



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Cláudia Marisa Santos de Sá

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO, DESENVOLVIDO NA ESCOLA
BÁSICA 2/3 MARTIM DE FREITAS, JUNTO DA TURMA DO 9ºG, NO ANO
LETIVO 2021-2022**

**“FEEDBACK PEDAGÓGICO
COMO FORMA DE CAPTAÇÃO DA ATENÇÃO DA TURMA
NO CONTEXTO DAS AULAS DE EF”**

**Relatório de Estágio no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos
Ensinos Básico e Secundário, orientado pelo Professor Doutor Artur Manuel Romão
Pereira e apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da
Universidade de Coimbra**

junho de 2022

Cláudia Marisa Santos de Sá

2017228539

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO, DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA 2/3
MARTIM DE FREITAS, JUNTO DA TURMA DO 9ºG, NO ANO LETIVO 2021-2022**

**“FEEDBACK PEDAGÓGICO
COMO FORMA DE CAPTAÇÃO DA ATENÇÃO DA TURMA
NO CONTEXTO DAS AULAS DE EF”**

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

**Orientador: Professor Doutor
Artur Manuel Romão Pereira**

COIMBRA

2022

Esta obra deve ser citada como:

Sá, C. (2022). Relatório de Estágio Pedagógico, desenvolvido na Escola Básica 2/3 Martim de Freitas, junto da turma do 9ºG, no ano letivo 2021/2022. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Cláudia Marisa Santos de Sá, aluna nº 2017228539 do Mestrado em Ensino de Educação Física nos ensinos Básico e Secundário da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no nº 1 artigo nº 125º do Regulamento Académico da UC (Regulamento nº 805-A/2020, de 24 de Setembro).

DATA

Cláudia Marisa Santos de Sá

Agradecimentos

Este relatório marca o final de mais uma etapa importante no meu percurso pessoal e profissional. Esta fase envolveu momentos muito difíceis e de frustração que só foram ultrapassados com o apoio incondicional de todas as pessoas que me acompanharam. Quero assim compartilhar a minha alegria com todos aqueles que acreditaram em mim e me ofereceram sempre palavras de motivação.

À professora mestre Diana Melo pela sua excelência a nível profissional e pessoal. Um muito obrigada por todos os ensinamentos, compreensão e colaboração. Não existem palavras para a descrever, e irá ser, sem dúvida, a melhor referência como professora de Educação Física.

A toda a comunidade da Escola Básica 2/3 Martim de Freitas, pelo ambiente acolhedor que me proporcionaram. Ao grupo de Educação Física pela disponibilidade em partilhar experiências e conhecimentos.

Ao meu colega de estágio João, pelo apoio incondicional durante todo o ano letivo, especialmente nas fases mais difíceis.

Ao professor orientador da faculdade, professor Artur Romão, por toda a sua frontalidade e críticas construtivas, e sobretudo pelo seu discurso motivador.

À minha amiga e colega de curso, Cátia, que me acompanha desde o início da licenciatura. Um muito obrigada por estares sempre disponível para esclarecer as minhas dúvidas e sobretudo por ouvires os meus desabafos.

A toda a minha família, principalmente irmã, por todas as palavras de motivação. Por terem aceite e compreendido o facto de não ter estado tão presente nesta fase.

A todos os meus amigos e colegas de casa, por me terem acompanhado neste percurso, com momentos recheados de mau humor e frustração, mas também de alegria e superação. Sem vocês não teria conseguido.

A toda a equipa do ginásio, por terem compreendido e colaborado no ajustamento de horários.

A um amigo especial, Billy, por me ter proporcionado momentos de distração.

*“Educação não transforma o mundo.
Educação muda as pessoas.
Pessoas transformam o mundo”.*

Paulo Freire

Resumo

O presente relatório de estágio tem como objetivo apresentar uma reflexão aprofundada sobre o percurso no Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola EB 2/3 Martim de Freitas, em Coimbra, no ano lectivo 2021/2022, junto da turma do 9º G. O estágio pedagógico é parte integrante do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto de Coimbra que culmina com a elaboração deste relatório, unidade curricular do 4º semestre do MEEFEBS.

O estágio pedagógico constitui o momento em que os professores estagiários tem a sua primeira experiência como docentes em contexto real, com a possibilidade de aplicar os conhecimentos adquiridos na sua formação base, através de uma intervenção pedagógica supervisionada e orientada.

Este relatório teve como referência o Guia de Estágio Pedagógico 2021/2022, no qual são definidos os objectivos gerais e específicos, relativos a quatro áreas de intervenção: Atividades de Ensino-Aprendizagem (Área 1), Atividades de Organização e Gestão Escolar (Área 2), Projetos e Parcerias Educativas (Área 3) e Atitude Ético- Profissional (Área 4). O relatório de estágio está assim subdividido em 3 capítulos. No primeiro capítulo é apresentada a contextualização da prática desenvolvida, que inclui uma narrativa do nosso percurso pessoal e profissional, e o plano de formação individual. O segundo capítulo é constituído pela análise reflexiva de toda a prática pedagógica desenvolvida nas 4 áreas de intervenção do Guia de Estágio. O terceiro capítulo apresenta o aprofundamento do tema/problema, desenvolvido numa primeira etapa na unidade curricular de investigação/ação do 3º semestre do MEEFEBS. Este estudo teve por base as dificuldades sentidas na leccionação das aulas em relação à captação da atenção da turma. Assim, foi desenvolvido o tema “*Feedback Pedagógico, como forma de captação da atenção da turma, no contexto das aulas de EF*”, com o objetivo de analisar e melhorar os feedbacks emitidos.

O estágio pedagógico constituiu uma etapa de grande aprendizagem, fundamental na formação de professores, principalmente por envolver um processo muito rico de reflexões, proporcionado pela supervisão e acompanhamento da prática pedagógica.

Palavras-Chave: Educação Física, Estágio Pedagógico, Intervenção Pedagógica, Reflexão

Abstract

The following training report aims to present a profound reflection on the path in the Educational Internship developed at the EB 2/3 Martim de Freitas School, in Coimbra, during the academic year 2021/2022, with the class 9º G. The educational internship is an integral part of the Master's in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education at the Faculty of Sports Sciences of Coimbra, which culminates in the preparation of this report, curricular unit of the 4th semester of MEEFEBS.

The Educational internship is the moment when trainee teachers have their first experience as teachers in a real context, with the possibility of applying the knowledge acquired in their basic training, through a supervised and guided pedagogical intervention.

This report was based on the Educational Internship Guide 2021/2022, in which the general and specific objectives are defined, relating to four areas of intervention: Teaching-Learning Activities (Area 1), Organizational and School Management Activities (Area 2), Educational Projects and Partnerships (Area 3) and Ethical-Professional Attitude (Area 4). The internship report is thus subdivided into 3 chapters. In the first chapter, the contextualization of the developed practice is presented, which includes a narrative of our personal and professional path, and the individual training plan. The second chapter consists of a reflective analysis of the entire pedagogical practice developed in the 4 intervention areas of the Internship Guide. The third chapter presents the deepening of the theme/problem, developed in a first stage in the research/action, curricular unit of the 3rd semester of MEEFEBS. This study was based on the difficulties felt in the teaching of classes in relation to capturing the attention of the class. Thereby, was developed the theme "Pedagogical Feedback, as a way of capturing the attention of the class, in the context of PE classes", with the objective of analyzing and improving the feedbacks issued.

The educational internship constituted a stage of great learning, fundamental in the formation of teachers, mainly because it involves a very rich process of reflection, provided by the supervision and monitoring of the pedagogical practice.

Keywords: Physical Education, Educational Internship, Pedagogical Intervention, Reflection

Lista de Siglas e Abreviaturas

AEMF – Agrupamento de Escolas Martim de Freitas

AFI – Avaliação Formativa Inicial

AS – Avaliação Sumativa

DAC – Domínio de Autonomia Curricular

DE – Desporto Escolar

E-A – Ensino Aprendizagem

EB – Escola Básica

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

GEF – Grupo Disciplinar de Educação Física

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MF – Martim de Freitas

NE – Núcleo de Estágio

PAA – Plano Anual de Atividades

PE – Projeto Educativo

PEI – Programa Educativo Individual

PFI – Plano de Formação Individual

RI – Regulamento Interno

UE – Unidade de Ensino

Índice

<i>Resumo</i>	<i>XII</i>
<i>Abstract</i>	<i>XIII</i>
<i>Lista de Siglas e Abreviaturas</i>	<i>XV</i>
<i>Índice de Anexos</i>	<i>XVIII</i>
<i>Índice de Tabelas</i>	<i>XIX</i>
<i>Introdução</i>	<i>1</i>
<i>Capítulo I- Contextualização da prática desenvolvida</i>	<i>3</i>
1. História de vida.....	3
2. Plano de Formação Individual (PFI)	5
2.1. Perfil de desempenho docente	5
2.2. Identificação de fragilidades de desempenho: planeamento, realização e avaliação	6
3. Caracterização do contexto escolar	8
3.1. Agrupamento de Escolas Martim de Freitas.....	8
3.2. Escola EB 2/3 Martim de Freitas.....	8
3.3. Recursos espaciais para as aulas de EF	9
3.4. Grupo Disciplinar de Educação Física	10
3.5. Núcleo de Estágio (NE).....	11
3.6. Caracterização da turma 9.º G	12
<i>Capítulo II- Análise reflexiva da prática pedagógica</i>	<i>17</i>
Área 1- Atividades de Ensino-Aprendizagem	17
1. Planeamento.....	17
1.1. Plano anual	18
1.2. Unidades de Ensino	21
1.3. Plano de aula.....	22
2. Realização.....	24
2.1. Instrução	25
2.2. Gestão/organização.....	28
2.3. Clima/Disciplina.....	30
2.4. Decisões de ajustamento.....	32
2.5. Desporto Escolar.....	32
3. Avaliação	33
3.1. Avaliação formativa	35
3.2. Avaliação Sumativa	35
3.3. Autoavaliação e Heteroavaliação	36
Área 2- Atividades de Organização e Gestão Escolar	37
Área 3- Projetos e Parcerias Educativas	39

1. Mega Sustentável.....	39
2. Orientação em Educação Física.....	41
Área 4- Atitude Ético-Profissional	44
<i>Capítulo III- Aprofundamento do Tema-Problema</i>	47
1. Introdução	48
2. Enquadramento teórico	49
3. Objetivos.....	55
4. Metodologia.....	55
5. Apresentação e discussão dos resultados.....	58
6. Conclusões.....	67
7. Referências bibliográficas	69
Reflexão final	71
Referências bibliográficas	73
<i>Anexos</i>	75

Índice de Anexos

Anexo I- Vista aérea da EB 2/3 Martim de Freitas	75
Anexo II- Espaços de EF do 3.º Ciclo da EB 2/3 Martim de Freitas	75
Anexo III– Matérias Prioritárias por Espaço	76
Anexo IV- Mapa dos Espaços/“ <i>Roulement</i> ”	77
Anexo V- Calendarização das rotações	78
Anexo VI- Matérias por ano escolaridade 3.º Ciclo 2021/2022.....	79
Anexo VII– Ficha individual do aluno	80
Anexo VIII– Plano Anual de Atividades.....	81
Anexo IX– Calendarização Anual (versão final)	82
Anexo X– Plano de aula	83
Anexo XI– Reflexão crítica da aula	84
Anexo XII- Modelo Avaliação Coparticipada Avaliação Física.....	85
Anexo XIII- Indicadores de Avaliação por Modalidade	86
Anexo XIV- Tabela de Combinação de Níveis de Desempenho na área das atividades físicas	90
Anexo XV- Tabela de Combinação de Níveis de Desempenho na Área da Aptidão Física.....	91

Anexo XVI- Critérios de Avaliação do projeto MAIA	92
Anexo XVII- Programa Educativo Individual (PEI)	93
Anexo XVIII- Ficha de Autoavaliação	95
Anexo XIX- Poster Mega Sustentável.....	97
Anexo XX- Cartaz evento Mega Sustentável	98
Anexo XXI- Certificada participação no projeto:” Olimpíada Sustentada: ninguém deve ser deitado para trás”	98
Anexo XXII- Diploma 11º FICEF “Metodologias Ativas de Aprendizagem”	99
Anexo XXIII- Ficha de observação do Feedback Pedagógico	100
Anexo XXIV- Fase 1: 1.ª Fase Observação FB	101
Anexo XXV- Fase 3: 2.ª Fase Observação FB	111

Índice de Gráficos

Gráfico 1- Modalidades que os alunos mais gostam	13
Gráfico 2- Resultados da Dimensão Objetivo 1.ª fase de observação FB	61
Gráfico 3- Resultados da Dimensão Objetivo 1.ª fase de observação FB	62
Gráfico 4- Comparação dos Resultados da Dimensão Objetivo entre 1.ª fase de observação FB e 2.ª fase de observação FB.	62

Índice de Tabelas

Quadro 1- Modalidades e horários do DE	38
Quadro 2- Cronograma de tarefas projeto Orientação em EF	42
Quadro 3- Proposta de instrumento de avaliação para Orientação	44
Quadro 4- Sistema de Informação de FEED/ ULG	51
Quadro 5- Categorias e subcategorias do estudo FB	58
Quadro 6- Resultados da recolha da 1.ª fase observação FB.....	58
Quadro 7- Resultados da recolha da 2.ª fase observação FB.....	59
Quadro 8- Resultados da Dimensão Forma do FB	60

Quadro 9- Resultados da Dimensão Objetivo 1. ^a fase de observação FB	61
Quadro 10- Resultados da Dimensão Objetivo 2. ^a fase de observação FB	62
Quadro 11- Resultados da Dimensão Direção FB	64

Introdução

O estágio pedagógico (EP) é uma unidade curricular do terceiro e quarto semestre do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) da Universidade de Coimbra (UC). A elaboração do presente relatório é o culminar do processo de ensino aprendizagem relativo à intervenção pedagógica realizada na Escola Básica 2,3 Martim de Freitas junto da turma G do 9º ano de escolaridade, sob a orientação da professora e Mestre Diana Melo e do professor Doutor Artur Romão.

De acordo com Carvalhinho e Rodrigues (2004) a realização de um EP, corresponde a um momento fundamental na formação profissional dos jovens professores que através do conjunto de experiências vivenciadas ao longo do seu processo, tornam esse momento de formação decisivo na aquisição de saberes pedagógicos diversificados. Desta forma, o EP é considerado a etapa mais importante da formação dos professores estagiários, onde é possível fazer uma transferência do saber (conhecimentos teóricos), para o fazer (aplicação na prática). O EP envolve um percurso marcado por novos desafios e experiências significativas no processo de ensino aprendizagem (E-A).

O presente relatório é elaborado numa perspetiva reflexiva e crítica de todo o trabalho desenvolvido ao longo do estágio, com o objetivo de analisar todos os conhecimentos e competências adquiridos em contexto de prática letiva, através do contacto direto com a realidade escolar e profissão de docência na área de Educação física (EF).

A elaboração deste relatório de estágio tem assim, como objetivo principal, relatar todas as atividades desenvolvidas no EP, com a respetiva análise crítica e reflexiva de todas as ações e decisões tomadas.

Primeiramente será apresentada a contextualização da prática desenvolvida, seguindo-se com a análise reflexiva das quatro áreas de intervenção: Atividades de Ensino-Aprendizagem (Área 1), Atividades de Organização e Gestão Escolar (Área 2), Projetos e Parcerias Educativas (Área 3) e Atitude Ético- Profissional (Área 4). No último capítulo será apresentado o desenvolvimento do tema-problema: “ *Feedback Pedagógico, como forma de captação da atenção da turma, no contexto das aulas de EF*”.

Este relatório termina com uma reflexão final sobre todo o caminho percorrido ao longo do EP.

Capítulo I- Contextualização da prática desenvolvida

1. História de vida

O meu percurso escolar iniciou aos 6 anos na Escola Primária de Ourentã, freguesia pertencente ao Conselho de Cantanhede. O ensino, nestes primeiros 4 anos, era da responsabilidade de apenas um professor que leccionava o conjunto das matérias. Tive assim 3 professores diferentes nestes quatro anos. O professor do segundo ano marcou-me bastante porque incentivava os alunos a ler livros fora do contexto escolar e inclusive oferecia exemplares como recompensa aos alunos mais empenhados. Já no terceiro e quarto ano a professora responsável, apesar de bastante exigente e com métodos de ensino um pouco agressivos para os alunos menos interessados, despertou em mim o interesse por ser professora. Lembro-me que por ser uma aluna bastante empenhada, tinha como tarefas ajudar e ensinar os alunos com mais dificuldades.

No quinto e sexto ano, transitei para o ciclo, já na cidade de Cantanhede. Nestes anos, comecei a minha paixão pelo desporto, já que realizava o percurso para a escola de bicicleta. Depois nos restantes anos, transitei para a Escola Secundária de Cantanhede, onde acabei por não seguir a área de Desporto, porque já na altura estava muito enraizado nas crenças das pessoas que não havia oportunidade de empregos na área docente. De qualquer forma nestes anos na Escola Secundária senti as lacunas existentes no ensino nas aulas de Educação Física, onde os interesses dos alunos não eram considerados e estes não eram motivados para o envolvimento em atividades desportivas extracurriculares. Desta forma segui a área de Contabilidade durante vários anos. Durante esta fase estive sempre ligada ao exercício físico, principalmente ginásios, motivada pela paixão pelo movimento e por me considerar uma pessoa com bastante energia. Enquanto trabalhava na área de Contabilidade decidi tirar um curso de Instrutora de Fitness e Atividades de grupo que me proporcionou a Cédula Profissional para trabalhar em ginásios.

Mais tarde, em 2011 emigrei para Londres, onde trabalhei na Decathlon e tive como part-time baby-sitter de crianças, onde a minha tarefa principal era levá-las a atividades desportivas depois das aulas e realizar exercício físico nos parques verdes. Mais uma vez, nesta fase, comecei a desenvolver a ideia que podia juntar o sonho de criança de ser professora, com a paixão de sempre, da prática de atividade e exercício físico. Outra experiência profissional relacionada com crianças, foi a colaboração num Centro

Comunitário onde se realizavam várias atividades extracurriculares, onde fui responsável por organizar jogos e atividades desportivas para as crianças.

De volta a Portugal em 2015, decidi não continuar na área de Contabilidade e iniciar a minha atividade profissional nos ginásios como professora de aulas de grupo. Nesta fase, decidi aprofundar a minha área de conhecimentos e ingressei na licenciatura de Desporto e Educação Física. Durante a licenciatura e tendo escolhido a disciplina de desporto de opção de Natação, tive a oportunidade de ser convidada para leccionar aulas de natação, como professora de substituição no Complexo Olímpico Mário Mexia. Esta experiência facultou-me mais um contato com o processo de ensino às crianças, desenvolvendo habilidades de interação e comunicação com os mais jovens.

Durante a licenciatura, várias matérias me trouxeram conhecimento acerca do processo de desenvolvimento e maturação das crianças, como por exemplo, desenvolvimento de aprendizagem motora, controlo motor e aprendizagem, desporto infanto-juvenil, entre outras. Em relação às matérias de estudos práticos, a matéria que mais me marcou, foi o Basquetebol, pelas qualidades de ensino que o professor demonstrou. Apesar de ter bastantes dificuldades nesta matéria o professor sempre encontrou a estratégia certa para transmitir os seus conhecimentos e me fazer evoluir e interessar pelas aulas. Desta forma, encontrei neste professor um exemplo a seguir e permitiu-me concluir que para ser um bom professor é necessário ter conhecimentos teóricos e práticos sobre a matéria a transmitir, mas também é fundamental saber transmitir esses conhecimentos de acordo com as particularidades de cada aluno.

Com todo este percurso, composto por experiências relacionadas com o processo de ensino, tomei a decisão de prosseguir para o mestrado de ensino, que me proporcionou um aprofundamento de conhecimentos teóricos e práticos que tive a oportunidade de aplicar no contexto prático de leccionação das aulas. De acrescentar que a disciplina Didática da Educação Física foi a mais importante no contexto do estágio, visto que tivemos oportunidade de leccionar aulas, apesar de em contextos diferentes.

Concluindo, todas estas vivências e experiências, aliadas à minha paixão pela atividade e exercício físico, desencadearam na decisão de me tornar professora de Educação Física, para poder assumir um papel de responsabilidade na educação de cidadãos ecléticos, cultos, e desportivamente ativos, considerando que a escola tem um papel decisivo na mudança de mentalidades e na criação de uma sociedade mais tolerante, justa e inclusiva.

2. Plano de Formação Individual (PFI)

O PFI caracteriza-se por ser um instrumento de caráter analítico e reflexivo de análise dos objetivos, competências, expectativas, problemas, estratégias, fragilidades, entre outros, que possibilitam a caracterização da competência pedagógica. Desta forma, este documento teve como ponto de partida as nossas expectativas iniciais de acordo com a percepção das competências pedagógicas possuídas, para dar resposta a um percurso de constante aprendizagem e desenvolvimento no processo de E-A que a profissão de docente exige. Este documento resume assim as aprendizagens que pretendíamos realizar, as ações a empreender, mas também as fragilidades de desempenho e estratégias de aperfeiçoamento. Este plano tem como base as diretrizes definidas no “Guia de Estágio” e abrange três áreas: planeamento, realização e avaliação.

2.1. Perfil de desempenho docente

O perfil de desempenho docente (Decreto de Lei 240/2001, 2001) engloba quatro dimensões: a dimensão profissional, social e ética; a dimensão do desenvolvimento do ensino e da aprendizagem; a dimensão de participação na escola e de relação com a comunidade; e a dimensão de desenvolvimento profissional ao longo da vida.

Relativamente à primeira dimensão, esta relaciona-se com o papel da escola na formação de cidadãos ecléticos, ou seja, no desenvolvimento integral do ser humano. Desta forma o professor tem o papel de transmissão de valores relacionados com a Ética Desportiva e Educação Física, através do desenvolvimento dos alunos a nível motor, mas também nos domínios cognitivo, social e afetivo. Nesta área os alunos são motivados a desenvolverem valores de respeito, cooperação e ajuda, e aumentarem as suas capacidades de análise crítica para serem capazes de se adaptarem à evolução e mudanças na sociedade. É também da responsabilidade do professor promover a inclusão de todos, com a utilização de diferentes estratégias de ensino que dêem resposta aos diferentes graus e ritmos de aprendizagem com a devida adaptação aos conteúdos programáticos.

Em relação à dimensão do desenvolvimento do ensino e da aprendizagem, os professores dispõem de dois documentos principais para orientação do processo de ensino: o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e o Programa Nacional de Educação Física (PNEF). Torna-se assim fundamental definir logo no início do ano letivo, os objetivos, os conteúdos, as estratégias, os processos de avaliação, as questões relacionadas com a gestão do tempo e espaço das aulas, e os recursos disponíveis. Desta forma o grupo/departamento disciplinar de cada escola deve definir os conteúdos programáticos e as

atividades a realizar ao longo do ano. Na Escola de Martim de Freitas (MF) é privilegiado o ensino por multimatérias e o planeamento da disciplina de EF é realizado por etapas, indo de encontro às orientações da direção geral da educação que estão presentes no PNEF. As aulas multimatérias tornam-se mais motivantes para os alunos, pois a variedade de estímulos-respostas que os alunos têm de receber/oferecer é muito superior, dado que numa aula podem trabalhar 2, 3 ou mais unidades didáticas.

Na dimensão de participação na escola e de relação com a comunidade, a escola assume um papel responsável pelo envolvimento de toda a comunidade escolar e extraescolar de forma a ser um espaço inclusivo, de intervenção social, com desenvolvimento de valores de igualdade, com respeito por si e pelo outro, tolerância à diferença, democracia, autonomia, sentido crítico, etc. A disciplina de EF com todos os seus projetos e atividades curriculares e extracurriculares tem como objetivo incutir nos alunos a sua participação ativa no próprio processo de aprendizagem. Para isso a colaboração entre todos os professores, e não só os de EF, é fundamental para a integração e formação dos alunos.

Quanto à última dimensão, de desenvolvimento profissional ao longo da vida, o processo de estágio possibilitou-nos uma infinita recolha de conhecimentos teóricos e práticos que geraram constantes análises e reflexões da nossa parte. Este desenvolvimento na nossa formação foi obtido diretamente com professores mais experientes da escola e através da participação em ações de formação.

2.2. Identificação de fragilidades de desempenho: planeamento, realização e avaliação

Na elaboração do PFI pudemos identificar algumas dificuldades iniciais que no geral se relacionaram com a falta de experiência, conhecimentos pouco aprofundados de algumas matérias, capacidade de gestão e organização do tempo e exercícios de cada aula e capacidade de liderança.

Em relação ao planeamento, na elaboração do plano anual, fomos confrontados com a necessidade de definir a sequenciação e extensão de conteúdos, que se tornou uma tarefa complicada pelo facto de utilizarmos o modelo de ensino por etapas e aulas multimatérias. Este plano anual foi sofrendo alterações ao longo do ano, relacionadas com utilização dos espaços, com questões climatéricas e com outras questões relacionadas com alterações referentes à Pandemia. No planeamento de cada Unidade de Ensino (UE) também se sentiram algumas dificuldades, principalmente nas primeiras, devido ao facto do não

conhecimento das características dos alunos e níveis de desempenho da turma. Na elaboração dos planos de aula, pela falta de experiência, sentimos dificuldade na escolha de exercícios adequados à heterogeneidade da turma e sobretudo à estruturação da aula com várias modalidades.

Em relação à dimensão realização, as reflexões pós aula do Núcleo de Estágio (NE) e as observações das aulas da nossa orientadora, foram cruciais para podermos melhorar a nossa intervenção pedagógica. Questões como o correto posicionamento e circulação entre estações foram sendo melhoradas ao longo do ano letivo, assim como a implementação das transições faseadas. A principal dificuldade sentida, além das questões de gestão e organização, foram a captação da atenção da turma e conseqüente controlo da turma. A estratégia para colmatar essa dificuldade passou pela utilização de mais feedbacks, inclusive feedbacks cruzados, e pelo fecho de ciclo do feedback, para saber da eficácia da emissão dos mesmos. A divisão da turma em grupos de trabalho foi difícil no início, pelo não conhecimento dos níveis de desempenho de cada aluno, para a aplicação de uma adequada diferenciação pedagógica.

Em relação à dimensão avaliação, a avaliação formativa inicial (AFI) é fundamental para o planeamento de cada aula, nomeadamente para planear cada exercício com as suas variantes e condicionantes adaptadas e adequadas ao nível de desempenho de cada aluno. A necessidade de planear os conteúdos de cada matéria de acordo com os instrumentos de avaliação definidos pelo Grupo Disciplinar de EF (GEF) também se mostrou uma tarefa complexa no início da leccionação das aulas. Ao longo do ano letivo esta tarefa foi-se simplificando com a aprendizagem adquirida com a observação das aulas da nossa orientadora, que nos fez analisar e refletir em conjunto sobre as melhores estratégias a utilizar para melhorar o processo de avaliação. Durante a leccionação das aulas, com o objetivo de envolver os alunos no próprio processo de aprendizagem, introduzimos fichas de avaliação coparticipada, onde os alunos podem ter acesso, para conhecimento dos critérios e indicadores de desempenho e avaliar dessa forma a sua evolução. Em relação aos momentos de avaliação, estes foram realizados continuamente, ou seja, em cada aula retirámos informações sobre o desempenho de cada aluno. Quanto à avaliação sumativa (AS) final, consideramos que se torna complicado, para nós professores, dar feedbacks e estar presentes em todas as estações, e ao mesmo tempo avaliar os alunos numa determinada modalidade. Desta forma, concluímos que a avaliação contínua em todas as aulas é preferível em relação a um momento final de avaliação.

3. Caracterização do contexto escolar

O estudo e levantamento de dados acerca do meio envolvente à escola e aos alunos permitiu-nos caracterizar e contextualizar as principais características físicas, demográficas, sociais/culturais e organizacionais do agrupamento de escolas e da escola onde vamos exercer as nossas funções referentes à prática pedagógica. Só com o conhecimento da realidade escolar em que vamos atuar podemos adequar e ajustar a nossa intervenção pedagógica de acordo com as dinâmicas do grupo disciplinar já existentes. A recolha de dados munuiu-se de documentos como o Regulamento Interno (RI) do Agrupamento de Escolas Martim de Freitas (AEMF), o Projeto Educativo (PE), o documento A “Normas de funcionamento e convivência na escola (2020-2021)” e o documento B “Coordenação de atitudes-critérios de atuação do professor (2020-2021)”.

3.1. Agrupamento de Escolas Martim de Freitas

O AEMF foi formado em 2003, e integra dois jardins-de-infância (Olivais-desde 2009; Montes Claros- desde 2008) e cinco escolas básicas do 1.º Ciclo: Conchada; Coelhas; Santa Cruz; Olivais; Montes Claros e pela Escola Básica de 1.º, 2.º e 3.º Ciclos MF. Apesar da abrangência de escolas que constituem o Agrupamento, a distância para a escola sede não ultrapassa os 3 quilómetros. A maioria dos edifícios escolares têm sido requalificados em grande escala, oferecendo atualmente boas condições. O AEMF está inserido numa zona social e economicamente favorecida. Este Agrupamento está responsável pela colocação e acompanhamento pedagógico do corpo docente no Centro Educativo dos Olivais, assim como por garantir o apoio aos jovens internados no Hospital Pediátrico de Coimbra a frequentar o 2.º e 3.º Ciclos de ensino. O único estabelecimento de ensino que se situa numa zona mais periférica, é a EB1 de Coelhas. No entanto, mesmo esta escola fica próxima da escola sede, num ambiente que tem vindo a ser absorvido pela mancha urbana.

3.2. Escola EB 2/3 Martim de Freitas

A Escola Básica 2/3 MF, sede do AEMF localiza-se no distrito de Coimbra, na freguesia de Santo António dos Olivais. A escola dispõe de seis blocos (A, B, C, D, E e R), um pavilhão gimnodesportivo (“Pavilhão Rosa Mota”), uma sala de ginástica e 4 campos exteriores (Anexo I- Vista Aérea da EB 2/3 MF). No que respeita a espaços desportivos, temos assim, para além do pavilhão gimnodesportivo, 4 ringues, sendo que três deles estão destinados especificamente para as aulas de EF do segundo e terceiro ciclo.

Além disso, a escola MF, possui inúmeras salas adaptadas às necessidades específicas das diferentes atividades e clubes: laboratórios de TIC, de Educação Visual, de Dança e de Música. Dispõe ainda de um refeitório, bar de alunos, bar de professores e sala de formação, entre outras. Existe ainda uma biblioteca escolar, que é vista como um elemento fundamental nas dinâmicas pedagógicas da escola, contribuindo preponderantemente para a dinamização das competências de escrita e leitura dos alunos. No mesmo edifício da biblioteca, está sediado o Centro de Formação Minerva que responde às necessidades de formação do pessoal doente e não docente. Ainda existem salas destinadas ao apoio de alunos portadores do espectro do autismo, sendo nas mesmas utilizado o modelo TEACCH (*Treatment and Education of Autistic and related Communication-handicapped Children*) em colaboração com todos os serviços do Agrupamento.

Em relação à turma 9.º G, pela qual ficamos responsáveis, é definida uma sala de aula no início do ano letivo, que foi alterada no decorrer do mesmo, onde os alunos se dispõem por ordem numérica com as alterações necessárias como forma de responder a características individuais dos alunos. Foi definida a sala 44 no Bloco E, como sala de aulas, onde cada aluno dispõe de uma secretária individual.

3.3. Recursos espaciais para as aulas de EF

No que refere a espaços desportivos para as aulas de EF, para o 3.º ciclo, contamos com 5 espaços disponíveis, sendo que 2 são exteriores (espaço 4 e 5). O Pavilhão gimnodesportivo “Rosa Mota”, é constituído pelo espaço 1 correspondente a 2/3 do pavilhão, o espaço 2 correspondentes a 1/3 do pavilhão e o espaço 3 correspondente à sala de ginástica (Anexo II - Espaços de EF do 3.º Ciclo da EB 2/3 MF). O espaço exterior 4 é constituído por um campo de jogos, 5 tabelas de basquetebol e 1 caixa de areia com 2 pistas de corrida de balanço para as matérias de atletismo: salto em comprimento e triplo salto. Neste espaço é utilizado o corredor à volta para a realização de corrida de resistência e do teste de aptidão aeróbica (Milha). O espaço 5 encontra-se atrás do bloco E e é constituído por um campo de jogos com 2 tabelas de basquetebol e um espaço lateral com uma rampa onde é possível realizar tarefas de aptidão física e resistência. Este espaço 5 é de utilização exclusiva do 3.º ciclo, ficando o espaço 6 reservado para as turmas do 2.º ciclo. A escola tem ainda uma sala de dança, matéria inserida no Complemento à Educação Artística (CEA), de acordo com a estratégia definida pela Escola para a articulação desta matéria no currículo (Decreto-Lei no 75/2008, 2008).

Depois de conhecidos os espaços disponíveis e as matérias prioritárias de acordo com as características de cada espaço (Anexo III – Matérias Prioritárias por Espaço), é necessário elaborar um mapa das rotações que é definido pelo GEF de acordo com o nº de turmas, horários e professores (Anexo IV- Mapa dos Espaços/ “Roulement” - rotação 1). A elaboração deste mapa respeita a alternância de matérias e a sua distribuição harmoniosa ao longo do ano letivo, sendo que a permanência em cada espaço é em regra de 3 semanas, com algumas exceções (Anexo V- Calendarização das rotações). O objetivo deste planeamento considera que cada professor deva ocupar o espaço o mesmo número de vezes ao longo do ano letivo. Em caso de chuva, as turmas no espaço exterior, seguirão uma sequência de prioridade dentro do grupo de espaços onde está inserido. Isto significa que se o espaço livre no pavilhão pertencer à rotação do 2.º Ciclo, uma turma do 3.º Ciclo só poderá ocupar esse espaço se não existir nenhuma turma do 2.º Ciclo para o ocupar e vice-versa. Para os dias em que as condições climáticas não permitiram a lecionação da aula da turma 9.º G no espaço exterior correspondente, optamos por utilizar a sala de dança para realização da atividade de Domínio de Autonomia Curricular (DAC), que teve como tema “ Loucos Anos 20”, e como tal, elaboramos e exercitamos uma coreografia. Neste espaço foi também aproveitado para realizar os testes do FitEscola de flexões e abdominais. A sala de aula definida para a turma, só foi utilizada para a realização dos mini testes escritos de avaliação sumativa.

Em relação à utilização de cada espaço, todos os professores devem gerir entre eles o material disponível, tendo em atenção as matérias prioritárias por espaço e respeitando o facto que alguns espaços partilham das mesmas matérias em simultâneo. Apesar da escola dispor de uma grande diversidade de material para as diversas modalidades, o mesmo muitas vezes não é suficiente, ou não está nas melhores condições.

