

FILIPA SOFIA PEDRO GALVÃO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE EDUCAÇÃO
FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA
BRAAMCAMP FREIRE**

Orientador: Professor Doutor João Jorge Comédias Henriques

Orientador de Escola: Professor Paulo Martins

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2020

FILIPA SOFIA PEDRO GALVÃO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE EDUCAÇÃO
FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA
BRAAMCAMP FREIRE**

Relatório de Estágio Pedagógico defendido em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Educação Física no Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, conforme Despacho Reitoral nº 32/2020, com a seguinte composição de Júri

.

Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Arguente: Prof. Doutor José Gregório Viegas Brás

Orientador: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2020

Agradecimentos

Ao Professor Doutor João Comédias, orientador de estágio da faculdade, pela forma pronta com que sempre se disponibilizou a esclarecer-me dúvidas e a orientar o meu trabalho, para que eu fosse sempre mais capaz.

Ao Professor Luís Bom pela forma como se disponibilizou nesta reta final, para me esclarecer e orientar.

Ao professor Paulo Martins, orientador de estágio da escola, pelo acompanhamento e disponibilidade demonstrados, que contribuíram em muito para a experiência positiva proporcionada pelo estágio.

Aos professores do Grupo de Educação Física do Agrupamento de Escolas Braamcamp Freire, pela disponibilidade e pela transmissão de ensinamentos que levarei como exemplo para a minha vida enquanto professora.

Aos meus colegas Sérgio Calado e Sara Luna pela colaboração e cooperação ao longo deste período de aprendizagem e pela troca de conhecimento que motivou à melhoria constante de todas as partes.

Aos alunos da turma 3 do 11º ano, que me ensinaram ao permitirem por em prática todo o conhecimento que adquiri com a formação académica.

Aos meus pais pelo esforço que fizeram para que eu pudesse seguir a minha vontade de me tornar professora, e por todos os valores que me transmitiram, fazendo de mim a pessoa que sou hoje.

Às minhas avós e à minha irmã pelo apoio incansável durante o meu percurso académico.

Aos meus avôs, que não poderão mais partilhar esta conquista comigo presencialmente, mas que sei que muito se orgulham dela.

Um agradecimento especial à Matilde Fidalgo pela ajuda incondicional que me deu durante os anos de Universidade, sendo um suporte fundamental para os dias que não me sentia tão motivada.

Resumo

O presente relatório de estágio foi baseado na reflexão e análise do processo de estágio pedagógico inserido no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, realizado na Escola Secundária Braamcamp Freire durante o ano letivo de 2016/2017.

O estágio pedagógico foi uma oportunidade de por em prática todos os conhecimentos e aprendizagens teóricas que adquiri durante o meu percurso académico, sendo obrigada a uma reflexão e pesquisa constantes, por forma a melhorar a cada dia a minha intervenção para com os alunos.

Este relatório tem por base o regulamento de Estágio (Anexo I) Pedagógico da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia e apresenta uma análise, reflexão e projeção relativamente às atividades desenvolvidas nas diferentes áreas ao longo do ano letivo.

O estágio pedagógico dividiu-se em quatro áreas de intervenção: I - Lecionação; II - Direção de Turma; III - Desporto Escolar; IV – Seminários.

O relatório apresenta discriminados os desafios com que me deparei durante o estágio, e as estratégias às quais recorri por forma a ultrapassá-los.

O estágio apresentou-se fundamental para a minha formação, sendo a experiência que mais me realizou, me fez evoluir e crescer enquanto professora até ao momento.

Palavras-Chave: Avaliação; Estágio Pedagógico; Estratégias; Intervenção pedagógica; Planeamento;

Abstract

This internship report was based on the reflection and analysis of the process of pedagogical internship inserted in the Masters in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education, held at the Braamcamp Freire High School during the academic year 2016/2017.

The pedagogical internship was an opportunity to put into practice all the theoretical knowledge and learnings that I acquired during my academic journey, being obliged to constant reflection and research, to improve my intervention every day with the students.

This report is based on the Pedagogical Internship Regulation of the Lusophone University of Humanities and Technology and presents an analysis, reflection and projection regarding the activities developed in the different areas throughout the school year.

The pedagogical internship was divided into four areas of intervention: I - Teaching; II - Class Direction; III - School Sports; IV - Seminars.

The report outlines the challenges I encountered during the internship, and the strategies I have used to overcome them.

The internship was fundamental for my training, being so far, the experience that most fulfilled me, made me evolve and grow as a teacher.

Keywords: Evaluation; Pedagogical Internship; Strategies; Pedagogical intervention; Planning;

Lista de Abreviaturas

A – Nível Avançado

AGIC - Avaliação, gestão, instrução e clima

BTT – Bicicletas Todo-o-Terreno

C1 – Campo de Jogos nº1

C2 – Campo de Jogos nº2

CPCJ - Comissão de Proteção de Crianças e Jovens

DE – Desporto Escolar

DT – Diretor de Turma

E – Nível Elementar

EE – Encarregados de Educação

EF – Educação Física

ESBF - Escola Secundária Braamcamp Freire

FMH – Faculdade de Motricidade Humana

G – Ginásio

I – Nível Introdução

IMC – Índice de Massa Corporal

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

NI – Não atinge introdução

PES – Projeto de Educação Sexual

PNEF – Planos Nacionais de Educação Física

PTI – Professor a Tempo Inteiro

SG – Sala de Ginástica

UD – Unidade Didática

ULHT - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Índice

I	Lecionação	17
1.1	Caraterização da Turma.....	18
1.2	Planeamento e Avaliação	19
1.2.1	Formação de grupos.....	20
1.2.2	Trabalho por estações.....	22
1.2.3	1ª Etapa- Prognóstico (Apêndice 9)	22
1.2.3.1	1ª Unidade Didática.....	23
1.2.4	2ª Etapa - Prioridades (Apêndice 11)	25
1.2.4.1	2ª Unidade Didática.....	26
1.2.4.2	3ª Unidade Didática.....	27
1.2.4.3	4ª Unidade Didática.....	27
1.2.5	3ª Etapa - Progresso (Apêndice 13).....	28
1.2.5.1	5ª Unidade Didática.....	29
1.2.5.2	6ª Unidade Didática.....	30
1.2.5.3	7ª Unidade Didática.....	30
1.2.6	4ª Etapa - Produto (Apêndice 15)	31
1.2.6.1	8ª Unidade Didática.....	32
1.2.7	Professor a tempo inteiro.....	36
1.3	Balanço da Lecionação.....	40
1.3.1	Ganhos com a Lecionação.....	43
1.3.2	Aspetos críticos da atividade de lecionação.....	44
1.3.3	Perspetiva Futura	47
II	Direção de Turma	49
2.1	Caraterização da Direção de Turma	50
2.1.1	Caraterização da Turma.....	50
2.1.2	Caraterização dos Encarregados de Educação da Turma	51

2.2	Atividades	51
2.2.1	Horário de Funcionamento.....	51
2.2.2	Função do Diretor de Turma.....	52
2.2.3	Desempenho Escolar	53
2.2.4	Projeto PES	53
2.2.5	Saída de Campo.....	54
2.2.5.1	Pontos Positivos	57
2.3	Balanço da Direção de Turma.....	57
2.3.1	Ganhos com a Direção de turma.....	59
2.3.1.1	Objetivos estipulados no início do ano letivo / grau de concretização.....	60
2.3.2	Aspetos críticos da atividade de direção de turma	63
2.3.3	Perspetiva Futura	63
III	Desporto Escolar.....	65
3.1	Caraterização do núcleo.....	66
3.2	Objetivos.....	66
3.2.1	Objetivos da formação pessoal	66
3.2.2	Objetivos desenvolvidos com as alunas	67
3.3	Processo de captação de alunas	67
3.3.1	Divulgação.....	67
3.3.2	Inscrições.....	68
3.4	Recursos.....	68
3.4.1	Materiais	68
3.4.2	Humanos.....	68
3.4.3	Espaciais	69
3.4.4	Temporais	69
3.5	Atividades	69

3.5.1	Competição	69
3.6	Avaliação	70
3.6.1	Avaliação Autêntica.....	70
3.6.2	Avaliação Inicial (Apêndice 26)	72
3.7	Planeamento	73
3.7.1	1ª Etapa	75
3.7.2	2ª Etapa	75
3.7.3	3ª Etapa	76
3.7.4	4ª Etapa	77
3.8	Balanço de Desporto Escolar	77
3.8.1	Ganhos com o Desporto Escolar	81
3.8.2	Dificuldades.....	81
3.8.3	Aspetos críticos da atividade de Desporto Escolar	82
3.8.4	Perspetiva Futura	82
IV	Seminários	84
4.1	Seminário Individual.....	85
4.1.1	Introdução.....	85
4.1.2	Revisão Bibliográfica.....	85
4.1.3	PNEF- Critérios de Avaliação de JDC segundo os PNEF	87
4.1.4	Preenchimento da grelha auxiliar	89
4.1.5	Justificação	89
4.1.6	Objetivos Gerais.....	92
4.1.7	Objetivo Intermédio.....	92
4.1.8	Objetivo Específico para escola	92
4.1.9	Metodologia.....	93
4.1.9.1	Amostra.....	93
4.1.9.2	Procedimentos	93
4.1.9.3	Operacionalização do Projeto.....	93
4.1.9.4	Cronograma.....	94
4.1.10	Avaliação do Seminário	95

4.2 Seminário Grupo	95
4.2.1 Enquadramento estratégico.....	95
4.2.2 Justificação	96
4.2.3 Objetivos Gerais.....	97
4.2.4 Objetivos Específicos.....	97
4.2.5 Instrumento Diagnóstico.....	97
4.2.6 Apresentação do Seminário	98
4.2.7 Resultados do Questionário	98
4.2.8 Avaliação do Seminário de Escola	99
 Apêndice 1	ii
Apêndice 2	iii
Apêndice 3 -	iv
Apêndice 4	v
Apêndice 5	viii
Apêndice 6	ix
Apêndice 7	x
Apêndice 8	xi
Apêndice 9	xii
Apêndice 10	xiii
Apêndice 11	xiv
Apêndice 12 -	xv
Apêndice 13	xvi
Apêndice 14	xvii
Apêndice 15	xviii
Apêndice 16	xix
Apêndice 17	xx
Apêndice 18	xxi
Apêndice 19	xxii
Apêndice 20	xxx
Apêndice 21	xxxi
Apêndice 22	xxxii
Apêndice 23	xxxiii
Apêndice 24	xxxiv

Apêndice 25	xxxv
Apêndice 26	xxxvi
Apêndice 27	xxxvii
Apêndice 28	xxxviii
Apêndice 29	xl
Apêndice 30	xliv
Apêndice 31	xlvi
Anexo I – Regulamento de Estágio	I

Índice de Figuras

Figura 4.1 – Respostas à questão sobre a utilização da grelha anexa de observação inicial disponível na escola.....	90
Figura 4.2 – Resposta à questão sobre se realiza a avaliação inicial em JDC, em situação de exercício.....	91
Figura 4.3 - Resposta à questão sobre se durante a avaliação inicial nos JDC, avalia critério a critério.....	91
Figura 4.4 - Gráfico dos resultados do questionário.....	98

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Tabela resumo do plano de Estágio.....	14
Tabela I.1 - Formação de grupos de trabalho heterogéneos – 2ª etapa	21
Tabela I.2 - Formação de grupos de trabalho homogéneos – 3ªetapa	21
Tabela I.3 - Formação de grupos de trabalho heterogéneos – 3ª etapa (dança e ginástica acrobática)	22
Tabela I.4 - Resultados da Gerais da Avaliação Inicial.....	24
Tabela I.5 - Avaliação inicial da condição física.....	24
Tabela I.6 - Horário de Professor a Tempo Inteiro.....	38
Tabela I.7 - Matérias lecionadas em cada turma	38
Tabela I.8 - Tabela síntese AGIC por etapa	41
Tabela II.1 - Balanço da Direção de Turma	59
Tabela III.1 - Balanço do desporto escolar.....	77
Tabela IV.1 - Cronograma/Operacionalização do seminário	94

Introdução

O estágio curricular realizou-se no âmbito da cadeira de estágio pedagógico supervisionado do 2º ano de mestrado em ensino Básico e Secundário da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Durante o ano letivo, foquei-me essencialmente em quatro grandes etapas: Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto. O presente relatório vai abordar de forma sequencial as três áreas de intervenção (Lecionação, Direção de Turma e o Desporto Escolar). Trata-se de um instrumento fundamental para perceber o trabalho realizado no decorrer ano. Ao longo do balanço de cada área evidenciarei aspetos positivos e menos positivos, fundamentado com estratégias e procedimentos utilizados para cada um destes pontos, permitindo deste modo perceber as estratégias com maior sucesso e as que correram menos bem, para que no futuro possa melhorar. No final de cada área procuro sintetizar/concluir o que se passou ao longo deste ciclo de formação e qual o seu contributo para o futuro. Segundo Pimenta (2006) o estágio deve ser um momento de síntese dos conteúdos, das matérias de ensino, das teorias de aprendizagem e das experiências pessoais, bem como a constituição de um processo de reflexão, ação, e novamente reflexão.

Como referi, o relatório apresenta-se dividido em quatro áreas distintas. Na Lecionação iniciei um processo de caracterização da turma, seguido de um planeamento e avaliação da mesma, tendo esta fase sintetizada na tabela do tópico 1.2.8.

A segunda área, a Direção de Turma passou por acompanhar a responsável pela turma. Assim sendo, foi necessário tratar de caracterizar a turma e os respetivos encarregados de educação, planear atividades e novamente fazer um balanço sobre o decorrer desta etapa.

O Desporto Escolar, acarretou uma caracterização do núcleo, seguido de um processo de captação e definição de objetivos pessoais e coletivos, com vista ao desempenho em competição. Para tal foi necessário realizar uma avaliação inicial para identificar o ponto de partida. Finalmente elaborei um planeamento repartido em 4 etapas. Por último, esbocei uma breve reflexão sobre o decorrer desta área.

Na parte do Seminário trabalhei de duas formas distintas, resultando num seminário individual e um de grupo. No individual foquei-me em tentar uniformizar o processo de avaliação em GDC. Conjuntamente com os meus colegas de estágio procurámos elucidar os professores sobre o tipo de intervenção e comportamento que devem ter em uniformidade com a Comissão de Proteção de Crianças e Jovens.

A nível pessoal, este relatório, permite identificar quais foram as minhas principais dificuldades e virtudes ao longo do ano, no sentido de poder melhorar e tornar-me numa melhor profissional. De acordo com Caires (2003), o estágio é uma experiência organizada fundamental na aprendizagem e formação, preparando os alunos para a entrada no mundo profissional. O estágio apresenta um complemento à formação académica, sendo muito importante para construir a ligação entre os conteúdos que são dados na Universidade, e a experiência a nível profissional que podemos encontrar enquanto futuros professores.

A presença nas aulas enquanto professora foi desafiadora porque me permitiu identificar problemas, definir objetivos e encontrar estratégias de forma a solucioná-los. Foi proveitosa para compreender o que é realmente ser professor na prática. Esta constatação reflete um sentimento relativamente ao estágio pedagógico, porque por um lado sou confrontada com uma realidade mais prática do ensino, onde a formação teórica é aplicada, e por outro um conjunto de responsabilidades e situações pouco familiares com que nos deparamos criando um certo desconforto aquando da nossa atuação como docentes (Piéron, 1996, cit. por Carvalhinho & Rodrigues, 2004).

A presença dos meus colegas de estágio nas minhas aulas também foi um auxílio útil, porque existiu partilha de informação sobre o que foi bom ou menos bom de modo a melhorar de dia para dia. Segundo Carvalhinho e Rodrigues (2004), a realização de um estágio pedagógico corresponde “a um momento fundamental na formação profissional dos jovens professores”, através de experiências vivenciadas ao longo do ano “tornam esse momento de formação decisivo na aquisição de saberes pedagógicos diversificados” (Carvalhinho & Rodrigues, 2004, p.111).

Tabela 1 - Tabela resumo do plano de Estágio

		Áreas de Estágio						
Estágio Pedagógico 16-17		Lecionação			Direção de Turma	Desporto Escolar	Seminários	Prazos Plano geral de Estágio
		Unidades Didáticas	Etapas	PTI/ Testes escritos				
Período	Mês							
1º Período	Setembro	1ªUD	1ª Etapa Avaliação Inicial - Prognóstico		Reunião CT / Reunião EE			1ª Conferência Caracterização da Escola e Plano
	Outubro							
	Novembro	2ª UD / 3ªUD / 4ªUD	2ª Etapa Prioridades	1º Teste escrito			Seminário de Escola Escolha do tema	2ª Conferência 1ª Versão dos Projetos
	Dezembro				Reunião CT / Reunião EE	1º Encontro DE	Seminário de Individual Escolha do tema	
2º Período	Janeiro	5ªUD / 6ªUD / 7ºUD	3ª Etapa Progresso	Observação de aulas antes do PTI		2º Encontro DE	Seminário Individual Aprovação do Projeto e definição de como abordar o tema com orientador da escola e universidade Seminário de Escola Contacto com CPCJ/ Aprovação do projeto e dos documentos a utilizar	3ª Conferência 2ª Versão dos Projetos
	Fevereiro			Realização do PTI			Seminário Individual Aprovação dos	Avaliação Intercalar

	Fevereiro						documentos a utilizar Seminário de Escola Reunião responsável CPCJ	
	Março			Balanço do PTI / 2º Teste Escrito	Reunião CT / Reunião EE /Saída de Campo	3º Encontro DE	Seminário Escola Apresentação	
3º Período	Abril	8ªUD	4ª Etapa Produto			4º Encontro DE	Seminário Individual Apresentação	
	Maio					5º/ 6º Encontro DE		Balanços Finais
	Junho				Reunião CT			
	Julho							Avaliação Final de desempenho e relatório de Estágio

Legenda

UD – Unidades didáticas

CT- Reunião conselho turma

EE – Reunião encarregados de educação

DE- Encontros do desporto escolar

Esta tabela procura resumir o plano organizacional realizado durante o ano. Encontra-se dividido pelas quatro áreas, Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminários. O planeamento do estágio é de suma importância, na medida em que funciona como um guia de elaboração de tarefas e permite um bom funcionamento quer da turma, como do núcleo do desporto escolar. Obviamente, existem sempre alguns ajustes que são necessários fazer durante o decorrer do ano, não sendo isto um motivo demonstrativo de uma importância diminuta do plano, apenas um reforço de que o dia-a-dia requer ajustes constantes.

I Lecionação

1.1 Caraterização da Turma

A turma que lecionei neste ano 2016/2017, é o 11º3. Era composta por 17 alunos, sendo que 8 são raparigas e 9 são rapazes. Existiam 2 repetentes na turma.

Através do questionário (em Apêndice 1) realizado aos alunos, percebi que para 8 alunos, Educação Física é a disciplina preferida, e os restantes gostavam da disciplina, à exceção de uma aluna. Esta aluna foi alvo de um acompanhamento constante, e demonstrou motivação nas aulas, sendo interessada e empenhada.

Embora seja um grupo de 17 alunos, foi fácil de observar a existência de dois grupos distintos, que se separam em termos de habilidades motoras, mas no geral eram uma turma bastante capaz na disciplina de Educação Física, motivada, empenhada, disponível para trabalhar, respeitadora das regras e normas de aula impostas desde o início do ano, e sem comportamentos conflituosos. Existiam apenas 2 alunos que apresentavam comportamentos desvio, sempre que estavam juntos ou no mesmo grupo, distraíndo-se com facilidade, muito faladores. A turma no geral, foi bastante cooperativa, ajudando-se mutuamente durante as aulas das matérias a que tinham mais dificuldades. Destacando como exemplo do teste de resistência, o teste Cooper (Apêndice 7), onde todos fizeram os 12 minutos sem parar, e incentivaram-se mutuamente, conseguindo atingir pelo menos o nível introdutório, variando o número de voltas de 13 a 24. Existiam duas alunas que se destacavam nitidamente das restantes, estando ao mesmo nível de alguns rapazes. Os membros do género masculino eram mais homogéneos, apresentando uma boa capacidade motora, e elevados níveis de motivação, sendo que dois deles não estavam no mesmo nível que os restantes colegas.

No ano anterior a turma obteve classificações entre 11 e 16, sendo que a classificação de 11 foi apenas obtida por 1 aluna, a mesma que referiu que não gostava da disciplina.

No âmbito da saúde pública recomenda-se que os indivíduos entre os 5 e os 17 anos pratiquem pelo menos 60 minutos diários de atividade física moderada vigorosa. A atividade física deve ser maioritariamente de características aeróbias, assim como incluir exercícios de desenvolvimento músculo-esquelético (WHO, 2010). Dos 17 alunos apenas 7 cumprem as recomendações fazendo atividade física 7 horas semanais. Os alunos nº 3,8,11, e 14 com excesso de peso estão longe das recomendações.

1.2 Planeamento e Avaliação

Relativamente ao planeamento durante o ano, optei por realizar o planeamento por etapas, em detrimento do planeamento por blocos. O planeamento por etapas é o modelo que tem referência nos PNEF (2001), e de acordo com os mesmos, ao especificar/preparar cada uma das etapas, considerando os dados obtidos durante a revisão/consolidação da matéria, a definição das prioridades e a formação de grupos devem permitir a realização do nível estabelecido para cada matéria nuclear nesse ano de curso, dedicando mais tempo de prática (qualitativamente) apropriada nas matérias em que o aluno revela mais dificuldades. Para a criação de grupos, o Professor deve-se basear nos **CrITÉrios de Avaliação do Ensino Secundário**, onde existem três níveis (Introdutório, Elementar e Avançado).

Os critérios de Avaliação são definidos pelo núcleo de Educação Física e têm de ser respeitados por todos os professores. (Apêndice 3)

Os testes de **Aptidão Física** (Apêndice 7), têm como principal objetivo elevar os níveis de condição física de cada aluno até ao final do ano letivo, mantendo-os de forma a dar continuidade. Maia (2002), comprova a validade desta bateria de testes, apontando-o como um instrumento de elevada fiabilidade na avaliação da aptidão física nas crianças e jovens, ou seja, existe um acompanhamento da atividade física junto dos alunos ao longo do ano letivo, uma vez que estes testes são realizados numa fase inicial para retirar informações/dados sobre os alunos e será realizado no final do ano para permitir verificar a evolução de cada aluno ao longo do ano.

A Aptidão Física foi uma matéria abordada em todas as sessões, adequado individualmente ao aluno, de modo a que os alunos consigam atingir a zona saudável no maior numero de testes possíveis. Muitas vezes optei por aquecimentos em circuitos, visto que permitiam englobar a resistência, flexibilidade, força e velocidade. Fiz desde o início para que conseguissem treinar para os testes que iriam ser sujeitos ao longo das etapas. Antes do circuito, iniciavam com 5 voltas ao campo, de forma que os alunos aquecem e ao mesmo tempo, sendo corrida continua, pudessem treinar para os testes de resistência propostos. A turma teve bons resultados no teste Cooper (Apêndice 7), visto que todos atingiram o previsto numa fase inicial e no final melhoraram (Apêndice 8). Este teste é aplicado porque é protocolo da Escola, embora não faça parte do fitescola.

Na área das **Atividades Físicas**, os alunos cooperaram com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos colegas, dando sugestões que favorecem a sua melhoria, para desta forma conseguir evoluir e fazer evoluir.

A matéria em que a turma apresentou níveis baixos, foi na ginástica acrobática. Assim durante todo o ano e sempre que estive na sala de ginástica existiu uma estação de ginástica, para desta forma promover a aprendizagem dos alunos na matéria em questão.

Embora a turma não demonstrasse grandes dificuldades nas matérias de atletismo, badminton e dança, estas matérias foram abordadas na 2ª Etapa, visto que são prioritárias, e o intuito era evoluírem para aumentarem os níveis em que estão.

Relativamente, à área dos **Conhecimentos**, foram planeadas 2 aulas por período, para abordar os conteúdos. Os conhecimentos abordados nas aulas teóricas foram os princípios de treino, a organização do sistema desportivo, violência no desporto, e nas matérias dadas nas aulas práticas.

O Departamento de Educação Física decidiu a existência de 1 teste obrigatório no 1º e 2º períodos, deixando o 3º período sem teste. Concordei com esta medida, porque como a última etapa é curta para muitas avaliações, o professor sugeriu que a matéria teórica fosse lecionada no 1º e 2º períodos. A realização das fichas de material, quando o aluno se esquece do material também é um complemento à obtenção de conhecimento.

Na área das **Normas e hábitos específicos da disciplina de Educação Física**, tem a ver com todos os comportamentos do aluno desde que entra no pavilhão, relação com o professor, com as assistentes operacionais, com os colegas, respeitando os materiais, deixar o espaço de aula limpo, e tratar dos seus cuidados de higiene.

1.2.1 Formação de grupos

Comédias (2012) assinalou que a Educação Física é a disciplina que mais oportunidades oferece aos alunos de trabalhar em grupo, visto que as matérias de grupo estão presentes em grande percentagem temporal no currículo obrigatório de Educação Física. De acordo com Bom (2012) a cooperação e entreajuda devem ser elementos chave no clima das aulas de Educação Física, os alunos desenvolvem a responsabilidade de se relacionarem com todos os colegas da turma, com a perspetiva de estabelecer interações que auxiliem os colegas nas suas aprendizagens.

Tabela I.1 - Formação de grupos de trabalho heterogéneos – 2ª etapa

Matérias	Alunos Referência	Alunos Líderes	Alunos empenhados	Alunos Empenhados c/dificuldades	Alunos com dificuldades
Basquetebol e Andebol	nº4, nº16, nº18	nº2, nº13, nº15	nº8, nº10, nº11, nº17, nº19	nº3, nº6, nº9, nº14	nº1, nº7
Ginástica Acrobática	nº4, nº13, nº17	nº2, nº16, nº15	nº10, nº18, nº19	nº1, nº3, nº6, nº8, nº9, nº14	nº7, nº11
Atletismo-Estafetas	nº1, nº4, nº18	nº2, nº13, nº15	nº8, nº10, nº11, nº17, nº19	nº3, nº6, nº9, nº14	nº7, nº11
Badminton	nº4, nº16, nº18	nº2, nº13, nº15	nº8, nº10, nº11, nº17, nº19	nº1, nº3, nº6, nº7, nº9, nº14	
Dança	nº2, nº3, nº14	nº6, nº13, nº17	nº4, nº9, nº16, nº18, nº19	nº1, nº7, nº8, nº10, nº15	nº11
Orientação	nº2, nº13, nº17	nº4, nº16, nº18	nº1, nº3, nº6, nº8, nº9, nº14, nº15, nº19	nº7, nº10, nº11	
Corfebol	nº4, nº16, nº18	nº2, nº13, nº15	nº8, nº10, nº11, nº17, nº19	nº3, nº6, nº9, nº14	nº1, nº7

Na 2ª etapa, a formação de grupos é essencial na estratégia de inclusão na diferenciação de ensino, neste caso e após a análise de comportamentos e capacidades durante a avaliação inicial, seguiu-se a formação grupos heterogéneos para cada matéria, para que desta forma se criem grupos de trabalho que se adequem aos objetivos pretendidos em cada situação, ou seja, ao longo desta segunda etapa os grupos deixaram de ser formados aleatoriamente e passaram a ser formados em função de objetivos.

Tabela I.2 - Formação de grupos de trabalho homogéneos – 3ª etapa

Grupos Homogéneos	
nº4	nº1
nº8	nº2
nº10	nº3
nº13	nº6
nº16	nº7
nº17	nº9
nº18	nº11
nº19	nº14
	nº15

Os grupos de trabalho nesta etapa foram homogéneos e heterogéneos. A tabela I.2 indica a criação de dois grupos de nível homogéneo para cada matéria, sendo que um dos grupos foi composto por alunos mais destreza e melhor capacidade motora, e o outro foi formado por alunos de nível intermédio que maioritariamente atingem o nível introdução em todas as matérias. Esta divisão por grupos de nível facilitou-me a construção de situações de aprendizagem diferentes, e a definição de objetivos para cada grupo, diferenciando o ensino e adequando de forma a que os alunos conseguissem evoluir de acordo com as suas capacidades.

Tabela I.3 - Formação de grupos de trabalho heterogéneos – 3ª etapa (dança e ginástica acrobática)

Grupos Heterógeneos			
nº2	nº19	nº9	nº13
nº4	nº17	nº1	nº15
nº8	nº7	nº3	nº18
nº10	nº6	nº14	nº11
		nº17	

De acordo com as tabelas I.3, na terceira etapa os grupos de trabalho foram também heterogéneos de forma a que os alunos que tinham mais dificuldades pudessem aproveitar a ajuda dos alunos mais fortes em determinadas matérias, para que deste modo o jogo fluísse. Mediante a evolução dos elementos do grupo, deu-se a existência de trocas de forma a proporcionar aos alunos melhores condições de aprendizagem. Na última etapa, a quarta, os grupos foram formados tendo em conta o carácter avaliativo de modo a potenciar a melhor prestação de cada um.

1.2.2 Trabalho por estações

Em todas as aulas o grupo foi dividido por estações, normalmente 3 estações de 4 elementos e uma de 5 elementos, ou em 2 estações de 8 e 9 elementos respetivamente, consoante as matérias a abordar e o objetivo da aula. As aulas foram sempre organizadas de forma a aproveitar todo o espaço disponibilizado, rentabilizando os variados recursos e possibilitando o desenvolvimento de variadas matérias simultaneamente, de forma a criar oportunidades para todos praticarem.

1.2.3 1ª Etapa- Prognóstico (Apêndice 9)

A 1ª etapa apenas constitui uma unidade didática, com duração de 16 aulas de 90 minutos, onde foram abordadas as seguintes matérias: basquetebol, andebol, corfebol, badminton, atletismo, ginástica acrobática, dança, orientação.

O planeamento realizado (Apêndice 5), foi efetuado tendo em conta, todas as matérias que os alunos podiam optar como prioritárias, com o propósito de verificar em que nível se situavam em cada uma delas. A duração desta etapa, foram 8 semanas. No meu planeamento estavam 9 semanas, mas tendo em conta que uma das aulas calendarizadas coincidiu com um feriado, e sendo que a primeira semana por decisão do grupo de área disciplinar, foi obrigatoriamente na sala de aula com apresentação do guião

de 1ª aula com todas as regras e normas de funcionamento da disciplina, tal como, os critérios de avaliação.

Aproveitei a 1º semana de aulas para a realização de uma ficha biográfica (Apêndice 1) à turma, onde estavam particularizados aspetos de saúde, práticas de atividade física e horários alimentares.

Durante as semanas de avaliação inicial, submeti os alunos aos testes do fitescola (Apêndice 7) com o intuito de recolher os dados, verificando deste modo onde cada um teria que trabalhar mais ao longo do ano letivo, e no final da última etapa verifico se houve ou não evolução relativamente ao trabalho realizado durante o ano. De salientar que todos os alunos da turma obtiveram resultados positivos no teste Cooper (Apêndice 7) e no teste de impulsão vertical.

Nesta etapa foram criadas as rotinas de início e final de aula, nomeadamente para os momentos de instrução inicial, aquecimento, e para os alongamentos. Também nesta fase, durante as aulas, estabeleci regras de segurança nas diferentes matérias.

No dia 8 de Novembro, realizei um teste de conhecimentos à turma e os resultados foram satisfatórios, existindo apenas 4 negativas.

Nesta 1ª etapa nada foi alterado relativamente ao planeamento inicial.

1.2.3.1 1ª Unidade Didática

Esta 1ª unidade didática iniciou-se no dia 16 Setembro e terminou no dia 11 de Novembro. É constituída por 16 aulas de 90 minutos e abrange toda a etapa prognóstico. Quatro destas aulas foram teóricas, e uma de teste de avaliação.

Os resultados obtidos nesta primeira etapa, foram cruciais para o desenvolvimento dos alunos, ao longo das etapas que se seguiram (Prioridades, Progresso e Produto), visto que consegui planear individualmente, adequando o plano a cada aluno, de forma a formular objetivos realistas para que estes cumpram.

Nesta etapa na aptidão física, classifiquei o teste Cooper (Apêndice 7) com os níveis I, E e A, porque é protocolo da Escola, embora nos PNEF sejam apenas identificados como aptos ou não aptos.

Tabela I.4 - Resultados da Gerais da Avaliação Inicial

Aluno Nº	Atividades Físicas							Aptidão Física	
	Basquetebol	Andebol	Atletismo	Ginástica	Badminton	Orientação	Dança	Apto	Não Apto
1	NI	NI	E	NI	I	I	I	x	
2	I	NI	E	I	I	I	E	x	
3	NI	NI	NI	NI	I	I	I		x
4	I	I	E	I	I	I	I	x	
6	NI	NI	I	I	NI	I	I	x	
7	NI	NI	I	NI	NI	I	I	x	
8	I	I	I	NI	NI	I	NI	x	
9	NI	NI	I	NI	NI	I	NI		x
10	I	I	E	NI	NI	I	I	x	
11	I	NI	E	NI	NI	I	NI		x
13	I	NI	E	I	NI	I	I	x	
14	NI	NI	E	NI	NI	I	I		x
15	I	NI	E	I	NI	I	I	x	
16	I	I	E	NI	NI	I	I	x	
17	I	I	E	NI	NI	I	I	x	
18	E	I	A	I	NI	I	NI	x	
19	I	I	E	NI	NI	I	I	x	

Como é visível pela tabela I.4, a maioria dos alunos apresentava níveis de aptidão para as diversas modalidades entre o não introdutório e o o introdutório. A modalidade em que os níveis foram mais baixos foi o badminton seguido de de ginástica e andebol. Opostamente, atletismo foi a modalidade em que a maioria apresentava já alguma habilidade, seguido-se a orientação como uma matéria que todos já atingiam o nível introdutório. Esta avaliação é muito útil para determinar o tempo mais adequado a cada aluno, por forma a aumentar o número de horas a praticar modalidades em que se encontravam menos evoluídos.

A avaliação permitiu-me ainda aferir o número de alunos aptos e não aptos fisicamente, sendo que a maioria se apresentava apta.

Tabela I.5 - Avaliação inicial da condição física

Matérias	Resultados da Avaliação Inicial – Condição Física
Medições	Alunos 3, 8, 11 e 14 não estão na zona saudável na relação peso/altura (IMC).
Cooper (12 min)	Todos os alunos atingem a zona saudável
Vai-Vem	Alunos 3,11 e 14 não atingem a zona saudável
Flexibilidade MS	Alunos 9, 10, 14, 16, 18 não atingem a zona saudável
Flexibilidade MI	Alunos 1,14,15,17 não atingem a zona saudável
Flexões de Braços	Alunos 1,2,3,8,9,11,14 não atingem a zona saudável

Abdominais	Aluno 9 não atinge a zona saudável
Impulsão Vertical	Todos os alunos atingem a zona saudável
Impulsão horizontal	Alunos 3, 11 não atingem a zona saudável

Depois de realizada a avaliação inicial da condição física concluí que a prioridade da próxima etapa seria no desenvolvimento da força superior, visto que no teste que avalia esta componente os resultados foram muito baixos, existindo 7 alunos fora da zona saudável. Para colmatar este défice realizei estações de condição física dando ênfase a exercícios de força superior, de forma a ajudar a melhorar o desempenho individual dos alunos.

1.2.4 2ª Etapa - Prioridades (Apêndice 11)

A etapa prioridades iniciou-se no dia 15 de Novembro de terminou dia 13 de Janeiro.

Depois de ter identificado os alunos que necessitavam de um maior acompanhamento nas diversas matérias, na segunda etapa, dei um maior ênfase ao desenvolvimento das competências necessárias à progressão das matérias prioritárias. Cada aluno nesta fase teve objetivos reais que teriam de atingir em cada situação de aprendizagem.

A aptidão física nesta etapa continuou a ser trabalhada de forma individual, de acordo com aquilo que cada aluno teria que melhorar consoante os testes realizados durante a avaliação inicial.

