estação e o exercício a ser realizado, pedi aos alunos que montassem o circuito e colocassem em cada estação a respetiva folha. De seguida os alunos realizaram o aquecimento e a mobilização articular, com um aluno como agente de ensino (Bruna Marinho). Pedi que se dividissem em quatro grupos de 2 elementos e um grupo de 3 elementos e se distribuissem pelas 5 estações de exercícios.

Optei por realizar uma breve demonstração dos exercícios de cada estação e, após isto dei início ao circuito. Utilizei uma coluna com som, com música que definia o tempo de início e o respetivo tempo de descanso (30 segundos de exercício e 10 segundos de descanso). Esta estratégia permitiu que eu conseguisse observar e intervir sempre que precisasse, embora na minha opinião, utilizar música com 1 minuto de exercício e 15 segundos de descanso tivesse sido mais eficiente e resultasse num empenhamento motor mais elevado. Ainda assim, a aula decorreu como planeado e fui alterando os exercícios para que os alunos se sentissem sempre motivados e o empenhamento motor alto.

ANEXO 5 – EXEMPLO DECISÕES DE AJUSTAMENTO AO PLANO ANUAL

Nº Aula	Dia	Mês	Matéria	Espaço	Nº Blocos
<b>2º Período</b>					
39	3	Jan	Basquetebol	CE	1
40 e 41	7	Jan	<b>Avaliação Sumativa Tag-Rugby</b>	P	2
42	10	Jan	Basquetebol	CE	1
43 e 44	14	Jan	Basquetebol / Ginástica	P	2
45	17	Jan	<b>Basquetebol</b>	CE	1
46 e 47	21	Jan	<b>Ginástica</b>	P	2
48	24	Jan	Basquetebol	CE	1
49 e 50	28	Jan	<b>Basquetebol</b>	P	2
51	31	Jan	<b>Basquetebol (teórica)</b>	CE	1
52 e 53	4	Fev	<b>Basquetebol</b>	P	2
54	7	Fev	<b>Torneio Tag-Rugby (Arganil)</b>	CE	1
55 e 56	11	Fev	<b>Ginástica</b>	P	2
57	14	Fev	<b>Atletismo (salto em comprimento)</b>	P	1
58 e 59	18	Fev	<b>Basquetebol</b>	P	2
60	21	Fev	<b>Atletismo (salto em comprimento)</b>	CE	1
61 e 62	25	Fev	<b>Visita de Estudo</b>	P	2
63	28	Fev	<b>Falta Prof. Orientador</b>	CE	1
64	7	Mar	Atletismo (salto em comprimento – teórica)	CE	1
65 e 66	11	Mar	<b>Voleibol / Ginástica</b>	P	2
67	14	Mar	<b>Mega-Sprinter</b>	CE	1
68 e 69	18	Mar	<b>Torneio Tag-Rugby (Anadia)</b>	P	2
70	21	Mar	<b>Voleibol</b>	CE	1
71 e 72	25	Mar	<b>Voleibol</b>	P	2
73	28	Mar	<b>Voleibol</b>	CE	1
74 e 75	1	Abr	<b>Guião de Avaliação / Voleibol</b>	CE	2
76	4	Abr	Auto e Hetero Avaliação	CE	1