3.4. Grupo Disciplinar de Educação Física

A administração e gestão do AEMF são asseguradas por órgãos próprios, que se orientam segundo os princípios e objetivos referidos na respetiva legislação em vigor (Decreto-lei n.º75/ 2008 de 22 de abril, com as alterações introduzidas pelo decreto-lei nº 137/2012, de 2 de julho). O RI define que os departamentos curriculares, que englobam os grupos disciplinares e as áreas disciplinares são responsáveis pela articulação e a gestão curricular. Existem assim 7 departamentos, onde o Grupo de recrutamento 620 - Educação Física, pertence ao Departamento de Expressões. O GEF é uma estrutura de apoio ao Departamento Curricular de Expressões, orientado por um coordenador, e constituído pelos

docentes que lecionam a disciplina de EF. O grupo disciplinar é coordenado pelo mesmo professor que exerce as funções de Coordenador de Departamento.

O GEF realizou reuniões após as reuniões de Conselho Pedagógico, ou quando solicitado, tanto pelo Diretor, como pelo coordenador de departamento ou coordenador do grupo disciplinar. Nestas reuniões são debatidos os mais diversos assuntos, como por exemplo, o Plano Anual de Atividades (PAA), as atividades do Desporto Escolar (DE), a gestão dos recursos materiais disponíveis, etc. Estas reuniões pressupõem também o alinhamento de todos os professores para a uniformização dos conteúdos de cada matéria a abordar em cada ano de escolaridade (Anexo VI- Matérias por Ano de Escolaridade).

A nossa presença nestas reuniões foi fundamental para acompanhar toda a programação de atividades do ano letivo e a dinâmica para encontrar soluções na resolução de problemas existentes. Nestas reuniões pudemos concluir que existe um verdadeiro trabalho colaborativo entre os professores de EF.

3.5. Núcleo de Estágio (NE)

No início do ano letivo, o NE era constituído por dois professores estagiários, uma professora estagiária, e pela professora orientadora. Mas logo no início, após a primeira aula de apresentação, um professor estagiário desistiu, pelo começo de exercício de funções no partido político de que fazia parte, após vitória nas eleições. Desta forma cada professor estagiário ficou responsável pela sua turma e colaborou com a professora orientadora na leccionação das aulas da turma do colega que desistiu. Tivemos assim oportunidade de assistir à maioria das aulas leccionadas pela professora orientadora da turma da qual também é diretora de turma (9.º E) e de colaborar na leccionação das aulas da turma 9.º F, que é considerada na escola como uma turma com muita energia e problemas no comportamento. Ao longo do ano letivo apercebemo-nos que esta turma tem níveis de desempenho motores muito bons, e que se a sua energia for canalizada para a direção certa, o que aconteceu, teremos resultados muito positivos.

A observação e colaboração nas aulas do NE, juntamente com as reuniões e reflexões pós aula foram muito importantes na nossa evolução como professores estagiários. A partilha de experiências e opiniões, traduziu-se na melhoria dos nossos pontos fracos e no encontro de novas estratégias para os ultrapassar.

A professora orientadora, também responsável pelos treinos do Grupo/Equipa de Atletismo deu-nos a possibilidade de participar e assumir diversos treinos de atletismo, num

ambiente mais descontraído e com alunos mais motivados que participam nestes treinos por escolha pessoal. Desta forma, esta oportunidade de trabalhar com alunos num ambiente descontraído proporcionou-nos também o desenvolvimento de conhecimentos teóricos e práticos das várias matérias de atletismo que pudemos aplicar com a nossa turma.

No geral, a observação das diversas aulas do NE, a colaboração entre o NE, com a constante partilha de informações e experiências foi de extrema importância para a nossa evolução enquanto professores aprendizes, porque nos possibilitou a implementação na prática das mais variadas estratégias com o intuito de melhorias no processo de E-A. O processo de E-A tem como primeiro objetivo motivar os alunos para a prática de atividade/exercício físico e depois para a aquisição de conhecimentos teóricos e práticos das várias modalidades.

3.6. Caracterização da turma 9.º G

A turma do 9ºG é constituída por 27 alunos, dos quais 13 são do sexo masculino e 14 do sexo feminino com idades entre os 14 e 15. Nesta turma 6 alunos já tiveram uma retenção no seu percurso escolar.

A primeira aula de apresentação lecionada à turma foi no dia 20 de setembro no auditório, onde a turma foi informada de vários assuntos sobre o funcionamento e conteúdos das aulas de EF. No sentido de fazer a caracterização da turma foi elaborada uma ficha individual que foi preenchida pelos alunos (Anexo VII – Ficha individual do aluno). Também a grelha de caracterização dos alunos presente no dossiê da turma foi um instrumento útil para proceder à caracterização dos alunos. Assim, a análise dos dados presentes nas fichas, e no dossiê da turma, permitiu-nos fazer uma detalhada caracterização da turma e conhecer melhor os meus alunos.

Relativamente à saúde e alimentação dos alunos, a maior parte dos alunos toma o pequeno-almoço entre as 7 e as 8, e só 3 alunos referiram que tomam o pequeno-almoço por volta das 10:00, sendo que é pertinente realçar aos alunos que não é aconselhável fazer atividade física em jejum.

Em relação às modalidades que os alunos mais gostam, podemos verificar no gráfico abaixo:

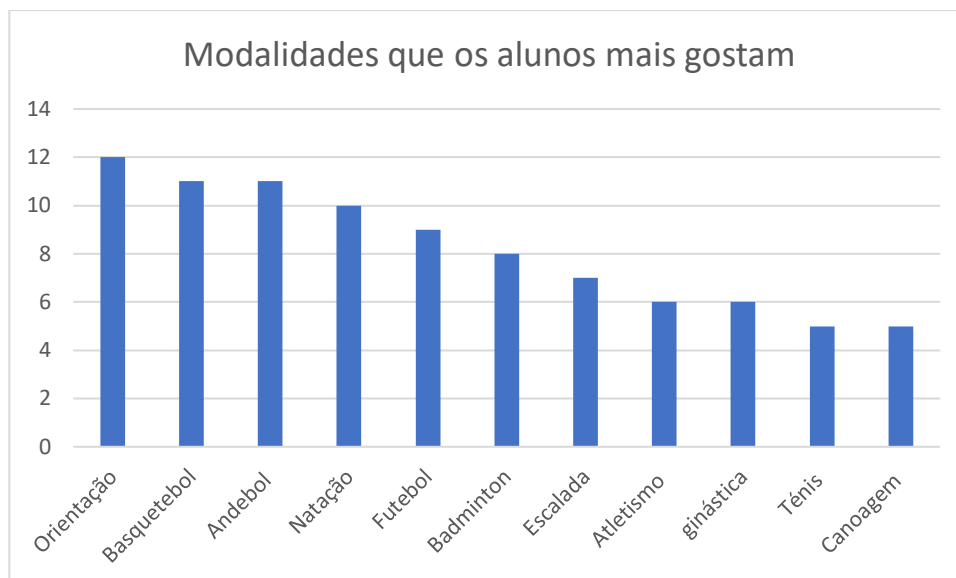


Gráfico 1- Modalidades que os alunos mais gostam

Outras modalidades foram referidas por menos de 5 alunos: equitação, voleibol, dança, surf e jogos tradicionais. Nesta turma, poucos são os alunos que praticam desporto extraescolar. Apenas dois alunos participaram nos treinos de Desporto Escolar, na modalidade de atletismo e no Boccia.

Na turma existiam três alunos que usufruíram de medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão, sendo que um deles apresentava necessidades educativas especiais (NEE), apresentando um diagnóstico de Perturbações do Espectro do Autismo. Este aluno participou nas aulas no 1.º e no 2.º período, apresentando grandes dificuldades de concentração, tendo-se registado alguns incidentes com os colegas. No 2.º período, o aluno já apresentava alguma resistência para se envolver nas tarefas e após as férias da Páscoa, foi acompanhado nas aulas por uma auxiliar. Depois de ter estado em confinamento, regressou com um comportamento bastante alterado. Já no 3.º período o aluno ofereceu resistência para participar nas atividades e no final do período deixou de comparecer às aulas. Este aluno usufruiu de adaptações relativamente ao processo de avaliação que foram definidas no seu Programa Educativo Individual (PEI). Os outros dois alunos revelaram-se alunos bastante empenhados e colaborativos, sem necessidade de nenhuma adaptação nas aulas de EF.

Existem alunos na turma que apresentam problemas de saúde, como asma, bronquite, epilepsia e problemas cardíacos, e uma aluna esteve dispensada a partir do 2.º período de realizar as aulas práticas. De modo a promover a inclusão desta aluna nas aulas, durante as aulas foram-lhe atribuídas tarefas, como o registo de informações sobre a

realização de tarefas dos colegas e a organização e recolha de material. No 2.º período a aluna realizou um trabalho escrito da matéria de Voleibol que apresentou aos colegas no final do 2.º período.

Esta turma apresentava uma diversidade de personalidades e características individuais bastantes heterogéneas, com divisão da turma por grupos, principalmente entre raparigas, onde se verificou um clima menos positivo durante as aulas. Desta forma, houve dificuldade na formação de grupos, porque alguns alunos não trabalhavam bem em certos grupos. Alguns alunos apresentaram um desempenho motor baixo, assim como falta de empenho e interesse nas aulas, mantendo-se em conversas paralelas sobre assuntos externos. Assim ao longo do ano letivo a composição dos grupos foi sendo alterada, à medida que fomos conhecendo as características dos alunos e foram adotadas várias estratégias para motivar e captar o interesse dos alunos, tais como questionamentos, colocação de desafios nas tarefas e aceitação de propostas feitas pelos alunos em relação a modalidades que tinham mais interesse.

A avaliação contínua realizada durante as aulas trouxe algumas conclusões em relação aos níveis de desempenho, grau de motivação e ao perfil comportamental. Em relação aos níveis de desempenho, a turma registou mais dificuldades e piores resultados na modalidade de ténis, por ser uma modalidade nova, onde tiveram poucas aulas para evoluir. Outra modalidade onde a turma também registou piores resultados, foi na disciplina de atletismo, de corrida de barreiras, pela complexidade técnica da matéria. Já nas modalidades de basquetebol e futsal a turma apresentou resultados bastante satisfatórios, também derivado ao facto de serem as modalidades com mais tempos letivos de prática. No que concerne ao grau de motivação dos alunos para a prática das aulas de EF, podemos considerar metade da turma com bastante motivação e empenhada e a outra metade com menos motivação e muitas vezes em conversas paralelas e cansados durante as aulas. Esta situação sentiu-se na exercitação ao longo das aulas da corrida de resistência em que metade da turma parava ao longo da tarefa. A nossa ação passou, fundamentalmente, pelo incentivo e/ou mudança de estratégia, em casos de alunos onde notávamos que havia desmotivação que derivava do insucesso. Sobre o perfil comportamental da turma, podemos afirmar que existiam alguns comportamentos que perturbavam o decorrer da aula, visto que esta turma apresentava altos índices de distração durante as preleções, com conversas paralelas, havendo uma grande dificuldade em manter o silêncio durante as explicações das tarefas. Foi um grande desafio captar a atenção da turma. Para tal implementamos estratégias, como

a utilização de questionamentos, momentos de silêncio, intercalar as instruções com exercícios de mobilidade articular e alterações de elementos nos grupos.

Esta turma obteve no final do ano letivo a menção qualitativa em termos de comportamento “suficiente” e de aproveitamento “bom”.

Capítulo II- Análise reflexiva da prática pedagógica

O presente capítulo tem como objetivo reunir e explicar todas as ações realizadas no contexto da prática do EP. O EP envolve um trabalho de análise e reflexão de todas as decisões tomadas com o intuito de melhorar o processo de E-A. Desta forma, serão apresentadas todas as aprendizagens concretizadas e as estratégias para superar as dificuldades sentidas em cada uma das áreas do EP: área 1 “atividades de ensino-aprendizagem”; área 2 “atividades de organização e gestão escolar”; área 3 “projetos e parcerias educativas” e área 4 “atitude ético- profissional”.

Área 1- Atividades de Ensino-Aprendizagem

Esta área engloba a definição prévia de todas as aprendizagens que os alunos vão desenvolver ao longo do ano (planeamento), que vão ser aplicadas e concretizadas na prática (realização) com o devido controlo e adequação que reflita o trabalho desenvolvido do aluno ao longo de cada unidade, matéria ou período (avaliação).

1. Planeamento

O planeamento surge como uma das fases mais trabalhosas e exigentes para o professor no processo E-A, mas também mais importantes. Planear consiste em traçar um caminho para alcançar o que se deseja, obrigando a uma organização e planificação antecipada do ano letivo e de todas as aulas que vamos lecionar, para que corra tudo como o previsto no início do ano. Tal como refere Sousa (1991) cit. por Gomes (2004), o planeamento pode ser entendido como uma forma de prever, organizar e orientar o processo de E-A, sendo um instrumento didático-metodológico facilitador na tomada de decisões do professor e no cumprimento dos objetivos propostos. Também o autor Pereira (2008), resume porque os professores de EF devem planificar o seu ensino, ou seja, para assegurar que a progressão da atividade se mantenha ao longo das aulas; para garantir uma melhor gestão dos procedimentos de instrução interativos, permitindo, deste modo, uma utilização mais eficiente do tempo de aula; satisfazer as próprias necessidades pessoais, nomeadamente reduzir a ansiedade e reforçar a segurança no desenvolvimento da atividade de ensino; constituir um guião para orientar as atividades a realizar durante as aulas e refletir sobre a prática de ensino, ou seja, analisar a sua prática e desenhar novas estratégias de ação.

Sendo assim, depois de analisarmos o contexto da escola em que estamos inseridos e partindo dos documentos de referência para a organização de todo o sistema educativo, é necessário desenvolver um plano global, integral e realista adequado à nossa realidade

escolar, com a articulação de todas as ações pedagógicas desenvolvidas. Isto quer dizer, que todo o planeamento deve seguir uma sequência lógica de conteúdos a abordar tendo sempre como foco principal as aprendizagens das turmas em questão. Tal como nos diz Damião (1996), “A planificação pode ser contraproducente se os professores a tornarem rígida e não adaptarem a sua aula as necessidades dos alunos”. O planeamento tem um carácter flexível, na medida que pode e deve ser ajustado e adequado ao longo do ano, para dar resposta à evolução registada pelos alunos. De acordo com Piéron (1996), podemos separar a ação pedagógica em duas fases, a primeira, designada de fase pré-interativa, refere-se a decisões a tomar antes da ação, enquanto a segunda, fase interativa diz respeito às intervenções do professor, no decorrer da ação. Assim consideramos importantes todas as reflexões, antes, durante e também após a prática pedagógica, no sentido de todas as decisões de planeamento prévio serem sempre passíveis de ser ajustadas, para dar resposta à realidade presente com que nos deparamos a cada aula leccionada.

Seguindo o autor Bento (1998) e o guia de estágio, o processo de planeamento e organização deve incluir um planeamento a longo prazo (plano anual); um planeamento a médio prazo (unidades didáticas) e um planeamento a curto prazo (plano de aula). No EP realizado, não consideramos importante elaborar as unidades didáticas, optando por realizar as respetivas UE, que se inserem no planeamento a médio prazo. Esta opção relacionou-se com a utilização do modelo de ensino por etapas utilizado, onde se apresentou toda a informação correspondente aos conteúdos das matérias leccionadas nesse período.

De uma forma geral todos os documentos do planeamento elaborados apresentaram um carácter flexível que foram ajustados à medida que ocorreram mudanças na escola. A nossa capacidade de análise e adaptação é preponderante e todas as estratégias e decisões implementadas serão sempre válidas se devidamente justificadas e fundamentadas.

1.1. Plano anual

O Plano Anual consiste na elaboração de um documento que serve como ferramenta essencial para a organização e orientação de todo o processo de E-A, assumindo-me como um guia orientador do trabalho a desenvolver. O objetivo fundamental deste plano é construir uma sequência lógica e organizada das matérias e respetivos conteúdos indicados no PNEF. Segundo Bento (1998) a elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decorrer do ano letivo. Desta forma, este

documento é flexível, ou seja, pode sofrer alterações ao longo do processo de E-A, adaptando-se às necessidades dos alunos e possíveis alterações dos recursos materiais, humanos e espaciais.

O plano anual foi elaborado com a seguinte estrutura: análise e caracterização do meio e da escola; PNEF; organização da disciplina de EF na EB 2/3 MF; decisões conceptuais e metodológicas do grupo disciplinar; estratégias de intervenção pedagógica na aula de EF e Avaliação.

A análise e caracterização do meio e da escola EB 2/3 MF permite fazer um enquadramento da realidade da respetiva escola, com as respetivas características e especificidades que fazem parte do PE e do RI.

A análise dos documentos de referência para o ensino de EF foram fundamentais. Assim os documentos do PNEF, do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e das Aprendizagem Essenciais do 9.º ano, foram os nossos guias orientadores de todo o processo E-A. O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória constitui uma matriz comum para todas as escolas e está estruturado sob princípios, visão, valores e áreas de competência de acordo com o que se espera dos alunos no final de cada ciclo/área de EF. Assim ao longo de todo o EP, utilizamos esse documento, para orientar a nossa prática pedagógica, juntamente com as orientações definidas pelo grupo disciplinar, com o objetivo de promover um ensino eficaz e adequado aos nossos alunos.

A organização da disciplina de EF na EB 2,3 MF é feita pelo GEF, assim como a organização dos recursos espaciais, materiais temporais e humanos. Através das reuniões em que participamos percebemos a dinâmica, estratégias, metodologias e organização do grupo disciplinar. A definição das matérias nucleares, matérias alternativas e outras matérias sem avaliação foram estruturadas e organizadas de acordo com a otimização das matérias prioritárias em cada espaço e com a gestão dos recursos materiais disponíveis. Esta gestão de materiais muitas vezes foi feita por conversas entre os professores antes de cada aula, pelo facto de se realizarem aulas com as mesmas matérias prioritárias em simultâneo.

Em relação aos recursos espaciais, foi definido no início do ano letivo um mapa de rotações de espaços (Anexo IV- Mapa dos Espaços/ “*Roulement*”).

Relativamente aos recursos temporais, as aulas da turma do 9.º G, ocuparam 3 tempos letivos semanais: segunda-feira com 2 tempos letivos de 50 minutos (09:15-11:00) e quinta-feira, com 1 tempo letivo de 50 minutos (09:15- 10:05). No 1.º período foram

lecionadas 37 aulas, no 2.º período 39 aulas e no 3.º período foram lecionadas 17 aulas. A calendarização escolar prevista no início do ano letivo sofreu alterações devido à situação pandémica, com o adiamento das aulas de uma semana no 2.º período e conseqüentemente, foram realizados alguns ajustes no plano anual.

Relativamente à organização dos conteúdos a abordar, as matérias abordadas foram: Jogos Desportivos Coletivos (JDC) (Basquetebol, Voleibol e Futsal); atletismo (corrida de resistência, corrida de barreiras e triplo salto); ginástica (solo e aparelhos); e ténis. Relativamente à disciplina de atletismo, salto em altura (Fosbury Flop), não foi possível leccionar, por falta de material disponível, por estar a ser utilizado na sala de ginástica. A matéria de Orientação foi apresentada à turma já no final do ano letivo e os alunos tiveram oportunidade de realizar 3 aulas. A opção por esta matéria, que não foi alvo de avaliação, surgiu no âmbito de dar continuidade a todo o trabalho realizado no ano anterior pelas nossas colegas de estágio e também por ser uma alternativa diferente e interessante para desenvolver nos alunos capacidades motoras de resistência, velocidade e de capacidade de raciocínio e análise de mapas. Tendo em conta as características de cada um dos espaços e das modalidades e conteúdos a abordar nos vários anos de escolaridade, o grupo disciplinar definiu as matérias prioritárias por espaço (Anexo III- Matérias Prioritárias por Espaço).

Uma das tarefas iniciais do GEF foi a definição do PAA (Anexo VIII – Plano Anual de Atividades), que sofreu alterações ao longo do ano letivo, onde a turma 9.º G teve alunos com participação no evento Mega Sprinter, nos eventos de Boccia e nos Torneios de Futsal e Badminton.

Em relação aos momentos de avaliação, o NE optou por realizar os primeiros testes de FitEscola numa fase mais avançada do período, tal como aconteceu com a avaliação formativa inicial nos JDC que não foi realizada logo no início da leccionação das matérias. Esta decisão justifica-se pelo facto de considerarmos que os alunos depois das férias escolares não estão na sua melhor condição física e necessitam de algum tempo de exercitação. Relacionado com esta situação, todos os alunos foram incentivados a participar nos treinos de Desporto Escolar.

A organização e sequenciação dos conteúdos a abordar resultou de vários fatores: o espaço de aula, os instrumentos de avaliação e as necessidades da turma. Uma vez que as tarefas utilizadas foram na sua maioria jogos, nos JDC, muitos conteúdos eram exercitados em permanência a partir de conteúdos táticos. Por utilizarmos um modelo de ensino por

multimatérias, a sua periodização teve em conta as necessidades e níveis de desempenho dos alunos, mas também o sistema de rotação pelos espaços de aula atendendo às matérias prioritárias dos espaços. Atendendo a que os alunos têm necessidades e características diferentes, foi também necessário adequar e escolher exercícios com variáveis e condicionantes diferentes, como forma de fazer uma diferenciação pedagógica. Isto só foi verdadeiramente possível após as avaliações sumativas, onde foram aplicados os critérios de avaliação, enquadrando os alunos nos respetivos níveis.

A Calendarização Anual (Versão final: Anexo IX – Calendarização Anual) sofreu várias alterações ao longo do ano letivo. Para a sua realização foram considerados vários fatores: o número de aulas por período, o mapa de rotação de espaços, as matérias prioritárias por espaço, as matérias a abordar no 9.º ano, e de alguma forma as matérias onde a turma apresentava mais dificuldades. Na elaboração deste documento, sentimos algumas dificuldades em definir a sequencição dos conteúdos ao longo dos períodos, pelo facto de adotarmos o modelo por etapas. Este modelo, privilegiado no PNEF, apresenta dificuldades na sua planificação, visto envolver uma prática distribuída ao invés de uma prática concentrada. Entenda-se por prática distribuída a prática que considera intervalos relativamente prolongados entre repetições, e concentrada aquela com intervalos reduzidos entre repetições ou entre sessões. Como é de opinião do autor Barreiros (2016), um certo espaçamento entre repetições atua favoravelmente, enquanto um espaçamento excessivo não produz efeitos positivos. Segundo o autor a repetição muito próxima da execução anterior não facilita a construção de uma memória, antes pelo contrário. Por sua vez, o espaçamento exagerado introduz um esquecimento excessivo que resulta da ausência de prática enquanto a ação executada persiste em memória. Na prática, concluímos que a adoção do modelo por etapas e multimatérias é mais motivante para os alunos, ou seja, menos monótona, onde os alunos alternam entre modalidades nas quais o seu nível de desempenho é superior e modalidades que não têm tanto interesse e o seu nível de empenho e desempenho é menor.

A elaboração do plano anual, com um carácter flexível, permitiu-nos seguir uma linha de orientação com base nos objetivos gerais e adequação dos objetivos específicos, consoante a resposta e evolução da turma na aquisição dos conhecimentos.

1.2. Unidades de Ensino

As UE inseridas no planeamento a médio prazo e de acordo com o PNEF, são um conjunto de aulas com objetivos e estrutura organizativa idênticos. A elaboração de cada UE teve em conta o sistema de rotação de espaços e as matérias prioritárias a leccionar em cada

um. Algumas UE agruparam 2 rotações de espaço, pela leccionação das mesmas matérias, como foi o caso da rotação nos espaços exteriores 4 e 5 e nos espaços interiores 1 e 2. Cada UE teve assim a duração mínima de 3 semanas ou máxima de 6 semanas, visto que cada rotação é normalmente de 3 semanas em cada espaço. A elaboração de cada UE permitiu-nos organizar os conteúdos e respetivos objetivos das matérias a leccionar. Em cada UE, são caracterizados os recursos espaciais, temporais e humanos; justificadas as matérias a abordar, de acordo com objetivos a atingir e necessidades da turma; definidas as estratégias para formação dos grupos de trabalho homogéneos ou heterogéneos, dependendo do objetivo a concretizar; definidos os conteúdos, sua extensão e sequenciação; definidas as estratégias a aplicar para escolha dos exercícios com as suas variantes e condicionantes de acordo com características da turma, das matérias, etc; planeados os momentos de avaliação, quer AFI quer AS; e uma reflexão final acerca de todas as opções e decisões tomadas. Cada UE sofreu várias alterações, resultantes de fatores como as condições meteorológicas e outras atividades a realizar durante esse período. Nessa situação além de termos elaborados documentos em Power Point de reserva para possíveis aulas teóricas, também utilizamos a sala de dança onde realizamos a atividade de DAC, com a elaboração de uma coreografia referente ao tema “Loucos anos 20”, proposto pela direção de turma. Nessa mesma sala, realizamos alguns testes do FitEscola, como o teste de flexões e abdominais.

Este planeamento de cada UE, teve como referência o plano anual e serviu de guia para a elaboração de cada plano de aula.

1.3. Plano de aula

O modelo do plano de aula criado pelo NE no início do ano letivo (Anexo X- Plano de Aula), corresponde ao planeamento de curto prazo, devendo apresentar de forma objetiva, detalhada e pormenorizada todas as ações implementadas em cada aula. Este documento deve ser elaborado antecipadamente, tendo em conta todas as análises e reflexões da aula anterior e enviado à professora orientadora até às 21 horas do dia anterior à aula. A estrutura do modelo do plano de aula apresenta-se em 4 seções. A primeira é constituída pelo cabeçalho, onde consta o nome do professor estagiário, a data, a hora, a duração da aula, a turma, o n.º de aula, o local, o número de alunos previstos e dispensados, a função didática, o objetivo da aula, os recursos materiais e os auxiliares de ensino. O modelo do plano de aula está dividido em 3 partes, parte inicial, parte fundamental e parte final. Cada parte é definida por várias categorias:

- Tempo de cada tarefa: parcial e total;
- Objetivos específicos: matérias e conteúdos trabalhados de acordo com o plano e unidades de ensino;
- Descrição da tarefa/esquema: informações a transmitir aos alunos, gestão e organização do exercício, grupos de trabalho, condicionantes/variantes dos exercícios com o objetivo de diferenciação pedagógica; estratégias do sistema de rotação entre estações, circulação e posicionamento na aula, etc.;
- Critérios de êxito: informações e indicadores essenciais para os alunos cumprirem com o objetivo proposto da tarefa;
- Estilos de ensino: por comando, descoberta guiada ou ensino recíproco, com o objetivo de o aluno ter um papel ativo na construção da sua própria aprendizagem;
- Áreas de competência: linguagens e textos; informação e comunicação; raciocínio e resolução de problemas; pensamento crítico e pensamento criativo; relacionamento interpessoal; desenvolvimento pessoal e autonomia; bem-estar, saúde e ambiente; sensibilidade estética e artística; saber científico, técnico e tecnológico; consciência e domínio do corpo.

Na parte final do nosso plano de aula, apresentamos todas as componentes críticas dos gestos técnicos que foram abordados em aula e descrevemos de forma justificada e fundamentada todas as opções e decisões tomadas em cada aula. É importante também fazer referência a toda a bibliografia utilizada de suporte à teoria apresentada.

Em relação ao formato das aulas, trabalhando por etapas e por multimatérias, seguimos uma planificação em circuito, normalmente com 3 estações, onde a turma era dividida em 3 grupos. No início das aulas, a nível de gestão e organização enfrentamos um desafio, em relação ao nosso posicionamento, circulação e respetivas rotações entre estações. Com o decorrer das aulas fomos melhorando esses aspetos e optamos por rotações faseadas entre estações, onde parávamos um grupo de cada vez, que começava por observar o exercício do outro grupo e só depois iniciava a tarefa. Com este sistema de aula, também tivemos dificuldade em estar presentes em todas as tarefas, sendo importante aqui a nossa capacidade de emissão de feedbacks cruzados.

Descrevendo agora de forma pormenorizada cada etapa da aula, começamos pela parte inicial da aula. Este momento é bastante importante para apresentar aos alunos os

conteúdos da aula e seus objetivos, assim como rever alguns conteúdos da aula anterior. Neste momento inicial tentamos ser o mais breves e claros possíveis, para não perder a atenção dos alunos, o que nem sempre aconteceu, pelo que optamos por fornecer mais informações de forma faseada durante o aquecimento. A escolha do aquecimento geral ou específico dependeu do tipo e duração das aulas, sendo que nas aulas de 50' letivos optamos sempre por aquecimento específico. Relativamente à parte fundamental da aula, tal como Quina (2009) refere, é importante introduzir, exercitar e consolidar os conteúdos das matérias a lecionar, incluindo o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas. Este trabalho foi incluído em quase todas as aulas com uma estação de aptidão física em circuito, onde os alunos se tornaram autónomos ao longo do ano letivo, com a ajuda de auxiliares de ensino em cada exercício. Na parte fundamental da aula, nos JDC, optamos por exercícios analíticos de exercitação dos gestos técnicos seguidamente de situação de jogos reduzidos. A escolha de exercícios seguiu uma sequência lógica de conteúdos, já prevista na UE respetiva, contemplando variações, condicionantes e desafios nos exercícios, adequados às características e níveis de desempenho dos alunos. Em relação à formação dos grupos, à medida que fomos conhecendo o nível de desempenho dos alunos, fomos alternando entre grupos heterogéneos e homogéneos, que normalmente se mantinham os mesmos em cada rotação de espaço. Tentamos implementar também a estratégia de nomeação de um capitão de grupo, que tinha como objetivo organizar, incentivar e ajudar os seus colegas. Na parte final da aula, os alunos procediam à arrumação do material e era feita uma pequena reflexão da aula e transmitidas algumas informações sobre a aula seguinte.

Após cada aula leccionada o NE reunia, para uma análise e reflexão de todos os momentos das aulas, onde as críticas construtivas serviam para a identificação das nossas fragilidades e possíveis ações/estratégias de melhoria nas próximas aulas. Esta partilha de opiniões e reflexões foram incluídas no relatório de aula (Anexo XII - Modelo de Reflexão Crítica da Aula) onde relatamos a aula, com a referência das decisões de ajustamento, pontos positivos e pontos fracos com oportunidades de melhoria. Este relatório de reflexão acabou por ter um papel importante na planificação das aulas seguintes.

2. Realização

O início da prática pedagógica constitui o momento em que todas as decisões do planeamento vão ser aplicadas na prática. Um bom planeamento aliado a bons conhecimentos teóricos não define uma boa intervenção na prática e nem um bom professor. Se fosse esse o caso, apenas bastava seguir o exemplo de um professor eficaz. Existem

muitas variáveis a ter em conta, como o contexto em que vamos leccionar as aulas, nomeadamente as características dos alunos e empatia a desenvolver entre o professor e os alunos. É importante o professor possuir capacidades de confiança, de liderança, de gestão e organização, e sobretudo de adaptação para tomar decisões rápidas de forma a responder a situações não previstas. Para ser um professor eficaz, não basta ter conhecimentos teóricos. Capacidades inatas de comunicação ajudam e experiência também. Mas todas estas capacidades são passíveis de ser trabalhadas e desenvolvidas na prática, o que requer muita dedicação e trabalho. É nesta fase da realização que vamos ter a oportunidade de desenvolver esse trabalho.

A intervenção pedagógica, segundo Siedentop (1983), apresenta quatro dimensões. São elas: instrução, gestão, clima e disciplina. Todas estas dimensões se influenciam entre si, sendo que a dimensão instrução assume um papel preponderante nas outras. De seguida apresentamos a importância de cada uma, os aspetos a considerar em cada uma e a sua aplicação na prática desenvolvida no EP.

2.1. Instrução

A dimensão instrução inclui todos os comportamentos e técnicas de intervenção pedagógica que fazem parte do repertório do professor para comunicar informação substantiva, tais como a preleção, a demonstração, o questionamento e o *feedback* (Siedentop, 1998).

Primeiramente devemos trabalhar na nossa capacidade de comunicação com os alunos. A interação entre o professor e o aluno é preponderante em todo o processo de E-A, visto que para transmitir informação de forma eficiente, temos de primeiro captar a atenção dos alunos. Como nos diz Graça (2001), o processo de comunicação envolve a transferência e compreensão de significados entre pessoas, apresentando diversas funções: instrução (para facilitar a aprendizagem), controlo (do comportamento dos alunos), motivação (apresentação de objetivos), e expressão emocional (expressão de satisfação). A preleção inicial é um momento muito importante da aula e só deve conter a transmissão das informações mais importantes para a aula. Assim, esta deve ser clara, objetiva e curta, contendo objetivos bem definidos em relação aos conteúdos a abordar na aula. Como professores, devemos certificar-nos que a mensagem transmitida foi apreendida pelos alunos.

Nas aulas leccionadas, como estratégia de captação da atenção da turma, optamos por momentos bastante curtos de informações iniciais, com os alunos ainda sentados, e passamos para a instrução relativa aos conteúdos das aulas intercalada com os exercícios de aquecimento. Outras estratégias foram utilizadas para a captação da atenção da turma, como por exemplo: momentos de silêncio; variação do tom de voz; questionamento individual aos alunos mais distraídos, com o registo dessas respostas; mudança de posicionamento dos alunos em conversas; entre outras.

Em relação à componente questionamento, esta além de ter sido usada para captar a atenção dos alunos, serviu também como instrumento de verificação da compreensão da informação transmitida. Desta forma é importante transmitir conhecimentos, mas também verificar se os mesmos foram apreendidos. Os questionamentos realizados através de perguntas pertinentes, tanto eram direcionados para a turma toda, como individualmente. As questões podem ser de índole recordatório (memória), convergentes (conteúdos já conhecidos), divergentes (resolução de novas situações) ou de valor (sentimentos, emoções).

Em relação à componente demonstração esta pode ser apresentada através de esquemas, vídeos ou fotografia da ação a ser aprendida. A utilização da demonstração na instrução tem como objetivo diminuir o tempo de prática necessário para a aquisição de uma habilidade motora. Nas aulas leccionadas o tipo de demonstração utilizada teve em conta as características da tarefa e maioritariamente foram realizadas no início de cada tarefa, mas também em momentos em que nos apercebemos que os alunos não compreenderam a tarefa. As demonstrações foram realizadas por nós, mas na sua maioria foram solicitadas aos alunos com melhor nível de execução do exercício de acordo com as componentes críticas dos gestos técnicos. Tivemos também em atenção, o local de realização, de forma a que todos os alunos tivessem um bom grau de visualização. O número de demonstrações a realizar dependeu do grau de compreensão dos alunos. A demonstração realizada pelos alunos tem como objetivo a participação dos alunos no seu próprio processo de aprendizagem, mas também para libertar o professor para instruções verbais. Também a utilização de auxiliares de ensino, principalmente na estação de circuito de aptidão física, teve esse mesmo objetivo.