A formação de grupos foi essencial na estratégia de inclusão na diferenciação de ensino, neste caso e após a análise de comportamentos e capacidades durante a avaliação inicial, seguiu-se a formação grupos heterogéneos para cada matéria. Desta forma, criei grupos de trabalho que se adequaram aos objetivos pretendidos em cada situação, ou seja, ao longo desta etapa os grupos deixaram de ser formados aleatoriamente e passaram a ser formados em função de objetivos. Mediante a evolução dos elementos do grupo, fui realizando trocas de forma a proporcionar aos alunos melhores condições de aprendizagem. A formação de grupos heterogéneos foi uma boa ajuda, visto que, melhora a cooperação entre colegas de turma, e ainda dá oportunidade a que os melhores alunos consigam ajudar os colegas com mais dificuldades, promovendo assim o respeito pelo outro e pelas regras do jogo. Nesta etapa, os grupos de trabalho são comuns a todas as

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias – Faculdade de Educação Física e Desporto 25

unidades didáticas e espaços de aula, os alunos são agrupados para poderem trabalhar em cooperação

Nesta etapa o planeamento foi sendo reajustado ao longo do tempo (Apêndice 6), por falha minha, visto que o plano inicial tinha algumas gafes (Apêndice 5). Nesta fase, optei por dar menos 2 aulas de ginástica do que inicialmente previsto (6), dando mais importância aos JDC onde alguns alunos tinham mais dificuldades para atingir o nível introdução. As aulas de ginástica foram compensadas na etapa seguinte. A unidade didática 4 não sofreu alterações relativamente ao planeamento inicial.

A duração desta etapa, foi de 8 semanas.

1.2.4.1 2ª Unidade Didática

Esta 2ª unidade didática decorreu no espaço G e SG, foi constituída por 7 aulas de 90 minutos. O planeamento desta unidade didática, foi efetuado tendo em conta as matérias que os alunos optaram como prioritárias, neste caso dei ênfase à ginástica, badminton e dança.

Nas aulas de ginástica organizei diferentes estações. Como a matéria prioritária é acrobática, optei, por vezes, realizar uma estação de solo por ser um bom complemento à ginástica acrobática. Nesta etapa realizaram figuras de 2, 3 e 4 elementos, dando especial atenção às pegs.

No badminton dei ênfase aos deslocamentos, à posição base, e à pega. O aluno deveria preocupar-se apenas em colocar a bola jogável no campo adversário.

Relativamente à dança inicialmente estava previsto 7 aulas para esta etapa, mas foram dadas apenas 4. Assumo a minha decisão visto que dia 9 de Dezembro antecedia o torneio de Basquetebol da escola e optei por dar mais tempo de aula a esta modalidade nesse dia. Dança também foi lecionada algumas vezes como aquecimento, o que me fez garantir uma continuidade, de forma a que os alunos recordem as danças. Nesta etapa o principal objetivo passou por ter noção do espaço, tempo, dinâmica, e também pelo conhecimento das danças individualmente e a pares.

1.2.4.2 3ª Unidade Didática

Esta 3ª unidade decorre no espaço G e C1, foi constituída por 9 aulas de 90 minutos, e abrangeu as matérias de basquetebol e Andebol.

Na matéria de Andebol potencieei os exercícios de superioridade numérica, que permitiu trabalhar o passe, receção, o enquadramento com a baliza, mas essencialmente que os alunos percebam o jogo e tenham tempo para poder decidir (quando passar, quando rematar, quando driblar), 3x0, 3x1, 3x2, 4x1, 4x2.

No basquetebol promovi exercícios de superioridade numérica, tal com no Andebol, para “obrigar” os alunos com algumas dificuldades a trabalhar a técnica de passe, receção a duas mãos, enquadramento com o cesto. Para os alunos que já atingiam o nível introdução, o objetivo proposto seria ultrapassar o adversário em finta ou drible passando a um companheiro seguido de desmarcação, e criar situações de ataque organizado para que os alunos comesçassem a perceber o jogo.

Inicialmente estavam previstas 5 aulas de 90 minutos de JDC, e quando reformulei o planeamento acrescentei mais duas, ficando assim com 9, de forma a preparar o torneio que se realizou no final do dezembro.

1.2.4.3 4ª Unidade Didática

Esta Unidade didática teve a duração de 2 aulas de 90 minutos, e decorreu no espaço C2. Dei particular ênfase ao atletismo, corfebol e à orientação. No atletismo abordei a matéria escolhida como prioritária, que são as estafetas. Dei maior importância à passagem e receção do testemunho sem controlo visual.

Antes de começar as aulas práticas de orientação, lecionei uma aula teórica de modo a que os alunos antes de praticarem compreendessem a sinalética e orientação do mapa. Nesta fase abordei o percurso em estrela de forma a ter mais controlo nos alunos e na aula, posteriormente introduzi o percurso em linha e norueguês.

O corfebol nesta fase era praticado 3x3 e 4x4, dando destaque ao passe, receção e desmarcação apenas com um cesto. De salientar que muitas vezes foi introduzido um joker para que as equipas em posse de bola tivessem superioridade numérica no ataque.

1.2.5 3ª Etapa - Progresso (Apêndice 13)

A etapa Prioridades que se iniciou no dia 17 de Janeiro de terminou dia 4 de Abril, foi uma fase em que se verificaram a consolidação das aprendizagens e a evolução da prestação dos alunos para patamares superiores. As aulas continuaram a ser lecionadas por estações, e os grupos de trabalho nesta fase foram homogéneos, e em alguns casos heterogéneos de forma a que os alunos que tinham mais dificuldades pudessem aproveitar a ajuda dos alunos mais fortes em determinadas matérias, para que deste modo o jogo fluísse.

Nesta etapa continuei a dar ênfase à aptidão física de forma a que os alunos melhorassem os seus resultados menos bons nos testes a que foram sujeitos no início do ano.

O planeamento foi sendo reajustado (Apêndice 6), como referi no balanço da etapa anterior, aqui dei maior ênfase à ginástica, visto que a turma teve que apresentar um esquema em grupo no 3º período, dando-lhes mais tempo de prática para treinarem. Assim sendo inicialmente estavam previstas 8 aulas de 90 minutos que foram alteradas para 10, retirando duas aulas aos JDC, compensando assim as aulas retiradas na etapa anterior.

De salientar que durante a etapa optei também por dar mais corfebol do que estava inicialmente planeado, para compensar duas aulas a menos que os JDC iam ter nesta etapa. Também aumentei de 3 para 5 as aulas de estafetas, devido à passagem do testemunho não estar a ser executada corretamente na zona de receção e sem controlo visual. Relativamente à dança foram lecionadas 6 aulas em detrimento das 8 inicialmente previstas, visto que os alunos no badminton tinham algumas dificuldades de regras e técnicas de batimento, e também porque no final desta etapa decorreu o torneio de badminton da escola, sendo que alterei de 3 para 7 aulas.

No início da etapa seguinte lecionei o enleio, que estava previsto acontecer no final desta etapa. Na orientação também aumentei mais uma aula do que inicialmente estava previsto (de 5 para 6). Apesar dos alunos não demonstrarem dificuldades, a aproximação da saída de campo foi importante e deste modo mantiveram o contato com a matéria.

Devido às condições climáticas as aulas de dia 3 e 14 de Fevereiro, foram teóricas aproveitando para lecionar matéria para o teste. Desta forma o teste foi

antecipado de 28 de Março, para dia 3 de Março, não sendo realizado no final do período. As aulas teóricas agendadas passaram a práticas. O teste realizado aos conhecimentos da turma revelou resultados satisfatórios, existindo uma evolução considerável, não existindo negativas, sendo que a nota mais baixa obtida foi um 12 e a mais alta um 19.

Nesta etapa a criação de dois grupos de nível para cada matéria, sendo que um dos grupos foi composto por alunos mais destreza e melhor capacidade motora, capaz de atingir o nível avançado ou elementar. Outro dos grupos foi formado por alunos de nível intermédio, onde os alunos que o compõe, maioritariamente atingem o nível introdução a todas as matérias, e em alguns casos nível elementar.

trabalhando assim para atingir níveis introdução, e em alguns casos atingindo já nível introdutório em algumas matérias. Esta divisão por grupos de nível facilitou-me a construção de situações de aprendizagem diferentes, e consequentemente objetivos diferentes para cada grupo de nível, proporcionando deste modo um ensino diferenciado, adequado e desafiante para que consigam evoluir de acordo com as suas capacidades. Esta formatação procura criar um ambiente de trabalho mais adequado às capacidades dos alunos, promovendo ambientes de maior dificuldade e competitividade, o que fomenta a evolução dos alunos. Por outro lado, a homogeneidade pode ser negativa quando o nível dos alunos é mais baixo, uma vez que as atividades passam a ser menos fluidas. Nesse sentido, foi importante integrar temporariamente e à vez alunos mais fortes nos grupos mais fracos com o intuito destes ajudarem na organização do jogo e na evolução e melhoria dos colegas. É importante frisar o aspeto temporal desta integração, na medida em que os alunos mais fortes deverão passar mais tempo inseridos no seu grupo homogéneo do que em grupos heterogéneos. O diálogo com os alunos foi muito importante, visto que os alunos mais fortes devem saber qual o seu papel quando integram o grupo que não é o seu, de forma a que continuem motivados. Pelo contrario, os alunos mais fracos deverão passar mais tempo em grupos heterogéneos que promovam a sua evolução. Esta era uma das situações que mencionei que tive algumas dificuldades, e que após esta etapa melhorou substancialmente.

1.2.5.1 5ª Unidade Didática

A unidade didática 5 decorreu no espaço C2 com a duração de 7 aulas de 90 minutos, onde dei particular ênfase ao atletismo, corfebol e à orientação. Esta foi uma

fase em que no atletismo me preocupei mais se a transmissão era executada na zona indicada, e se era feito em aceleração e sem controlo visual.

Na orientação dei ênfase ao facto de conseguirem descobrir todos os pontos e se demonstravam atitude competitiva. Abordei além do percurso em estrela, em linha e o norueguês.

No corfebol, nesta fase utilizei os dois cestos e preocupei-me no plano ofensivo em que se desmarcassem intensionalmente de forma a dar seguimento ao ataque. E no plano defensivo, em que o aluno recupere defensivamente fazendo marcação individual. O jogo era realizado 4x4 com dois cestos. De salientar, que muitas vezes foi introduzido um joker para que as equipas em posse de bola tivessem superioridade numérica no ataque.

1.2.5.2 6ª Unidade Didática

A unidade didática 6 decorreu no espaço G e SG com a duração de 10 aulas de 90 minutos, onde dei particular ênfase à ginástica acrobática, badminton e dança. No badminton, dei especial atenção à pega da raqueta, aos movimentos e aos batimentos de trajetórias altas e baixas.

Na dança o objetivo era que o aluno (homem) utilizasse os princípios bases da condução, para desta forma conseguir conduzir o seu par. Na acrobática o que dei mais relevância foi ao monte e desmonte de figuras, e a introduzi figuras mais complexas.

1.2.5.3 7ª Unidade Didática

A unidade didática 7 decorreu no espaço C1 e G com a duração de 20 aulas, onde dei particular ênfase ao Basquetebol e Andebol.

Na matéria de Basquetebol continuei a potenciar os exercícios de superioridade numérica que me permitiu continuar a trabalhar o passe, a receção a duas mãos, o enquadramento com o cesto, quando passar, quando driblar, mas essencialmente a desmarcação, o passe seguido da desmarcação. Nesta etapa comecei a preocupar-me com o reconhecimento como defesa HxH. Para quem já cumpria o nível Introdução o objetivo passou por criar situações de jogo organizado que os fizesse perceber o jogo decidindo e percebendo quando passar, quando lançar, quando driblar. Durante o jogo formal de 3x3

ou 4x4, nesta etapa dei bastante importância a quando faziam o passe na metade ofensiva cortar para o cesto.

No Andebol continuei a promover exercícios de superioridade numérica, tal com na etapa anterior. Deste modo dei continuidade ao trabalho de técnica de passe, receção, enquadramento ofensivo. Trabalhei nesta fase a desmarcação em função do portador da bola, e desmarcação após passe. Introduzi, para quem já cumpria o nível introdução, o remate em salto e a defesa. Na defesa o aluno tinha de se preocupar em dificultar a progressão do adversário e recuperar defensivamente a sua posição.

1.2.6 4ª Etapa - Produto (Apêndice 15)

A etapa Produto iniciou-se no dia 21 de Abril e terminou a 6 de Junho, e contemplou um período avaliativo. Inicialmente estavam previstas 13 aulas de 90 minutos, mas devido à tolerância de ponto dada no dia 12 de maio, à saída de campo de dia 19 maio, à greve geral dia 26 de Maio, e uma visita de estudo que a turma teve ao Porto no dia 2 de Junho, esta etapa ficou resumida a 9 aulas.

Nesta fase pretendi aferir os diversos níveis de desempenho obtidos pelos alunos nas diferentes matérias. Deste modo, permiti aos alunos que estavam na eminência de transpor de nível, pequenos trabalhos individualizados de forma a melhorarem a sua performance, e aos demais a manutenção/elevação das capacidades.

Nesta etapa reavaliei os testes de aptidão física do fitescola que se encontravam negativos na primeira etapa (Apêndice 7). E conclui que todos os testes foram significativamente melhorados à exceção das flexões. Neste item apenas os alunos nº1 e nº11 conseguiu melhorar (Apêndice 8). Nos abdominais, o aluno nº9 que estava abaixo do nível conseguiu melhorar e passou de 19 abdominais para 24, atingindo assim um nível positivo. Na impulsão vertical os alunos nº3 e nº11 que tinham valores negativos também progrediram. Na flexibilidade dos membros inferiores os alunos nº14 e 17 atingiram o nível positivo, enquanto que os alunos nº1 e nº15 progrediram, mas ainda assim não atingiram o que se pretendia. No vai vem apenas 3 alunos estavam abaixo do indicado, mas todos muito perto de atingir o nível pretendido. A avaliação estava marcada para dia 26 de Maio, mas devido à greve dos funcionários não foi realizado novamente, visto que na semana seguinte seria a nossa última semana de aulas, e decorreram no espaço C2. Apesar de não terem realizado os alunos em questão são bastante esforçados tento melhorado no teste Cooper.

De salientar a capacidade de trabalho da turma, que nos abdominais, impulsão vertical, impulsão horizontal e no teste Cooper não houve ninguém abaixo dos níveis pretendidos.

1.2.6.1 8ª Unidade Didática

Esta unidade didática decorreu em todos os espaços (C1, C2, G e SG), e consistiu na revisão e consolidação das matérias, com o principal objetivo de verificar e avaliar as competências atingidas pelos alunos no final do ano letivo.

Na última etapa, os grupos são homogéneos, à semelhança da 1ª etapa, porque o objetivo é concluir se os alunos de cada nível de ensino conseguiram atingir os seus objetivos finais.

Os únicos grupos que não podem ser alterados e separados são os grupos da ginástica acrobática. A avaliação desta matéria foi distribuída pelas várias semanas de modo a que os alunos continuassem a sua construção e organização.

Abaixo, estão descritos os objetivos estipulados no início do ano letivo para a turma e o seu grau de concretização:

- No final do ano, os alunos 3, 8, 11 e 14 que apresentam um IMC fora da zona saudável nos testes Fitescola (Apêndice 7), consigam reduzir o peso, e pelos menos 3 deles atinjam a zona saudável.

Este objetivo não foi alcançado, existindo uma pequena evolução. Como estratégia elaborei um plano individual para que os alunos cumprissem em casa. Outra estratégia adotada passou pela realização de condição física adequada a cada aluno em praticamente todas as aulas, corrida contínua de 8 a 10 minutos e alguns exercícios de força superior e inferior. Conjuntamente com isto, trabalhar a condição física em situação de jogos pré desportivos. De acordo com o PNEF (2001), “os processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física deverão ser considerados no processo de planeamento, desejavelmente, de forma integrada nas aulas de Educação Física”.

Em dezembro, antes de começarem a cumprir os seus individuais (Apêndice 19), os alunos foram pesados novamente e todos melhoraram à exceção do aluno 11. Foi aconselhado o desporto escolar, mas os alunos não se mostraram recetivos, frisando que as modalidades existentes não eram do seu agrado.

No final do ano foram todos pesados novamente, e os 4 dos alunos reduziram o peso relativamente ao peso inicial, mas ainda não se encontram na zona saudável pelo que o objetivo não foi cumprido (Apêndice 8)

- Garantir que os comportamentos desvio por parte dos alunos 16 e 19 melhorem significativamente até ao final do 1º Período.

Este objetivo foi alcançado. As estratégias resultaram positivamente e os comportamentos desvio deixaram de existir ainda no decorrer da 2ª etapa. Como estratégia inicial, optei por ter uma conversa com os alunos identificados de forma a fazê-los perceber que a situação que estavam a provocar era prejudicial para eles e para os colegas, visto que perturbavam a aula. Foi-lhes dada uma segunda oportunidade e as coisas não melhoraram. Seguidamente, a estratégia adotada passou pela formação de grupos, sendo que os 2 alunos nunca foram incluídos no mesmo grupo, visto que estes comportamentos se tornavam mais frequentes quando estes alunos estavam juntos. Outra das estratégias passou por maximizar o tempo de aula, com pouco tempo de espera ou de transição. A este propósito, Siedentop (1991), Perron & Downey (1997) aconselham, como estratégia para uma gestão preventiva, o desenvolvimento de comportamentos apropriados e a redução de comportamentos inapropriados, minimizando, para isso, o tempo de transição, o tempo de espera e maximizando a aprendizagem dos alunos.

- Garantir um melhor aproveitamento dos Espaços

Para um melhor aproveitamento do espaço adjacente e da Sala de ginástica, optei por primeiramente observar aulas de professores mais experientes e dinâmicas desenvolvidas para me ajudar no planeamento das aulas. Depois de retirar algumas soluções como o planeamento por estações e a realização de grupos reduzidos, o tempo de empenho motor da turma melhorou significativamente.

Posteriormente decidi em conjunto com o professor orientador, lecionar matérias como a condição física, atletismo e corfebol no espaço adjacente. Visto ser um espaço sem marcações, uma das soluções que em conjunto encontrámos (estagiários Universidade Lusófona), foi a criação de circuitos de orientação (que não existia na escola), que simultaneamente complementou ao espaço.

Inicialmente era para ser o seminário conjunto da área disciplinar, mas como tivemos que realizar individualmente, o Sérgio acabou por desenvolver o trabalho. Este objetivo foi realizado com sucesso no final da segunda etapa.

- Que todos os alunos no final do ano atinjam o nível introdutório nas matérias de Basquetebol e Andebol

O objetivo não foi alcançado. Ainda que as estratégias tenham resultado positivamente na grande maioria da turma, apenas duas alunas não conseguiram atingir o nível pretendido. Sendo as matérias prioritárias de Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol e Andebol), e sabendo pelos resultados obtidos na avaliação inicial, que a turma no geral se encontrava num nível satisfatório, resolvi colocar este objetivo, a meu ver realista, após a análise que efetuei.

Como estratégias adotadas, e segundo o roulement de espaços da ESBF (Apêndice 2), realizei um planeamento anual (Apêndice 5) onde estiveram sempre presentes nestes três espaços de lecionação estas duas matérias (jogo formal, exercícios específicos, exercícios analíticos), o que quer dizer que consegui dar aulas consecutivas, o que contempla a continuidade na aprendizagem. Foram realizados exercícios com objetivos de grupo e individuais de forma a existir uma evolução sustentada, trabalhando individualmente os erros correntes de cada um de forma a atingirem o objetivo no final do ano letivo.

Na matéria de Andebol foram potenciados os exercícios de superioridade numérica onde é permitido trabalhar o passe, a receção, o enquadramento com a baliza, mas essencialmente que percebam o jogo e tenham tempo para poder decidir (quando passar, quando rematar, quando driblar), 3x0, 3x1, 3x2, 4x1, 4x2.

No basquetebol a turma atingiu um nível superior, e foram potenciados exercícios de superioridade numérica, tal com no Andebol, para os alunos que tinham ainda algumas dificuldades, para os obrigar a trabalhar a técnica de passe, receção a duas mãos, enquadramento com o cesto. Para os alunos que já atingiam o nível introdução, preocupei-me essencialmente em que percebessem o jogo, criando situações de ataque organizado que os fizesse decidir e perceber quando passar, quando lançar, quando driblar. Durante o jogo formal de 3x3 ou 4x4, dei ênfase a que quando se executasse um passe, tinha que se cortar para o cesto.

Uma das opções para um melhor aproveitamento destas duas matérias, foi a escolha do corfebol como matéria alternativa, visto que me permitiu um maior contato com aspetos básicos e determinantes na evolução das matérias referidas, uma vez que neste desporto existe muita relação com bola (passe, receção) procura do espaço vazio, marcação individual e a desmarcação (após executar o passe e sem bola).

- Que os alunos 6, 7 e 8 atinjam o nível elementar em atletismo estafetas

O objetivo não foi cumprido visto que a aluna 7 só conseguiu atingir o nível introdução, uma vez que não recebe o testemunho em aceleração nem sem controlo visual. Os alunos 6 e 8 atingiram os objetivos. Para os objetivos serem alcançados foram realizados variados exercícios de passagem de testemunho, primeiramente parados onde ocorria apenas a passagem do testemunho para a mão contrária à do colega e seguidamente a uma velocidade normal, de modo a que conseguissem transmitir o testemunho calmamente, usando a técnica que lhes desse mais jeito (Ascendente ou Descendente), e recebendo sem olhar para trás. Mais para a frente introduzi, para quem já cumpria os requisitos anteriores, o mesmo tipo de exercício, mas com velocidade.

- Que os alunos 1,3,7,8,9,10,11,14,16,17,19 façam corretamente as pegas em ginástica acrobática

O objetivo foi cumprido, visto que todos os elementos executam corretamente as pegas em ginástica acrobática. Para que os objetivos fossem alcançados, primeiramente foi lecionada uma aula teórica sobre os tipos de pegas que se utilizam nos vários montes e desmontes. E, posteriormente nas aulas práticas dei especial atenção corrigindo sempre que foi necessário.

- Que os alunos 6 e 7 façam devidamente a pega da raqueta no badminton

O objetivo foi concretizado com sucesso. Neste momento todos os alunos da turma realizam a pega da raqueta devidamente. Para que o objetivo fosse cumprido em todas as aulas até ao início da 3ª etapa levei sempre uma folha com a imagem da pega correta da raqueta, que se encontrava na estação do badminton. Antes de começar o exercício demonstrava como se fazia a pega, e sempre que era necessário corrigia a pega realizada pelos alunos, se tivesse mal efetuada.

- Que os alunos 8,9,11 e 18 atinjam o nível Introdutório em Dança

O objetivo foi concretizado com sucesso. Todos os alunos atingiram o nível introdução em dança. Para que melhorassem a minha estratégia foi dar-lhes mais tempo de dança, como as aulas eram por estações, organizei algumas vezes de forma a que pudessem ficar 2 vezes na estação de dança, e o par escolhido para cada um deles era sempre uma rapariga que não tivesse dificuldades e que dominasse bem os passos do nível introdução.

1.2.7 Professor a tempo inteiro

Vivenciar a atividade de PTI proporcionou-me a realidade de lecionar 22 horas semanais com diferentes turmas e anos de escolaridade. Realizei todo o planeamento característico à disciplina de Educação Física conjuntamente com o professor titular, atendendo sempre às características e necessidades das turmas em particular, o que me proporcionou uma aprendizagem enriquecedora pela troca de experiências, e pela transmissão de conhecimento.

O meu objetivo nesta semana foi sair da “zona de conforto”. Visto já sermos conhecedores das nossas turmas, esta atividade coloca-nos novamente à prova e dá-nos bagagem para o futuro profissional na área de Educação Física, ou seja, aproveitei esta oportunidade de lecionar o máximo de turmas possível, em escolas diferentes e consequentemente de ciclos diferentes. O facto de lecionar em escolas diferentes permitiu-me encontrar problemas diferentes dos que me costumo deparar, visto que numa das escolas as condições a nível de espaço e de material não são as melhores, o que me obrigou a pensar nas melhores estratégias a utilizar. Outro dos meus objetivos passou por lecionar uma turma com mais alunos, visto que a minha é constituída por 17 alunos.

Esta temática é um excelente meio para promover a integração dos professores estagiários com o grupo de Educação Física da escola, visto que é realizado um trabalho conjunto entre estagiário e professor titular no que se refere a aspetos de compromisso, calendarização e planeamento.

Um dos aspetos positivos que senti inicialmente foi a existência de uma enorme disponibilidade por parte dos professores permitindo-me assegurar as aulas na totalidade. Na semana anterior ao PTI observei aulas das turmas escolhidas, para desta forma existir uma troca de ideias e experiências, bem como o conhecimento das rotinas e dinâmicas

próprias de cada turma. Posteriormente em conversas informais com os professores titulares consegui conhecer melhor cada turma. O único “pedido” que todos os professores me fizeram foi que a aula lecionada por mim consistisse nas matérias indicadas atempadamente por eles, para que desta forma conseguissem seguir o seu planeamento anual. Tive assim, uma “liberdade” controlada para realizar o plano de aula, visto que deixaram inteiramente à minha responsabilidade os exercícios e a disposição da aula, mas escolheram o conteúdo.

Durante esta semana, para além do número de horas destinadas às aulas do estagiário, de direção de turma, e da atividade de desporto escolar, juntei ainda as horas de aulas de turmas de outros professores do Grupo de Educação Física, perfazendo um total de 22 horas. Foi uma experiência enriquecedora permitindo obter conhecimento com outros professores, adequando o estilo de ensino às diferentes realidades que se apresentam.

Pretendi distribuir o meu horário de lecionação de acordo com a minha disponibilidade horária, entre o ensino básico e as características dos professores que acompanhei. No caso da escolha por uma turma de ensino básico, deve-se à forma de perceber essencialmente as principais diferenças no planeamento de aulas de 45 minutos para as de 90 minutos, onde me apercebi que é uma aula que requer objetivos mais curtos e concisos, e onde a gestão de tempo de aula é fulcral, de forma a que os alunos adquiram competências e rendam o que pretendemos. Outro dos motivos, foi para ter uma experiência num ciclo diferente, com alunos mais irrequietos e irreverentes.

Quanto à escolha dos professores, optei pelo professor Carlos Cruz (coordenador do grupo de Educação Física e professor na faculdade) devido à sua vasta experiência na área e aos conhecimentos que me poderia transmitir ao longo da semana de preparação como de PTI, e também para perceber todo o planeamento do mesmo, rotinas de organização de aula, as transições, situações de exercício, etc. A outra professora que escolhi para acompanhar, foi devido à excelente relação que mantém com os alunos, bastante próxima, mas respeitosa acima de tudo.

Neste sentido o meu horário de PTI ficou organizado da seguinte forma:

Tabela I.6 - Horário de Professor a Tempo Inteiro

HORAS	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF
8:15/9:00	11º5	11º3		7ºD	
9:00/9:45	11º5	11º3		7ºD	
10:05/10:50	11º2		11º5	9º5	
10:50/11:35	11º2		11º5		
11:45/12:30	D.Turma		9º5	11º2	11º3
12:30/13:15		7ºD	9º5	11º2	11º3
13:40/14:25					
14:30/15:15					
15:15/16:00	Desp.Escolar				
16:10/16:55	Desp.Escolar				
16:55/17:40	Desp.Escolar				

Tabela I.7 - Matérias lecionadas em cada turma

7ºD	Ginástica Acrobática	Ginástica de Solo
9º5	Badminton	Voleibol
11º2	Dança	Ginástica Acrobática
11º5	Dança	Ginástica Acrobática

A turma do 7ºD que lecionei, foi de uma outra Escola do mesmo agrupamento. Isto porque achei importante ter contato com uma realidade diferente da que estava inserida. Tal como esperava, deparei-me com situações novas que menciono em baixo, às quais tive que me adaptar e traçar uma estratégia para lidar da melhor forma possível com a nova realidade que me foi imposta.

Esta turma impôs novos desafios, na medida em que era composta por alunos duma faixa etária muito inferior à que me encontrava a lecionar no estágio, menos 5 anos. As diferenças sentidas foram sobretudo comportamentais. Os alunos do 7º ano eram mais “barulhentos”, dotados de comportamentos de desvio, e muito irreverentes, característica própria da idade. Procurei, com sucesso, adaptar-me às circunstâncias aproveitando-me da irreverência dos mesmos para motivá-los e desafiá-los a atingir os objetivos propostos.

Esta necessidade de adaptação foi desafiante e permitiu-me crescer, obrigando-me a sair da zona de conforto e procurar formas de me ajustar às diferenças entre turmas, procurando simultaneamente utilizar-me das características da turma a meu favor, de forma a beneficiar e otimizar o rendimento dos alunos. A turma mostrou-se muito motivada, e envolvida nos exercícios. Os alunos gostaram particularmente da ginástica acrobática, mostrando-se bastante entusiasmados quando conseguiam executar uma figura. A dificuldade ultrapassada, teve sempre um efeito incentivador que os levava a quererem realizar uma figura de maior grau de dificuldade assim que conseguiam realizar a figura que lhes tinha sido proposta.

A turma do 9º5 era composta por bastantes alunos repetentes e com comportamentos desvio. Após a observação das aulas do professor nas semanas anteriores e com alguns concelhos cedidos pelo Professor Carlos Cruz consegui encaminhar bem a aula que correu bem. À semelhança da turma do 7º ano, aqui também alguns dos alunos eram irreverentes, mas por outro lado também eram competitivos o que me facilitou a estratégia, pois pude utilizar-me dessa característica para motiva-los. Dado este cenário, e após uma conversa com o professor decidi fazer um minicampeonato de voleibol, formando 4 equipas que se foram defrontando durante a aula.

Como referi anteriormente, as turmas do 7ºD e 9º5 tinham uma aula de 45 minutos, o que me originou um desafio novo, pois tive de realizar o planeamento de uma aula mais curta, garantindo em simultâneo que os objetivos tinham de ser atingidos num curto espaço de tempo. Em ambas as turmas, a gestão de aula foi fundamental, por forma garantir que os objetivos fossem atingidos durante a aula.

A turma do 11º2 e 11º5 eram turmas da mesma professora, que me pediu que as aulas fossem maioritariamente de dança, para ambas as turmas, pois esta disciplina ainda não tinha sido lecionada durante o ano. Este pedido foi feito pela professora, pois a mesma não se sentia à vontade para ensinar a disciplina de dança.

Ambas as turmas se mostraram muito comprometidas e envolvidas durante as aulas, e mesmo sem terem aulas de dança frequentemente, a maioria dos alunos sentia-se muito à vontade na matéria. Quanto à ginástica acrobática eram já bastante familiarizados e realizavam as figuras com facilidade. A relação com a turma foi facilitada pelo facto de já conhecer alguns dos alunos do desporto escolar, que me permitiu “agarrar” mais facilmente a turma, sendo desta forma estabelecida uma excelente reação entre mim e os alunos.

Com tudo isto penso que aprendi muito e cresci como professora. Esta semana fez-me ganhar mais experiência e obrigou-me a criar mais soluções para resolver problemas de forma rápida, o que me ajudou bastante ao longo do ano, aplicando na minha turma as aprendizagens que adquiri. Permitiu-me também trabalhar aspetos do protocolo AGIC onde sentia mais dificuldades e ajudou-me bastante a melhorar, nomeadamente a eficácia dos momentos de instrução.

Foi uma semana exaustiva, no entanto contribuiu eficazmente para o desenvolvimento das minhas competências enquanto futura professora, permitindo um leque de experiências bastante vasto e diversificado.

1.3 Balanço da Lecionação

No estágio foram bem definidos os objetivos a atingir através da prática pedagógica supervisionada, salientando-se a presença dos orientadores de estágio e da universidade que desempenharam um papel fulcral no desenvolvimento do futuro professor ao longo do ano letivo. Intervim, de forma acompanhada na área da lecionação (ensino Secundário), e foquei-me em quatro grandes etapas: Prognóstico, Prioridades, Progresso e o Produto.

O plano Anual da turma (Apêndice 5), foi realizado com base em informações recolhidas ao longo da avaliação inicial, e de acordo com os Programas Nacionais de Educação Física. Foi reajustado à realidade da turma (Apêndice 6), revelando-se um orientador da preparação do ensino e garantindo assim que “o princípio da especificidade do plano de turma, representa uma opção em que o professor seleciona e aplica processos distintos para que todos os alunos realizem as competências prioritárias das matérias em cada ano, e prossigam em níveis mais aperfeiçoados, consoante as suas possibilidades pessoais” (PNEF, 2001). De acordo com o PNEF (2001) a “escolha das situações de treino/aprendizagem em cada unidade de ensino, faz-se de acordo como os objetivos definidos para a etapa e com os aspetos considerados críticos na aprendizagem dos alunos”. Segundo Silva e Navarro (2012) o planeamento do trabalho docente assume uma extrema importância e deve ser contínuo, coletivo e interativo, caracterizando-se como um meio capaz de aperfeiçoar e facilitar o trabalho do professor dentro e fora da sala de aula assumindo que a aprendizagem ultrapassa os limites da sala de aula. Segundo Bento (1987), o planeamento é “o elo de ligação entre as pretensões, imanentes ao sistema de ensino e aos programas das respetivas disciplinas, e a sua realização prática”.

Tabela I.8 - Tabela síntese AGIC por etapa

Balanço Lecionação	1º Etapa	2º Etapa	3º Etapa	4º Etapa
Avaliação	Avaliação inicial	Obtenção de resultados de Avaliação Inicial, cruciais para a realização do planeamento individualizado (criação de objetivos realistas)	Consolidação de aprendizagens	Aferir o nível que os alunos chegaram/ manutenção e elevação das capacidades
Gestão	Criação de hábitos e rotinas	Determinar duração ideal em cada estação consoante as necessidades individuais	Conseguir cooperação dos alunos no aumento do tempo de prática para aqueles com maior dificuldade na matéria (grupos heterogéneos)	Grupos homogéneos
Instrução	Clareza no discurso	Fecho do ciclo de feedback	Feedback interrogativo	Continuação da clareza e autoridade no discurso, e feedback interrogativo
Clima	Estabelecer regras e relação de respeito	Criação de exercícios notoriamente estimulantes para promover o seu engajamento na aula	Espírito de entreajuda entra alunos com mais e menos facilidade promovido pelos grupos heterogéneos	Recurso a reforços positivos para os manter entusiasmados

Relativamente ao AGIC (Avaliação, gestão, instrução e clima), considero que a avaliação é um elemento fundamental no processo de evolução tanto dos alunos como do professor estagiário. Foi nesta etapa que senti mais dificuldades numa fase inicial, pelo facto de ter que avaliar os alunos e ao mesmo tempo controlar toda a turma, verificar se existiam comportamentos desvio, dar feedbacks e ainda distinguir o nível dos alunos nas diferentes matérias. Para a realização da avaliação inicial em ginástica utilizei o protocolo definido pelo núcleo de Educação Física (Apêndice 4). Para as restantes matérias a minha avaliação foi realizada do todo para as partes, ou seja, avaliando primeiramente o nível

de jogo e posteriormente é que destaco os alunos que estão acima ou abaixo do nível de jogo visualizado. Ter os critérios de êxito e os indicadores de observação bem definidos facilitou-me, na medida que me permitiu ganhar tempo e melhorar a minha ação avaliativa. Foi desta forma que deixei de sentir as dificuldades que tinha sentido inicialmente, e consegui melhorar ao longo do ano.

No que respeita à gestão de tempo de aula, um elemento essencial para que o professor possa ganhar tempos de aula é através de criações de hábitos e rotinas. As aulas que lecionei tiveram sempre uma estrutura idêntica para que os alunos criassem esses hábitos e rotinas. O problema da gestão já foi ultrapassado, mas numa fase inicial o meu dilema era gerir bem o tempo de prática dos alunos nas diferentes estações consoante as suas necessidades, e fazer com que a turma percebesse que os alunos com maiores dificuldades em determinada matéria necessitavam de maior tempo de prática nessa mesma modalidade. Durante o ano, nos jogos desportivos coletivos de invasão, aos alunos que sentiram maiores dificuldades proporcionei mais tempo de prática nas matérias que tinham mais dificuldades. A formação de grupos heterogéneos melhorou a cooperação entre colegas de turma, e ainda deu oportunidade a que os melhores alunos conseguissem ajudar os colegas com mais dificuldades, promovendo assim o respeito pelo outro e pelas regras do jogo. Acredito que esta minha estratégia funcionou bem, dando boa cadência à aula e promovendo colateralmente o espírito de camaradagem e a entreaajuda entre os colegas de turma.