ANEXO 7 – EXEMPLO DECISÕES DE AJUSTAMENTO PLANOS DE AULA

1º Período			
Nº Aula	Justificação do Plano	Reflexão da Aula	Proposta/ Decisão de Ajustamento
7 e 8	<p>Esta aula com duração de 90' minutos terá duas unidades didáticas diferentes, sendo que a primeira parte vai ser a primeira aula de Ginástica e a segunda parte vai ser a segunda aula de andebol. A Ginástica é uma unidade didática que requer muita segurança e organização e para isto, irei estabelecer as regras que têm de ser utilizadas em todas as aulas desta Unidade Didática.</p> <p>Após um aquecimento específico e mobilização articular, irei iniciar a Avaliação Formativa da turma nos elementos gímnicos referidos neste plano. Irei organizar esta avaliação com os alunos em grupos de 3, onde um realiza o elemento gímnico, outro aluno realiza as ajudas e o restante observa e corrige os erros dos colegas. Em cada grupo vou distribuir imagens para ajudar os alunos e estes realizam o mesmo movimento com auxílio dos colegas e do professor.</p> <p>Na segunda parte da aula, após ter realizado uma avaliação formativa na aula anterior, apercebi-me que a maior parte dos alunos tem dificuldades nesta modalidade. Assim sendo, irei realizar exercícios com as componentes críticas base como o passe, a receção, o drible e a finta, evoluindo para um exercício para introduzir as noções ofensivas como as movimentações rápidas, ocupação racional dos espaços, desmarcação, penetração, finalização e, as noções defensivas como a ocupação dos corredores, as movimentações e a posição defensiva.</p>	<p>Inicialmente tinha previsto ter duas Unidades Didáticas (Ginástica e Andebol) para esta aula. Após um atraso no percurso pavilhão-escola, iniciei a aula com um aquecimento específico e mobilização articular. Uma vez que este percurso demora cerca de 5 minutos, uma estratégia que poderia ter utilizado seria realizar o aquecimento durante este percurso, assim teria poupado tempo para os restantes exercícios.</p> <p>Na Avaliação de Ginástica, organizei os alunos em grupos heterogéneos, utilizando um estilo de ensino por estações, com os alunos com menores dificuldades a ajudar os alunos com maiores dificuldades. Embora os alunos tenham demonstrado algumas dificuldades na maioria dos elementos gímnicos, estavam empenhados e com vontade de melhorar, incluindo alguns até propuseram algumas progressões pedagógicas que poderíamos utilizar durante as aulas. A Avaliação demorou mais tempo do que o planeado, resultando na não realização dos exercícios de Andebol planeados.</p> <p>Após conversa com o orientador, percebi que o empenho motor dos alunos tinha sido muito menor do que o suposto, de forma a aumentar este empenho motor deveria ter utilizado certas estratégias, tais como: realizar a Avaliação em forma de circuito (formas jogadas, como por exemplo, exercício de condição física → rolamento à frente engrupado → exercício de condição física), tendo sempre todos os alunos em ação. Outra das estratégias seria dividir a turma em 2 grupos, o 1º grupo realizava a</p>	<p>Ao realizar o planeamento anual, deveria ter tido em atenção em determinar dois blocos de 45 minutos para as Avaliações Diagnósticas e Avaliações Sumativas, principalmente na Unidade Didática de Ginástica.</p>

