

**FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA
DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA**



PAULO ALEXANDRE CORREIA GONÇALVES

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NO COLÉGIO DA
IMACULADA CONCEIÇÃO JUNTO DA TURMA B DO 12.º ANO NO ANO LETIVO
2012/2013**

COIMBRA

2013

PAULO ALEXANDRE CORREIA GONÇALVES

2008032995

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NO COLÉGIO DA
IMACULADA CONCEIÇÃO JUNTO DA TURMA B DO 12.º ANO NO ANO LETIVO
2012/2013**

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

Orientador: Mestre Antero Abreu

COIMBRA

2013

Esta obra deve ser citada como: Gonçalves, P. A. C. (2013). *RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NO COLÉGIO DA IMACULADA CONCEIÇÃO JUNTO DA TURMA B DO 12.º ANO NO ANO LETIVO 2012/2013*. Relatório de Estágio de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

COMPROMISSO DE ORIGINALIDADE DO DOCUMENTO

Eu, Paulo Alexandre Correia Gonçalves, aluno número 2008032995 do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, venho declarar por minha honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original de minha autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto) no artigo 3º do Regulamento Pedagógico da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física (versão de 10 de março de 2009).

AGRADECIMENTOS

À minha família, pelo suporte e apoio incondicional transmitido durante este percurso. Obrigado por sempre acreditarem.

A ti, pela compreensão e motivação concedida nos períodos mais difíceis.

Aos meus colegas de Estágio Diogo Brântuas e Inês Eufrásio por terem embarcado nesta aventura comigo.

Ao Professor Nuno Amado, pelo incentivo, pela disponibilidade e amizade que sempre empenho.

Ao Professor Antero Abreu, pelos conhecimentos transmitidos e aprendizagens promovidas ao longo do estágio pedagógico.

À professora Maria João Soares, pela disponibilidade e conhecimentos transmitidos no âmbito do acompanhamento do cargo de direção de turma.

A Professora Ana Paula pela disponibilidade e amizade que revelou.

Aos meus colegas de Departamento por todo o apoio que deram.

Ao Colégio da Imaculada Conceição, que mais uma vez foi a minha “escola de vida”.

Aos meus alunos e atletas que me motivam e entusiasmam a cada dia que passa.

A todos, os meus profundos e sinceros agradecimentos.

RESUMO

Este relatório foi realizado no âmbito da disciplina de Estágio Pedagógico, uma das múltiplas que constitui o currículo do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. O Estágio Pedagógico foi realizado no Colégio da Imaculada Conceição, em Cernache, sob a orientação do Professor Nuno Amado, com a supervisão do Mestre Antero Abreu. O Estágio Pedagógico surge como o culminar de uma etapa de aprofundamento e aplicação dos conhecimentos científicos adquiridos ao longo de um ciclo de estudos na área da Educação Física. Trata-se de uma aplicação de saberes de âmbito alargado e multidisciplinar em contexto escolar, fomentando um conhecimento sistemático do processo de ensino-aprendizagem, através de uma aquisição de competências referentes à organização e gestão escolar, projetos e parcerias educativas e lecionação. No presente Relatório de Estágio estão descritas uma série de experiências vividas durante do processo de formação pedagógica com uma turma do 12º ano, do Colégio da Imaculada Conceição. O documento está estruturado em 3 partes, expondo as expetativas e opções iniciais em relação ao estágio pedagógico, descrição das atividades desenvolvidas no enquadramento da prática profissional e respetiva reflexão e por último, o desenvolvimento do tema do contributo para o estudo da validade do modelo do Desporto Escolar, na resposta às expetativas dos alunos do Ensino Básico e Secundário.

PALAVRAS-CHAVE: Processo de ensino-aprendizagem. Adequação, aprendizagens. Supervisão pedagógica. Formação inicial. Formação contínua.

ABSTRACT

This report was produced to the subject of Teacher Training, one of the many that is part of the curriculum of the Master of Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education, Faculty of Sport Sciences and Physical Education, University of Coimbra. The Teacher Training was conducted at Colégio da Imaculada Conceição, in Cernache, under the guidance of Teacher Nuno Amado, and the supervision of Master Antero Abreu. The Teacher Training emerges as the culmination of a stage, deepening and testing scientific knowledge gained throughout a course of study in the area of Physical Education. This is an application of wide and multidisciplinary knowledge in schools, promoting a systematic knowledge of the teaching-learning process through an acquisition of skills related to school organization and management, projects and educational partnerships, teaching practice and its corresponding report. In this report a series of experiences that were held during the process of pedagogical training with a class in year 12 at Colégio da Imaculada Conceição are described. The document is divided into 3 parts, exposing the expectations and initial options related to teaching practice, the description of activities in the context of the professional practice and corresponding reflection and finally, the development of the study's contribution to the theme of the validity of the model of School Sports in response to Elementary and Secondary Education students' expectations.

KEYWORDS: *Teaching-learning. Adaptation. Learning. Pedagogical Supervision. Initial training. Ongoing training.*

SUMÁRIO

RESUMO	IV
ABSTRACT.....	V
INTRODUÇÃO	10
CAPÍTULO I – DESCRIÇÃO.....	11
1. EXPETATIVAS EM RELAÇÃO AO ESTÁGIO	11
1.1. AS MINHAS EXPETATIVAS	11
1.2. PLANO DE FORMAÇÃO INDIVIDUAL	13
DIMENSÃO 1 – ATIVIDADES DE ENSINO-APRENDIZAGEM.....	14
2. PLANEAMENTO.....	14
2.1 O COLÉGIO	14
2.1.1 HISTÓRIA DO COLÉGIO	14
2.1.2 CARATERIZAÇÃO DO MEIO	16
2.1.3 ESTRUTURA ORGANIZATIVA DO COLÉGIO	17
2.1.4 RECURSOS HUMANOS, ESPACIAIS E MATERIAIS.....	18
2.1.5 CARATERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO ESCOLAR	19
2.1.6 Caraterização da turma	20
2.2 PLANO ANUAL.....	20
2.3 UNIDADES DIDÁTICAS.....	22
2.3.1 ESTRATÉGIAS DE IMPLEMENTAÇÃO DAS UNIDADES DIDÁTICAS	24
2.3.2 SISTEMA DE AVALIAÇÃO DAS UNIDADES DIDÁTICAS.....	25
2.4.PLANOS DE AULA	27
3. REALIZAÇÃO.....	29
3.1 INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA	30
3.1.1 INSTRUÇÃO	30
3.1.1.1 FEEDBACK.....	32
3.1.2 GESTÃO.....	32
3.1.3 CLIMA	34
3.1.4 DISCIPLINA	35
3.2 DECISÕES DE AJUSTAMENTO	35
4. AVALIAÇÃO	37
4.1 AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA.....	38
4.2 AVALIAÇÃO FORMATIVA.....	40
4.3 AVALIAÇÃO SUMATIVA.....	40
DIMENSÃO 2 – ATITUDE ÉTICO-PROFISSIONAL.....	42

CAPÍTULO II – REFLEXÃO.....	42
1. ENSINO-APRENDIZAGEM.....	42
1.1 APRENDIZAGENS REALIZADAS COM O ESTÁGIO	42
1.1.1.PLANEAMENTO	43
1.1.2 INSTRUÇÃO	44
1.1.3 GESTÃO.....	44
1.1.4 CLIMA	45
1.1.5 DISCIPLINA	46
1.1.6 AVALIAÇÃO	46
1.2 COMPROMISSOS COM AS APRENDIZAGENS DOS ALUNOS.....	46
1.3 INOVAÇÃO NAS PRÁTICAS PEDAGÓGICAS	48
2 – DIFICULDADES E NECESSIDADES DE FORMAÇÃO.....	50
2.1 DIFICULDADES SENTIDAS E FORMAS DE RESOLUÇÃO	50
2.2 DIFICULDADES A RESOLVER NO FUTURO (FORMAÇÃO CONTÍNUA)	52
3 – ÉTICA PROFISSIONAL	52
4 – QUESTÕES DILEMÁTICAS	53
5. CONCLUSÕES REFERENTES À FORMAÇÃO INICIAL	54
5.1 IMPACTO DO ESTÁGIO NA REALIDADE DO CONTEXTO ESCOLAR.....	54
5.2 PRÁTICA PEDAGÓGICA SUPERVISIONADA	55
5.3 EXPERIÊNCIA PESSOAL E PROFISSIONAL	56
CAPÍTULO III – APRESENTAÇÃO DO TEMA.	57
1. TEMA DO ESTUDO.....	57
1.1.Razões para a escolha do Tema	57
2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	58
2.1.1 O Programa do Desporto Escolar 2009-2013.....	62
2.1.2. Satisfação.....	63
2.1.3. Motivação	64
3.FORMULAÇÃO DOS PROBLEMAS	64
4.ESTABELECIMENTO DAS HIPÓTESES	65
5. METODOLOGIA DE RECOLHA DOS DADOS.....	65
6. APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS	66
8. DISCUSSÃO DE RESULTADOS	69
9. CONCLUSÕES	72
BIBLIOGRAFIA.....	73

INDICE DE TABELAS

TABELA 1- CONSTITUIÇÃO DO CONSELHO PEDAGÓGICO 2012/2013	18
TABELA 2- NÚMERO DE ALUNOS INSCRITOS NO CAIC.....	19
TABELA 3- DISTRIBUIÇÃO DAS MATÉRIAS	23
TABELA 4- NÚMERO DE QUESTIONÁRIOS APLICADOS	65
TABELA 5- IDADE DOS ALUNOS	65
TABELA 6- RESUMO DAS ESCOLHAS DOS ALUNOS PARA INICIAR A PRÁTICA DO DE.	66
TABELA 7- NÚMERO DE JOGOS REALIZADOS ESTE ANO LETIVO	67
TABELA 8- NÍVEL DE SATISFAÇÃO EM RELAÇÃO À PRÁTICA DESPORTIVA	67
TABELA 9- NÍVEL DE SATISFAÇÃO EM RELAÇÃO À PRÁTICA DE DESPORTO ESCOLAR.....	68
TABELA 10- NÍVEL DE SATISFAÇÃO EM RELAÇÃO AO GRUPO EQUIPA	68
TABELA 11 - INTENÇÃO DE CONTINUAR A PRATICAR DESPORTO ESCOLAR	68
TABELA 12- INTENÇÃO DE PERMANECER NA MODALIDADE	69
TABELA 13- INTENÇÃO DE MANTER/ INICIAR A PRÁTICA DE DESPORTO FEDERADO.....	69
TABELA 14- SATISFAÇÃO COM A PRÁTICA DO DESPORTO ESCOLAR.....	70
TABELA 15- SATISFAÇÃO COM A PRÁTICA DESPORTIVA.....	71
TABELA 16- NÍVEL DE SATISFAÇÃO PARA A PRÁTICA EM FUNÇÃO DO NÚMERO DE JOGOS.....	71
TABELA 17- PRETENSÃO DE CONTINUAR A PRÁTICA DO DESPORTO ESCOLAR NO PRÓXIMO ANO LETIVO	72

INTRODUÇÃO

Este relatório foi realizado no âmbito da disciplina de Estágio Pedagógico, uma das múltiplas que constitui o currículo do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

O Estágio Pedagógico foi realizado no Colégio da Imaculada Conceição, em Cernache, sob a orientação do Professor Nuno Amado, com a supervisão do Mestre Antero Abreu.

O presente Relatório de Estágio está organizado em três grandes capítulos. No primeiro capítulo de cariz mais descritivo, são apresentadas as expetativas iniciais e a envolvência do meio, para de seguida se relatarem os procedimentos seguidos na construção do currículo educativo e formativo dos alunos. Num segundo capítulo, de carácter reflexivo, procura-se evidenciar a evolução do estagiário ao longo do Estágio Pedagógico, centrando-nos nas aprendizagens realizadas e na utilidade do trabalho individual e de grupo e, ainda, no que respeita às questões dilemáticas que foram surgindo, podendo deste modo retirar conclusões relativas à formação inicial de professores, experiências aportadas no ano de estágio, bem como a necessidade de uma formação contínua. Num terceiro capítulo, é apresentado o estudo sobre a temática do Desporto Escolar, mais especificamente um contributo para o estudo da realidade do modelo do Desporto Escolar na resposta às expetativas dos alunos do ensino básico e secundário.

O relatório de estágio deve ser encarado como um documento final e reflexivo de um percurso, que não termina neste momento, pois deverá continuar ao longo da vida, numa lógica de formação contínua, e tentará apresentar as atividades desenvolvidas, contextualizando-as e analisando-as numa lógica de balanço.

CAPÍTULO I – DESCRIÇÃO

1. EXPETATIVAS EM RELAÇÃO AO ESTÁGIO

1.1. AS MINHAS EXPETATIVAS

Atualmente, o Docente tem necessidade de acompanhar o ritmo elevadíssimo de uma sociedade em constante mudança. Os novos desafios sucedem-se diariamente, estando o Professor constantemente sujeito a novos desafios. A reciclagem constante de conhecimentos pode ser um instrumento determinante nesta busca de soluções para o aumento do desempenho. Chegado a esta etapa da minha vida profissional, decidi que seria a altura ideal para melhorar a minha formação específica.