Relativamente à instrução, a minha principal dificuldade foi essencialmente no fecho do ciclo de feedback. Nas etapas que se seguiram o meu foco foi ter qualidade de instrução e feedback, com o objetivo de melhorar a clareza no discurso, e fechar o ciclo de feedback. Para isso utilizei em muitas situações feedbacks continuados e posteriormente verifiquei a resposta do aluno. Na 3ª etapa utilizei mais o feedback interrogativo para deste modo obrigar os alunos a pensar na execução dos exercícios que estão a realizar.

No clima de aula nunca existiram problemas ao longo do ano. A turma no geral era muito participativa e foram escassos os comportamentos de desvio existentes que afetassem o bom clima de aula. Desde o início do ano, os alunos foram alertados para comportamentos que devem evitar, como danificar o material, “chutar” bolas que são para jogar com as mãos, ou realizar ações que possam colocar em risco a si mesmo e os seus colegas. Todos esses escassos comportamentos, foram chamados a atenção, por vezes

perante toda a turma para que percebessem que mesmo estando noutra estação estava atenta ao que se estava a passar. Desta forma consegui estabelecer uma relação de respeito e autoridade, mantendo as aulas ordeiras e com um bom funcionamento. A turma no geral é empenhada, e na sua maioria os alunos não tinham grandes dificuldades, por isso tentei criar situações apelativas e aulas motivantes para os conseguir entusiasmar e fazê-los evoluir ao longo do ano. Nesta sequência, os reforços positivos são também bastante importantes para que os alunos sintam que têm sucesso e se empenhem cada vez mais. Os alunos nº 3,8,11 e 14 necessitaram de um maior reforço positivo para conseguirem atingir os objetivos previstos. Estes alunos tiveram como objetivo a perda de peso. O aluno nº19 também necessitou de um aumento do reforço positivo, devido ao seu comportamento. Distraía-se com muita facilidade, e com reforço positivo motivou-se e mostrou-se mais empenhado.

1.3.1 Ganhos com a Lecionação

- Posteriormente à escolha do local de estágio, um dos momentos que considero importantes foi a existência de uma reunião geral do agrupamento, visto que nos foi dado a conhecer o projeto educativo e o projeto de intervenção do diretor em todas as escolas pertencentes ao agrupamento, e deste modo ajudou-nos a situar e a perceber o funcionamento da escola;
 - As Reuniões mensais do departamento de Educação Física, onde são abordados assuntos comuns ao núcleo de Educação Física, necessidades existentes e iniciativas a propor, para desta forma uniformizar os critérios e os instrumentos de avaliação, sendo essencial o desenvolvimento do trabalho cooperativo;
 - A presença nas aulas enquanto professora foi enriquecedora ao longo do ano, porque me permitiu identificar problemas, definir objetivos e encontrar estratégias, e ao mesmo tempo foi importante/proveitosa para a compreensão na prática do que é ser professor numa escola;
 - A presença do meu orientador e dos meus colegas de estágio nas minhas aulas, e vice-versa, é um auxílio útil, porque permite a partilha de informação sobre o que foi bom e menos bom no decorrer das aulas, e desta forma o Professor conseguiu-
- Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias – Faculdade de Educação Física e Desporto 43

nos orientar construtivamente para estratégias a aplicar nas aulas seguintes, e consequentemente melhorar de dia para dia;

- Melhoria na formação de grupos ao longo do ano, consoante a etapa (homogéneos e heterogéneos);
- Turma assídua e pontual;
- A boa relação Professor-Turma, ajudou a um bom funcionamento da aula. Conseguimos estabelecer um ponto de confiança, que foi essencial para o ambiente positivo e favorável à aprendizagem;
- Criação de boas rotinas de organização;
- Realização do PTI como esperado, os professores foram incansáveis no auxílio para que tudo pudesse decorrer da melhor forma;
- Elaboração de um planeamento anual;
- Autonomia e liderança do grupo durante todas as aulas.

1.3.2 Aspetos críticos da atividade de lecionação

- Estilo de ensino. O Ensino que mais utilizei ao longo do ano foi a descoberta guiada, que consiste em questões do professor que acarretam uma sequência de respostas do aluno, num processo convergente, levando o aluno a descobrir o conceito desejado. Utilizei ainda durante o ano letivo o ensino recíproco, através grupos cooperativos que, segundo Heacox (2006), são formados quer pelo professor quer pelos próprios alunos e procuram explorar a cooperação entre os alunos, aproveitando assim os alunos mais fortes em cada matéria desportiva para ajudar os alunos com mais dificuldades e deste modo dar continuidade ao jogo. É de ressaltar, que este tipo de estratégia só foi possível colocar em prática porque a minha turma era composta por alunos comprometidos;

- Realizar Ciclos de Feedback. Numa das visitas do professor orientador à nossa escola, com o intuito de observar as nossas aulas, um dos aspetos que este apontou e que tínhamos de melhorar substancialmente era relativo ao feedback. Como refere Carreiro da Costa (1984), o Feedback constitui a variável mais consistente no controlo da aprendizagem dos alunos. No início da minha formação, a quantidade de feedback fornecido aos alunos era boa, mas não realizava o fecho do ciclo de feedback. Depois disto tive mais atenção e tentei melhorar, dando feedback e esperando para ver a ação do aluno corrigindo-o de novo ou não conforme fosse necessário, ou dando-lhe um reforço positivo se fosse caso disso. Segundo, Sarmiento (1993) o Feedback é uma informação de retorno em função de um comportamento observado. Esta foi a minha principal dificuldade nesta primeira etapa, finalizar o ciclo de feedback. Identificava o erro, mas posteriormente não ficava à espera que o aluno realizasse a ação para fechar o ciclo de feedback. Rosado & Mesquita (2011) afirmam que é necessário procurar intervir equilibradamente sobre a totalidade dos alunos, procurando igualmente perceber o efeito de correções anteriores sobre novas execuções. Mesquita (2006), define feedback como um comportamento de reação do treinador/ professor à prestação motora do atleta, assumindo diferentes formas de manifestação - auditivo, visual, tátil- quinestésico e misto. Rosado & Mesquita (2011) afirmam que após a realização de uma tarefa motora por parte de um aluno ou atleta, este deve, para que o seu desempenho seja melhorado, receber um conjunto de informações acerca da forma como realizou a ação. Ou seja, o professor é o principal transmissor dessa informação, sendo um instrumento importante no processo de ensino, receber um feedback perante a tarefa que executou, têm não só uma função informativa, como de reforço/motivação, para deste modo o aluno aprenda/evolua;
- Tempos de instrução e transição. Inicialmente uma das minhas dificuldades passou pelo tempo de instrução, ou seja, era dada uma instrução inicial antes do aquecimento, e posteriormente ao aquecimento parava novamente a aula para divisão de grupos. Sabendo da importância e da influência que a instrução pode trazer à aula pelo seu tempo, o objetivo foi tentar minimizá-la ao máximo. Mesmo

que inicialmente demore um pouco mais de tempo, explico a totalidade da informação que necessito, para que posteriormente ao aquecimento a aula não volte a parar dando assim mais tempo de prática aos alunos. A instrução não é esquecida, apenas e de forma a não existirem paragens é dada sempre que exista necessidade disso. Neste momento, e findo o 1º período, penso que as instruções já foram melhoradas e aperfeiçoadas passando a ser de forma mais sucinta e focada em aspetos necessários para o bom funcionamento da aula e para uma boa aprendizagem dos alunos, de forma a terem mais tempo de prática. O principal objetivo passa por otimizar o tempo de prática, reduzindo o tempo de instrução e transição. São várias as investigações (Carreiro da Costa, 1995; Piéron 1996) que concluem que as turmas com maiores ganhos na aprendizagem revelaram ter tido, maior tempo de informação coletiva específica, maior tempo de atividade motora individual, maior tempo de exercitação em exercício alvo de aprendizagem, menores tempos de transição, gestão e maior tempo útil de aula. Assim, centrei a operacionalização do processo com atitudes didáticas de conteúdo, organização e interação (Siedentop, 1986). Segundo Siedentop (1983) ser professor é desenvolver um estilo de interação que possa ser percebido pelo aluno como sincero e confiável, mostrar entusiasmo pelas atividades de ensino e pelos estudantes, não ter medo de mostrar e discutir sentimentos, fornecer regras de significância social, proporcionar determinados valores na vida em sociedade. Segundo Siedentop (1991), há duas regras que o professor deve respeitar durante os períodos de transmissão de informação. A primeira está relacionada com o tempo gasto, o professor deve evitar longas exposições para não consumir o tempo da aula, penalizando a duração dos momentos de prática de aprendizagem. A segunda regra, está relacionada com a forma da informação, que deve ser objetiva e clara de maneira a que os alunos retenham a informação veiculada pelo professor;

- Decidir e adaptar. Senti dificuldades iniciais em realizar um plano B. A turma é muito pequena e quando 2 ou 3 elementos faltavam à aula, numa fase inicial tive dificuldades em adaptar a aula. Sabendo de antemão, que o ato educativo é marcado por uma imprevisibilidade, uma vez que várias situações surgem da própria prática/ reação dos alunos, ou pela introdução de novas condições e

fatores. Devido a essa imprevisibilidade, o planeamento tem que ser flexível para ajustar às condições que num determinado momento específico, e essa adaptação tem que ser feita através de uma tomada de decisão que resulta do conhecimento que qualquer profissional possui, neste caso o professor de Educação Física. Assim sendo, vou lidar com esta situação ao longo da profissão, fazendo-me estar sempre em constante evolução/aprendizagem. Ao longo do ano letivo, em variadas aulas ocorreram imprevistos e tive que estar preparada para resolver as situações, de forma a dar continuidade e seguimento à aprendizagem dos alunos. Inicialmente foi um problema porque era um processo que tinha de ser definido no imediato, mas apesar das decisões terem sido positivas, despenderam algum tempo na parte inicial da aula. Planeava a aula para 17 alunos, formando grupos de trabalho e quando faltava 2/3 alunos, sentia dificuldade em resolver a situação, devido à necessidade de trocar alunos de um grupo, do mesmo nível para desta forma equilibrar as equipas, e ter alunos suficientes para realizar o exercício em questão. A necessidade de ter de recorrer a um plano B, não só para fazer ajustes a nível de exercícios, mas principalmente para fazer mudanças profundas a nível de planeamento, fundamentalmente a nível organizativo. Este aspeto foi definido como prioritário por mim, tendo sido melhorado gradualmente ao longo do ano, esperando evoluir ainda mais neste sentido;

- Gestão da diferenciação do ensino. Dificuldade em conseguir articular na mesma aula a diferenciação de ensino, visto que os alunos têm prioridades diferentes consoante as suas necessidades, e por vezes têm de realizar matérias diferentes e ter mais tempo de prática.

1.3.3 Perspetiva Futura

O estágio realizado durante o ano permitiu-me viver a realidade de um professor e colocar em prática tudo aquilo que me ensinaram durante a licenciatura/mestrado, ou seja, durante este ano pratiquei toda a teoria aprendida ao longo do curso, definindo objetivos, estratégias e progressões para os alunos e para as diferentes matérias. Tornou-se numa experiência enriquecedora e que vai contribuir futuramente para a minha vida profissional.

Estou satisfeita com o trabalho realizado até então, sentindo-me privilegiada por contribuir ativamente para a formação destes alunos, que também foram importantes para o meu desenvolvimento enquanto professora.

Outra das coisas que me ajudará no futuro, é ter percebido a importância da colaboração entre colegas de trabalho. Ao longo do ano mostrei sempre disponibilidade para ajudar em qualquer situação, tanto com os elementos do meu núcleo de estágio como com os elementos do núcleo de educação física. A relação estabelecida foi muito positiva e de cooperação. Aprendi bastante com todos os professores que partilharam a sua experiência e com os meus colegas através de troca de ideias e discussão de pontos de vista diferentes, acreditando que contribuí também para o seu enriquecimento enquanto futuros professores.

Como sugestões a deixar, gostaria de dar ênfase ao planeamento, porque é um ponto fulcral no estágio e para o sucesso enquanto profissional. Realizar o planeamento adequado às reais capacidades dos alunos é fundamental, e para isto é essencial conhecer bem as características da turma.

Outro ponto importante é a relação estabelecida entre o professor e os alunos. Se os alunos sentirem a confiança do professor, esta torna-se um elemento chave, conseguindo criar um bom ambiente de aula e consequentemente motivá-los, retirando um melhor rendimento destes. Creio que deste capítulo retiro uma experiência positiva, tendo conseguido criar boas relações com os alunos das diversas turmas, e aproveitar as características intrínsecas de cada turma, procurando retirar estrategicamente aspetos motivadores dos alunos, de forma a potenciar o rendimento dos mesmos.

A troca de conhecimento entre professor estagiário, orientador de estágio, colegas de estágio e grupo disciplinar, é crucial para a evolução das aulas ao longo do ano, e foi essencial para o bom desempenho que consegui obter.

II Direção de Turma

2.1 Caraterização da Direção de Turma

A turma do 11º3 que leciono Educação Física, é acompanhada por mim na componente de direção de turma, a cargo da Professora Ana Vicente. O diretor de turma é mediador do processo educativo, sendo fundamental na prevenção do abandono e absentismo escolar, e no insucesso associado. O Diretor de Turma é o principal elo de ligação entre EE, Alunos e Professores, relativamente ao ato educativo. Este acompanhamento é mais direto nas 4 horas destinadas à direção de turma. Uma das horas é burocrática (5ªF- 11h às 11:45h), onde tratamos de assuntos relacionados com a turma, nomeadamente justificação de faltas, possíveis ocorrências da semana e contacto telefónico com os EE. Outra hora é destinada para receber EE (2ªF- 12h às 12:45h), é importante a presença dos pais na escola, visto que os pais e a família são parceiros na Educação e os pais atentos acompanham os seus filhos em todos os processos. Por fim, as 2 horas que faltam são reservadas a apoio à direção de turma (4ªF- 16h às 16:45h e 5ªF- 10h às 10:45), esta hora é destinada à prática de projetos, em auxiliar alunos com mais dificuldades, ou mesmo para alguns problemas pendentes, etc. Para a escola, estas 4 horas semanais disponibilizadas para a direção de turma, são de extrema importância, visto que uma boa relação da escola com a família favorece o diálogo entre pais e filhos e reforça a confiança de todos. Deste modo a escola previne a indisciplina na sala de aula e fomenta o rendimento escolar dos alunos (Estanqueiro, 2010). No entanto, o envolvimento parental individual não se consegue atingir por decreto, mas sim através da formação e estratégias que visem a vivência de parcerias que, a pouco e pouco, se vão desenvolvendo intra e inter-escolas (Villas-Boas, 2001).

2.1.1 Caraterização da Turma

A turma que estou a lecionar neste ano 2016/2017, é o 11º3. Esta turma é composta por 20 alunos, sendo que 10 são raparigas e 10 são rapazes. Existem 3 repetentes na turma (não frequentam a disciplina de Educação Física), que apenas estão a fazer algumas disciplinas.

Os professores que constituem o conselho de turma indicam que, a turma é boa, sendo que todos os alunos, à exceção dos dois repetentes, obtiveram bons resultados no ano anterior. A turma foi assinalada pelos professores em reunião de conselho de turma, como trabalhadora, mas muito conversadora. Existem dois alunos muito conversadores, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias – Faculdade de Educação Física e Desporto 50

que até agora não têm sido um problema, visto que, a diretora de turma informou os restantes professores em reunião de conselho de turma, a impossibilidade de os dois ficarem juntos, porque distraem-se com bastante facilidade, e distraem os outros, perturbando a aula.

Após pesagem na aula de Educação Física, verificou-se um problema com 4 alunos relativamente ao excesso de peso. (abordado no 3. Operacionalização do plano).

Existe problemas de pontualidade/assiduidade especialmente ao primeiro tempo, ocorrido no ano transato com uma das alunas, e foi especificado pela diretora de turma. No decorrer deste ano, dois alunos (incluindo a aluna especificada) já têm quatro faltas (limite 8 faltas) à disciplina de Educação Física, tendo sido justificadas 2 das faltas. (abordado no 3. Operacionalização do plano).

Existe um aluno problemático na turma, referido pela diretora de turma, já com alguns antecedentes de indisciplina e faltas. Atualmente, está no limite das faltas a Português, tendo 6 faltas injustificadas até então. (abordado no 3. Operacionalização do plano).

2.1.2 Caraterização dos Encarregados de Educação da Turma

Os EE da turma do 11º3 são maioritariamente do género feminino (14 mães e 6 pais). A média de idades dos EE são de 49,47. A primeira reunião com os pais decorreu no dia 19 de Setembro de 2016, apresentada pela Professora responsável pela direção de turma e por mim. Os EE ficaram ocorrentes de assuntos como, calendário escolar, horário da turma, entrada no Inovar-alunos, e sobre o funcionamento geral da escola. Por fim elegeu-se o representante dos EE, a mãe do aluno nº17, e sub-representante a mãe do aluno nº14.

2.2 Atividades

2.2.1 Horário de Funcionamento

Este acompanhamento é mais direto nas 4 horas destinadas à direção de turma. Uma das horas é burocrática (5ªF- 11h às 11:45h), onde tratamos de assuntos relacionado com a turma, nomeadamente justificação de faltas, possíveis ocorrências da semana e contacto telefónico com os EE. Outra hora é destinada para receber EE (2ªF- 12h às 12:45h), é importante a presença dos pais na escola, visto que os pais e a família são

parceiros na Educação e os pais atentos acompanham os seus filhos em todos os processos. Por fim, as 2 horas que faltam são reservadas a apoio à direção de turma (4ªF- 16h às 16:45h e 5ªF- 10h às 10:45), esta hora é destinada à prática de projetos, em auxiliar alunos com mais dificuldades, ou mesmo para alguns problemas pendentes, etc. Para a escola, estas 4 horas semanais disponibilizadas para a direção de turma, são de extrema importância, visto que uma boa relação da escola com a família favorece o diálogo entre pais e filhos e reforça a confiança de todos. Deste modo a escola previne a indisciplina na sala de aula e fomenta o rendimento escolar dos alunos (Estanqueiro, 2010). No entanto, o envolvimento parental individual não se consegue atingir por decreto, mas sim através da formação e estratégias que visem a vivência de parcerias que, a pouco e pouco, se vão desenvolvendo intra e inter-escolas (Villas-Boas, 2001). Deste modo, para combater o trabalho isolado, o diretor de turma exerce a mediação do processo educativo entre os pais, os professores e os alunos, sendo que estes são o elo central e os últimos destinatários da gestão curricular operada. O aluno desempenha um papel de regulador do processo, ao passo que o professor gere o currículo e o diretor de turma gere todo o trabalho realizado, assumindo as preocupações de articulação e coordenação com os processos de desenvolvimento do currículo (Roldão, 1995).

2.2.2 Função do Diretor de Turma

O diretor de turma tem uma função de gestor pedagógico intermédio, visto “assegurar a articulação entre os docentes numa turma, os alunos e os EE e incorporando também necessariamente dimensões de gestão do currículo” (Roldão, 1998, 3).

Durante o estágio tenho colaborei ativamente, e durante todas as semanas, nas tarefas inerentes à Direção de Turma, acompanhando a direção de turma nas atividades, para deste modo consiga compreender o desenvolvimento do processo, nomeadamente o desenvolvimento dos alunos da turma nas diferentes disciplinas. Tenho também, colaborado na preparação de reuniões de EE, processo de justificação de faltas.

No regulamento Interno do Agrupamento de Escolar N°1 da Pontinha (Artigo 59.º - Competências do Diretor de Turma), está explícito as competências do Diretor de Turma, as que me proponho atingir como objetivo passam por:

- Cumprir as decisões emanadas do Conselho de docentes;

- Elaborar em articulação com o Conselho de Turma e coordenar a aplicação do Plano de Atividades da Turma, solicitando a colaboração do representante dos pais/EE sempre que tal se considere necessário;
- Manter o processo individual de cada aluno sempre atualizado;
- Manter o registo de faltas do aluno atualizado, e proceder à sinalização das situações de absentismo grave para as entidades competentes;

2.2.3 Desempenho Escolar

A turma foi identificada em conselho de turma com um bom aproveitamento, muito interessada, empenhada, sendo que alguns elementos foram identificados como bastante conversadores (nº16,19), não afetando os colegas sendo que apenas se prejudicam os alunos em questão, que tem mais capacidades do que as demonstradas em todas as disciplinas.

No final do 1º Período dos 20 alunos da turma, 11 alunos não tiveram classificações negativas (menos de 10 valores), três tiveram 1 classificação negativa, cinco com 2 classificações negativas, e apenas um dos elementos da turma obteve 4 classificações negativas. Os professores pensam que o potencial desta turma a nível de notas poderá ser ainda melhor, para isso foram criados os horários de apoio para auxiliar os alunos que tem dificuldades, para expor as suas dúvidas e para que consigam melhorar as suas notas.

Nesta turma nenhum professor utiliza planta de aula, sentando-se de forma aleatória à exceção dos alunos nº16 e 19 que se encontram separados em todas as disciplinas devido à distração que provocam um ao outro.

2.2.4 Projeto PES

O projeto PES foi integrado na turma 11º3 nas disciplinas de filosofia, Educação Física, Geografia, Português e Inglês, contribuindo para as horas letivas necessárias (12 horas totais por período). As disciplinas abordadas foram a alimentação, tabagismo, drogas. Este projeto teve o intuito de sensibilizar os alunos para através do projeto de Educação Sexual e de Saúde educar para valores, promoção da saúde, a formação e a participação cívica dos alunos num processo de aquisição de competências que sustentem as aprendizagens ao longo da vida e promovam a autonomia e a responsabilidade.

O meu propósito ao longo do ano foi através das aulas teóricas, desenvolver um conjunto de experiências educativas que permitem a integração de saberes, bem como o desenvolvimento de competências capazes de favorecer o equilíbrio e o bem-estar dos jovens/adolescentes, para que estes possam saber fazer escolhas mais conscientes, informadas e assertivas. A articulação das diferentes atividades do tema estruturante saúde, com os conteúdos programáticos e os saberes das várias disciplinas será realizada, envolvendo para o efeito, os concelhos de turma.

Os objetivos específicos do projeto passaram por:

- Proporcionar um ambiente seguro e saudável e, em parceria com os serviços de saúde e a comunidade escolar, criar oportunidades de promoção de saúde mental, apoio social, aconselhamento, alimentação saudável e Atividade Física.
- Implementar políticas e práticas que respeitam o bem-estar e a dignidade do indivíduo, fornecem múltiplas oportunidades para o sucesso, reconhecem os esforços, bem como as realizações pessoais.
- Procurar melhorar a saúde dos membros da comunidade educativa e trabalha com as autoridades locais ajudando-as a entender de que forma ela pode contribuir para a melhoria da saúde e educação.

No 1º período quero ressaltar o tema da alimentação, onde a maioria se mostrou bastante interessado, debatendo o que pensavam ser uma alimentação saudável.

No 2º período durante uma das aulas teóricas de PES existiu um debate sobre tabagismo que os alunos se mostraram bastante interessados, expondo casos que conheciam, permitindo deste modo o debate entre a turma.

No 3º Período não foi lecionado PES, devido ao período ser demasiado pequeno.

2.2.5 Saída de Campo

Existem várias mais valias relacionadas com as saídas de campo. Segundo Dillon (2006), o trabalho de campo pode ter uma série de impactos benéficos para os alunos. Para além dos benefícios na saúde, no desenvolvimento social, emocional e da consciência ambiental, há benefícios cognitivos associados a uma oferta educativa de cariz ambiental, que promova o contacto direto e regular das crianças com a natureza (Muñoz, 2009). Existem evidências de que os programas ao ar livre podem ser mais

eficazes na promoção do desenvolvimento cognitivo, quando comparados aos programas em meios fechados (Dillon et al., 2006). Contudo, para ser eficaz, este trabalho precisa ser cuidadosamente planeado e implementado. Aquando o planeamento de atividades, os professores devem ter em consideração fatores como medos e fobias dos alunos, experiências anteriores e estilos de aprendizagem. Segundo Natural England Commission (2012) o trabalho de campo adequadamente concebido e planeado, bem ensinado e acompanhado, oferece aos alunos oportunidades de desenvolver os seus conhecimentos e habilidades de forma a agregar valor às suas experiências cotidianas.

A saída de campo realizou-se na Mata de São Domingos de Benfica (Monsanto), no dia 19 de Maio, inicialmente estava prevista para dia 12, mas devido à tolerância de ponto foi alterada. Esta atividade teve início às 9h e terminou às 16:30. Consistiu na organização de atividades desportivas fora do contexto escolar. As atividades praticadas foram BTT, escalada, orientação, tiro ao arco, capoeira, golfe e basquetebol, o que permitiu que os alunos tivessem um leque alargado de oportunidade únicas, experimentando modalidades que nunca tinha praticado.

Um dos principais objetivos desta saída de campo foi cumprido na totalidade, visto que os alunos experienciaram modalidades novas, e que conviveram com os elementos de todas as turmas presentes, enraizando neles o espírito de equipa e a promoção do gosto pela prática de atividade física regular. Segundo Lozano (2016) o exercício no exterior favorece o envolvimento global dos estudantes, garantindo sua autonomia e trabalho colaborativo. Na mesma linha de pensamento Webster (2011) defende que o exercício praticado no meio da natureza promove o desenvolvimento de varias habilidades sociais, como o espírito de equipa e de entreajuda, a cooperação, a negociação, o dialogo, a tolerância e a autodisciplina

Inicialmente estava previsto a participação de três turmas dos Professores estagiários, mas foi mais uma turma de uma das Professoras de Educação Física, sendo que no total a atividade foi realizada para 70 elementos. O baixo custo (5 euros), ajudou a que tivéssemos a participação de muitos alunos, garantindo que independentemente da classe social pudessem ter acesso a atividades de exploração natureza, que raramente têm contato. O número de participantes superou as expectativas do grupo de estágio.

No que respeita à turma que leciono, dos dezassete elementos que a constituem, doze foram à visita de campo, o meu objetivo inicial para a turma era levar pelo menos

doze e foi cumprido com sucesso. Todos realizaram as atividades muito empenhados, e competitivos.

Eu e o Professor Sérgio fomos um pouco mais cedo para o local para colocarmos as balizas nos pontos que tínhamos definido anteriormente quando fomos reconhecer o terreno nos dias anteriores ao evento. Posteriormente, os alunos deslocaram-se para o local realizando um percurso de bicicleta acompanhados pelo professor Paulo, e os restantes deslocaram-se a pé e de metro acompanhados pela Professora estagiária Sara, a professor Leonor Chambel e o Professor Maurício. De acordo com Natural England Commission (2012) viagens de campo eficazes exigem um planeamento, preparação e acompanhamento após o retorno à escola, bem como coordenação entre o local de acolhimento, e escola e os acompanhantes / professores.

As atividades foram dinamizadas pelo grupo de estágio, e em algumas estações com ajuda de professores ou técnicos especializados no ramo.

De forma geral os objetivos delineados foram atingidos, os alunos mostraram-se interessados, empenhados e participativos, mesmo no caso da escala onde vários alunos tiveram algum receio devido à altura. O ambiente descontraído sem, contudo, perder a vertente didática e competitiva, é característico de atividades em ambientes exteriores, como sublinha Pasek (2014), onde se notam os alunos têm uma melhoria de humor e resistência durante estas aulas.

A atividade no geral correu toda dentro do previsto, o único aspeto que melhoraria teria a ver com a ida dos alunos para o local, todos iriam da mesma forma para chegarem todos ao mesmo tempo, em vez de irem chegando o que nos dificultou um pouco devido aos grupos da estarem organizados.

Contudo, como sublinha Lozano (2016) existem uma série de razões que tornam o desenvolvimento prático de atividades exteriores reduzido, tais como o risco que se origina na sua prática, a falta formação adequada de professores de Educação Física ou mesmo a falta de instalações específicas e meios de deslocação. Os benefícios de aprender em ambientes naturais, podem, contudo, não ser válidos, se não forem aliados de uma preparação e acompanhamento adequados da escola, bem como uma forte pedagogia (Natural England Commission, 2012).

2.2.5.1 Pontos Positivos

- Organização da saída de campo
- Cumprimentos do horário previsto durante a atividade
- Presença em massa dos alunos
- Sentimento de cooperação e entreajuda entre os elementos dos grupos
- Sentimentos de cooperação e entreajuda entre os estagiários e todos os membros envolvidos na atividade.
- Proporcionamos aos alunos um leque alargado de oportunidades únicas.
- Os 3 alunos com excesso de peso fizeram o dia todo de atividade física.

2.3 Balanço da Direção de Turma

Esta atividade iniciou com a elaboração de um projeto onde indiquei os objetivos a atingir, as tarefas e competências do DT enquanto líder e possíveis formas de intervenção, os recursos disponíveis e fiz referência a algumas atividades a serem desenvolvidas.

As atividades de acompanhamento da direção de turma enquadram-se na turma em que decorrem todas as atividades inerentes ao estágio. De acordo com Roldão (1995, p. 4) “o diretor de turma é um docente que coordena um grupo de docentes e é, simultaneamente, um elemento do sistema de gestão da escola a quem cabe responsabilidades na Gestão global do conselho de turma a que preside”. Ser DT foi um enorme desafio, visto que é um agente privilegiado de mudança, e tem um cargo mediador e dos mais complexos inseridos na organização escolar, implicando uma constante observação da realidade escolar. Essa possibilidade acontece devido ao fato deste conhecer e trabalhar relacionalmente com todos os intervenientes diretos no processo ensino-aprendizagem.

Procurei sempre manter um contato constante com a DT que estava a acompanhar-me, no sentido de perceber o funcionamento de aspetos relacionados com a turma, fora do âmbito de EF, até porque já foi o segundo ano seguido que a professora é DT desta turma. Particpei conjuntamente com a DT nas atividades inerentes à direção de turma, como na preparação de reuniões de Conselho de turma e de EE, na organização do dossier de turma, na justificação de faltas no Inovar, e nos contatos com os EE.

No início do ano foram efetuados uns questionários para efeito de tratamento de dados. Foi também solicitado ao longo do ano, aos professores informações sobre o comportamento e aproveitamento dos alunos, e problemas detetados.

Quanto ao acompanhamento dos alunos tanto a nível pessoal como académico (passado escolar dos alunos), fui coordenando e orientando o seu percurso educativo em conjunto com a diretora de turma que acompanhei ao longo de todo o processo. O facto de conhecer os alunos individualmente fez-me identificar mais rapidamente as dificuldades e providenciar um apoio sempre que necessário.

No início do ano, na primeira reunião realizada com os EE informámos sobre as regras de funcionamento da Escola, do regulamento interno e da legislação em vigor (Ex.: faltas). Durante o ano o contato foi realizado através de reuniões (que ajudei a preparar), e envio de cartas sempre que necessário sobre a assiduidade dos seus educandos, ou até mesmo solicitar a vinda dos pais à escola. O meu objetivo passou sempre por auxiliar os pais no acompanhamento dos seus educandos, e consequentemente colaborar ativamente para o êxito escolar dos alunos. Evidencio, que na generalidade os EE apresentam-se muito presentes e disponíveis no acompanhamento dos seus alunos em contexto escolar. Nas reuniões estiveram sempre presentes mais de 50% dos pais, e das poucas vezes que houve necessidade de nos reunirmos com um encarregado de educação é conseguido sem muito esforço, existindo uma troca de informação fácil e constante permitindo sempre que os alunos sejam apoiados.

Estive presente em todas as reuniões, geralmente os EE procuravam-me sempre de forma a esclarecer dúvidas sobre a saída de campo. Alguns EE, normalmente de alunos com notas mais baixas, também procuravam saber o aproveitamento do seu educando na disciplina de educação física. Duas mães confidenciaram-me até que as suas filhas nunca gostaram muito de atividade física, e este ano estão bastante motivadas.

Nesta área considero a minha intervenção positiva, podendo ter sido um pouco mais intensa. Apenas tivemos que chamar um encarregado de educação à escola devido às faltas excessivas. A turma ao longo do ano não deu problemas, era uma turma composta maioritariamente por alunos bem-comportados e que os professores consideravam boa. Por esse motivo, não foram necessárias grandes intervenções por parte dos professores.

Por outro lado, para existir uma turma com alunos bons e sem problemas de maior, existe inevitavelmente uma concentração de alunos mais problemáticos noutras

turmas, que por norma obrigam a uma intervenção conjunta do corpo docente. Nesse sentido, e porque o núcleo de estágio tinha várias turmas, que por sua vez tinham diversos problemas, pude experienciar de perto algumas questões sobre as quais eram necessárias intervenções, procurando ajudar na resolução de problemas.

A diretora de turma que acompanhei é autónoma, responsável pelos professores de geografia e possui uma vasta experiência, permitindo-me verificar e ajudar de forma a facilitar a minha intervenção.

Constatei ao longo do ano que o diretor de turma é um agente privilegiado de mudança, visto que conhece e relaciona-se com todos os intervenientes durante o processo ensino-aprendizagem.

Consegui durante o processo verificar um bom entendimento entre professores, contudo, nunca existiu articulação de coordenação pedagógica, uma vez que os alunos nunca demonstraram comportamentos desviantes, potencialmente e vistos como desafiantes, do ponto de vista da necessidade da coordenação e cooperação por forma a realizar uma ação conjunta. Este tipo de relação fidedignamente ilustrada e pela metáfora do condomínio, onde analogamente, os condóminos não se atrapalham mutuamente, mas também não colaboram para um objetivo comum, uma vez que não existe uma situação de adversidade que os motive a uma ação de forma coordenada.

2.3.1 Ganhos com a Direção de turma

- Realização da saída de campo
- Bom relacionamento com a DT
- Boa comunicação com os EE
- Papel ativo, acompanhando o aluno que estava em risco de chumbar o ano, conversando dentro e fora do tempo de aula

Tabela II.1 - Balanço da Direção de Turma

Balanço DT	1º Período	2º Período	3º Período
Turma/Alunos	Indicação de objetivos a atingir, tarefas e competências do DT	Iniciação da prática dos planos físicos individualizados, para os alunos com excesso de peso	Verificação dos resultados obtidos após a realização dos planos físicos individualizados e das aulas de EF

Conselho de Professores	Troca de pareceres sobre a dinâmica dos alunos e identificação dos alunos com comportamento mais desviante	Implementação de estratégias da melhoria de comportamento dos alunos e verificação da mesma	Verificação das melhorias de comportamentos dos alunos
	Discussão e aprovação da saída de campo	Organização da saída de campo	Realização da saída de campo
	Reunião final de período	Reunião final de período	Reunião final de período
Relação com EE	Informar os EE sobre regras do funcionamento, regulamento interno e legislação em vigor	Preparar e reunir com os EE sempre que necessário. Reunião final 2º Período	Preparar e reunir com os EE sempre que necessário. Reunião final 3º Período

2.3.1.1 Objetivos estipulados no início do ano letivo / grau de concretização

- Diminuir as faltas dos alunos nº5,10 e 13

Após o término do 1º período constatei que este primeiro objetivo que defini anteriormente já tinha sido concretizado com sucesso, visto que os alunos, 5,10 e 13 até ao final do período apenas faltaram um total de 3 vezes. De forma a que melhorassem tive uma conversa com os alunos a meio do 1º período, informando da importância da pontualidade/assiduidade que poderia afetar a sua avaliação, não só à disciplina de Educação física, mas a todas as outras. Até ao final do ano não existiram ocorrências de faltas, à exceção da aluna nº13 que no início do 3º período faltou durante 2 semanas consecutivas à disciplina de educação física. Tive uma conversa com a aluna de forma a perceber o que se estava a passar, esta justificou com cansaço acumulado visto que trabalhar de forma a auxiliar os pais. Depois da conversa a aluna daqui nunca mais faltou.

- Diminuição dos comportamentos desvio dos alunos nº16 e nº19

Após o término do 1º período constatei que este objetivo que defini anteriormente já tinha sido concretizado com sucesso. De forma a que melhorassem conversei individualmente com os alunos e em simultâneo de forma a alertar que os seus comportamentos podiam não só afetar a sua avaliação prejudicando-os, como prejudicavam os colegas. Esta turma é bastante unida, e os alunos comprometeram-se de imediato a tentar melhorar. A estratégia que adotei em conjunto com os professores da turma foi separá-los durante as aulas, e resultou muito bem. Por vezes, de forma incentivá-los e para que percebessem que tinham estado bem durante as aulas anteriores uma vez de dois em dois meses, presenteava-os com a presença no mesmo grupo de trabalho. Os alunos apesar de continuarem algo conversadores, de acordo com todos os professores, melhoraram o seu comportamento significativamente em todas as disciplinas.