		<p>Avaliação e o 2º grupo realizava os exercícios de Andebol no outro meio campo, trocando os grupos assim que o 1º grupo terminasse a Avaliação.</p> <p>Na dimensão do clima e da disciplina, considero que atingi bons resultados, tendo sempre um bom controlo sobre a turma.</p>	
9		Aula não realizada - Greve	
13 e 14	<p>Na realização do aquecimento, tal como nas aulas anteriores, irei realizar um Jogo Pré-Desportivo de Perseguição, como forma de ativação geral e com a introdução de alguns elementos técnicos necessários para os restantes exercícios (passe, receção, drible). Na Parte Fundamental e, cumprindo uma lógica de progressão pedagógica, os alunos em cada meio campo irão realizar um exercício diferente.</p> <p>O exercício 1 é um circuito com 2x1+GR, os alunos realizam aspetos técnicos do jogo (passe, receção, drible e remate). Este tipo de exercício permite que trabalhem as capacidades físicas coordenativas, através do drible a contornar sinalizadores e as mudanças de direção, com o intuito de trabalhar a coordenação entre membros superiores e inferiores.</p> <p>Na situação 4x4 sem GR, tenho como objetivo aproximar os alunos do jogo formal, onde devem trabalhar com os corredores (esquerdo, central e direito) e a organização defensiva e ofensiva. Neste exercício vou aplicar algumas condicionantes, tais como a obrigatoriedade da bola passar por todos os elementos da equipa para poderem finalizar e também, ter de passar pelos 3 corredores.</p> <p>Por último, irei realizar um Jogo Formal (7x7+Joker), com o objetivo dos alunos aplicarem o que realizaram nos exercícios anteriores. Aqui, irei introduzir as regras do jogo de Andebol, parando sempre o jogo sempre que necessário. Os alunos apresentam um conhecimento muito pobre</p>	<p>Durante a realização do aquecimento, assisti que consoante o número de elementos a apanhar aumentava, menos empenhamento motor existia, pois apenas uma bola distribuída por muitos alunos fazia com que muitos estivessem parados ou em pouco movimento. Como forma de alterar isso, fui aumentando o número de bolas desses alunos, assistindo logo a modificações no empenho motor.</p> <p>No exercício 2, dividi a turma nos grupos definidos e, após uma explicação dos exercícios que pretendia, pedi a alguns alunos para se posicionarem corretamente, utilizando a demonstração para que fosse mais fácil entender o exercício por todos os alunos. Na situação 2x1, os alunos começaram por estar um bocado desorientados, mas com os meus feedbacks e com a realização sucessiva do exercício, acabaram por realizar o exercício com sucesso. Na situação 4x4 deveria ter sido mais rigorosa na obrigatoriedade dos alunos atacantes terem de circular bola pelos 3 corredores para ganharem noções da ocupação racional do espaço na atitude ofensiva e na importância de circular bola através de movimentações rápidas.</p> <p>No último exercício (Jogo formal 7x7), após ter realizado um breve questionamento sobre algumas regras da modalidade no início da aula e, uma vez que os alunos apresentavam um pobre conhecimento da maioria das regras do Andebol optei por parar o jogo sempre que achasse necessário alertar sobre alguma regra ou marcação de alguma falta,</p>	<p>De forma a compensar a aula não realizada de Andebol no dia 1 de Outubro, tomei a opção de realizar dois blocos sobre a Unidade Didática de Andebol para não alterar os conteúdos previstos.</p>

	<p>acerca das regras da modalidade, o que torna essencial a cumprimento das regras.</p>	<p>sempre explicando o porquê. Na minha opinião, este tipo de atuação ajuda os alunos a compreenderem e aprenderam as regras do jogo, sendo sempre em contexto prático. Após conversa com o Professor Orientador, irei começar a estabelecer apenas 1 ou 2 objetivos por aula, de modo a delimitar bem o que pretendo e para que exista uma progressão pedagógica.</p>	
--	---	--	--





## ANEXO 8 – GRELHA DE AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

 <b>REPÚBLICA PORTUGUESA</b>	EDUCAÇÃO	 direção-geral de educação	Escola Básica de Vilarinho do Bairro	 <b>aenadia</b> agrupamento de escolas de anadia						
<b>Avaliação Diagnóstica – Basquetebol – 8ºB</b>										
8ºB	Componentes técnicas			Atitude Ofensiva			Atitude Defensiva			Média
Nº	Passe	Receção	Drible	Passe e corte	Desmarcação	Lançamento com oportunidade	Defesa HxH	Deslocamentos	Ocupação racional do espaço	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

<b>Legenda:</b>	<b>1</b> Não realiza	<b>2</b> Realiza com grande dificuldade	<b>3</b> Realiza com alguma dificuldade	<b>4</b> Realiza bem	<b>5</b> Realiza muito bem
-----------------	-------------------------	--	--	-------------------------	-------------------------------

## ANEXO 9 – GRELHA DE AVALIAÇÃO FORMATIVA

			Escola Básica de Vilarinho do Bairro	
<b>Avaliação Formativa – Basquetebol – 8ºB</b>				
<b>8º B</b>	2º Período			
Nº	Observações	Data	Aula da U.D.	Aula Nº
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				



  

Conteúdos	
1.	5.
2.	6.
3.	7.
4.	8.

**Metodologia de Avaliação:**  
 Por cada aula da Unidade didática escolho 4/5 alunos, assinalados no quadro acima e realizo uma observação mais cuidada desses elementos em relação aos conteúdos da aula.