Em relação à componente Feedback Pedagógico (FB), que consideramos ser a mais importante no nosso processo de intervenção pedagógica e daí ter sido o tema-problema a desenvolver neste relatório, assume um papel triplo de motivação, reforço e informação na aprendizagem motora, e por isso deve ser adequado ao contexto em que é utilizado, dependendo das características do executante, do seu estágio de desenvolvimento

psicomotor e das características das habilidades ou tarefas a executar. O FB pode ser analisado quanto ao seu objetivo (prescritivo, descritivo, avaliativo e interrogativo), direção (individual, grupo e turma), forma (auditivo, visual, quinestésico e misto), momento e afetividade (afetividade positiva e afetividade negativa). Esta análise pode-se basear no sistema de informação de FEED/ULG (Pieron e V. Delmelle, 1983; Pieron, Neto e Carreiro da Costa, 1985; Guimarães, 1986; Rosado 1988; Carreiro da Costa, 1988). Feedback pedagógico, segundo Carreiro da Costa (1995) é toda a reação verbal ou não verbal do professor à prestação motora ou cognitiva do aluno com o objetivo de o interrogar sobre o que fez e como fez e de avaliar, descrever e/ou corrigir a sua prestação. Para a emissão de FB eficazes, o professor deve ter bons conhecimentos das características das atividades que prescreve e do nível de desempenho e fase de aprendizagem dos alunos. Sendo assim, sentimos mais dificuldades nas matérias onde o nosso domínio era menor, nomeadamente nos JDC, onde tentamos aprofundar os nossos conhecimentos nas componentes técnicas e táticas das modalidades, de acordo com os conteúdos e itens a serem avaliados nessas matérias (critérios de avaliação). Podemos assim concluir que os professores mais experientes fornecem feedbacks mais eficazes, ou seja, mais específicos e pertinentes de caráter misto. Ao longo das aulas tentamos aumentar a emissão de FB, utilizando FB combinados/mistos, ou seja, FB auditivo-visuais ou auditivo-cinestésicos, pois o caráter misto vai permitir ao praticante receber a mensagem de formas diferentes, dando-lhe a possibilidade de resolver incompreensões que a utilização de uma só forma de emissão pode ocasionar. Concluimos também que os FB interrogativos, além de captarem mais a atenção dos alunos, são mais eficazes na aprendizagem, porque permitem ao aluno refletir sobre a sua prestação. No início das aulas, a emissão de FB foi predominante dirigida aos alunos que estavam distraídos e a executar incorretamente a tarefa. Mas apercebemo-nos que era mais eficaz a emissão de FB positivos aos alunos mais empenhados e com melhor prestação, para servirem de modelo para os outros. No decorrer das aulas e após reflexões do NE, aprendemos ser muito importante fechar o ciclo de feedback, ou seja, perceber se os alunos efetivamente compreenderam e apreenderam o que lhes estava a ser ensinado. Outra estratégia que nos foi transmitida pela professora orientadora, e muito importante, foi a utilização dos FB cruzados, com o objetivo dos alunos sentirem a nossa presença como professores. Esta estratégia, de extrema importância, visto que trabalhamos em circuito com várias estações, nem sempre foi conseguida realizar na prática, porque envolve “estarmos em todo o lado ao mesmo tempo”, ou seja, pressupõe um bom posicionamento e circulação no espaço, que por vezes é difícil, se nos focarmos só numa estação.

Podemos concluir que a instrução é uma componente essencial no processo de E-A. Numa fase inicial do ano letivo a nossa preocupação incidiu mais em questões relacionadas com a gestão da aula, o posicionamento inicial dos alunos, as transições e o tempo destinado a cada tarefa. O nosso objetivo foi proporcionar aos alunos um maior tempo útil de prática. Desta forma procuramos diminuir o tempo com a instrução e o tempo de gestão e organização, o que envolveu uma planificação prévia de todos os pormenores relacionados com as transições entre tarefas. De qualquer forma não descuramos o facto que as informações transmitidas na instrução são importantes, ou seja, devem ser bastante claras e objetivas, mas devemo-nos certificar que os alunos compreendem as tarefas e seus objetivos.

2.2. Gestão/organização

A dimensão Gestão/organização tem bastante influência na prática pedagógica, visto que influencia o tempo útil de aprendizagem efetiva. Como evidencia, Carreiro da Costa (1995) e também Piéron (1996), a gestão da aula representa um elemento primordial na eficácia do ensino das atividades físicas e desportivas. Também Siedentop (1998) reforça esta ideia, dizendo que um professor eficaz procura o envolvimento dos alunos, de forma a diminuir o número de comportamentos inapropriados, aumentar o tempo dedicado à aprendizagem e promover maiores índices de aprendizagem. Segundo Quina (2009) as principais funções de organização reportam-se: à gestão do tempo de aula; à resolução dos problemas administrativos, nomeadamente ao controlo das presenças dos alunos; às relações com os alunos. Desta forma consideramos primordial pensar e planear antecipadamente estratégias a implementar sobre: formação de grupos de trabalho; preparação e montagem do material antes do início das aulas; planear transições entre tarefas; arrumação material utilizado, entre outras. É também necessário a criação de rotinas logo no início do ano letivo, como a entrada rápida dos alunos no espaço de aula, a sua disposição ordenada nos locais definidos previamente, a colaboração dos alunos dispensados e do capitão de equipa para organização/montagem do material e respetiva arrumação do mesmo, etc. Depois do planeamento com estas estratégias que fazem parte do plano de cada aula, segue-se a sua aplicação na prática. Em todas as aulas lecionadas, tivemos o cuidado de realizar a montagem do material antecipadamente, para que a aula comesse imediatamente depois da instrução inicial. Em relação aos grupos de trabalho, estes também eram definidos previamente e na aula apenas se realizavam ajustes consoante se houvesse algum aluno a faltar ou dispensado da prática. Aos alunos dispensados da prática eram-lhes atribuídas

tarefas como: colaboração da montagem do material; controlo de alguma estação; e no final, de arrumação do material.

Depois do aquecimento a turma era dividida por estações, normalmente nos mesmos grupos do aquecimento. Aqui, nem sempre se verificaram transições rápidas. Com o decorrer das aulas optamos por transições faseadas, ou seja, enquanto 1 grupo iniciava numa estação, os outros continuavam na tarefa de aquecimento, ou exercícios de mobilidade articular liderados pelo capitão de equipa. Nem sempre tivemos sucesso neste processo, pelo tempo que demorávamos a explicar cada tarefa e pelo início efetivo da tarefa. Com o tempo fomos melhorando essas transições, e utilizamos a estratégia de parar uma estação, conduzir os alunos para a estação seguinte onde estes observavam a tarefa dos colegas, e só depois iniciavam o exercício. De qualquer forma, apesar de sentirmos a nossa evolução, continuamos a ter alguma dificuldade na eficácia e rapidez desse processo.

Relativamente aos exercícios programados, nem sempre foi possível cumprir o tempo de atividade de cada um, pelo facto de demorarmos mais tempo a explicar as tarefas e também pelo facto dos alunos terem um ritmo de aprendizagem diferente da nossa percepção. Também aconteceu o contrário, algumas tarefas eram demasiado monótonas e o seu tempo de realização foi menor, onde foi necessário tomar decisões de ajustamento na tarefa. Desta forma nem sempre a gestão do tempo de aula foi o mais adequado. Outra questão em que tivemos dificuldade foi a inclusão de tarefas com variantes e condicionantes para alunos com níveis de desempenho diferentes.

Em relação a outra dificuldade que sentimos na nossa intervenção pedagógica, foi a gestão do nosso próprio posicionamento e circulação durante a aula, com a leccionação de várias matérias em simultâneo. Por exemplo, nos espaços 4 e 5 leccionamos em simultâneo no campo de jogos as matérias de basquetebol e futsal, a acrescentar uma estação de aptidão física e corrida de resistência ou triplo salto. No decorrer das aulas na estação de aptidão física e corrida de resistência, os alunos tornaram-se mais ou menos autónomos, com a colaboração dos alunos dispensados e com a utilização dos auxiliares de ensino. Sentimos bastante dificuldade em controlar e estar presentes nas várias estações.

O planeamento e pormenorização de todos os aspectos de gestão e organização facilitou este processo, no sentido de melhorar a nossa capacidade de antecipar situações e resolvê-las da melhor forma. Mais uma vez, as reflexões pós aula foram fundamentais para todas as questões relacionadas com a gestão da aula, apesar que no momento da prática continuaram a existir dificuldades.

2.3. Clima/Disciplina

As dimensões clima/disciplina serão analisadas em conjunto por concluirmos que estão interligadas entre si e se relacionarem com o ambiente nas aulas, interações e relações pessoais. Para haver aprendizagem efetiva é necessário que esta se processe num clima positivo, onde os alunos se sintam motivados e com interesse em aprender. Siedentop (1983) defende que uma atitude positiva e o entusiasmo que o professor deposita na sua intervenção pedagógica torna o ensino mais eficiente. Piéron (1996), apresenta um conjunto de estratégias que contribuem para a melhoria desta dimensão pedagógica tais como: redução do tempo de apresentação das atividades, aumento da frequência de feedback, aumento das interações positivas, redução das intervenções negativas, etc. Também Barreiros (2016) enumera algumas estratégias que parecem motivar os alunos para a aprendizagem: a colocação de metas ajustadas às capacidades, a escolha voluntária de atividades e a definição de objetivos credíveis e atingíveis. A evolução e a percepção de progresso, a materialização do sucesso e a concretização dos níveis de expectativa são essenciais para manter os alunos empenhados. O clima positivo da aula proporciona quer ao professor quer ao aluno condições para o processo de E-A, ou seja, tanto o professor consegue transmitir eficientemente os seus conhecimentos, como os alunos os conseguem apreender. O mesmo será dizer, que se o professor não conseguir controlar a turma, e captar a atenção dos alunos o processo de E-A não terá sucesso.

A turma foi avaliada com menção qualitativa “suficiente” em relação ao seu comportamento e isso revelou-se também nas aulas de EF. Na turma pudemos identificar vários grupos, principalmente entre raparigas, onde algumas alunas não tinham uma boa relação entre si. Também alguns rapazes não gostavam de ficar em certos grupos. À medida que fomos conhecendo estas particularidades tentamos formar grupos de trabalho, que funcionassem, ou seja, em que os alunos cooperassem entre si. Outra estratégia que encontramos e aplicamos foi a variabilidade dos grupos de trabalho de forma a que os alunos aprendessem a trabalhar e cooperar entre si, independentemente do grupo de que faziam parte.

De acordo com Piéron (1992), a grande maioria dos comportamentos inapropriados surge quando os alunos não têm nada que fazer, quando os alunos passam longos períodos inativos nas filas à espera de vez para realizarem a atividade, sentados no banco à espera de vez para jogarem ou durante os longos períodos de organização ou de instrução. Para evitar essas situações, trabalhamos no sentido da realização de períodos de instrução claros e

curtos. É também muito importante o controlo constante da turma, e para isso devemos adotar um posicionamento e circulação constante que faça com que os alunos sintam a nossa presença. Neste acompanhamento constante aos alunos é essencial a emissão de feedbacks pertinentes e de reforço positivo.

Durante todo o ano letivo tivemos dificuldade em controlar a turma e captar a sua atenção e foi difícil criar com os alunos uma relação de respeito, exigência e disciplina. Para minorizar situações de clima menos positivo, durante as aulas, utilizamos estratégias de valorização das aquisições durante a aprendizagem e o reforço e registo dos comportamentos adequados. Concluímos que para criar um clima positivo é necessário valorizar os alunos mais empenhados e com melhor comportamento, e de alguma forma não valorizar demasiado as atitudes dos alunos com comportamentos desviantes. Em situações de comportamentos de desvio optámos por não punir os alunos com exercício físico, pois isso vai contra o que estamos a promover nas aulas de EF. Nesse caso, quando nos deparámos com um comportamento inapropriado, os alunos eram chamados à atenção, e caso não mudassem o seu comportamento, eram ordenados a sentar-se no banco por algum tempo, com o objetivo de acalmarem e refletirem. Nesse momento ou no final da aula tínhamos uma conversa com eles.

Concluindo, na tentativa de nos tornarmos professores eficazes, é nosso dever encontrar meios para manter os alunos empenhados nas tarefas. Estes meios incluem assim, a adoção de várias estratégias, como a maximização do tempo de atividade com a redução do tempo gasto nas funções de organização; a escolha de tarefas adequadas ao nível dos alunos; o posicionamento e a nossa circulação durante a aula; instruções claras e assertivas; definição de objetivos claros e assertivos; e a emissão constante de FB, principalmente de reforço positivo aos alunos empenhados e com bom comportamento. De reforçar também que será importante analisar e refletir cada acontecimento de comportamentos desviantes, para no futuro os tentar evitar.

A criação de um clima de aula positivo e agradável é crucial para a eficácia do processo de E-A. Para prevenir comportamentos de indisciplina e manter os alunos felizes e motivados nas aulas de EF, é necessário investir numa instrução e gestão de aula de qualidade.

2.4. Decisões de ajustamento

Durante o EP fomos confrontados com algumas situações inesperadas, que nos levou a alterar o plano de aula, mais frequentemente na dimensão Gestão e, principalmente, na formação dos grupos, quando se verificava a ausência de alguns alunos. Também se verificou em algumas aulas a alteração dos exercícios, pela escassez de material disponível, relacionado com a realização da mesma matéria em outro espaço, por outro professor. Outras decisões de ajustamento relacionaram-se com as condições climatéricas, onde aproveitamos o espaço da sala de dança para desenvolver a atividade de DAC, que na nossa turma envolveu a criação de uma coreografia relativa ao tema “Loucos Anos 20”. Neste mesmo espaço realizamos também a avaliação dos testes do FitEscola de flexões e abdominais. Tivemos apenas uma aula, que foi lecionada na sala de aula definida para a turma. Nesse dia leccionamos uma aula teórica, com a apresentação de um power point referente aos conteúdos das matérias abordadas nas aulas práticas.

No geral, consideramos que todas as decisões de ajustamento tomadas não influenciaram o processo de E-A dos alunos.

2.5. Desporto Escolar

A colaboração na lecionação dos treinos do DE de atletismo constituiu mais um momento a acrescentar à nossa formação. A participação nos treinos de atletismo leccionados pela nossa professora orientadora, permitiu-nos experienciar um novo ambiente de E-A, onde os alunos participam por vontade própria, e como tal, estão mais motivados e empenhados para aprender. A nossa função nestes treinos envolveu a parte administrativa, com o controlo das presenças e posteriormente o registo das mesmas nos relatórios do grupo-equipa e na plataforma do Desporto Escolar. Nos primeiros treinos, apenas colaboramos na montagem do material e observávamos os treinos. Depois ficamos responsáveis pelo aquecimento inicial e pelo controlo de uma estação, correspondente a uma matéria do atletismo.

Esta experiência proporcionou-nos o desenvolvimento de conhecimentos nas matérias de atletismo que transferimos para as aulas das nossas turmas.

3. Avaliação

A avaliação pedagógica tem como propósito melhorar as aprendizagens de acordo com o previsto no currículo nacional, sendo de integral responsabilidade dos docentes e das escolas. É uma avaliação interna que pressupõe a recolha de uma diversidade de informação através de dinâmicas de autoavaliação, coavaliação e avaliação entre pares. A avaliação pedagógica influencia assim a organização e o desenvolvimento de um trabalho escolar, que pressupõe ações, tais como:

- avaliar para apoiar e melhorar o ensino e as aprendizagens;
- utilizar a avaliação formativa para distribuir feedback de elevada qualidade a todos os alunos;
- utilizar a avaliação sumativa para fazer balanços e pontos de situação acerca do que os alunos sabem e são capazes de fazer, dando-lhe uma utilização formativa (distribuindo apenas feedback) ou mobilizando os seus resultados para efeitos da atribuição de uma classificação;
- integrar os processos de ensino, de avaliação e de aprendizagem;
- envolver os alunos tão ativamente quanto possível nos processos de avaliação, de ensino e de aprendizagem;
- conceber um sistema de avaliação, definindo os seus principais contornos e princípios;
- conceber um sistema de classificação, definindo as suas características e princípios.
- diversificar os processos de recolha de informação acerca do que os alunos sabem e são capazes de fazer;
- definir critérios de avaliação e os respetivos níveis de consecução ou de desempenho;
- simplificar, tanto quanto possível, os procedimentos conducentes à avaliação para as e das aprendizagens.
- desenvolver uma avaliação transparente, isto é, uma avaliação cujos procedimentos sejam tornados públicos junto dos principais interessados (e.g. pais, alunos, docentes).

A função de avaliar, como nos diz, Tomlinson (1999) tem “sempre mais que ver em ajudar os alunos a desenvolverem-se do que em catalogar os seus erros”. Sendo assim, os momentos de avaliação permitem aos alunos identificar as suas fragilidades e as estratégias para as superar. Para tal, e de acordo com Nobre (2015) é necessário envolver e integrar os alunos em todo o processo avaliativo, promovendo uma avaliação coparticipada. Ao longo do ano letivo utilizámos vários auxiliares de ensino, onde os alunos tiveram acesso aos critérios de avaliação de cada matéria, como foi o caso da avaliação da aptidão física (Anexo XII- Avaliação Coparticipada da Aptidão Física). O processo de avaliação é complicado e torna-se difícil realizá-lo em momentos pontuais. Por isso, é importante a realização de uma avaliação contínua, pelo que tentamos em todas as aulas realizar registos avaliativos.

O instrumento de avaliação utilizado foi o mesmo para a AFI e AS. Os instrumentos de avaliação definidos pelo GEF são constituídos por indicadores de avaliação pré-definidos para cada modalidade (Anexo XIII- Indicadores de Avaliação por Modalidade). Consoante o número de indicadores que o aluno cumprisse era-lhe atribuído um determinado nível de desempenho: pré-introdutório (PI), introdutório (I), elementar (E) e avançado (A). A conjugação dos níveis de desempenho (PI, I, E, A) obtidos pelo aluno nas várias unidades didáticas, originou um valor percentual (de 0 a 100%) definido através de uma grelha combinação de níveis de desempenho, diferente para cada ano de escolaridade e com grau de exigência crescente (Anexo XIV- Tabela de Combinação de Níveis de Desempenho na Área das atividades físicas). Um exercício idêntico foi realizado na área da aptidão física. Os resultados nos testes do FITEscola foram convertidos em níveis de desempenho, que foram, posteriormente, conjugados para a obtenção de uma percentagem (Anexo XV- Tabela de Combinação de Níveis de Desempenho na Área da Aptidão). Em relação à área dos conhecimentos, a mesma foi avaliada com recurso a um teste, por período. A utilização destas tabelas de menções quantitativas das três áreas da EF (atividades físicas, aptidão física e conhecimentos) serviram de apoio à avaliação final de cada período, pelo que consideramos outras variáveis para a respetiva avaliação, nomeadamente a evolução e empenho de cada aluno no processo de E-A. Esta ponderação na avaliação vai de encontro ao projeto MAIA que apresenta os critérios de avaliação que vão além dos resultados obtidos nas avaliações quantitativas (Anexo XVI- Critérios de Avaliação do projeto MAIA).

O processo avaliativo apresenta 2 momentos principais: a AFI e a AS (final). É importante referir que a avaliação é um processo, e como tal deve ser contínua. Tivemos a

preocupação de durante todo o ano letivo, efetuar registos avaliativos, que serviram também para refletir e realizar ajustes na nossa intervenção pedagógica.

3.1. Avaliação formativa

A AFI tem como objetivo caracterizar a turma para identificar o nível de desempenho em que cada aluno se insere. Após esta avaliação, conseguimos definir objetivos específicos, conteúdos e respectivas estratégias de ensino para as UE, com a devida diferenciação pedagógica, de acordo com os níveis de desempenho dos alunos. A avaliação formativa possui um carácter sistemático e contínuo (Decreto-Lei no 55/2018 de 6 de julho do Ministério da Educação, 2018), essencial para orientarmos o nosso processo de E-A.

Apesar de sabermos que a AFI, tem como objetivo, analisar o ponto de partida em que se encontram os alunos (Nobre, 2015), esta não foi realizada logo nas primeiras aulas de cada modalidade, pelo facto de considerarmos que os alunos depois das férias escolares necessitavam de algum tempo para recuperarem a sua condição física. Também no início do ano letivo foi difícil procedermos aos registos avaliativos, de forma a realizar uma avaliação contínua, pelo facto de estarmos mais focados com questões de organização. Outro fator, e talvez o que mais influenciou no processo avaliativo, foi o ensino de várias matérias na mesma aula. Desta forma, no 1.º período, tivemos bastante dificuldades em leccionar e avaliar ao mesmo tempo, optando mesmo por definir e planear momentos avaliativos para cada matéria. De qualquer forma, nos períodos seguintes, tentamos realizar a AF em todas as aulas, com a recolha de dados que diziam respeito ao progresso e às dificuldades de aprendizagem dos alunos. Com estas informações pudemos realizar uma reflexão dos fatores que influenciavam as dificuldades de aprendizagem e proceder aos ajustes necessários no processo de E-A.

3.2. Avaliação Sumativa

A AS consiste na caracterização global das aprendizagens realizadas pelos alunos e é realizada nas últimas aulas lecionadas de cada modalidade. A AS pretende concluir assim, sobre o desenvolvimento das aprendizagens e competências de cada matéria, nos vários períodos letivos. Com a elaboração de UE, utilizando o modelo de ensino por etapas e por multimatérias, realizámos ao longo do ano letivo mais que uma avaliação sumativa para cada modalidade. Esta avaliação, apesar de ser quantitativa, deve também incluir informações de carácter qualitativo, com o objetivo de avaliar a evolução dos alunos ao longo do processo de aprendizagem. Para a concretização desta avaliação final, foi muito importante o processo

de avaliação contínua efetuado ao longo das aulas, que ajudou a concluir sobre vários indicadores, tais como os respetivos níveis de desempenho, grau de motivação e ao perfil comportamental. Em relação aos níveis de desempenho, a turma registou mais dificuldades e piores resultados na modalidade de ténis, por ser uma modalidade nova, onde os alunos tiveram poucas aulas para evoluir. Outra modalidade onde a turma também registou piores resultados, foi na disciplina de atletismo de corrida de barreiras, pela complexidade técnica da matéria. Já nas modalidades de basquetebol e futsal a turma apresentou resultados bastante satisfatórios, também derivado ao facto de serem as modalidades com mais tempos letivos de prática.

O nosso aluno com perturbações do Espetro do Autismo, foi avaliado de acordo com o seu PEI (Anexo XVII – Programa Educativo Individual).

A AS realizada teve a colaboração de todo o NE, onde tivemos oportunidade de analisar e avaliar a evolução de cada aluno em cada matéria.

Depois de concluído o processo de avaliação e analisados os resultados da AS, é necessário refletir sobre todo o planeamento prévio realizado e concluir sobre a concretização ou não dos objetivos inicialmente definidos e sobretudo avaliar também a nossa intervenção pedagógica. Essa autoavaliação será essencial para no futuro procurarmos melhorar a nossa intervenção pedagógica no que diz respeito ao processo de avaliação, de forma a que seja o mais justa possível e perceptível a cada aluno.

3.3. Autoavaliação e Heteroavaliação

O processo de autoavaliação e heteroavaliação, e de acordo com o projeto MAIA, tem como objetivo proporcionar ao aluno uma participação ativa no seu processo aprendizagem e no dos seus colegas. A autoavaliação corresponde à formulação de um juízo por parte do aluno sobre o seu próprio processo de aprendizagem, sendo que este está relacionado com o caráter formativo da avaliação (Nobre, 2015). A autoavaliação pressupõe que os alunos tenham conhecimento dos seguintes pontos, de acordo com Rosado e Colaço (2002): critérios utilizados pelos professores na apreciação e avaliação dos seus trabalhos; identificar e perceber os sucessos conseguidos e os erros cometidos; e capacidade de antecipar quais os procedimentos a desenvolver para que uma aprendizagem se realize.

Sendo assim, os alunos devem ter conhecimento dos objetivos a atingir em cada matéria e indicadores a serem avaliados, de forma a identificar os seus erros. Depois de identificados os erros, devem ser incentivados a tentar encontrar formas de superar essas

fragilidades. Para tal, durante as aulas, os alunos tiveram acesso a auxiliares de ensino onde constavam os itens a serem avaliados. No final de cada período, os alunos preencheram uma ficha de autoavaliação, modelo implementado pela escola para todas as disciplinas, já com os novos critérios de avaliação do projeto MAIA (Anexo XVIII- Ficha de autoavaliação). Para este momento de autoavaliação, lançamos 2 questões para cada item, e solicitamos aos alunos a indicação de dois pontos fortes e dois pontos a melhorar e estratégias para tal.

Em relação à heteroavaliação, esta pressupõe a utilização de estilos de ensino que promovam a realização de atividades em que os alunos cooperam entre si, na correção de erros dos seus pares e na resolução de problemas em conjunto. Os estilos de ensino por descoberta guiada e recíproco promovem e desenvolvem essas capacidades de observação, crítica e autonomia, na superação de dificuldades em conjunto.

Concluimos assim que o envolvimento dos alunos no próprio processo de aprendizagem e de avaliação promove o interesse e empenho dos alunos nas tarefas e dessa forma potencia a sua própria aprendizagem. Apesar de termos desenvolvido a nossa capacidade de envolver os alunos nas tarefas e na sua autoavaliação, nomeadamente através dos auxiliares de ensino de avaliação coparticipada, temos noção que ainda temos muito que aprender e aplicar na prática, principalmente na escolha de tarefas onde os alunos tenham mais liberdade e responsabilidade.

Área 2- Atividades de Organização e Gestão Escolar

O acompanhamento direto de um cargo de gestão intermédio da escola, neste caso do coordenador do Desporto Escolar, teve como objetivo a compreensão dos modos e conteúdos de intervenção dos professores na gestão da escola (Marques et al., 2020). Este projeto de assessoria teve assim como objetivos compreender o alcance do desempenho do cargo, das suas possibilidades e dificuldades e a respetiva importância e influência a nível educativo na complexidade das escolas. Dessa forma, primeiramente foi necessário definir um conjunto de estratégias e instrumentos de acompanhamento de todas as funções do cargo e ao longo do processo refletir sobre os mesmos, ajustando-os sempre que necessário.

Neste ano letivo, foram realizados eventos dentro dos quadros competitivos do DE, que tivemos oportunidade de acompanhar e colaborar, como foi o caso do Corta-Mato, do Mega Sprinter (Mega Salto e Mega Sprint), 2 eventos realizados no Complexo Desportivo de Febres, relativamente aos campeonatos distritais de Atletismo, e os torneios interturmas

de Futsal e Badminton. Durante o ano letivo realizaram-se treinos nas modalidades, conforme quadro abaixo:

MODALIDADE	ESCALÃO	GÉNERO	PROFESSOR	HORÁRIO/TREINOS
Atletismo	Vários (2000 a 2013)	Misto	Diana Melo	2ª Feira: 13h00 – 13h45
				2ª Feira: 14h15 – 15h00
				4ª Feira: 14h15 – 15h15
Badminton	Vários (2000 a 2013)	Misto	Rui Silva	3ª Feira: 13h20 – 14h15
				5ª Feira: 13h20 – 14h15
				6ª Feira: 13h20 – 14h15
Boccia	Vários (2000 a 2013)	Misto	Jorge Silva	2ª Feira: 14h35 – 15h25
				3ª Feira: 09h35 – 10h25
				6ª Feira: 14h35 – 15h25
Futsal	Infantil B (2009 e 2010)	Masculino	Fernando Rodrigues	2ª Feira: 17h30 – 18h20
				4ª Feira: 12h30 – 13h20
				5ª Feira: 17h30 – 18h20
Voleibol	Infantil B (2009 e 2010)	Misto	Otilia Colaço	2ª Feira: 13h30 – 14h30
				4ª Feira: 13h30 – 14h30
				5ª Feira: 13h30 – 14h30

Quadro 1- Modalidades e horários do DE

No acompanhamento deste cargo de gestão colaboramos em várias tarefas administrativas de gestão, como a recolha de autorizações dos encarregados de educação para participação dos alunos em eventos e também na inserção das inscrições dos alunos na base de dados. Esse registo foi feito nas folhas de relatório de cada grupo-equipa e inserido na base de dados da plataforma E360. Além do registo das presenças, foram elaborados relatórios trimestrais, onde constam as presenças do grupo-equipa de atletismo, com as respetivas percentagens de assiduidade nos treinos, e uma menção qualitativa que é transmitida aos encarregados de educação.

Como forma de resumir o trabalho elaborado nesta área, realizamos durante o ano letivo um relatório intermédio e um final, onde apresentamos as características e funções do cargo, os objetivos, tarefas desenvolvidas e um balanço reflexivo sobre o trabalho e aprendizagens desenvolvidas.

No geral, este cargo envolve muito trabalho, disponibilidade e responsabilidade por parte do coordenador, que tem como principais atividades, a gestão e planeamento das atividades, mas também a constante atualização das atividades e correspondente informação a todo o grupo disciplinar. A colaboração e boa relação entre todos os professores dos diferentes grupos-equipa, permitiu o sucesso de todas as atividades organizadas interna e externamente, onde à primeira vista parece um planeamento simples, mas que exige uma organização pormenorizada para que tudo corra bem.

Concluindo o acompanhamento deste cargo, tem o objetivo de promoção de atividade física dos alunos envolvidos nos treinos e competições, mas também a promoção do envolvimento e participação de todos os intervenientes da comunidade. Desta forma este

projeto de assessoria inteirou-nos da complexidade dos processos de gestão/organização de atividades nas escolas, permitindo-nos desenvolver competências nessas áreas, que verificamos também serem importantes no processo de E-A.

O DE, tem como objetivo estimular a prática da atividade física e formação desportiva, com o intuito de desenvolver potencialidades físicas e psicológicas, que contribuem para o desenvolvimento global dos jovens, quer a nível físico, cognitivo, moral e social. Com a nossa colaboração nesta área tivemos esse mesmo objetivo, de promover eventos desportivos onde os alunos pratiquem atividade física com prazer e num ambiente mais descontraído.

Área 3- Projetos e Parcerias Educativas

O desenvolvimento de atividades extracurriculares teve como objetivo o desenvolvimento de competências de conceção, construção, desenvolvimento, planificação e avaliação de projetos educativos e curriculares em diferentes dimensões, assim como a participação na organização escolar (Marques et al., 2020).

A escolha das atividades a realizar baseou-se na importância que teriam para o desenvolvimento das aprendizagens dos alunos e sobretudo para a sua participação ativa na própria gestão e organização das mesmas.

1. Mega Sustentável

O projeto de organização da atividade “Mega Sustentável” incluiu um Meeting de Atletismo a realizar em 2 momentos distintos, com a participação dos alunos do Centro Educativo dos Olivais e dos alunos do agrupamento inseridos no Centro de Apoio à Aprendizagem e dos restantes alunos. Este projeto teve como objetivo dar resposta aos desafios sociais propostos na Aprendizagem-Serviço Universitária (ApSU) e na Responsabilidade Social Universitária (RSU), envolvendo estudantes universitários, docentes e investigadores e grupos sociais. Este projeto foi apresentado na faculdade no dia 3 de junho (Anexo XIX- Pôster Mega Sustentável). Desta forma, pretendeu-se desenvolver através deste projeto, as nossas próprias competências instrumentais e transversais em contextos reais, com a colaboração dos professores docentes, de forma a poder envolver toda a sociedade neste projeto.

Este projeto teve em vista a apresentação de análises e reflexões de conceitos e teorias que possam ser aplicadas em propostas no âmbito da prática de Atividade Física e Desporto que promovam a inclusão social de grupos vulneráveis.

O presente projeto teve como objetivo dar resposta aos princípios e valores do projeto da “**OLIMPIÁDA SUSTENTADA: *ninguém deve ser deixado para trás***”, através de uma educação sustentável seguindo os três grandes Valores Olímpicos (Excelência, Respeito e Amizade). Para isso, e tendo em conta o desenvolvimento sustentável, foram utilizados materiais reciclados para todas as sinalizações e cartazes de promoção do evento na escola (Anexo XX- Cartaz Mega Sustentável). Os objetivos do Mega Sustentável foram assim a transmissão de valores como a Solidariedade, Inclusão e Respeito pelo ambiente, a promoção do gosto pela prática de Atividade Física, direcionando os alunos interessados para a prática de desporto federado; e o envolvimento dos alunos na organização e realização das atividades, desenvolvendo a sua autonomia e responsabilidade.

O Mega Sustentável estendeu-se assim a dois momentos dedicados à prática de Atletismo, visando a promoção da Atividade Física. Um primeiro momento com a participação de uma treinadora e atleta de Atletismo e um segundo momento que complementou a realização do Mega Sprint fase escola, promovendo a inclusão, a reutilização de materiais e uma campanha de solidariedade. Os alunos do grupo-equipa de Desporto Escolar de Atletismo foram uma parte ativa neste momento, auxiliando na consecução de todo o evento. Estes alunos auxiliaram na preparação do material e na realização das provas, assumindo tarefas de responsabilidade, fundamentais para o sucesso do evento. Os objetivos deste evento foram cumpridos, com excelentes ganhos de responsabilidade, partilha e colaboração para todos, principalmente para os alunos do Desporto Escolar de Atletismo que continuam a assumir papéis de responsabilidade nos treinos em cada estação.

No primeiro momento, dia 9 de Fevereiro, o treino do grupo-equipa de DE foi preparado em conjunto com uma treinadora e atleta, dando a oportunidade aos alunos de experimentarem um treino diferente com o objetivo de no futuro pensarem em experimentar a prática federada. O segundo momento, associou-se à organização do Mega Sprint, no dia 23 de Fevereiro com as seguintes momentos: recolha de roupa e calçado em boas condições, promovendo-se uma ação de solidariedade; elaboração de cartaz de publicitação do evento e material para sinalização das pistas, construído a partir da reutilização de cartão; colaboração dos alunos do grupo-equipa de Atletismo na preparação do material e na

organização do evento, acompanhando os grupos de participantes; e participação de 1 aluno do Centro de Apoio à Aprendizagem.