- Manter ou aumentar o número de EE do início do ano letivo

Após o término do ano letivo constatei que este objetivo que defini anteriormente tinha sido concretizado com sucesso. Sempre que havia reunião os pais era contactados através de um comunicado entregue aos seus educandos que tinha de vir assinado. Os alunos que não entregassem papel ligávamos aos pais a informá-los, sendo que esta situação apenas só aconteceu com o aluno nº5. Na primeira reunião compareceram nove EE, na segunda compareceram doze, mais dois que na reunião anterior. E na última apenas faltaram três. O que quer dizer que o número foi subindo significativamente. Segundo Ramalho (2016) os professores consideram que os alunos cujos encarregados de educação se envolvem na vida escolar apresentam comportamentos e atitudes que potenciam mais o seu sucesso escolar. Os três pilares que, segundo Marzano (2005) contribuem de forma eficaz e benéfica no que diz respeito ao envolvimento dos Encarregados de Educação na vida escolar são a comunicação, a gestão e a participação, conseguindo os Encarregados de Educação ter um porta voz- ativa nas decisões escolares relativas ao seu educando.

- Participação ativa na saída de campo pelo menos 12 alunos

Após o término da saída de campo, constatei que este objetivo que defini anteriormente tinha sido concretizado com sucesso. Para cumprir este objetivo, aproveitei

as reuniões de 1º e 2º período para falar com os pais e transmitir-lhes o que iria passar, as atividades a desenvolver, de forma a envolvê-los na saída de campo. E simultaneamente, falava com os alunos tentando motivá-los/convence-los a participar, o que não foi difícil. Tanto os pais como os alunos mostraram-se interessados e disponíveis em ir.

- Participação dos professores da turma na saída de campo

Após o término da saída de campo, constatei que este objetivo que defini anteriormente não tinha sido concretizado com sucesso. Os professores da turma que abordei não tinham disponibilidade/vontade de participar. Apenas a diretora de turma demonstrou disponibilidade em participar caso não houvesse professores suficientes para acompanhar os alunos. Como conseguimos angariar professores suficientes para nos acompanhar, a professora que acompanho na direção desta turma não nos acompanhou.

- Diminuição do índice de massa corporal e % de massa gorda dos alunos nº3, 8, 11 e 14

Este objetivo foi alcançado. Existiu uma evolução, ainda que quase diminuta ao longo do ano letivo. Incentivei os alunos a participarem no desporto escolar, de forma a praticarem mais atividade física durante a semana, mas estes não se mostraram muito disponíveis porque não gostavam de nenhuma modalidade existente. Então a opção que tomei, no início do 2º período, foi a realização de um (Apêndice 19) individual para estes 4 elementos, de forma a que quando tivessem alguma disponibilidade de horário fizessem exercício físico. E em todas as aulas de educação física que surgisse oportunidade, normalmente nos exteriores, corriam cerca de 5 a 8 minutos. Durante o ano letivo fui sempre efetuando a pesagem, normalmente uma vez por período, e constatei que:

- aluna nº3 → Melhorou pouco. Inicialmente pesava 72,6 Kg, e atualmente pesa 72,0 kg, sendo que reduziu o seu índice de massa corporal de 26 (kg/m²) para 25,8 (kg/m²).
- aluna nº8 → Melhorou. Inicialmente pesava 87,4 Kg, e atualmente pesa 85,2 kg, sendo que reduziu o seu índice de massa corporal de 25,5 (kg/m²) para 24,9 (kg/m²).

- aluna nº11 → Melhorou. Inicialmente pesava 83,4 Kg, e atualmente pesa 82,4 kg, sendo que reduziu o seu índice de massa corporal de 26,3 (kg/m²) para 26 (kg/m²).
- aluna nº14 → Melhorou pouco. Inicialmente pesava 76 Kg, e atualmente pesa 73,4 kg, sendo que reduziu o seu índice de massa corporal de 28,6 (kg/m²) para 28 (kg/m²).

Os alunos referenciados mostraram-se sempre bastante empenhados.

- Das 4 negativas, recuperar pelo menos 3, e subir a negativa de 7 valores

Este objetivo não foi alcançado, mas existiu evolução ao longo do ano letivo. Como estratégia propus ao aluno uma ou duas vezes por mês reunir com a melhor aluna (falei com a mesma antecipadamente) da turma de modo a esta conseguir auxiliá-lo nas disciplinas onde demonstrou ter maiores dificuldades. Acompanhei ativamente todo o processo, procurando saber com a aluna e o aluno como estavam a decorrer as coisas e sempre que consegui ter disponibilidade horária estive presente. Outra solução passou pelas aulas de apoio, apesar destas não serem de carácter obrigatório e nem sempre o aluno esteve presente. A estratégias de colega auxiliá-lo sempre que este sentia necessidades resultou positivamente, visto que o aluno subiu duas das suas negativas e as duas notas que se mantiveram negativas também subiram.

2.3.2 Aspetos críticos da atividade de direção de turma

- Alunos não me viam como diretora de turma
- Envolvência dos professores da turma na saída de campo

2.3.3 Perspetiva Futura

Esta foi a área em que tive mais dificuldade de me impor, porém percebi a realidade que é exigida a um diretor de turma. Durante o ano adquiri instrumentos e estratégias que poderei aplicar futuramente quando exercer a profissão. Numa próxima oportunidade que tiver de exercer esta função irei estar mais envolvida na relação com os EE, de forma a mantê-los informados de todas as situações necessárias sobre os seus educandos, e que consequentemente que acompanhem os seus educandos de forma mais

regular no percurso escolar. Este ano isto aconteceu, mas a turma não teve problemas significativos para contactar constantemente os EE, por isso o contacto com os mesmos era quase na totalidade feito através da reunião de final de período.

Destaco a importância de criar uma boa relação com os professores da turma, de forma a tornar a minha experiência mais enriquecedora, visto que são professores com mais anos de experiência que eu, e que me permitem melhorar e evoluir ao longo da minha carreira. E também de forma a passar informação mais facilmente para deste modo se consiga identificar mais facilmente os problemas da turma e de cada aluno individualmente.

III Desporto Escolar

3.1 Caraterização do núcleo

O núcleo é caracterizado por ser um grupo aberto a todos os alunos da ESBF (2º/3º Ciclos e Secundário), não havendo limite de inscrições. Até a realização deste trabalho, o grupo contava com 14 alunas, com idades entre 15 e 16 anos, sendo que apenas 10 frequentavam com regularidade aos treinos. Este grupo é heterogéneo no que diz respeito às suas capacidades, podendo posteriormente trabalhar por níveis diferenciando o ensino para cada uma delas, dedicando mais tempo de prática adequando as técnicas que as alunas têm mais dificuldades. Para a criação de grupos de nível, onde existem três níveis (Introdutório, Elementar e Avançado), verifiquei em que nível cada aluna se situa, e ajudei na sua evolução ao longo do ano.

3.2 Objetivos

3.2.1 Objetivos da formação pessoal

- Promover o gosto pela modalidade;
- Participar ativamente na divulgação da modalidade, para angariar alunas;
- Participar ativamente na coadjuvação;
- Implementar treinos desafiantes, com significado na aprendizagem;
- Fomentar nas alunas o respeito pelas oponentes independentemente do nível;
- Promover a cooperação, clima positivo e de respeito nos treinos e competições;
- Promover a autonomia pela atribuição, reconhecimento e exigência das responsabilidades que podem ser assumidas pelos praticantes;
- Participar criticamente nas funções previstas e trabalho realizado pelo núcleo de Desporto Escolar;
- Elaborar um planeamento anual para a equipa (Apêndice 24);
- Aperfeiçoar as progressões pedagógicas no ensino da matéria
- Participar ativamente na organização, condução e avaliação das atividades de treino, trabalhando a intervenção sobre os alunos;
- Atualizar as fichas de presenças (Apêndice 23)
- Acompanhar e preparar competições, jogos e atividades

3.2.2 Objetivos desenvolvidos com as alunas

- Comprometerem-se a ser assíduas aos treinos;
- Cooperarem com as companheiras, empenhando-se nos treinos e jogos;
- Respeitar adversários e companheiros de equipa;
- Conhecerem as regras do jogo;
- Perceberem o objetivo do jogo de Andebol;
- Aprendizagem dos gestos técnicos da modalidade;
- Aprenderem jogo formal;
- Domínio dos princípios táticos em cada fase do jogo, contribuindo para os propósitos das ações coletivas
- Desenvolverem Aptidão Física, combatendo a inatividade e o sedentarismo;

É importante estabelecer objetivos gerais, sem incorrer no erro de os tornar genéricos. Procurei traçar objetivos para a equipa e também para cada aluna, com vista a uma melhoria das suas capacidades nas diferentes vertentes, por forma a que tornar o grupo como um todo melhor. Os objetivos são traçados como um processo de aprendizagem, sem que só seja pesado o produto. Ou seja, os objetivos são delineados passo a passo, sendo cada um deles de suma importância, e não apenas a melhoria no final do ano é objetivada.

3.3 Processo de captação de alunas

3.3.1 Divulgação

Para dar a conhecer a existência do núcleo de Andebol Feminino no Desporto Escolar foram afixados cartazes (Apêndice 21), conversámos com alunas que já estão inseridas no grupo de Andebol Feminino para que tragam amigas e junto de alunas tentando convencê-las a juntarem-se à equipa.

De forma a aproveitar os dias abertos da escola (18, 19 e 20 de Outubro), e após conversa com o professor Carlos Cruz, decidimos nesses dias visitar as aulas de Educação Física das diferentes turmas e falar um pouco da modalidade e entregar panfletos.

A estratégia de captação de alunos revelou-se bastante positiva e teve um efeito produtivo, visto que as alunas têm aderido de forma positiva, tendo mais 3 alunas inscritas que o ano transato.

Mais à frente, realizei em conjunto com o colega que está responsável pelo núcleo de Andebol masculino, uma formação de arbitragem, direcionado para alunos de ambos os sexos presentes nos núcleos de Andebol Feminino e Masculino.

3.3.2 Inscrições

As inscrições são recebidas pelo responsável do núcleo, pela estagiária ou pelas funcionárias do pavilhão de Educação Física. Todas as alunas se puderam inscrever-se, não existindo limite de inscrições. Até ao momento contamos com 14 inscrições (Apêndice 21). O escalão em competição foi juvenis, visto que é a idade em que tínhamos mais alunas.

3.4 Recursos

3.4.1 Materiais

Relativamente aos materiais disponíveis na Escola, esta está muito bem preparada para as aulas de Educação Física como para o Desporto Escolar. Existe uma arrecadação onde estão todos os materiais necessários para os treinos de Andebol (bolas de vários tamanhos, sinalizadores, cones, coletes).

3.4.2 Humanos

O núcleo de Andebol feminino é da responsabilidade do professor Carlos Cruz, que conta com a minha coadjuvação. Considero que esta parceria tem bastante relevância para mim, dado que o professor conta com experiência enquanto atleta e treinador da modalidade e enquanto lecionador da cadeira de Andebol na universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Como já foi referido anteriormente, é um grupo aberto a todos os alunos da ESBF (2º/3º Ciclos e Secundário), não havendo limite de inscrições.

Existem sempre duas funcionárias responsável pelo espaço, que durante o horário de treinos de desporto escolar não estão presentes. Esta situação pode ser uma desvantagem se por algum motivo eu tiver que me ausentar da aula, por exemplo se alguma aluna se magoar com gravidade.

3.4.3 Espaciais

Existem diferentes espaços de aula para a prática do Andebol. Esses espaços são o Ginásio “G” e o “C1” para o Campo de Jogos externo. Sendo que o núcleo de Andebol Feminino pratica a atividade sempre no ginásio. O único problema identificado relativamente ao espaço deve-se em manter a qualidade de treinos num espaço mais reduzido, visto que o pavilhão era dividido com o núcleo masculino. As estratégias utilizadas passaram pela realização de exercícios reduzidos, dando ênfase à finalização. O que também foi realizado muitas das vezes foi treino conjunto entre núcleos, sendo que durante o jogo entre géneros os rapazes têm algumas condicionantes (jogar com a mão não dominantes).

Relativamente aos balneários, existem quatro no ginásio, e quatro no exterior. No Ginásio existem dois masculinos e dois femininos, e no exterior dois femininos e dois masculinos.

3.4.4 Temporais

No dia 4 de Outubro, iniciou-se os treinos de desporto escolar, que se realizavam às terças-feiras e quintas-feiras das 13:20 às 14:30, ou seja, 2:20 horas por semana. Relativamente à duração, dificilmente se consegue ter a duração determinada, pois as alunas saem das aulas às 13:15, e voltam a entrar às 14:30. Neste horário de 1h 15m, as alunas para além de treino, têm de almoçar e posteriormente realizarem a sua higiene antes de regressarem para as aulas. A estratégia adotada para conseguir aproveitar mais tempo de treino, foi apelar à responsabilidade de serem pontuais. De modo a evitarem as filas de almoço, em dias de treino sugeri que trouxessem comida mais leve de casa e evitarem as filas de refeitório.

3.5 Atividades

3.5.1 Competição

- 1º Encontro – 17 de Dezembro (Escola Secundária Gomes Ferreira-Benfica)
- 2º Encontro – 28 de Janeiro
- 3º Encontro – 11 de Março
- 4º Encontro – 22 de Abril

- 5º Encontro – 13 de Maio
- 6º Encontro – de 19 de Maio a 21 de Maio

Durante o ano letivo estavam previstos para o núcleo de Andebol feminino 6 encontros. Sendo o encontro de 19 a 21 de Maio tem variados jogos, ainda assim seria fundamental que os alunos tivessem mais encontros ao longo do ano, visto que existe uma grande distância entre jogos o que é prejudicial para as alunas, visto que ficam bastante tempo sem competir. Para conseguir colmatar este problema identificado, a estratégia que defini em concordância com o professor Carlos Cruz passa pela marcação de mais um jogo de treino por período, para que deste modo as alunas tenham mais jogos durante o ano e consequentemente mais tempo de prática em competição. Outras das soluções encontradas foi a realização de um jogo de treino por semana com o núcleo de andebol masculino, sendo que os rapazes têm algumas condicionantes para conseguirmos equilibrar o jogo e que desta forma seja benéfica para os dois núcleos.

Conjuntamente com um elemento núcleo de estágio da FMH foi elaborado o dia da formação de árbitros de Andebol com uma parte teórica dentro da sala de aula e outra parte mais prática onde as alunas puderam arbitrar jogos das colegas em treino e aplicar o conhecimento. Para a formação de árbitros foram utilizadas as regras do desporto escolar presentes no regulamento tal como a sinalética utilizada pelos árbitros. O objetivo principal de instruir as alunas as regras principais do jogo e do árbitro é não só o conhecimento das mesmas, mas a preparação para serem árbitras nos encontros competitivos do desporto escolar e dos torneios inter-turmas a realizar no 3º período.

3.6 Avaliação

3.6.1 Avaliação Autêntica

A avaliação que realizei (anexo 26) baseou-se em contexto de jogo formal, de forma a que não se percam fatores inerentes ao jogo, ou seja, a existência de oposição, obrigatoriedade em analisar e decidir consoante o que o jogo proporciona. De acordo com Comédias (2012) em contexto de jogo é que os jogadores têm que expressar todas as suas capacidades, habilidades técnicas e táticas, sendo este um contexto de avaliação real e autêntico. Se fracionarmos o jogo nas suas componentes, em tarefas discretas, perdemos a dinâmica do jogo. (Comédias, 2012).

Segundo Comédias (2012), a avaliação autêntica baseada no jogo deve ter três qualidades:

- Representar uma visão aproximada do que os alunos observam na televisão ou ao vivo. As modificações das regras não devem descaracterizar essa visão global do jogo.
- Permitirem avaliar todos os aspetos do desempenho no jogo. Aspetos ofensivos e defensivos, o jogo onde se observa a presença da bola, mas também o jogo sem bola (movimentações e leitura do jogo).
- O sistema de avaliação tem de ter todas as qualidades para avaliar o jogo. Permitir inferências válidas sobre o desempenho coletivo e individual; avaliar todos os alunos consumindo o menor tempo possível ao professor e aos alunos; utilizar situações de prova que possam inspirar a avaliação formativa, permitindo que cada professor avalie e ensine ao mesmo tempo.

De forma a originar classificações válidas e fiáveis, o observador tem de analisar primeiramente o grupo, e só depois o indivíduo, evidenciando posteriormente os destaques, se existirem. Comédias (2012) afirma que, o grupo é um bom contexto de aprendizagem, mas nos JDC a equipa não é apenas o contexto de jogo, é também a essência. Assim sendo as matérias de grupo são de desempenho coletivo e as aprendizagens individuais dependem desse mesmo desempenho coletivo. Por isso, nos JDC, devemos ter em conta o desempenho coletivo como ponto de partida para avaliar o desempenho individual. Afirma, também, que da mesma forma que o desempenho coletivo não é a soma das prestações individuais, também a avaliação dos jogos não é a soma das partes. Nos jogos não se avaliam as parcelas para depois as somar, pois só o todo permite compreender as partes. Não se deve desfazer a organização e complexidade das ações que existem no todo, porque uma divisão artificial do jogo faz perder a essência do próprio.

Assim sendo, a avaliação do desempenho individual deve ter como ponto de partida a performance coletiva no que concerne os JDC. Ainda, sublinha que, pelo mesmo motivo que a avaliação dos jogos não é a soma das partes, o desempenho coletivo não é a soma das performances individuais. Os jogos para serem compreendidos devem ser vistos como um todo e não de forma parcelada, pois as partes desacopladas não podem

ser compreendidas, e observá-las separadamente destitui-as da essência do jogo, na sua organização e complexidade.

Como constatamos em cima, o jogo formal é o ideal em contexto de avaliação. Porém surgiram algumas dificuldades aos avaliadores. Comédias (2012), os jogos têm características que os tornam difíceis de avaliar e se essas dificuldades não forem tomadas em atenção podem comprometer a fiabilidade da avaliação.

Ainda dentro deste padrão de ideias, Farias (2015) defende que o modelo híbrido, no qual se procura captar o melhor de vários outros modelos já definidos, dá mais atenção ao jogar, alinhando-se assim aos modelos de ensino em que a aprendizagem é centrada no jogo.

Sendo a prática de jogo a essência do desporto escolar, um modelo de avaliação autêntico, centrado no jogo e partindo do todo para as partes, é sem dúvida o melhor a adotar. Comédias defende, que a troca de ideias é fundamental para ultrapassar o fator de subjetividade associado a este tipo de avaliação, promovendo desta feita o convívio entre pares, que possuem como elo de ligação as regras impostas pelo jogo.

Mudar a cultura de escola passa por implementar uma cultura de avaliação assente em práticas coletivas. É nas equipas pedagógicas que se resolve a intersubjetividade e se constrói o acordo entre pares (Comédias 2012).

3.6.2 Avaliação Inicial (Apêndice 26)

De acordo com Miguel e Fialho (2011), a *Avaliação Inicial* que deve ocorrer nas primeiras semanas e constituir um processo essencial para que as escolas tenham um papel primordial na organização do ensino. Após a detetei que as atletas nº1,3,5,6,8 atingem o nível elementar, estas alunas foram trabalhadas na 2ª etapa, aproveitando o trabalho tático no jogo formal, para começar a incluir movimentações de modo a procurar espaços vazios. As que atingiam o nível introdução trabalharam situações de superioridade numérica, criando situações de finalização de forma a trabalhar o passe, receção, penetração e remate. As restantes que não atingiram o nível introdução, o trabalho baseou-se mais no ensino da técnica como pega da bola, armação do braço, desmarcar-se e rematar em salto. E assumir-se como defesa, reconhecendo-se como tal, acompanhando o adversário e a bola.

Tratava-se de um grupo heterogéneo, e deste modo trabalhei por níveis, mas sempre que possível no final do treino privilegiei o jogo campo inteiro, criando equipas

equilibradas, juntando aquelas que tinham mais dificuldades, com as que tinham menos, para que deste modo existisse uma evolução das que executam pior. Também foi hábito no final dos nossos treinos, nos últimos 20 minutos, juntarmos o Andebol Feminino e Masculino criando equipas mistas, ou jogando rapazes contra raparigas. Em equipas mistas, procurei nivelar as equipas criando equilíbrio, colocando os rapazes mais capazes na mesma equipa que as raparigas menos capazes, de forma a que as mesmas evoluam e que possam ser ajudadas em situação de jogo. Na outra equipa coloco os rapazes menos capazes com as raparigas mais capazes, criando desta forma situações de maior competitividade/dificuldade para as minhas atletas, obrigando-as a pensar, decidir e executar mais rápido.

3.7 Planeamento

O Planeamento Anual (Apêndice 23) foi realizado/estruturado de acordo com o quadro competitivo do Desporto Escolar, que estava definido com 5 jornadas ao longo do ano, e as 4 etapas (Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto). Esteve sujeito a alteração constante ao longo de cada período, tornando-se imprescindível definir objetivos intermédios e finais (Apêndice 27).

Durante a 1ª etapa, prognóstico, realizei a avaliação Inicial das atletas (Apêndice 23). Segundo PNEF (2001), a avaliação inicial/ prognostico que tem um papel decisivo. Para além de permitir a cada Professor orientar e organizar o seu trabalho na turma, prognosticando para projetar diferenciadamente, possibilita aos Professores identificarem o nível de aptidão inicial, constatar o ritmo de aprendizagem dos alunos e verificar as características do grupo ao nível da organização e das relações pedagógicas, aluno-aluno, aluno-professor e aluno-matéria (Brás e Monteiro, 2003).

Realizei a avaliação inicial (Apêndice 26) às alunas do núcleo, seguindo sempre o princípio de avaliar primeiro o jogo é só depois os intervenientes. Como defende Comédias (2012), o jogo é sempre resultado de uma produção coletiva, independentemente dos intervenientes e das ações de cooperação ou oposição entre si, esta interação traduz-se num nível de jogo. Após se identificar o nível de jogo, importou destacar quais os jogadores que se evidenciam desse nível, seja para um nível superior ou inferior. Este método é mais rápido e eficaz do que estar a avaliar os alunos individualmente. Com base neste autor foi realizada a avaliação inicial onde verifiquei que as alunas nº12,13,14 não atingiam o nível introdução, as alunas nº2,4,7,9,10,11

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias – Faculdade de Educação Física e Desporto 73

atingiam o nível introdução, e as nº1,3,5,6,8 estava, situadas no nível elementar. Tendo em conta os níveis apresentados defini como objetivo final que as alunas alcançassem um nível acima do que estavam inicialmente.

Nesta fase inicial identifiquei 4 alunas de referência (nº 1,3,5 e 6).

Tendo em conta que a minha intervenção será sobre as alunas, passo a mostrar quais foram os objetivos a trabalhar para cada aluno de acordo com o seu nível, identificado na avaliação inicial. Neste momento na etapa das prioridades estive focada em melhorar os pontos menos bons das atletas. As alunas nº 12, 13, 14 que não atingiam o nível introdução trabalharam o manejo de bola exercícios sem oposição (1x0,2x0, 3x0) de forma a que conseguissem ter mais tempo de posse de bola, ter mais êxito nas suas ações. Posteriormente os exercícios propostos foram de superioridade numérica (2x1,3x1,4x2) para que continuassem a ter êxito, e comecem a entender melhor o jogo. As alunas nº2,4,7,9,10, 11 que já atingiam o nível introdução trabalharam o aclaramento do jogo e o passe e desmarcação, através de exercícios de superioridade numérica (3x1,3x2,4x2,4x3), para que deste modo o exercício ficasse contextualizado através da oposição, obrigando as atletas a decidir e a pensar de forma mais rápida, obrigando-o a descobrir a “solução para o problema” em função do posicionamento do defesa. As alunas 1,3,5,6,8 que já atingiam o nível elementar, tem como principal função nesta etapa melhorar o jogo em profundidade e amplitude ocupando os espaços específicos. Todas as alunas a nível técnico vão aperfeiçoar aspetos técnicos de acordo com as necessidades de cada uma, através de exercícios analíticos e situações de jogo onde terão tempo para executar. Ao longo da evolução e consoante as necessidades de cada uma vou aumentando a dificuldade. Segundo Cruz (2009) na fase de iniciação estes necessitam de maior espaço e tempo para desenvolverem as suas ações, promovendo maiores oportunidades de aprendizagem através do aumento da participação dos jogadores, menor numero, maior proximidade com a bola, logo maior possibilidade de contactar a bola, e maior proximidade das balizas favorecendo o balanço ofensivo-defensivo, bem como o aumento do número de remates e por consequência dos golos (objetivo do jogo). Nesta fase optei por jogos reduzidos, que segundo Cruz (2009) são fundamentais para a progressão dos alunos na matéria de Andebol.

Na etapa progresso é onde se desenvolvem determinadas capacidades, ligadas ao aperfeiçoamento de fatores técnicos, táticos, físicos e psicológicos. É um período de estabilização, onde vou dar ênfase à preparação técnico tática.

Na última etapa, Produto, consolidei todas as competências técnico táticas relativas ao Andebol, e abordadas durante todo o ano de desporto escolar. Esta etapa, foi elaborado um balanço entre os objetivos pretendidos e os feitos alcançados.

Ao longo destas etapas o desenvolvimento da aptidão física está igualmente previsto. Na primeira fase trabalhei a resistência, e nesta segunda fase estou a trabalhar a força superior, durante os exercícios e nas transições dos mesmos.

Este projeto está assente numa metodologia de ensino específica da modalidade, procurando o desenvolvimento individual dentro de um contexto de grupo favorável. O andebol é uma das disciplinas obrigatórias do currículo e como tal, este núcleo serve de complemento à Educação Física, é facultativo e vocacional, sendo que os alunos frequentam procurando aumentar as suas capacidades.

3.7.1 1ª Etapa

No decorrer desta etapa realizei uma avaliação inicial às alunas do núcleo e verifiquei que as alunas nº12,13,14 não atingiam o nível introdução, as alunas nº2,4,7,9,10,11 atingiam o nível introdução, e as nº1,3,5,6,8 estava situada no nível elementar. Tendo em conta os níveis apresentados defini como objetivo final que as alunas alcançassem um nível acima do que estavam inicialmente.

Nesta fase inicial identifiquei 4 alunas de referência (nº 1,3,5 e 6).

No que respeita à condição física, nesta fase trabalhei a resistência, durante os exercícios e nas transições dos mesmos.

No decorrer desta etapa observei que algumas alunas se encontravam sem cumprir o nível Introdução, visto que nunca tinha tido contato com a modalidade, mas ao longo desta etapa apresentaram algumas evoluções. As alunas que se encontravam no nível Introdução e acima, já pertenciam ao grupo no ano anterior.

O estabelecimento de rotinas foi um fator de sucesso nesta etapa, garantindo o aproveitamento de tempo útil por parte das alunas, ao mesmo tempo em que possibilitei liberdade/autonomia nas suas ações.

3.7.2 2ª Etapa

Nesta 2ª etapa trabalhei cada aluno de acordo com o seu nível, e foquei-me em melhorar os pontos menos bons das atletas. As alunas nº 12, 13, 14 que não atingem o

nível introdução trabalharam o manejo de bola exercícios sem oposição (1x0,2x0, 3x0) de forma a que conseguissem ter mais tempo de posse de bola, ter mais êxito nas suas ações. As alunas nº2,4,7,9,10, 11 que já atingiam o nível introdução trabalharam o aclaramento do jogo, o passe e desmarcação, através de exercícios de superioridade numérica (3x1,3x2,4x2,4x3), contextualizado através da oposição, obrigando as atletas a decidir e a pensar de forma mais rápida, obrigando-as a descobrir a “solução para o problema” em função do posicionamento do defesa. As alunas 1,3,5,6,8 que já atingiam o nível elementar trabalharam a profundidade e amplitude do jogo ocupando os espaços específicos.

Todas as alunas aperfeiçoaram aspetos técnicos de acordo com as necessidades de cada uma, através de exercícios analíticos e situações de jogo. Ao longo da evolução e consoante as necessidades de cada uma aumentei a dificuldade. Segundo Cruz (2009) na fase de iniciação estes necessitam de maior espaço e tempo para desenvolverem as suas ações, promovendo maiores oportunidades de aprendizagem através do aumento da participação dos jogadores, menor numero, maior proximidade com a bola, logo maior possibilidade de contactar a bola, e maior proximidade das balizas favorecendo o balanço ofensivo-defensivo, bem como o aumento do número de remates e por consequência dos golos (objetivo do jogo). Optei por jogos reduzidos, que segundo Cruz (2009) é fundamental para a progressão dos alunos na matéria de Andebol.

No que respeita à condição física trabalhei a força superior, durante os exercícios e nas transições dos mesmos.

3.7.3 3ª Etapa

Nesta 3ª etapa, é onde se desenvolvem determinadas capacidades, ligada ao aperfeiçoamento de fatores técnicos, táticos, físicos e psicológicos. Foi um período de estabilização, onde dei ênfase à preparação técnico tática.

As alunas nº 12, 13, 14 que nesta fase já estavam perto de atingir o nível introdução, iniciaram os exercícios de superioridade numérica (2x1,3x1,4x2) para que continuassem a ter êxito, e entendessem melhor o jogo.

As alunas nº2,4,7,9,10, 11 continuaram a trabalhar a superioridade numérica, através do ataque envolvente e desmarcações ofensivas e de apoio. E a recuperação e contra-ataque.

As alunas 1,3,5,6,8 que atingiam o nível elementar, trabalharam de forma a consolidarem todas as competências técnico-táticas realizadas nas etapas anteriores.

3.7.4 4ª Etapa

Na última etapa, Produto, consolidei todas as competências técnico táticas relativas ao Andebol, e abordadas durante todo o ano de desporto escolar.

Todas as etapas estipuladas foram cumpridas atempadamente.

3.8 Balanço de Desporto Escolar

Não sendo uma modalidade que tenha ligação próxima, o Andebol cativou-me, tendo naturalmente a sua especificidade, mas no geral possui mais semelhanças com futebol. Apenas tive contato com a mesma na Escola e na Universidade, o que me levou a ter algumas dificuldades iniciais, e ao mesmo tempo desafiar-me cada vez mais para procurar opções didáticas adequadas ao núcleo.

Este projeto está assente numa metodologia de ensino específica da modalidade, procurando o desenvolvimento individual dentro de um contexto de grupo favorável. O andebol é uma das disciplinas obrigatórias do currículo e como tal, este núcleo serviu de complemento à Educação Física, é facultativo e vocacional, sendo que as alunas frequentaram procurando aumentar as suas capacidades.

O grupo no geral foi sempre algo instável no que se refere à assiduidade, existindo sempre um grupo de 7/8 que vinham sempre. Após conversa com as atletas, para trazerem o seu almoço de casa para evitar filas, passaram na generalidade a serem mais assíduos, o que facilitou a organização do treino, sabendo desde o início com quantas alunas podia ou não contar.

Tabela III.1 - Balanço do desporto escolar

Balanço Desporto Escolar	1º Etapa	2º Etapa	3º Etapa	4º Etapa
Alunos/Atletas	Avaliação inicial	Aperfeiçoar aspetos técnicos e aptidão física, consoante o nível de cada aluna	Desenvolvimento capacidades ligadas a fatores técnicos, táticos, físicos e psicológicos	Consolidação competências técnico táticas

Equipa	Avaliação inicial. Estipulação de objetivos coletivos	Promoção jogos reduzidos para aumentar contacto com a bola, número de remates e situações ataque defesa	Exercícios de superioridade numérica, recuperação e contra-ataque	Consolidação competências técnico tácticas, verificação do cumprimento dos objetivos estabelecidos na 1ª etapa
Provas	Preparação para competição	Jogo pouco disputado, clara superioridade do adversário	Jogos com maior caudal ofensivo	Jogos cada vez mais disputados, maior capacidade defensiva e de finalização

O processo de treino incidiu maioritariamente em exercícios de superioridade numérica e jogo formal, para que os alunos percebessem o jogo através do mesmo, e foi desta forma que consegui que alcançassem os objetivos propostos numa fase inicial. Contudo os exercícios tiveram sempre uma forte componente competitiva. Os jogos/exercícios reduzidos também eram muito utilizados numa fase de aquecimento, normalmente jogos sempre drible, para as obrigar a passar, desmarcar e receber num espaço sem oposição.

Os jogos que realizamos durante ano correram bem, mesmo que os resultados não tenham sido positivos. Esta equipa em anos anteriores marcava poucos golos 1 ou 2 por jogo e perdiam sempre por margens elevadas. Este ano apenas perdemos um jogo por diferença de 6 golos, mas mesmo assim conseguimos marcar 4 golos nesse jogo. Num dos jogos realizados perdemos apenas pela margem mínima o que, para nós, foi considerado uma vitória. Nos jogos íamos sempre 10 ou 11 jogadoras, o que por um lado era bom porque me permitia “dar” mais minutos a todas as jogadoras, mas por outro, existia muito cansaço acumulado de jogo para jogo, sendo que as equipas contrárias tinham sempre mais jogadoras para “rodar”.

O balanço deste ano para mim foi bastante positivo, visto que me familiarizei com uma modalidade que não estava tão envolvida, tirando dúvidas com o professor responsável e através de pesquisa bibliográfica, e consegui adquirir conhecimentos que fizeram com que a minha intervenção nos treinos melhorasse bastante, contribuindo desta forma para o cumprimento de alguns objetivos propostos tanto para a minha formação como para os alunos. Também me ajudou o fato de praticar uma modalidade desportiva coletiva, tinha noção de marcação, desmarcação, etc.

O Planeamento Anual (Apêndice 24) foi realizado/estruturado de acordo com o quadro competitivo do Desporto Escolar, que está definido com 4 jornadas ao longo do ano, e as 4 etapas (Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto). Esteve sujeito a alteração constante ao longo de cada período, tornando-se imprescindível ter definido objetivos intermédios e finais (Apêndice 27).

Relativamente aos objetivos iniciais, o grau de satisfação foi o seguinte:

- Que as alunas consigam aproveitar 50 minutos de treino

Este objetivo foi concretizado. Apesar de nos primeiros treinos este problema acontecer com alguma frequência, após conversa com as alunas onde propus que as mesmas nos dias de treino trouxessem comida de casa de forma a evitar filas de espera no refeitório, e desta forma, no geral conseguimos aumentar o tempo útil de treino.

- Que 10 alunas continuem assíduas aos treinos

Este objetivo não foi concretizado. Apesar dos esforços e estratégias colocadas em práticas, apenas 7/8 alunos vinham com alguma regularidade, as restantes por vezes, mas passavam bastante tempo sem aparecer, justificando dever-se a atividades extraescolares, por motivos familiares e de estudo.

- Participação de 6 alunas do núcleo de Andebol Feminino na formação de arbitragem

Este objetivo foi concluído com sucesso, visto que, o objetivo inicial passou por 6 alunas frequentarem o curso de arbitragem sendo que foi frequentado por 8 alunas, o que superou as expectativas.

No torneio de Andebol que se realizou na escola, as alunas colocaram aquilo que aprenderam no curso de arbitragem em prática, uma vez que se voluntariaram para exercerem as funções de árbitro.

- Manter a qualidade de treino, num espaço mais reduzido (quando chove)

Este objetivo foi concretizado. Apesar do espaço ser demasiado pequeno para ser partilhado quando as alunas e alunos do núcleo feminino e masculino compareciam

em massa aos treinos. Ainda assim, os treinos realizados em conjunto eram sempre um sucesso, os praticantes gostavam bastante, mostrando-se sempre bastante motivados. Muitas vezes, estes treinos eram utilizados para a realização de pequenos torneios com algumas condicionantes nos rapazes (usar mão não dominante, não driblar), para desta forma as alunas do núcleo feminino conseguirem equilibrar o jogo. Os jogos mostravam-se sempre bastante competitivos. Esta também era uma das estratégias utilizadas para a realização de mais jogos por parte do núcleo, visto termos poucos jogos agendados ao longo do ano.

- Continuem a potenciar o espírito de equipa e de fair play

Este objetivo foi concretizado. As alunas mostraram-se sempre bastante unidas ao longo do ano. Não existiram comportamentos desvio ou desrespeito entre colegas de equipa, com as equipas adversárias ou equipa de arbitragem. Para que isto que mantivesse ao longo do ano, a estratégia colocada em prática por mim, passou pela realização de jogos/exercícios de cooperação e colaboração nos treinos. Durante os jogos e treinos deixava bem claro sempre que todas jogavam independentemente das capacidades reveladas.