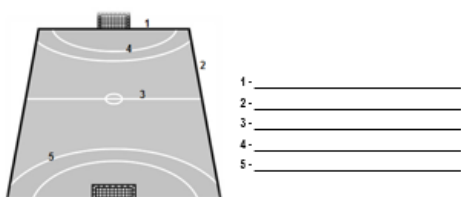
# ANEXO 10 – GUIÃO DE AVALIAÇÃO FORMATIVA

 <p>ESCOLA BÁSICA VILARINHO DO BARRIO</p>	<b>ENSINO BÁSICO – 3º CICLO</b>			
	<b>Guia de Avaliação Formativa 1º Período</b>			
Nome: _____				
N.º: _____   Ano: 8º   Turma: _____   Ano Letivo 2018/2019				
Data: 28/11/2018				
Conteúdos a avaliar: • Andebol • Ginástica de Solo • Atletismo (corridas)	Observações:	Classificação:		
		Rubrica do Professor:		
		Rubrica do Enc. de Educação:		
Duração da prova: • 20 minutos + 5' tolerância				

ANTES DE RESPONDERES, LÊ ATENTAMENTE O ENUNCIADO DA PROVA. BOM TRABALHO! ☺

## 1 - ANDEBOL

1- Identifica as linhas principais do campo de Andebol. (20 pontos)



2 – Identifica os tipos de remate e de passe existentes no Andebol. (9 valores)

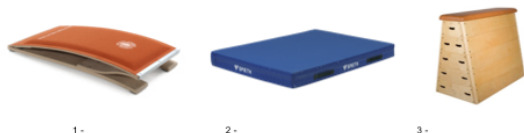


inala as afirmações corretas com um X. (30 pontos)

- 3.1. Uma equipa de Andebol é composta por:
- a) 8 jogadores de campo (7 + GR);  
 b) 7 jogadores de campo (6 + Gr);  
 c) 9 jogadores de campo (8 + GR);
- 3.2. As dimensões do campo de Andebol:
- a) 40m de comprimento e 20m de largura;  
 b) 40m de comprimento e 30m de largura;  
 c) 40m de comprimento e 15m de largura;
- 3.3. A duração de um jogo de Andebol:
- a) 2 partes de 25 minutos e 10 minutos de intervalo;  
 b) 2 partes de 20 minutos e 5 minutos de intervalo;  
 c) 2 partes de 30 minutos e 10 minutos de intervalo;
- 3.4. O jogo de Andebol inicia-se:
- a) No meio campo, com passe, entre dois jogadores de equipas adversárias;  
 b) No meio campo, com bola ao ar, entre dois jogadores da mesma equipa;  
 c) No meio campo, com passe, entre dois jogadores da mesma equipa;
- 3.5) O guarda-redes no Andebol pode:
- a) Sair da área de baliza com a bola;  
 b) Tocar na bola com qualquer parte do corpo dentro da área de baliza;  
 c) Substituir um jogador de campo;
- 3.6) Um jogador pode segurar a bola por um máximo de:
- a) 5 segundos;  
 b) 3 segundos;  
 c) 4 segundos;

## 2 – GINÁSTICA DE SOLO

4- Identifica os seguintes materiais utilizados nas aulas de Ginástica: (9 valores)



5 - Das afirmações que se seguem, indica as verdadeiras (V) e as falsas (F): (21 pontos)

- No Rolamento à frente e à retaguarda, se houver uma impulsão dos membros inferiores, não é necessário o queixo estar junto ao peito.
- Na Apoio Facial Invertido é importante a colocação das mãos à largura dos ombros, o mais afastado possível da perna de apoio, com os dedos bem afastados e voltados para a frente.
- Na Roda, o apoio das mãos no solo deve ser de forma simultânea, para permitir a passagem do corpo em extensão pela vertical dos apoios das mãos.
- No Avião, o olhar deve ser dirigido para a frente e a posição deve ser mantida durante 3 segundos.
- Na Posição de Flexibilidade – Avião, os membros superiores e inferiores devem estar em extensão completa.
- No Rolamento à retaguarda, as mãos devem estar por cima dos ombros, com as palmas das mãos viradas para baixo, ao lado das orelhas.
- Na posição de Flexibilidade – Ponte, deve realizar-se a elevação da bacia.