No entanto, ao apresentar-me para este estágio pedagógico, não pude colocar de parte os dois estágios que já realizei, bem como a plataforma de experiência de nove anos de lecionação a diferentes níveis de ensino. Este paradigma inicial, tornou-se importante ao longo de todo o meu percurso. A experiência por mim acumulada iria criar nas minhas práticas, uma zona de conforto, ou iria funcionar como potenciador de criatividade? A única certeza que tinha era a pretensão de, juntamente com um Orientador experiente, potenciar esses conhecimentos já apreendidos, através de um novo contexto educativo e de uma orientação baseada na reflexão. Esperava que este estágio promovesse a aquisição de novos “*skills*” para uma docência inovadora e dinâmica, propícia ao desenvolvimento de habilidades, atitudes e competências individuais.

No exercício das minhas funções de Professor Estagiário, procurei reger a minha atividade pelo profissionalismo ético, assente no rigor científico das aprendizagens e no compromisso de responsabilidade social de igualdade de oportunidades a todos os meus alunos. Entendo que a Escola deve ser inclusiva e promover o desenvolvimento integral dos seus alunos. Respeitei a diversidade cultural dos meus alunos, aproveitando essa mesma diversidade para o enriquecimento das aprendizagens. Promovi a integração e responsabilização dos alunos na sociedade, de modo a formar cidadãos interventivos e conscientes no

futuro. Para tal, acompanhei de forma muito próxima os alunos no seu dia-a-dia escolar. Através da recolha de indicadores, torna-se imperativo um trabalho próximo com o Orientador, bem como os restantes colegas de Estágio, na busca de soluções inovadoras e audaciosas, para motivar os alunos.

No desenvolvimento do ensino/aprendizagem, propus-me a participar na planificação e preparação de todas as atividades a desenvolver ao longo do ano, tais como plano anual, mapa de rotação de espaços, regulamento da disciplina, unidades didáticas e planos de aula, entre outros, – tendo em conta as especificidades do contexto escolar, da turma e de cada aluno em particular, registadas num conjunto de documentos preparatórios e de decisão, previamente elaborados. Para cada aula propus-me sempre a elaborar, previamente, um plano de aula com referência aos vários elementos do currículo, incluindo objetivos da aula, descrição de tarefas e respetivos objetivos específicos, tempo de cada parte da sessão e de cada tarefa, estratégias de organização, objetivos operacionais e critérios de êxito de cada tarefa. Para além do planeamento, propunha-me a respeitar as questões éticas associadas à prática da docência, tais como assiduidade, pontualidade, a imagem apropriada. Tinha intenção de assistir a aulas regidas pelo orientador e pelos restantes estagiários.

Assumi o compromisso de motivar os alunos para a aula e para a atividade física, através de aulas motivadoras, inovando nas aprendizagens e através de um clima da aula sempre positivo, dando relevo à disciplina e aos comportamentos assertivos. Buscava a designação de regras de funcionamento muito concretas, que levasse os alunos a não manifestarem comportamentos desajustados e que canalizassem a sua atenção para a aula. A Instrução teria também um papel de destaque, procurando adequar a linguagem aos alunos, tentando otimizar estes momentos de uma forma sucinta e prática. O *feedback* pedagógico presente em todas as aulas, de forma a modificar ou reforçar o comportamento dos alunos, referindo o que é necessário fazer para melhorar a execução.

Na avaliação, a elaboração dos relatórios de observação e as reflexões das aulas lecionadas foi valorizada. Foi realizado um balanço / avaliação de todas as atividades realizadas (unidades didáticas, avaliações, sequência e extensão de conteúdos), bem como uma reflexão crítica de todas as minhas aulas.

1.2. PLANO DE FORMAÇÃO INDIVIDUAL

Segundo Piéron (1996), o estágio pedagógico no ensino, surge como uma experiência útil na preparação profissional.

Carreiro da Costa (1996), defende que “o *Planeamento da Formação consta da tomada de um conjunto de decisões que define a natureza dos diferentes momentos de atividade para a satisfação das necessidades de formação e permite estabelecer a sequência de desenvolvimento da sua implementação. Esta fase culminará na conceção de um Plano de Formação Individual*”.

Assim, ao elaborar este Plano de Formação Individual baseei-me em três pontos fulcrais: **Planeamento, Realização e Avaliação**. Para cada área do Estágio defini as minhas fragilidades/ aspetos que queria melhorar o desempenho, os objetivos de aperfeiçoamento e as estratégias de formação, como se pode consultar no anexo 1.

As reflexões críticas sobre as aulas, as reflexões dos colegas de Núcleo de Estágio, as opiniões do Orientador de Estágio e dos outros Estagiários, bem como a avaliação das aprendizagens dos alunos, contribuíram para uma avaliação do meu desempenho, redefinindo estratégias e métodos de trabalho. Também as avaliações e os balanços realizados sobre o trabalho desenvolvido deram indicações sobre o meu progresso. De igual modo a realização de relatórios e reflexões das aulas dadas e assistidas, foram um instrumento útil para o processo de melhoramento das aprendizagens.

DIMENSÃO 1 – ATIVIDADES DE ENSINO-APRENDIZAGEM

2. PLANEAMENTO

2.1 O COLÉGIO

2.1.1 HISTÓRIA DO COLÉGIO

O Colégio da Imaculada Conceição é um dos três Colégios pertencentes à Companhia de Jesus, sediados em Portugal. Para além de Coimbra, Santo Tirso, através do Instituto Nun'Álvares e Lisboa, com o Colégio São João, têm Colégios de Jesuítas.

Os Jesuítas cedo iniciaram uma missão ligada à Educação, onde se destaca os longínquos tempos dos descobrimentos.

A vinda dos jesuítas para Portugal deve-se ao rei D. João III a quem Diogo de Gouveia indicara a existência de um grupo de clérigos capazes de converter a Índia. Então Inácio de Loiola enviou para Portugal o navarro Francisco Xavier e o português Simão Rodrigues. Com o passar dos tempos, começa a aumentar o número de Jesuítas em Portugal. Os jesuítas em Portugal chegaram a dirigir cerca de 30 estabelecimentos de ensino que formavam a única rede escolar orgânica e estável do País. O ensino era gratuito e aberto a todas as classes. Em meados do século XVIII, o número total de alunos rondava os 20000 numa população de 3000000 de habitantes.

A Companhia de Jesus foi expulsa de Portugal em 1910, pela Primeira República Portuguesa. No entanto, a formação de novos membros continuou, no exílio, sobretudo em Espanha: S. Martin de Trevejo, La Guardia e Oya. A partir de 1923, começaram a entrar, discretamente, em Portugal. O Noviciado e o Juniorado foram instalados num velho convento de Entre-os-Rios que passou, depois, para Guimarães (Convento da Costa), o Colégio de La Guardia foi instalado no Hotel das Caldas da Saúde, perto de Santo Tirso e a Escola Apostólica em Macieira de Cambra. A Nova Constituição da República, promulgada em 19 de Março de 1933, fruto de uma nova mentalidade facilitada pelo golpe de 28 de Maio de 1926, no artigo 45, permite que a Igreja Católica se organize livremente e constitua as suas

organizações a que o Estado reconhece existência legal e personalidade jurídica. A Companhia entendeu que estariam automaticamente revogadas as leis pombalinas e o decreto de 8 de Dezembro de 1910. Os jesuítas, atentos a todos os desenvolvimentos políticos sentiam-se claramente abrangidos por este Artigo 45 e começaram a projetar construções próprias e mais adequadas à formação.

A primeira grande construção foi a do Noviciado em Soutelo (Braga) numa quinta oferecida pelos Viscondes da Torre.

Na Consulta da Província de 16 de Maio de 1942, fala-se da possibilidade de comprar uma quinta para o Colégio da Imaculada Conceição. O P. Geral, P. Janssens, aprovava a ideia e o Assistente escrevia ao Padre Provincial a dar ânimo ao projeto.

A escritura da compra da quinta foi feita em 30 de Setembro de 1942.

Em Maio do ano seguinte começaram as observações técnicas para a construção de uma casa.

Em 1944, já se diz que estão a trabalhar ativamente na planta do novo Noviciado, mas que os recursos eram magros para os tempos que corriam.

Na consulta de Julho de 1944, transparece um grande otimismo ao ler-se que havia motivos para que se comesse quanto antes as obras e deliberou-se sobre o modo como fazê-las: por conta própria ou através de um empreiteiro? Decidiram que fosse entregue a um construtor.

Na consulta de Março de 1945, dá-se a notícia que a Condessa da Torre se inclinava a dar a quinta aos jesuítas e pensaram, então, fazer aí a Escola Apostólica. Quanto a Cernache, já existia uma planta provisória e faziam-se diligências para conseguir participações.

Em Abril de 1947, a Viscondessa da Torre dá definitivamente o solar com o respetivo recheio e a quinta à Companhia de Jesus.

Finalmente, foi tomada a decisão de se construir um pavilhão em Cernache. No diário da Estação de Cernache consta a chegada, no dia 17 de Março de 1953, dos Padres Cardoso e Abel Guerra acompanhados de um arquiteto e um topógrafo para fazerem o estudo do terreno em ordem à elaboração de uma planta para uma casa a construir ali. O P. Provincial dizia ao P. Gonçalves, em 24 de Dezembro de 1953, que o projeto da obra a construir em Cernache, o Seminário Apostólico, feito pelo Ministério do Ultramar estava quase pronto. No dia 21 de Setembro de 1954,

um empreiteiro, um arquiteto, um engenheiro, juntamente com o P. Guerra, marcaram definitivamente o local onde viria a ser construída a casa. A primeira pedra foi benzida e colocada pelo Reverendíssimo Sr. D. Ernesto Sena de Oliveira, Arcebispo de Coimbra, no dia 15 de Dezembro de 1954, estando presentes D. João de Deus Ramalho SJ, bispo emérito de Macau e o Sr. D. Manuel de Jesus Pereira, sendo Provincial o P. José Craveiro. Foi-lhe dado o nome de Colégio da Imaculada Conceição por se viver, na ocasião, o centenário da definição do dogma da Imaculada Conceição. No dia 22 de Agosto de 1955, foi lida a patente de Vice-Reitor do Colégio ao P. Isidro Pereira, que foi elevado a Reitor, no dia 8 de Dezembro do ano seguinte.

O P. José Craveiro, por ocasião da celebração dos 75 anos da Província Portuguesa restaurada, fez uma comunicação à Província, na qual, entre muitos outros assuntos, abordou a questão do Colégio Apostólico de Cernache. Esperava inaugurar, em 27 de Setembro desse ano de 1955, o novo Colégio Apostólico para o 1º ciclo dos Liceus.

E foi assim que, pouco a pouco, com a boa administração de um jesuíta, Diretor do Colégio e antigo aluno dele, se ampliou e chegou a esta bela construção que se vê agora, quase irreconhecível para aqueles que cá chegaram, precisamente em 25 de Outubro de 1955.

2.1.2 CARATERIZAÇÃO DO MEIO

O Colégio está situado em Cernache, uma pequena localidade de cerca de 4000 habitantes a quatro quilómetros de Condeixa e oito quilómetros de Coimbra, sede do Concelho. Integrado na rede escolar da Região Centro, serve prioritariamente uma área geográfica circundante de aproximadamente cinquenta quilómetros quadrados, acolhendo igualmente muitos alunos provenientes de lugares mais distantes que manifestam interesse no projeto de formação que proporciona.

Perspetivando o futuro, o Colégio, preocupa-se com a melhoria permanente da qualidade da formação proporcionada aos alunos e com uma cada vez maior integração no meio em que se encontra inserido. Simultaneamente investe no

aprofundamento dos laços de amizade e colaboração que já proporcionam ao CAIC um ambiente familiar, alegre e descontraído.

O Colégio é um dos três colégios da Província Portuguesa da Companhia de Jesus. Foi inaugurado a 15 de Dezembro de 1954 e tem Contrato de Associação com o Estado Português, desde Outubro de 1978. Trata-se, por isso, de um estabelecimento de ensino gratuito. O lema do Colégio, “Educar para Servir”, que radica profundamente nos valores do Evangelho e no *Ad Maiorem Dei Gloriam* de Santo Inácio de Loyola, fundador dos Jesuítas, é um apelo constante aos educadores para que coloquem ao serviço dos alunos o dom da sua vocação. Sendo o Colégio uma instituição da Companhia de Jesus, este tem como finalidade a formação dos seus alunos como homens autênticos na sua tríplice dimensão: pessoal, social e religiosa.

Na sua dimensão pessoal, um aluno do Colégio deverá ser munido de responsabilidade, liberdade, equilíbrio e maturidade, dotado de imaginação, criatividade, constância e firmeza no trabalho.