- Orientar sessões de treino

Este objetivo foi cumprido com sucesso. Assumi as sessões de treino, o planeamento e a condução do mesmo a partir da 3ª aula, sempre com a supervisão do professor.

- Que as alunas nº 12,13,14 atinjam o nível Introdução

Este objetivo foi concretizado. As alunas atingiram o nível pretendido na 3ª etapa. Este objetivo estava planeado para ser atingido ainda na 2ª etapa, mas as alunas não eram muito assíduas, sendo vinham, mais ou menos 3/4 vezes por mês, não conseguindo muitas vezes dar uma continuidade ao trabalho que estava a ser realizado.

- Criar rotinas de organização

Tal como me propus no início do ano, foram criadas as rotinas de organização ao longo deste 1º período, sendo que as alunas demonstram ser autónomas no seu aquecimento e nos seus alongamentos quando o fazem de forma individualizada.

- Marcação de mais um Jogo por período

Este objetivo não foi concretizado. As jogadoras tinham dificuldades em ir aos jogos aos fins de semana por variados motivos, ou porque praticavam outras modalidades, ou por motivos familiares. Este foi um problema que tive de combater durante todo o ano. As convocatórias para os jogos tinham de ser realizadas com quase um mês de antecedência para as alunas conseguirem orientar a sua vida para conseguirem participar e mesmo assim muitas vezes algumas não conseguiam.

3.8.1 Ganhos com o Desporto Escolar

- Elaboração de um planeamento anual
- Autonomia e liderança do grupo durante os treinos e competições
- Assiduidade da minha pessoa aos treinos, tendo vindo a todos os treinos de desporto escolar
- Boa relação com o professor responsável do Andebol, proporcionando troca de informação e um trabalho colaborativo, facilitando o esclarecimento de dúvidas
- Boa relação com o grupo
- Alegria nos treinos por parte das jogadoras
- Realização de treinos conjuntos entre o núcleo de juvenis femininos e masculinos, visto os horários serem coincidentes.

3.8.2 Dificuldades

- Períodos grandes entre competições que acabava por desmotivar as alunas do núcleo
- Era uma modalidade que tinha pouco conhecimento, tive dificuldade numa fase inicial em encontrar opções didáticas para as alunas, mas o professor responsável ajudou-me bastante nas primeiras semanas, facultando-me material orientador.

- Realizar trabalho diferenciado entre os alunos de níveis distintos.

3.8.3 Aspetos críticos da atividade de Desporto Escolar

- O grupo era pouco extenso, o que dificultava processo de treino e durante o jogo não conseguíamos “rodar” com tanta frequência como gostaríamos. Existia um núcleo forte de alunas que estavam sempre presentes, mas não eram suficientes para durante a competição existirem trocas frequentes ou sempre que achávamos necessário.
- Pouca divulgação. Numa fase inicial afixei cartazes (Apêndice 21) em pontos estratégicos da escola. E posteriormente ainda disse as alunas do núcleo para trazerem uma amiga de forma a aumentar o grupo de Andebol Feminino, mas mesmo assim o grupo manteve-se com poucos elementos. O que não fiz e poderia ter feito foi abordar vários professores depois da avaliação inicial e perceber se tinham alguém “com jeito” para a prática da modalidade.
- Desmotivação. O Quadro competitivo de Desporto Escolar curto, e durante o ano letivo existiram 4 encontros de Andebol, e em cada um a equipa realizava 2 jogos. A competição é muito importante no desenvolvimento do aluno, funcionando como um fator de motivação. É também importante para mim enquanto professora, porque consigo verificar como as alunas estão a desenvolver as suas qualidades individuais e em grupo. Tentei combater isso através de jogos de treino com o núcleo de juvenis masculinos de Andebol. Também em conjunto com o professor Carlos falou-se na hipótese de um jogo de treino contra o colégio Alemão, mas estes não tiveram disponibilidade

3.8.4 Perspetiva Futura

No Desporto Escolar é crucial instruímo-nos da modalidade que estamos a treinar, e essencial realizar consulta bibliográfica para fundamentar os exercícios que criamos e as opções que tomamos ao longo das várias etapas, e também para realizarmos bons planeamentos, bem como promover o desenvolvimento dos atletas em sessões de treino.

Outro dos aspetos fundamentais no DE é a marcação de jogos amigáveis ao longo do ano, pois promove o espírito de equipa no seio do grupo bem como estimula a competição.

Sugiro a realização de atividades abertas a toda a comunidade escolar perto do início do ano letivo, para além de dar a conhecer a modalidade poderá ser um meio para cativar novos atletas/alunos para o núcleo de Desporto Escolar.

Considero que tive uma prestação eficaz ao nível do ensino, mas terei que ser ainda mais pró-ativa na conquista de novos alunos para a integração do núcleo futuramente.

IV Seminários

4.1 Seminário Individual

4.1.1 Introdução

O presente projeto de Seminário insere-se na Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, realizado na ESBF, pertencente ao 2º Ano de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Este seminário está direcionado para o departamento de Educação Física e organizado de acordo com o funcionamento e necessidades do mesmo.

De acordo com as dificuldades que encontrei no decorrer do Estágio Pedagógico, optei por escolher um tema que me ajudasse a colmatar esse problema, e com isso, obter uma visão melhorada no departamento de Educação Física da Escola relativamente a esse assunto. Posto isto, este seminário tem como tema: “Elaboração de um Protocolo de Avaliação para Jogos Desportivos Coletivos”. Que passa essencialmente por elaboração de um documento, onde constem situações de avaliação, indicadores de observação e critérios de êxito. A recolha de dados deverá considerar os aspetos críticos do percurso de aprendizagem em cada matéria e sintetizar o grau de exigência de cada nível do programa, nos critérios e indicadores de observação acertados entre todos.

O questionário aos professores do núcleo foi realizado para perceber de que forma registam as informações do nível em que cada aluno se encontra (I, E, A) nos jogos desportivos coletivos nas respetivas grelhas auxiliares de avaliação inicial. Através da realização desta tarefa, pretendo promover o diálogo e a discussão entre todos os professores de Educação Física relativamente ao tema proposto, para que sejam apresentadas opiniões diferentes e posições individuais, onde, no final, tentarei chegar a um consenso de forma a que exista uma coerência de atuação entre todos os professores relativamente ao preenchimento da grelha auxiliar de avaliação inicial.

4.1.2 Revisão Bibliográfica

A Avaliação Inicial é essencial para o que professor consiga situar os alunos relativamente aos PNEF, diagnosticando as suas dificuldades e limitações, para conseguir identificar os níveis de referência em cada uma das matérias e o que poderá atingir. Neste sentido, a avaliação Inicial é um processo decisivo pois, para além de permitir a cada professor orientar e organizar o seu trabalho na turma, possibilita aos professores assumirem compromissos coletivos, aferindo decisões anteriormente tomadas quanto às

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias – Faculdade de Educação Física e Desporto 85

orientações curriculares, adequando o nível de objetivos e/ou procedendo a alterações ou reajustes na composição curricular à escala anual e/ou plurianual, caso considerem necessário (Jacinto, Comédias, Mira, & Carvalho, 2001).

Após a análise que efetuei ao funcionamento do grupo de Educação Física, através da observação, presença nas reuniões, análise de documentos, e em conversas informais com os docentes e com o orientador da escola e faculdade, respetivamente, identifiquei a inexistência de um Protocolo de Avaliação. Com base nesta carência por parte do grupo, e de forma a dar o meu contributo ao núcleo, o meu objetivo passa por realizar um Protocolo de avaliação de Jogos Desportivos Coletivos. Sendo o Protocolo de avaliação um documento de referência para todos os professores de Educação Física. Segundo os Comédias (2012), a avaliação das atividades físicas e desportivas tem que estar especificamente delineada, com critérios de êxito, indicadores de observação e condições de realização definidos e discutidos por todos os professores da escola. A recolha de dados deverá sintetizar aspetos críticos do percurso de aprendizagem em cada matéria e o grau de exigência de cada nível do programa. Ainda assim, não posso confirmar que a elaboração deste documento constitua uma uniformização das práticas de avaliação, uma vez que, para que a mudança aconteça é necessário tempo de trabalho em conjunto por parte dos professores (Darling-Hammond, 2004), e de uma cultura de trabalho em equipa que garanta a viabilidade e a fiabilidades das avaliações, permitindo que se façam inferências válidas dos seus resultados. Segundo Mendes, Clemente, Rocha & Damásio (2012), a existência de observadores distintos numa mesma realidade, pode encontrar-se mais ou menos “afinados” perante determinado objetivo, se todos se guiarem pelo mesmo protocolo de avaliação. A discussão e acerto sobre a observação dos alunos em atividade, e o sistema de registo escolhido, embora traduzível por todos na mesma linguagem, deverá ser passível de adaptação ao estilo pessoal de cada um e permitindo a recolha de todas as informações que cada professor considere úteis para a preparação do seu trabalho.

De modo a complementar o protocolo de avaliação, elaborei folhas auxiliares de observação que estão realizadas de forma a que o preenchimento seja executado de acordo com os objetivos do ciclo. Os professores têm indicação na tabela dos critérios de avaliação pertencentes a cada nível, mas não devem avaliar critério a critério, devem avaliar partindo do grupo para o individuo, ou seja, do jogo para o jogador. De acordo com Comédias (2012), na avaliação dos jogos desportivos coletivos deve-se anotar o

nível de jogo observado, e evidenciar os alunos que se destacam e qual o seu nível de jogo. O autor defende que se deve avaliar primeiramente o rendimento dos grupos destacando posteriormente os indivíduos que se evidenciam atingindo outros níveis, que não o do grupo que está a ser avaliado. Existe uma aprendizagem de grupo que resulta das interações entre os jogadores, que é mais do que o desempenho individual de cada um (Comédias, 2012).

A partir daqui o meu objetivo foi contribuir para o aperfeiçoamento da grelha auxiliar de observação da avaliação inicial nos jogos desportivos coletivos, percebendo de que forma os professores a utilizam. Através de um questionário aos professores do núcleo pretendi recolher informação da forma como preenchem a grelha de observação e realizam a sua avaliação inicial, visto que a grelha está realizada para o preenchimento item a item no que respeita aos critérios de avaliação (Apêndice 4), e não na avaliação de um determinado grupo, definindo o seu nível e identificando os alunos que se destacam por serem superiores ou inferiores ao nível de jogo apresentado. O Preenchimento da grelha efetuado critério a critério exige um grande dispêndio de tempo. Nazário (2004) alerta para o grande consumo de tempo que a avaliação alternativa implica. Comédias (2012) refere que a solução tem de ser simples, pois apenas as soluções simples são económicas e eficazes. Este autor propõe ainda um método de avaliação que vai partindo do grupo para o indivíduo, do todo para a parte, da síntese para a análise e do jogo para o jogador. Provando que este método é mais rápido e eficaz do que estar a avaliar os alunos individualmente (Comédias, 2012).

A importância de um Protocolo de Avaliação em Jogos Desportivos coletivos, é importante para que a recolha de informação seja mais eficaz na perceção das prioridades dos alunos. Segundo os PNEF (2001) *“a definição das prioridades e a formação de grupos devem permitir a realização do nível estabelecido para cada matéria nuclear nesse ano de curso, dedicando-se mais tempo de prática (qualitativamente) apropriada nas matérias em que o aluno revela mais dificuldades”*

4.1.3 PNEF- Critérios de Avaliação de JDC segundo os PNEF

No sentido de clarificar a avaliação dos alunos, efetuei um levantamento dos critérios de avaliação e indicadores de observação, entre as matérias dos jogos desportivos coletivos nucleares nos programas de Educação Física. Esta organização possibilita clarificar o nível em que se situam os alunos em cada matéria. Segundo os PNEF, (Jacinto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias – Faculdade de Educação Física e Desporto 87

Comédias, Mira, & Carvalho, 2001), existem três níveis de progressão: Introdução, Elementar e Avançado. Estes servem para identificar o jogo e os jogadores, e posteriormente a evolução que os alunos vão tendo ao longo do ano. Um aluno só cumpre os níveis do programa se desempenhar e demonstrar atitudes e conhecimento que representem a totalidade desse nível.

No caso dos JDC de invasão, o facto de terem aspetos em comum entre si (Apêndice 26), facilita o processo de observação do professor, pelos princípios descritos e evidenciados nos PNEF. Desta forma é necessário que o professor que avalia tenha bem presentes as capacidades que um aluno deve possuir em cada nível (indicadores de observação e as componentes críticas), estes são essenciais para clarificar e definir os níveis dos alunos em situações de jogo formal. Um professor que tenha a capacidade de verificar o que há de comum nestes jogos, pode ganhar tempo, quando passa de matéria para matéria e consegue verificar semelhanças relativamente às situações e ao comportamento dos alunos em jogo, ajudando deste modo na identificação nos níveis de jogo. Segundo Carvalho (1994), o rigor avaliativo está relacionado com a capacidade que o avaliador tem em identificar aquilo que realmente é crítico num nível de prestação, combinado com uma escolha assertiva de critérios e indicadores que os traduzam. A observação rigorosa garante-se com a escolha de situações que permitam observar facilmente aquilo que elegemos como objeto de avaliação, que escolham situações que avaliem competências mais do que um nível do programa e em encontrar critérios de observação que permitam avaliar o desempenho global do aluno (Carvalho, 1994).

No caso do voleibol (jogo de rede/mão), existem componentes mais específicas que não são comuns aos restantes jogos desportivos coletivos. O que difere deste jogo desportivo coletivo de rede para os de invasão é que não existe contato físico, e a equipa para marcar ponto não necessita invadir o campo da equipa adversária. De acordo com os PNEF, (Jacinto, Comédias, Mira, & Carvalho, 2001), a avaliação é realizada numa situação de 2+2, com alunos numa fase inicial de aprendizagem, o propósito da observação é verificar a importância do deslocamento para o ponto de queda da bola para a execução correta do toque de dedos de forma a dar continuidade ao jogo. E o 4x4 numa fase elementar.

Segundo Comédias (2004), o grupo é um bom contexto de aprendizagem, mas nos JDC a equipa não é apenas o contexto de jogo, mas a essência deste. As matérias lecionadas são de desempenho coletivo, tendo em conta que os alunos cooperam uns com

os outros, mas de aprendizagem individual, embora as aprendizagens individuais dependem desse mesmo desempenho. Comédias (2012), afirma, que o desempenho coletivo não é a soma das prestações individuais, também a avaliação dos jogos não é a soma das partes. Nos jogos não se avaliam as parcelas para depois as somar, pois só o todo permite compreender as partes. Não se deve desfazer a organização e complexidade das ações que existem no todo, porque uma divisão artificial do jogo faz perder a essência do próprio.

Concluo que para uma avaliação em JDC ser válida, fiável, simples eficaz e autêntica, o professor deve identificar primeiro o nível de jogo e só depois os jogadores, nunca descurando os objetivos propostos pelos PNEF, e sempre em observação constante do jogo para que não” situações fundamentais de serem registadas e tomadas em consideração pelo professor.

4.1.4 Preenchimento da grelha auxiliar

Partindo destes critérios de Avaliação, indicadores de observação e situações de avaliação, criei uma tabela que pretendo que seja utilizada pelos professores do núcleo, para avaliarem os jogos desportivos coletivos nas suas aulas.

Para o preenchimento da grelha (Apêndice 30), é obrigatório que os professores saibam os critérios e indicadores de observação. Assim a primeira parte da tabela indica as situações de avaliação, os indicadores de observação e os critérios de êxito. O preenchimento é realizado de cima para baixo, o professor indica a situação de avaliação e o nível de jogo. O restante preenchimento da tabela é efetuado verificando os alunos que estão em situação de avaliação e identificando os destaques. Se colocar ↔ quer dizer que o aluno se encontra no nível de jogo que está a ser avaliado. Se colocar ↑ quer dizer que o aluno se destaca dos restantes estando acima do nível em que se encontra o jogo. Se a seta for para baixo ↓ o aluno destaca-se por apresentar um nível de jogo inferior ao que está a ser avaliado.

4.1.5 Justificação

O seminário individual para o grupo da área disciplinar de educação física teve como tema “Elaboração de um protocolo em Jogos Desportivos Coletivos”. Na escolha

deste tema abordei o responsável pelo departamento de EF sobre a necessidade de dar resposta a preocupações existentes

Para justificar o tema foram aplicados questionários aos professores do departamento. O questionário teve como objetivo perceber como os professores realizam a sua avaliação inicial, se fazem todos da mesma forma e de acordo com os PNEF, e também como registam a recolha de dados durante a observação.

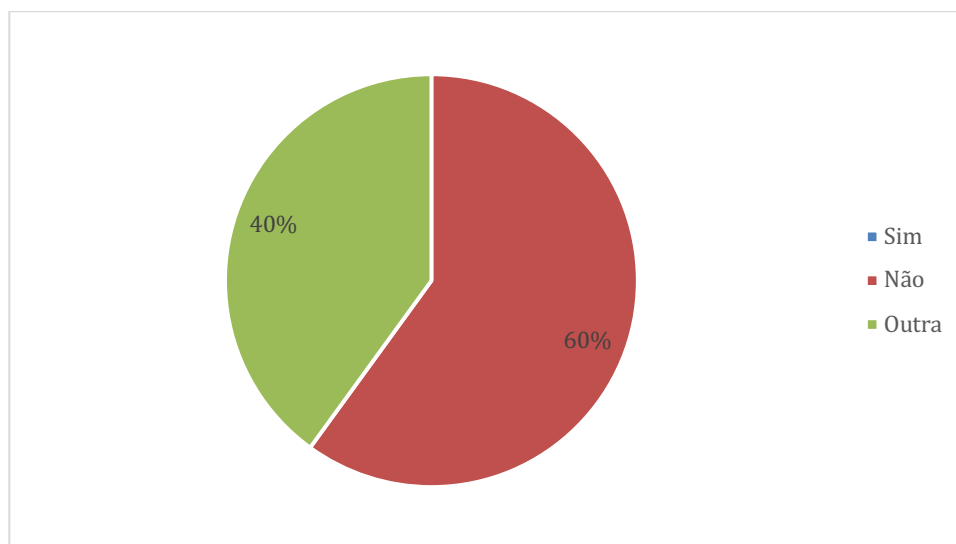


Figura 4.1 – Respostas à questão sobre a utilização da grelha anexa de observação inicial disponível na escola

Na questão se utiliza a grelha auxiliar existente na escola para avaliar em JDC, a resposta de seis professores foi perentória e responderam que não, justificando que avaliam do todo para o indivíduo, e que apenas tomam notas se algum se destacar, e dizendo também que as grelhas da escola estão elaboradas para o preenchimento critério a critério o que não facilita.

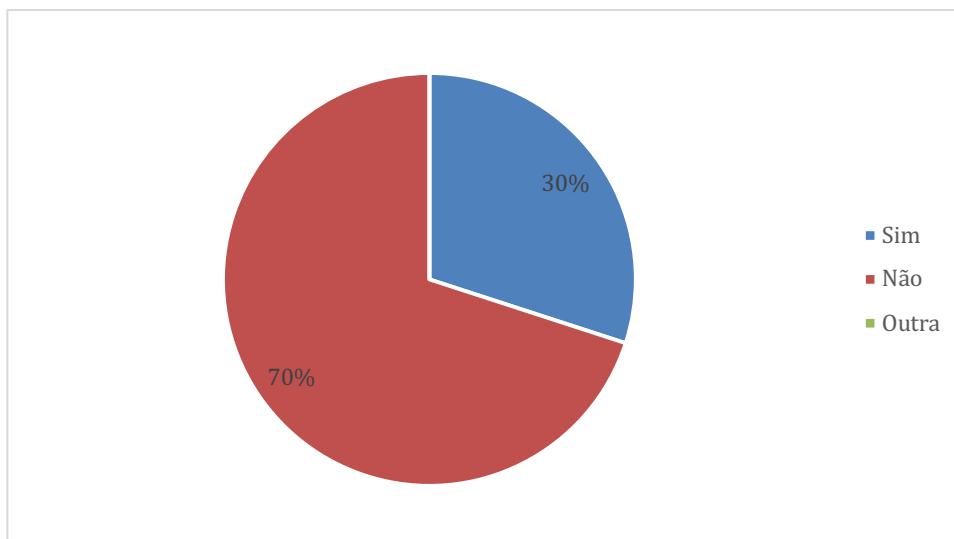


Figura 4.2 – Resposta à questão sobre se realiza a avaliação inicial em JDC, em situação de exercício

Nesta questão se realiza a avaliação inicial os JDC em situação de exercício, sete professores responderam que não, e alguns justificaram que fazem a avaliação de jogos desportivos coletivos em situação de jogo formal consoante os níveis. Três professores responderam que faziam visto ser mais fácil de avaliar se fazem realmente o gesto técnico ou não, principalmente no voleibol.

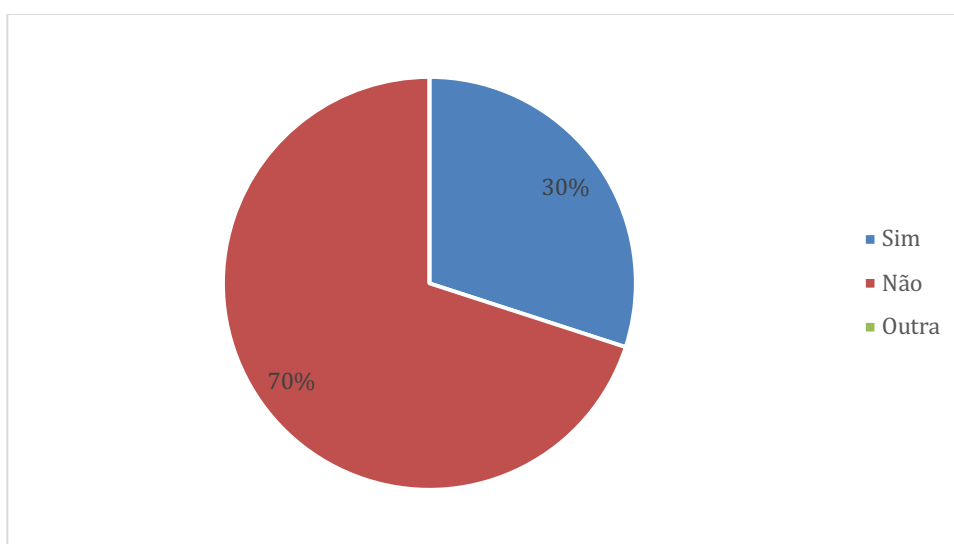


Figura 4.3 - Resposta à questão sobre se durante a avaliação inicial nos JDC, avalia critério a critério

Durante a questão, se realiza a avaliação inicial em JDC critério a critério, também aqui sete professores responderam que não, justificando como primeira pergunta, que avaliam do todo para as partes. E três professores, os mesmos três que em cima responderam que por vezes utilizavam a avaliação em exercício, aqui disseram que em algumas modalidades fazem critério a critério nomeadamente no voleibol, e que nas outras é um pouco a “olho”.

A partir daqui percebi que a existência de um protocolo de avaliação inicial em jogos desportivos coletivos, de acordo com os PNEF, era bastante útil, visto que os professores ficavam com um documento orientador onde todos se guiavam pelas mesmas diretrizes, onde todos avaliavam nas mesmas situações, regendo-se todos pelos mesmos critérios de êxito e indicadores de observação (Apêndice 29)

Outro dos meus objetivos passava pelo diálogo/debate, para partilhar ideias/pontos de vista, visto que temos alguns professores na escola especialistas em JDC, nomeadamente o responsável do departamento, de forma a quem tivesse mais experiência em jogos pode-se auxiliar quem não se sente tão à vontade. E para isso coloquei um vídeo gravado em aula, para que os professores avaliassem o nível de jogo e identificassem os destaques, podendo existir desta forma uma troca de opiniões.

4.1.6 Objetivos Gerais

- Incentivar os professores a avaliar os JDC de acordo com os PNEF
- Elaboração de um protocolo de avaliação inicial em jogos desportivos coletivos

4.1.7 Objetivo Intermédio

- Acolhimento/Concordância dos Professores relativamente a este tipo de avaliação

4.1.8 Objetivo Específico para escola

- Existência de um debate/troca de conhecimentos entre os professores do núcleo de Educação Física, por forma a obterem avaliações mais válidas e fiáveis (uniformização do método).

4.1.9 Metodologia

4.1.9.1 Amostra

Neste estudo participaram 10 professores de Educação Física da ESBF, pertencentes à área disciplinar de educação física.

Esta amostra revela-se pouco representativa, contudo é a totalidade dos professores que compõem o núcleo de educação física do estágio.

4.1.9.2 Procedimentos

Inicialmente realizei um questionário (Apêndice 31) para perceber como os professores realizavam a sua avaliação inicial, visto que não existia um documento orientador comum a todos, o protocolo de avaliação inicial. A partir dos resultados obtidos, pude aperceber-me que parte dos professores utilizava procedimentos comuns, embora isso não fosse transversal a todos. Por isso, com o fim de dar o meu pequeno contributo ao departamento, decidi elaborar um documento orientador para os professores, por forma a tornar o momento de avaliação inicial mais universal e justo para os alunos. Expus o questionário no seminário composto por tabelas, que estão de acordo com os PNEF, de forma aos professores seguirem todos as mesmas diretrizes, guiando-se pelo mesmo documento.

No final de expor os critérios de avaliação segundo os PNEF, passei um vídeo de um jogo de basquetebol, teve como objetivo os professores avaliarem o nível de jogo, indicando os destaques de ambas as equipas, sendo positivos ou negativos, gerando desta forma o debate/troca de informações entre professores sendo produtivo para os professores que sentem mais dificuldades na avaliação de jogos desportivos coletivos. O fato da escola ter professores “expert” em jogos também ajudou, visto que estes colaboraram bastante no debate.

Ainda na sequência do vídeo disponibilizado, distribui uma grelha auxiliar de observação inicial (criada por mim) onde estão presentes os critérios de êxito, os indicadores de observação e as situações de avaliação, para “relembrar” os professores que não se sentem tão à vontade na avaliação em jogos desportivos coletivos.

4.1.9.3 Operacionalização do Projeto

Necessidades do núcleo de Educação Física:

- Elaboração de um Protocolo de Avaliação para Jogos Desportivos Coletivos

4.1.9.4 Cronograma

Tabela IV.1 - Cronograma/Operacionalização do seminário

Objetivos	Estratégias intervenção	Calendarização	Crítérios de êxito
Definir o tema para a realização do seminário individual	Identificar problemas necessidades do núcleo de Educação Física para que possa intervir	Dezembro/Janeiro	Escolha do tema a desenvolver, e aprovação por parte dos orientadores da Escola e da Universidade
	Análise dos documentos que os professores utilização para avaliação		
Elaborar as componentes do projeto para a realização do seminário	Definir objetivo do seminário	Janeiro/Fevereiro	Aprovação dos projetos e das atividades a realizar
	Justificação da escolha através da bibliografia		
	Realização de questionários		
Analisar a informação recolhida em termos de elaboração de proposta	Análise dos dados recolhidos nos questionários. Formação de propostas de resolução de problemas e das inovações apresentadas no seminário	Fevereiro	Identificar as possibilidades de melhoria na avaliação e aspetos específicos a melhorar
Realizar a apresentação e os tópicos de debate no seminário	Marcar e realizar o seminário.	Fevereiro	Expor e solicitar aos participantes propostas de melhoria da avaliação
	Mobilizar os professores e formar um consenso na melhoria dos processos de avaliação		

O cronograma assume importância na medida em que estabelece um guia de operacionalização do seminário. Estabelecer objetivos é a primeira ação a fazer, procurando que estes sejam úteis, atingíveis e claros. Depois foquei-me na forma como iria tornar esses objetivos realizáveis, através da estipulação das estratégias a adotar.

A calendarização foi sujeita a algumas alterações, visto que a realização do seminário só decorreu no mês de Maio, sendo esta a área em que tive mais dificuldade em cumprir o estipulado.

Finalmente, discriminei quais seriam os tópicos que me ditariam se a intervenção foi ou não bem sucedida.

Pessoalmente, acredito que a informação mais importante retirada desta operacionalização foi através da análise dos resultados, onde pude constatar as diversas formas de avaliação que os professores, identificando isso como um problema no que toca à uniformização da avaliação.

4.1.10 Avaliação do Seminário

A avaliação do seminário foi efetuada através de um visionamento de um JDC em aula, por todos os professores após o seminário, para desta forma perceber se as avaliações realizadas estão mais uniformizadas, após todos utilizarem o mesmo método de avaliação. Percebeu-se durante a avaliação as dificuldades de alguns professores em avaliar de acordo com os PNEF. O segundo critério de êxito acabou por completar um pouco o anterior, visto que existiu discussão entre o departamento de educação física sobre os níveis de jogo presente no vídeo, partilhando assim conhecimento/opiniões, e desta forma os professores mais experientes e que se sentem mais à vontade ajudam os que têm mais dificuldade. Como o professor responsável do departamento me confidenciou, estes seminários ajudam na uniformização do núcleo, mas para ter algum resultado concreto era necessário este tipo de diálogo que proporcionou o seminário 8 ou 9 vezes durante o ano.

4.2 Seminário Grupo

4.2.1 Enquadramento estratégico

O seminário procura fornecer aos professores e diretores um conjunto de respostas para questões sobre como atuar e que mecanismos acionar, no sentido de proteger os alunos em situações de risco.

A CPCJ é uma instituição oficial não judiciária, que visa promover os direitos das crianças e jovens e prevenir ou pôr termo a situações que possam afetar a sua segurança, saúde, formação, educação ou desenvolvimento integral. Tem um sistema de

promoção e proteção. São instituições oficiais não judiciárias que intervêm antes do Tribunal. Concretizam uma parceria entre as entidades públicas e privadas locais com o objetivo de promover os direitos da criança e do jovem e prevenir ou pôr termo a situações suscetíveis de afetar a sua segurança, saúde, formação, educação ou desenvolvimento integral.

A comunicação entre o CPCJ e a escola tem sido deficiente, verificando-se dificuldades na articulação entre as duas entidades, prejudicando desta feita os alunos. Esta ausente articulação resulta da falta de contacto direto entre a escola e o CPCJ, como se comprova pela não comparecia de qualquer elemento das quatro delegações (Sintra, Odivelas, Amadora, Lisboa Norte) na escola até ao final do 2º período.

A informatização do programa Inovar é outro aspeto que tem funcionado de forma negativa, na medida em que é frequentemente pouco compreendido a nível dos seus critérios.

As causas das situações problema são por vezes desconhecidas pela comunidade escolar, uma vez que não existe feedback sobre o desenrolar do processo e os critérios são, por norma, vagamente compreendidos.

O presente seminário procurou estabelecer uma ligação entre a escola e o CPCJ, no sentido de promover uma troca de informação e um espaço de esclarecimento de dúvidas, por forma a melhorar intervenções futuras.

4.2.2 Justificação

O conceito de maus-tratos é objeto de concordância generalizada, referindo-se a toda a forma de violência, prejuízo ou abuso físico ou mental, descuido ou trato negligente, maus-tratos ou exploração enquanto a criança ou jovem que se encontra sob custódia dos seus pais, de um tutor ou de qualquer outra pessoa que a tenha a seu cargo, bem como toda a forma de violência que afeta negativamente a saúde física e/ou psíquica da criança e comprometem o seu desenvolvimento (Oliveira & Simões, 2014).

O conceito de maus tratos não é transversalmente aceite, dependendo a sua creditação de fatores sociais, económicos e culturais. Um fator de peso é também o excesso de stress.

As medidas legais de proteção e as instituições que acolhem crianças e adolescentes representam espaços de confronto a um problema que diz respeito a todos. Resgatando as diferentes formas de se ver a criança no decorrer da história, os

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias – Faculdade de Educação Física e Desporto 96

marcos legais e a atuação dos poderes públicos e da sociedade no sentido de protegê-la, pode-se contextualizar uma trajetória que, embora tenha acumulado conquistas significativas, ainda tem limites que precisam ser superados pela via da mobilização de uma rede de proteção integral e da efetivação de políticas públicas (Faleiros & Faleiros, 2008).

4.2.3 Objetivos Gerais

- Perceber e identificar quais os aspetos críticos da relação com a CPCJ em que existe maior desconhecimento;
- Esclarecer funções (medidas de proteção) e operacionalizar procedimentos;
- Identificar potenciais medidas de prevenção primária dos fatores de risco.

4.2.4 Objetivos Específicos

- Discutir mecanismos de intervenção individuais (professores e diretores de turma) e formas de resposta organizada (escola);
- Identificar comportamentos e reações (dos alunos) que podem significar uma situação de risco/perigo.

4.2.5 Instrumento Diagnóstico

Por forma a avaliar o nível de conhecimento dos professores com relação às práticas de funcionamento e operacionalização do CPCJ, recorreu-se à realização de um questionário com 30 questões aos professores do departamento, dos quais apenas 50 participaram.

Realizou-se ainda uma reunião para aferir o interesse das partes em realizar uma ação de esclarecimento sobre as práticas corretas a adotar perante situações problema.

Verificou-se a reincidência de 5 questões, abaixo descritas:

- Qual a diferença entre uma situação de risco ou de perigo?
- Qual a razão para que o tempo de intervenção possa atingir os 6 meses?
- Porque nem sempre existe resposta da CPCJ aos processos/informações requeridas à Escola?

- Qual o papel do professor?
- Para que existe o artigo 91º?

4.2.6 Apresentação do Seminário

No seguimento do diagnóstico, entrou-se em contacto com a CPCJ de Odivelas, por forma a procurar uma estratégia para educar os professores em relação a esta questão. Fez-se uma apresentação do enquadramento institucional da CPCJ, dando especial atenção às 5 questões sobre as quais mais professores apresentaram dúvidas.

A apresentação foi presenciada por apenas 72 professores, sendo necessário enaltecer a participação da doutora Maria da Graça Pereira, Psicóloga Social e Técnica da CPCJ.

4.2.7 Resultados do Questionário

No dia da apresentação do seminário, foram distribuídos à entrada questionários que visavam os assuntos abordados durante a apresentação. Pedia-se que classificassem as questões abaixo indicadas de 1 a 5, sendo que 1 (Muito Fraco); 2 (Insuficiente); 3 (Satisfatório); 4 (Bom) e 5 (Muito Bom).

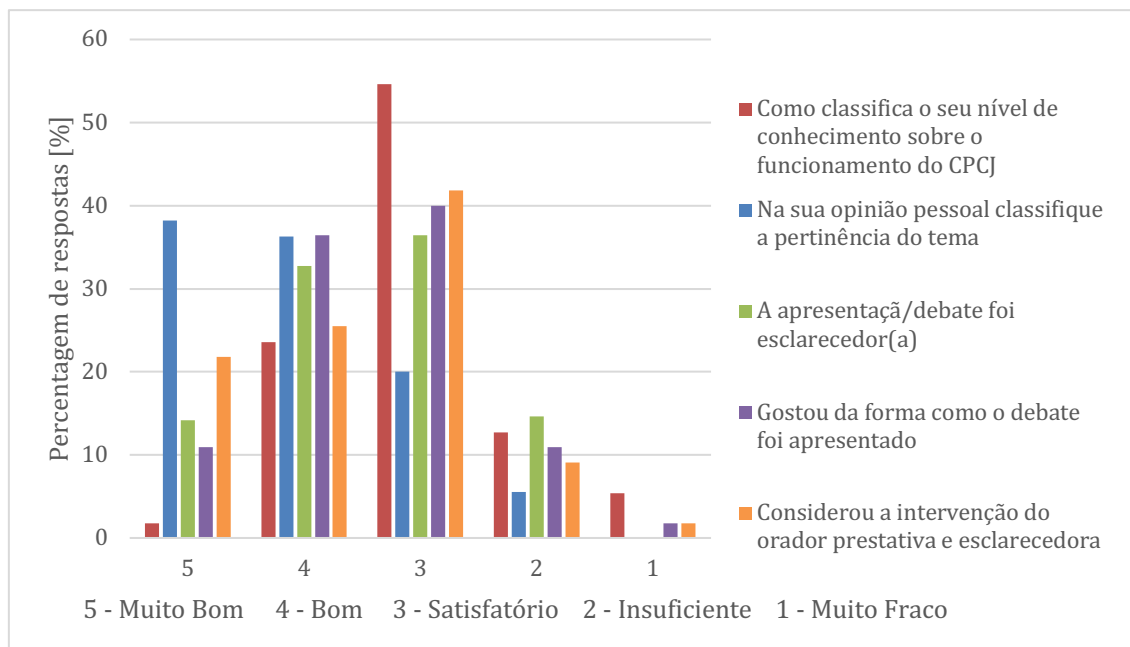


Figura 4.4 - Gráfico dos resultados do questionário

E por último, para a pergunta qualitativa “Gostava de ver esclarecidas outras questões? Quais?” obtiveram-se as seguintes respostas:

- Porque não realizar este tipo de sessão de esclarecimento no início do ano letivo?
- Qual o potencial dos currículos escolares alternativos?
- Porque não são informados os Diretores de Turma sobre quem é o professor interlocutor do agrupamento?