No final da realização deste evento, realizamos uma reflexão sobre os resultados, que resultaram nas seguintes conclusões:

- Os alunos mostraram um grande interesse em querer saber mais sobre os treinos de Atletismo.
- A recolha de calçado e vestuário obteve um resultado positivo, onde os alunos foram sensibilizados para ajudar.
- Os alunos demonstraram um grande envolvimento na atividade, assumindo um papel fundamental para o sucesso da mesma, assumindo papéis na organização e preparação das provas.
- O interesse dos alunos na prática de Atividade Física e Desportiva apenas necessita de ser estimulada.

Assim, este projeto promoveu a inclusão de todos com desejo de participar, conviver, ajustar-se e desafiar-se a nível desportivo, e teve como resultado a colaboração e o desenvolvimento do sentido de responsabilidade dos alunos na organização do evento e posteriormente na colaboração nos treinos de Atletismo.

2. Orientação em Educação Física

Este projeto pretendeu dar continuidade ao trabalho realizado pelas nossas colegas no ano letivo anterior. Desta forma, pretendemos que todo o trabalho desenvolvido na matéria de Orientação tenha continuidade na disciplina de Educação Física. A execução deste projeto teve como principal objetivo a implementação de um percurso definitivo de orientação na escola, de forma a que os alunos da MF possam experimentar esta atividade de exploração da natureza. Parece-nos que a abordagem a matérias alternativas pode contribuir de uma forma positiva para a promoção do gosto pela atividade física, principalmente por se realizar no exterior e em contato com a natureza.

Resumindo, este projeto teve como objetivos: dar continuidade ao trabalho realizado pelo Núcleo de Estágio de Educação Física no ano letivo transato; apresentar o material e os recursos disponíveis para a implementação da matéria de Orientação nas aulas de Educação Física; propor Instrumentos de Avaliação para a matéria de Orientação; garantir a manutenção do material; assegurar a implementação da Orientação nas aulas de Educação

Física da Escola Básica 2, 3 Martim de Freitas; e dar a conhecer aos docentes de Educação Física os diferentes mapas, percursos e formas de controlo.

Para a elaboração deste projeto, definimos o seguinte cronograma de tarefas:

Verificação do material existente	24 de Março
Conversa com as colegas do Núcleo de Estágio do ano letivo anterior	12 de Abril
Verificação da conservação dos pontos de controlo	12 de Abril
Afixação das placas plastificadas em substituição das danificadas	20 de Abril
Experimentação da Orientação nas aulas de Educação Física	2 de Maio
Elaboração do Projeto	20 de Abril
Elaboração do PowerPoint para apresentar	20 de Abril
Apresentação ao Grupo Disciplinar	18 de Maio
Impressão de novos pontos de controlo plastificados	30 de Maio
Enviar e-mail para a Orimondego com o objetivo de adquirir novos pontos de controlo definitivos	27 de Maio

Quadro 2- Cronograma de tarefas projeto Orientação em EF

A elaboração deste projeto pretendeu colocar à disposição do GEF as ferramentas necessárias para poderem, se assim optarem, abordar os conteúdos de Orientação nas suas aulas. Para tal, realizamos no dia 8 de maio uma apresentação aos professores de EF, com o objetivo de dar a conhecer os recursos materiais existentes na escola, os procedimentos para a criação de novos mapas com a utilização do programa Purple Pen, e o recurso à aplicação Iorenteering, como alternativa ao uso de mapas em papel.

Em relação aos recursos materiais necessários para a realização da atividade de orientação, estes estão guardados numa caixa devidamente identificada no gabinete de EF. São eles: 48 mapas plastificados da escola (com diferentes níveis de dificuldade); placas de controlo plastificados; cartões de controlo; folhas com códigos de todos os Pontos de

Controlo; mapas com todos os Pontos de Controlo; folhas com códigos de partida e chegada. No total existem 41 pontos de Controlo distribuídos pela escola.

Em relação aos recursos materiais utilizados, nomeadamente das placas de controlo, verificamos que muitas foram destruídas pelos alunos. Como quisemos abordar a matéria de Orientação nas nossas aulas de Educação Física, procedemos à substituição temporária através de placas plastificadas. Para ter sempre material de reserva e pronto a ser utilizado, procedemos a nova impressão e plastificação de placas. Esta pareceu-nos ser uma opção que, apesar de temporária, cria a possibilidade de existir sempre material de fácil aplicação e pronto a ser utilizado. Para além das placas plastificadas, existem placas em PVC que não foram afixadas, sem código QR, que podem ser colocadas de forma temporária ou definitiva para a criação de novos percursos. Em relação à substituição definitiva, através de placas de PVC, foi contactada a Federação Portuguesa de Orientação e a Orimondego.

No sentido de incluir esta matéria no Currículo de EF da escola, verificamos que não existia nenhum instrumento de avaliação para Orientação no GEF. Para tal, procurámos criar um instrumento como ponto de partida, que se baseou no Programa Nacional de Educação Física, que considera o nível Introdutório para o 7º ano de escolaridade. Para o 8º e 9º anos de escolaridade consultámos o anexo 3 das Aprendizagens Essenciais para o 3º Ciclo, onde se verificou uma complexidade ao redor da utilização de bússola e percursos em espaços desconhecidos. Partindo dessa informação e com o objetivo de aplicar de forma prática os conteúdos de Orientação na aula de Educação Física, centrámo-nos na informação do PNEF e no material existente na escola. Daqui resultou a ideia de definir um conjunto de itens exequíveis, em que para no nível Introdutório não é necessário a conclusão do percurso, ao contrário do nível Elementar, e onde o nível Avançado requer a utilização dos mapas com 12 pontos de controlo (mapas 5 e 6 de cada espaço). Esta opção baseou-se na aplicabilidade do instrumento, sendo ainda colocada a possibilidade de serem definidos tempos para cada ano de escolaridade, mapa e nível de desempenho. Esta opção sustentar-se-ia na performance, englobando o conhecimento. Outra alternativa seria, atribuir a conclusão dos percursos dos mapas 1 e 2 ao nível Introdutório, mapas 3 e 4 ao nível Elementar e mapas 5 e 6 nível Avançado. Apresentamos de seguida essa proposta, no quadro abaixo:

Atividades de Exploração da Natureza – ORIENTAÇÃO		
I = 2 pontos	E = 4 pontos	A = 6 pontos
O aluno obtém Nível I quando realiza 2 itens , Nível E quando realiza 4 itens e Nível A quando realiza 6 itens		
1. Identifica a simbologia básica inscrita na carta 2. Identifica a sua localização no espaço envolvente e no mapa	3. Orienta o mapa corretamente 4. Cumpre com a sequência correta dos pontos de controlo	5. Realiza um percurso de orientação a pares. 6. Realiza um percurso com 12 pontos de controlo a pares.

Quadro 3- Proposta de instrumento de avaliação para Orientação

Em relação à aplicação nas nossas aulas de EF optamos por realizar a atividade a pares, por questões de segurança, de forma a que ninguém fique sozinho e corra o risco de se magoar longe da visão do professor. Os alunos foram bastante receptivos a esta atividade e realizaram os percursos mais rapidamente do que esperado, talvez por já conhecerem os pontos de controlo introduzidos no ano anterior. Por questões de segurança optamos por não experimentar com os alunos a utilização da aplicação Iorenteering. Desta forma os alunos realizaram o percurso com recurso apenas aos mapas plastificados, cartões de controlo e caneta. A aluna dispensada da prática ficou responsável por controlar os tempos da atividade de cada grupo.

Assim, neste projeto centrámo-nos na funcionalidade e aplicabilidade de todos os elementos necessários à abordagem desta matéria nas aulas de Educação Física: pontos de controlo; mapas; cartões de controlo; manutenção dos percursos; materiais de reserva; construção de novos percursos; e instrumentos de Avaliação.

A continuação deste projeto, desenvolvido pelo excelente trabalho das nossas colegas, permitiu-nos recordar e aprofundar os conhecimentos relativos à matéria de Orientação e revelou ser uma excelente alternativa a outras tarefas para a promoção do desenvolvimento da capacidade aeróbia dos alunos.

Área 4- Atitude Ético-Profissional

A ética é uma das formas de qualificação dos atos e dos comportamentos humanos. O referencial de um comportamento ético é o Bem, o Correcto, o Certo. Então a dimensão

ética da actividade do professor aparece como garantia da excelência da sua prestação (Matos, 1990). Como professores devemos adotar uma conduta pessoal adequada perante os alunos, professores, encarregados de educação e funcionários e atuar consoante um modelo exemplar a ser seguido pelos alunos. Segundo Marques et al (2020) a ética profissional é uma das dimensões mais importante da profissionalidade docente, pelo que constitui uma dimensão transversal à dimensão intervenção pedagógica e tem uma importância fundamental no desenvolvimento do agir profissional do futuro professor, assim como na construção da sua profissionalidade.

Para tal, no contexto da prática do EP, é necessário seguir e responder aos seguintes itens: comprometimento com todas as fases de aprendizagem dos alunos; aprofundamento dos conhecimentos teóricos e práticos relativos às matérias com mais dificuldades, acompanhando as modalidades desportivas com o respetivo estudo e atualização das suas regras e se possível participar em treinos das várias modalidades leccionadas; participar em formações e atividades exteriores relativas aos conteúdos lecionados; motivar os alunos a participar em atividades e eventos desportivos, estando presente em todos eles, com o objetivo de apoiar e motivar; desenvolver capacidades de trabalho em equipa, participando ativamente com ideias novas para melhoria das práticas no processo de E-A; observar, analisar e refletir sobre todas as práticas pedagógicas, no sentido de encontrar aquelas que mais se adequam com as características dos alunos; transmitir aos alunos entusiasmo, energia, confiança, credibilidade, conhecimento e assertividade; e desenvolver capacidade (e qualidade) de análise crítica e reflexiva, sobre todas as ações realizadas.

Durante todo o EP, tentamos adotar sempre atitudes de acordo com os nossos valores de ética e moral. Desta forma desde o início do ano letivo assumimos o compromisso com as aprendizagens dos nossos alunos, com o objetivo de melhorar à medida que íamos avançando tendo sempre em conta as características individuais de cada aluno, utilizando estratégias de diferenciação pedagógica para promover o sucesso de todos. Para tal, tivemos de aplicar todo o nosso conhecimento adquirido na nossa formação base, mas também aprofundá-lo à medida que essa necessidade foi surgindo, principalmente nas modalidades com mais dificuldades, nomeadamente nos JDC. Essa busca pelo conhecimento envolveu a participação em todas as formações internas proporcionadas pela escola, como foi o caso da dança e patinagem; nas formações proporcionadas pela faculdade: 2 sessões relacionadas com “Aprendizagem em Serviço”, a ação de formação “Programa de Educação Olímpica” (Anexo XXI- Certificado participação no projeto:”Olimpíada Sustentada: ninguém deve ser

deitado para trás”) e o 11º FICEF “Metodologias Ativas de Aprendizagem” (Anexo XXII-Diploma 11º FICEF “Metodologias Ativas de Aprendizagem”) muito importante para o desenvolvimento do projeto Olimpíada Sustentada. Além dessas, participamos autonomamente em outras externas, como foi o caso do Workshop “Compreender Autismo”. Sempre que possível estivemos presentes e colaboramos com todas as atividades desportivas realizadas na escola, como foi o caso do Corta-Mato, do Mega Sprinter, dos 2 eventos de Atletismo do Campeonato Distrital. Este envolvimento em todas as atividades proporcionou um trabalho em equipa onde a partilha de opiniões e experiências proporcionaram o encontro de novas estratégias para resolver problemas.

Durante o ano letivo tivemos oportunidade de assistir e observar aulas da nossa professora orientadora, do nosso colega de estágio, de outros professores de EF mais experientes e da nossa colega estagiária do NE da Escola D. Dinis, o que contribuiu para a realização de vários momentos de partilha de conhecimento e reflexão acerca de todas as particularidades da intervenção pedagógica.

A participação nos treinos de DE durante o ano letivo, foram momentos que contribuíram significativamente para o nosso processo de formação, seja pelo desenvolvimento e aprofundamento de conhecimentos nas disciplinas de atletismo, seja pela adaptação a um novo contexto de E-A.

No geral, durante todo o ano letivo assumimos uma postura responsável e profissional perante todo o nosso trabalho desenvolvido e priorizamos sempre a nossa pontualidade. A nossa vontade de aprender e evoluir para nos tornarmos professores eficazes no processo de E-A obriga-nos a procurar incessantemente novos conhecimentos de forma a podermos acompanhar todos os processos de mudança na sociedade. Acreditamos que a área da educação em EF, seja capaz de transformar a vida dos alunos, formando-os como cidadãos ecléticos e capazes de acrescentar valores olímpicos: amizade, respeito e excelência na sociedade com o objetivo de tornar um mundo melhor.

Capítulo III- Aprofundamento do Tema-Problema

“FEEDBACK PEDAGÓGICO COMO FORMA DE CAPTAÇÃO DA ATENÇÃO DA TURMA NO CONTEXTO DAS AULAS DE EF”

Cláudia Marisa Santos de Sá

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

Professor Doutor Artur Manuel Romão Pereira

Resumo: Este estudo teve como objetivo investigar a qualidade da emissão de Feedbacks Pedagógicos durante as aulas de Educação Física, como estratégia de captação da atenção da turma. O presente tema surge no âmbito das dificuldades que os professores se deparam na intervenção pedagógica, nomeadamente na dimensão instrução, onde se insere o Feedback Pedagógico, que se apresenta como um instrumento importante para captar a atenção da turma e consequentemente o próprio controlo da turma. A emissão de Feedbacks será analisada a nível quantitativo, pela frequência de ocorrência e a nível qualitativo pela avaliação das suas dimensões com carácter mais subjetivo e de mais difícil observação, de acordo com as necessidades e capacidades dos alunos. O estudo foi realizado na Escola EB 2/3 Martim de Freitas, na turma 9.º G, composta por 27 alunos, com a aplicação de uma ficha de observação de Feedbacks (modelo utilizado na disciplina de Didática da Educação Física no 1.º ano de Mestrado da FCDEFEC), em 4 aulas de 100 minutos e 4 aulas de 50 minutos. Este estudo foi realizado em 3 fases. Uma primeira fase de recolha de todos os feedbacks emitidos; uma segunda fase de análise e definição de estratégia a aplicar para melhoria da emissão de feedbacks; e uma terceira fase de implementação dessas melhorias e recolha dos feedbacks emitidos. A análise dos resultados, depois da aplicação da estratégia de melhoria de emissão de feedbacks, indicou que os feedbacks de carácter interrogativo e de reforço positivo, promovem a captação da atenção da turma, permitindo um melhor aproveitamento por parte dos alunos nas aulas.

Palavras-chave: Feedback, captação atenção, estratégia.

Abstract: This study aimed to investigate the quality of the issuance of Educational Feedbacks during Physical Education classes, as a strategy to capture the attention of the class. This theme arises within the scope of the difficulties that teachers have for pedagogical intervention, namely in the instruction dimension, where Educational Feedback is inserted, which presents as an important instrument to capture the attention of the class and consequently the control of the class itself. The analysis of feedbacks will be analyzed in a quantitative level, by the frequency of occurrence, and at a qualitative level by evaluating its dimensions with a more subjective character and more difficult to observe, according to the needs and abilities of the students. The study was carried out at Escola EB 2/3 Martim de Freitas, in the 9th G class, composed of 27 students, with an application of a feedback observation study sheet (model used in the discipline of Didactics of Physical Education on the FCDEF Master's year), in 4 lessons of 100 minutes and 4 lessons of 50 minutes. This study was carried out in 3 phases. A first phase of collecting all the feedbacks conveyed; a second phase of analysis and definition of a strategy to be applied to improve the issuance of feedbacks; and a third phase of improvements implementations and collection of the displayed feedbacks. The analysis, after applying the strategy to improve the emission of feedbacks, indicated that the feedbacks of an interrogative nature and of positive reinforcement of the students, promote the capture of the attention of the class, allowing better learning results outcomes for the students.

Keywords: Feedback, capture attention, strategy.

1. Introdução

O feedback pedagógico (FB) apresenta-se como uma variável de eficácia fundamental no ensino das atividades físicas (Carreiro da Costa, 1995; Carreiro da Costa et al., 1996; Piéron, 1999; Siedentop & Tannehill, 2000). O FB é a reação do professor à prestação motora do aluno com o objetivo de proporcionar uma informação sobre a sua qualidade, e constitui aproximadamente entre 10% a 25% das intervenções dos professores nas aulas de EF (Piéron, 1999). A intervenção pedagógica de um professor tem como objetivo acompanhar e analisar a atividade de aprendizagem dos alunos, através da transmissão de informações sobre a sua prestação cognitiva e motora com vista ao desenvolvimento do seu desempenho. Para tal o professor deve adotar ações e estratégias que proporcionem aos alunos a superação das suas dificuldades de encontro aos objectivos prescritos. A emissão de um FB eficaz está relacionada com o nível de sucesso atingido

pelos alunos (Carreiro da Costa et al., 1996; NASPE, 2009; Piéron, 1999; Siedentop & Tannehill, 2000) e pressupõe as seguintes capacidades do professor: conhecimento do conteúdo; capacidade de diagnóstico para identificar especificamente as causas da diferença entre a prestação motora do aluno e a prestação motora desejada; conhecimento das características do aluno; e capacidade de prescrição do feedback apropriado.

A escolha deste tema prende-se com os desafios que os professores de EF enfrentam para captar a atenção dos alunos, nomeadamente no controlo da própria turma relacionado com as dimensões clima e disciplina do processo de intervenção pedagógica. Uma das primeiras dificuldades sentidas na lecionação das aulas foi a captação da atenção da turma. A nossa capacidade de comunicação e interação com os alunos pode influenciar todo o processo de E-A e por isso a informação transmitida deve ser precisa, clara e assertiva. A turma em questão apresenta algumas dificuldades de concentração e dessa forma é importante adotar ações e estratégias que suscitem o interesse dos alunos e consequentemente o seu empenho nas tarefas apresentadas. Consideramos então a emissão eficaz de FB o instrumento principal a ser analisado e desenvolvido para captar a atenção da turma.

Este estudo será direcionado para o FB qualitativo, centrado no conhecimento da performance - o processo, através da análise das suas várias dimensões: objetivo, conteúdo, direção, forma, momento, referencial e afetividade. De acordo com estudos efetuados, os professores mais eficazes emitem mais feedbacks, adequados e específicos, e passam menos tempo em observação silenciosa (Piéron, 1999). Desta forma este estudo pretende também fazer uma abordagem a nível quantitativo, através da análise da frequência de ocorrência dos FB emitidos.

Pretende-se assim, com este estudo de investigação/ação obter resultados de melhoria do comportamento dos alunos e consequentes ganhos de aprendizagem, através da emissão de FB pertinentes.

2. Enquadramento teórico

O FB, entendido como o comportamento de reação do professor à resposta motora do aluno, surgiu, em particular na década de 1980, como uma das estratégias instrucionais mais recorrentes no processo de E-A, sendo-lhe atribuída especial importância no processo de interação pedagógica (Graça; Mesquita, 2002; Rosado; Mesquita, 2009), além de ser conotado como fonte de informação e meio de motivação para a aprendizagem. O feedback é uma informação de retorno dada pelo professor ao aluno com objetivo de auto-regular a

execução de uma ação motora, onde o aluno é informado sobre o seu grau de adequação da sua resposta, comparando a sua realização com o modelo proposto e fornecendo-lhe indicações para que possa melhorar (citado por Rosado & Mesquita, 2009 p. 82 - 83). É um processo de retroalimentação onde o aluno recebe informação durante ou depois da ação com vista à aproximação do objetivo da ação. O feedback resulta de um conjunto de decisões a tomar pelo professor, decisões essas que passam pela observação e identificação dos erros no aluno; decidir em reagir ou não reagir; determinar a natureza e a causa do erro; intervir e seguir o seu FB que se traduz no comportamento após reação (Sarmiento, 2004). O feedback é assim a informação de retorno sobre o resultado na performance e na aprendizagem motora, onde se avalia a execução de movimentos em função do resultado pretendido na execução da habilidade e tem como objetivo direcionar e influenciar a atividade do aluno ou atleta, tornando-se assim uma importante variável na eficácia e qualidade de ensino (Bloom, 1979; Mota, 1989).

Podemos identificar dois tipos de Feedback, o intrínseco e o extrínseco. O intrínseco refere-se ao FB de retorno subjetivo, em que o aluno avalia o que se passou ao realizar a sua própria tarefa, ou seja, o aluno tenta perceber o que fez de errado e o que fazer para melhorar, através de uma autoavaliação e autoprescrição. O aluno utiliza as suas informações sensoriais, proprioceptiva, visual e auditiva para executar o movimento. O feedback extrínseco resulta da informação externa sobre a tarefa, ou seja, resulta da observação do professor. Este tipo de feedback pode ser também denominado de feedback aumentado, melhorado, artificial, aprimorado ou suplementar, onde é feito um diagnóstico do erro, com prescrição de correção e posterior análise para verificar a sua eficácia. O feedback é essencial na fase inicial de aprendizagem porque os praticantes necessitam de referências exatas acerca da forma de execução dos movimentos e dos processos a desenvolver para melhorar a performance (Rink, 1993; Schmidt, 1991). O feedback extrínseco, controlado pelos profissionais, complementa a informação do feedback intrínseco e deve ser fornecido em momentos oportunos de acordo com a meta a alcançar, as características da tarefa e o estágio de desenvolvimento das capacidades físicas e perceptivo-motoras dos alunos. Como definem, Rosado & Mesquita (2009), o feedback resulta de uma competência de tomada de decisões oportunas com base na seleção e num processamento de informação pertinente recolhida durante uma observação formal ou informal, envolvendo não só a análise da resposta motora do aluno, mas também do ambiente em que ela se desenvolve. O feedback extrínseco tem como objetivos o conhecimento da

performance (CP), onde se conclui sobre a eficiência da execução dos movimentos, e o conhecimento do resultado (CR), onde se retira a informação do resultado pretendido através da execução da habilidade. De acordo com Schmidt (2001), o CP é a informação externa sobre o padrão de execução que o aluno realizou, enquanto o CR, refere-se à natureza do padrão do movimento. Podemos ainda dizer que o CP tem melhores resultados na execução de movimentos que não permitem a sua visualização por parte do praticante e ainda nas habilidades em que é fácil determinar o resultado obtido, mas que a coordenação de movimentos corporais é complexa (Magill, 1994), enquanto que o CR tem melhores resultados nas tarefas com múltiplas possibilidades de solução e cuja realização das ações está dependente da intervenção dos colegas e dos adversários (habilidades abertas).

A informação do Feedback é necessária ser quantificada a nível quantitativo (frequência de ocorrência e duração do FB, taxas de emissão) e a nível qualitativo, permitindo o estabelecimento de perfis multidimensionais do seu desempenho (análise das dimensões de feedback pedagógico) (Rodrigues, 1990; Rosado, 1997) e avaliação dos aspetos de natureza mais subjetiva e de mais difícil observação (adequação do FB às necessidades e capacidades dos alunos ou atletas) (Barroja, 2005), para que a informação transmitida tenha eficácia no processo de E-A.

Assim o feedback tem que ser analisado sobre várias dimensões, sendo elas, o objetivo, conteúdo, direção, forma, momento, referencial e afetividade. Esta análise pode-se basear no sistema de informação de FEED/ ULG (Pieron e V. Delmelle, 1983; Pieron, Neto e Carreiro da Costa, 1985; Guimarães, 1986; Rosado 1988; Carreiro da Costa, 1988), que define as várias dimensões, categorias e subcategorias, conforme quadro abaixo:

Plano do Sistema de Análise Multidimensional do Feedback (FEED/ULG adaptação)	
CONTEÚDO Específico global Específico focado Não específico	FORMA Verbal Visual Táctil Audiovisual Auditivo e quinestésico
OBJECTIVO Avaliação aprovativa Avaliação desaprovativa Descritivo simples Descritivo explicado Prescritivo simples Prescritivo com justificação Interrogativo	DIRECÇÃO Individual Grupo Classe
	VALOR Apropriado Inapropriado

Quadro 4- Sistema de Informação de FEED/ ULG

2.1. Dimensão Objetivo

O FB pode ter quatro objetivos: avaliativo, descritivo, prescritivo, e interrogativo. Em relação ao feedback avaliativo, que pode ser positivo ou negativo (aprovação ou desaprovação) este apenas permite a informação qualitativa da ação, não sendo sugerida qualquer ação de melhoria, ou seja, tem efeitos menos positivos na melhoria da aprendizagem, especialmente se forem negativos, pois podem causar desinteresse e desmotivação no aluno. Corresponde aproximadamente a 50% dos feedbacks fornecidos pelos professores nas aulas de EF (Piéron, 1999), e assume-se como o FB que menos promove a autonomia do aluno.

No feedback descritivo, de carácter simples ou explicativo, o professor descreve o movimento efetuado pelo aluno na sua totalidade ou em partes específicas, recordando os principais critérios de realização do movimento identificando os erros cometidos. Este tipo de feedbacks proporciona mais autonomia aos alunos e correspondem aproximadamente a 20% dos feedbacks dos professores de EF, sendo mais eficazes para os alunos mais experientes, que conseguem tratar a informação e elaborar a correção adequada.

No feedback prescritivo, simples ou justificativo, o professor descreve os erros cometidos pelo aluno adicionando sugestão de correção nas próximas execuções. Este tipo de FB, tende a ser o segundo FB mais utilizado (Piéron, 1999), principalmente para alunos principiantes, porque dá a informação ao aluno que lhe permite alguma autonomia para alterar as suas ações na próxima prestação motora.

Em relação ao feedback interrogativo este tem como objetivo questionar o aluno sobre o seu próprio desempenho, de forma a identificar os próprios erros e ao mesmo tempo corrigi-los. Este tipo de feedback é de extrema importância no desenvolvimento da autonomia do aluno, porque permite ao aluno participar ativamente no próprio processo de aprendizagem, através da autorreflexão e autocorreção dos seus próprios erros. Apesar da sua elevada importância, é pouco utilizado pelos professores de EF (5% dos feedbacks) (Piéron, 1999).

2.2. Dimensão Forma

Na dimensão forma, o professor, pode recorrer a diversos canais de comunicação, podendo as suas intervenções ser verbais, ou associar a palavra a um modelo visual (demonstração do erro ou do modo de execução correta) ou a uma ajuda cinestésica. Quando o feedback é auditivo a reação do professor manifesta-se de forma oral/verbal. A utilização dos feedbacks deve ser de carácter misto, de acordo com Rosado (1997), em que os

feedbacks devem ser combinados, usando feedbacks auditivo-visuais ou auditivo-cinestésicos, pois o caráter misto vai permitir ao praticante receber a mensagem de formas diferentes, dando-lhe a possibilidade de resolver incompreensões que a utilização de uma só forma de emissão pode ocasionar. Desta forma podemos concluir ainda que as informações devem ser transmitidas através de instruções verbais juntamente com demonstração para um maior impacto na aprendizagem dos alunos.

2.3. Dimensão Direção

Em relação à dimensão direção, o feedback pode ter como destinatários 1 aluno em particular, um grupo ou a turma em geral. Dependendo da modalidade considerada e/ou da tarefa a realizar, o recetor da informação pode variar (Rodrigues, 1990). A grande maioria dos feedbacks dos professores de EF, cerca de 80%, são de cariz individual (Piéron, 1999), o que pode implicar a redução da possibilidade de todos os alunos da classe beneficiarem de uma percentagem adequada de feedback durante a aula (Carreiro da Costa et al., 1996). Desta forma, o professor deve emitir o feedback para todos, sempre que se detetar erros comuns a mais do que um aluno.

2.4. Dimensão Momento

Em relação ao momento em que ocorre o FB, este pode ocorrer antes da execução, com o objetivo de reforçar a informação sobre o movimento/tarefa a executar; durante a execução para avaliar a performance; após a execução para avaliar o resultado. Podem ainda ser dados feedbacks em momentos posteriores, com caráter retardado com o objetivo de relembrar, consolidar e avaliar o efeito dos feedbacks fornecidos anteriormente.

2.5. Dimensão Valor/Pertinência

O conteúdo do feedback considera-se apropriado e pertinente se a intervenção/informação é correta e traduz um diagnóstico ajustado à execução motora do praticante, e/ou inapropriado quando a intervenção é incorreta ou que, apesar de verdadeira, não representa um diagnóstico ajustado à execução motora do praticante (Carreiro da Costa, 1988). De acordo com Hattie e Timperley (2007), os feedbacks são eficazes se responderem a três questões: para onde vou? (objetivos); como vou? (progressos); para onde vou a seguir? (ações necessárias para melhorar). Sendo assim, os feedbacks para serem pertinentes devem responder a estas questões, orientando os alunos no desenvolvimento das aprendizagens, alcançando a meta proposta nos objetivos pré-definidos.

2.6. Dimensão Afetividade

Este feedback inclui a opção pelo reforço positivo (exemplo: “está bem”, “desta vez chutaste bem a bola com o peito do pé”), neutro (exemplo: “flete os membros inferiores”) ou negativo (exemplo: “está mal”, “não estás a chutar com o peito do pé”). O reforço positivo promove um clima e condições de aprendizagem favoráveis e tem por base a reação do professor de elogiar e encorajar a prestação do praticante. Já o reforço negativo, deve ser evitado, porque assume a reação do professor com o intuito de denegrir a prestação do praticante (Sarmiento, Veiga, Rosado, Rodrigues, & Ferreira, 1998). É de extrema importância envolver os alunos nas atividades, sendo para isso necessário dar-lhes motivação para um maior envolvimento e desempenho na tarefa, e neste aspeto os elogios são uma excelente forma de o fazer, em detrimento da constante correção de erros.

2.7. Outras

Podemos ainda identificar outras dimensões como a dimensão **conteúdo** em que pode ser global, quando o feedback está relacionado com a matéria e objetivos da aula; específico quando além disso, também se foca na parte da aula em que se encontra e por fim o não específico, sempre que o FB não é relacionado com a matéria e objetivos da aula. (Piéron, 1996; Sequeira & Rodrigues, 2004); a dimensão **atenção**, que depende se o aluno está atento, desatento ou não identificado o seu estado; a dimensão **reação/resposta** que representa o comportamento do aluno após receção do feedback; e por fim a dimensão **referencial geral** com o objetivo de distinguir se o professor se centra no conhecimento da performance ou no conhecimento do resultado (Piéron, 1999).

Para um feedback eficaz o professor deve verificar se o mesmo teve o resultado pretendido, para de novo diagnosticar e prescrever FB se necessário (Piéron, 1999; Sarmiento, Veiga, Rosado, Rodrigues, & Ferreira, 1998). Dessa forma o feedback pode assumir um carácter isolado (o professor emite um feedback e abandona de imediato o aluno); com observação posterior (o professor emite um feedback, mantendo-se interessado na atividade do aluno que recebe esse feedback); e por fim a existência de um ciclo (o professor emite um feedback mantendo-se interessado na execução do aluno e de novo intervém emitindo um novo feedback).

3. Objetivos

Objetivo geral: analisar a utilização e qualidade dos feedbacks durante as aulas e, melhorá-los de forma a aperfeiçoar e melhorar a qualidade das aulas e permitir um melhor aproveitamento por parte dos alunos nas mesmas.

Objetivo específico: identificar quais os problemas que se apresentam na transmissão do feedback; relacionar a transmissão do feedback com as diferentes variáveis do mesmo, e observar onde se averigua as maiores dificuldades; trabalhar essas dificuldades no sentido de melhorar a transmissão de feedback.

4. Metodologia

4.1. Caracterização da amostra

Professores estagiários

O presente estudo foi realizado com base nos feedbacks recolhidos por um professor estagiário, em quatro aulas de 100' e quatro aulas de 50', leccionadas por uma professora estagiária. Ambos os professores, observador e observado possuem a licenciatura em Desporto e Educação Física e encontram-se a realizar o estágio pedagógico na Escola EB 2/3 Martim de Freitas. Para ambos, esta é a primeira experiência a leccionar numa escola, sendo que constitui uma fase de constante aprendizagem e desenvolvimento.

Alunos

Participaram neste estudo 27 alunos da turma do 9.º G constituída por 13 do sexo masculino e 14 do sexo feminino com idades entre os 14 e 15. Nesta turma 3 alunos usufruem de medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão. No final do ano letivo, o conselho de turma avaliou o comportamento global da turma com “Suficiente” e considerou o aproveitamento global da Turma de “Bom”.

4.2. Procedimento da recolha de dados

A recolha de dados da emissão de feedbacks foi realizada numa primeira fase na segunda e terceira semana do segundo período, onde o colega estagiário (observador) assistiu às aulas e registou os feedbacks dados pela professora estagiária (observada), responsável pela turma 9.º G, utilizando o modelo usado na disciplina de Didática da Educação Física I e II do 1.º ano do mestrado da FCDEF “*Ficha de observação do Feedback Pedagógico*” (Anexo XXIII- Ficha de observação do Feedback Pedagógico). Essa

recolha de informação foi realizada em 2 aulas de 100 minutos e 2 aulas de 50 minutos. Numa segunda fase, foram analisados os resultados e delineada uma estratégia de ação de implementação de melhoria na emissão de feedbacks, nomeadamente na sua frequência de emissão e qualidade de feedbacks emitidos, principalmente com o recurso a feedbacks interrogativos, prescritivos e de reforço positivo. Numa terceira fase, foi implementada essa ação de melhoria, com a respetiva recolha de dados na parte fundamental de 2 aulas do 2.º período e 2 aulas do 3.º período.

4.3. Processo de análise do estudo

4.3.1. Análise de conteúdo

A análise dos feedbacks recolhidos foi realizada através da técnica de análise de conteúdo. Esta é uma das práticas mais comuns para o tratamento de informação, no âmbito das ciências humanas e sociais. Com esta análise de conteúdo é possível fazer inferências, com base numa lógica explicitada, sobre as mensagens cujas características foram inventariadas e sistematizadas (Vala, 1986). Para Bardin (1977), o objetivo pretendido para a análise de conteúdo é a manipulação de mensagens (o seu conteúdo e expressão das mesmas) para evidenciar indicadores que de outra forma não seriam possíveis de analisar.