No que se refere à dimensão social, o aluno do Colégio deverá ser “um homem para os outros”, dotado de espírito de serviço e amizade, vivendo em solidariedade. Deverá integrar-se na sociedade e ser capaz de transformar as estruturas injustas e opressoras, arriscando e sacrificando os seus interesses pessoais em prol do bem dos outros, principalmente dos mais pobres e dos mais necessitados.

No que toca à dimensão religiosa, ao aluno do Colégio são proporcionadas experiências e vivências que veiculam o sentido cristão da vida, e que o orientam nas relações pessoais com Deus e com os outros.

2.1.3 ESTRUTURA ORGANIZATIVA DO COLÉGIO

Atualmente o Colégio da Imaculada Conceição tem como Diretor Geral o Padre José Carlos Belchior Sj, e como Diretor Pedagógico, o Professor António José Franco. Trata-se do primeiro Diretor Pedagógico leigo, uma vez que, até ao ano letivo anterior, esse cargo fora sempre assumido por Padres Jesuítas. Da Direção Pedagógica fazem ainda parte os Diretores do Segundo Ciclo, Professor João Xavier, do Terceiro Ciclo, Professor Nelson Matias e como Diretor do Ensino

Secundário, o Professor António Manuel. O Diretor financeiro do Colégio é o Sr. Eduardo Eufrásio. Trata-se de uma estrutura organizativa recente no CAIC, embora já implementada nos outros Colégios da Companhia de Jesus da Província Portuguesa.

No que concerne ao corpo docente e não docente, o Colégio é constituído por sessenta e sete docentes e vinte e oito não docentes.

A maior parte do corpo Docente do CAIC encontra-se em quadro de nomeação definitiva, pelo que existe uma boa estabilidade pedagógica. A identidade do Colégio, é reforçada através do projeto educativo. Todos os Docentes realizam três formações iniciais onde se busca o *Maggis* pedagógico.

No que se refere ao Conselho Pedagógico, este tem por competências apreciar, debater e pronunciar-se sobre questões de natureza pedagógica. Trata-se de um órgão de decisão do Colégio. Dele fazem parte:

António José Franco	Diretor Pedagógico
António Manuel Meneses	Diretor Secundário
Nelson Matias	Diretor 3.º Ciclo
João Xavier	Diretor 2.º Ciclo
Ana Paula Santos	Inglês
Cristina Craveiro	Matemática
Alexandra Mendes	Português
Margarida Rodrigues	Ciências e Biologia
Margarida Nascimento	Ciências Físico-químicas
Conceição Martinho	Artes
Firmino Pires	Educação Física
Graça Pita	Ciências Sociais e Humanas
Gabriela Patrício	Educação Moral e Religiosa
Carla Lapa	Professora Bibliotecária
Lourenço Eiró, SJ	Coordenador da Pastoral
Dra. Helena Almeida	Representante da Associação de Pais

Tabela 1- Constituição do Conselho Pedagógico 2012/2013

2.1.4 RECURSOS HUMANOS, ESPACIAIS E MATERIAIS

O Departamento de Educação Física é constituído por sete professores, todos eles pertencentes ao Quadro de Nomeação Definitiva do Colégio. O Colégio dispõe de dois Prefeitos, responsáveis pelo pavilhão polidesportivo, arrecadação do material desportivo e zonas desportivas envolventes.

Para além de lecionarem Educação Física, todos os professores são responsáveis por dois grupos/equipa de Desporto Escolar, nas modalidades de Voleibol, Andebol e Xadrez.

No que se refere aos recursos espaciais, o Colégio dispõe de um pavilhão polidesportivo coberto (27mX50m), contendo as seguintes marcações: quatro campos de Voleibol; nove campos de Mini Voleibol; quatro campos de Basquetebol, um campo de miniandebol, e seis campos de Badminton. Para além disso, o Colégio possui uma parede de escalada fixa, contendo quatro vias. Anexada ao pavilhão polidesportivo, existe ainda uma sala de Ginástica (20mX12m). Relativamente às zonas desportivas descobertas, o Colégio dispõe de um campo de Futebol de onze, três campos de Basquetebol, dois campos de Voleibol, uma caixa de saltos e uma pista de corrida de velocidade de 60m, com duas pistas. Para que os alunos se possam equipar e desequipar, o Colégio disponibiliza quatro balneários masculinos e quatro femininos. O Colégio dispõe ainda de um gabinete médico, dois gabinetes de Professores e dois gabinetes de Prefeitos.

No concernente aos recursos materiais (associados à disciplina de Educação Física), considero que o Colégio se encontra bem apetrechado. Tendo em conta a conjuntura económica do Mundo em geral e de Portugal em particular, julgo que o Colégio disponibiliza aos seus alunos e professores um vasto leque de equipamentos que lhes permite desenvolver o seu trabalho com qualidade.

Nº de Turmas Curso/Ano

curso	ano		
		turmaabrev	alunos
2º CEB	5º Ano	3	90
	6º Ano	4	116
	Total	7	206
3º CEB	7º Ano	4	114
	8º Ano	4	99
	9º Ano	5	132
	Total	13	345
C.E.F. Serviço Mesa	8º Ano	1	23
	9º Ano	1	12
	Total	2	35
Curso Profissional TRV	10º Ano	1	21
	11º Ano	1	12
	12º Ano	1	15
	Total	3	48
Secundário C.T.	10º Ano	2	59
	11º Ano	2	56
	12º Ano	2	49
	Total	6	164
Secundário L.H.	12º Ano	1	18
	Total	1	18
Total		32	816

Tabela 2- Número de alunos Inscritos no CAIC

2.1.5 CARATERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO ESCOLAR

No ano letivo em curso o Colégio possui 816 alunos distribuídos por 26 turmas do ensino regular e 6 turmas dos cursos de educação e formação e cursos profissionais.

No segundo ciclo frequentam o Colégio duzentos e seis alunos. No Terceiro Ciclo, nas treze turmas estudam trezentos e quarenta e cinco alunos. No Ensino Secundário estudam cento e oitenta e dois alunos, divididos por sete turmas. Nos

cursos de Educação e Formação e no Ensino Profissional estudam oitenta e três alunos.

2.1.6 Caracterização da turma

A turma B do décimo segundo ano de escolaridade é constituída por dezoito alunos, sendo sete rapazes e onze raparigas. Segundo a caracterização realizada por mim, em colaboração com a Diretora de Turma, Professora Maria João Soares, considera-se uma turma com bastante potencial académico e humano. Além dos alunos que já frequentavam o Colégio e que transitaram do décimo primeiro ano de escolaridade, a turma recebeu uma nova aluna vinda de outra escola. Dos alunos analisados, não se observaram problemas comportamentais significativos. No que concerne à saúde dos alunos, dois estiveram em acompanhamento médico devido a problemas respiratórios. Estes entregaram um atestado médico onde não colocavam restrições á práticas de Educação Física. Podemos afirmar que se trata de uma turma homogénea quanto ao seu nível académico. Ao longo do ano, todos os alunos mostram-se empenhados nas tarefas, respeitadores do Professor e dos colegas.

Relativamente à disciplina de Educação Física, a turma revelou-se um pouco homogénea. Existiram dois grupos de nível claros para a maioria das matérias lecionadas. Os alunos mostraram um grande sentido de entreatajuda, ajudando-se constantemente a superar as suas dificuldades. Esse fator foi aproveitado na minha lecionação como forma de elevar o desempenho dos alunos com maior dificuldade.

2.2 PLANO ANUAL

Piéron (1999), citando Clark (1993), afirma que o planeamento é “um processo psicológico fundamental onde cada um visualiza o seu futuro, faz o inventário dos fins e dos meios e constrói um quadro para guiar a sua ação futura”.

Segundo Vilar (1998), “para que o professor possa otimizar o processo ensino-aprendizagem, deverá realizar uma reflexão prévia, focalizada nas seguintes questões: O que recolhi? Para quem vou ensinar? Como vou ensinar? O que vou ensinar? E como sei se houve aprendizagem?”

Podemos ainda afirmar que o planeamento é “um processo de tomada de decisões, através de uma análise da situação e seleção de estratégias e meios, que

visa a racionalização das atividades do professor e dos alunos, na situação de ensino-aprendizagem, possibilitando melhores resultados e em consequência uma maior produtividade” (Gomes, 2004).

O Plano Anual deve ser um documento exequível e realista, didaticamente exato e preciso, de modo a orientar para o basilar do processo de ensino-aprendizagem (Bento, 1998). Os seus alicerces assentam no programa nacional de Educação Física, na análise do contexto escolar em que se insere a turma e nas características próprias da mesma, tornando o ensino o mais individualizado possível e respeitador dos diferentes ritmos de aprendizagem dos alunos.

Na conceção do Plano anual, iniciei pela caracterização do meio, que no meu caso específico, não necessitou de um investimento muito profundo. Fui aluno do Colégio de 1986 até 1998. Atualmente, sou docente do quadro de nomeação definitiva desde 2003. No entanto, colaborei com o meu grupo de estágio na busca dos dados pertinentes para o planeamento. Dessa pesquisa, inclui-se uma leitura exaustiva dos documentos internos do Colégio, começando pelo Projeto Educativo, Regulamento Interno, Plano Anual de Atividades, Calendário Escolar e Regulamento dos Serviços de Psicologia e Orientação. Seguidamente foram analisados os documentos específicos da disciplina, o Regulamento de Educação Física e o Projeto Curricular de Educação Física. Procedeu-se ao levantamento dos recursos materiais, humanos, espaciais e temporais.

Passando para uma análise mais específica, foi realizada um estudo detalhado da turma do 12.ºB. Esta análise foi realizada em colaboração com a Diretora de Turma, Professora Maria João Soares, na construção do extinto Projeto Curricular de Turma. Atualmente, este documento tem o nome de Programa de Concretização e Desenvolvimento do Currículo. Para complementar a informação recolhida, solicitei aos alunos o preenchimento de um questionário específico para a disciplina de Educação Física.

Após o conhecimento das premissas iniciais, o núcleo de estágio reuniu com o seu orientador, o Professor Nuno Amado, e debateu qual seria a melhor opção para a escolha das unidades didáticas a lecionar ao longo do ano. Para este aspeto, tivemos que ter em conta o sistema de rotação de espaços definido pelo Departamento de Educação Física. O plano de rotação de espaços está dividido em 3 locais de aprendizagem distintos, onde existe uma serie de matérias prioritárias

para cada um deles. Garante-se um tempo de utilização equitativo para todas as turmas, dos materiais existentes, incluindo a sala de ginástica, uma vez que se trata de um espaço específico para a essa matéria. A periodização das atividades, através desta rotação de espaços, nem sempre resulta, como seria desejável, da interpretação que o Professor faz das características dos seus alunos, mas sim, dos horários e da definição da turma pelas instalações. No entanto, considero que esta forma de organização revela-se muito eficaz na otimização dos recursos materiais e espaciais.

Como este sistema está definido no Regulamento de Educação Física, não foi possível realizar a avaliação diagnóstica de todas as unidades didáticas a lecionar, no início do ano, como o programa da disciplina preconiza. Para colmatar este aspeto, o núcleo de estágio decidiu que na primeira aula de cada unidade didática seria realizada a avaliação diagnóstica sobre a qual se define o nível em que se encontram os alunos e se definem os objetivos a atingir.

2.3 UNIDADES DIDÁTICAS

As unidades didáticas foram selecionadas segundo o Projeto Curricular de Educação Física, construído pelos elementos do Departamento de Educação Física, tendo por base o Programa Nacional de Educação Física para o ensino secundário.

Para além de serem selecionadas as matérias para as quais o Colégio dispõe de melhores recursos, são privilegiadas as matérias em que o Colégio participa no Desporto Escolar. Existem ainda 5 matérias alternativas, de carácter facultativo, podendo ser lecionada uma ou duas nas turmas de acordo com as necessidades dos alunos.

Para este ano letivo foram escolhidas as seguintes matérias: Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, Voleibol, Andebol, Basquetebol, Ginástica Acrobática, Orientação, Atletismo, Jogos Populares, Badminton, Futebol e Corfebol, sendo esta última uma matéria alternativa. Se as primeiras matérias são de carácter obrigatório, optei pela leção do Corfebol, uma vez que a turma nunca tinha abordado esta matéria. O Corfebol tem características que considero importantes na promoção da igualdade e cooperação entre os alunos.

No quadro seguinte são apresentadas as matérias lecionadas durante o presente ano letivo.