Através dos questionários foi possível aferir alguns dados relevantes. É de realçar que mais de 50% dos professores afirma ter um conhecimento satisfatório sobre o funcionamento do CPCJ, sendo que cerca de 18% considerava estar insuficiente ou fracamente informado. Sublinha-se também que a classificação da pertinência do tema é bastante positiva, com 38,2% dos professores a considerarem o tema muito bom e 36,6% bom.

Aferiu-se também que na sua generalidade, a apresentação e o debate foram esclarecedores, ficando apenas uma percentagem de 14,6% dos professores insatisfeitos. A mesma tendência se nota quando avaliado o grau de satisfação quanto à forma de apresentação do debate, surgindo 87% das respostas entre os índices 3 e 5.

4.2.8 Avaliação do Seminário de Escola

A escola apresenta um papel fulcral na deteção atempada de comportamento atípicos que possam indicar algumas situações de risco dentro do núcleo estudantil.

O CPCJ tem uma atuação de recurso, visto que só é chamado a intervir após as instituições de primeira linha efetuarem todas as diligencias das quais estão incumbidas, sendo por isso necessário um frontal e constante diálogo entre instituições.

Desta forma o debate foi da maior pertinência, prestando esclarecimento sobre alguns dos indicadores de situações de risco, e como atuar sobre eles, para que uma medida de prevenção e/ou ação seja tomada com toda a urgência necessária, caso detetados algum desses indicadores. O seminário foi bastante positivo pois permitiu a apresentação de questões relevantes e consequente troca de ideias entre docentes sobre o tema. Outra circunstância positiva foi a presença de 72 professores, tendo em conta que numa primeira abordagem através do primeiro questionário, os índices de interesse não

foram os expectáveis e desejáveis. A presença dos mesmos proporcionou uma partilha de ideias entre docentes que se mostrou muito interessante e importante.

Contudo, a ausência de elementos da direção, surgiu de forma surpreendente, visto que estivemos constantemente em contato com os mesmos.

Conclusão

O estágio pedagógico encerra o capítulo académico da melhor forma, possibilitando colocar em prática os conhecimentos adquiridos durante os anos da minha formação académica. Ao longo destes anos foi muito importante toda a bagagem teórica lecionada, mas a prática apresenta-nos uma realidade, onde temos de tomar decisões muitas vezes na hora, durante as aulas, baseadas na nossa perceção de qual a medida mais adequada para responder ao estímulo ao qual estamos a ser expostos.

Foi um ano com experiências que me prepararam para o futuro, onde aprendi bastante, quer a nível da disciplina de EF, quer de atividade a realizar em contexto escolar. Sinto que melhorei bastante enquanto profissional e pessoa, através do contacto com os alunos e constante ímpeto de melhorar, para melhor os servir, com base na minha autocritica e nas constantes reflexões conjuntas, quer com os professores da escola, quer com os meus colegas de estágio.

Durante o ano, na área da lecionação, o professor orientador deu-me total liberdade para decidir, projetar, planear e avaliar. Antes das aulas, caso fosse necessário, e no final de cada aula existia sempre uma partilha de ideias entre o professor orientador e os estagiários. Este tipo de ação, foi-me extremamente útil, dado que o professor incutiu sempre uma noção didática de autocritica e pesquisa, por forma a que atingíssemos conclusões por conta própria, ao invés de simplesmente nos apresentar soluções.

Destes diálogos, surgiram sempre melhorias através da reflexão sobre a forma como a aula tinha decorrido, nos seus aspetos mais e menos positivos, e muitas vezes recorrendo à pesquisa para conseguir determinar de que forma o meu desempenho poderia melhorar. O facto de existirem reuniões de balanço com regularidade, também foi fundamental para ir melhorando o meu desempenho ao longo do ano.

A meu ver, existem dois aspetos que assumiram extrema importância nesta minha etapa de aprendizagem: o PTI e a cooperação entre estagiários.

O PTI para mim foi muito importante e deu-me ainda mais noção/bagagem da realidade como professora. O facto de numa semana ter diversas turmas, de diversos anos letivos criou-me alguns “novos” problemas que nunca me tinha deparado ao lecionar apenas a minha turma. Tais dificuldades, fizeram-me pesquisar, estudar e aprofundar conhecimentos para conseguir criar soluções.

A colaboração e cooperação com os meus colegas de estágio durante todo o ano, proporcionou uma partilha e discussão de ideias, que resultaram num aumento de

conhecimento e experiência, ainda que por vezes indireta, trazendo-me crescimento enquanto professora.

O facto de observar as aulas dos meus colegas e também de professores mais experientes, tornou-se essencial para a minha evolução ao longo do ano letivo, auxiliando-me bastante na parte da direção de turma, visto que tinha uma turma que não dava problemas significativos durante o ano. Ainda que esse aspeto seja positivo, privou-me de experienciar situações com as quais poderei ter que lidar futuramente, e a possibilidade de acompanhar os meus colegas ajudou-me a seguir também de perto as situações mais complexas por eles vivenciadas, o que me deu ajudou a ter uma noção mais próxima da realidade de um diretor de turma na Escola.

Na direção de turma considero que tive pouca necessidade de intervenção pois, como já referi, a minha turma não apresentava questões de elevada complexidade por resolver.

Uma das minhas tarefas enquanto diretora de turma, passou pela organização da saída de campo. Além de melhorar as minhas competências de planeamento e implementação, a organização da saída de campo foi positiva no cumprimento das metas estabelecidas, que se concretizaram numa boa assiduidade e pontualidade, num bom sentido de cooperação e entreajuda entre os elementos dos grupos e entre os estagiários e todos os membros envolvidos na atividade.

Além disso, atingiram-se também os objetivos traçados quando à diminuição de faltas, comportamentos de desvio e índice de massa gordas de alguns alunos. Contudo, não foi possível cumprir a meta de subir as negativas e ter uma participação massiva dos professores da turma na saída de campo.

No que toca ao desporto escolar, foi uma agradável surpresa ser exposta a uma modalidade com a qual tinha pouco contacto e, portanto, com a qual tinha muito que aprender, naquilo que é a minha capacidade de adaptação e aprendizagem.

A orientação do professor Carlos Cruz, foi fundamental para o meu aprendizado, que complementei com pesquisa bibliográfica, por forma a melhorar a minha intervenção nos treinos.

Ainda neste contexto, fiquei bastante satisfeita com o cumprimento da maior parte dos objetivos, passando estes por conseguir um aproveitamento mínimo de 50 minutos de treino com qualidade, mesmo em espaços reduzidos, e com forte importância dada ao fair play, garantido que todas as jogadoras atingiam no mínimo o nível

introdutório e criando rotinas de organização. Contudo, não se cumpriram os objetivos de assiduidade nem de marcar mais de um jogo por período.

No geral, o desporto escolar teve um papel muito importante naquilo que é a minha autonomia e capacidade de liderança do grupo durante os treinos. Além disso, consegui criar uma excelente relação com as alunas, que acredito ser uma competência que irei transportar para o futuro enquanto professora.

Por fim, os seminários foram também um importante capítulo da experiência de estágio. O seminário individual tinha como objetivo a elaboração de um protocolo de uniformização de avaliação inicial em jogos desportivos coletivos, no qual alguns professores apresentaram dificuldades a avaliar conforme os PNEF, mas este tipo de dúvidas suscitadas promoveu o diálogo e troca de experiências, incrementando o grau de conhecimento dos professores e o meu também.

Já o seminário de grupo, que objetivava fornecer aos professores informações pertinentes sobre como atuar, que mecanismos acionar e a que sinais estar atentos, no sentido de proteger os alunos em situações de risco, teve um balanço positivo na medida em que a elevada comparência dos professores permitiu a troca de pareceres, resultando num ganho geral de conhecimento, que poderá ser decisivo para a deteção e ação atempada numa situação crítica.

Em suma, acredito que o estágio foi de extrema importância na minha formação enquanto professora. Foi um mecanismo de iniciação à profissão, permitindo que num ambiente controlado e apoiado, eu experimentasse a realidade de um professor, funcionando quase como um simulacro daquilo que será o a minha profissão.

Creio que o estágio me tornou uma melhor profissional, e me proporcionou momentos de crescimento e aprendizagem, dando-me ferramentas para ser melhor e buscar sempre sê-lo através da pesquisa e discussão de conhecimento com os meus pares, numa troca continuada de conhecimentos e experiências das quais todas as partes beneficiam, em particular os alunos, que de resto se apresentam como o mais importante elemento desta equação.

Bibliografia

Bento, J. (1987;2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.

Bom, L. (2012). A Heterogeneidade das Turmas – A Influência da Composição dos Grupos sobre a Oportunidade para Aprender. Projeto de Tese de Doutoramento, com orientação do Prof. Doutor Francisco Carreiro da Costa. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Caires, S. M. G. (2003). Vivências e Percepções do Estágio Pedagógico: A perspectiva dos estagiários da Universidade do Minho. Projeto de Tese de Doutoramento, com orientação do Prof. Doutor Leandro Silva Almeida. Universidade do Minho.

Carreiro da Costa, F. (1984). O que é um ensino eficaz das actividades físicas no meio escolar? *Horizonte*, 1, (1), 22-26.

Carreiro da Costa, F. (1995). *O Sucesso Pedagógico em Educação Física. Estudo das Condições e Factores de Ensino-Aprendizagem Associados ao Êxito numa Unidade de Ensino*. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa.

Carvalhinho, L. & Rodrigues, J. (2004). *Formação Desportiva. Perspectivas de Estudo nos Contextos Escolar e Desportivo*. Lisboa: Edições FMH.

Cruz, C. (2009). *As fases iniciais da aprendizagem do jogo de Andebol*. Curso de Treinadores de Grau 1 e 2. Federação de Andebol de Portugal & Form.and S.A.

Dillon, J., Rickinson, M., Teamey, K., Morris, M., Choi, M. Y., Sanders, D., & Benefield, P. (2006). *The value of outdoor learning: Evidence from*

research in the UK and elsewhere. School Science Review, 87(320), 107 - 112.

Natural England Commission (2012). *Learning in the Natural Environment: Review of social and economic benefits and barriers*. UK: Natural England Commission.

Estanqueiro, A. (2010). *Boas praticas na Educação – o papel dos professores*. Lisboa: Editorial Presença.

Faleiros, V. P.; Faleiros, E. S. *Escola que protege: enfrentando a violência contra crianças e adolescentes*. Brasília: MEC SECAD, 2ª edição, 2008.100p.

Farias, C. F., Mesquita, I. R., & Hastie, P. A. (2015). *Game performance and understanding within a hybrid Sport Education season. Journal of Teaching in Physical Education*, 34 (3), 363-383.

Heacox, Diane (2006). *Diferenciação Curricular na Sala de Aula*. Porto: Porto Editora.

Jacinto, J.; Comédias, J.; Mira, J. & Carvalho, L. Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º anos. Cursos Científico-Humanísticos e cursos Tecnológicos. Lisboa: Ministério da Educação Departamento do Ensino Secundário.

Lozano, C. P. (2016). *Las Actividades en el medio natural en Educación Física, ¿teoría o práctica?*, 27–37.

Maia J., Prista A., Marques A., Lopes V, & Saranga S (2002). *Estudo univariado e multivariados dos níveis de aptidão física. Efeitos da maturação biológica, do tamanho do corpo, do estatuto sócio-económico e da percentagem de gordura corporal*. In Prista, A., Maia, J., Saranga, S., Marques, A. (eds.): *Saúde, crescimento e desenvolvimento – Um estudo*

epidemiológico em crianças e jovens de Moçambique. Fundação Calouste Gulbenkian, pp.49- 69.

Marzano, R. J. (2005). *Como organizar as escolas para o sucesso educativo – da investigação às práticas*. Porto: Edições ASA

Miguel, N., & Fialho, G. (2011). *Práticas de Professores de Educação Física no Contexto da Avaliação Inicial numa Escola Secundária do Concelho de Lisboa. Meta: Avaliação*, 3, nº8 168–191.

Muños, S. (2009). *Children in the Outdoors*. UK: Sustainable Development Research Centre.

Oliveira, P. S. & Simões, A. (2014). Maus-tratos à infância: as referências dos técnicos das Comissões de Proteção de Crianças e Jovens [CPCJ]. *Revista Especial da Sociedade Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental* (Ed. Esp. 1), 82-89.

Pasek, M., Michalowska-sawczyn, M., & Nowak-zaleska, A. (2014). *Changes in maximal aerobic fitness and students ' attitude towards physical effort during outdoor and indoor school lessons of Physical Education*, 6 (1), 24–33. <https://doi.org/10.2478/bjha-2014-0003>

Perron, J. & Downey, J. (1997). *Management Techniques Used by High School Physical Education Teachers. Journal of Teaching in Physical Education*. 17 (1), Oct., pp. 72-84.

Pimenta, S. G.; LIMA, M. S. L. (2006). *Estágio e docência*. 3. ed. São Paulo: Cortez.

Ramalho, H., Pinheiro, B., & Cartagena, A. (2016). *O Envolvimento dos Pais na Vida Escolar: formas, contextos e impactos*. In Livro de resumos - II

Congresso Internacional Envolvimento dos Alunos na Escola: Perspetivas da Psicologia e Educação - Motivação para o Desempenho Académico (IICIEAE). Lisboa. Retrieved from <http://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/4270>.

Roldão, M. C. (1995). *O diretor de turma e a gestão curricular*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.

Rosado, A., Mesquita, I., Breia, E., & Januário, N. (2006). *A retenção de informação pelos atletas na apresentação de tarefas e no feedback pedagógico em função da idade*. Universidade Técnica de Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana e Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.

Rosado, A. & Mesquita, I (2011). *Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução*. In. Rosado A. & Mesquita, I. (Ed.). *Pedagogia do desporto* (pp. 69 – 130). Lisboa:Faculdade de Motricidade Humana.

Sarmiento, P. (1993). *Pedagogia do desporto: instrumentos de observação sistemática de educação física e desporto*. Universidade Técnica de Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana e Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.

Siedentop, D. (1983). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Second Edition. Mayfield Publishing Company.

Siedentop, D. (1986) *The theory and practice of sport education*. In: Barrette, G.T., Feingold, R. S., Rees, C. R. and Pieron, M. (eds) *Myths, Models and Methods in Sports Pedagogy*, Champaign, IL: Human Kinetics.

Siedentop, D. (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Third Edition. Mayfield Publishing Company.

Silva, O. G. S.; Navarro, E. C. N. *A relação professor-aluno no processo ensino –aprendizagem*. Interdisciplinar: Revista Eletrônica da Univar, n.º8 v.

3, p. 95-100 2012. Disponível em: <http://revista.univar.edu.br>. Acesso em: 10 ago. 2014.

Villas-Boas, M. A. (2001). *A relação escola- família -comunidade inserida na problemática da formação de professores*. Universidade de Lisboa (FPCE). <http://www.educ.fc.ul.pt/recentes/mpfip/pdfs/adelinavillasboas.pdf> (acedido a 25/10/2016)

Webster, K. (2011). *Potential benefits from interacting with nature: a look at outdoor education for children. Thesis for Bachelor Science Degree*, Faculty of the Psychology and Child Development Department. San Luis Obispo: California Polytechnic State University.

WHO. *Global recommendations on physical activity for health*. Genebra: WHO; 2010. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf?ua=1>

Documentos Consultados

- Guião 1ªAula de Educação Física

APÊNDICES

Apêndice 1 – Questionário Informativo



Questionário

1. Dados Pessoais

Nome: _____

Data de nascimento: _____

Idade: _____

Nota do ano anterior a Educação Física: _____

Disciplina preferida: _____

Disciplina que menos gosta: _____

2. Saúde

2.1. Tens algum problema de saúde? Sim ☐ Não ☐ Se sim, qual/quais? _____

2.2. Tomas alguma medicação habitualmente? Sim ☐ Não ☐ Se sim, qual/quais? _____

3. Prática Desportiva

3.1. Praticas algum desporto fora da escola? Sim ☐ Não ☐ Se sim, qual/quais? _____

3.2. És federado? Sim ☐ Não ☐ Se sim, em qual/quais desporto(s)? _____

3.3. Quantas vezes por semana pratica atividade física fora da escola?

Nenhuma ☐ 1-2 vezes ☐ 3 vezes ☐ +3 vezes ☐

4. Desporto Escolar

4.1. Se praticasses desporto escolar, que atividade escolherias?

Andebol ☐ Voleibol ☐ ~~Boccia~~ ☐ Golfe ☐ Badminton ☐

5. Hábitos

5.1. Quantas horas costumas dormir por dia?

Menos de 7 ☐ 7h ☐ 8h ☐ 9h ☐ Mais de 9h ☐

5.2. Quanto tempo demoras a chegar à escola? _____

5.3. Onde costumas tomar o pequeno almoço?

Em casa ☐ No café ☐ Na escola ☐ Não tomo ☐

5.4. A que horas tomas o pequeno almoço?

Antes das 7h ☐ Às 8h ☐ Às 9h ☐ Às 10h ☐ Depois das 10h ☐

5.5. Quanto tempo despendes a na televisão/computador?

1h ☐ 2h ☐ 3h ☐ Mais de 3h ☐

6. Disciplina Educação Física

6.1. Gostas da disciplina de Educação Física? Sim ☐ Não ☐ Porquê? _____

6.2. Em que situação aprendes melhor? Sozinho ☐ Em grupo ☐

6.3. Das seguintes matérias indica de 1 a 4 qual gostas mais, sendo 1 não gosto, 2 gosto menos, 3 gosto e 4 gosto mais.

Futebol ☐ Voleibol ☐ Andebol ☐ Basquetebol ☐

6.4. Das seguintes matérias indica a que mais gostas, sendo 1 a que não gostas e 10 a que gostas mais.

Ginástica ☐ Atletismo ☐ Badminton ☐ Ténis de mesa ☐ Dança ☐

Orientação ☐ Patinagem ☐ Luta ☐ Corfebol ☐ Bitoque ☐

Apêndice 2 – Roullement de instalações

ESCOLA SECUNDÁRIA BRAAMCAMP FREIRE OCUPAÇÃO DOS ESPAÇOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2016/2017

SEGUNDA					TERÇA					QUARTA					QUINTA					SEXTA				
Semana	Espaço				Semana	Espaço				Semana	Espaço				Semana	Espaço				Semana	Espaço			
1,5,9,13	G	C1	SG	C2	1,5,9,13	G	C1	SG	C2	1,5,9,13	G	C1	SG	C2	1,5,9,13	G	C1	SG	C2	1,5,9,13	G	C1	SG	C2
2,6,10,14	C2	G	C1	SG	2,6,10,14	C2	G	C1	SG	2,6,10,14	C2	G	C1	SG	2,6,10,14	C2	G	C1	SG	2,6,10,14	C2	G	C1	SG
3,7,11	SG	C2	G	C1	3,7,11	SG	C2	G	C1	3,7,11	SG	C2	G	C1	3,7,11	SG	C2	G	C1	3,7,11	SG	C2	G	C1
4,8,12	C1	SG	C2	G	4,8,12	C1	SG	C2	G	4,8,12	C1	SG	C2	G	4,8,12	C1	SG	C2	G	4,8,12	C1	SG	C2	G

08:15 - 09:00	11º 5	10º 5	9º 4	9º 10	08:15 - 09:00	8º 4	11º 3	12º 1	10º 4	08:15 - 09:00	9º 7	10º 1	2º TAP	12º 6A	08:15 - 09:00		1º TAI	12º 2	10º 4	08:15 - 09:00	12º 3	10º 1	9º 8	9º 6
09:00 - 09:45	11º 5	10º 5	9º 4	9º 10	09:00 - 09:45	8º 8	11º 3	12º 1	10º 4	09:00 - 09:45	8º 6	10º 1	2º TAP	12º 6B	09:00 - 09:45	8º 5	1º TAI	12º 2	10º 4	09:00 - 09:45	12º 3	10º 1	9º 8	9º 1
10:05 - 10:50	11º 2	3º TC	12º 2	9º 6	10:05 - 10:50	8º 5	10º 6	2º TGEI	10º 2	10:05 - 10:50	8º 8	8º 2	9º 3	11º 5	10:05 - 10:50	12º 5	10º 6	9º 4	8º 7	10:05 - 10:50	10º 3	10º 5	3º TAI	9º 2
10:50 - 11:35	11º 2	3º TC	12º 2	9º 6	10:50 - 11:35	8º 5	10º 6	2º TGEI	10º 2	10:50 - 11:35	8º 8	8º 2	9º 3	11º 5	10:50 - 11:35	12º 5	10º 6	9º 5	8º 7	10:50 - 11:35	10º 3	10º 5	3º TE	9º 2
11:45 - 12:30	12º 3	8º 1	9º 9	12º 6A	11:45 - 12:30	12º 5	11º 4	9º 8	9º 1	11:45 - 12:30	10º 3	11º 1	9º 5	12º 4	11:45 - 12:30	11º 2	11º 4	12º 1	2º TC	11:45 - 12:30	10º 2	11º 3	9º 3	12º 4
12:30 - 13:15	12º 3	8º 1	9º 9	12º 6B	12:30 - 13:15	12º 5	11º 4	9º 9	9º 1	12:30 - 13:15	10º 3	11º 1	9º 5	12º 4	12:30 - 13:15	11º 2	11º 4	12º 1	2º TC	12:30 - 13:15	10º 2	11º 3	8º 3	12º 4
13:15 - 14:00					13:15 - 14:00					13:15 - 14:00					13:15 - 14:00					13:15 - 14:00				
14:00 - 14:45					14:00 - 14:45					14:00 - 14:45					14:00 - 14:45					14:00 - 14:45				
14:30 - 15:15					14:30 - 15:15					14:30 - 15:15			8º 3		14:30 - 15:15	8º 4				14:30 - 15:15	8º 6		9º 7	
15:15 - 16:00		11º 1		9º 2	15:15 - 16:00		8º 2	PIEF 1B	8º 7	15:15 - 16:00			8º 3		15:15 - 16:00	8º 4	8º 1	PIEF 1A	9º 10	15:15 - 16:00	8º 6	PIEF 2B	9º 7	
16:10 - 16:55		11º 1			16:10 - 16:55	2º TAI		PIEF 1A	1º TGEI	16:10 - 16:55		PIEF 2B			16:10 - 16:55		1º TAI	PIEF 1B	1º TC	16:10 - 16:55	1º EI			
16:55 - 17:40		PIEF 2B			16:55 - 17:40	2º TAI		PIEF 1A	1º TGEI	16:55 - 17:40		PIEF 2B			16:55 - 17:40		1º TAI	PIEF 1B	1º TC	16:55 - 17:40	1º PD			

G = Ginásio	C1 = Exterior "espaço maior"	SG = Sala de Ginástica	C2 = "espaço menor"
-------------	------------------------------	------------------------	---------------------

	Carlos Cruz		Humberto Lopes		Leonor Chamber		Paulo Cunha		Paulo Martins
	Patrícia Alfaiado		Índia Rodrigues		Cristina Gomes		Ana Sampaio		André Gil

HORÁRIO	9º 8	Nuno Paulino	9º 9	Pedro Rocha	9º 10	Tiago Tavares
HORÁRIO	10º 5	Sara	11º 3	Filipe	10º 6	Sérgio

Apêndice 3 -Avaliação – níveis e notas correspondentes

<u>Atividades Físicas</u> - O aluno, nas matéria selecionadass evidencia competências de:			
Nota 10	Nota 11-13	Nota 14-16	Nota 17-20
6 Níveis I	4 Níveis I	1 Nível I	4 Nível A
	3 Níveis E	4 Níveis E	Sem Níveis I
		2 Nível A	
<u>Aptidão Física</u> - O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (FitEscola) na bateria de testes			
O aluno tem 4 testes de aptidão física de nível introdução, com obrigação do Teste de Resistência (bateria de testes de escola)			
<u>Conhecimentos</u> - A média dos resultados das provas de aferição desta área é igual ou superior a 10 valores			

Apêndice 4 – Grelhas de Avaliação Inicial

Ano Letivo 20__ / 20__

____º Ano ____ª Turma

[illegible]

área das atividades físicas - GINÁSTICA DE APARELHOS

Ano Letivo 2010 / 2011

o Ano a Turma

[illegible]

área das atividades físicas - GINÁSTICA ACROBÁTICA

Ano Letivo ____ / ____

____º Ano ____ª Turma

		NÍVEL INTRODUTÓRIO Situação de Exercício						NÍVEL ELEMENTAR Situação Exercício				NÍVEL AVANÇADO Situação de Exercício				Aval Final		
Nº	NOME	PARES			TRIOS			PARES		TRIOS		PARES		TRIOS				
		Prancha facial s/ B	Titanic	AFI entre MI B	Prancha dorsal s/ Bs	Prancha facial s/ MS Bs	Equili- brio s/ coxas Bs	Tank	Monte s/ ombos B pos. joelhos	AFI s/ coxas Bs	Titanic	Prancha facial s/ pés B	Monte s/ coxas B	Monte s/ coxas Bs	Monte s/ coxas 1ºB AFI solo 2ºB	1º	2º	3º
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		

Apêndice 5 –Plano Anual de leçãoção

[illegible]

Legenda:  UD1  UD2  UD3  UD4  UD5  UD6  UD7  UD8

Apêndice 6 – Plano Anual de lecionação (REAJUSTADO)

[illegible]

Legenda:  UD1  UD2  UD3  UD4  UD5  UD6  UD7  UD8

Apêndice 7 – Dados FitEscola (REALIZADOS NA ETAPA PROGNÓSTICO)

Nº	Nome	Género	Idade	Aptidão aeróbia				Aptidão muscular												Composição corporal								FZS			
				Vaivém/Milha (V _{O2} max (mL/kg/min))				Abdominais (n.º de repetições)			Flexões de braços (n.º de repetições)			Impulsão horizontal (cm)			Impulsão vertical (cm)			Flexibilidade dos membros inferiores (cm)		Flexib dos ombros (s/n)	IMC (kg/m²)		Massa gorda (%)		APTIDÃO AERÓBIA (Teste de Cooper)				
				Registo VO2máx	Nº Vai vêm	Zona Saudável	Nível	Registo	Zona Saudável	Nível	Registo	Zona Saudável	Nível	Registo	Zona Saudável	Nível	Registo	Zona Saudável	Nível	Registo	Zona Saudável	Registo	Registo	Zona Saudável	Registo	Zona Saudável	Registo de voltas		Metros	Nível	
11ºAno Turma 3																															
1	Ana Tavares	Feminino	16	57,2	56	Sim	A	48	Sim	A	6	Não	#N/D	130	Sim	I	40	Sim	A	29	Não	Sim	19,2	Sim	21,35	Sim	17,5	2100	A	2	
2	Ana Quintans	Feminino	16	45,9	35	Sim	I	64	Sim	A	0	Não	#N/D	127	Sim	I	35	Sim	E	32	Sim	Sim	20,9	Sim	23,34	Sim	16,5	1980	E	1	
3	Ana Guedes	Feminino	16	37,9	25	Não	#N/D	40	Sim	A	0	Não	#N/D	122	Não	#N/D	35	Sim	E	35	Sim	Sim	26,0	Elevado	29,52	Sim	13,5	1620	I	4	
4	Bruno Jorge	Masculino	17	66,3	90	Sim	A	80	Sim	A	27	Sim	E	218	Sim	E	35	Sim	I	40	Sim	Sim	21,7	Sim	13,81	Sim	22,0	2640	A	0	
6	Daniela Oliveira	Feminino	16	45,5	30	Sim	I	30	Sim	E	15	Sim	A	157	Sim	A	30	Sim	E	36	Sim	Sim	17,6	Sim	19,40	Sim	15,5	1860	E	0	
7	Daniela Luis	Feminino	16	43,0	31	Sim	I	21	Sim	I	10	Sim	I	149	Sim	E	30	Sim	E	46	Sim	Sim	22,4	Sim	25,20	Sim	14,5	1740	E	0	
8	Diogo Amaral	Masculino	16	46,8	54	Sim	I	71	Sim	A	11	Não	#N/D	185	Sim	I	40	Sim	E	35	Sim	Sim	25,5	Elevado	18,12	Sim	16,0	1920	E	2	
9	Diogo Roda	Masculino	16	53,5	60	Sim	E	19	Não	#N/D	11	Não	#N/D	179	Sim	I	35	Sim	I	30	Sim	Não	19,3	Sim	10,59	Sim	18,5	2220	E	3	
10	Geovani Machado	Masculino	16	72,4	100	Sim	A	26	Sim	I	21	Sim	I	215	Sim	A	50	Sim	E	22	Sim	Não	20,3	Sim	11,83	Sim	21,5	2580	E	1	
11	Gonçalo Ramos	Masculino	17	41,5	45	Não	#N/D	46	Sim	E	9	Não	#N/D	155	Não	#N/D	35	Sim	I	31	Sim	Sim	26,3	Elevado	19,30	Sim	15,0	1800	I	4	
13	Katerina Sukhorukova	Feminino	17	57,8	60	Sim	A	48	Sim	A	10	Sim	I	170	Sim	A	40	Sim	A	38	Sim	Sim	21,4	Sim	24,16	Sim	19,0	2280	A	0	
14	Maria Ambrosio	Feminino	16	36,3	25	Não	#N/D	26	Sim	I	4	Não	#N/D	154	Sim	A	35	Sim	E	28	Não	Não	28,6	Elevado	32,62	Não	14,0	1680	I	6	
15	Mariana Carvalho	Feminino	17	55,3	50	Sim	E	80	Sim	A	20	Sim	A	160	Sim	A	50	Sim	A	23	Não	Sim	17,5	Sim	19,56	Sim	18,0	2160	A	1	
16	Pedro Costa	Masculino	16	57,3	70	Sim	E	67	Sim	A	18	Sim	I	200	Sim	E	40	Sim	E	28	Sim	Não	21,0	Sim	12,73	Sim	22,5	2700	A	1	
17	Rodrigo Rocha	Masculino	17	62,7	81	Sim	E	80	Sim	A	25	Sim	E	220	Sim	E	35	Sim	I	17	Não	Sim	20,5	Sim	12,31	Sim	21,0	2520	E	1	
18	Rodrigo Dias	Masculino	17	71,8	101	Sim	A	36	Sim	E	18	Sim	E	240	Sim	A	45	Sim	E	30	Sim	Não	21,5	Sim	13,51	Sim	24,0	2880	A	1	
19	Rúben Moura	Masculino	16	58,9	70	Sim	E	80	Sim	A	20	Sim	I	215	Sim	A	45	Sim	E	33	Sim	Sim	18,4	Sim	9,58	Sim	18,5	2220	E	0	

Apêndice 8 – Dados FitEscola (REALIZADOS NA ETAPA PRODUTO)

Nº	Nome	Género	Idade	Aptidão aeróbia									Aptidão muscular										Composição corporal									
				Vaivém/Milha (V _{O₂} max (mL/kg/min))				Abdominais (n.º de repetições)			Flexões de braços (n.º de repetições)			Impulsão horizontal (cm)			Impulsão vertical (cm)			Flexibilidade dos membros inferiores (cm)		Flexib dos ombros (s/n)	IMC (kg/m²)		Massa gorda (%)		APTIDÃO AERÓBIA (Teste de Cooper)					
				Registo VO2máx	Nº Vai vém	Zona Saudável	Nível	Registo	Zona Saudável	Nível	Registo	Zona Saudável	Nível	Registo	Zona Saudável	Nível	Registo	Zona Saudável	Nível	Registo	Zona Saudável	Registo	Registo	Zona Saudável	Registo	Zona Saudável	Registo	Zona Saudável	Registo de voltas	Metros	Nível	
	11ºAno Turma 3																															
1	Ana Tavares	Feminino	16	57,2	56	Sim	A	48	Sim	A	11	Sim	E	130	Sim	I	40	Sim	A	29	Não	Sim	19,2	Sim	21,35	Sim	17,5	2100	A		1	
2	Ana Quintans	Feminino	16	45,9	35	Sim	I	64	Sim	A	1	Não	#N/D	127	Sim	I	35	Sim	E	32	Sim	Sim	20,9	Sim	23,34	Sim	16,5	1980	E		1	
3	Ana Guedes	Feminino	16	37,9	25	Não	#N/D	40	Sim	A	0	Não	#N/D	155	Sim	A	35	Sim	E	35	Sim	Sim	26,0	Elevado	29,52	Sim	13,5	1620	I		3	
4	Bruno Jorge	Masculino	17	66,3	90	Sim	A	80	Sim	A	27	Sim	E	218	Sim	E	35	Sim	I	40	Sim	Sim	21,7	Sim	13,81	Sim	22,0	2640	A		0	
6	Daniela Oliveira	Feminino	16	45,5	30	Sim	I	30	Sim	E	15	Sim	A	157	Sim	A	30	Sim	E	36	Sim	Sim	17,6	Sim	19,40	Sim	15,5	1860	E		0	
7	Daniela Luis	Feminino	16	43,0	31	Sim	I	21	Sim	I	10	Sim	I	149	Sim	E	30	Sim	E	46	Sim	Sim	22,4	Sim	25,20	Sim	14,5	1740	E		0	
8	Diogo Amaral	Masculino	16	46,8	54	Sim	I	71	Sim	A	11	Não	#N/D	185	Sim	I	40	Sim	E	35	Sim	Sim	25,5	Elevado	18,12	Sim	16,0	2520	E		2	
9	Diogo Roda	Masculino	16	53,5	60	Sim	E	24	Sim	I	15	Não	#N/D	179	Sim	I	35	Sim	I	30	Sim	Não	19,3	Sim	10,59	Sim	18,5	2220	E		2	
10	Geovani Machado	Masculino	16	72,4	100	Sim	A	26	Sim	I	21	Sim	I	215	Sim	A	50	Sim	E	22	Sim	Não	20,3	Sim	11,83	Sim	21,5	2580	E		1	
11	Gonçalo Ramos	Masculino	17	41,7	45	Não	#N/D	46	Sim	E	20	Sim	E	220	Sim	E	35	Sim	I	31	Sim	Sim	26,0	Elevado	18,92	Sim	15,0	2520	I		2	
13	Katerina Sukhorukova	Feminino	17	57,8	60	Sim	A	48	Sim	A	10	Sim	I	170	Sim	A	40	Sim	A	38	Sim	Sim	21,4	Sim	24,16	Sim	19,0	2280	A		0	
14	Maria Ambrosio	Feminino	16	36,7	25	Não	#N/D	26	Sim	I	5	Não	#N/D	154	Sim	A	35	Sim	E	34	Sim	Não	28,0	Elevado	31,84	Não	14,0	1680	I		5	
15	Mariana Carvalho	Feminino	17	55,3	50	Sim	E	80	Sim	A	20	Sim	A	160	Sim	A	50	Sim	A	23	Não	Sim	17,5	Sim	19,56	Sim	18,0	2160	A		1	
16	Pedro Costa	Masculino	16	57,3	70	Sim	E	67	Sim	A	18	Sim	I	200	Sim	E	40	Sim	E	28	Sim	Não	21,0	Sim	12,73	Sim	22,5	2700	A		1	
17	Rodrigo Rocha	Masculino	17	62,7	81	Sim	E	80	Sim	A	25	Sim	E	220	Sim	E	35	Sim	I	25	Sim	Sim	20,5	Sim	12,31	Sim	21,0	2520	E		0	
18	Rodrigo Dias	Masculino	17	71,8	101	Sim	A	36	Sim	E	18	Sim	E	240	Sim	A	45	Sim	E	30	Sim	Não	21,5	Sim	13,51	Sim	24,0	3120	A		1	
19	Rúben Moura	Masculino	16	58,9	70	Sim	E	80	Sim	A	20	Sim	I	215	Sim	A	45	Sim	E	33	Sim	Sim	18,4	Sim	9,58	Sim	18,5	2760	E			

Apêndice 9 – Planeamento da Etapa Prognóstico

Turma 11º3		Mês	Setembro					Outubro							Novembro			Espaços		
		Data	16	20	23	27	30	4	7	11	14	18	21	25	28	4	8		11	
		Aula Nº	1,2	3,4	6	7,8	9, 10	11, 12	13, 14	14, 16	17,18	19, 20	21,22	23,24	25,26	27,28	29, 30		31, 32	
		Objetivos	Objetivos da 1ª Etapa - Avaliação Diagnóstica																	
		Unidade Didática	1ª Unidade Didática - Avaliação Inicial																	
		Duração	9 semanas																	
		Espaços	C1	G	G	C2	C2	SG	SG	C1	C1	G	G	C2	C2	SG	SG	C1		
Situações de Aprendizagem	Jogos Desportivos Coletivos	Futebol	Situação Jogo Formal 5x5 (com Guarda Redes)																	G,C1,C2
		Andebol	Situação Jogo Formal 5x5 (com Guarda Redes)																	
		Basquetebol	Jogo formal 3x3 /4x4 com duas tabelas																	
		Voleibol	Jogo 2+2 , e 2x2 Campo reduzido (6x3)																	G
	Raquetas	Ténis de Mesa	Jogo Formal 1x1																	C2
		Badminton	Jogo Formal 1x1																	G,SG
	Atletismo	Velocidade	Partida, acelera em velocidade máxima e termina sem desaceleração																	C1,C2
		Estafetas	Entrega o testemunho em corrida de aceleração.Receção do testemunho feito em aceleração, e sem controlo visual																	
		Barreiras	Partida,em velocidade máxima, realiza corrida de balanço,impulsão, voo e receção, sempre com a mesmo Membro Inferior e de forma rasante																	
	Ginástica	Solo	Realiza rolamento à frente, a trás, pino com ajuda, roda, Aviao e ponte																	SG,G
		Aparelhos	Mini Trampolim: salto em extensão, engrupado, meia pirueta, pirueta e carpa																	
			Plinto: salto eixo, entre mãos, e rolamento à frente no plinto longitudinal																	
	Acrobática	Objetivos: Realização de elementos técnicos, com coordenação e fluidez de movimento. Efetua pegas,montes e desmontes / Situações: A pares ou a trios																		
		Dança	Tradicional	Conhecimentos dos passos das danças																
	Social		Conhecimentos dos passos das danças em line dance e a pares																	
	Orientação	Estrela	Compreensão do mapa e orientação do mapa / Preenchimento de cartões de controlo																	C1,C2
		Linha																		
		Norueguesa																		
Coorfebol		Jogo formal 4x4																	C2	

Apêndice 10 – Objetivos do Professor Estagiário na 1ª Etapa (Prognóstico)

Objetivos da 1ª Etapa do Professor Estagiário
Desenvolver um clima favorável ao desenvolvimento das aprendizagens.
Estabelecer rotinas de organização.
Identificar as competências/dificuldades da turma e de cada aluno em particular no conjunto de matérias de Educação Física.
Definir as matérias prioritárias a lecionar durante o ano letivo à turma/alunos, tal como, o grau de exigência para cada matéria.
Definir grupos heterógeneos na turma respeitando a inclusão e a diferenciação pedagógica.
Melhorar e desenvolver a condição física dos alunos.
Rever, consolidar e promover as aprendizagens das matérias constantes do programa nacional da Educação Física.