## 3 – ATLETISMO

6 – Completa a seguinte frase: (11 valores)

No Atletismo existem três grupos de modalidades. As \_\_\_\_\_, os \_\_\_\_\_ e os \_\_\_\_\_. O grupo abordado até agora durante as aulas foi o das \_\_\_\_\_. Dentro deste, aquelas que conheces são: a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_, a de \_\_\_\_\_, a de \_\_\_\_\_ e, por último, a corrida de \_\_\_\_\_.

BOM TRABALHO! ☺



## ANEXO 11 – GRELHA DE AVALIAÇÃO SUMATIVA

		<b>Avaliação Sumativa – Andebol – 8ºB</b>						
8º B	Componentes técnicas	1º Período				Dinâmica Coletiva	Média	Final
		Ações Defensivas		Ações Ofensivas				
Nº	Passe, receção, dribble, fintas e remate	Transição defesa/ataque	Desmarcação	Progressão	Penetração	Posição defensiva	Ocupação do espaço	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

Legenda:	1	2	3	4	5
	Não realiza	Realiza com grande dificuldade	Realiza com alguma dificuldade	Realiza bem	Realiza muito bem

## ANEXO 12 – FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO

### EDUCAÇÃO FÍSICA FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO

NOME: \_\_\_\_\_ Nº: \_\_\_\_\_ (8º Ano) Turma: \_\_\_\_\_ (Ano Letivo 2018/2019)  
 Terminado o período letivo é tempo de fazeres a reflexão do teu desempenho ao longo do mesmo. Sé o mais honesto (a) possível e responde colocando apenas um (\*) em cada item para cada área.

ÁREA DO SABER FAZER			
<b>1</b> Quanto à realização dos gestos técnicos das diferentes modalidades: * Realizo muito bem os gestos técnicos * Realizo bem os gestos técnicos * Realizo com alguma dificuldade os gestos técnicos * Realizo com grande dificuldade os gestos técnicos * Não realizo os gestos técnicos	1º Período	2º Período	3º Período
<b>2</b> Quanto à aplicação dos princípios de jogo e aspetos táticos das diferentes modalidades: * Aplico muito bem os princípios de jogo e aspetos táticos * Aplico bem os princípios de jogo e aspetos táticos * Aplico com alguma dificuldade os princípios de jogo e aspetos táticos * Aplico com grande dificuldade os princípios de jogo e aspetos táticos * Não aplico os princípios de jogo e aspetos táticos	1º Período	2º Período	3º Período
<b>3</b> Quanto ao nível da aptidão física: * Revelo muito boa condição física para acompanhar as atividades * Revelo boa condição física para acompanhar as atividades * Revelo algumas dificuldades físicas para acompanhar as atividades * Revelo grandes dificuldades físicas para acompanhar as atividades * Não revelo boa condição física para acompanhar as atividades	1º Período	2º Período	3º Período

ÁREA DO SABER			
<b>4</b> Conhecimento dos conteúdos teóricos transmitidos: * Conheço e aplico corretamente as regras, regulamentos e os termos técnico-táticos das diferentes modalidades * Não conheço nem aplico corretamente as regras, regulamentos e os termos técnico-táticos das diferentes modalidades	1º Período	2º Período	3º Período
<b>5</b> Conhecimento e compreensão dos processos de desenvolvimento da condição física como fator de saúde: * Conheço e compreendo bem a importância da prática de atividades físicas como fator de saúde * Não conheço nem compreendo a importância da prática de atividades físicas como fator de saúde	1º Período	2º Período	3º Período
<b>6</b> Realização de relatórios e trabalhos: * Realizo todos os relatórios e trabalhos que me solicitam * Não realizo relatórios e trabalhos que me solicitam	1º Período	2º Período	3º Período