1.º PERÍODO		2.º PERÍODO		3.º PERÍODO	
Rotação 1	Rotação 2	Rotação 3	Rotação 4	Rotação 5	Rotação 6
15/09 a 28/10	31/10 a 16/12	03/01 a 01/02	04/02 a 3/03	02/04 a 3/05	6/05 a 07/06
Basquetebol	Ginástica de Solo	Voleibol	Badmínton	Ginástica Acrobática	Atletismo
Corfebol	Ginástica de Aparelhos	Andebol	Futebol	Orientação	Jogos Populares

Tabela 3- Distribuição das matérias

No plano de rotação de espaços, o 12ºB iniciou as suas atividades letivas no espaço 2, sendo as matérias prioritárias o Basquetebol, Corfebol, Badmínton, Futebol e Orientação. Optei por iniciar pelo Basquetebol e pelo Corfebol. Existem vários gestos técnicos onde se poderá fazer um *transfer* entre as duas modalidades, e.g., o passe, a desmarcação/ marcação, entre outros. O espaço interior (pavilhão 2) foi adequado para uma prática de qualidade, sendo possível controlar as aprendizagens de forma mais efetiva. Como se tratava do início do ano, decidi minimizar as influências externas à aula, presentes em maior número no espaço exterior. Assim, poderia automatizar rotinas nos alunos, de modo a otimizar o tempo de prática ao longo do ano.

Na segunda rotação, surge obrigatoriamente a Ginástica. Decidi lecionar Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos. A Ginástica Acrobática foi lecionada no início do terceiro trimestre. Como iniciamos com desportos coletivos, decidi abordar matérias individuais de forma a existir um equilíbrio harmonioso. Este aspeto, permitiu um equilíbrio entre o número de unidades didáticas de desportos individuais e de desportos coletivos lecionadas.

Na terceira rotação, tínhamos como matérias prioritárias o Voleibol, o Andebol, os Jogos e o Atletismo. Optámos por lecionar o Voleibol e o Andebol em Janeiro, deixando o Atletismo e os Jogos Populares para o final do terceiro trimestre. Para estas últimas matérias, a lecionação de aulas no espaço exterior melhora significativamente as condições pedagógicas, quer no espaço, quer no material que podemos utilizar (pesos, dardos, caixa de saltos, malhas, etc.). Por outro lado, devido às condições climatéricas adversas existentes em Janeiro, o Voleibol e o Andebol têm condições ótimas para serem lecionados dentro do pavilhão. Mais uma vez surge a preocupação de intercalar as modalidades coletivas com as individuais.

Para a quarta rotação, selecionei o Badminton, uma modalidade individual que surge depois de duas coletivas. O futebol surge na última parte do segundo período. Tratava-se da última matéria a ser lecionada nesta rotação. Pensei que o tempo já permitiria lecionar algumas aulas no exterior. O espaço exterior possui melhores condições para a leção desta matéria.

Na quinta rotação, selecionei a Ginástica Acrobática e a Orientação. O espaço destinado era a sala de ginástica. No entanto, os conteúdos a abordar não iriam ocupar as aulas todas da rotação. Assim, decidi lecionar a Orientação, uma vez que não exige um espaço específico de Educação Física nem material do Departamento.

Para a sexta rotação foram selecionados o Atletismo e os Jogos Populares. Para esta rotação pude escolher o espaço que mais se adequava aos alunos. No atletismo poderia utilizar a caixa de saltos e a pista de atletismo, situados no exterior. Para os jogos, pude utilizar o pavilhão.

2.3.1 ESTRATÉGIAS DE IMPLEMENTAÇÃO DAS UNIDADES DIDÁTICAS

Segundo Silva e Alves (1998) planear é antecipar o futuro, o que significa que o professor deve avaliar e corrigir permanentemente o percurso adaptativo que o aluno está a seguir, para que alcance os objetivos previstos. As unidades didáticas foram construídas de modo a orientar a atividade docente, pelo que apresentou uma estrutura integradora de todos os aspetos que pensamos serem fundamentais.

Em todas as unidades didáticas, comecei pela avaliação diagnóstica, que permitiu-me planificar as atividades a desenvolver, em função do nível dos alunos. Definiram-se as estratégias mais adequadas de forma a contribuir para o sucesso e persecução dos objetivos previamente determinados.

Siedentop (2002), numa perspetiva ecológica, indica que a sala de aula é marcadamente multidimensional, imprevisível e onde ocorrem múltiplas situações, cada qual com uma dinâmica própria, exigindo ao professor procedimentos complexos para atender às características circunstanciais e inesperadas dos acontecimentos e das particularidades dos contextos. Ao professor exige-se um conhecimento profundo da modalidade que irá ensinar e uma noção clara da melhor

forma de organizar as tarefas de aprendizagem para as aplicar num ambiente tão complexo como uma turma, mostrando-se essencial uma definição ajustada dos objetivos. Revela-se igualmente importante a forma como o professor intervém e direciona a aprendizagem dos seus alunos, considerando as suas formas de pensar e agir distintas, com os conhecimentos, com as aptidões e com as diversas motivações para a prática do desporto. Segundo Shulman (1987), o professor deve ter um *background* de conhecimentos que abranja diferentes dimensões, nomeadamente, conhecer a matéria que irá lecionar, deter um conhecimento pedagógico geral, conhecer ainda o contexto e que detenha também um conhecimento pedagógico do conteúdo a lecionar de forma a definir o que pretende para a sua turma. Assim, cada matéria foi preparada exaustivamente, de modo a preparar-me para todas as eventualidades que pudessem acontecer na aula.

Para além de todos estes aspetos, foram previstas progressões pedagógicas, com o objetivo de aumentar os recursos disponíveis. Os mesmos apresentaram uma sequência lógica de conteúdos que permitiram a cada estagiário adotar situações de aprendizagem de acordo com o nível dos alunos. Este aspeto possibilitou a potencialização das aprendizagens e soluções pedagógicas e metodológicas favoráveis à promoção do sucesso nos alunos.

Nas unidades didáticas existiu a diferenciação pedagógica como forma de garantir a igualdade de oportunidades a todos os alunos. Foram propostas tarefas com diferentes graus de dificuldade, adequadas aos diferentes níveis de execução existentes na turma. O grau de complexidade e especificidade das tarefas propostas foram aumentando gradualmente e de forma progressiva no decurso das aulas.

2.3.2 SISTEMA DE AVALIAÇÃO DAS UNIDADES DIDÁTICAS

O processo de avaliação, para além do carácter avaliativo, tem também um papel regulador de toda a atividade do professor e aluno, na medida em que fornece *feedbacks* acerca do processo ensino-aprendizagem, permitindo pontualmente, reajustes, contribuindo para um maior sucesso do mesmo.

Segundo a Proposta de Reorganização Curricular do Ensino Básico, propor sequências de aprendizagem implica a adoção de procedimentos avaliativos, sendo

de salientar a importância de uma avaliação reguladora que proporcione momentos de autoavaliação ao serviço da consolidação dos saberes, da remediação, da aprendizagem.

Por outro lado, na Organização Curricular e Programa, considera-se que o reconhecimento do sucesso é representado pelo domínio do conjunto das competências que especificam os objetivos gerais. O grau de sucesso ou desenvolvimento do aluno corresponde à qualidade revelada na interpretação prática dessas competências nas situações características (inscritas na própria definição dos objetivos). A avaliação do produto da aprendizagem traduz então, não só a representação sintética do domínio do programa (na direção dos objetivos gerais), mas também a conclusão das etapas de balanço (consolidação, atualização) das conquistas realizadas num determinado período.

Mais recentemente, o Despacho Normativo nº1/2005 de 5 de janeiro relativo à avaliação refere que esta é um elemento integrante e regulador da prática educativa, permitindo uma recolha sistemática de informações que, uma vez analisadas, apoiam a tomada de decisões adequadas à promoção da qualidade das aprendizagens

O processo de avaliação desta Unidade Didática, ocorrerá em três momentos distintos mas complementares:

- ✓ Inicialmente, o processo de avaliação e controlo da Unidade Didática., será efetuado através da Avaliação Diagnóstica.
- ✓ Durante o decorrer da Unidade Didática será realizada uma Avaliação Formativa.
- ✓ No final da Unidade Didática será realizada uma Avaliação Sumativa.

Após a avaliação sumativa final, realizamos um balanço final da unidade didática.

2.4.PLANOS DE AULA

Para orientar uma aula é necessário que o professor tenha previamente delineado um conjunto de objetivos que garantam a continuidade dos conteúdos relativamente às aulas anteriores e às aulas vindouras.

Segundo Bento (1998), “a aula é o verdadeiro ponto de convergência do pensamento e da ação do professor.” Este autor refere também que, “Antes de entrar na aula o professor tem já um projeto da forma como ela deve decorrer, uma imagem estruturada, naturalmente, por decisões fundamentais. Tais são, por exemplo, decisões sobre o objetivo geral e objetivos parciais ou intermédios, sobre a escolha e ordenamento da matéria, sobre os pontos fulcrais da aula, sobre as principais tarefas didáticas, sobre a direção principal das ideias e procedimentos metodológicos.” O professor deve aplicar o dito “projeto” da melhor forma e posteriormente realizar a devida análise, de forma a perceber se as estratégias aplicadas foram as melhores. Desta forma, percebemos que o plano de aula deve passar pelo, antes, durante e após da aula.

Optamos por realizar planos de aula tripartidos, tal como refere Quina, (2009), dividindo-se por parte inicial, parte fundamental e parte final.

Na parte inicial, procurei efetuar a receção aos alunos expondo os objetivos da aula com interligação com os conteúdos abordados na aula anterior. Por vezes utilizei o questionamento para relembrar e reforçar alguns conceitos anteriormente abordados. A ativação também foi enquadrada nesta fase, usualmente com recurso a situações de jogos ativos, mas com objetivos relacionados com a fase fundamental, procurando a transmissão de conteúdos nesta fase da aula.

A parte fundamental continha os principais estímulos perspetivados nos objetivos específicos da aula, criando situações de aprendizagem que proporcionassem um trabalho com complexidade e duração adequada às necessidades apresentadas pelos alunos. A explicação dos exercícios procurou ser objetiva e com a utilização de estímulos sonoros e visuais, para que os alunos compreendessem com eficácia as principais variáveis a ter em conta nas tarefas. Foi fundamental a transmissão de conteúdos específicos que no decorrer da aula mantivesse a organização da turma e fornecesse informação de retorno na forma

adequada. Procurou-se preferencialmente a utilização de formas jogadas como forma de motivação dos alunos.

Na parte final, tinha como principal objetivo o retorno à calma através de exercícios com intensidades menos elevadas. Posteriormente, era realizado um balanço da aula, com recurso a *feedbacks* habitualmente coletivos. Procedi ao esclarecimento de dúvidas dos alunos.

Os planos de aula continham um conjunto de informações pertinentes, como a matéria e o nome da unidade didática a que pertence o plano de aula, o número da aula e a sua função didática, o local de realização, o número de alunos, a duração da sessão, os recursos materiais necessários e os objetivos a atingir. Cada plano de aula continha a descrição dos exercícios, instrumentos utilizados para que os alunos consigam atingir os objetivos e desenvolvam as suas competências, o esquema / organização, onde era definido claramente as atividades que os alunos tinham de fazer, bem como a sua disposição espacial. Eram definidos os critérios de êxito e os estilos de ensino a utilizar. Era delimitado o tempo de exercício, parcial e total. Cada exercício teve um conjunto de variantes e variáveis a ter em conta e características que o tornava diferente dos outros, como tal, tiveram um tempo de realização adequado às suas exigências, à sua complexidade, ao nível de aprendizagem e ao nível de dificuldade dos alunos. Os exercícios tiveram um tempo de prática adequado para que existisse uma familiarização e consolidação dos objetivos propostos. O planeamento da duração de cada exercício influenciava a qualidade da aprendizagem, por exemplo, ao nível da motivação ou do cansaço físico e cognitivo. No entanto, coube-me a gestão da duração dos exercícios conforme a resposta dos alunos, não havendo a necessidade de cumprir de forma rígida o que estava no plano de aula, sem contudo deixar de reconhecer que grandes alterações ao plano no decorrer da aula poderiam significar um planeamento inadequado que seria corrigido nas sessões seguintes.

Em cada plano de aula procurei definir objetivos que promovessem o desenvolvimento do domínio psicomotor, socioafetivo e cognitivo, permitindo a adoção de uma perspetiva de complexidade no desenvolvimento esperado para os alunos. Com o decorrer das aulas e com as vivências práticas, a elaboração e organização dos planos de aula sofreram algumas retificações devido a uma

crescente percepção dos conceitos inerentes e à utilidade prática de cada categoria utilizada na sua estrutura.

3. REALIZAÇÃO

Segundo Pierón (1999), as decisões dos professores podem-se dividir em duas fases essenciais, uma pré-interativa e outra interativa. Relativamente à primeira, esta tem que ver com as decisões que se devem tomar antes do professor se reunir com os alunos e que falámos anteriormente. A segunda tem a ver com as tomadas de decisão que o professor toma na ação com os alunos. A fase interativa reúne todos os aspetos que concernem à realização.