Apêndice 11 – Planeamento da 2ª Etapa Prioridades

Turma 11º3		Objetivos	Objetivos da 2ª Etapa - Prioridades	Espaços
		Unidade Didática	2,3,4ª Unidade Didática	
Situções de Aprendizagem	Jogos Desportivos Coletivos	Andebol	Objetivos: Recepção, passe, desmarcação, finalização e conhecimentos de regras / Situações de Superioridade Numérica: 3x0, 3x2, 4x1, 4x2 e jogo formal	G,C1,C2
		Basquetebol	Objetivos: Recepção, passe, desmarcação, finalização e conhecimentos de regras / Situações de Superioridade Numérica: 3x0, 3x2, 4x1, 4x2 e jogo formal	
	Raquetas	Badminton	Objetivos: Pega da raqueta e movimentação / Situações: 1x1, 2x2	G,SG
	Atletismo	Estafetas	Objetivos: Recepção e transmissão de testemunho (técnica descendente) / Situações: corrida de estafetas 4x40m	C1,C2
	Ginástica	Acrobática	Objetivos: Realização de elementos técnicos, com coordenação e fluidez de movimento. Efetua pegas, montes e desmontes / Situações: A pares ou a trios	SG,G
	Dança	Tradicional	Objetivos: Noção de espaço, tempo e dinâmica	SG,G
		Social		
	Orientação	Estrela	Objetivo: consigam terminar as provas num menor tempo possível/ Realização do percurso no menor tempo possível	C1,C2
		Linha		
		Norueguesa		
Coorfebol		Objetivos: Recepção, passe, desmarcação e conhecimentos de regras / Situações de Superioridade numérica: 3x0, 3x2, 4x1, 4x2, e jogo formal 4x4	C2	

Apêndice 12 - Objetivos do Professor Estagiário na 2ª Etapa (Prioridades)

Objetivos da 2ª Etapa do Professor Estagiário
Realizar trabalho individual consoante as necessidades de cada aluno garantindo a aprendizagem diferenciada
Definir a formação de grupos com vista à obtenção dos resultados esperados para cada aluno e turma
Ajustar os objetivos específicos de cada unidade didática, caso exista evolução do aluno/turma acima ou abaixo do esperado
Construção de situações de acordo com os objetivos

Apêndice 13 – Planeamento da 3ª Etapa Progresso

Turma 11 ^º 3		Objetivos	Objetivos da 3ª Etapa - Progresso	Espaços
		Unidade Didática	5,6,7ª Unidade Didática	
Situções de Aprendizagem	Jogos Desportivos Coletivos	Andebol	Objetivos: Recepção, passe, desmarcação, finalização e remate em salto / Situações de Superioridade Numérica: 3x0, 3x2, 4x1, 4x2 e jogo formal	G,C1,C2
		Basquetebol	Objetivos: Recepção, passe, desmarcação, finalização e lançamento na passada / Situações de Superioridade Numérica: 3x0, 3x2, 4x1, 4x2 e jogo formal	
	Raquetas	Badminton	Objetivos: Pega da raqueta, movimentação lob e clear / Situações: 1x1, 2x2 e exercícios analíticos	G,SG
	Atletismo	Estafetas	Objetivos: Recepção ao estímulo sonoro, entrega do testemunho sem desaceleração / Situações: corrida de estafetas 4x40m	C1,C2
	Ginástica	Acrobática	Objetivos: Realização de elementos técnicos, com coordenação e fluidez de movimento. Efetua pegas, montes e desmontes / Situações: A pares ou a trios	SG,G
	Dança	Tradicional	Objetivos: Noção de espaço, tempo e dinâmica	SG,G
		Social		
	Orientação	Estrela	Objetivo: consigam terminar as provas num menor tempo possível/ Realização do percurso no menor tempo possível	C1,C2
		Linha		
		Norueguesa		
	Coorfebol		Objetivos: Recepção, passe, desmarcação e finalização / Situações de Superioridade numérica: 3x0, 3x2, 4x1, 4x2 e formal 4x4	C2

Apêndice 14 – Objetivos do Professor Estagiário na 3ª Etapa (Progresso)

Objetivos da 3ª Etapa do Professor Estagiário
Realizar trabalho individual consoante as necessidades de cada aluno garantindo a aprendizagem diferenciada
Aplicar a formação de grupos com vista à obtenção dos resultados esperados para cada aluno e turma
Ajustar os objetivos específicos de cada unidade didática, perante a evolução do aluno/turma acima ou abaixo do esperado
Construção de situações de acordo com os objetivos

Apêndice 15– Planeamento da 4ª Etapa Produto

Turma 11 ^{es}		Objetivos	Objetivos da 4ª Etapa - Produto	Espaços
		Unidade Didática	8ª Unidade Didática	
Situções de Aprendizagem	Jogos Desportivos Coletivos	Andebol	Jogo formal 5x5 (com guarda redes)	G,C1,C2
		Basquetebol	Jogo formal 3x3 ou 4x4 (com 2 tabelas)	
	Raquetas	Badminton	Jogo formal 1x1	G,SG
	Atletismo	Estafetas	Entrega do testemunho sem corrida de aceleração, entrega do testemunho sem controlo visual / Situações: corrida de estafetas 4x40m	C1,C2
	Ginástica	Acrobática	Objetivos: Realização de elementos técnicos, com coordenação e fluidez de movimento. Efetua pegas, montes e desmontes. Realização de coreografia de grupo / Situações: A pares ou a trios	SG,G
	Dança	Tradicional	Realização dos passos, noção de espaço, tempo e dinâmica. Situações: a pares (Tradicional); pares e dance line (social)	SG,G
		Social		
	Orientação	Estrela	Objetivo: consigam terminar as provas num menor tempo possível/ Realização do percurso no menor tempo possível	C1,C2
		Linha		
		Norueguesa		
	Coorfebol		Jogo formal 4x4	C2

Apêndice 16 – Objetivos do Professor Estagiário na 4ª Etapa (Produto)

Objetivos da 4ª Etapa do Professor Estagiário
Identificar as competências/dificuldades da turma e de cada aluno em particular no conjunto de matérias de Educação Física.
Avaliar a condição física dos alunos e verificar a evolução dos alunos.

Apêndice 17 – Objetivos Intermédios e Finais Lecionação

Aluno Nº	Atividades Físicas																				
	Basquetebol			Andebol			Atletismo-estafetas			Ginástica-Acrobática			Badminton			Orientação			Dança		
	Nível atual	Obj.Int	Obj.Final	Nível atual	Obj.Int	Obj.Final	Nível atual	Obj.Int	Obj.Final	Nível atual	Obj.Int	Obj.Final	Nível atual	Obj.Int	Obj.Final	Nível atual	Obj.Int	Obj.Final	Nível atual	Obj.Int	Obj.Final
1	NI	I	I	NI	I	I	E	PA	A	NI	I	E	NI	I	PE	I	PE	E	I	PE	E
2	NI	I	PE/E	NI	I	PE/E	E	PA	A	NI	I	E	I	PE	E	I	PE	E	E	PA	A
3	NI	I	I	NI	I	I	NI	I	I	NI	I	E	NI	I	PE	I	PE	E	I	PE	E
4	I	PE	E/PA	I	PE	E/PA	E	E	PE	NI	I	E	I	PE	E	I	PE	E	I	PE	E
6	NI	I	I	NI	I	I	I	I	PE	NI	I	E	NI	I	PE	I	PE	E	I	PE	E
7	NI	PI	I	NI	PI	I	I	I	I	NI	I	E	NI	I	PE	I	PE	E	I	PE	E
8	I	PE	E/PA	I	PE	E/PA	I	I	PE	NI	I	E	I	PE	E	I	PE	E	NI	I	PE
9	NI	PI	I	NI	PI	I	I	I	I	NI	I	E	NI	I	PE	I	PE	E	NI	I	PE
10	NI	I	PE/E	I	PE	E/PA	E	PA	A	NI	I	E	I	PE	E	I	PE	E	I	PE	E
11	I	PE	E/PA	NI	I	PE/E	E	PA	A	NI	I	E	I	PE	E	I	PE	E	NI	I	PE
13	I	PE	E/PA	NI	I	PE/E	E	PA	A	I	PE	E/PA	I	PE	E	I	PE	E	I	PE	E
14	NI	I	I	NI	I	I	E	PA	A	NI	I	E	NI	I	PE	I	PE	E	I	PE	E
15	I	PE	E/PA	NI	I	PE/E	E	PA	A	I	PE	E/PA	I	PE	E	I	PE	E	I	PE	E
16	I	PE	E/PA	I	PE	E/PA	E	PA	A	NI	I	E	I	PE	E	I	PE	E	I	PE	E
17	I	PE	E/PA	I	PE	E/PA	E	PA	A	NI	I	E	I	PE	E	I	PE	E	I	PE	E
18	E	PA	A	I	PE	E/PA	A	PA	A	I	PE	E/PA	I	PE	E	I	PE	E	NI	I	PE
19	I	PE	E/PA	I	PE	E/PA	E	PA	A	NI	I	E	I	PE	E	I	PE	E	I	PE	E

Apêndice 18 – Horário da turma

	10-10-2016	11-10-2016	12-10-2016	13-10-2016	14-10-2016	15-10-2016
8 ⁰⁰	GEOGR. A (B.121)	E.FIS (B.Gimno4)	GEOGR. A (B.66)	GEOGR. A (B.66)	M.A (B.51)	
9 ⁰⁰	GEOGR. A (B.121)	E.FIS (B.Gimno4)	GEOGR. A (B.66)	GEOGR. A (B.66)	M.A (B.51)	
10 ⁰⁰	M.A (B.119)	ECON. A (B.120)	ING (B.114)	ApDT (n/a)	ECON. A (B.126)	ING (B.66)
11 ⁰⁰	M.A (B.119)	ECON. A (B.120)	ING (B.114)	Diretor de Turma (n/a)	ECON. A (B.126)	ING (B.66)
12 ⁰⁰	ECON. A (B.124)	Filo. (B.66)	Filo. (B.103)	PORT (B.122)	E.FIS (B.Gimno1)	
13 ⁰⁰	ECON. A (B.124)	Filo. (B.66)	Filo. (B.103)	PORT (B.122)	E.FIS (B.Gimno1)	
14 ⁰⁰						
15 ⁰⁰	PORT (B.116)	Apoio Educativo (107)	M.A (B.116)	Apoio Educativo (135)		
16 ⁰⁰	PORT (B.116)	Apoio Educativo (107)	M.A (B.116)	Apoio Educativo (135)		
17 ⁰⁰			ApDT (116)			

Apêndice 19 – Planos individuais para os alunos com excesso de peso

Plano Aluno 3

Dias da Semana	Exercícios	Tempo
2ªFeira	corrida continua	10'
	10x2 agachamentos com salto	D-30s
	10x2 Burpees	D-30s
	10x2 Lunge (10x cada membro inferior)	D-30s
	10x2 Abdominais	D-30s
	10x2 Flexões	D-30s
	corrida continua	8'
3ªFeira	corrida continua	5'
	10x5 saltos corda	D-30s
	10x3 saltos laterais	D-30s
	10x3 Lunge (10x cada membro inferior)	D-30s
	corrida continua ou Caminhada passo rápido	5' ou 10'
4ªFeira	corrida continua	10'
	10x5 saltos corda	D-30s
	10x2 saltos laterais	D-30s
	30'x2 Prancha	D-30s
	10x4 mountain climber (prancha c/joelhos ao peito)	D-30s
	corrida continua	8'
5ªFeira	corrida continua	10'
	10x2 agachamentos com salto	D-30s
	10x2 Burpees	D-30s
	10x2 Lunge (10x cada membro inferior)	D-30s
	10x2 Abdominais	D-30s
	10x2 Flexões	D-30s
	corrida continua	8'
6ªFeira	corrida continua	5'
	10x5 saltos corda	D-30s

	10x3 saltos laterais 10x3 Lunge (10x cada membro inferior) corrida continua ou Caminhada passo rápido	D-30s D-30s 5' ou 10'
Sábado	corrida ou Caminhada passo rápido (Opcional)	10' ou 20'
Domingo	Folga	

Descanso 30segundos entre séries / Descanso 1 minuto entre exercícios

IMPORTANTE- No Final de cada sessão – ALONGAMENTOS 5' minutos

Plano Aluno 8

Dias da Semana	Exercícios	Tempo
2ªFeira	corrida continua 10x3 agachamentos com salto 10x4 Burpees 10x4 Lunge (2x10 cada membro inferior) 10x4 Abdominais 10x3 Flexões corrida continua	10' D-30s D-30s D-30s D-30s D-30s 10'
3ªFeira	corrida continua 10x5 saltos corda 10x3 saltos laterais 10x3 Lunge (10x cada membro inferior) corrida continua ou Caminhada passo rápido	5' D-30s D-30s D-30s 10' ou 20'
4ªFeira	corrida continua 10x6 saltos corda 10x4 saltos laterais 30'x6 Prancha 10x4 mountain climber (prancha c/joelhos ao peito) corrida continua	10' D-30s D-30s D-30s D-30s 10'
5ªFeira	corrida continua 10x2 agachamentos com salto 10x2 Burpees 10x2 Lunge (10x cada membro inferior) 10x2 Abdominais 10x2 Flexões corrida continua	10' D-30s D-30s D-30s D-30s D-30s 10'
6ªFeira	corrida continua 10x5 saltos corda 10x3 saltos laterais 10x3 Lunge (10x cada membro inferior) corrida continua ou Caminhada passo rápido	5' D-30s D-30s D-30s 10' ou 20'

Sábado	corrida ou Caminhada passo rápido (Opcional)	10' ou 20'
Domingo	Folga	

D-Descanso entre séries 30'segundos

Descanso entre exercícios 1 minuto

IMPORTANTE- No Final de cada sessão – ALONGAMENTOS 5'minutos

Plano Aluno 11

Dias da Semana	Exercícios	Tempo
2ªFeira	corrida continua 10x3 agachamentos com salto 10x4 Burpees 10x4 Lunge (2x10 cada membro inferior) 10x4 Abdominais 10x3 Flexões corrida continua	10' D-30s D-30s D-30s D-30s D-30s 10'
3ªFeira	corrida continua 10x5 saltos corda 10x3 saltos laterais 10x3 Lunge (10x cada membro inferior) corrida continua ou Caminhada passo rápido	5' D-30s D-30s D-30s 10' ou 20'
4ªFeira	corrida continua 10x6 saltos corda 10x4 saltos laterais 30'x6 Prancha 10x4 mountain climber (prancha c/joelhos ao peito) corrida continua	10' D-30s D-30s D-30s D-30s 10'
5ªFeira	corrida continua 10x2 agachamentos com salto 10x2 Burpees 10x2 Lunge (10x cada membro inferior) 10x2 Abdominais 10x2 Flexões corrida continua	10' D-30s D-30s D-30s D-30s D-30s 10'
6ªFeira	corrida continua 10x5 saltos corda 10x3 saltos laterais 10x3 Lunge (10x cada membro inferior) corrida continua ou Caminhada passo rápido	5' D-30s D-30s D-30s 10' ou 20'

Sábado	corrida ou Caminhada passo rápido (Opcional)	10' ou 20'
Domingo	Folga	

D-Descanso entre séries 30'segundos

Descanso entre exercícios 1 minuto

IMPORTANTE- No Final de cada sessão – ALONGAMENTOS 5'minutos

Plano Aluno 14

Dias da Semana	Exercícios	Tempo
2ªFeira	corrida continua 10x2 agachamentos com salto 10x2 Burpees 10x2 Lunge (10x cada membro inferior) 10x2 Abdominais 10x2 Flexões corrida continua	10' D-30s D-30s D-30s D-30s D-30s 8'
3ªFeira	corrida continua 10x5 saltos corda 10x3 saltos laterais 10x3 Lunge (10x cada membro inferior) corrida continua ou Caminhada passo rápido	5' D-30s D-30s D-30s 5' ou 10'
4ªFeira	corrida continua 10x5 saltos corda 10x2 saltos laterais 30'x2 Prancha 10x4 mountain climber (prancha c/joelhos ao peito) corrida continua	10' D-30s D-30s D-30s D-30s 8'
5ªFeira	corrida continua 10x2 agachamentos com salto 10x2 Burpees 10x2 Lunge (10x cada membro inferior) 10x2 Abdominais 10x2 Flexões corrida continua	10' D-30s D-30s D-30s D-30s D-30s 8'
6ªFeira	corrida continua 10x5 saltos corda 10x3 saltos laterais 10x3 Lunge (10x cada membro inferior) corrida continua ou Caminhada passo rápido	5' D-30s D-30s D-30s 5' ou 10'

Sábado	corrida ou Caminhada passo rápido (Opcional)	10' ou 20'
Domingo	Folga	

D-Descanso entre séries 30'segundos

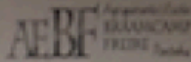
Descanso entre exercícios 1 minuto

IMPORTANTE- No Final de cada sessão – ALONGAMENTOS 5'minutos

Apêndice 20 – Ata eleição delegado e subdelegado de turma



REPÚBLICA
PORTUGUESA
EDUCAÇÃO



AEBF Braamcamp Freire

ATA DE ELEIÇÃO DOS DELEGADO E SUBDELEGADO DE TURMA

Aos vinte e um dias do mês de setembro de dois mil e dezasseis, pelas dezasseis horas e dez minutos, reuniu-se na sala 116 da Escola Secundária Braamcamp Freire, a turma 3 do 10º ano, para proceder à eleição dos(as) respetivos(as) Delegado(a) e Subdelegado(a), sob a presidência da Diretora de Turma. Participaram no ato 19 alunos.

Previamente, a Diretora de Turma referiu a importância dos cargos em questão, chamando a atenção para a seriedade do ato que se iria realizar.

Tendo-se procedido ao escrutínio, apuraram-se os seguintes resultados:

N.º	Nome dos(as) alunos(as)	Número de votos
14		8
8		6
2		3
1/6		1/1
Votos em branco ☐		Votos nulos..... ☐

Foram eleitos(as) como Delegado(a) o(a) aluno(a) n.º 14, _____ e, como subdelegado(a), o(a) aluno(a) n.º 8, _____.

Quer o(a) delegado(a) quer o(a) sub-delegado(a) comprometeram-se a ser solidários com todos os colegas e a representá-los o melhor possível sempre que for necessária a sua intervenção. Comprometeram-se ainda a dizer sempre a verdade, a ter uma conduta exemplar e a ser um elo de ligação entre os colegas e a Diretora de Turma.

Ambos aceitaram as condições para a respetiva eleição e rescisão do cargo caso os colegas e/ou a) Diretora de Turma não estejam justificadamente satisfeitos com o seu desempenho.

Delegado(a) de Turma _____

Subdelegado(a) de Turma _____

Encerrado o ato eleitoral, foi lida e aprovada a presente ata que irá ser assinada pela Diretora de Turma que a presidiu e por mim que a secretariei:

Diretora de Turma: _____

O(A) Secretário(a): _____

Pontinha, 21 de setembro de 2016

Apêndice 21 – Carta de Andebol Feminino

Andebol Feminino



AEBF Agrupamento de Escolas
BRAAMCAMP
FREIRE Pontinha

de
Desporto Escolar

Inscrições Abertas
3ªF – 13:15H às 14:45H
5ªF – 13:15H às 14H

Vem Jogar Andebol!!!

Prof. Carlos Cruz
Prof. Estagiária Filipa Galvão

Apêndice 22 – Autorizações dos Encarregados de Educação



PARTICIPAÇÃO DE EDUCANDO NO DESPORTO ESCOLAR

Autorização do(a) Encarregado(a) de Educação

(nome do E.E) _____, portador(a) do Bilhete de Identidade / Cartão de Cidadão nº _____, encarregado de educação de (nome do Aluno) _____, nascido (a) a ____/____/____, com o Cartão de Cidadão nº _____, aluno(a) da Escola/Agrupamento _____, declaro que autorizo e comprometo-me com a participação do meu educando nas atividades de treino da modalidade **ANDEBOL**, de acordo com o horário a baixo apresentado, bem como nas atividades de competição e inerentes transportes, que poderão ocorrer ao fim de semana, organizadas pelo agrupamento ou por estruturas do Ministério da Educação.

Mais declaro que, é da minha responsabilidade a realização de um controlo médico prévio ao meu (minha) educando(a), de acordo com o estipulado nos n.ºs 1 e 2 do artigo 40.º da Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro.

No âmbito da participação no Desporto Escolar, o Ministério da Educação poderá recolher, utilizar ou fazer utilizar, reproduzir ou fazer reproduzir o nome, imagem, voz e prestação desportiva do(a) meu/minha educando(a), em situações individuais ou de grupo. Reconheço que se trata de dados pessoais que permitem identificar o praticante e que podem ser divulgados em Portugal e no mundo inteiro, por todos os meios conhecidos ou desconhecidos atualmente.

Autoriza, expressamente, a recolha, utilização e reprodução, mencionadas no parágrafo anterior? Sim _____ Não _____

Modalidade	Dia	Hora
Andebol	3ª feira	13:30 – 14:30
Andebol	4ª feira	13:30 – 14:30
Professora responsável: Carlos Cruz		
Professora estagiária: Filipa Galvão		

Escola do Grupo-Equipa : Escola Secundária Braamcamp Freire

Caso seja necessário, poderei ser contactado para:

Morada: _____, nº _____, andar _____

Código Postal e Localidade _____ - _____

Telefone: _____ Telemóvel: _____ Telefone do emprego _____

e-mail: _____

Data: ____/____/20____

O (A) Encarregado(a) de Educação:

(Assinatura)

Apêndice 23 – Lista de Inscrições de Andebol Feminino

Lista de Inscrições Andebol Feminino Desporto Escolar

Nome	Data de Nascimento	Nº Cartão Cidadão

Apêndice 24 – Planeamento de Desporto Escolar

Periodização	Etapas	Objetivos	Exercícios
Out-Nov	Prognóstico	Avaliação Inicial	1-Jogo Formal 5x5 (4+1 x 4+1)
	Prioridades	1- Manejo de bola	1-Corrida passando a bola ao redor da cintura, entre as pernas, por detrás da cabeça, drible, ações várias por ordem de números.
		2-Aclarar o jogo	1- Exercícios de superioridade numérica (3x1, 4x2)
		3-Passe de desmarcação de forma a progredir no terreno	1-Exercícios de superioridade numérica (5x0,5x1,5x2)
		4- Tornar jogadores em atacantes e defesas	1-Jogo Formal 5x5 (4+1 x 4+1), com condicionantes
Dez -Mar	Progresso	1- Recuperação e contra ataque	1- Jogos reduzidos de passes 4x4, com saída para o ataque após 5 passes, ou após interceção de bola
		1- Ataque envolvente e desmarcações ofensivas e de apoio	1- Exercícios variados próximos das áreas com oposição
			2- Exercícios de superioridade numérica ofensiva (5x2,5x3, 5x4)
Abri-Jun	Produto	1- Ataque envolvente à defesa próxima e desmarcações ofensivas e de apoio . 2- Consolidação de todas as competência técnico-táticas relativas ao Andebol	1- Exercícios em contexto de jogo
			2- Exercícios variados próximos das áreas e sempre com oposição
			3- Exercícios de superioridade numérica ofensiva (6x2,6x3, 6x4)

Apêndice 25 – Periodização

Plano de Atividades 2016/2017												
Andebol Feminino	Mês											
	Dia	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maior	Junho	
	1			Feriado	Feriado					Feriado	UT 58	
	2						UT 29	UT 36		UT 48		
	3			UT 9		UT 20						
	4		UT 1						UT 45	UT 49		
	5					UT 21			Páscoa			
	6		UT 2		UT 17						UT 59	
	7						UT 30	UT 37				
	8			UT 10	Feriado						UT 60	
	9						UT 31	UT 38			UT 50	
	10			UT 11		UT 22					Feriado	
	11		UT 3					Jogo 3			UT 51	
	12					UT 23					UT 52	
	13		UT 4		UT 18						Jogo 5	UT 61
	14						UT 32	UT 39				
	15			UT 12	UT 19							Feriado
	16						UT 33	UT 40			UT 53	
	17			UT 13	Jogo 1	UT 24						
	18		UT 5		Natal						UT 54	
	19					UT 25						
	20		UT 6						UT 46	Campeonato Nacional	UT 62	
	21						UT 34	UT 41				
	22			UT 14					Jogo 4			
	23							UT 35	UT 42		UT 55	
	24			UT 15			UT 26					
	25		UT 7							Feriado	UT 56	
	26						UT 27					
	27		UT 8							UT 47		
	28						Jogo 2	Carnaval	UT 43			
	29			UT 16								
	30							UT 44		UT 57		
31					UT 28							

	Jogos - Campeonato Regional
	Treinos
	Férias Letivas
	Campeonato Nacional
	Feriados

Apêndice 26 – Avaliação Inicial Andebol (Desporto Escolar)

Aluno Nº	Andebol
1	E
2	I
3	E
4	I
5	E
6	E
7	I
8	E
9	I
10	I
11	I
12	NI
13	NI
14	NI

Apêndice 27 – Objetivos Intermédios e Finais Desporto Escolar

Aluno Nº	Andebol		
	Nível Atual	Obj.int	Obj.final
1	E	E	PA
2	I	PE	E
3	E	E	PA
4	I	PE	E
5	E	E	PA
6	E	E	PA
7	I	PE	E
8	E	E	PA
9	I	PE	E
10	I	PE	E
11	I	PE	E
12	NI	PI	I
13	NI	PI	I
14	NI	PI	I

Apêndice 28 – Aspetos comuns JDC

INTRODUÇÃO		
ANEBOL	BASQUETEBOL	FUTEBOL
* Aceita as decisões da arbitragem, conhece o objetivo do jogo e as regras do jogo: início e recomeço do jogo		
*Ataque:- Posse de bola: Finaliza/lança/remata se tem o alvo ao seu alcance; Progride para finalizar a jogada; passa a um companheiro desmarcado		
*Sem Bola: Desmarca-se oferecendo linha de passe segura e ocupa o espaço de jogo de forma equilibrada;		
*Defesa: marcação Individual		
ANEBOL/BASQUETEBOL	ANEBOL/FUTEBOL	BASQUETEBOL/FUTEBOL
*Trata de forma cordial e respeita os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo	*Como Gr: enquadra-se com a bola, tentando impedir o golo	Conhece as regras do jogo : bola fora
*Coopera com os companheiros, que nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas		
*Conhece a função e o modo de execução das principais ações táticas		
*Domínio das regras de jogo: formas de jogar a bola, violações por dribles ou passes		
*Ataque,em posse de bola: passa a um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva	*Sem Bola: desmarca-se para se libertar da defesa	Ataque posse de bola: recebe a bola com segurança, enquadra-se ofensivamente, lê o jogo para tomar decisões: progride com a bola para finalizar ou passar; sem bola: desmarca-se criando linhas de passe ofensiva.
*Defesa,Sem Bola: assume de imediato uma atitude defensiva colocando-se entre a bola e o alvo		
ANEBOL	BASQUETEBOL	FUTEBOL
*Domínio das regras de jogo: violações da área de baliza, infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações	*Domínio das regras de jogo: bola presa, faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento.	*Adequa as suas ações às regras de jogo: marcação de golos, lançamento pela linha lateral, lançamento de baliza, principais faltas, marcação de livres e de grande penalidade
*Como GR: Inicia o contra-ataque se recupera a bola, passando-a a um jogador desmarcado	*Ataque, posse de bola: lança na passada ou parado de curta distância, se tem espaço livre para progredir ou ultrapassar o adversário direto	
*Ataque: posse de bola: remate em salto se recebe a bola junto à área e em condições favoráveis; passa armando o braço	*Sem Bola: participa no ressaltado, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse de bola	*Como GR: se recupera a bola, passa-a a um jogador desmarcado
*Defesa, ao homem sem bola: tenta interceptar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário		

ELEMENTAR		
ANEBOL	BASQUETEBOL	FUTEBOL
* Coopera com os companheiros, que nos exercícios que no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas		
* Aceita as decisões de arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo		
* Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e regras, adequando as suas ações a esse conhecimento		
* Ataque, posse de bola: progride com bola na direção do alvo para finalizar; Passa a um companheiro, em desmarcação para a baliza/que seja uma linha de passe ofensiva ou que esteja em posição ofensiva		
* Defesa ao homem com bola: logo que perde a posse de bola marca o seu adversário direto		
ANEBOL/BASQUETEBOL	ANEBOL/FUTEBOL	BASQUETEBOL/FUTEBOL
* Ataque, posse de bola: Liberta-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible) para finalizar.	* Ataque, com posse de bola: demarca-se utilizando fintas e mudanças de direção	* Identifica os sinais de arbitragem
	* Sem Bola: desmarca-se procurando linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola, em amplitude/largura e profundidade	* Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico táticas e as regras: Início e recomeço do jogo
* Defesa: logo que perde a bola assume imediato atitude defensiva	* Como GR: enquadra-se com a bola para impedir o golo	* Ataque, em posse de bola: enquadra-se ofensivamente/atitude ofensiva básica; Aclara o espaço de penetração do jogador com bola
ANEBOL	BASQUETEBOL	FUTEBOL
* Ataque: Perante o conhecimento das regras, adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro	* Dá sugestões que favoreçam a melhoria do desempenho dos colegas.	. Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: marcação de golos; reposição da bola em jogo; canto e pontapé de canto; principais faltas e incorrecções; marcações de livres e de grande penalidade, bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo.
Ataque: posse de bola: após recuperação da bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque: dribla em progressão para permitir a finalização em vantagem numérica e ou posicional; finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis, em remate em salto, utilizando fintas e mudanças de direcção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário directo; ultrapassa o seu adversário directo (1x1), utilizando fintas e mudanças de direcção, pela esquerda e pela direita (exploração horizontal); em drible ou aproveitando a regra dos apoios, para finalizar; após passe para se desmarcar e “fixando” a acção do seu adversário directo, de modo a potenciar o espaço para as acções ofensivas da sua equipa. Ultrapassa o seu adversário directo (1x1), “à sua frente”, por cima ou por baixo (exploração vertical), para passar a um companheiro em posição mais ofensiva, ou rematar em suspensão ou apoiado. sem bola: garante a ocupação equilibrada do espaço de jogo em amplitude e profundidade, garantindo a compensação ofensiva (“trapézio ofensivo”);	* Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-táticas e as regras: formas de jogar a bola; passos; dribles; bola presa; faltas pessoais e três segundos.	* Ataque, em posse de bola: recebe a bola, controlando-a; simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação: progride em drible para passar; passa a um colega que dê linha de passe de apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação; remata se tem a baliza ao seu alcance; aclara o espaço para os companheiros que se desmarcam para a baliza;
Defesa, ao indivíduo com bola: marcação individual, na proximidade e à distância, utilizando consoante a situação, deslocamentos defensivos, frontais, laterais e de recuo; marcação de controlo;	Ataque, posse de bola: Logo que a sua equipa recupera a posse de bola, em situação de transição defesa-ataque: durante a progressão selecciona a acção mais ofensiva, progride em drible, preferencialmente pelo corredor central (utilizando se necessário, fintas e mudanças de direcção e ou de mão, para se libertar do seu adversário directo) para abrir linha de passe; após o enquadramento opta pela acção mais ofensiva: lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a acção do defesa; liberta-se do defensor para finalizar e caso não o consiga passa a bola com segurança a um companheiro; desmarca-se com corte para o cesto e repondo o equilíbrio ofensivo, após realizar o passe a um jogador que está em posição ofensiva;	
Defesa ao indivíduo sem bola: marcação de vigilância (jogador da sua responsabilidade);	Sem bola: desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto; quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direcção), oferece linha de primeiro passe ao portador da bola; aclara em corte para o cesto, se na tentativa de recepção não consegue abrir linha de passe; participa no ressalto ofensivo; Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola, oferecendo linhas de passe ofensivas;	* Defesa, ao indivíduo com bola: procura dificultar a acção ofensiva;
Como GR: enquadra-se sem perder a noção da sua posição; se recupera a bola, inicia de imediato o contra-ataque, com um passe rápido para o jogador com linha de passe mais ofensiva (contra-ataque directo), ou na impossibilidade de o fazer, coloca a bola rapidamente num companheiro desmarcado (contra-ataque apoiado); colabora com os colegas na defesa, avisando-os dos movimentos da bola e dos adversários.	Defesa, ao indivíduo com bola: dificulta o drible, o passe e o lançamento; ao H sem bola: dificulta a abertura de linhas de passe; participa no ressalto defensivo.	
		* Como GR: ao recuperar