4.3.2. Sistema de categorias

Num estudo de cariz qualitativo, é extremamente importante o papel da categorização para classificar e agrupar os elementos recolhidos no estudo, o que determina o sucesso ou fracasso do mesmo. As categorias são classes que agrupam um conjunto de elementos com determinadas características e à qual é atribuído um título. Na definição das categorias foi utilizado o conjunto de orientações expressas por Bardin (1977): exaustividade, representatividade, homogeneidade e pertinência. Para este estudo foi utilizado um conjunto de categorias e de subcategorias, conforme quadro abaixo:

Categorias relativas ao Professor	Subcategorias
Categoria A: Percepção sobre a importância do FB, na aula de EF, para a aprendizagem.	A1) Habilidades motoras A2) Conceitos Psicossociais
Categoria B: Tipos de FB utilizados pelo professor	<p>B1) Forma:</p> <p>1.1. Auditivo (verbal), quando o professor usa apenas linguagem verbal;</p> <p>1.2. Visual (não verbal), quando o professor recorre a uma demonstração;</p> <p>1.3. Quinestésico</p> <p>1.4. Misto, quando o professor utiliza a conjugação do verbal e visual e quinestésico.</p> <p>B2) Objetivo:</p> <p>2.1. Avaliativo (Positivo ou Negativo), quando o professor proporciona uma aprovação ou reprovação sobre um determinado comportamento.</p> <p>2.2. Interrogativo;</p> <p>2.3. Descritivo;</p> <p>2.4. Prescritivo</p> <p>B3) Direção:</p> <p>3.1. Individual, quando o professor apenas se centra num aluno;</p> <p>3.2. Grupo, quando o professor se dirige à turma toda ou parte;</p> <p>3.3. Turma</p>
Categoria C: Percepção dos FB mais eficazes para o sucesso da aprendizagem	<p>C) Afetividade/Valorização:</p> <p>1.1. Positivo, quando o professor tem o objetivo de elogiar ou encorajar o(s) aluno(s).</p> <p>1.2. Negativo, quando o professor desaprova ou reprime comportamentos dos alunos.</p>

<p>Categoria D: Diferenciação e quantidade na emissão do FB entre os alunos mais e menos dotados</p>	<p>D)Diferenciação/Quantidade</p> <p>1.1 . Mais dotados, alunos considerados pelo professor como os “melhores” da turma</p> <p>1.2. Menos dotados, alunos considerados pelo professor como os “piores” da turma.</p> <p>1.3. Igual</p>
--	--

Quadro 5- Categorias e subcategorias do estudo FB

5. Apresentação e discussão dos resultados

Numa 1.^a fase foi realizada a recolha de Feedbacks Pedagógicos (Anexo XXIV- 1.^a Fase Observação FB), com os resultados no quadro abaixo:

Aulas 1. ^o observação Data ↓	Direção			Objetivo (pode pertencer a + de 1)				Forma				TOTAL FB	Pertinência + OU -?
	Indiv. (quem?)	Grupo	Turma	Avaliat.	Interrog.	Descrit.	Prescrit.	Visual	Audit.	Quinest.	Misto		
17/01(100')	17	13	16	7	10	13	16	3	25	2	16	46	3-
20/01(50')	16	15	5	9	4	8	15	6	17	1	12	36	3-
23/01(100')	11	14	13	13	2	11	12	7	18	1	12	38	2-
27/01(50')	11	13	10	9	5	9	11	8	19		7	34	2-
Totais	55	55	44	38	21	41	54	24	79	4	47	154	10-

Quadro 6- Resultados da recolha da 1.^a fase observação FB

Numa segunda fase, foram analisados os resultados e feita a reflexão sobre a estratégia de emissão de FB a utilizar que influenciasse na melhoria da captação da atenção da turma. Nesta fase concluiu-se que os alunos precisam de ser motivados para realizar as tarefas e para tal é necessário envolvê-los ativamente nas aulas. Desta forma optou-se pela emissão de FB de reforço positivo, para valorizar os alunos com melhor empenho e interesse nas tarefas de forma a motivar os alunos com menor nível de participação nas aulas. Em relação à dimensão objetivo, com o intuito de captar a atenção dos alunos, optou-se pela valorização de FB interrogativos para avaliar os conhecimentos adquiridos dos alunos, mas sobretudo para manter a concentração dos alunos. A utilização de mais FB prescritivos teve em vista promover uma maior participação ativa dos alunos, na medida em que os alunos tomam conhecimento dos seus erros e fragilidades para puderem de seguida refletir e melhorar o seu nível de desempenho.

Numa terceira fase, depois de utilizada a estratégia de intervenção para aumentar a captação da atenção da turma, foi realizada nova recolha de FB (Anexo XXV- 2.^a Fase Observação FB), com os resultados no quadro abaixo:

Aulas 2.º observação	Direção			Objetivo (pode pertencer a + de 1)				Forma				TOTAL FB	Pertinência
Data ↓	Indiv. (quem?)	Grupo	Turma	Avaliat.	Interrog.	Descrit.	Prescrit.	Visual	Audit.	Quinest.	Misto		+ OU -?
07/03(100')	42	12	18	26	21	9	28		44		28	72	+
07/04(50')	21	6	11	8	9	6	15	1	25	1	12	38	+
02/05(100')	19	31	18	20	10	18	20	2	54		12	68	+
19/05(50')	28	21	11	15	14	18	13		43		17	60	+
Totais	113	70	58	69	54	51	76	3	166	1	69	238	+

Quadro 7- Resultados da recolha da 2.ª fase observação FB

Depois de analisados e comparados os resultados, procedeu-se ao estudo de conteúdo por categorias, onde se analisou de forma mais exaustiva e pormenorizada a categoria B (tipos de FB), nomeadamente na dimensão Objetivo, e a categoria Categoria C- Afetividade/Valoração.

5.1. Categoria A: Perceção sobre a importância do FB, na aula de EF, para a aprendizagem.

A emissão de feedbacks é uma ferramenta de extrema importância, para captar a atenção da turma, para depois ser possível ensinar e concretizar os objetivos do processo de E-A, focados no desenvolvimento do aluno a nível cognitivo, motor e social. O FB permite direcionar e influenciar a atividade dos alunos, tornando-se assim uma importante variável na eficácia e qualidade de ensino e uma mais-valia do professor no processo de interação pedagógica nas aulas de EF (Bloom, 1979; Mota, 1989). Relativamente aos aspetos das habilidades motoras técnicas-táticas, o FB é um instrumento que permite fornecer aos alunos informação sobre o conhecimento de performance das tarefas realizadas, através de exercícios com progressões pedagógicas, dependendo do nível do aluno. Em relação aos conceitos psicossociais (psicológicos e sócio-afetivos) o FB de reforço positivo permite controlar e reforçar bons comportamentos que influenciam na motivação, autoestima e colaboração entre alunos. Já os FB negativos podem constituir uma ameaça à eficácia da intervenção pedagógica (desmotivação, desinteresse e mau relacionamento)” (Sidentop, 1998). O ensino recíproco entre alunos é bastante importante nesta área, permitindo os alunos envolverem-se nas tarefas.

Após a análise de resultados, verifica-se que houve um aumento significativo de FB emitidos, de 154 para 238. Considerando o tempo útil de prática de 70% na parte fundamental de cada aula, no total das aulas observadas contabilizamos 420' (600' x 70%). Desta forma no 1.º momento de observação foram emitidos 0,73 FB por minuto (154 FB / 210'), e no 2.º momento de observação foram emitidos 1,13 FB por minuto (238 FB/210'). De acordo com a revisão da literatura, os professores de EF mais eficazes dão mais

feedbacks, adequados e específicos, e passam menos tempo em observação silenciosa. Para que todos os alunos possam beneficiar de um número de feedbacks favorável às aprendizagens, o professor deve emitir cerca de 4 feedbacks por minuto numa aula (Piéron, 1999). Desta forma, analisando os FB emitidos, conclui-se que houve uma evolução no aumento da emissão de FB, mas que ainda está aquém dos números das pesquisas realizadas. De qualquer forma, e o mais importante, foi a evolução na melhoria da captação da atenção da turma com o aumento da qualidade de emissão de FB.

5.2. Categoria B: Tipos de FB

Pretende-se neste item examinar e compreender quais os tipos de FB mais utilizados pela professora na aula de EF.

B1) Forma:

Data	Forma				TOTAL FB
	Visual	Audit.	Quinest.	Misto	
17/01(100')	3	25	2	16	46
20/01(50')	6	17	1	12	36
23/01(100')	7	18	1	12	38
27/01(50')	8	19	0	7	34
07/03(100')	0	44	0	28	72
07/04(50')	1	25	1	12	38
02/05(100')	2	54	0	12	68
19/05(50')	0	43	0	17	60
<i>Totais</i>	27	245	5	116	392
<i>Totais %</i>	7	63	1	30	100

Quadro 8- Resultados da Dimensão Forma do FB

Na dimensão forma, o professor pode recorrer a diversos canais de comunicação, podendo as suas intervenções ser verbais, ou associar a palavra a um modelo visual ou a uma ajuda cinestésica. Segundo Lee, Keh, & Magill, 1993, o FB emitido pelo professor é tipicamente verbal e na forma de afirmações não específicas, avaliativas e positivas. O feedback auditivo é o mais privilegiado pelos professores, representando cerca de 70% a 95% das suas reações (Piéron, 1999). Alguns estudos apontam que o fornecimento de feedbacks audiovisuais podem ser mais eficazes (Carreiro da Costa et al., 1996; Piéron, 1999).

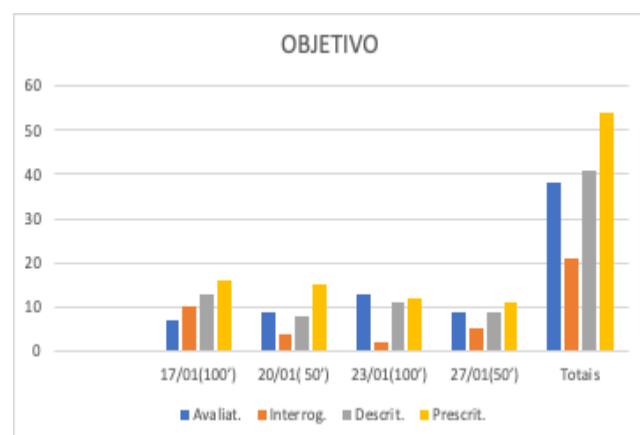
Nas aulas leccionadas os FB auditivos/verbais foram os que mais foram emitidos, no total de 245 (63%). Na emissão de FB misto, foram registados 116 FB (30%), principalmente

de teor auditivo/visual, ou seja, o professor verbaliza o FB e demonstra como se faz. A utilização de FB mistos, permite ao praticante receber a mensagem de formas diferentes e dessa forma assimilar melhor e mais rápido a informação. Assim os alunos podem compreender mais rapidamente os seus erros e dessa forma melhorarem o seu desempenho e performance. A utilização de FB verbal/ auditivo e visual, recorre à transmissão de informação verbalmente com a utilização de boas demonstrações que são eficazes na aquisição e aperfeiçoamento de habilidades motoras. As demonstrações estão também dependentes das mesmas variáveis do feedback, sendo as características do observador e do executante fundamentais para o sucesso da sua aplicação. A modelação é um processo importante de aprendizagem pois o ser humano tem a característica inata de aprender imitando, estando isso dependente da sua capacidade mental de memorização e visualização que fazem parte da prática mental.

Desta forma, nas aulas valorizou-se a emissão de FB mistos, visto serem considerados na prática, os que mais promovem a aprendizagem dos alunos.

B2) Objetivo

Aulas 1. ^a observação	Objetivo(pode pertencer a + de 1)				TOTAL FB
	DATA	Avaliat.	Interrog.	Descrit.	
17/01 (100")	7	10	13	16	46
20/01 (50')	9	4	8	15	36
24/01 (100")	13	2	11	12	38
27/01 (50')	9	5	9	11	34
Totais	38	21	41	54	154
Totais %	25	14	27	35	100



Quadro 9- Resultados da Dimensão Objetivo 1.^a fase de observação FB

Gráfico 2- Resultados da Dimensão Objetivo 1.^a fase de observação FB

Aulas 2. ^a observação	Objetivo(pode pertencer a + de 1)				TOTAL FB
DATA	Avaliat.	Interrog.	Descrit.	Prescrit.	
07/03 (100")	26	21	9	28	72
07/04 (50")	6	11	6	15	38
02/05 (100")	20	10	18	20	68
19/05 (50")	15	14	18	13	60
Totais	67	56	51	76	238
Totais %	28	24	21	32	100

Quadro 10- Resultados da Dimensão Objetivo 2.^a fase de observação FB

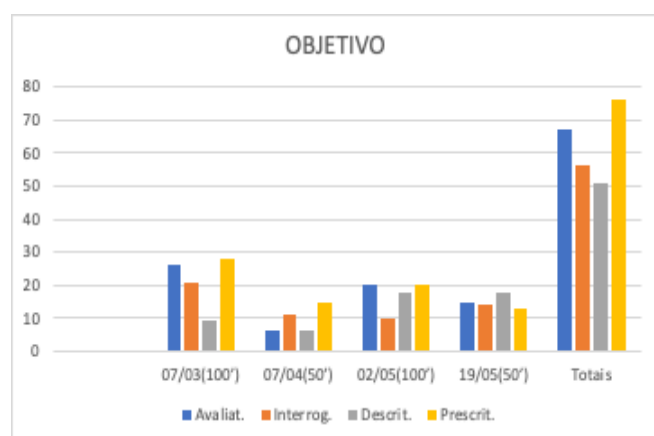


Gráfico 3- Resultados da Dimensão Objetivo 2.^a fase de observação FB

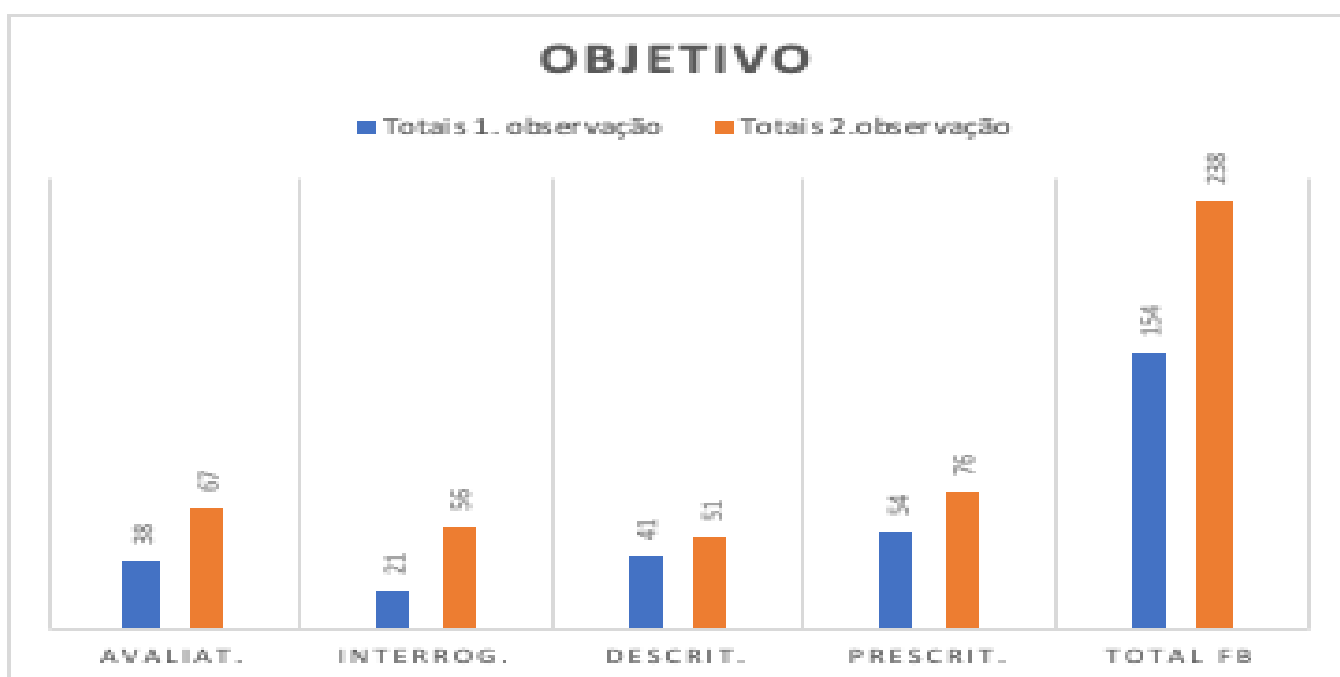


Gráfico 4- Comparação dos Resultados da Dimensão Objetivo entre 1.^a fase de observação FB e 2.^a fase de observação FB.

Em relação à dimensão objetivo, o professor transmite o propósito da informação, na tentativa de modificar ou reforçar a performance do aluno, avaliando e descrevendo a sua performance, indicando aquilo que o aluno deve fazer para melhorar numa tentativa posterior, para melhorar as suas capacidades técnicas e táticas.

Pela análise dos dados, conclui-se que houve um aumento dos FB avaliativos emitidos de 38 para 67. O feedback avaliativo é a forma mais simples de reação à prestação

do aluno (Piéron, 1992; Piéron, Neto, & Costa, 1985), e pode ser positivo ou negativo (aprovação ou desaprovação). Este tipo de FB permite fornecer a informação qualitativa da ação, não sendo sugerida qualquer ação de melhoria, tendo assim efeitos menos positivos na melhoria da aprendizagem, especialmente se forem negativos, pois podem causar desinteresse e desmotivação no aluno. De qualquer forma, este tipo de FB de caráter positivo é muito importante e fundamental no aumento da motivação dos alunos.

Como o nosso objetivo, foi a emissão de FB de reforço positivo, evitou-se a utilização de FB de teor negativo. Mesmo na emissão de FB que poderiam ser de teor negativo, optou-se sempre por elogiar em parte o empenho demonstrado, como por exemplo: *“Turma, estão a ganhar, muito bem. Agora joguem mais como equipa e a bola deve passar por todos”*; *Boa Martim, grande salto, só falta aperfeiçoares a técnica*; *“Mariana, se não tentares, nunca vais conseguir, vamos lá, eu ajudo-te”*; *“Madalena, Margarida, não desistam, já conseguem fazer devagar, agora é só treinar em “corrida”*”; *“Isso, Ricardo, só falta melhorar a tua perna de impulsão”*; *“Boa, isso mesmo. Usa mais o movimento dos braços”*. Sendo assim, foram emitidos mais FB de reforço positivo, para valorizar o empenho e desempenho dos alunos mais motivados, em detrimento de FB aos alunos menos interessados. Desta forma os alunos menos empenhados mostraram-se mais motivados a fazer melhor, seguindo o exemplo dos colegas que receberam FB de reforço positivo.

Em relação aos feedbacks interrogativos, considerados como os mais importantes, para captar a atenção dos alunos, de forma a chamar a atenção aos alunos mais distraídos, registou-se um aumento significativo de 21 para 56 FB emitidos. Desta forma promoveu-se uma maior participação ativa dos alunos no seu processo de aprendizagem, também com o objetivo de perceber se os alunos compreenderam as matérias. Os alunos foram assim questionados constantemente durante as aulas e foram dados FB como por exemplo: *“Turma, como se chama a posição de decidir sobre passar, driblar ou lançar?”*; *“Quem é que me pode recordar os princípios de jogo trabalhados nas aulas?”*; *“Guilhermes, qual o objetivo do princípio de mobilidade?”*; *“Turma, quantos toques podem dar entre equipa, antes de passar a bola para o outro lado?”*; *“Meninas, em relação às rotações, rodam para que lado?”*; *“A bola caiu em cima da linha, é considerada dentro ou fora?”*.

Em relação a feedbacks descritivos registou-se um pequeno aumento de 41 para 51 FB emitidos. Feedbacks descritivos são aqueles em que o professor descreve o movimento efetuado pelo aluno na sua totalidade ou em partes específicas, recordando os principais critérios de realização do movimento. São assim identificadas as ações, onde o próprio aluno

é obrigado a refletir para melhorar o seu desempenho. De acordo com Piéron (1992), os feedbacks descritivos parecem ser mais eficazes nos alunos mais velhos - isto é, naqueles que já possuem uma boa experiência motora. Também neste estudo os FB descritivos, só resultaram no caso dos alunos que já conheciam o modelo de execução correcto, e assim conseguiam realizar a respetiva comparação.

No que diz respeito à emissão de FB prescritivos, registou-se um aumento significativo de 54 para 76 FB emitidos. Este tipo de FB é bastante importante para a aprendizagem dos alunos, porque o professor prescreve acções e estratégias para os alunos superarem as suas dificuldades, ou seja, o professor deve dar a informação precisa sobre o que deve ser alterado na próxima prestação motora. Foram emitidos FB prescritivos, tais como : *“Na manchete tens de tocar a bola, com os antebraços”*; *Meninas, no passe não se pode ouvir esse barulho, tem de tocar a bola com a ponta dos dedos e à frente da testa*; *“ Estás a tocar a bola só com os punhos, estende os braços e recebe a bola com a parte interna dos antebraços”*; *“Turma, não é para saltar as barreiras, é para transpor a barreira, é diferente”*; *“Leonor, estás a saltar as barreiras, tens de transpor e perna de impulsão deve passar paralela à barreira”*. Este tipo de FB mostrou-se ser bastante eficaz na turma, visto que em muitas modalidades o nível de desempenho da maior parte dos alunos é baixo, e os alunos utilizam a informação recebida para corrigir os seus erros.

Conclui-se assim que o aumento da quantidade e qualidade de FB emitidos, de carácter avaliativo de reforço positivo, de carácter interrogativo e prescritivo trouxe a captação da atenção da turma em mais momentos.

B3) Direção

Data	Direção			TOTAL FB
	Individual	Grupo	Turma	
17/01(100')	17	13	16	46
20/01(50')	16	15	5	36
23/01(100')	11	14	13	38
27/01(50')	11	13	10	34
07/03(100')	42	12	18	72
07/04(50')	21	6	11	38
02/05(100')	19	31	18	68
19/05(50')	28	21	11	60
<i>Totais</i>	165	125	102	392
<i>Totais %</i>	42	32	26	100

Quadro 11- Resultados da Dimensão Direção FB

Em relação à dimensão direção, o feedback pode ter como destinatários 1 aluno em particular, um grupo ou a turma em geral. Dependendo da modalidade considerada e/ou da tarefa a realizar, o recetor da informação pode variar (Rodrigues, 1990). De acordo com os resultados, foram emitidos 165 direcionados individualmente, 125 FB para grupos e 102 FB para a turma. Os FB direcionados a cada grupo acontecem devido ao facto de o planeamento da aula ser realizado por estações. Em relação aos FB individuais registados, conclui-se que estes foram maioritariamente corretivos direcionados para os alunos com mais dificuldades, mas numa segunda fase, foram emitidos FB de reforço positivo para os alunos mais empenhados e com melhor nível de desempenho. A direção da emissão de FB depende assim das matérias a abordar e do tipo de tarefas; do momento em que é emitido o FB; e do contexto que se relaciona também com as características da tarefa e dos alunos.

5.3. Categoria C: Afetividade/Valorização

Em relação ao tipo de FB dimensão afetividade/valorização, todos os FB emitidos após a aplicação da estratégia de melhoria de FB, apresentaram características de reforço positivo. Com isso, em muitos momentos foi sentido o aumento do interesse e esforço dos alunos na execução das tarefas, com objetivo de evolução. Com o reforço positivo os alunos sentem-se motivados a corrigir os seus erros e a repetir as ações. O fator motivacional oferecido pelo professor incentivar a nova tentativa da mesma ação. Os FB de reforço positivo proporcionam assim uma melhoria no clima de aula e consequentemente na disciplina.

Na primeira recolha de FB, verificou-se na prática o recurso a FB de teor negativo, principalmente direcionados aos alunos distraídos e desmotivados. De facto, de acordo com a literatura: “os professores tendem a organizar os seus FB de forma negativa, fornecendo informações centradas nos erros cometidos, no que consideram mal-feito, sendo muito pouco frequente a reação ao que foi bem-feito.” (Rosado, 1995). Verificou-se na prática que a emissão de FB negativos, não revelou ser uma boa estratégia de captação da atenção da turma, principalmente porque os alunos em questão se encontram na fase da adolescência, fase sensível na aceitação das falhas e erros.

Na dimensão afetividade, a emissão de FB tem como objetivo aprovar, elogiar e encorajar a resposta motora e comportamento do praticante. O FB de reforço positivo, para motivação coletiva e individual, torna-se assim um elemento importantíssimo na dimensão de interação pedagógica, influenciando ao nível da dimensão clima ao contribuir para a

criação de um clima positivo no interior da turma e deste modo afetar positivamente a dimensão disciplina na aula.

A opção pela emissão de FB avaliativos de reforço positivo, promoveu assim a captação da turma em mais momentos, melhorando o clima de aula, que é determinante para a criação de um ambiente favorável ao processo de ensino-aprendizagem. De qualquer forma, a criação de uma relação de respeito com os alunos, requer tempo e experiência. O mesmo é referido por Siedentop (1998): “Estas relações desenvolvem-se com o tempo, quando o professor enfatiza as seguintes componentes principais: conhecer os alunos, apreciá-los, reconhecer os seus esforços, ouvi-los, fazê-los participar nas tomadas de decisão, promover o conhecimento, mostrar respeito, honestidade e integridade, assim como desenvolver entre eles o sentimento de pertença ao grupo”.

5.4. Categoria D: Diferenciação do FB em relação aos alunos mais e menos “dotados”

Nesta subcategoria pretende-se concluir sobre a diferenciação ou não de emissão de FB entre os níveis de habilidade dos alunos. Na primeira fase de observação a maioria dos FB foram emitidos aos alunos com mais dificuldades, principalmente os FB descritivos e prescritivos. Antes de mais, para haver essa diferenciação é necessário conhecer bem as características particulares dos alunos de distintos grupos de habilidade e intervir de modo a elevar o sentimento de capacidade dos alunos “menos” dotados e manter o interesse dos “mais” dotados. Numa segunda fase, depois da aplicação da estratégia de intervenção, optou-se por valorizar a emissão de FB avaliativos de reforço positivo aos alunos mais empenhados e “mais dotados” O aumento de emissão de FB de reforço positivo para os alunos num nível mais avançado justificou-se pelo facto de estes utilizarem bastante os FB intrínsecos, tendo uma maior habilidade de analisar os conteúdos mais corretamente, se comparados com os alunos de menor habilidade, necessitando assim de um menor número de correções e informações. Por outro lado, e para captar a atenção dos alunos, a emissão de elogios aos alunos “mais dotados” serviu de exemplo/modelo a seguir pelos alunos “menos dotados”, de forma a aumentar o seu interesse de participação nas tarefas. Por outro lado, o aumento de emissão de FB interrogativos, teve o seu principal foco nos alunos mais distraídos e desmotivados. Desta forma pretendeu-se o seu maior envolvimento nas aulas, evitando distrações e conversas entre colegas que desestabilizam um bom clima de aula. Um bom clima de aula é a base para alcançar o objetivo principal do ensino: ENSINAR. Em relação à emissão de FB descritivos, estes tiveram como alvo principal os alunos “mais dotados”,

pois estes possuem uma elevada percepção de habilidade e conhecimento do modelo de execução correto e conseguem realizar a análise do que podem melhorar. Já os FB prescritivos tiveram como receptores principais os alunos “menos dotados”, pois estes necessitam de informação dos erros cometidos, mas também das soluções para os corrigirem. Os FB para os alunos com mais dificuldades são emitidos mais individualmente, para não expor em demasia o “erro” e a motivação/ frustração do próprio aluno. Já para os alunos mais avançados os FB foram emitidos à frente de todos os outros alunos, para servirem de modelo/exemplo a seguir por todos.

Conclui-se assim que deve haver diferenciação na emissão de FB tendo em atenção as características e particularidades dos níveis de ensino, de desenvolvimento cognitivo e de prática dos alunos.

6. Conclusões

O FB tem um papel muito importante na captação da atenção da turma porque só se consegue ensinar quando existe um ambiente propício para isso. O FB é um elemento fundamental para a ocorrência de aprendizagem e evolução do processo de E-A, sendo uma mais-valia do professor no processo de interação pedagógica e podendo ser considerado como comportamento do processo de ensino do professor mais influente na aprendizagem dos alunos (Quina et al.(s/d). O FB cumpre três funções: informação, reforço e motivação. Desta forma é extremamente importante planejar as aulas tendo em atenção a adoção das melhores estratégias que suscitem o interesse dos alunos para aprender.

A proficiência do feedback na aprendizagem assenta, não apenas na quantidade, mas também na qualidade e pertinência da informação que veicula. Para tal, a emissão de FB deve respeitar uma séria de variáveis, nomeadamente a frequência, a especificidade, o ciclo, a direção, a pertinência e a relação com a informação inicial. A emissão de FB é condicionada por estas variáveis que devem ser adaptadas consoante o contexto, ou seja, consoante as características da tarefa e dos alunos.

De uma forma geral, para que o professor emita FB eficazes no processo de E-A, deve ter em atenção o seguinte:

- Emitir FB constantes (três a cinco FB por minuto);
- Fornecer informações corretas do ponto de vista científico (se o professor não sabe, não pode ensinar);

- Fornecer informações adequadas quer ao nível da prestação motora quer ao nível de compreensão dos alunos;
- Fornecer essencialmente FB de reforço positivo;
- Variar o tipo (descritivos, prescritivos, avaliativos, interrogativos, afetivos, visuais, auditivos) e os alvos dos FB;
- Fornecer os FB imediatamente após a prestação motora dos alunos;
- Fornecer FB curtos e simples;
- Proporcionar e acompanhar os alunos na prática depois da emissão de FB;
- Fechar ciclo de FB;
- Evitar emissão de FB negativos.

No estudo efetuado conclui-se que é muito importante valorizar o desempenho dos alunos. Os FB avaliativos de reforço positivo e os FB interrogativos foram considerados os mais eficazes para captar a atenção da turma. Os FB positivos, atuam simultaneamente como informação e como reforço promovendo a criação de um clima favorável, onde os alunos se empenham mais e como tal obtém mais rendimento e sucesso nas actividades desportivas. Já os FB negativos devem ser evitados, porque desmotivam os alunos na prática desportiva. Os FB interrogativos permitem, além da confirmação do conhecimento apreendido pelos alunos, chamar a atenção dos alunos mais distraídos e desmotivados.

Por último depois da emissão de qualquer tipo de FB é extremamente importante fechar o ciclo de FB, ou seja, verificar se o aluno modificou o seu comportamento motor de acordo com o feedback, ou não, e realizar uma nova intervenção. De acordo com este assunto, Piéron (1999) afirma que esta situação acontece pouco (i.e apenas com 30% dos feedbacks), mas que é fundamental para potenciar as aprendizagens.

Resumindo, para que haja eficácia na aprendizagem dos alunos é necessário controlar a turma. Para tal, a captação da atenção dos alunos é largamente influenciada pela quantidade e qualidade dos FB emitidos.

7. Referências bibliográficas

- Bardin, L. (1977). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Carreiro da Costa, F. (1988). *O sucesso pedagógico em Educação Física. Estudo das condições e fatores de ensino-aprendizagem associados ao êxito numa unidade de ensino*, Volume I e II. Tese de Doutoramento não publicada, Instituto Superior de Educação Física, Universidade Técnica de Lisboa.
- Catunda, R., Marques, A., (2017). *Educação Física Escolar Referenciais para o ensino de qualidade*. Casa da Educação Física, Belo Horizonte.
- Cunha, F. A. (2004). *Feedback como instrumento pedagógico*. Educação Física. org, 38.
- Ferraz, C. (2016). *O feedback pedagógico nas aulas de educação física: percepções dos alunos e professores sobre a sua importância*. Dissertação de mestrado em 2o ciclo em ensino de educação física nos ensinos básico e secundário. Universidade de Trás-os-montes e Alto Douro.
- Guimarães, A. (1986). *Estudo da variabilidade do feed-back de um Professor em dois contextos análogos e num terceiro diferenciado*. Tese de Mestrado não publicada. UTL-ISEF. Lisboa.
- Januário, N. et al. (2015). *Retención de la información transmitida por el profesor en las clases de educación física en función de las características de la información*. *Infancia y Aprendizaje*, 38:1, 226- 242.
- Lee, A. et al. (1993). *Instructional Effects of Teacher Feedback in Physical Education*. *Journal of Teaching in Physical Education*, 12: 228-243.
- Mendes, R.; Godinho, M.; Chiviakowsky, S. (1997). *Informação de retorno sobre o Resultado e Aprendizagem*. *Boletim SPEF*, 15/16: 25-37.
- Marques da Costa, A. (1991). *Estudo Qualitativo do “feedback” pedagógico - Análise da Coerência entre a Informação do Professor e o Relato Posterior do Aluno*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.
- Mesquita, I. (2003). *A importância da intervenção do treinador: elogiar para formar e treinar melhor*. *Horizonte revista de educação física e desporto*, 8(108), 3-8.
- Mota, J. (1989). *As funções do feedback pedagógico*. *Horizonte*, 6(31), 23-26.
- Pestana, G. (2006). *O sucesso comunicativo nas actividades desportivas. Estudo do feedback do treinador e do desportista no ensino das actividades desportivas*. *Horizonte*, XXI (124), 29- 35.
- Piéron, M., Delmelle, V. (1983). *Les réactions a la prestation de l'élève- Etude dans l'enseignement de la danse modeme*. *revue de l'éducation physique*, 23, 4, 35-41.
- Pieron, M.; Neto, C.; Carreiro da Costa, F. (1985). *La retroaction (feedback) dans des situations d'enseignement en gymnastique et en basket-ball*. *Motricidade Humana*, 1, 1, 25-33.
- Quina, J. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Instituto Politécnico de Bragança.
- Rodrigues, J. (1997). *A análise da função de feedback em professores profissionalizados e estagiários, no ensino da Educação Física e Desporto*. *Pedagogia Do Desporto. Estudos*, (1-3), 121-132.
- Rosado, A. (1988). *Análise Multidimensional do Feedback Pedagógico. Comparação de dois grupos de treinadores com especializações profissionais diferenciadas no treino dos Saltos em Atletismo*. Monografia de Mestrado não publicada. Instituto Superior de Educação Física, Universidade Técnica de Lisboa.

- Sarmiento, P.; Rosado, A.; Rodrigues, J.; Veiga, A. & Ferreira, V. (1993). *Pedagogia do Desporto - Instrumentos de Observação Sistemática da Educação Física e Desporto* (2a ed.). Oeiras: Edições FMH.
- Siedentop, D. (1991). *Developing teaching skills in Physical Education* (3aedição). Moutain View: Mayfield Publishing Company.
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a ensinar la educación física*. Barcelona: Inde.

Reflexão final

Concluído o estágio pedagógico, podemos afirmar que este ano foi um ano repleto de desafios, que nos proporcionou um leque de aprendizagens que iremos utilizar no futuro como referência.

Neste ano letivo pudemos aplicar todos os conhecimentos teóricos e práticos adquiridos na nossa formação acadêmica. Além disso, foi possível desenvolvermos esses conhecimentos de acordo com os vários contextos em que atuamos. A diversidade de novas situações com que fomos confrontados no contexto real, permitiu-nos desenvolver habilidades de reflexão e adequação a diferentes contextos.