Nesta fase, e segundo Piéron (1996), devemos ter em conta uma série de objetivos práticos que tenham por finalidade a melhoria da participação dos alunos nas atividades e a qualidade da interação entre o professor e os seus alunos:

1. Reduzir os períodos de apresentação das atividades;
2. Aumentar a frequência do *feedback* fornecido ao aluno;
3. Aumentar as interações positivas;
4. Reduzir as intervenções negativas relativas à *performance* ou aos comportamentos dos alunos;
5. Utilizar frequentemente o nome do aluno como forma de concorrer para uma relação pedagógica mais personalizada;
6. Reduzir os períodos de observação sem interação ou sem intervenção do professor;
7. Reduzir os períodos de transição;
8. Reduzir os períodos de inatividade.

Siedentop (1998), refere quatro dimensões que deverão estar sempre presentes e interligadas no processo de ensino-aprendizagem, estas são a instrução, gestão, clima e disciplina. É na realização do processo de ensino que o professor tem uma intervenção prática, onde se dá a aprendizagem por parte dos alunos, o professor passa da teoria à prática.

3.1 INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

Segundo Siedentop & Eldar, (1989) *“conhecer a matéria não é condição suficiente para alcançar a eficácia pedagógica ou para se ser um especialista do ensino, é necessário possuir um sólido conhecimento da matéria e dominar um vasto repertório de habilidades de ensino”*.

Siedentop, (1998) diz-nos também que *“o docente eficaz é aquele que encontra os meios de manter os seus alunos empenhados de maneira apropriada sobre os objetivos, durante uma percentagem de tempo elevada, sem ter de recorrer a técnicas ou intervenções coercitivas, negativas ou punitivas. As quatro dimensões do processo Ensino-Aprendizagem estão sempre presentes de uma forma simultânea em qualquer episódio de ensino”*.

Estas quatro interagem entre si de uma forma dinâmica procurando a melhoria do processo ensino-aprendizagem. Ao docente cabe-lhe reger com mestria a sua operacionalização e otimização, buscando a eficácia no ensino.

3.1.1 INSTRUÇÃO

Segundo Sarmiento et al. (2001), *“o ato de comunicar não pode ser deixado ao improvisado do momento por parte do professor/ treinador, sendo importante que este planeie e ensaie (treine) as suas preleções antes de as levar à prática, apesar de reconhecermos que muitas destas situações de transmissão de informação serem de difícil previsão e planeamento.”*. Sabendo que este aspeto é importante para o desenvolvimento da aula, preparei sempre os momentos de instrução de forma a ser claro, sintético e objetivo, certificando-me que os alunos entendem a mensagem. Segundo o mesmo autor, os fatores relevantes da transmissão de informação são a transmissão do conteúdo, a promoção de tarefas de aprendizagem e o encerramento da aula.

Assim, no início da instrução identificava o contexto, fazendo sempre a ligação com a aula anterior numa lógica de progressão e definia os objetivos para a sessão, focando as condições de realização e os critérios de êxito. Durante a parte fundamental, apresentei as tarefas, apresentando as condições de realização e utilizando os alunos como agentes de ensino. Foquei sempre os critérios de êxito, de

modo a orientar os alunos para atingirem os objetivos estabelecidos. Utilizei com frequência o questionamento, de forma a verificar que os alunos compreendiam o que lhes estava a ser transmitido. Procurei utilizar os alunos que garantissem serem bons modelos, tais como os alunos praticantes das modalidades que estavam a ser lecionadas, ou simplesmente os bons executantes. Em situações esporádicas, servi eu como modelo. Em algumas unidades didáticas utilizei suportes visuais de modo a complementar a instrução. Fiz uso regular dos quadros brancos existentes no pavilhão para explicar os exercícios, de forma a ser mais eficaz na minha instrução, ao mesmo tempo que ganho tempo de prática.

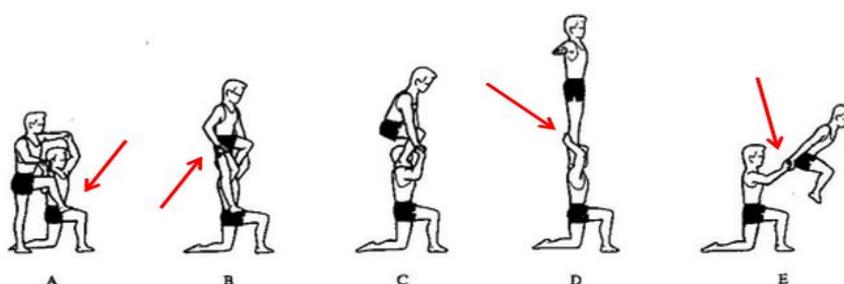


Ilustração 1- Suporte gráfico de Ginástica Acrobática

Em todos os momentos de instrução, tive em atenção à posição dos alunos, utilizando preferencialmente a formação em meia-lua. Quando os alunos estavam mais agitados, sentava-os, conseguindo um maior controlo sobre eles. Na instrução inicial, ficavam sentados em frente ao professor. Esta estratégia permitia um maior controlo dos alunos na parte inicial da aula, à medida que ia controlando a assiduidade ou verificava se estavam bem equipados para a realização da aula, sem utilizarem relógios, anéis, brincos, ou outros objetos perigosos.

Para além da colocação da turma, tive de ir ajustando a minha postura às condições da turma. Aspectos como a colocação de voz, postura corporal, velocidade da exposição ajustada à compreensão dos alunos, foram tidos em consideração.

No final da aula, procurei rever o conteúdo, salientando os aspetos mais importantes da aula e, por vezes, questionando os alunos de modo a focar a sua atenção, mas também para me certificar que estavam a compreender a mensagem. Procurei sempre relacionar os conteúdos com a aula seguinte, de forma a motivar os alunos.

3.1.1.1 FEEDBACK

No que se refere ao *feedback*, Piéron (1988) define-o como a informação fornecida ao aluno de forma a ajuda-lo a desenvolver comportamentos motores adequados, eliminando comportamentos incorretos visando os resultados previstos.

Os *feedbacks* segundo Piéron (1999), "*são um elemento determinante de uma relação pedagógica e uma das preocupações dos professores, quando se centram na aquisição de habilidades pedagógicas*", é através deles que '*os alunos recebem a informação sobre o caracter correto ou incorreto da sua resposta*'.

Sarmento et al. (2001), afirma que o *feedback* "*traduz uma informação de retorno em função de um comportamento observado*".

Segundo o mesmo autor, podemos encontrar vários tipos de *feedback*. Podem ser classificados segundo "*os seus objetivos, a sua forma, direção, momento de emissão, conteúdo, valor, etc*".

Procurei fornecer sempre diversos *feedbacks* aos alunos, procurando variar na sua forma, utilizando *feedbacks* auditivos, visuais e quinestésicos. Relativamente ao objetivo, procurei utilizar mais *feedbacks* prescritivos, em vez de *feedbacks* avaliativos de modo fornecer caminhos para o aluno percorrer. Utilizei ainda várias vezes os *feedbacks* descritivos de modo a informar o aluno da forma como executou. Procurei sempre utilizar os *feedbacks* positivos de modo a elevar o clima da aula e a motivação do aluno. Em relação à direção, procurei individualizar a maior parte dos *feedbacks*, embora, por uma questão de gestão da aula, ou devido a um erro muito repetido, utilizasse o *feedback* para a turma.

3.1.2 GESTÃO

Arends (1995) conceitua gestão de aula como: "os modos pelos quais os professores organizam e estruturam suas salas de aula, com o propósito de maximizar a cooperação e o envolvimento dos alunos e diminuir o comportamento disruptivo".

A dimensão Gestão diz respeito aos comportamentos apresentados pelo professor com o intuito de obter elevados índices de envolvimento dos alunos nas

atividades das aulas, com um número reduzido de comportamentos inapropriados e gerindo eficazmente o tempo da aula. Uma boa capacidade de gestão facilita largamente as condições de ensino/aprendizagem e é indispensável ao sucesso pedagógico (Quina, 2009).

Sabemos que o tempo de empenhamento motor está intimamente relacionado com o tempo passado na realização da tarefa. Segundo Sarmiento (2001), “toda a organização deve ter como objetivo criar condições para que o jovem possa disfrutar do máximo de tempo possível nas atividades planeadas”. O mesmo autor afirma ainda que “os tempos dedicados a deslocações, a arrumação de materiais, a fornecer informação, a controlar presenças, etc,..., constituem uma parte importante de tempo da sessão”. Torna assim fundamental minimizar o tempo destinado a estes aspetos, de modo a ganhar tempo de prática.

Durante todo o ano letivo foi perseguida uma densidade lógica de empenhamento motor nas aulas, rentabilizando ao máximo o espaço disponível e através do recurso a estratégias como a utilização de trabalho por estações como mecanismo inibidor de tempos de espera elevados. Na realização das aulas, optei por recorrer a rotinas como a formação em semicírculo e em xadrez, como meio utilizado para elevar a qualidade e velocidade dos momentos de instrução e de organização.

Para o controlo da assiduidade dos alunos, optei por rapidamente contar os alunos na fase inicial da aula. Caso faltasse alguém, questionava o delegado de turma. Relativamente a este aspeto foi muito importante ser pontual, chegando sempre mais cedo ao local da aula, iniciando a aula a horas.

Na disposição do material, procurei sempre rentabilizar ao máximo o espaço disponível, aproveitando o recurso a estações de trabalho e a organização do material. Levei quase sempre os grupos feitos, utilizando as avaliações diagnósticas para a realização dos mesmos. Numa situação de algum aluno faltar, realizava uma decisão de ajustamento e realizava novamente os grupos.

Os alunos participaram na montagem e arrumação do material. Existiu o recurso a gestos para a movimentação da turma, nomeadamente para reunir junto do professor, parar a atividade e ficar no local e rodar de estação.

Procurei circular de forma coerente pelo espaço de aula, de modo a não virar as costas aos alunos, circulando sempre por fora da aula. Quando existiam comportamentos desviantes não me abarquei de fornecer *feedbacks* à distância, de modo a que os alunos sentissem a minha presença na sala de aula. No entanto, procurei sempre estar próximo dos alunos quando fornecia os *feedbacks*.

3.1.3 CLIMA

Piéron (1988) refere quatro elementos que desempenham um papel essencial para a obtenção dos objetivos no ensino das atividades físicas e desportivas: o tempo em atividade motora, a organização da atividade, a informação frequente do estado do praticante e o ambiente positivo, sublinhando que é desejável que a participação nas diversas atividades da vida na classe ou no clube se faça com entusiasmo, com gosto e prazer, numa ambiência psicológica de tonalidade afetiva positiva, satisfatória para as pessoas que nela participam.

Ao longo das aulas procurei ter um clima positivo e respeitador entre professor e alunos. No início do ano foram definidas regras claras de conduta e funcionamento. Mantive uma linha de conduta sempre linear. Frequentemente fiz uso do encorajamento, de suporte e promovi o êxito para criar condições afetivas que facilitem a ocorrência de uma aprendizagem positiva. Raramente utilizei o *feedback* negativo. Procurei fazer com que todos os alunos se sentissem valorizados e respeitados.

Outro aspeto que procurei desenvolver foi a cooperação e entreajuda entre os alunos. Como se tratava de uma turma muito heterogénea, o trabalho de cooperação permitiu obter ganhos significativos nas aprendizagens dos alunos. Este aspeto foi mais evidente nas aulas de Orientação e Ginástica Acrobática, onde os alunos trabalharam em grupos.

Nesta dimensão existiram algumas matérias que os alunos não se apresentaram motivados. Na Ginástica de Solo e no Atletismo, os alunos não se apresentaram inicialmente motivados para a prática. Tive de recorrer a várias estratégias para motivá-los para a prática. Na Ginástica de solo, criei um sistema de

avaliação por objetivos, onde cada aluno tinha de preparar uma sequência para apresentar na avaliação final.

3.1.4 DISCIPLINA

Na disciplina de Educação Física, os comportamentos dos alunos que não são desejados pelo professor, são considerados atos de indisciplina, que usualmente na atualidade tendem a ser designados de comportamentos inapropriados. Dentro deste tipo de comportamentos, Piéron (1992), enquadra o comportamento dos alunos em duas categorias, embora lhes atribua outras designações: comportamentos apropriados e inapropriados. Os primeiros dizem respeito àquilo que é expectável o aluno realizar (realização das tarefas indicadas pelo professor) e os segundos resultam da violação das regras de funcionamento das aulas.

Durante todo o ano letivo, a turma do 12.ºB raramente apresentou comportamentos fora da tarefa. Os alunos mostraram-se sempre respeitadores e colaborativos. O único aspeto que existiu, mas que não considero indisciplina, foi alguma desmotivação face a algumas matérias.

Para este aspeto contribui a definição clara das regras de conduta na primeira aula do ano, bem como uma boa planificação e organização das aulas.

3.2 DECISÕES DE AJUSTAMENTO

Todo o trabalho de planeamento realizado não tem carácter permanente e é suscetível de ser adaptado à realidade encontrada na circunstância. São vários os fatores que influenciam a aprendizagem e, apesar de tentarmos prever todas as situações, existem interferências que não dependem do Professor. Compete então ao docente a procura de soluções rápidas e eficazes.