Apêndice 29 – Critérios e indicadores de observação de Basquetebol

BASQUETEBOL		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO		
INTRODUÇÃO	ELEMENTAR	AVANÇADO
3x3 ou 4x4 (campo reduzido com 2 tabelas)	4x4 ou 5x5	5x5
INDICADORES DE OBSERVAÇÃO		
*Há progressão no campo	*Muitas situações e capacidade ofensiva de 1x1	*Exploração de situações de superioridade
*Não há aglomeração em torno da bola	*Capacidade de mudança de mão	*Desmarcação intencional de modo a permitir o ataque em cinco abertos
*Procura de espaço para receber a bola á distância de passe.	*Movimentos ofensivos claros na direcção do cesto	*Corte para o cesto após passe
	*Muitos lançamentos na passada	*Atitude de tripla ameaça
	*Condução de bola preferencialmente pelo corredor central	*Dá continuidade ao ressalto ofensivo
*Oportunidade de finalização para as duas equipas	* Participação no ressalto ofensivo e defensivo	*Ressalto defensivo
*Muitos lançamentos, sem protagonistas;	*Atitude defensiva (dificulta o passe e a progressão do atacante);	
	*Posição base defensiva – entre atacante e cesto.	*Preocupações defensivas
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO		
*Enquadramento ofensivo	*Trabalho de recepção	* Aproveitamento de situações de vantagem
*Desmarcação criando linhas de	*Reposição da colocação dos jogadores;	
*Quando tem oportunidade, finaliza	*Aclarar ao drible	*Continuidade das acções ofensivas, se não existe aproveitamento das situações de superioridade numérica ou se não recebe a bola após corte na direcção do cesto após passe
*“Quandos” do drible e do passe	*Passe e corte	
*Participa no ressalto sempre que há lançamento	*Libertar do adversário direto	
	*Marcação	
*Quando a equipa perde a bola assume atitude defensiva	*Participa no ressalto defensivo e ofensivo	
*Conhece o objetivo do jogo, as principais acções técnico-táticas e as regras.	*Conhece o objetivo do jogo, as principais acções técnico-táticas e as regras	*Imprevisibilidade no ataque
*Coopera com os companheiros		
	*Colocação do defesa entre a bola e o cesto	*Coopera com os companheiros, e dá sugestões que favoreçam a sua melhoria
	*Coopera com os companheiros	

FUTEBOL		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO		
INTRODUÇÃO	ELEMENTAR	AVANÇADO
4x4 (GR+3 x 3+GR)	5x5 (GR+4 x 4+GR)	7x7(GR+6x6+GR)
INDICADORES DE OBSERVAÇÃO		
*A bola está muito tempo no campo;	*Capacidade de manter a bola quando está marcado	*Constrói acções claras ofensivas de superioridade numérica
*Não há aglomeração em torno da bola.	*Existência de muita posse de bola	*Desmarcações de apoio e de ruptura
*Recepção orientada	*Disposição dos jogadores em campo	*Realiza marcação à zona
*Existência de progressão no campo	*Exploração de superioridade numérica	*Centro de jogo definido
*Observam-se remates	*Jogo em largura e em profundidade	*Princípios gerais do jogo: procura superioridade numérica, evita a igualdade numérica e recusa a inferioridade
*Oportunidades de finalização para as duas equipas	*Eficiência nas acções	*Utilização adequada dos três corredores de jogo, desorganizar a estrutura defensiva adversária
*Procura de espaço vazio (Desmarcação Intencional)	*Existência de muitos remates	*Princípios de jogo evidentes
	*Defesas entre o atacante e a baliza;	
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO		
*Conhece as regras principais e objetivo do jogo	*Conhece as regras principais e objetivo do jogo	*Acções técnico-táticas individuais e colectivas garantindo segurança no ataque: combinações táticas (simples/diretas e indirectas), penetrações, fintas e desmarcações
*Existência de desmarcação, aclarando o jogo	*Recepção com enquadramento ofensivo: passe (se colega desmarcado perto da baliza), remate (se próximo da baliza), progressão para rematar passar ou fintar	
*Progressão: para rematar (se tem espaço) ou passar (se colega em melhor posição)	*Desmarcação em função da baliza (ruptura/apoio);	*Acções técnico-táticas defensivas: dobras, defesa à zona, princípios defensivos (contenção, apoio defensivo, concentração), pressão ao portador da bola quando este se aproxima da baliza, marcação individual e à zona
*Quando está em situação, remata	*Marcação para dificultar a acção ofensiva;	
*Domina o "quando" do passe e da condução	*Muda de atitude, ofensiva e defensiva em função do momento de jogo, colocando-se entre a bola e a baliza e intercepta linhas de passe.	
*Capacidade de receber controladamente e passar a bola para um companheiro		
*Mudança de atitude rápida, ofensiva para defensiva e vice versa	*Capacidade de manter a bola quando marcado	*Muda de atitude, ofensiva e defensiva em função do momento de jogo, colocando-se rapidamente entre a bola e a baliza e intercepta linhas de passe
*Reconhece-se como defesa e acompanha o adversário	*Conforme situação remata, passa ou conduz a bola com qualidade	
*Coopera com os companheiros	*Aclaramento à desmarcação	*Coopera com os companheiros, e dá sugestões que favoreçam a sua melhoria
	*Coopera com os companheiros	

VOLEIBOL		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO		
INTRODUÇÃO	ELEMENTAR	AVANÇADO
2+2 com serviço de 3 a 4,5m - Rede a 2m,	4x4 (campo reduzido 12x6m), Rede a 2,10	6x6 (Jogo Formal)
INDICADORES DE OBSERVAÇÃO		
*Bola anda muito tempo no ar (passa várias vezes a rede sem ser ping-pong)	*Observa-se dinâmica dos 3 toques (recebe, passa e finaliza dificultando a ação do adversário)	* Existe dinâmica dos 3 toques (recepção direcionada ao passador, existência de um passador, e finalização intencional)
*A maioria dos passes é em toque de dedos	*2º toque maior parte das vezes na posição 3	
* Mínimo 2 toques, máximo 3	*Observam-se finalizações intencionais	*Oposição ao ataque
	*Qualidade nas execuções (passe, manchete, serviço, remate)	*Comunica com os companheiros e posiciona-se intencionalmente para receber o serviço (manchete ou por cima)
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO		
* Conhece as Regras Principais (2 toques, toques consecutivos, transporte, rotação) e o objectivo do jogo	* Conhece as Regras Principais (2 toques, toques consecutivos, transporte, rotação) e o objectivo do jogo	*Recepção com qualidade
* Colocação no ponto de queda da bola (com deslocamento), com recepção a 2 mãos por cima ou em manchete	*Finalização em remate (em apoio) ou passe colocado no espaço vazio (que dificulte recepção)	*Passe com qualidade
*Serviço por baixo direcionado	*Recepção dirigida para um companheiro	*Remate, amorti ou passe colocado de acordo com o posicionamento do adversário
*Toque (dedos ou antebraços) para dar continuidade ao jogo.	* Recepção (passe ou manchete) para dar continuidade ao jogo	
*Coopera com os companheiros	*Passe intencional	*Realiza bloco e proteção ao mesmo
	*Passe para finalização (2º toque)	
	* Serviço por baixo ou por cima (ténis) direccionado	* Ao remate da sua equipa, avança no terreno, assumindo atitude de proteção ao ataque * Serviço por baixo ou por cima direcionado, colocando a bola no meio-campo oposto em condições de difícil recepção
	*Coopera com os companheiros	
		*Coopera com os companheiros, e dá sugestões que favoreçam a sua melhoria

ANDEBOL		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO		
INTRODUÇÃO	ELEMENTAR	AVANÇADO
5x5 (campo reduzido)	5x5 ou 7x7 (campo reduzido)	7x7
INDICADORES DE OBSERVAÇÃO		
*Progressão no campo	*Jogo com largura e profundidade	*Verifica-se o trapézio ofensivo
*Não existe aglomeração em torno da bola	*Existência de contato físico dentro das regras	*Cria situações de superioridade numérica, tanto com posse de bola como sem a mesma, transição defesa ataque
*Desmarcação intencional (procura espaço vazio)	*Capacidade ofensiva de 1x1 (com fintas e remates)	*Observam-se penetrações sucessivas
*Oportunidades de finalização	*Observação de trapézio ofensivo	*Observa-se fefesa à zona 5:1 aberta
*Muitos Golos na sequência de remate em salto		*Utiliza técnica de remate mais adequada
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO		
*Conhece o objetivo do jogo, as principais ações técnico-táticas e as regras	*Conhece as Regras Principais, o objetivo do jogo e as principais ações técnico-táticas, adequando a sua atuação a esse conhecimento, no papel de árbitro e jogador	*Ocupa equilibradamente o espaço de jogo
*Boa pega da bola	*Ocupar equilibradamente o espaço de jogo (Profundidade e amplitude)	*Conhecimento das movimentações que permitem a aquisição de superioridade numérica;
*Armar o braço	*Capacidade de explorar verticalmente/horionalmente o espaço adversário	* Bloqueio por parte do pivot;
*Capacidade de finalizar rematando em salto	*Marcação individual de vigilância e controlo	*Coopera com os companheiros, e dá sugestões que favoreçam a sua melhoria
*Desmarcação	*coopera com os companheiros	
*Assume atitude defensiva, tentando interceptar a linha de passe adversária		
*coopera com os companheiros		

Apêndice 30 – Grelha auxiliar de observação de Andebol

ANDEBOL														
Níveis	INTRODUÇÃO					ELEMENTAR				AVANÇADO				
Situações de Avaliação	5x5 (campo reduzido)					5x5 ou 7x7 (campo reduzido)				7x7				
INDICADORES DE OBSERVAÇÃO	Progressão no campo	Não existe aglomeração em torno da bola	Desmarcação intencional (procura espaço vazio)	Oportunidades de finalização	Muitos Golos na sequência de remate em salto	Jogo com largura e profundidade	Existência de contato físico dentro das regras	Capacidade ofensiva de 1x1 (com fintas e remates)	Observação do trapézio Ofensivo	Verifica-se o trapézio ofensivo	Cria situações de superioridade numérica, tanto com posse de bola como sem a mesma, transição defesa ataque	Observam-se penetrações sucessivas	Observa-se defesa à zona 5:1 aberta	Utiliza técnica de remate adequada
CRITÉRIOS DE EXI	*Conhece o objetivo do jogo, as principais ações técnico-táticas e as *Boa pega da bola *Amar o braco *Capacidade de finalizar rematando em salto *Desmarcação *Assume atitude defensiva, tentando interceptar a linha de passe *Coopera com os companheiros					*Conhece as Regras Principais, o objetivo do jogo e as *Ocupar equilibradamente o espaço de jogo *Capacidade de explorar verticalmente/horionalmente o *Marcação individual de vigilância e controlo *Coopera com os companheiros				*Ocupa equilibradamente o espaço de jogo *Conhecimento das movimentações que permitem a aquisição *Bloqueio por parte do pivot *Coopera com os companheiros, e dá sugestões que favoreçam a sua melhoria				
Situação de Avaliação:										Nível de Jogo:				
Equipa A	INTRODUÇÃO					ELEMENTAR				AVANÇADO				
Nº														
Nº														
Nº														
Nº														
Nº														
Nº														
Nº														
Equipa B	INTRODUÇÃO					ELEMENTAR				AVANÇADO				
Nº														
Nº														
Nº														
Nº														
Nº														
Nº														
Nº														

Voleibol										
Níveis	INTRODUÇÃO			ELEMENTAR				AVANÇADO		
Situações de Avaliação	2+2 com serviço por baixo de 3 a 4m da rede - Rede a 2m			4x4 (campo reduzido 12x6m) - Rede a 2,10				6x6 Jogo formal		
INDICADORES DE OBSERVAÇÃO	Bola anda muito tempo no ar (passa várias vezes a rede sem ser ping pong)	A maioria dos passes é em toque de dedos	Mínimo 2 toques, máximo 3	Observa-se dinâmica dos 3 toques (recebe, passa e finaliza dificultando a ação do adversário)	2º toque maior parte das vezes na posição 3	Observam-se finalizações intencionais	Qualidade nas execuções (passe, manchete, serviço e remate)	*Exite dinâmica dos 3 toques (recepção direcionada ao passador, existência de um passador, e finalização intencional)	*Oposição no ataque	*Comunica com os companheiros e posiciona-se intencionalmente para receber o serviço (manchete ou por cima)
CRITÉRIOS DE ÊXITO	*Conhece as regras principais (2 toques consecutivos, transportes, rotação) e o objetivo do jogo *Colocação no ponto de queda da bola (com deslocamento), com recepção a 2 mãos por cima ou em manchete *Serviço por baixo direcionado *Toque (dedos ou antebraços) para dar continuidade ao jogo *Coopera com os companheiros			*Conhece as regras principais (2 toques consecutivos, transportes, rotação) e o objetivo do jogo *Finaliza em remate (apoio) ou passe colocando no espaço vazio (que dificulte a recepção) *Recepção dirigida para um companheiro *Recepção (passe ou manchete) para dar continuidade ao jogo *Passe intencional *Passe para finalização (2º toque) *Serviço por baixo ou por cima (tênis) direcionado *Coopera com os companheiros				*Recepção com qualidade *Passe com qualidade *Remate, amorti ou passe colocado de acordo com o posicionamento do adversário *Realiza bloco *Ao remate da sua equipa, avança no terreno, assumindo uma atitude de proteção ao ataque *Serviço por baixo ou por cima direcionado, colocando a bola no meio-campo oposto em condições de difícil recepção *Coopera com os companheiros, e dá sugestões que favoreçam a sua melhoria		
Situação de Avaliação:						Nível de Jogo:				
Equipa A	INTRODUÇÃO			ELEMENTAR				AVANÇADO		
Nº										
Nº										
Nº										
Nº										
Nº										
Nº										
Nº										
Nº										
Equipa B	INTRODUÇÃO			ELEMENTAR				AVANÇADO		
Nº										
Nº										
Nº										
Nº										
Nº										
Nº										
Nº										

Basquetebol																				
Níveis	INTRODUÇÃO					ELEMENTAR								AVANÇADO						
Situações de Avaliação	3x3 (campo reduzido com duas tabelas)					4x4 ou 5x5								5x5						
INDICADORES DE OBSERVAÇÃO	Progressão no campo	Não existe aglomeração em torno da bola	Procura espaço para receber a bola à distância de passe	Oportunidades de finalização	Muitos lançamentos não protagonizados	Muitas situações e capacidade ofensiva 1x1	Capacidade de mudança de mão	Movimentos ofensivos claros na direção do cesto	Muitos lançamentos na passada	Condução da bola preferencialmente pelo corredor central	Participação no ressalt o ofensivo e defensivo	Atitude defensiva (dificulta o passe e a progressão do atacante)	Posição base defensiva - entre o atacante e o cesto	Exploração de situações de superioridade numérica	Desmarcação intencional de modo a permitir o ataque em 5 aberto	Corte para o cesto após passe	Atitude de tripla ameaça	Dá continuidade ao ressalt o ofensivo	Ressalt o defensivo	Preocupações Defensivas
CRITÉRIOS DE ÊXITO	*Enquadramento ofensivo *Desmarcação criando linhas de passe *Quando tem oportunidade finaliza *"Quandos" do drible e do passe *Participa no ressalt o sempre que existe lançamento *Assume atitude defensiva quando perde a bola *Conhece o objetivo do jogo, as principais ações técnicas *Coopera com os companheiros					*Trabalho de receção *Reposição da colocação dos jogadores *Aclarar ao drible *Passe e corte *Libertar do adversário direto *Marcação *Participa no ressalt o defensivo e ofensivo *Conhece o objetivo do jogo, as principais ações técnico-táticas e as regras *Colocação do defesa entre a bola e o cesto *Coopera com os companheiros								*Aproveitamento de situações de vantagem *Continuidade das ações ofensiva *Imprevisibilidade no ataque *Coopera com os companheiros, e dá sugestões que favoreçam a sua						
Situação de Avaliação:									Nível de Jogo:											
Equipa A	INTRODUÇÃO					ELEMENTAR								AVANÇADO						
Nº																				
Nº																				
Nº																				
Nº																				
Nº																				
Nº																				
Nº																				
Equipa B	INTRODUÇÃO					ELEMENTAR								AVANÇADO						
Nº																				
Nº																				
Nº																				
Nº																				
Nº																				
Nº																				
Nº																				

Futebol																						
Níveis	INTRODUÇÃO							ELEMENTAR							AVANÇADO							
Situações de Avaliação	4x4 (GR+3x3+GR)							5x5 (GR+4x4+GR)							7x7 (GR+6x6+GR)							
INDICADORES DE OBSERVAÇÃO	A bola está muito tempo em campo	Não há aglomeração sobre a bola	Receção orientada	Existência de progressão no campo	Observam-se remates	Oportunidades de finalização para as duas equipas	Procura espaço vazio	Capacidade de manter a bola quando está marcado	Existência de muita posse de bola	Disposição dos jogadores em campo	Exploração de superioridade numérica	Jogo em largura e em profundidade	Eficiência nas ações	Existência de muitos remates	Defesas entre o atacante e a baliza	Constrói ações claras ofensivas de superioridade numérica	Desmarcações de apoio e de rutura	Realiza marcações à zona	Centro de jogo definido	Princípios gerais do jogo: procura superioridade numérica, evita a igualdade numérica e recusa a inferioridade	Utilização adequada dos três corredores de jogo, desorganizar a estrutura defensiva adversária	Princípios de jogo evidentes
CRITÉRIOS DE ÊXITO	*Conhece as regras principais e objetivos do jogo *Existência de desmarcação, aclarando o jogo *Progressão: para rematar (se tem espaço) ou passar (se colega em melhor posição) *Quando está em situação, remata *Domina o "quando" do passe e da condução *Capacidade de receber controladamente e passar a bola a um companheiro *Mudança de atitude rápida, ofensiva para defensiva e vice versa *Reconhece-se como defesa e acompanha o adversário *Coopera com os companheiros							*Conhece as regras principais e objetivos do jogo *Receção com enquadramento ofensivo: passe (se colega desmarcado perto da baliza), remate (se próximo da baliza), progressão para rematar, passar ou fintar *Desmarcação em função da baliza (rutura/apoio) *Marcação para dificultar a ação ofensiva *Muda de atitude, ofensiva e defensiva em função do momento de jogo, colocando-se *Capacidade de manter a bola quando marcado *Conforme situação remata, passa ou conduz a bola com qualidade *Aclaramento à desmarcação *Coopera com os colegas							*Ações técnico-táticas individuais e coletivas garantindo segurança no ataque: combinações táticas (simples/diretas e indiretas), penetrações, fintas e desmarcações *Ações técnico-táticas defensivas: dobrar, defesa à zona, princípios defensivos (contenção, apoio defensivo, concentração), pressão ao portador da bola quando este se aproxima da baliza, marcação individual e à zona *Muda de atitude, ofensiva e defensiva em função do momento do jogo, colocando-se rapidamente entre a bola e a baliza e intercepta linhas de passe *Coopera com os companheiros, e dá sugestões que favorecem a sua melhoria							
Situação de Avaliação:										Nível de Jogo:												
Equipa A	INTRODUÇÃO							ELEMENTAR							AVANÇADO							
Nº																						
Nº																						
Nº																						
Nº																						
Nº																						
Nº																						
Nº																						
Equipa B	INTRODUÇÃO							ELEMENTAR							AVANÇADO							
Nº																						
Nº																						
Nº																						
Nº																						
Nº																						
Nº																						
Nº																						

Apêndice 31 – Questionário realizado aos Professores

QUESTIONÁRIO - UTILIZAÇÃO DAS GRELHAS ANEXAS DE OBSERVAÇÃO

1- Utiliza a grelha anexa de observação inicial disponível na escola ?

☐ Sim ☐ Não ☐ Outra

• Qual? _____

2- Realiza a avaliação inicial nos JDC, em situação de exercício?

☐ Sim ☐ Não ☐ Outra

• Qual? _____

3- Durante a avaliação inicial nos JDC , avalia critério a critério? Justifique.

☐ • Sim ☐ Não

ANEXOS

Anexo I – Regulamento de Estágio

UNIVERSIDADE LUSÓFONA -FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

Curso: Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Diploma: Diploma de 2.º Ciclo

Total ECTS: 120

UC 814: **ESTÁGIO PEDAGÓGICO** - prática pedagógica supervisionada

Créditos: 35

Área Científica: Educação Física e Desporto

Nível: 2º Ano

Tempo de trabalho horas/semana

Contacto (carga letiva): 420

Trabalho pessoal (estudo, pesquisa, etc.): 850

Tipo: Anual

Avaliação semestral: Avaliação Intercalar, conforme o ponto 4.4 do Programa.

Precedências: Conclusão do 1º ano do Curso

1 - Competências:

Especificando o “Perfil geral de desempenho profissional dos professores do ensino básico e secundário”, as principais competências pedagógicas visadas neste Mestrado de formação de Professores de Educação Física e Desporto, que são consideradas objectivos comuns a todos os núcleos de estágio e utilizadas como critérios de avaliação dos estagiários, definem-se como segue:

a) A **Cooperação** significa a colaboração e os compromissos a estabelecer entre os próprios estagiários e também do Núcleo de Estágio com os Professores da Escola e outras escolas, com os membros dos órgãos de gestão e estruturas pedagógicas da Escola e com os membros da Comunidade Educativa, em especial os Encarregados de Educação;

b) Os **Projetos** a propor pelos estagiários, para as quatro áreas (ponto 2) são os documentos de organização das atividades e da intervenção pedagógica no Estágio, devendo ser apreciáveis pelos orientadores e pela Escola segundo critérios explícitos de qualidade no que se refere, em especial, às aprendizagens dos Alunos e ao seu valor educativo e ainda à orientação da sua formação como professores e à organização da Escola;

c) A **Cientificidade** representa a aplicação criteriosa e fundamentada dos saberes e matérias científicas estudadas nas diferentes áreas e disciplinas do Curso, de acordo com a especificidade de

cada uma das áreas de atividade do Estágio. Representa também a aplicação de metodologias adequadas de recolha, tratamento e interpretação de informação relevante para fundamentar as opções dos projetos, a realização e a avaliação das atividades e, ainda, a intervenção dos estagiários;

d) A **Avaliação Formativa** representa a reflexão dos estagiários sobre a sua ação e a adequação necessária dos processos e das práticas, nas quatro áreas de estágio, devendo não só pautar-se pelos objetivos e critérios de qualidade inscritos nos Projetos, mas, também, corresponder às normas gerais de funcionamento do Sistema Educativo e da Escola, às recomendações e prescrições dos orientadores, bem como às decisões dos órgãos de gestão e estruturas da Escola;

e) A **Atitude / Desempenho Profissional** significa uma atuação responsável, crítica e solidária nas estruturas e nas atividades da escola, dignificando a posição dos professores em geral e da Educação Física em particular, demonstrando uma disposição pessoal positiva e de colaboração com todos os sectores e membros da comunidade educativa, no respeito pelos compromissos de trabalho, tendo por valor principal a promoção das melhores aprendizagens, para o desenvolvimento de todos os alunos.

2 - Programa:

2.1 - Considerando e especificando o “Perfil geral de desempenho profissional dos professores do ensino básico e secundário”, no domínio de especialidade de Educação Física e Desporto, o Estágio integra quatro áreas de atividade que, no seu conjunto, formam a “Prática Pedagógica Supervisionada”: a Lecionação, a Direção de Turma, o Desporto Escolar e Seminários, que são comuns em toda a Rede de Estágio e que são objeto de preparação, realização e avaliação pedagógica pelos estagiários.

2.2 - Lecionação nas turmas do Orientador Cooperante: cada um dos estagiários acompanha uma dessas turmas, ao longo do ano, realizando as tarefas letivas segundo os Programas Nacionais de Educação Física, designadamente elaborando o Plano de Turma e lecionando de modo a apresentar as propostas de avaliação dos Alunos que estão formalmente instituídas: a avaliação inicial prognóstica, as avaliações do final do 1º Período letivo, do final do 2º Período letivo, as avaliações intercalares determinadas pelo Regulamento da Escola e a avaliação Sumativa do final do ano.

2.2.1 - Outras ações de lecionação: o estagiário prepara e realiza lecionação noutras turmas, designadamente em Unidades Didáticas do Currículo de Educação Física de turmas de todos os níveis de ensino (1º ciclo, 2º ciclo, 3º ciclo e Secundário) no âmbito do Agrupamento da Escola ou mediante Protocolo a celebrar. Essas ações seguem um plano de ensino em equipa (“team teaching”) elaborado pelos estagiários em colaboração com o Orientador Cooperante e os Professores titulares dessas turmas, plano que terá em conta as recomendações do Departamento Curricular de Educação Física, das estruturas de orientação educativa e dos órgãos de gestão do agrupamento de escolas;

2.3 - Direção de Turma: O estagiário deve acompanhar o trabalho do Diretor da Turma

referida em 2.1., segundo um Projeto que integra três componentes – relação com os encarregados de educação, apoio aos alunos e coordenação pedagógica. O Núcleo de estágio realiza uma ação interdisciplinar, para o conjunto das turmas do Orientador, a Saída de Campo, integrada nos projetos curriculares das Turmas e nas atividades do Desporto Escolar, após apreciação dos Conselhos de Turma, sendo o projeto e o plano desta ação previamente apreciado e aprovado em Conselho Pedagógico.

2.4 - Desporto Escolar/ Complemento Curricular: O estagiário deve assumir a co-orientação de um Grupo/equipa de Desporto Escolar, seja atividade interna ou externa, com o Orientador ou outro Professor que se disponha a essa colaboração, dirigindo treinos e outras sessões de prática, no quadro do plano de treino e formação desportiva nessa modalidade, acompanhando as provas que se integrem no Projeto de Desporto Escolar da Escola. Nesta área, inclui-se também a Saída de Campo (referida em 2.2) aberta aos Alunos da Escola em condições a definir no plano desta ação, a aprovar pelo Departamento Curricular e Conselho Pedagógico, devendo promover uma formação interdisciplinar dos Alunos, no quadro dos projetos curriculares das turmas do Orientador.

2.5 – Seminários científico-pedagógicos na Escola: segundo temas gerais a definir para toda a rede, pelo Regente da Unidade Curricular de Seminário / Relatório de Estágio do Mestrado, os estagiários de cada Núcleo devem realizar, em conjunto:

2.5.1 - Dois Seminários em reuniões do Departamento Curricular / Grupo de Educação Física, após esta estrutura ter aprovado os temas científico-pedagógico a tratar em cada um deles;

2.5.2 - Um Seminário científico-pedagógico aberto à Comunidade Educativa, da Escola e do agrupamento, dirigido em especial aos docentes e aos encarregados de educação e ainda, eventualmente, aos funcionários e membros da Assembleia de Escola.

2.6 - Os Estagiários elaboram e concretizam uma proposta do Modelo de Observação Sistemática, a rever e aprovar pelos orientadores em cada Etapa do Estágio, que deve incidir não só nas suas atividades, ou seja, a observação recíproca, mas também sobre as atividades do Orientador Cooperante e outras observações, de atividades pedagógicas de outros professores, realizando-se essas observações com a prévia concordância e colaboração dos Professores observados.

3 - Plano de Atividades:

3.1 - Os Núcleos da Rede de Estágio seguem um Plano Geral comum, que integra seis etapas, marcadas no Calendário Anual de Estágio, elaborado em Julho, após a colocação dos estagiários. Essas seis etapas são as seguintes:

1ª- A Preparação do Estágio, do início de Julho até ao início das aulas;

2ª- A Elaboração e aprovação dos Projetos, até meados de Novembro;

3ª- A Revisão e aperfeiçoamento dos Projetos, sua apreciação e integração nas estruturas da escola, até meados de Janeiro;

4ª - A Avaliação Qualitativa Intercalar, até início de Março;

5ª- A Demonstração e Apuramento de Resultados, até final de Maio;

6ª - A Avaliação Sumativa Final, até meados de Julho.

3.2 - As atividades dos Núcleos de Estágio são desenvolvidas a partir da elaboração de Projetos pelos estagiários e da sua aprovação pelos orientadores e pelas estruturas e órgãos da Escola.

3.3. - Os Projetos devem especificar os planos de concretização das diversas atividades – os objetivos e as condições de realização, os recursos e a calendarização, as regras de campo da intervenção pedagógica e das práticas dos alunos da Escola – bem como os critérios de avaliação quer dos alunos participantes quer da própria ação.

4 - Avaliação dos Estagiários:

4.1 - A Avaliação Sumativa Final incide sobre o conjunto do estágio, de Setembro a Junho, e realiza-se após o prazo de conclusão das atividades, no 3º Período escolar, definido no Plano Geral, incluindo a participação dos estagiários e dos órgãos e estruturas da escola na apreciação das qualidades do trabalho dos estagiários, segundo os 5 critérios.

4.2 - A discussão de classificações finais, de 0 a 20, bem como resolução de eventuais diferenças entre os orientadores, sobre a aplicação de critérios e de níveis, são reservadas para a Reunião de Orientadores e para a decisão final da Coordenação e do Regente.

4.3. - A Avaliação integra o Processo de Aferição de Critérios (P.A.C.) entre os orientadores da Escola e da Universidade, através de visitas de Supervisão Cruzada, conforme o Plano Geral/Calendário e a sua concretização em cada Zona.

4.4. - No 2º Período, realiza-se a Avaliação Intercalar, que incide sobre as atividades de estágio e desempenho dos estagiários de Setembro a Fevereiro, seguindo o mesmo modelo e procedimentos da Avaliação Final, expressando-se em notação de 0 a 20, com intervalo de 2 valores.

4.5 – Critérios específicos e Níveis de Avaliação

1º– Cooperação

Bom

Lidera atividade e processos, com o reconhecimento nessa posição pelos participantes.

Apresenta de soluções de interesse comum.

Promove compromissos coletivos, o trabalho de equipa e a conciliação de interesses conflituais. Critica com fundamento e oportunidade, de maneira propositiva.

Suficiente

Participa de forma interessada nas tarefas e responsabilidades de grupo. Apresentação de

propostas de interesse comum.

Respeita os compromissos coletivos e a coordenação das atividades. Aceitar a crítica e exercê-la com correção.

Insuficiente

Individualismo, desinteresse pelo trabalho de grupo, alheamento da coordenação das atividades.

Manter ou agudizar conflitos interpessoais.

2º– Projecto

Bom

Caracterização propositiva, com seleção criteriosa e produção de informação relevante. Projecto de otimização das atividades no presente ano letivo, permitindo melhorar as condições de trabalho e/ou revelando novas possibilidades (realização e/ou efeitos das atividades).

Suficiente

Caracterização descritiva, com recolha criteriosa de informação relevante. Projecto de funcionamento adequado, aproveitando as condições de trabalho e as possibilidades já reconhecidas de realização e/ou de efeitos das atividades.

Insuficiente

Caracterização inexistente ou irrelevante. Falta de projeto para as atividades e tarefas.

3º– Cientificidade - Argumentação / referência Científica.

Bom

Realização de trabalho de campo e ensaio bem fundamentados em referências teóricas (disciplinas/matérias) pertinentes para a atividade / projeto.

Justificação das opções sobre a atividade com base em processos de pesquisa integrados no projeto.

Suficiente

Argumentação fundamentada em disciplinas/matérias científicas aplicáveis à justificação o projeto e à realização da atividade.

Insuficiente

Falta de fundamentação; argumentação e referências incorretas e deficientes.

4º– Avaliação Formativa.

Bom

Análise e apreciação criteriosa da realização de projetos e tarefas.

Introdução de correções/ melhorias no decurso das atividades, ampliando o alcance do projeto.

Reflexão sobre a atuação própria, identificando e explorando pistas adequadas de aperfeiçoamento pessoal e de colaboração com colegas, estruturas da escola, alunos e outros.

Apresenta propostas exequíveis e adequadas de desenvolvimento futuro dos projetos.

Suficiente

Análise crítica e ajustamento da realização da atividade, realizando os objetivos do projeto.

Identificação e argumentação de melhoria / correção futura das atividades e/ou projetos.

Insuficiente

Não se realiza qualquer controlo ou crítica das atividades, ou o controlo e a crítica são mal elaboradas e inconsequentes.

5º– Atitude / desempenho Profissional.

Bom

Comunicação eficaz, com efeitos de motivação, de empenhamento e de descoberta para os participantes.

Atuação exemplar no respeito por todos os participantes nas atividades e processos, tendo como referência o desenvolvimento dos alunos.

Atuação que desenvolve os compromissos comuns, e/ou que é considerada original, relativamente ao contexto da sua escola.

Assume critérios de qualidade no trabalho que representam o desenvolvimento de novas possibilidades dos participantes e/ou da escola, nessa atividade.

Iniciativas próprias de aperfeiçoamento pessoal; procura receber e aproveitar sugestões de outros.

Suficiente

Comunicação adequada, facilitando a compreensão dos participantes.

Demonstra o respeito por todos os participantes nas atividades e processos, tendo como referência o desenvolvimento de todos os alunos.

Assumem-se os compromissos comuns, que são cumpridos dentro dos prazos e visando corresponder às necessidades dos participantes.

O desempenho individual satisfaz os critérios de qualidade do trabalho assumidos em comum e/ou critérios gerais de correção pedagógica nessa atividade.

Aceita / assume sugestões de aperfeiçoamento pessoal.

Insuficiente

Comunicação que dificulta a compreensão e participação adequada na atividade dos alunos e/ou noutras atividades.

Demonstra dificuldade em assumir e reconhecer o seu papel e tarefas como professor.

Suscita conflitos relacionais ou sobre os papéis dos participantes nas atividade e processos, em particular os alunos, com implicações negativas no clima social e na disciplina.

Falta de empenho na resolução das responsabilidades docentes.

Não satisfaz critérios gerais de correção do trabalho docente, com implicações negativas para os participantes na atividade.

Ignora ou rejeita sugestões de aperfeiçoamento pessoal.

4.6 - Convenção sobre a avaliação da 1ª Área - Lecionação:

Consideram-se cinco "parâmetros específicos da lecionação" – o Planeamento, a Avaliação, a Gestão, a Instrução e o Clima, que são associados aos critérios gerais da seguinte forma:

- O Planeamento da Lecionação considera-se no critério Caracterização/ Projecto;
- A Avaliação dos alunos, a Gestão, a Instrução e o Clima (AGIC) integram-se no critério Atitude/ Comportamento profissional.

Para aprovação no estágio, não pode haver qualquer nível INSUF em **AGIC** (5. Lecionação). Ao valorizar-se esta área devemos atribuir maior peso a este critério, Atitude/ Comportamento profissional (6 valores) pois representa as qualidades de interação com as turmas, que é a principal atividade de estágio, sendo aquela em que os estagiários assumem, direta e individualmente, responsabilidades pela atividade curricular dos alunos e sua avaliação.

4.7. – Matriz de Avaliação dos Estagiários e ponderação das áreas de estágio

Critérios	Áreas			
	Leccionação 50% - 10 val	Dir. Turma 15% - 3val	Desp Esc 15% - 3val	Seminário 20% - 4 val
1. Cooperação				
2. Projeto	Planeamento			
3. Cientificidade				
4. Avaliação Formativa				
5. Atitude e Desempenho	Avaliação Gestão Instrução Clima	Em cada célula: B, S ou I (Bom, Sufic ou Insufi) AGIC – 6 valores (1,5 cada item)		

4.8. - A frequência do Estágio, ou seja, o exercício das responsabilidades e tarefas do estagiário e a sua continuidade ao longo do ano letivo, nas atividades acima referidas e outras ações na escola, depende de uma avaliação contínua positiva sobre a aptidão académica e também sobre a cooperação e a atitude pessoal do estagiário, por parte dos orientadores, considerando os pareceres dos órgãos e estruturas da escola.

4.9. - No caso de a avaliação contínua da aptidão académica e da atitude pessoal de um estagiário ser negativa e não se alterar com o apoio e a orientação prestada pelos orientadores, esse aluno será reprovado e o seu Estágio interrompido por decisão do Regente do Estágio, ouvido o estagiário, com base na análise da proposta apresentada pelo Orientador.

4.9.1 - A apreciação negativa da avaliação contínua justifica-se especialmente quando estiver em causa a segurança ou o aproveitamento dos Alunos, na atividade letiva e noutras situações de intervenção pedagógica.

4.10. - Em caso de reprovação ou desistência, o aluno apenas poderá repetir a sua inscrição em Estágio uma vez, sendo a reprovação ou a aceitação da desistência do estágio decidida pelo Regente desta Unidade Curricular do Mestrado, por proposta dos orientadores do Núcleo e Coordenador de Zona.

Bibliografia - A Bibliografia específica é definida pelos Orientadores em cada Núcleo, para apoiar as tarefas de revisão bibliográfica, que diz respeito, designadamente, à CIENTIFICIDADE.