O presente relatório de estágio agrupou 4 áreas que se relacionam entre si e dão origem a um conhecimento completo sobre todas as competências essenciais ao seu desempenho da função docente numa escola. Na área 1 “*atividades de ensino-aprendizagem*”, além de todos os conhecimentos teóricos e práticos, aprendemos que é essencial planejar antecipadamente, mas que também é importante ter boas capacidades de reflexão e adaptação para tomar decisões perante situações imprevistas. Na área 2 “*atividades de organização e gestão escolar*” desenvolvemos as nossas capacidades mais administrativas de planeamento de atividades com o consequente envolvimento com toda a comunidade escolar. A área 3 do EP “*Projetos e Parcerias Educativas*” permitiu-nos desenvolver ideias a aplicar no desenvolvimento de eventos desportivos que acrescentem valor para toda a comunidade escolar. Relativamente à área 4 “*atitude ético-profissional*”, tentamos dar sempre o nosso melhor em todo o trabalho desenvolvido.

Durante o percurso realizado no EP, foi fácil detetar as nossas fragilidades, mas com todo o apoio recebido da supervisão dos professores orientadores e dos professores da Escola, foi mais fácil encontrar estratégias para as ultrapassar. O EP funcionou como uma troca entre o ensinar e o aprender. Primeiro que tudo é primordial ter conhecimento do que se vai ensinar, e só daí advém a respetiva autoconfiança, que é necessária para transmitir o saber. Depois outra capacidade fundamental para ensinar, é o estabelecimento de uma boa relação com alunos onde prima a capacidade de comunicação. O professor deve ser capaz de promover um ensino onde os alunos sintam prazer em aprender, capacitando os alunos com habilidades físicas, mas também apostando no seu desenvolvimento social e moral.

Apesar do nível de exigência do estágio ser muito alto, esta experiência possibilitou-nos uma aprendizagem muito gratificante e positiva, resultado do contexto em que atuamos. Caso para dizer, que não poderíamos ter escolhido uma escola melhor, seja

pelo facto de termos trabalhado com o modelo por etapas e multimatérias, seja pelo facto de termos tido a sorte de ter uma professora orientadora exímia, quer como excelente profissional, quer como ser humano exemplar. Desta forma, apesar de ter sido impossível alcançar o mesmo nível de qualidade profissional, acreditamos que no futuro esta experiência vai ser uma mais-valia em qualquer contexto que encontremos.

Podemos concluir que o que não nos derruba, nos torna mais fortes. Sem dúvida, sair da nossa zona de conforto é difícil, mas seguindo o lema da nossa professora orientadora “O que é difícil é altamente”.

Referências bibliográficas

- Barreiros, J. (2016). Plano Nacional de formação de treinadores.
- Bento, J. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: 2a Edição: Livros Horizonte.
- Carreiro da Costa, F. (1988). O Sucesso Pedagógico em Educação Física. Estudo das Condições e Factores de Ensino-Aprendizagem Associados ao Êxito numa Unidade de Ensino. Dissertação de Doutoramento. Instituto Superior de Educação Física. Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa.
- 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*.
- Catunda, R., Marques, A., (2017). Educação Física Escolar Referenciais para o ensino de qualidade. Casa da Educação Física, Belo Horizonte.
- Damião, M. (1996). *Pré, inter e pós acção. Planificação e avaliação em pedagogia*. Coimbra: Minerva.
- Graça, A. (2001). Breve roteiro da investigação empírica na Pedagogia do Desporto: a investigação sobre o ensino de Educação Física.
- Gomes, M. (2004). Planeamento em educação física – comparação entre professores principiantes e professores experientes.
- Marques, A., Rocha, A., Amorim, C., Ribeiro-Silva, E., Oliveira, F., Sarmiento, H., . . . Campos, M. J. (2020). Prática Pedagógica Supervisionada em Educação Física IV - 2020/2021.
- Matos, Z. (1990). Professor de Educação Física. Aspectos éticos da sua profissão. In J.Bento & A.Marques (eàs), *Desporto, Ética e Sociedade* (pp. 161-166). Porto: F.C.D.E.F.-U.P.
- Nobre, P. (2015). *Avaliação das Aprendizagens no Ensino Secundário: concepções, práticas e usos*. Tese de doutoramento em Ciências do Desporto e Educação Física na especialidade de Ciências da Educação Física, apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra.
- Pereira, P. (2008). *Os processos de pensamento dos professores e alunos em educação física* (Tese de doutoramento). Faculdade Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.
- Pieron, M. (1984). *Pédagogie des Activités Physiques et Sportives Méthodologie et Didactique*. Institut Supérieur d'Education Physique.: Université de Liège.
- Pieron, M. (1992). *Pedagogie des Activités Physiques et des Sport*, ed. Revue EPS. Paris
- Piéron, M. (1996). *Formação de Professores – Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógica*. Cruz Quebrada: Edições FMH.89
- Piéron, M. (1999). Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas.
- Rosado, A. e Colaço, C. (2002). *Avaliação das Aprendizagens*. Lisboa: Omniserviços.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. *Pedagogia do Desporto*.
- Quina, J. (2009). A organização do processo de ensino em educação física. Instituto Politécnico de Bragança. Bragança.
- Siedentop, D. (1983). Developing teaching skills in Physical Education.
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a Enseñar la Educación Física* (N/H, Trans.). INDE Publicaciones. Barcelona.

- Tomlinson, C. A. (1999). *The Differentiated Classroom: Responding to the Needs of all Learners*. ASCD. Alexandria.

Legislação consultada

- Decreto de Lei no 240/2001 de 30 de Agosto, Diário da República, Série I-A. 5569 – 5572. Ministério da Educação. Lisboa
- Decreto-Lei no 75/2008 de 22 de abril. Diário da República, Série I-2341. Ministério da Educação. Lisboa
- Decreto Lei no 137/2012 de 2 de julho. Diário da República, Série I-126, 340. Ministério da Educação e Ciência. Lisboa
- Decreto Lei no 55/2018 de 6 de julho. Diário da República, Série I-129, 2928. Ministério da Educação. Lisboa

Documentos do Agrupamento

- AEMF (2019). Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas Martim de Freitas. Retirado http://www.agrupamentomartimdefreitas.com/web/images/DOCUMENTOS/1920/Regulamento_Interno/RI_AEMF_2018_2022_CP_rev_dez_2020.pdf
- AEMF (2019). Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas Martim de Freitas. Retirado de: http://www.agrupamentomartimdefreitas.com/web/images/DOCUMENTOS/1718/novo_PEA.pdf

Anexos

Anexo I- Vista aérea da EB 2/3 Martim de Freitas



Anexo II- Espaços de EF do 3.º Ciclo da EB 2/3 Martim de Freitas



Anexo III- Matérias Prioritárias por Espaço

AGRUPAMENTO MARTIM DE FREITAS EB 2,3 MARTIM DE FREITAS - 2021/2022

MATÉRIAS PRIORITÁRIAS POR ESPAÇO (para evitar sobreposições na utilização de material específico)

ESPAÇO	1 (2/3Pav)	2 (1/3Pav)	3 (S. Ginástica)	4 (Ext.)	5 (Bloco E)	6 (Campo Bloco C)
2º Ciclo	Jogos Pré-Desportivos Voleibol Badminton Patinagem Basquetebol Ginástica (mínimo: 2 tapetes)	Atletismo: - Salto em Altura Voleibol FitEscola	Ginástica: - Solo - Aparelhos	Basquetebol Futsal Atletismo: - Salto em Comprimento - Corrida de Resistência / Miha + - Corrida de Velocidade - Corrida de Barreiras - Corrida de Estafetas		Futsal Jogos Pré-Desportivos Atletismo: - Corridas de Velocidade - Corrida de Estafetas - Corrida de Resistência - Corrida de Barreiras
3º Ciclo	Voleibol Raquetes: - Badminton - Ténis Patinagem Basquetebol Ginástica (mínimo: 2 tapetes)	Atletismo: - Salto em Altura Voleibol FitEscola	Ginástica: - Solo - Aparelhos	Andebol / Futsal Basquetebol Atletismo: - Triplo Salto - Salto em Comprimento - Corrida de Resistência / Miha + - Corrida de Velocidade - Corrida de Barreiras - Corrida de Estafetas	Andebol / Futsal Atletismo: - Corrida de Velocidade - Corrida de Estafetas - Corrida de Resistência - Corrida de Barreiras	

Setembro, 2021

Anexo IV- Mapa dos Espaços/“Roulement”

3/3 semanas	ROTAÇÃO						ROTAÇÃO						DANÇA					
	2º Ciclo		Data: 17/set a 9/out				3º Ciclo		Data: 17/set a 9/out				Todo o ano					
	Espaços		1		6		2		Espaços		3 (S.GIN.)		5		4		Horário	S. DANÇA
Segunda-feira	08:40-09:30		6D	JS	5I	FR	6I	08:20-09:10			(7G?)	HA	7G	8:40-9:30	PR	6A		
	09:35-10:25		6D	OC	6F CEA	FR	6E	09:15-10:05			(7C?)	DM	9G	HA	7C	9:35-10:25	PR	5E CEA
	10:40-11:30		5B					10:20-11:10			(7B?)	DM	9G	HA	7B			
	11:35-12:25		5B			FR	6C	11:15-12:05						HA	7F	11:35-12:25	JS	5F
	12:30-13:20	PR	5A					12:10-13:00	ES	8F	DM	9E	HA	7F				
	13:40-14:30			JS	ACS			13:20-14:10										
	14:35-15:25			JS	DE/Bcc	OC	6F CEA	14:15-15:05								14:35-15:25	FR	6E CEA
	15:30-16:20	PR	5E	OC	5G	FR	6H	15:10-16:00	ES	8A	JS	5B CEA		6A	15:10-16:00	HA	6D CEA	
	16:35-17:25	PR	5E			FR	6B	16:15-17:05	ES	8A	DM	8D			16:35-17:25	OC	5H	
	17:30-18:20							17:10-18:00	ES	8E	DM	8D						
18:25-19:15							18:15-19:05											
Terça-feira	08:40-09:30							08:20-09:10						9:35-10:25	PR	5A		
	09:35-10:25			JS	DE/Bcc	OC	6G	09:15-10:05						10:40-11:30	RS	6B CEA		
	10:40-11:30			JS	5I CEA	OC	6F	10:20-11:10						11:35-12:25	PR	5C CEA		
	11:35-12:25			JS	5D CEA	OC	6F	11:15-12:05	ES	8C	DM	9F						
	12:30-13:20							12:10-13:00	ES	8C	DM	9F	RS	9D				
	13:40-14:30							13:20-14:10										
	14:35-15:25	PR	ACS					14:15-15:05			(7D?)	HA	7D	14:35-15:25	OC	6G		
	15:30-16:20	PR	5C	JS	5F	OC	5H	15:10-16:00					RS	9A	15:30-16:20	JS	5B	
	16:35-17:25	PR	5C	JS	5F	OC	5H	16:15-17:05			HA	7E	RS	9C				
	17:30-18:20							17:10-18:00					RS	9B				
18:25-19:15							18:15-19:05											
Quarta-feira	08:40-09:30	PR	5A			OC	5G	08:20-09:10	ES	8E			RS	8G				
	09:35-10:25	PR	5A	JS	5I	OC	5G	09:15-10:05	ES	8E				9:35-10:25	FR	6H		
	10:40-11:30	PR	ACS	JS	5I	FR	6C	10:20-11:10						10:20-11:10	ES	8B		
	11:35-12:25			JS	5D	FR	6C	11:15-12:05				(7A?)	HA	7A	11:35-12:25	DM	6I	
	12:30-13:20			JS	5D			12:10-13:00	ES	8B		(7A?)	HA	7A				
	13:40-14:30							13:20-14:10										
	14:35-15:25							14:15-15:05										
	15:30-16:20							15:10-16:00										
	16:35-17:25							16:15-17:05										
	17:30-18:20							17:10-18:00										
18:25-19:15							18:15-19:05											
Quinta-feira	08:40-09:30		5B	OC	5H	FR	6H	08:20-09:10	HA	7B	DM	8D						
	09:35-10:25			OC	6G	FR	6H	09:15-10:05	HA	7B	DM	9G	RS	9B				
	10:40-11:30		6A	OC	6G	FR	6E	10:20-11:10	HA	7F	DM	9F	RS	9B				
	11:35-12:25	PR	5C	OC	6F	FR	6E	11:15-12:05	HA	7C			RS	9D				
	12:30-13:20	PR	5E				6D	12:10-13:00	HA	7C			RS	9D				
	13:40-14:30							13:20-14:10										
	14:35-15:25					FR	ACS	14:15-15:05	ES	8F CEA	DM	8D CEA			14:35-15:25	RS	6C CEA	
	15:30-16:20					FR	6I	15:10-16:00			DM	9E			15:30-16:00	ES	8C/E	
	16:35-17:25					FR	6I	16:15-17:05	ES	8C	DM	9E	RS	9C				
	17:30-18:20							17:10-18:00					RS	9C				
18:25-19:15							18:15-19:05											
Sexta-feira	08:40-09:30							08:20-09:10	ES	8F	HA	7G	RS	8G				
	09:35-10:25					FR	ACS	09:15-10:05	ES	8F	HA	7G	RS	8G				
	10:40-11:30					FR	6B	10:20-11:10	ES	8A								
	11:35-12:25					FR	6B	11:15-12:05	ES	8B	HA	7E	RS	9A				
	12:30-13:20							12:10-13:00	ES	8B	HA	7E	RS	9A				
	13:40-14:30							13:20-14:10										
	14:35-15:25			JS	DE/Bcc			14:15-15:05										
	15:30-16:20			JS	5D			15:10-16:00				(7D?)	HA	7D				
	16:35-17:25			JS	5F			16:15-17:05				(7D?)	HA	7D				
	17:30-18:20							17:10-18:00				(7A?)	HA	7A				
18:25-19:15							18:15-19:05											

a) CEA-Dança 8ºG - apenas no 2º semestre

AM-Ana Marta / DM-Diana Mielo / FS-Fredrico Saraiva / JQ-José Quadrado / MF-Marisa Freitas / MN-Mônica Nunes / PR-Paulo Ruas / PF-Pedro Faliões / RS-Rui Silva

Anexo V- Calendarização das rotações

Nº	3/3 semanas		
1	17/set a 8/out	3 semanas	
2	11/out a 29/out	3 semanas	
3	2/nov a 19/nov	3 semanas	
4	22/nov a 10/dez	3 semanas	
5	13/dez a 21/jan	3 semanas	
6	24/jan a 11/fev	3 semanas	
7	14/fev a 4/mar	3 semanas	
8	7/mar a 25/mar	3 semanas	
9	28/mar a 8/abr	2 semanas	
10	19/abr a 6/mai	3 semanas	
11	9/mai a 25/mai (4 ^{af})	2 semanas + 3 dias	
12	26/mai (5 ^{af}) a 7/jun	2 dias + 1 semana + 2 dias	9 ^o ano
	26/mai (5 ^{af}) a 15/jun	3 semanas	5 ^o -8 ^o

Anexo VI- Matérias por ano escolaridade 3.º Ciclo 2021/2022

CATEG.	7º Ano	8º Ano	9º Ano
A	JDC Andebol Futsal Voleibol	JDC Andebol Basquetebol Voleibol	JDC Basquetebol Futsal Voleibol
B	GINÁSTICA Ginástica de Aparelhos <i>- Plinto e Boque</i> <i>- Minitrampolim</i> Ginástica de Solo	GINÁSTICA Ginástica de Aparelhos <i>- Plinto e Boque</i> <i>- Minitrampolim</i> Ginástica de Solo	GINÁSTICA Ginástica de Aparelhos <i>- Plinto e Boque</i> <i>- Minitrampolim</i> Ginástica de Solo
C	ATLETISMO <u>Corridas</u> <i>Resistência</i> <i>Velocidade</i> <i>Estafetas (iniciação; sem avaliação)</i> <u>Saltos</u> <i>Comprimento</i>	ATLETISMO <u>Corridas</u> <i>Resistência</i> <i>Estafetas</i> <u>Saltos</u> <i>Altura (Fosbury Flop)</i>	ATLETISMO <u>Corridas</u> <i>Resistência</i> <i>Barreiras</i> <u>Saltos</u> <i>Triplo Salto</i> <i>Altura (Fosbury Flop)</i>
D	PATINAGEM	PATINAGEM	
E	DANÇA (os conteúdos passaram para CEA)		
F	RAQUETES Badminton	RAQUETES Badminton Ténis (Iniciação; <i>sem avaliação</i>)	RAQUETES Ténis
G	OUTRAS Orientação, Hóquei em Campo, Tag Râguebi, Lançamento do peso, ...		

Anexo VII– Ficha individual do aluno

		REPÚBLICA PORTUGUESA	EDUCAÇÃO	U		FCDEP	FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA UNIVERSIDADE DE COIMBRA
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS ESCOLA BÁSICA 2/3 MARTIM DE FREITAS Ano Letivo de 2021/2022							

Ficha Individual do Aluno

Identificação:

Nome: _____
Ano: _____ Turma: _____ Número: _____ Data de Nascimento: ____/____/____
Morada: _____
Telefone: _____ Endereço de e-mail: _____
Peso: _____ Kg Altura: _____ m IMC ($\frac{\text{peso}}{\text{altura}^2}$): _____ kg/m²

Dados médicos:

Tens algum dos seguintes problemas? Asma Epilepsia Problemas de coluna
Diabetes Bronquite Problemas Cardíacos Outros : _____
Ouves bem? Sim Não
Vês bem? Sim Não
Algumas vez foste submetido a uma intervenção cirúrgica? Sim Não
Se sim, a quê? _____
Horas a que normalmente te deitas? _____
Horas a que normalmente acordas? _____
Horas a que costumavas tomar o pequeno-almoço? _____
Tem dispensa médica da componente prática de Educação Física? Sim Não
Se sim, qual o motivo? _____

Dados relativos à Prática Desportiva:

Já praticaste alguma modalidade desportiva? Sim Não
Quais? _____
Federada(s)? Sim Não Quais: _____
Atualmente praticas alguma modalidade desportiva? Sim Não
Quais? _____

Anexo VIII– Plano Anual de Atividades

DATA	DIA	MODALIDADE	COMPETIÇÃO/ATIVIDADE	LOCAL	HORÁRIOS
DEZEMBRO					
13-dez	2ª	FUTSAL	Torneio Interturmas de Futsal – 8º ano	EB23 Martim de Freitas	09h00–17h30
14-dez	3ª	FUTSAL	Torneio Interturmas de Futsal – 9º ano / Taça MS	EB23 Martim de Freitas	09h00–17h30
15-dez	4ª	ATLETISMO	Corta-Mato Escolar	EB23 Martim de Freitas	08h30 - 13h00
FEVEREIRO					
08-fev	3ª	ATLETISMO	Corta-Mato Distrital – CLDE Coimbra	Montemor-o-Velho	08h30–15h00
09-fev	4ª	VOLEIBOL	1ª Jornada de Voleibol - Juvenis (CEO)	ES da Lousã	13h00 - 18h00
15-fev	3ª	BOCCIA	I Encontro de Boccia	ES Bernardino Machado, F.Foz	1 dia
16-fev	4ª	FUTSAL	1ª Jornada de Futsal - Série B	EB23 Martim de Freitas	13h00 - 18h00
18-fev	6ª	VOLEIBOL	1ª Jornada de Voleibol - Infantis	ES da Lousã	1 dia
23-fev	4ª	ATLETISMO	MegaSprinter - Fase Escola	EB23 Martim de Freitas	14h00 - 17h00
23-fev	4ª	VOLEIBOL	2ª Jornada de Voleibol - Juvenis (CEO)	ES Avelar Brotero	13h00 - 18h00
MARÇO					
02-mar	4ª	BADMINTON	I Encontro de Badminton - Série B	EB23 Alice Gouveia	1 dia
09-mar	4ª	FUTSAL	2ª Jornada de Futsal - Série B	EB nº2 Condeixa-a-Nova	12h00 - 18h00
15-mar	3ª	BOCCIA	II Encontro de Boccia	EB23 Martim de Freitas	1 dia
16-mar	4ª	VOLEIBOL	3ª Jornada de Voleibol - Juvenis (CEO)	Centro Educativo dos Olivais	13h00 - 18h00
17-mar	5ª	BADMINTON	II Encontro de Badminton - Série B	EB23 Eugénio de Castro	1 dia
29-mar	3ª	VOLEIBOL	2ª Jornada de Voleibol - Infantis	EB/S JG Bacelar, Tocha, Cantanhede	1 dia
31-mar	5ª	BOCCIA	Final Distrital de Boccia	Pav. Municipal MCorvo	1 dia
ABRIL					
04-abr	2ª	FUTSAL	Torneio Interturmas de Futsal - 7º ano	EB23 Martim de Freitas	1 dia
05-abr	3ª	BADMINTON	Final Distrital de Iniciados	Pav. Municipal MCorvo	1 dia
06-abr	4ª	ATLETISMO	Campeonato Distrital de Pista - Iniciados/Juvenis	Complexo Desportivo Febres	1 dia
06-abr	4ª	FUTSAL	3ª Jornada de Futsal - Série B	EB Febres, Cantanhede	12h00 - 18h00
07-abr	5ª	BADMINTON	Final Distrital de Juvenis/Juniores	AE Vila Nova de Poiares	1 dia
MAIO					
05-mai	5ª	VOLEIBOL	3ª Jornada de Voleibol - Infantis	ES da Lousã	1 dia
11-mai	4ª	ATLETISMO	Campeonato Distrital de Pista - Infantis	Complexo Desportivo Febres	1 dia
20-mai	6ª	BADMINTON	III Encontro de Badminton - Série B	EB23 Martim de Freitas	13h00 - 18h00
19 a 22 mai	-	VÁRIAS	Campeonatos Nacionais de Juvenis DE	Viana do Castelo	4 dias
25-mai	4ª	FUTSAL	Final Distrital de Futsal - Infantis B	local a designar	1 dia
25-mai	4ª	BOCCIA	Festival de Encerramento de Boccia	Choupal, Coimbra	1 dia
JUNHO					
01-jun	4ª	VOLEIBOL	4ª Jornada de Voleibol - Infantis	EB/S JG Bacelar, Tocha, Cantanhede	1 dia
2/3 junho	5ª/6ª	BADMINTON	Final Distrital de Infantis	EB23 Martim de Freitas	1 dia
06-jun	2ª	BADMINTON	Torneio Interturmas de Badminton - 3º Ciclo	EB23 Martim de Freitas	09h00 - 13h00
13-jun	2ª	FUTSAL	Torneio Interturmas de Futsal - 5º/6º anos	EB23 Martim de Freitas	1 dia
14-jun	3ª	BADMINTON	Torneio Interturmas de Badminton - 2º Ciclo	EB23 Martim de Freitas	09h00 - 13h00
22-jun	4ª	FUTSAL	Torneio Interturmas de Futsal - 4ª ano	EB23 Martim de Freitas	09h00 - 13h30
30 Jun - 3 Ju	-	VÁRIAS	Campeonatos Nacionais de Iniciados DE	Loulé	4 dias
NÃO CALENDARIZADAS					
a designar	-	ATLETISMO	Corta-Mato Distrital - CLDE Coimbra	Montemor-o-Velho	08h30 - 15h00
a designar	-	ATLETISMO	Corta-Mato Nacional	a designar	2 dias
a designar	-	ATLETISMO	MegaSprinter Distrital - CLDE Coimbra	a designar	1 dia
a designar	-	ATLETISMO	MegaSprinter Nacional	a designar	2 dias

* O número de alunos participantes irá depender dos apuramentos ao nível local/distrital/regional.

Anexo IX– Calendarização Anual (versão final)

1º PERÍODO																																						
Mês	Setembro							Outubro							Novembro							Dezembro																
Dia	20	23	27	30	4	7	11	14	18	21	25	28	4	8	11	15	18	22	25	29	2	6	9	13	16	19	23	26	30									
Nº aula	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	
Nº espaço	aulatório	1	1	2	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	
Matérias																																						
FUTSAL																																						
Basquetebol																																						
Ginástica de Aparelhos																																						
Ginástica de Solo																																						
Resistência /Milha																																						
Corrida barreiras																																						
Tripla Salto																																						
Voleibol																																						
FitEscola	trava																																					
Salto em Comprimento (apuramento MS)																																						
Aptidão Física																																						
Autoavaliação																																						
Teste Escrito																																						

2º período																																							
Mês	Janeiro							Fevereiro							Março							ABRIL																	
Dia	10	13	17	20	24	27	31	3	7	10	14	17	21	24	28	3	7	10	14	17	21	24	28	31	4	7	10	14	17	21	24	28	31	4	7				
Nº aula	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76
Nº espaço	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
Matérias																																							
Voleibol																																							
Basquetebol																																							
Corrida de barreiras																																							
Tênis																																							
Futsal																																							
Tripla Salto																																							
Ginástica de Solo																																							
Ginástica de Aparelhos																																							
Corrida de resistência/milha																																							
Corrida velocidade (apuramento MS)																																							
Corrida de estafetas (sem avaliação)																																							
Aptidão Física																																							
AREA Conhecimentos																																							
FITESCOOLA																																							
DAC (LOUCOS ANOS 20)																																							
AUTOAVALIAÇÃO																																							
TESTE ESCRITO																																							

3º PERÍODO																																
mês	Abril							Maio							Junho																	
Dia	21	25	28	2	5	9	12	16	19	23	26	30	1	2	6																	
Nº aula	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91 e 92																	
Nº espaço	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5																	
Matérias																																
Basquetebol																																
Futsal																																
Corrida de barreiras																																
Voleibol																																
FitEscola																																
Tênis																																
Aptidão Física																																
Corrida de estafetas (sem avaliação)																																
Resistência																																
Orientação (sem avaliação)																																
Autoavaliação																																
Teste escrito																																

Anexo X– Plano de aula

	 <p style="text-align: center;">AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS ESCOLA BÁSICA 2/3 MARTIM DE FREITAS Ano Letivo de 2021/2022</p>
---	---

Plano Aula					
Professor Estagiário:			Data:	Hora:	Duração:
Turma:	Aula nº:	Local:	Nº de alunos previstos:	Alunos dispensados:	
Função Didática:			Recursos materiais:		
Objetivos da aula:			Auxiliares de Ensino:		

Tempo		Objetivos específicos	Descrição da tarefa / Esquema	Critérios de Êxito	Estilos de Ensino	Áreas de Competência
T	P					
Parte Inicial						
Parte fundamental						
Parte final						

Componentes Críticas:




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

Anexo XI– Reflexão crítica da aula



Reflexão Crítica da Aula		
<u>Professora Estagiária:</u>		
<u>Data da aula lecionada</u>	<u>Aula nº:</u>	Função Didática:
<u>Unidades de Ensino:</u>		
<u>Planeamento da aula</u> (de que modo o plano influenciou positiva e negativamente a alcance dos objetivos da aula e a intervenção do professor)		
<u>Intervenção</u>		
<u>Instrução:</u>		
<u>Gentilo:</u>		
<u>Objetivos:</u>		
<u>Disciplina:</u>		
<u>Avaliação formativa dos alunos:</u>		
<u>Decisões de ajustamento tomadas:</u>		
<u>Aspectos positivos mais salientes:</u>		
<u>Oportunidades de melhoria:</u>		
<u>CONCLUSÃO:</u>		

Anexo XII- Modelo Avaliação Coparticipada Avaliação Física

   AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS ESCOLA BÁSICA 2/3 MARTIM DE FREITAS Ano Letivo de 2021/2022																																	
AVALIAÇÃO COPARTICIPADA Disciplina de Educação Física TURMA 9.º-G																																	
Nome:		Altura (cm):		Peso (kg):		N.º:																											
Idade:						IMC:																											
Anexo de normas técnicas para a prova																																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">IDADE</th> <th colspan="2">NÍVEL 1</th> <th colspan="2">NÍVEL 2</th> <th colspan="2">NÍVEL 3</th> </tr> <tr> <th>1</th> <th>2</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>1</th> <th>2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>14</td> <td>10,7</td> <td>10,7</td> <td>10,7</td> <td>10,7</td> <td>10,7</td> <td>10,7</td> </tr> <tr> <td>15</td> <td>10,7</td> <td>10,7</td> <td>10,7</td> <td>10,7</td> <td>10,7</td> <td>10,7</td> </tr> </tbody> </table>							IDADE	NÍVEL 1		NÍVEL 2		NÍVEL 3		1	2	1	2	1	2	14	10,7	10,7	10,7	10,7	10,7	10,7	15	10,7	10,7	10,7	10,7	10,7	10,7
IDADE	NÍVEL 1		NÍVEL 2		NÍVEL 3																												
	1	2	1	2	1	2																											
14	10,7	10,7	10,7	10,7	10,7	10,7																											
15	10,7	10,7	10,7	10,7	10,7	10,7																											
Resistência MILHA	1.º MOMENTO			2.º MOMENTO		3.º MOMENTO																											
	Tempo			Tempo		Tempo																											
Nível 1º momento			Nível 2º momento		Nível 3º momento																												
Nível Introdutório			Nível Elementar			Nível Avançado																											
Percurso uma Milha entre 09'00" e 11'00". O aluno pode andar mas não pode parar			Percurso uma Milha entre 7'30" e 08'30". O aluno pode andar mas não pode parar			Percurso uma Milha em menos de 7'30". O aluno pode andar mas não pode parar																											
Valvém	1.º MOMENTO			2.º MOMENTO		3.º MOMENTO																											
	Número de paradas			Número de paradas		Número de paradas																											
Nível 1º momento			Nível 2º momento		Nível 3º momento																												
IDADE	2.º Nível > 1		Nível > 2		P. Avançado > A		2.º Nível > 1																										
14	27		27		27		27																										
15	28		28		28		28																										
RAPAZES					RAPAZES																												
NÍVEL 1: 20 A 34			NÍVEL 2: 35 A 49			NÍVEL 3: + 50																											
ABDOMINAIS	1.º MOMENTO			2.º MOMENTO		3.º MOMENTO																											
	Número de Repetições			Número de Repetições		Número de Repetições																											
NÍVEL 1			NÍVEL 2		NÍVEL 3																												
IDADE	2.º Nível > 1		Nível > 2		P. Avançado > A		2.º Nível > 1																										
14	28		28		28		28																										
15	28		30		31		31																										
RAPAZES					RAPAZES																												
NÍVEL 1: 20 A 34			NÍVEL 2: 35 A 49			NÍVEL 3: + 50																											
FLEXÃO DE BRAÇOS	1.º MOMENTO			2.º MOMENTO		3.º MOMENTO																											
	Número de Repetições			Número de Repetições		Número de Repetições																											
NÍVEL 1			NÍVEL 2		NÍVEL 3																												
IDADE	2.º Nível > 1		Nível > 2		P. Avançado > A		2.º Nível > 1																										
14	7		12		14		14																										
15	7		13		16		16																										
RAPAZES					RAPAZES																												
NÍVEL 1: 20 A 34			NÍVEL 2: 35 A 49			NÍVEL 3: + 50																											
Impulsão Horizontal	1.º MOMENTO			2.º MOMENTO		3.º MOMENTO																											
	cm			cm		cm																											
Nível 1º momento			Nível 2º momento		Nível 3º momento																												
IDADE	2.º Nível > 1		Nível > 2		P. Avançado > A		2.º Nível > 1																										
14	211,8		220,7		275,6		221,5																										
15	222,0		221,0		279,0		224,4																										
RAPAZES					RAPAZES																												
NÍVEL 1: 20 A 34			NÍVEL 2: 35 A 49			NÍVEL 3: + 50																											
Flexibilidade de ombros	1.º MOMENTO			2.º MOMENTO		3.º MOMENTO																											
	º			º		º																											
Nível 1º momento			Nível 2º momento		Nível 3º momento																												

Anexo XIII- Indicadores de Avaliação por Modalidade

JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - BASQUETEBOL		
I = 3 pontos	E = 6 pontos	A = 8/9 pontos
9º ano: O aluno obtém Nível I quando realiza 3 itens, Nível E quando realiza 6 itens e Nível A quando realiza 8/9 itens		
1. Efetua drible de progressão 2. Passa e desmarca para criar linhas de passe dentro do seu espaço/zona 3. Lança, quando em situação favorável	4. Lança na passada (sem oposição) 5. Posição facial para o cesto 6. Assume posição defensiva	7. Passa e corta para o cesto (sem oposição) 8. Na posse de bola adota atitude de “tripla ameaça” 9. Posiciona-se defensivamente dificultando a ação do adversário
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - FUTSAL		
I = 3 pontos	E = 6 pontos	A = 8/9 pontos
O aluno obtém Nível I quando realiza 3 itens, Nível E quando realiza 6 itens e Nível A quando realiza 8/9 itens		
1. Efetua condução de bola 2. Efetua o passe direcionado a um colega 3. Efetua a recepção de forma controlada	4. Passa e desmarca-se dentro do seu espaço/zona 5. Efetua contenção / pressão ao portador da bola (à distância, dentro do seu espaço/zona) 6. Efetua o remate	7. Efetua penetração / progressão (dentro do seu espaço/zona) 8. Efetua apoio / cobertura ofensiva (dentro do seu espaço/zona) 9. Passa, remata ou progride em função da situação

JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - VOLEIBOL

I = 3 pontos	E = 6 pontos	7º/8º: A = 7/8 pontos 9º: A = 8/9 pontos
<p>O aluno obtém Nível I quando realiza 3 itens, Nível E quando realiza 6 itens e Nível A quando realiza 7/8 itens (7º/8º anos) ou 8/9 itens (9º ano)</p>		
<p>1. Coloca a bola no colega em trajetória ascendente-descendente, de modo a que este possa dar continuidade ao jogo</p> <p>2. Efetua passe / manchete em função da trajetória da bola</p> <p>3. Serve por baixo dirigindo a bola ao colega</p>	<p>4. Realiza o 2º toque para posterior ataque</p> <p>5. Ataca para um espaço vazio</p> <p>6. Serve por baixo colocando a bola em zona de difícil recepção</p>	<p>7. Serve por cima ou por baixo para zona de difícil recepção</p> <p>8. Remata (em apoio ou suspensão)</p> <p>9. Efetua o bloco (<i>só 9º ano</i>)</p>