Ao longo do ano, não surgiram imprevistos durante a lecionação das diferentes unidades didáticas, assim, o planeamento destas foi cumprido. No entanto, existiram algumas decisões de ajustamento que tive de realizar. A mais evidente foi na avaliação de Ginástica de Solo, uma vez que os alunos apresentavam-se desmotivados face à matéria. Reformulei todo o protocolo de

avaliação que tinha planeado para esta unidade didática (Ver anexo 2). Utilizei um conjunto de estilos de ensino de forma a motivar os alunos. Deixo um excerto da justificação do plano de aula de 14 de novembro. *“Para esta unidade didática decidi realizar uma avaliação por objetivos. Lecionei os conteúdos por estações, onde existiram um conjunto de 3 ou 4 exercícios de diferentes níveis de complexidade (Ensino diferenciado). Existiram progressões pedagógicas que ajudaram os alunos a aprender/ melhorar os elementos. Dentro da mesma estação, um aluno podia estar a consolidar o rolamento engrupado à retaguarda, enquanto outro poderia estar a tentar alcançar o rolamento à retaguarda com passagem por apoio facial invertido. Trata-se de um estilo de ensino inclusivo. Cada aluno avalia o nível em que se encontra (estilo de ensino por autoavaliação). Todos os conteúdos serão abordados desta forma. Para a avaliação final os alunos escolheram os elementos que a apresentar, sob a forma de uma sequência. Cada elemento tem um peso diferente na avaliação. Os alunos terão de escolher um elemento de cada grupo e montar a sequência para a avaliação. Utilizo o estilo de ensino por produção divergente. Com este sistema de avaliação pretendo que cada aluno coloque um objetivo ajustável ao seu nível e trabalhe para alcançar a melhor nota possível. Do mesmo modo, procurei combater alguma desmotivação que possa existir nos alunos que não conseguem executar os elementos pedidos.”*

Outro exemplo de uma decisão de ajustamento, aconteceu na unidade didática de Orientação, onde tive de realizar um ajustamento nos percursos realizados, uma vez que os alunos já tinham lecionado a matéria, e possuíam um conhecimento aprofundado do espaço de aula, facilitando a descoberta das balizas. Esta situação foi diagnosticada na aula de dia 17 de abril como se pode ver através de um excerto do relatório de observação da aula:

O planeamento foi adequado e surtiu o efeito desejado. Consegui motivar os alunos para a prática. No entanto, terei de ter em atenção o percurso que planear para os alunos. Como o conhecimento do espaço é muito elevado, os alunos facilmente conseguem saber onde se encontrar as balizas, e alguns grupos foram verificar o código de balizas próximas daquela que estavam a descobrir. Para o objetivo da aula, mostrou-me que os alunos encontraram uma estratégia para melhorarem a sua prestação. No entanto, nas próximas aulas, vou ter este aspeto em atenção.”

Na justificação do plano de aula da aula seguinte podemos constatar a decisão de ajustamento:

“Nesta aula irei utilizar um percurso com 16 balizas, utilizando a estratégia de ida e volta. Cada baliza irá ter um cartão matriz, onde os alunos terão de apontar o código que anteriormente lhes pedi. Assim mesmo que encontrem uma baliza acidentalmente, não poderão retirar o código, visto não saberem qual o código pedido. (...)”

4. AVALIAÇÃO

O processo de avaliação, para além do carácter avaliativo, tem também um papel regulador de toda a atividade do professor e aluno, na medida em que fornece *feedbacks* acerca do processo ensino-aprendizagem, permitindo pontualmente, reajustes, contribuindo para um maior sucesso do mesmo.

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

Segundo a Proposta de Reorganização Curricular do Ensino Básico, apresentada no Decreto-Lei 139/2012, de 5 de julho, propor sequências de aprendizagem implica a adoção de procedimentos avaliativos, sendo de salientar a importância de uma avaliação reguladora que proporcione momentos de autoavaliação ao serviço da consolidação dos saberes, da remediação, da aprendizagem.

Por outro lado, na Organização Curricular e Programa, considera-se que o reconhecimento do sucesso é representado pelo domínio do conjunto das competências que especificam os objetivos gerais. O grau de sucesso ou desenvolvimento do aluno corresponde à qualidade revelada na interpretação prática dessas competências nas situações características (inscritas na própria definição dos objetivos). A avaliação do produto da aprendizagem traduz então, não só a representação sintética do domínio do programa (na direção dos objetivos gerais), mas também a conclusão das etapas de balanço (consolidação, atualização) das conquistas realizadas num determinado período.

O Despacho Normativo nº1/2005 de 5 de janeiro, relativo à avaliação refere que esta é um elemento integrante e regulador da prática educativa, permitindo uma recolha sistemática de informações que, uma vez analisadas, apoiam a tomada de decisões adequadas à promoção da qualidade das aprendizagens

Uma vez que o Colégio goza de autonomia pedagógica desde 2003, por deliberação do Conselho Pedagógico, o modelo de avaliação da disciplina de Educação Física, embora assente nos domínios preconizados por Bento (1998), não utiliza os mesmos desígnios. Para todo o Colégio existe, também por decisão do Conselho Pedagógico um sistema de avaliação assente no Projeto Educativo do CAIC e que está definido em áreas e parâmetros iguais para todos os departamentos curriculares. Cada Departamento, definiu os indicadores a avaliar, de forma a respeitar a especificidade de cada disciplina.

Deste modo, os alunos serão avaliados, na disciplina de Educação Física, nos domínios descritos por Bento (1998), tendo estes apenas desígnios diferentes.

- ✓ O domínio cognitivo será avaliado através de um teste de avaliação de conhecimentos ou de um trabalho escrito, caso o Professor assim o entenda como benéfico para os alunos. Tal como previsto nos critérios da avaliação da disciplina e aprovados em sede de Conselho Pedagógico, os 15% definidos para este domínio, poderão ser atribuídos à avaliação prática. Os alunos para executarem bem têm de saber fazer.
- ✓ O domínio socioafetivo (valores e atitudes) será avaliado ao longo de todas as unidades didáticas, através dos indicadores dos critérios de avaliação.
- ✓ O domínio psicomotor (aquisição e aplicação de conhecimentos práticos) será avaliado em função do desempenho motor de cada aluno, no decorrer de cada unidade didática, recorrendo para tal à avaliação diagnóstica e avaliação sumativa. Desta forma, a avaliação das unidades didáticas decorrerá em três momentos: início, durante e fim do processo, recorrendo respetivamente à, avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.

4.1 AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

De acordo com o Despacho Normativo n.º 1/2005, de 5 de Janeiro, “*avaliação diagnóstica conduz à adoção de estratégias de diferenciação pedagógica e contribui*

para elaborar, adequar e reformular o projeto curricular de turma, facilitando a integração escolar do aluno, apoiando a orientação escolar e vocacional”.

“O processo de avaliação inicial tem, por objetivos fundamentais diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas e prognosticar o seu desenvolvimento, isto é, perceber quais as aprendizagens que poderão vir-se a realizar com a ajuda do professor e dos colegas, na aula de Educação Física”. (Carvalho, L., 1994).

A avaliação diagnóstica tem como principal objetivo obter informações acerca dos conhecimentos e aptidões de que os alunos dispõem relativamente à modalidade a lecionar, permitindo determinar o seu nível, assim como da turma em geral, no início de cada unidade didática.

Para a sua realização e implementação recorri a uma grelha elaborada para o efeito, utilizando para tal a primeira aula de cada unidade didática. Nesta ficha de avaliação são registados os comportamentos observados de acordo com as componentes críticas estipuladas. Em quase todas as avaliações diagnósticas realizadas, observei os alunos em exercício critério e em situação de jogo.

No excerto da justificação da avaliação diagnóstica de Voleibol, apresento algumas justificações para as opções tomadas:

“Para avaliar os conteúdos iniciais, escolhi o exercício critério. Desta forma tenho uma perceção mais efetiva do conhecimento técnico dos alunos, sem fatores externos. No entanto, utilizei também uma avaliação em situação de jogo reduzido. A situação de jogo reduzido apresenta um conjunto de vantagens relativamente ao jogo 4x4, nomeadamente na diminuição da distância a percorrer pela bola; permite uma maior facilidade em manter a bola no ar durante mais tempo; possibilita um maior número de intervenções e situações de contacto mais frequente com a bola; permite uma maior eficácia nas ações a realizar e permite um maior número de intervenções e um maior tempo de empenhamento motor. Devido este conjunto de vantagens e para melhor conhecer a turma foi também uma situação de avaliação diagnóstica.

O jogo 4x4 aproxima-se do jogo formal. E nesta situação de jogo permite observar uma organização coletiva mais evoluída, um maior alargamento do espaço ofensivo do jogo e também permite observar se existe ou não o domínio de toda a técnica de jogo. (...)”

4.2 AVALIAÇÃO FORMATIVA

Para Rosado (1999), a avaliação formativa é uma ação de acompanhamento do processo de ensino-aprendizagem de forma regular. Decorre ao longo de todo o processo de aprendizagem em que o professor avalia, com recurso à observação direta, a evolução dos comportamentos ao longo do tempo. Serve para ter noção não só do comportamento dos alunos, mas também para reajustar a sua intervenção didática no sentido de otimizá-la e levar a um enriquecimento da unidade didática previamente traçada. Deverá ser realizada de forma contínua, coerente e global.

Esta avaliação foi realizada de forma informal, pois não teve sistema de registo próprio objetivo. No entanto foram recolhidas uma série de informações ao longo das aulas, através dos relatórios das aulas, definindo quais os conteúdos a rever ou por abordar, quais as estratégias que resultaram ou não. No final das aulas, na grelha de assiduidade, preenchia quem trazia o material correto, anotava possíveis comportamentos desviantes e atrasos às aulas. Estes indicadores entraram na avaliação do parâmetro “*Organização e Aplicação*”, conforme definido pelo departamento. A exceção é a anotação dos comportamentos desviantes, que seriam utilizados para o parâmetro “*Atitudes e Valores*”.

		ANO: 12º																												TURMA: B		ANO LECTIVO 2012/2013																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		SETEMBRO							OUTUBRO							NOVEMBRO							DEZEMBRO							Tipo de Faltas																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Nome		18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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

várias sequências de um trabalho de formação. Em determinadas circunstâncias, pode ser realizada de forma cumulativa, nomeadamente quando o resultado final resulta de vários resultados parciais. Segundo Pacheco (1995), “*A avaliação sumativa está ligada à medição e a classificação do grau de consecução do aluno no final de um processo (trimestre, semestre, ano) tendo a finalidade de certificar mediante a determinação de níveis de rendimento*”. Considera-se que constitui sempre um balanço final, sendo aplicada depois de uma sequência de ensino ou no final de um ciclo de formação (por exemplo, unidade de ensino, parte do programa ou programa do ano inteiro), mas que não será entendida como um juízo de valor, definitivo, sobre o que ficou para trás, mas antes como um resultado que determinará a tomada de decisões, ou seja, presta-se a classificação final. A avaliação sumativa certifica e classifica o nível dos alunos e tem, também, um valor social. Informa os alunos e os professores da situação de aprendizagem (tendo em conta os objetivos fixados que certificam o progresso do aluno e do ensino), pais e a comunidade em geral.

A classificação final contempla os três domínios, tendo cada uma deles pesos diferentes. Cada aluno será avaliado com um determinado valor numa escala de 1 a 20 (ver anexo 3).

Tendo em conta a especificidade da disciplina de Educação Física, por vezes é necessário adaptar o modelo de avaliação aos alunos que, por prescrição médica se veem impedidos de realizar as aulas de índole prática da referida disciplina. A estes alunos é exigido um regime presencial para que a sua ausência não seja contabilizada como falta de presença no parâmetro da organização e aplicação (ver anexo 4).

O quadro que a seguir é apresentado reflete o modo como os alunos com atestado médico são avaliados.

Após a realização desta avaliação analisei se os objetivos inicialmente propostos foram ou não cumpridos. De seguida fiz uma reflexão sobre a evolução dos alunos em relação à avaliação diagnóstica. O balanço da unidade didática é o término da mesma e consiste numa reflexão detalhada, salientando os aspetos positivos e os aspetos menos positivos daquilo que foi o processo de ensino e aprendizagem desta matéria. Com o objetivo de avaliar o meu trabalho enquanto professor.

As reflexões foram realizadas segundo Bento (1998), que defende que existem quatro grandes grupos de questões que auxiliam o professor a refletir acerca da sua prestação e atuação junto dos alunos:

- ✓ Objetivos e resultados da formação e educação;
- ✓ Conteúdos e estrutura das aulas;
- ✓ Organização metodológica das aulas;
- ✓ O trabalho do professor.