ÁREA DO SABER SER			
<b>7</b> Quanto à assiduidade e pontualidade: * Sou sempre assíduo e/o pontual * Sou frequentemente assíduo e/o pontual * Sou algumas vezes assíduo e/o pontual * Sou raramente assíduo e/o pontual * Nunca sou assíduo e/o pontual	1º Período	2º Período	3º Período
<b>8</b> Quanto à perseverança: * Participo sempre de forma empenhada * Participo frequentemente de forma empenhada * Participo algumas vezes de forma empenhada * Participo raramente de forma empenhada * Nunca participo de forma empenhada	1º Período	2º Período	3º Período
<b>9</b> Quanto à autonomia: * Sou sempre ativo na resolução de problemas * Resolvo frequentemente os problemas surgidos * Resolvo algumas vezes os problemas surgidos * Resolvo raramente os problemas surgidos * Nunca resolvo os problemas surgidos	1º Período	2º Período	3º Período
<b>10</b> Quanto à sociabilidade: * Tenho sempre bom relacionamento com o professor e os colegas * Tenho frequentemente bom relacionamento com o professor e os colegas * Tenho algumas vezes bom relacionamento com o professor e os colegas * Tenho raramente bom relacionamento com o professor e os colegas * Nunca tenho bom relacionamento com o professor e os colegas	1º Período	2º Período	3º Período
<b>11</b> Quanto à responsabilidade: * Respeito sempre as regras e tenho um comportamento exemplar * Respeito frequentemente as regras e tenho um bom comportamento * Respeito algumas vezes as regras e tenho comportamentos desviantes algumas vezes * Respeito raramente as regras e tenho comportamentos desviantes * Nunca respeito as regras e tenho comportamentos desviantes	1º Período	2º Período	3º Período

NÍVEL FINAL DO PERÍODO			
<b>12</b> Ponderando os itens anteriores, julgo obter o nível:	1º Período	2º Período	3º Período
	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5

APRECIÇÃO GLOBAL DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA	
<b>13</b> Faz algum comentário, que consideres pertinente, sobre as aulas de Educação Física:	
1º Período	
2º Período	
3º Período	

❖ **DIA 8 DE OUTUBRO DE 2018**

Nesta primeira hora de assessoria, a Professora responsável pela coordenação de estabelecimento pediu que colaborássemos na realização do horário da biblioteca da Escola Básica de Vilarinho.

Esta tarefa consistia na realização de um documento correspondente ao horário da biblioteca, onde tínhamos de verificar se os horários individuais dos professores responsáveis pela mesma, coincidia com o horário estabelecido pela Professora Alexandra. Após verificação e correção do mesmo, entregámos o horário para ser afixado na biblioteca e cedido aos professores envolvidos.

❖ **Dia 22 de Outubro de 2018**

Na presente reunião com a coordenadora de estabelecimento, presenciámos a elaboração do documento correspondente às atividades a realizar pelos alunos e professores da Escola Básica de Vilarinho do Bairro durante o presente período.

As atividades programadas são a reunião na biblioteca escolar (lanche), a feira do livro e o corta-mato escolar. De salientar que estas atividades irão ser realizadas fora da escola, em Anadia, o que torna necessário a elaboração de autorizações para os pais dos alunos e a organização dos transportes para levar os alunos.

❖ **Dia 12 de Novembro de 2018**

Na terceira reunião de acompanhamento à coordenadora de estabelecimento relativa ao primeiro período do ano letivo, realizámos a estruturação do evento “Literacia 3D”. Isto consistiu em organizar os alunos de acordo com a disciplina que iriam representar.

Cada ano de escolaridade selecionou os melhores alunos de acordo com a disciplina que iriam representar, ou seja, a Matemática seriam os alunos do 5º ano, as Ciências seriam os alunos do 6º ano, o Inglês ficou a cargo do 8º ano e, por último, a Leitura pelos alunos do 7º ano.