GINÁSTICA - APARELHOS

I = 4 pontos	E = 8 pontos	A = 11/12 pontos
<p>O aluno obtém Nível I quando realiza 4 itens, Nível E quando realiza 8 itens e Nível A quando realiza 11/12 itens</p>		
<p>Boque</p> <p>1. Salto de Eixo</p> <p>Plinto</p> <p>2. Salto de Barreira</p> <p>Minitrampolim</p> <p>3. Salto de Vela</p> <p>4. Meia Pirueta</p>	<p>Plinto</p> <p>5. Salto de Eixo (plinto transversal)</p> <p>6. Salto Entre-Mãos (plinto transversal)</p> <p>Minitrampolim</p> <p>7. Salto Engrupado</p> <p>8. Carpa de Pernas Afastadas</p>	<p>Plinto</p> <p>9. Salto de Eixo (plinto longitudinal)</p> <p>10. Roda ou Queda facial (plinto transversal)</p> <p>Minitrampolim</p> <p>11. Pirueta</p> <p>12. Carpa de Pernas Juntas</p>

GINÁSTICA - SOLO		
I	E	A
<p>Em sequência:</p> <p>- Posição inicial (2 braços)</p> <p>1. Posição de equilíbrio (avião)</p> <p>2. Rolamento engrupado à frente</p> <p>3. ½ pirueta</p> <p>4. Rolamento engrupado à retaguarda (início em pé)</p> <p>5. Apoio facial invertido de 3 apoios (pino de cabeça) - sem ajuda <u>ou</u> com ajuda (do colega/ na parede)</p> <p>- Posição final (2 braços)</p>	<p>Em sequência:</p> <p>- Posição inicial (2 braços)</p> <p>1. Rolamento à frente saltado</p> <p>2. Posição de flexibilidade (ponte)</p> <p>3. Rolamento à retaguarda com saída de membros inferiores afastados e em extensão</p> <p>4. Apoio facial invertido (pino de braços) - sem ajuda <u>ou</u> com ajuda (do colega)</p> <p>5. Vela</p> <p>- Posição final (2 braços)</p>	<p>Em sequência:</p> <p>- Posição inicial (2 braços)</p> <p>1. Apoio facial invertido (pino de braços) seguido de rolamento à frente</p> <p>2. Roda</p> <p>3. Rodada</p> <p>4. Rolamento à retaguarda com saída de m.i. juntos e em extensão</p> <p>5. Posição de flexibilidade (fecho à frente - peito às coxas, m.i. juntos; rã - peito ao solo, m.i. afastados; espargata - frontal ou lateral)</p> <p>- Posição final (2 braços)</p>

RAQUETES - TÊNIS		
I = 3 pontos	E = 6 pontos	A = 8/9 pontos
<p>O aluno obtém Nível I quando realiza 3 itens, Nível E quando realiza 6 itens e Nível A quando realiza 8/9 itens</p>		
<p>Individualmente, à parede</p>	<p>Jogo de cooperação (1+1)</p> <p>Parede ou Campo</p>	<p>Jogo de cooperação (1+1) ou oposição (1x1)</p> <p>Parede ou Campo</p>
<p>1. Utiliza o serviço por baixo</p> <p>2. Executa batimentos de direita à parede</p> <p>3. Não perde o controle da bola</p>	<p>4. Mantém a “posição de espera”</p> <p>5. Executa batimentos de direita e de esquerda</p> <p>6. Não perde o controle da bola</p>	<p>7. Utiliza o serviço por cima, controlado</p> <p>8. Executa o “<i>volei</i>” de direita</p> <p>9. Executa o “<i>volei</i>” de esquerda</p>

ATLETISMO - TRIPLO SALTO		
I = 3 pontos	E = 6 pontos	A = 8/9 pontos
O aluno obtém Nível I quando realiza 3 itens, Nível E quando realiza 6 itens e Nível A quando realiza 8/9 itens		
1. Acelera progressivamente a corrida sem reduzir a velocidade	4. Encadeamento da corrida de velocidade com os três apoios	7. Corrida de balanço ajustada e rápida
2. Encadeamento correto dos três apoios (hop – step – jump)	5. Manter o tronco “direito” durante a fase ascendente	8. Extensão das pernas , na fase descendente
3. Queda a pés juntos na caixa de saltos	6. Tocar o solo o mais longe possível	9. Inclinação do tronco à frente, na receção, com rotação simultânea dos membros superiores à frente

ATLETISMO - RESISTÊNCIA		
I	E	A
9º ano		
1. Percorre uma Milha entre 09'00" e 11'00". O aluno pode andar mas não pode parar	1. Percorre uma Milha entre 7'30" e 8'59". O aluno pode andar mas não pode parar	1. Percorre uma Milha em menos de 7'30". O aluno pode andar mas não pode parar

ATLETISMO - BARREIRAS		
I = 2 pontos	E = 4 pontos	A = 5/6 pontos
O aluno obtém Nível I quando realiza 2 itens, Nível E quando realiza 4 itens e Nível A quando realiza 5/6 itens		
1. Executa com fluidez e coordenação durante a corrida (impulsão, voo e receção)	2. “Ataca” a barreira apoiando o 1/3 anterior do pé longe desta 3. Passagem da perna de balanço paralela ao solo	4. Ritmo das 3 passadas entre as barreiras 5. Manutenção da velocidade ao longo de todo o trajeto 6. Efectua uma trajetória rasante

Anexo XIV- Tabela de Combinação de Níveis de Desempenho na área das atividades físicas

9º ano																									
5 Modal.					4 Modal.					3 Modal.					2 Modal.										
A	A	A	A	A	25	5	100	A	A	A	A	20	5	100	A	A	A	15	5	100	A	A	10	5	95
A	A	A	A	E	24	5	95	A	A	A	E	19	5	95	A	A	E	14	5	90	A	E	9	4	80
A	A	A	E	E	23	5	90	A	A	E	E	18	5	90	A	E	E	13	4	85	A	I	8	4	70
A	A	A	A	I	23	5	90	A	A	A	I	18	5	90	A	A	I	13	4	85	E	E	8	4	70
A	A	A	E	I	22	4	85	A	E	E	E	17	4	85	A	E	I	12	4	75	A	PI	7	3	60
A	A	E	E	E	22	4	85	A	A	A	PI	17	4	85	A	A	PI	12	4	75	E	I	7	3	60
A	A	A	A	PI	22	4	85	A	A	E	I	17	4	85	E	E	E	12	4	75	E	PI	6	2	45
A	A	A	E	PI	21	4	80	A	A	I	I	16	4	75	A	I	I	11	3	65	I	I	6	2	45
A	A	E	E	PI	21	4	80	A	E	E	I	16	4	75	A	E	PI	11	3	65	I	PI	5	2	35
A	E	E	E	E	21	4	80	A	A	E	PI	16	4	75	E	E	I	11	3	65	PI	PI	4	2	25
A	A	A	I	I	21	4	80	E	E	E	E	16	4	75	A	I	PI	10	3	55					
A	E	E	E	I	20	4	75	A	E	I	I	15	3	65	E	E	PI	10	3	55					
A	A	E	I	I	20	4	75	A	E	E	PI	15	3	65	E	I	I	10	3	55					
A	A	A	I	PI	20	4	75	E	E	E	I	15	3	65	A	PI	PI	9	2	45					
A	A	E	E	PI	20	4	75	A	I	I	I	14	3	55	E	I	PI	9	2	45					
E	E	E	E	E	20	4	75	A	A	PI	PI	14	3	55	I	I	I	9	2	45					
A	A	E	I	PI	19	4	70	A	E	I	PI	14	3	55	E	PI	PI	8	2	35					
A	E	E	E	PI	19	4	70	E	E	E	PI	14	3	55	I	I	PI	8	2	35					
A	A	A	PI	PI	19	4	70	E	E	I	I	14	3	55	I	PI	PI	7	2	25					
A	E	E	I	I	19	4	70	A	I	I	PI	13	3	50	PI	PI	PI	6	1	15					
E	E	E	E	I	19	4	70	E	E	I	PI	13	3	50											
A	A	I	I	PI	18	3	65	E	I	I	I	13	3	50											
A	A	E	PI	PI	18	3	65	A	I	PI	PI	12	2	40											
A	E	I	I	I	18	3	65	E	E	PI	PI	12	2	40											
A	E	E	I	PI	18	3	65	E	I	I	PI	12	2	40											
E	E	E	I	I	18	3	65	I	I	I	I	12	2	40											
E	E	E	E	PI	18	3	65	I	I	I	I	12	2	40											
A	A	I	PI	PI	17	3	57	A	PI	PI	PI	11	2	30											
A	E	E	PI	PI	17	3	57	E	I	PI	PI	11	2	30											
A	E	I	I	PI	17	3	57	I	I	I	PI	11	2	30											
A	I	I	I	I	17	3	57	E	PI	PI	PI	10	2	20											
E	E	E	I	PI	17	3	57	I	I	PI	PI	10	2	20											
E	E	I	I	I	17	3	57	I	PI	PI	PI	9	1	15											
A	E	I	PI	PI	16	3	50	PI	PI	PI	PI	8	1	10											
A	I	I	I	PI	16	3	50																		
A	A	PI	PI	PI	16	3	50																		
E	E	I	I	PI	16	3	50																		
E	I	I	I	I	16	3	50																		
E	E	E	PI	PI	16	3	50																		
A	E	PI	PI	PI	15	2	40																		
A	I	I	PI	PI	15	2	40																		
E	I	I	I	PI	15	2	40																		
E	E	I	PI	PI	15	2	40																		
I	I	I	I	I	15	2	40																		
A	I	PI	PI	PI	14	2	30																		
E	E	PI	PI	PI	14	2	30																		
I	I	I	I	PI	14	2	30																		
E	I	I	PI	PI	14	2	30																		
A	PI	PI	PI	PI	13	2	20																		
E	I	PI	PI	PI	13	2	20																		
I	I	I	PI	PI	13	2	20																		
E	PI	PI	PI	PI	12	1	15																		
I	I	PI	PI	PI	12	1	15																		
I	PI	PI	PI	PI	11	1	10																		
PI	PI	PI	PI	PI	10	1	5																		

Anexo XV- Tabela de Combinação de Níveis de Desempenho na Área da Aptidão Física

FITescola
Níveis PI-I-E-A

Tabela para obtenção do nível final na realização dos testes FITescola															
Vai Vem 20 metros (aptidão aeróbia)															
Abdominais (força resistente dos músculos abdominais)															
Impulsão Horizontal (força explosiva dos membros inferiores)															
2º / 3º Ciclos															
4 ESPECIALIDADES				3 testes realizados					2 testes realizados						
A	A	A	A	20	5,0	100,0		A	A	A	10	5,0	100,0	95,0	A
A	A	A	E	19	4,8	95,0		A	A	E	9	4,5	90,0	85,0	E
A	A	E	E	18	4,5	90,0		A	A	E	8	4,0	80,0	75,0	E
A	A	A	I	18	4,5	90,0		A	A	E	8	4,0	80,0	75,0	E
A	E	E	E	17	4,3	85,0		E	A	E	7	3,5	70,0	65,0	I
A	A	A	PI	17	4,3	85,0		E	A	E	7	3,5	70,0	65,0	I
A	A	E	I	17	4,3	85,0		E	E	E	6	3,0	60,0	55,0	I
A	A	I	I	16	4,0	80,0		E	A	E	6	3,0	60,0	55,0	I
A	E	E	I	16	4,0	80,0		E	A	E	6	3,0	60,0	55,0	I
A	A	E	PI	16	4,0	80,0		E	E	E	5	2,5	50,0	45,0	PI
E	E	E	E	16	4,0	80,0		E	E	E	4	2,0	40,0	35,0	PI
E	E	I	I	15	3,8	75,0		E	A	I	10	3,3	66,7	65,0	I
E	E	E	I	15	3,8	75,0		E	E	E	10	3,3	66,7	65,0	I
A	E	E	PI	15	3,8	75,0		E	E	I	10	3,3	66,7	65,0	I
A	I	I	I	14	3,5	70,0		E	A	PI	9	3,0	60,0	55,0	I
A	A	PI	PI	14	3,5	70,0		E	E	I	9	3,0	60,0	55,0	I
A	E	I	PI	14	3,5	70,0		E	I	I	9	3,0	60,0	55,0	I
E	E	E	PI	14	3,5	70,0		E	E	PI	8	2,7	53,3	45,0	PI
E	E	I	I	14	3,5	70,0		E	I	I	8	2,7	53,3	45,0	PI
A	I	I	PI	13	3,3	65,0		E	I	PI	7	2,3	46,7	40,0	PI
E	E	I	PI	13	3,3	65,0		E	PI	PI	6	2,0	40,0	30,0	PI
E	I	I	I	13	3,3	65,0		I	PI	PI	6	2,0	40,0	30,0	PI
A	I	PI	PI	12	3,0	60,0		I	PI	PI	6	2,0	40,0	30,0	PI
E	E	PI	PI	12	3,0	60,0		I	PI	PI	6	2,0	40,0	30,0	PI
E	I	I	PI	12	3,0	60,0		I	PI	PI	6	2,0	40,0	30,0	PI
I	I	I	I	12	3,0	60,0		I	PI	PI	6	2,0	40,0	30,0	PI
A	PI	PI	PI	11	2,8	55,0		I	PI	PI	6	2,0	40,0	30,0	PI
E	I	PI	PI	11	2,8	55,0		I	PI	PI	6	2,0	40,0	30,0	PI
I	I	I	PI	11	2,8	55,0		I	PI	PI	6	2,0	40,0	30,0	PI
E	PI	PI	PI	10	2,5	50,0		PI	PI	PI	6	2,0	40,0	30,0	PI
I	I	PI	PI	10	2,5	50,0		PI	PI	PI	6	2,0	40,0	30,0	PI
I	PI	PI	PI	9	2,3	45,0		PI	PI	PI	6	2,0	40,0	30,0	PI
PI	PI	PI	PI	8	2,0	40,0		PI	PI	PI	6	2,0	40,0	30,0	PI

Anexo XVI- Critérios de Avaliação do projeto MAIA

Critérios de avaliação		
Critérios	Nível	Perfis de desempenho
<p>. Utilização de linguagem e símbolos associados à disciplina</p> <p>. Utilização de estratégias diversificados para obter informação e comunicar</p> <p>. Procura de respostas para novas situações analisando a informação e aplicando-a em contextos específicos</p> <p>. Desenvolvimento da sensibilidade estética e artística e consciência e domínio do corpo</p> <p>. Adequação de comportamentos a contextos diversificados</p> <p>. Análise do seu conhecimento identificando pontos fortes e fragilidades</p>	1 e 2	<p>O aluno revela muitas dificuldades/dificuldades ao nível da utilização de linguagem e símbolos associados à disciplina, e em comunicar. Não utiliza estratégias para obter informação e comunicar. Manifesta muitas dificuldades/dificuldades em procurar respostas a novas situações e aplicar informação em contextos específicos. Revela muitas dificuldades/dificuldades ao nível da apreciação estética e no domínio do corpo. Tem muitas dificuldades/dificuldades em adequar os comportamentos. Também demonstra muita dificuldade/dificuldade em analisar o seu próprio conhecimento. Tendo em conta o ano de escolaridade, o aluno poderá ter dificuldade em adquirir, de forma satisfatória, as competências necessárias a prosseguir o seu percurso escolar.</p>
	3	<p>O aluno utiliza de forma satisfatória a linguagem e símbolos associados à disciplina. Utiliza de forma satisfatória estratégias para obter informação e comunicar. Manifesta alguma facilidade em procurar respostas a novas situações e aplicar informação em contextos específicos. Revela alguma sensibilidade ao nível da estética e do domínio do corpo. Adequa o comportamento com alguma facilidade. Manifesta alguma facilidade de analisar o seu próprio conhecimento. Tendo em conta o ano de escolaridade, o aluno demonstra poder adquirir, de forma satisfatória, as competências necessárias a prosseguir o seu percurso escolar.</p>
	4	<p>O aluno utiliza com facilidade a linguagem e símbolos associados à disciplina. Utiliza bem estratégias para obter informação e comunicar. Manifesta facilidade em procurar respostas a novas situações e aplicar informação em contextos específicos. Revela sensibilidade ao nível da estética e do domínio do corpo. Adequa os comportamentos e consegue analisar o seu próprio</p>

		conhecimento. Tendo em conta o ano de escolaridade, o aluno demonstra poder adquirir, com facilidade, as competências necessárias a prosseguir o seu percurso escolar.
	5	O aluno utiliza com muita facilidade a linguagem e símbolos associados à disciplina. Utiliza muito bem estratégias para obter informação e comunicar. Manifesta muita facilidade em procurar respostas a novas situações e aplicar informação em contextos específicos. Revela muita sensibilidade estética e bom domínio do corpo. Adequa conscientemente os comportamentos e consegue de forma clara analisar o seu próprio conhecimento. Tendo em conta o ano de escolaridade, o aluno demonstra poder adquirir, com muita facilidade, as competências necessárias a prosseguir o seu percurso escolar.

Anexo XVII- Programa Educativo Individual (PEI)

	<table border="1"> <tr> <td>DISCIPLINA/ÁREA DISCIPLINAR: Educação Física</td> </tr> <tr> <td>Período de intervenção: 2021/2022</td> </tr> <tr> <td>Nome do docente/técnico responsável:</td> </tr> </table>	DISCIPLINA/ÁREA DISCIPLINAR: Educação Física	Período de intervenção: 2021/2022	Nome do docente/técnico responsável:
DISCIPLINA/ÁREA DISCIPLINAR: Educação Física				
Período de intervenção: 2021/2022				
Nome do docente/técnico responsável:				
Área de competência do Perfil do Aluno	Aprendizagens (conhecimentos, capacidades e atitudes)			
Relacionamento interpessoal	<p>O deve ser capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cumprimentar a professora no início e final da aula; • Cooperar com os colegas na procura do êxito pessoal e do grupo; • Agir com cordialidade e respeito na relação com o professor e colegas; • Aceitar o apoio dos colegas e do professora nos esforços de aperfeiçoamento próprio; 			

Desenvolvimento pessoal e autonomia	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer, respeitar e aplicar as regras organizativas e de segurança pessoal e dos colegas; • Cooperar na preparação e na organização dos materiais.
Bem-estar, saúde e ambiente	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e aplicar cuidados de higiene; • Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente.
Consciência e domínio do corpo	<p>Futsal: realizar condução de bola, passe, recepção e remate</p> <p>Basquetebol: realizar passe, recepção, drible e lançamento;</p> <p>Voleibol: realizar serviço por baixo e passe;</p> <p>Badminton: realizar corretamente a pega da raquete e volante, clear, lob, serviço curto e longo;</p> <p>Ginástica de solo: realizar o rolamento à frente, avião</p> <p>Ginástica de aparelhos: realizar a corrida de balanço, chamada e impulsão no mini-trampolim; realizar a passagem no boque/plinto.</p> <p>Atletismo:</p> <p>Resistência: realizar 10 percursos no teste do vaivém e correr 5 minutos sem parar no teste da Milha.</p> <p>Velocidade: Identificar as 3 vozes de partida e posicionar-se de acordo com as mesmas, desacelerar apenas depois da meta, correndo sempre dentro da pista.</p> <p>Salto em comprimento: realizar as 4 fases do salto.</p>

Anexo XVIII- Ficha de Autoavaliação

	 REPÚBLICA PORTUGUESA	<small>EDUCAÇÃO</small>
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS		
ESCOLA BÁSICA 2/3 MARTIM DE FREITAS		
Ano Letivo de 2021/2022		

Ficha de Autoavaliação de EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome: _____ nº ____ turma: ____ ano: ____

Esta ficha pretende ajudar-te a refletir sobre a tua avaliação relativamente a conhecimentos, capacidades e atitudes ao longo do período.

Para fazeres a tua autoavaliação, precisas de refletir sobre as aprendizagens realizadas nesta disciplina e o teu desempenho nas aulas, nos trabalhos, no grupo e individualmente, bem como, sobre o comportamento.

DESCRITORES DE DESEMPENHO

- Utilizo linguagem e símbolos associados à disciplina**
 - Domino conceitos e procedimentos da disciplina.
 - Utilizo linguagens verbais e não verbais para comunicar.
- Utilizo estratégias diversificadas para obter informação e comunicar**
 - Pesquisa, seleciono e organizo informação para a usar em várias situações.
 - Descrevo, explico e justifico as minhas ideias, procedimentos e raciocínios.
 - Sou capaz de argumentar.
- Procuo resposta para novas situações analisando a informação e aplicando-a em contextos específicos**
 - Interpreto e compreendo situações ligadas ao mundo real.
 - Aplico conhecimentos a novas situações.
- Tenho sensibilidade ao nível da estética e artística e consciência do domínio do corpo.**
 - Reconheço, experimento, aprecio e valorizo as diferentes manifestações culturais.
 - Realizo atividades e utilizo materiais específicos da disciplina.
- Tenho comportamentos adequados**
 - Coopero, colaboro com os outros em projetos e trabalhos comuns.
 - Interajo com os outros com tolerância, empatia e responsabilidade.
 - Tenho consciência e responsabilidade ambiental.
 - Uso uma linguagem adequada.
- Analiso o meu conhecimento identificando pontos fortes e fragilidades**
 - Sou empenhado, autónomo e persistente.
 - Cumpro os deveres escolares de assiduidade e de pontualidade, de material escolar, de realização das tarefas, na sala de aula e em casa.
 - Utilizo o feedback para melhorar a minha aprendizagem.
 - Sou capaz de autoavaliar-me de forma consciente.

Analisa com atenção os descritores de desempenho, acima apresentados.
 Reflete sobre o teu desempenho ao longo do período e assinala com um (x) o nível que corresponde à tua situação.
 Se tiveres dúvidas, pede ajuda ao teu professor.

	Conhecimentos, capacidades e atitudes	1ºPeríodo	2ºPeríodo	3ºPeríodo
Nível 1/2	Revelo muitas dificuldades/dificuldades nas aprendizagens essenciais e no desenvolvimento das competências.			
Nível 3	Revelo algumas dificuldades nas aprendizagens essenciais e no desenvolvimento das competências.			
Nível 4	Revelo facilidade nas aprendizagens essenciais e no desenvolvimento das competências.			
Nível 5	Revelo muita facilidade nas aprendizagens essenciais e no desenvolvimento das competências.			

Fundamenta a tua autoavaliação e diz o que podes fazer para melhorar.

1º Período	
Assinatura	
2º Período	
Assinatura	
3º Período	
Assinatura	

Anexo XIX- Poster Mega Sustentável

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



OLIMPÍADA SUSTENTADA

ninguém deve ser deixado para trás



Mega Sustentável

Cláudia Sá e João Ribeiro (organizadoras)
Professora Diana Melo (Professora Supervisora)
Professor Dr. Artur Formoso (Coordenador do Mestrado)

Escola Básica 2, 3 Martim de Freitas



RESUMO

O Projeto Mega Sustentável estendeu-se a dois momentos dedicados à prática de Atletismo sustentável neste âmbito. Um primeiro momento com a participação de uma treinadora e atleta de Atletismo e um segundo momento que compreendeu a realização do Mega Sprint nos meses primaverais incluindo a realização das atividades e atividades. Os alunos do grupo-equipa de Desporto Escolar de Altilhão foram uma parte ativa neste momento, auxiliando na organização de todos os eventos. Estes alunos assumiram a preparação do material e na realização dos provas, assumindo funções de responsabilidade e liderança para o sucesso do evento. Os atletas da sustentabilidade tiveram um papel de forma extremamente positiva, pois que nos tempos de Desporto Escolar de Altilhão, os alunos assumem papéis de responsabilidade em cada estágio, auxiliando os seus colegas e desenvolvendo as suas competências.

Palavras-chave: sustentabilidade, atividade física, inclusão

ABSTRACT

The Mega Sustainable Project extended to two moments dedicated to the practice of Athletics sustainability in this field. A first moment with the participation of an Athletics coach and athlete and a second moment that comprehended the Mega Sprint's school phase, promoting inclusion, team of athletes and activity. The students from the Altilhão School Sports group team were an active part of this time helping to achieve/prepare event. These students helped in the preparation of the material and in the performance of the tests, assuming responsibility and leadership for the success of the event. The athletes of sustainability were able to do an extremely positive way, both in the Altilhão School Sports training, students assume responsibility roles in each season helping their colleagues and developing their skills.

Keywords: sustainability physical activity inclusion

MATERIAL, MÉTODOS E PROCEDIMENTOS

- Material de Atletismo
- Material Identificativo do Desporto Escolar
- Carões e cartões de cartão
- Medalhas
- Carões

No primeiro momento, dia 09 de Fevereiro, o líder do grupo-equipa de Desporto Escolar foi preparado em conjunto com uma treinadora e atleta, através da oportunidade de os alunos experimentarem o treino/evento.

- Os alunos foram convidados a experimentar a prática testada.

O segundo momento, ocorreu com a organização do Mega Sprint, no dia 20 de Fevereiro.

- Desempenha uma função de roupa e ajuda com os cartões, preparando-se para uma etapa de sustentabilidade.
- O cartão e material necessário ao evento/evento ainda foi construído a partir da realização de cartão.
- Os alunos do grupo-equipa de Atletismo auxiliaram na preparação do material e na organização do evento, acompanhando os grupos de participantes.
- Um aluno do Centro de Apoio à Aprendizagem participou em todos os provas, recebendo a sua respetiva medalha.

Os alunos têm assumido um papel de responsabilidade pelas etapas das provas do grupo-equipa de Atletismo, auxiliando os colegas.

INTRODUÇÃO

Esta atividade foi pensada e organizada tendo em conta os princípios e valores do projeto de "Olimpíada Sustentável" que, não devem deixar para trás, com o objetivo de uma educação sustentável segundo os três pilares: Valores Olímpicos (Excelência, Respeito e Justiça). A organização de todos as atividades teve como objetivo a inclusão de todos os alunos, nomeadamente os alunos do centro de apoio à aprendizagem.

O centro desta atividade foi o envolvimento dos alunos em todas as momentos da atividade, nos momentos através da sensibilização e realização parte ativa da realização de eventos.

Os Objetivos de Mega Sustentável são:

- Tornar os valores como: Sustentabilidade, Inclusão e Participação ativa.
- Promover o papel da prática de Atividade Física, direccionado os alunos interessados para a prática de desporto saudável.
- Brincar os alunos na organização e realização das atividades, desenvolvendo a sua autonomia e responsabilidade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

- No final do 1º momento, os alunos manifestaram um grande interesse em querer saber mais sobre os tempos de Atletismo.
- Realizou de sucesso e acabou através um resultado positivo.
- Os alunos demonstraram um grande envolvimento nas atividades, assumindo um papel fundamental para o sucesso do evento. Assumindo papéis na organização e preparação das provas.



PARTICIPANTES

- 100 alunos
- 20 alunos do grupo-equipa de Atletismo

Cooperativas

- Treinadora de Atletismo
- Centro de Apoio à Aprendizagem

CONCLUSÕES

- O interesse dos alunos na prática de Atividade Física e Desporto apenas cresceu de um nível.
- Foi possível realizar ações de sustentabilidade. A sensibilização dos alunos resultou sempre positivamente.
- A participação ativa dos alunos na organização e realização das atividades manifestou o seu sentido de responsabilidade e ajuda ao colega.

Nome dos autores: Cláudia Sá e João Ribeiro
EMAIL: claudia.saguiar@esportivada.com

Anexo XX- Cartaz evento Mega Sustentável



Anexo XXI- Certificada participação no projeto:” Olimpíada Sustentada: ninguém deve ser deitado para trás”



Anexo XXII- Diploma 11º FICEF “Metodologias Ativas de Aprendizagem”



DIPLOMA

Cláudia Marisa Santos de Sá apresentou o trabalho *Feedback pedagógico como forma de captação da atenção da turma nas aulas de Educação Física* no 11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física, organizado pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Portugal.

Coimbra, 28 e 29 de abril de 2022

A coordenadora do MEEFEBS

Assinado por: ELSA MARIA FERRO RIBEIRO DA SILVA
Número de identificação: 03333333
Data: 2022-04-08 12:19:21 +01'00'

(Prof.ª Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

Organização: Elsa Silva - Catarina Amorim - Duarte Messias - Josué Vieira - Mariana Sousa

Anexo XXIV- Fase 1: 1.ª Fase Observação FB

Ficha de observação do Feedback Pedagógico (FB)

Instruções: apenas se consideram as correções que incidem no desempenho técnico-tático dos alunos; na coluna ocorrência regista-se o FB fornecido; para cada um destes FB faz-se a sua caracterização segundo as dimensões/categorias indicadas no quadro (com x).

Observador: João Ribeiro

Observado: Marisa Sá

Data: 17/01/2022

Aula n.º 41 e 42

Ocorrência (transcrever FB) ↓	Direção			Objetivo (pode pertencer a + de 1)				Forma				Pertinência
	Individual (quem?)	Grupo	Turma	Avaliativo	Interrogativo	Descritivo	Prescritivo	Visual	Auditivo	Quinestésico	Misto	+ ou -?
Corrida de estafetas												
Quais as técnicas de transmissão do testemunho?			X		X						X	+
Gabriel, deves receber o testemunho com a mão esquerda	X						X		X			+
Não ouvi as vozes "vai e toma"		X					X		X			+
Vai, mais rápido		X		X					X			-
Quais as vozes de partida?			X		X				X			+
Mariana, o joelho só levanta do chão quando dou a 2. Voz "prontos".	X						X				X	+
Turma, a passagem do testemunho só é válida dentro da zona de transmissão			X				X		X			+
Afonso, passaste o testemunho mão esquerda, é com a direita	X			X						X		+
Boa, Ricardo, bom ritmo de corrida	X			X					X			+
Grupo 2 ganhou, muito bem.		X		X					X			+
Voleibol												
Turma, quantos jogadores num jogo oficial de voleibol?			X		X				X			+
Martim, lembras-te quantos sets se fazem num jogo de voleibol?	X				X				X			+
Exemplifiquem a rotação quando ganham o serviço.		X			X						X	+
Leonor, não estás a fletir os MI quando fazes o passe. Lembra-te da posição base.	X						X				X	+
Turma, só executam o serviço por cima se já realizarem corretamente o serviço por baixo			X			X					X	+
Não se esqueçam sempre de colocar o vosso corpo por baixo da bola no momento do toque		X				X	X			X		+
Sandra, está a fazer o passe com a palma	X						X				X	+

da mão. Deves afastar bem os dedos e formar um Triângulo entre os indicadores e os polegares												
Turma, colaborem e ajudem o vosso colega direcionando a bola na direção dele			X			X			X			+
Camila, não esperes que a bola venha ter contigo, tens de te deslocar	X					X	X		X			+
Turma, parou. A maior parte de vocês não está a deslocar-se para receber a bola. Têm que fazer deslocamentos sempre com MI ligeiramente fletidos para receber a bola			X				X				X	+
Ana, só recebes em manchete se a bola vier com uma trajetória Baixa	X					X			X			+
Ana e além dos MI fletidos tens que estender bem os MI, fazendo uma rotação externa e tocar a bola com os antebraços	X						X				X	+
Muito bem grupo, fazer sempre 3 toques.		X		X					X			+
Basquetebol												
Turma, qual o número de jogadores num jogo de basquetebol?			X		X				X			+
Alguém sabe a duração do jogo?			X						X			+
Miguel sabes quantos pontos vale um cesto nos lances livre?	X				X				X			+
Martim, quando é que um cesto vale 3 pontos?	X				X				X			+
Turma tenham em atenção, quando estão na posse da bola, só podem realizar 2 apoios com a bola nas mãos sem driblar			X			X					X	+
Afonso lembra-te da última aula, não podes driblar a bola, agarrá-la e voltar a driblar	X						X		X			+
Muito importante e que saiu no teste e quase ninguém sabia. O que quer dizer a posição de tripla ameaça?			X		X				X			+
Ok, vão jogar 2 a 2 respeitando os princípios do jogo de penetração/contenção		X				X			X			+
Leonor, tens que avançar para a defesa e ficar entre quês estás a fazer	X						X		X			+

defesa individual e o teu cesto												
Madalena não fiques parada, desloca-te para um Espaço livre para poderes criar linha de passe.	X						X	X				+
Tenham atenção à ocupação do Espaço, não estejam todos juntos da bola		X					X		X			+
Beatriz ao driblares a bola, tens que olhar para o espaço do jogo e teus colegas	X							X				+
Temos que treinar e melhorar o lançamento na passada, estão a trocar os apoios e a realizar o lançamento com as duas mãos. Inês, podes executar?		X					X			X		+
Estão a jogar ou estão a brincar?		X			X				X			—
Guilherme, com essa atitude de mãos nos bolsos, não estas aqui a fazer nada.	X			X					X			—
Ok, turma, na próxima tarefa desta matéria, cada um vai colaborar e tentar corrigir e ajudar o colega, se virem que está a fazer um mau passe			X	X				X				+
Corrida de barreiras												
Qual as fases da corrida de barreiras?			X			X			X			
Qual a tua perna de ataque?			X			X				X		+
Quantas passadas e apoios deves dar entre barreiras?			X			X				X		+
Neste exercício devem transpor a barreira com o joelho alto e o tronco direito			X			X				X		+
Devem estender completamente e rapidamente a perna de ataque, com apoio do terço anterior do pé no solo		X				X				X		+
A perna de impulsão deve realizar uma abdução, paralela ao solo.		X				X				X		+
No momento da receção, estão com o tronco muito direito, devem inclinar o tronco ligeiramente para a frente		X					X			X		+
total	17	13	16	7	10	13	16	3	25	2	16	

Ficha de observação do Feedback Pedagógico (FB)

Instruções: apenas se consideram as correções que incidem no desempenho técnico-tático dos alunos; na coluna ocorrência regista-se o FB fornecido; para cada um destes FB faz-se a sua caracterização segundo as dimensões/categorias indicadas no quadro (com x).