DIMENSÃO 2 – ATITUDE ÉTICO-PROFISSIONAL

CAPÍTULO II – REFLEXÃO

- ✓ *“Os professores são profissionais que identificam e interpretam problemas educativos e procuram soluções para esses problemas...”*. Reorganização Curricular do Ensino Básico (Decreto-Lei 139/2012, de 5 de julho).

1. ENSINO-APRENDIZAGEM

1.1 APRENDIZAGENS REALIZADAS COM O ESTÁGIO

Ao iniciar este estágio, partia com a experiência adquirida desde janeiro de 2003. Durante o meu percurso profissional, tenho 8 anos de experiência como Diretor de Turma, 3 anos como Coordenador do Desporto Escolar, 2 anos como Coordenador de Departamento e 10 anos de docência na Educação Física, de uma forma apaixonada, responsável e entusiástica. Seria esta experiência um facilitador ou um aspeto inibidor da minha aprendizagem? Estava decidido em tornar este aspeto num facilitador, conjugado a uma abertura para a aquisição de novas aprendizagens. Queria dar um “abanão” no comodismo, procurando sair da minha “zona de conforto pedagógico”. Com a realização do Estágio Pedagógico, foi possível experimentar e adquirir /aperfeiçoar competências proporcionadas pelo trabalho com outras matérias de ensino e outros contextos organizativos. Foi possível beneficiar do relacionamento profissional privilegiado com outros profissionais experientes e integrados num contexto escolar diferente, através das suas experiências profissionais e pessoais. As reuniões semanais com o Professor Orientador de Escola, Professor Nuno Amado, bem como as reflexões no final das

aulas lecionadas ou simplesmente as conversas informais que fomos mantendo, foram aspetos fundamentais na evolução do meu trabalho.

As reuniões tidas com o Professor Antero Abreu foram sempre um bom tónico para melhorar o caminho percorrido. Nas reuniões realizadas durante as observações que realizou ao núcleo de estágio forneceu sempre indicações úteis na busca da otimização do processo ensino-aprendizagem.

O trabalho de grupo que foi realizado também se revelou extremamente positivo, uma vez que os meus colegas de estágio eram professores muito novos, com a vontade de inovar e marcar pela diferença, tão característica de quem trás a bagagem cheia de sonhos. Aprendi muito com eles e tenho muito a agradecer a possibilidade que me deram de partilhar as suas experiências.

1.1 1.PLANEAMENTO

No que se refere ao planeamento, posso dividir o trabalho realizado em duas partes distintas. No planeamento a longo/ médio prazo, tinha um conhecimento aprofundado da documentação existente na escola, quer ao nível do Projeto Curricular de Educação Física, quer ao nível do Regulamento de Educação Física, quer mesmo à rotação de espaços, uma vez que como era o Coordenador do Departamento tive participação direta na elaboração dos referidos documentos. Não senti dificuldade em elaborar o Plano Anual, nem as Unidades Didáticas. No entanto, adaptei a minha forma de trabalhar, aos novos conhecimentos trazidos quer pelos meus orientadores de escola e faculdade, quer pelos colegas de estágio.

Procurei desenvolver a minha capacidade de análise dos Programas Nacionais a partir da seleção de objetivos e conteúdos, momentos de abordagem, bem como a escolha de metodologias, estratégias e formas de avaliação, adaptadas à realidade existente.

No planeamento a curto prazo senti um pouco mais de dificuldade, uma vez que não realizava planos de aula há mais de 10 anos. Tive de voltar a atualizar-me e realizar uma nova aprendizagem. Após a primeira reunião com o Professor Antero Abreu chegámos ao modelo final do plano de aula. As principais dificuldades na realização dos planos de aula prendiam-se com a exequibilidade e seleção dos

exercícios corretos para os alunos. Com a observação das aulas dos colegas estagiários desenvolvi o meu conhecimento de exercícios/ formas de trabalhar conteúdos.

As reflexões de aula revelaram-se um instrumento importante no desenvolvimento das minhas capacidades de ensino. Ao refletir sobre as práticas que tinha realizado permitiu-me melhorar o planeamento da aula seguinte, prevendo um maior número de situações na aula, preparando-me melhor para poder intervir de modo mais adequado, otimizando assim o processo ensino-aprendizagem.

1.1.2 INSTRUÇÃO

Nesta dimensão, procurei melhorar a qualidade e pertinência da instrução, através da preparação das instruções, recorrendo muitas vezes a meios auxiliares de ensino. Procurei otimizar o tempo gasto na instrução através da utilização de palavras-chave, garantindo no entanto a sua qualidade e pertinência. Recorri ao questionamento, como forma de me certificar que os alunos entendiam a mensagem que estava a ser transmitida, ao mesmo tempo que otimizava os níveis de atenção à instrução. Procurei os modelos adequados, face ao conhecimento dos alunos e das suas características, das modalidades que praticavam, ou simplesmente por serem bons executantes.

Por outro lado, procurei fornecer *feedbacks* pertinentes, de forma positiva e diversificada. Procurei individualizar os *feedbacks*, de modo a corresponder às dificuldades individuais dos alunos. Aperfeiçoei a capacidade de observar e analisar pedagogicamente os alunos, identificando “pontos críticos” e valorizando os seus progressos. Ao longo do ano, e apesar de me sentir rotinado com a circulação da sala de aula, procurei encontrar formas de melhorar a minha circulação.

1.1.3 GESTÃO

Senti que esta dimensão seria o meu grande desafio. O sucesso na otimização da gestão de aula, interferia diretamente no tempo de prática do aluno e, conseqüentemente, nas suas aprendizagens.

Procurei logo numa fase inicial criar um conjunto de estratégias que otimizassem a organização da aula. Criei rotinas eficazes, potenciando o tempo de empenhamento motor e de aprendizagem. Diminuí os episódios de transição, através de uma estrutura de aula semelhante em todos os episódios de aula. Ao longo das aulas, os alunos foram-se habituando a esta forma de trabalhar, reduzindo significativamente o tempo de instrução para os exercícios.

Estive sempre presente um pouco antes do toque de entrada, de forma a preparar o material ou simplesmente verificar se estava em condições de ser utilizado. Com esta estratégia dei o exemplo aos alunos. Procurei reduzir ao máximo os tempos de instrução, organização e transição entre tarefas, de modo a diminuir o tempo de inatividade.

Os grupos criados no início da aula, mantinham-se até ao seu final. Criei grupos de nível após a avaliação diagnóstica, com ganhos significativos na motivação dos alunos. Defini instruções claras e lógicas de rotação pelas estações. Utilizei tarefas claras para os alunos na montagem e arrumação do material.

1.1.4 CLIMA

No início do ano letivo defini claramente as regras de funcionamento da disciplina na aula de apresentação. Como docente do Colégio já conhecia muitos destes alunos, de outros anos letivos. A relação estabelecida entre professor e alunos foi sempre baseada no respeito, amizade e no diálogo. Nunca me mostrei indisponível para os alunos, mesmo quando fui abordado fora do horário letivo. Na unidade didática de Ginástica de Solo os alunos pediram-me para treinar fora do horário letivo. Apesar de ter o tempo muito controlado, encontramos uma solução e os alunos puderam treinar.

Procurei sempre criar um ambiente positivo nas aulas e fora delas. Utilizei preferencialmente os *feedbacks* positivos, evitando reações negativas face ao desempenho motor dos alunos, motivando-os para os comportamentos apropriados. Utilizei sempre o contacto visual, a postura, a imagem e expressões corporais, para apelar, receber e chamar atenção.

Incentivei sempre a cooperação e entreaajuda entre os alunos. Relativamente a este aspeto, penso que nas unidades didáticas de orientação e Ginástica Acrobática foi totalmente conseguido. Talvez devido a isso os alunos obtiveram as melhores classificações durante o ano.

1.1.5 DISCIPLINA

Nesta dimensão, a turma não me criou muitos problemas, mostrando sempre uma atitude de respeito em relação ao Professor. As suas atitudes criaram um ambiente favorável à aprendizagem. Penso que este aspeto se deveu a uma definição clara de regras, ao elevado número de *feedbacks* fornecido e ao elevado empenho motor das aulas.

1.1.6 AVALIAÇÃO

Nesta dimensão procurei melhorar a forma como desenvolvia a avaliação durante a minha experiência de lecionação. Foquei a minha atenção na correta construção de instrumentos de avaliação, respeitando os critérios de rigor, utilidade, fiabilidade e validade.

Assim, realizei a avaliação diagnóstica, de forma a encontrar o nível exato em que os alunos se encontravam. Assim, consegui definir objetivos atingíveis, permitindo-me selecionar as progressões e as aprendizagens mais pertinentes para os alunos. No final da unidade didática realizei a avaliação sumativa. Refleti sobre os resultados da avaliação para tomar decisões quer inicialmente, quer no final da unidade didática, em jeito de reflexão. Procurei utilizar novos métodos de avaliação, envolvendo os alunos no processo avaliativo.

1.2 COMPROMISSOS COM AS APRENDIZAGENS DOS ALUNOS

Ao longo das aulas que fui lecionando no estágio entreguei-me totalmente a esta missão que é educar.

De acordo com o Decreto-lei n.º240/2001, “o professor promove aprendizagens curriculares, fundamentando a sua prática profissional num saber específico resultante da produção e uso de diversos saberes integrados em função das ações concretas da mesma prática, social e eticamente situada”.

Tive como referência o desenvolvimento multilateral e harmonioso de todos os alunos, num espectro de uma Educação Física “inclusiva” e “ecclética”, através do uso de um conjunto de processos formativos que foram criteriosamente preparados para otimizar ao máximo as aprendizagens. Sabendo que cada aluno é único dentro da sua condição de ser humano, a aprendizagem não se pode construir apenas por um caminho. O processo inicia-se a partir das necessidades e dos interesses do aluno, ao longo do ano letivo, incidindo sobre todos os alunos da turma, de forma equitativa, equilibrada, afável, e empenhada na otimização das capacidades dos alunos. Segundo Carreiro da Costa (1995), “é a diferenciação do ensino que promove a mediação entre o ensino massivo (imposto pelo sistema) e o ensino individualizado/personalizado. Trata-se pois de adequar o processo educativo às diferenças individuais dos alunos”.

No início do estágio pedagógico, procurei aumentar o conhecimento sobre os alunos, “ para assim poder adequar as aprendizagens às suas necessidades e características”. In Reorganização Curricular do Ensino Básico.

No decorrer de toda a intervenção pedagógica procurei sempre fomentar o sucesso dos alunos. Foram promovidas aprendizagens com critério, rigor científico e metodológico, no âmbito de um currículo e conhecimentos próprios da área curricular, que se apoiaram sempre numa relação pedagógica de qualidade e num clima positivo de interesse e entusiasmo.

Foram sempre perseguidas as aprendizagens significativas no âmbito dos objetivos do Projeto Curricular de Turma, desenvolvendo as competências essenciais e estruturantes que o integram. Procurei, sempre que possível, realizar interdisciplinaridade entre as matérias. Um bom exemplo disso foi a cooperação com a disciplina de Matemática na leção da matéria do Basquetebol. Os alunos fizeram uma análise das trajetórias dos lançamentos, calculando qual seria o melhor ângulo de saída da bola. Mais tarde, foi realizada também um estudo sobre o número de combinações para a competição de Badminton. Mais tarde ainda,

realizou-se uma parceria com o Projeto Eco-Escolas durante a realização dos percursos de Orientação. Através da relação entre as matérias lecionadas, os alunos mostraram-se mais motivados e souberam enquadrar as aprendizagens em situações da vida real.

Utilizei vários estilos de ensino, de modo a responder às necessidades dos alunos, apelando diversas vezes à autoavaliação e à capacidade reflexiva. Na avaliação de Ginástica de Solo e Ginástica Acrobática, os alunos escolheram o seu caminho, promovendo a autonomia e a responsabilização. Nestas aulas, eram os alunos que escolhiam as atividades mais ajustadas a si, numa perspetiva de superação das suas capacidades.

Ainda nos estilos de ensino, promovi a utilização do estilo de ensino inclusivo, no percurso realizado pelos alunos. Com esta estratégia persegui a elevação do conhecimento dos alunos em relação aos critérios que lhes permitiam detetar os erros de execução dos companheiros e serem eles próprios e dar-lhes *feedbacks*. de correção. Recorri, pontualmente, a fichas de registo, onde constaram os critérios de êxito e figuras, que foram fornecidas aos alunos observadores. Um aluno efetua a tarefa e o outro fornece *feedbacks*.

Procurei utilizar preferencialmente o feedback positivo, de modo a elevar o nível de satisfação dos alunos em relação às aulas. Sempre que possível, tentava individualizar o *feedback*, de modo a individualizar ainda mais o ensino. Relacionei-me sempre cordialmente com os alunos, tratando-os pelo seu nome e integrando-os nas decisões. Procurei criar uma relação positiva e de amizade com os alunos, através de uma forma ativa e entusiástica de lecionar as aulas. Para duas unidades didáticas, os alunos pediram-me para treinar num horário extra-aula. Procurei sempre atender aos seus pedidos, quando feitos com sentido de responsabilidade.