### ❖ **Dia 7 de Janeiro de 2019**

Na primeira reunião de acompanhamento à coordenadora de estabelecimento do segundo período letivo, realizámos uma angariação de livros e material escolar para o Projeto “Mexete pela Diferença”. Consistiu em ir buscar caixotes a lojas locais, para a respetiva colocação dos mesmos no átrio de entrada da escola devidamente identificados. Nestes caixotes, todo o pessoal docente e não-docente, voluntariamente, podia colocar o respetivo material que seria enviado para Timor-Leste.

Encarreguei-me de tratar da comunicação da angariação de fundos aos respetivos diretores de turma de todas as turmas da escola, de modo a passar a mensagem para os seus alunos.

### ❖ **Dia 11 de Fevereiro de 2019**

Neste encontro com a responsável pelo cargo de coordenação de departamento da escola colaborei na organização e gestão do Projeto “Conta, Peso e medida”. Mais especificamente, estive juntamente com a professora a definir uma hora para a realização da atividade física para os alunos identificados pelo projeto.

Estas tarefas operacionalizaram-se através do cruzamento dos horários das turmas dos alunos que estão identificados no projeto e definição de uma hora para a aula extra de atividade física.

### ❖ **Dia 13 de Maio de 2019**

Nesta reunião auxiliei a professora na documentação necessária para a XIII Caminhada pelo Coração, para a qual são necessários realizar contactos com Bombeiros e GNR, e organizar uma atividade lúdica no ponto de chegada da caminhada. Aqui ficou já definido que o núcleo de estágios irá colaborar no percurso de orientação ao local.

## ANEXO 14 – CERTIFICADO AÇÃO DE FORMAÇÃO FITESCOLA



### CERTIFICADO

#### Ação de formação - Programa FITescola

Para os devidos efeitos se declara que **Ana Carolina Peres Soares Castro de Frias** 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.

*P. A. F.*  
Director da FGDPEF-UC  
UNIVERSIDADE DE COIMBRA  
\_\_\_\_\_  
(Prof. Doutor António Figueiredo)



# CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

## VIII Oficina de Ideias em Educação Física

Certifica-se que ANA CAROLINA P. S. CASTRO-FRIAS 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 do Núcleo de Estágio Pedagógico em Educação Física da Universidade de Coimbra,  
(Prof. Dr. António Figueiredo)

O Diretor da ESAB  
(Eng.º Manuel Esteves da Fonseca)



Coimbra, 03 de abril de 2019

8<sup>o</sup> Fórum Internacional das Ciências  
da  
Educação Física



## Educação Física: Espaço e Identidade

\_\_\_\_\_  
Ana Carolina Feias

**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



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

# ANEXO 17 – QUESTIONÁRIO POMS



Escola Básica Vilarinho do Bairro



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA

Nome:		Ano/Turma:				
Instruções: Na grelha abaixo colocada são apresentados uma série de sentimentos que as pessoas sentem no seu dia-a-dia. Leia primeiro com atenção e depois assinale (x) a forma como se tem sentido ao longo dos últimos sete dias						
Escala		Nada	Um Pouco	Moderadamente	Bastante	Muitíssimo
		0	1	2	3	4
1	Tenso					
2	Irritado					
3	Imprestável					
4	Esgotado					
5	Animado					
6	Confuso					
7	Triste					
8	Ativo					
9	Mal-Humorado					
10	Energético					
11	Sem Valor					
12	Inquieto					
13	Fatigado					
14	Aborrecido					
15	Desencorajado					
16	Nervoso					
17	Só					
18	Baralhado					
19	Exausto					
20	Ansioso					
21	Deprimido					
22	Sem Energia					
23	Miserável					
24	Desnorteado					
25	Furioso					
26	Eficaz					
27	Cheio de vida					
28	Com mau feitio					
29	Tranquilo					
30	Desanimado					
31	Impaciente					
32	Cheio de boa disposição					
33	Inútil					
34	Estourado					
35	Competente					
36	Culpado					
37	Enervado					
38	Infeliz					
39	Alegre					
40	Inseguro					
41	Cansado					
42	Apático					