Observador: João Ribeiro

Observado: Marisa Sá

Data: 20/01/2022

Aula n.º 43

Ocorrência (transcrever FB) ↓	Direção			Objetivo (pode pertencer a + de 1)				Forma				Pertinência
	Individual (quem?)	Grupo	Turma	Avaliativo	Interrogativo	Descritivo	Prescritivo	Visual	Auditivo	Quinestésico	Misto	+ ou -?
Aquecimento com coordenação e mobilidade articular MS e MI												
Turma, mais velocidade e energia na corrida			X			X			X			+
Guilherme tira as mãos dos bolsos, os braços fazem um movimento contra lateral acompanhando o movimento dos MI	X						X				X	+
Leonor, cotovelo la atrás, não deixes os braços soltos	X						X				X	+
Joelho alto no skipping alto			X				X				X	+
Turma, no skipping nadegueiro os braços acompanham o movimento também.			X			X					X	+
Tronco direito			X			X					X	+
Mais intensidade, estão a arrastar-se		X				X			X			-
Vá lá "Guilhermes", o aquecimento não é para estar na conversa		X		X					X			-
Continuem, não parem.		X		X					X			+
Madalena e Margarida mais amplitude nos movimentos, os braços devem fazer a rotação completa		X					X				X	+
Voleibol												
Estão muito tensos, devem estar sempre em posição base, prontos a receber a bola			X	X					X			+

O passe deve ser executado acima da cabeça		X				X					X	+
Ana, deverias ter recebido a bola em manchete, a bola vinha baixa	X						X	X				+
Não estão a cooperar entre vocês, a bola deve passar por todos		X					X		X			+
Martim, mais controlo da bola, para a bola não ir para longe	X					X			X			+
Mariana, estás a fazer o passe com a palma da mão, deves fazê-lo com a ponta dos dedos bem afastados	X						X				X	+
Madalena, quando realizas o passe deves fazer a extensão de todos os segmentos corporais	X						X	X				+
Boa Martim, bom controlo da bola e bom deslocamento.	X			X					X			+
Muito bem, quantas vezes rodaram pelo meio?		X			X				X			+
Basquetebol												
Quando estão a driblar, devem utilizar o vosso MS e MI livre para proteger a bola		X										
Camila, ao driblar a bola, deves olhar para a frente, e não só para a bola	X						X		X			+
Inês, não te esqueças posição de tripla ameaça, deves analisar o Espaço do jogo e tomar a decisão rápida se deves driblar, passar ou lançar a bola ao cesto	X						X				X	+
No momento do lançamento em apoio ao cesto devem fazer a flexão do punho		X					X				X	+
Mariana, quando fazes o passe de peito, tenta manter o equilíbrio do corpo com o movimento dos MI	X						X			X		+
Boa, Ricardo, bom lançamento na passada. Podes executar para os teus colegas verem?	X			X				X				+

Sandra, quem é que estás a defender? Sempre escolham quem vão fazer a marcação individual.	X												+
Muito bem Samuel, grande cesto.	X			X				X					+
Meninas, não andem todas juntas. Ocupem todo o Espaço para criar linhas de passe e avançar para o cesto.		X					X		X				+
Vamos colaborar mais como equipa e não passar a bola sempre aos mesmos.		X		X					X				+
Corrida de Barreiras													
Turma, quantas fases tem a corrida de barreiras?		X			X				X				+
Manter o ritmo, sempre a saltitar entre barreiras		X				X			X				+
Perna de impulsão passa de lado, paralela ao solo							X				X		+
Mariana, mais ritmo, não vás só a andar				X					X				-
O pé da perna de ataque deve estar fletido, os dedos do pé nunca apontam para o chão		X					X				X		+
Vá turma, mais energia, mais rápido a fazer os movimentos, não se juntem todos, avancem.		X				X		X					+
Ana, sabes qual é a tua perna de ataque e a forma de saber qual é ?	X				X			X					+
Martim, já agora quantas fases tem a corrida de barreiras?	X				X				X				+
Boa, Pedro, continua assim com esse ritmo	X			X					X				+
total	16	15	5	9	4	8	15	6	17	1	12		

Ficha de observação do Feedback Pedagógico (FB)

Instruções: apenas se consideram as correções que incidem no desempenho técnico-tático dos alunos; na coluna ocorrência regista-se o FB fornecido; para cada um destes FB faz-se a sua caracterização segundo as dimensões/categorias indicadas no quadro (com x).

Observador: João Ribeiro

Observado: Marisa Sá

Data: 24/01/2022

Aula n.º 44 e 45

Ocorrência (transcrever FB) ↓	Direção			Objetivo (pode pertencer a + de 1)				Forma				Pertinência
	Individual (quem?)	Grupo	Turma	Avaliativo	Interrogativo	Descritivo	Prescritivo	Visual	Auditivo	Quinestésico	Misto	+ ou -?
Aquecimento com coordenação e mobilidade articular MS e MI												
Turma, mais energia e mais velocidade na corrida			X	X					X			+
Vá, mais amplitude na rotação dos braços		X				X					X	+
Leonor, Madalena, eu disse correr, não andar. Estamos a aquecer.		X		X					X			+
O deslocamento lateral deve desenhar um 8 entre os cones e devem fazê-lo sempre com os MI fletidos			X			X					X	+
Guilherme tira as mãos dos bolsos, os MS acompanham o movimento dos MI	X						X	X				+
Boa Ricardo e Pedro, bom ritmo, boa amplitude nos movimentos de MS		X		X					X			+
Camila, Sandra e Mariana, não é para estar na conversa, estamos na fase do aquecimento		X		X					X			+
Mariana, qual o objetivo do aquecimento e dos movimentos de mobilidade articular MS e MI?	X				X				X			+
Afonso, skipping alto os joelhos sobem até à altura da cintura.	X						X				X	+
Voleibol												
Turma, executam passe ou manchete conforme a trajetória da bola, se vier baixa podem fazer a manchete			X				X		X			+
Carolina, boa manchete isso mesmo, flexão dos MI e extensão dos MS	X			X					X			+
Leonor, estás muito parada, tens de te deslocar para receber a bola.	X			X					X			+
Miguel, deves fazer o passe sempre acima da linha da cabeça	X						X	X				+
Mais controlo da bola, o teu colega esta perto da rede, não efetues o passe para longe		X					X	X				+
Equipa, é para realizar 3 toques entre vocês antes de passar a bola		X			X				X			+

para o campo adversário												
Sandra continua a fazer serviço por baixo e tens que orientar os pés na direção que queres enviar a bola	X					X	X					+
Madalena, posição base, MI fletidos e tens que te deslocar mais para receber a bola	X					X					+	+
Boa Ana, bom serviço.	X			X				X				+
Vamos lá equipa cooperem entre vocês e quem for receber a bola diga alto "é minha".		X		X				X				+
Turma, parou. Não vão todos à bola, organizem-se e quem tiver em melhor posição para receber a bola, diga "é minha".			X			X	X					+
Não se esqueçam, quando ganham o ponto e o serviço, rodem no sentido dos ponteiros do relógio		X				X	X					+
Inês, não é permitido dar 2 toques consecutivos na bola	X					X		X				+
Cooperem com o vosso colega Samuel, passem-lhe a bola		X		X				X				+
Vamos evitar receber a bola com os pés, pode ser?		X			X				X			+
Guilherme, se não queres cooperar e jogar com os teus colegas, podes te ir sentar	X			X				X				-
Ténis												
A pega da raquete é a continental e devem ter a vossa mão fechada na ponta da raquete			X		X						X	+
A vossa mão não deve estar fixa na raquete, devem rodá-la consoante o batimento que fizerem			X		X						X	+
Posição base, mais uma vez, sempre MI Ligeiramente fletidos			X			X					X	+
Estão muito tensos a receber a bola, desloquem-se no vosso campo.		X				X	X					+
O batimento de direita deve sempre acabar cá em cima, no ombro contrário			X		X						X	+
Rotação do tronco, avança a perna esquerda e o batimento é feito de cima para baixo (a cabeça da raquete faz uma circunferência)			X		X						X	+
Após o batimento, deve haver transferência do			X		X						X	+

peso do corpo para o pé da frente.												
No batimento de esquerda, podem usar as duas mãos na raquete			X			X					X	+
Podem executar o serviço por baixo		X				X			X			+
Turma, mais controlo da bola			X	X					X			+
Boa Ricardo e Pedro.		X		X					X			+
"Guilhermes", a bola não é para jogar para o teto		X		X					X			-
Muito importante turma a posição base: MI fletidos à largura dos ombros; inclinar o tronco para a frente, e dirigir o olhar para a frente			X			X					X	+
total	11	14	13	13	2	11	12	7	18	1	12	

Ficha de observação do Feedback Pedagógico (FB)

Instruções: apenas se consideram as correções que incidem no desempenho técnico-tático dos alunos; na coluna ocorrência regista-se o FB fornecido; para cada um destes FB faz-se a sua caracterização segundo as dimensões/categorias indicadas no quadro (com x).

Observador: João Ribeiro

Observado: Marisa Sá

Data: 27/01/2022

Aula n.º 46

Ocorrência (transcrever FB) ↓	Direção			Objetivo (pode pertencer a + de 1)				Forma				Pertinência + ou -?
	Individual (quem?)	Grupo	Turma	Avaliativo	Interrogativo	Descritivo	Prescritivo	Visual	Auditivo	Quinestésico	Misto	
Voleibol												
Turma, quantos jogadores num jogo de Voleibol?			X	X					X			+
Vamos clarificar o sistema de pontuações, aluem sabe?			X	X					X			+
Ana, quantos sets num jogo?			X	X					X			+
Guilherme, como se realizam as rotações?			X	X							X	+
OK, passe e manchete consoante a trajetória da bola		X				X			X			+
Sempre em posição base para receber a bola		X				X					X	+
Não esperem que a bola venha ter convosco		X					X	X				+
Margarida, essa bola vinha alta, executa o passe em vez da manchete	X						X	X				+
Contem o vosso maior número de passes sem a bola cair no chão		X		X					X			+
Mais controlo na receção da bola, passes curtos.		X				X			X			+
Martim, já disse que não aqui não é para jogar a bola com o pé	X			X					X			-
Apesar de estarmos em jogo reduzido, vamos usar o sistema de rotação no sentido do relógio			X			X			X			+
Vamos realizar 3 toques por equipa, antes de		X				X			X			+

passar a bola para o campo adversário.												
Camila, se a bola vem na tua direção, diz "minha"	X					X			X			+
Bom serviço Ricardo. Boa transferência do peso do teu corpo.	X			X					X			+
Madalena, o passe deve ser executado com os dedos bem afastados e com a ponta dos mesmos, realizando um Triângulo	X						X				X	+
Meninas, uma fica mais avançada, junto da rede, e duas mais afastadas.		X					X	X				+
Gabriel, tens de fazer a manchete com os antebraços e depois no final a extensão completa dos MS	X						X				X	+
Mais deslocamento para receber a bola.		X				X			X			+
Muito bem Martim, bom serviço por cima, mas tens de controlar a força, para a bola não ir para fora do campo.	X			X					X			+
Ténis												
Qual a pega de raquete que vamos utilizar?			X		X				X			+
Quais os gestos técnicos que vamos exercitar?			X		X				X			+
A posição base serve para quê?			X		X				X			+
Leonor, onde deve acabar o batimento de direita?	X				X						X	+
Para eu serve o chamado "split step"?			X		X				X			+
Vamos, realizem os toques a circular pelo campo		X				X			X			+
Estão muito tensos, efetuam a rotação do tronco quando fazem os batimentos, sempre com MI fletidos		X					X	X				+
Para já, só quero que realizem o serviço por baixo		X					X		X			+
Guilherme, tens de te deslocar para receber a bola, não podes estar estático	X						X	X				+
O movimento é circular, começa lá em cima, e a raquete bate na bola de baixo para cima		X					X				X	+
"Martins", mais controlo na força que batem com a raquete		X					X	X				+
A mão "deve rolar" na raquete, consoante o movimento	X						X				X	+
Ana, podes fazer o batimento de esquerda com a duas mãos	X					X		X				+
Turma, não andem todos uns em cima dos outros.			X	X				X				-
total	11	13	10	9	5	9	11	8	19		7	

Anexo XXV- Fase 3: 2.ª Fase Observação FB

Ficha de observação do Feedback Pedagógico (FB)

Instruções: apenas se consideram as correções que incidem no desempenho técnico-tático dos alunos; na coluna ocorrência regista-se o FB fornecido; para cada um destes FB faz-se a sua caracterização segundo as dimensões/categorias indicadas no quadro (com x).

Observador: João Ribeiro

Observado: Marisa Sá

Data: 07/03/2022

Aula n.º 62 e 63

Ocorrência (transcrever FB) ↓	Direção			Objetivo (pode pertencer a + de 1)				Forma				Pertinência
	Indiv. (quem?)	Grupo	Turma	Avaliat.	Interrog.	Descrit.	Prescrit.	Visual	Audit.	Quinest.	Misto	+ ou -?
Aquecimento com corrida de resistência e mobilidade articular MS e MI												
Turma, controlem a vossa respiração logo desde início			X				X		X			+
Gabriel, isso mesmo, bom ritmo	X			X					X			+
Martim, começa mais devagar	X			X					X			+
Meninas, pouca conversa.		X		X					X			-
Turma, mais energia			X	X		X			X			+
Vá, mais amplitude na rotação dos braços			X				X				X	+
Rui, isso mesmo, continua com esse ritmo.	X			X		X			X			+
Turma, passaram 3', faltam 4', mantenham o vosso ritmo de corrida até ao fim			X			X			X			+
Miguel, acompanha a corrida com o movimento dos MS	X						X				X	+
Madalena, Leonor, tentem manter uma corrida mais lenta, mas evitem andar.		X		X			X		X			+
Isso, Martim, tu consegues, dá passadas mais largas.	X			X			X				X	+
Boa Ricardo e Pedro, bom ritmo, boa amplitude nos movimentos de MS.		X		X							X	+
Camila, qual o objetivo dos movimentos de mobilidade articular MS e MI?	X				X				X			+
Sandra, que movimento é este de elevar os joelhos à altura da cintura?	X				X				X			+
Mariana, quantas repetições disse para fazerem?		X			X				X			+
Turma, vamos lá, mais amplitude nos movimentos			X	X			X				X	+
Meninas, os movimentos de braços são para fazer em corrida, não a andar.		X					X				X	+
Guilherme, estás a fazer bem os movimentos, mas precisas de mais energia.	X					X			X			+
Carolina, vamos lá, continua	X			X					X			+
Turma, desafiem-se. Quero ver qual o ruído que completa primeiro as 3 voltas.			X	X					X			+
Futsal												
Turma, neste exercício tem de cooperar entre vocês.			X			X			X			+

Ana, vê para onde passas a bola, olha para o teu colega que está a receber a bola.	X					X		X			+
Mariana, isso mesmo boa receção	X			X				X			+
Margarida, isso mesmo, bom controlo de bola				X				X			+
Boa, o vosso grupo está a fazer corretamente o exercício			X	X				X			+
Meninas, vocês só vos falta um pouco mais de intensidade		X				X		X			+
Diogo, isso mesmo, bom remate	X			X		X		X			+
Turma, quem conseguir intercetar a bola, passa rapidamente a atacar			X			X				X	+
Afonso, fizeste uma boa receção, só tens agora de realizar o passe de volta, rapidamente para o teu colega	X					X				X	+
Isso, meninos. Vocês estão a fazer corretamente. Exemplifiquem para os vosso colegas observarem.		X				X				X	+
Beatriz, Camila, como devem realizar uma boa condução de bola?		X			X					X	+
Mariana, deves continuar a manter o olhar na bola, mas também deves olhar para a tua colega, antes de realizar o passe.	X				X	X				X	+
Turma, quais os principais princípios de jogo?			X		X					X	+
Miguel, em que consiste o princípio de mobilidade?	X				X					X	+
Meninas, boa desmarcação, mas tem de avançar em direção à baliza adversária.		X				X		X			+
Boa Ricardo, conseguiste criar uma linha de passe para marcar golo.	X			X						X	+
Martim, muito bem, estás-te a movimentar muito bem no terreno.	X			X				X			+
Meninas, não basta só intercetarem a bola, tem de ocupar o campo de jogo. Andam muito juntas.		X				X				X	+
Leonor, quem estás a defender?	X				X			X			+
Guilherme, antes de passares a bola, vê se tens hipótese de finalizar	X					X		X			+
Inês, deves estar sempre em movimento, mas tenta afastar-te de quem te está a marcar.	X					X		X			+
Isso mesmo, Quintas, boa interceção.	X			X				X			+
Turma, quando efetuam o passe, avancem sempre para a frente, para criar linha de passe.			X			X				X	+
Beatriz, isso, bom controlo de bola e passe.	X			X		X				X	+
Madalena, onde te deves posicionar para receber a bola?	X				X			X			+
Basquetebol											
Rui, o que tens de ter em atenção, para fazeres um bom drible de progressão?	X				X			X			+
Inês, para onde deves olhar, quando vais a driblar?	X				X						
Carolina, boa receção, mas agora quando efetuas o passe, deves fazê-lo à altura do peito	X					X				X	+
Boa, Inês, boa desmarcação	X			X				X			+
Guilherme, quantos apoios tens de fazer para o lançamento na passada?	X				X					X	+

Turma, quando passam a bola, devem cortar em direção ao cesto.			X				X		X			+
Matilde, depois de passares, deves-te colocar entre o teu adversário e o cesto.	X						X				X	+
Boa, Martim, bom cesto.	X			X					X			+
Meninas, quando estão a driblar, protejam a bola com o outro braço		X					X				X	+
Camila, ao driblar a bola, olha também para a frente	X						X				X	+
Turma, não se esqueçam da posição de tripla ameaça, devem analisar o Espaço do jogo e tomar a decisão rápida se devem driblar, passar ou lançar a bola ao cesto.			X				X				X	+
Turma vamos parar. Ricardo, bom lançamento na passada. Faz novamente, para os teus colegas verem			X				X				X	+
Meninas, não andem todas juntas. Ocupem todo o Espaço para criar linhas de passe e avançar para o cesto.		X					X				X	+
Sandra, quem é que estás a defender? Tens que andar sempre próximo.	X				X		X		X			+
Turma, estão a ganhar, muito bem. Agora joguem mais como equipa e a bola deve passar por todos			X	X			X		X			+
Mariana, qual a sequência dos apoios no lançamento na passada?	X				X						X	+
Inês, quais são os tipos de lançamento?	X				X						X	+
Circuito de aptidão física												
Turma, quais os 3 saltos no triplo salto?			X		X				X			+
Leonor, quantos abdominais disse para fazer?	X				X				X			+
Camila, sabes os 3 erros que não deves fazer no teste de abdominais do Fitescola?	X				X				X			+
Madalena, para fazeres agachamentos imagina que estás a sentar-te num banco.	X					X			X			
Boa Gabriel, ainda não paraste	X			X					X			+
Martim, estás fortíssimo nas flexões.	X			X					X			+
Rui, quantas sequências do triplo salto fizeste nas cordas?	X				X	X			X			+
Triplo salto												
Turma, quais as fases do triplo salto?			X		X						X	+
Miguel, quais os saltos em inglês, no triplo salto?	X				X				X			+
Boa Martim, grande salto, só falta aperfeiçoares a técnica	X			X					X			+
Turma, sigam o exemplo do Diogo. Sempre a trabalhar.			X	X					X			+
total	42	12	18	26	21	9	28		44		28	+

Ficha de observação do Feedback Pedagógico (FB)

Instruções: apenas se consideram as correções que incidem no desempenho técnico-tático dos alunos; na coluna ocorrência regista-se o FB fornecido; para cada um destes FB faz-se a sua caracterização segundo as dimensões/categorias indicadas no quadro (com x).

Observador: João Ribeiro

Observado: Marisa Sá

Data: 07/04/2022

Aula n.º 76

Ocorrência (transcrever FB) ↓	Direção			Objetivo (pode pertencer a + de 1)				Forma				Pertinência
	Indiv. (quem?)	Grupo	Turma	Avaliat.	Interrog.	Descrit.	Prescrit.	Visual	Audit.	Quinest.	Misto	+ ou -?
Aquecimento com ativação específica de ginástica												+
Turma, qual o objetivo do aquecimento?			X		X				X			+
Turma, mais intensidade e energia			X				X		X			+
Vamos lá turma, agora todos ao mesmo tempo			X				X		X			+
Turma, quais os elementos de equilíbrio que conhecem?			X		X				X			+
Beatriz, na exercitação da "bolinha" deves encostar o queixo ao peito e deves olhar para o umbigo.	X						X				X	+
Boa Martim, fizeste bem.	X			X					X			+
Diogo, fizeste bem, mas podes ainda afastar mais as pernas no salto de eixo.	X						X				X	+
Matilde, exemplifica o salto entre mãos, para a turma ver como se faz	X						X			X		+
Beatriz, pede à tua colega para te ajudar.	X					X					X	+
Mariana, como se faz a posição inicial?	X				X			X				+
Afonso, exemplifica o salto em extensão.	X						X				X	+
Sandra, está correta a receção?	X				X				X			+
Martim, porque se deve fazer uma boa receção?	X				X				X			+
Madalena, o que deves ter em atenção na posição de avião?	X				X				X			+
Ginástica de solo												+
Turma, sabem as sequências do nível introdutório?			X		X				X			+
Inês, qual o nome técnico do que chamamos "pino"?	X				X				X			+
Turma, não se esqueçam, no rolamento à frente devem encostar o queixo ao peito e olhar para o umbigo			X				X				X	+
Camila, pede ajuda à tua colega para elevares as pernas e tenta manter essa posição por alguns segundos.	X						X				X	+
Meninas, no apoio facial invertido é importante o glúteo contraído		X				X					X	+
Boa Gabriel, agora só tens de manter essa posição por alguns segundos.	X					X			X			+
Turma, quem não conseguir fazer ainda o rolamento atrás, deve treinar no plano inclinado			X				X		X			+
Matilde, exemplifica o rolamento engrupado atrás para os teus colegas verem	X						X		X		X	+
Boa execução Matilde. Uma salva de palmas.	X			X					X			+
Sandra, depois desta execução, o que consideras importante?	X				X				X			+
Mariana, se não tentares, nunca vais conseguir, vamos lá, eu ajudo-te.	X			X					X			+
Martim, Diogo e Gabriel parabéns pelo vosso empenho na aula.		X		X					X			+

Ginástica de aparelhos													+
Turma, todos os saltos só serão considerados válidos se fizerem uma boa receção e tem de a manter durante 3".			X			X						X	+
Madalena, nos saltos no mini-trampolim tens de fazer a chamada mais atrás.	X						X					X	+
Camila e Beatriz, mais força na impulsão vertical.		X					X		X				+
Boa Martins, boas receções.		X		X					X				+
Carolina, tenta elevar os MS ao fazeres a pirueta.	X						X					X	+
Guilherme, tu consegues elevar mais os MS.	X						X		X				+
Isso turma, vão-se corrigindo uns aos outros.			X	X					X				+
Turma, a corrida deve ser progressiva			X			X			X				+
Madalena e Leonor, bom salto, mas mantenha o olhar dirigido para a frente na receção.		X					X		X				+
Turma, pratiquem a receção no banco sueco. É muito importante			X			X						X	+
Beatriz, Camila, como se efetua a chamada no salto de eixo e no salto entre mãos?		X			X				X				+
Guilherme, precisas de ajuda?	X				X				X				+
total	21	6	11	6	11	6	15	1	25	1	12	+	+

Ficha de observação do Feedback Pedagógico (FB)

Instruções: apenas se consideram as correções que incidem no desempenho técnico-tático dos alunos; na coluna ocorrência regista-se o FB fornecido; para cada um destes FB faz-se a sua caracterização segundo as dimensões/categorias indicadas no quadro (com x).

Observador: João Ribeiro

Observado: Marisa Sá

Data: 02/05/2022

Aula n.º 79 E 80

Ocorrência (transcrever FB) ↓	Direção			Objetivo (pode pertencer a + de 1)				Forma				Pertinência
	Indiv. (quem?)	Grupo	Turma	Avaliat.	Interrog.	Descrit.	Prescrit.	Visual	Audit.	Quinest.	Misto	+ ou -?
Aquecimento específico basquetebol e mobilidade articular												
Capitão, boa escolha de exercícios, agora tens de motivar o teu grupo.	X			X					X			+
Turma, mais intensidade e amplitude nos movimentos			X				X		X			+
Vamos ver qual grupo acaba primeiro os percursos.			X			X			X			+
Meninas, vamos lá, é para correr.		X		X					X			+
Boa, o grupo do Pedro acabou primeiro			X	X					X			+
Vamos turma, coordenem sempre os MS com os MI			X				X				X	+
Guilhermes, podem fazer melhor		X		X					X			+
Beatriz, Camila, ao driblar olhem também para a frente		X					X				X	+
Turma, o passe de peito deve ser executado na altura do peito.			X				X				X	+
Turma, vamos ver quem completa primeiro o percurso			X	X					X			+
Mariana, no passe picado, deves executar a rotação dos punhos e	X						X				X	+

direcionar a bola para o solo e para a frente.											
Muito bem, o vosso grupo acabou em primeiro.		X		X					X		+
Meninas, atenção ao passe, tem de olhar primeiro para o vosso colega.		X				X			X		+
Basquetebol											
Rui, exemplifica o lançamento na passada.	X						X			X	+
Turma, quais os apoios a realizar no lançamento do lado direito?			X		X				X		+
Inês, qual o joelho que sobe nesse mesmo lançamento?	X				X				X		+
Quantos cestos já fizeram?		X			X				X		+
Leonor, bom cesto, mas deves melhorar o lançamento, tens de fazer a flexão do punho que lança a bola.	X						X			X	+
Ana, podes dizer em voz alta: direita, esquerda e lança.	X					X			X		+
Turma, contem os cestos por equipa, e quando chegarem aos 20 digam-me.			X	X					X		+
Sandra, coloca cada apoio dentro do círculo de giz.	X						X			X	+
Madalena, Margarida, não desistam, já conseguem fazer devagar, agora é só treinar em "corrida".		X		X					X		+
Turma, como se chama a posição de decidir sobre passar, driblar ou lançar?			X		X				X		+
Muito bem, Ricardo, é isso mesmo: posição de tripla ameaça.	X			X					X		+
Turma, quais os princípios de jogo que temos abordado nas aulas?			X		X				X		+
Muito bem, Ana, podes repetir?	X			X						X	+
Meninas, já escolheram quem vão marcar?		X			X				X		+
Meninas, não andem tao juntas, ocupem o espaço de jogo.		X					X		X		+
Quem tem a bola, efetua o passe e corta para o cesto.		X					X			X	+
Vamos, Carolina e Madalena tem de se deslocar para criar linha de passe às vossas colegas.		X					X			X	+
Muito bem, Martim, conseguiste desmarcar-te e avançar no terreno para finalizar.	X			X					X		+
Atenção equipa, tem de comunicar entre vocês.		X				X			X		+
Bom lançamento Guilherme.	X			X					X		+
Boa, boa. Bom trabalho de equipa. Gostei da jogada.		X		X					X		+
Mariana, assim que perdes a bola, tens de marcar logo o teu adversário.	X						X		X		+
Meninas quando a equipa adversaria tenta o cesto, vocês tem de estar sempre preparadas para o ressalto.		X					X		X		+
Futsal											
Turma, parou. Na primeira tarefa tem de realizar receção. Quando eu disser é que realizam passes consecutivos.			X			X			X		+

Beatriz, Camila a receção deve ser realizada com a parte interna ou sola do pé.		X				X				X	+
Leonor, Madalena, estão a fazer bem a receção, mas não esperem pela bola paradas, devem-se estar sempre em movimento e ir ao encontro da bola.		X				X		X			+
Meninas, quando efetuam o passe, devem olhar para a bola, mas também na direção que vão efetuar o passe.		X				X		X			+
Sandra e Mariana, quais as formas de condução de bola?		X				X				X	+
Meninas é muito importante o controlo da bola, devem alternar entre o pé esquerdo e direito.		X				X		X			+
Quem é que me pode recordar os princípios de jogo trabalhados nas aulas?			X			X		X			+
Guilhermes, qual o objetivo do princípio de mobilidade?		X				X		X			+
Vamos, turma, vão cooperar com os vossos colegas de equipa e ocupar o espaço de jogo de forma racional.			X			X		X			+
Meninas, primeiro definam quem vão marcar		X				X		X			+
Sandra, Mariana, vocês tem de se deslocar, para receber a bola.		X				X		X			+
Bom passe Inês, avança agora para criar linha de passe à tua colega.	X					X		X			+
Margarida, isso mesmo, boa desmarcação e finalização.	X		X					X			+
Rapazes, estão a passar bem a bola, mas tem de passar para todos os colegas da vossa equipa.		X				X		X			+
Boa Martim, grande golo.	X		X					X			+
Miguel, tinhas a hipótese de passar para o teu colega que estava em melhor posição para finalizar. Tens de analisar melhor o jogo.	X					X		X			+
Muito bem, equipa bom trabalho.		X	X					X			+
Gabriel, quando receberes a bola, vê sempre se tens aluem próximo a quem passar a bola.	X					X		X			+
Boa meninas, estão a movimentar-se mais.		X	X					X			+
Beatriz, Camila nunca deixem quem estão a marcar.		X				X		X			+
Inês, quando passares a bola, avança para a frente, para criares linha de passe.	X					X		X			+
Carolina e Madalena, vocês conseguem fazer melhor, estão muito paradas, tem de se deslocar para receber a bola.		X	X					X			+
Bom remate, Margarida. Boa jogada. Houve cooperação entre vocês.	X		X					X			+
Meninas, é importante vocês comunicarem entre vocês.		X				X		X			+
Bom trabalho equipa. Conseguiram realizar uma boa comunicação entre vocês.		X	X					X			+
Orientação											
Turma em que consiste a atividade de orientação?			X		X			X			+
Quais as capacidades motoras e cognitivas que são utilizadas?			X		X			X			+
Sabem quais os tipos de orientação que pratica em Portugal?			X		X			X			+
Turma, tenham atenção à simbologia existente nos mapas, dos respetivos pontos de controlo.			X		X		X				+

Cooperem com o vosso colega de equipa e definam uma estratégia para decidir o melhor percurso.		X				X			X			+
Turma, nesta atividade é importante saber utilizar o mapa.			X			X		X				+
Então meninas, vocês acabaram rápido, mas não colocaram os pontos todos? O que aconteceu?		X			X				X			+
total	19	31	18	20	10	18	20	2	54		12	+

Ficha de observação do Feedback Pedagógico (FB)

Instruções: apenas se consideram as correções que incidem no desempenho técnico-tático dos alunos; na coluna ocorrência regista-se o FB fornecido; para cada um destes FB faz-se a sua caracterização segundo as dimensões/categorias indicadas no quadro (com x).

Observador: João Ribeiro

Observado: Marisa Sá

Data: 19/05/2022

Aula n.º 84

Ocorrência (transcrever FB) ↓	Direção			Objetivo (pode pertencer a + de 1)				Forma				Pertinência
	Indiv. (quem?)	Grupo	Turma	Avaiat.	Interrog.	Descrit.	Prescrit.	Visual	Audit.	Quinest.	Misto	+ ou -?
Voleibol												
Turma, quantos jogadores tem cada equipa de Voleibol?			X		X				X			+
Quem sabe como funciona o sistema de pontos?			X		X				X			+
Quantos sets tem cada jogo?			X		X				X			+
Turma, sempre posição base para receber a bola			X			X					X	+
Membros inferiores fletidos		X				X					X	+
Muito bem, boa manchete.	X			X					X			+
Afonso, se a bola vem em trajetória alta, recebes com passe	X					X			X			+
Beatriz, Camila, ao receber a bola, tem de olhar para cima e para a frente		X					X				X	+
Vocês, quantos passes consecutivos já fizeram?		X			X				X			+
Contem o número de passes consecutivos, ver quem é que faz mais?		X			X				X			+
Meninas, tem de estar sempre em movimento, deslocamento lateral		X				X			X			+
Boa receção Madalena	X			X					X			+
Na manchete tens de tocar a bola, com os antebraços.	X						X				X	+
Leonor, estende os braços quando fazes a manchete	X						X				X	+
Meninas, no passe não se pode ouvir esse barulho, tem de tocar a bola com a ponta dos dedos e à frente da testa		X					X		X			+
Ana, o que é que estás a fazer mal, no passe? Isso mesmo, estas a tocar a bola com a palma das mãos.	X				X				X			+
Ana, faz um triângulo, assim, entre os indicadores e polegares	X						X				X	+
Mariana, tens de te colocar por baixo da bola.	X					X			X			+
Boa Carolina, bom serviço. Podes tentar o serviço por cima.	X			X					X			+
Inês, Margarida, estão muito paradas, tem de fletir os MI		X				X			X			+

Ricardo, muito bem, bom serviço. Exemplifica para os teus colegas verem.	X			X						X	+
Pedro, como explicas aos teus colegas, como se faz o serviço por baixo?	X				X				X		+
Gabriel, só te falta orientar os pés, para onde queres enviar a bola	X						X		X		+
Turma, quantos toques podem dar entre equipa, antes de passar a bola para o outro lado?			X		X				X		+
Meninas, em relação às rotações, rodam para que lado?		X			X				X		+
A bola caiu em cima da linha, é considerada dentro ou fora?		X			X				X		+
Sandra, não podes tocar 2 vezes na bola, é falta	X					X			X		+
Turma, comuniquem entre vocês, se vão receber a bola digam "minha".			X			X			X		+
Isso, 3 toques. Boa, o ponto é vosso.	X			X					X		+
Assumam sempre as vossas posições		X				X			X		+
Isso, muito bem, bom controlo de bola		X		X					X		+
Corrida de Barreiras											+
Turma, quantas fases tem a corrida de Barreiras?			X		X				X		+
Como é que sabemos qual a nossa perna de ataque?			X		X				X		+
Então tem de dar 3 passadas entre barreiras, ou seja, 4 apoios.			X			X				X	+
Podem contar, 1, 2,3, 4, perna de ataque.			X			X				X	+
Meninas, façam primeiro devagar, contem os vossos apoios.		X				X			X		+
Inês, o que é que estás a fazer mal?	X				X				X		+
Muito bem Rui.	X			X					X		+
Isso, Ricardo, só falta melhorar a tua perna de impulsão.	X			X					X		+
Turma, não é para saltar as barreiras, é para transpor a barreira, é diferente.			X			X			X		+
Vá, vamos lá, agora a correr		X				X			X		+
Isso mesmo, perna de ataque em extensão.	X			X						X	+
Leonor, como apoias o teu pé no solo, da perna de ataque?	X				X				X		+
Boa, isso mesmo. Usa mais o movimento dos braços.	X			X					X		+
A perna de impulsão deve fazer uma abdução ao passar a barreira		X					X			X	+
Carolina, eleva mais o joelho da perna de ataque.	X						X			X	+
Boa, está melhor.	X			X					X		+
Leonor, estás a saltar as barreiras, perna de impulsão paralela à barreira	X					X			X		+
Camila, perna de ataque em extensão	X						X			X	+
Tem de fletir o tronco para a frente		X					X			X	+
Receção, com a parte anterior do pé		X				X				X	+

Boa Martim, está melhor.	X			X					X			+
Rui, exemplifica para os teus colegas verem	X					X					X	+
Meninos, tentem sincronizar o movimento das pernas e dos braços.		X					X		X			+
É importante fletir o tronco em direção às pernas		X					X		X			+
Vá mais uma vez, quanto mais treinarem melhor		X		X					X			+
Agora tenta contar os apoios.		X				X			X			+
Melhorem o vosso ataque à barreira, perna de ataque joelho elevado, estender a perna e receção com a parte anterior do pé.		X					X				X	+
Muito bem Gabriel, estás-te a esforçar	X			X					X			+
Diogo, continua assim, agora é só melhorar a perna de impulsão, sempre paralela à barreira	X			X					X			+
total	28	21	11	15	14	18	13		43		17	+