1.3 INOVAÇÃO NAS PRÁTICAS PEDAGÓGICAS

Ao longo de todo o ano letivo, e principalmente no seu começo, encarei o Estágio Pedagógico como uma possibilidade de aprender e inovar as formas de leção da Educação Física, permitindo uma renovação das minhas práticas pedagógicas.

Procurei separar da minha “zona de conforto pedagógico”, aproveitando a vontade de inovar dos meus colegas de estágio, realizando várias pesquisas bibliográficas e debatendo diversas práticas com colegas da área, de forma a encontrar práticas pedagógicas de sucesso para os alunos.

Entendo uma prática inovadora as alterações feitas nas aprendizagens dos alunos e que resultam em sucesso. Um bom exemplo disso foi o sucesso que tive na unidade didática de Ginástica de Solo. Na avaliação diagnóstica verifiquei que a maior parte dos alunos se encontrava num nível muito abaixo do esperado para o nível de ensino em que se encontravam. Para além disso, a desmotivação era imensa, existindo imensos alunos que não conseguiam realizar os exercícios básicos, como um rolamento à retaguarda engrupado. Assim, decidi realizar uma avaliação por objetivos, onde cada aluno decidia em que nível se encontrava e trabalhava segundo as suas dificuldades. Lecionei os conteúdos por estações, onde existiam um conjunto de 3 ou 4 progressões de diferentes níveis de complexidade (Ensino diferenciado). Existiam progressões pedagógicas que ajudaram os alunos na introdução/ exercitação os elementos gímnicos. Dentro da mesma estação, um aluno podia estar a consolidar o rolamento engrupado à retaguarda, enquanto outro poderia estar a tentar alcançar o rolamento à retaguarda com passagem por apoio facial invertido. Tratou-se de um estilo de ensino inclusivo. Cada aluno avalia o nível em que se encontra (estilo de ensino por autoavaliação) e exercita os conteúdos ao seu ritmo. Todos os conteúdos foram abordados desta forma. Na avaliação final os alunos terão de escolher um elemento de cada grupo de elementos e montar a sequência para avaliação. Utilizei o estilo de ensino por produção divergente. Com este sistema de avaliação pretendi que cada aluno selecionasse um objetivo ajustável ao seu nível e trabalho para alcançar a melhor avaliação possível.

Nas unidades didáticas de ginástica recorri à utilização do projetor multimédia nas instruções, possibilitando a projeção de imagens e vídeos dos alunos, e a sua exploração. Esta estratégia facilitou a descrição dos exercícios, melhorando a perceção dos alunos num menor espaço de tempo.

Na unidade didática de atletismo utilizei grelhas de avaliação recíproca, ajudando os alunos a consciencializar-se para os critérios de êxito dos exercícios.

Para a ativação, utilizei alguns jogos da praxiologia motriz, fazendo uso aos conhecimentos aprendidos no primeiro ano do mestrado.

Na unidade didática de Orientação inovei sempre a forma como os alunos realizavam os percursos. Numa primeira fase os alunos recolhiam o código da baliza, depois fui dificultando progressivamente a missão dos alunos, acrescentando variáveis, como questões sobre Educação Física/ Desporto.

Introduzi o Corfebol, que era uma modalidade completamente desconhecida para os alunos. Na primeira aula da unidade didática coloquei os alunos a realizar um trabalho de pesquisa, utilizando as tecnologias de informação. Essa pesquisa foi apresentada aos colegas. Foram focados aspetos históricos, técnicos e táticos da modalidade. Os alunos viram vídeos e pesquisaram sobre as principais competições existentes.

2 – DIFICULDADES E NECESSIDADES DE FORMAÇÃO

2.1 DIFICULDADES SENTIDAS E FORMAS DE RESOLUÇÃO

Para Carreiro da Costa (1996), *“a aprendizagem dum futuro professor não se inicia com a frequência de um curso de formação inicial, nem termina com a obtenção da licenciatura, mas é algo que todos os professores realizam durante toda a sua vida”*.

A primeira grande dificuldade com que me deparei no início deste estágio foi o facto de ser trabalhador estudante e acumular algumas funções de âmbito profissional. Sabia que tinha de gerir muito bem todo o meu tempo, sob pena de não conseguir assegurar eficazmente todas as tarefas do estágio. Para além de lecionar 4 turmas de Educação Física, sou diretor de turma, pertenço à comissão de exames, sou membro organizador da festa da família do Colégio e professor responsável por dois grupos equipa do Desporto Escolar. Para além disso, acumulo funções de treinador de competição de uma equipa sénior de Voleibol e sou Diretor Técnico da Associação de Voleibol de Coimbra. Todas estas funções, exigiram uma dedicação diária, uma entrega total e empenho extremo.

Na fase inicial do estágio deparei-me com uma quantidade grande de burocracia, mas necessária, o que dificultou imenso a organização do meu trabalho. Este aspeto exigiu um elevado nível de organização pessoal e de gestão das tarefas.

Para a conceção do plano anual, o colégio não possui protocolo de avaliação diagnóstica. Ao funcionar com um sistema de rotação de espaços deparei-me com um problema objetivo em cumprir com uma exigência do estágio. Assim, decidimos em grupo realizar as referidas avaliações no início da cada unidade didática de modo a que me permitisse recolher as informações que necessitava para poder planear com mestria. Assim tive necessidade de juntamente com os restantes colegas de estágio, realizar uma definição minuciosa dos critérios de êxito, dos parâmetros de avaliação e das condições de realização.

Quando fizemos a escolha das unidades didáticas, quisemos cumprir com o definido no Projeto Curricular de Educação Física, no entanto, o volume imenso das matérias existentes, revelou-se algo limitador para a consolidação de alguns conteúdos por parte dos alunos. Por outro lado, esse aspeto forneceu um volume de trabalho elevado para os estagiários.

Numa fase inicial senti algumas dificuldades em adaptar-me à utilização de uma linguagem adequada ao nível etário dos alunos. Vinha com uma experiência grande ao nível do ensino básico, pelo que tive de me adaptar e melhorar a minha forma de comunicação para motivar os alunos.

Para algumas matérias, os alunos apresentaram-se muito desmotivados, existindo muito ceticismo em realizar determinados exercícios. Esta dificuldade exigiu muita reflexão e preparação pessoal. A motivação de alunos do 12.º ano não se revelou fácil. No entanto, utilizando práticas atrativas, recorrendo a formas jogadas, jogos de competição e utilizando uma postura profissional entusiástica, consegui superar essa dificuldade. Procurei estar sempre próximo destes alunos, incentivando-os e motivando-os, através da utilização de *feedbacks* positivos e valorizei os momentos de sucesso. Dialoguei dentro e fora do contexto de aula com os alunos, tentando perceber quais as suas inquietudes. Atribui-lhes funções com sentido e significado e integrei-os em algumas decisões da aula.

2.2 DIFICULDADES A RESOLVER NO FUTURO (FORMAÇÃO CONTÍNUA)

Segundo Nóvoa (1992) "*A formação contínua de professores assume uma importância crucial. Por aqui pode passar um esforço de renovação, com consequências para os programas de formação inicial, o estatuto da profissão, a mudança das escolas e o prestígio social dos professores*".

Todos reconhecemos a importância da formação contínua como complemento da formação inicial. Assistimos a uma valorização emergente da formação contínua, voluntária e espontânea.

Assim, terminado este estágio, tal não significa que chegou um fim. Trata-se apenas de mais uma etapa no processo de formação pessoal e profissional na carreira de docente. Continuo a ser exigente na procura de novos saberes e na consolidação dos já adquiridos, visando a atualização e adaptação às constantes mudanças no contexto de exercício profissional.

Tal como tenho feito ao longo da minha vida realizo sempre duas ações de formação por ano, de modo a manter-me atualizado. Considero que a próxima ação deveria ser relacionada com a avaliação dos alunos, uma vez que sinto que tenho de evoluir nesta dimensão.

3 – ÉTICA PROFISSIONAL

Procurei pautar a minha postura pelo profissionalismo. Fui sempre assíduo e pontual, nas aulas que lecionei, nas reuniões de Conselhos de Turma e nas Reuniões de Departamento Curricular em que estive envolvido.

Como ex-aluno e docente do Colégio, sempre apresentei “espírito de serviço”, mostrando-me disponível durante o meu dia-a-dia.

Relativamente ao trabalho de grupo, privilegiei o coletivo, em detrimento do individual. Coloquei toda a minha experiência ao serviço dos meus colegas. Respeitei as opiniões e sugestões dos colegas e valorizei as diferentes capacidades e competências de cada um. Manifestei a capacidade de cooperação com os meus pares, num clima de entreatajuda, de reflexão, de avaliação e de partilha de experiências, de materiais produzidos de meios auxiliares de ensino. Mantive uma

relação de respeito com os Professores Orientadores de escola e da Faculdade. Mantive uma relação de respeito com os meus alunos, e toda a comunidade educativa em geral.

4 – QUESTÕES DILEMÁTICAS

Atendendo sempre à questão ética, a dificuldade dos professores assenta na necessidade constante da tomada de decisão perante uma resolução nem sempre surge de forma pacífica e que gera inquietações, constituindo um contexto de dilema.

Assim, as questões dilemáticas no exercício da função do desempenho docente prendem-se essencialmente com o relacionamento interpessoal e as questões relacionadas com o processo de ensino e de aprendizagem.

Um dos maiores dilemas iniciais foi a tomada de decisão relacionada com a seleção dos conteúdos a lecionar. Decidir o que ensinar e como o fazer, respeitando ao máximo as orientações, quer do Projeto Curricular de Educação Física, quer do preconizado nos Programas Nacionais de Educação Física.

Outra questão que levantou imensas dúvidas foi o da realização de um momento de avaliação teórica através da realização de um teste de avaliação de conhecimentos. Da minha experiência de lecionação, sinto que os alunos acabam por obter resultados baixos, prejudicando a sua avaliação final. O manual da disciplina é de aquisição facultativa. Os alunos não possuem caderno diário, uma vez que não é funcional. Por outro lado, a Educação Física é uma disciplina eminentemente prática, pelo que decidi pela não realização do teste escrito.

Relativamente à avaliação dos alunos, senti em alguns momentos a pressão dos membros do Conselho de Turma para “refletir” sobre algumas avaliações atribuídas. Considero a avaliação um processo necessário para aferir todo o trabalho realizado tanto pelo professor, como pelo aluno. Procurei sempre ser justo nas minhas avaliações.

5. CONCLUSÕES REFERENTES À FORMAÇÃO INICIAL

5.1 IMPACTO DO ESTÁGIO NA REALIDADE DO CONTEXTO ESCOLAR

Posso dizer que presença do núcleo de estágio no Colégio foi sentida por toda a comunidade educativa. A integração no contexto escolar foi muito positiva, através de uma rápida adaptação e criação de um clima favorável à aprendizagem. O facto de tanto eu como a Inês termos sido antigos alunos do Colégio, facilitou a nossa integração.

Esta ligação tornou mais fácil a participação nas atividades realizadas pelo Departamento de Educação Física, como nas realizadas pelos outros departamentos. Para além disso, todos foram muito simpáticos e colocaram-se a disposição dos estagiários para ajudar no que fosse preciso. Este fator foi importante para aliviar alguma ansiedade que era sentida.

Estivemos envolvidos em todas as organizações do Departamento de Educação Física na Escola. Fomos responsáveis pela organização do Corta-mato Escolar, sendo esta a nossa primeira organização. Dando cumprimento ao definido para a disciplina de Projetos e Parcerias Educativas, organizámos a ação do “Assalto à Ilha”, onde tentámos recuperar uma atividade que já não se desenvolvia no Colégio há alguns anos e que enquanto Núcleo de Estágio achámos pertinente a sua realização. O “Assalto à Ilha” contribuiu para o desenvolvimento integral do aluno, potenciando o desenvolvimento de diversas competências que fazem parte do nosso legado cultural, representando um papel fundamental no desenvolvimento psicomotor do aluno. Através do testemunho de vários ex-alunos do CAIC, obtivemos relatos deste “Assalto à Ilha” e o que isso se traduzia no empenho das turmas. Também obtivemos a relatos entusiásticos dos Professores mais antigos que nos falaram da forma como toda a comunidade educativa participava nestes jogos. Assim, tentamos recuperar uma tradição salutar que tanta aceitação teve no passado junto da comunidade educativa. Com esta ação tentámos ter uma intervenção direta na Comunidade Educativa do Colégio. Para a segunda ação, tentámos mais uma vez intervir na organização do Departamento, através de uma pequena provocação. Com a realização desta atividade, procurámos ter uma dupla

intervenção. Junto dos alunos, procurando motivá-los para a prática da Patinagem, aumentando tanto a cultura desportiva como o leque de habilidades motoras destes. Por outro lado, pretendemos estimular o Departamento Curricular de Educação Física para a inclusão da patinagem no Projeto Curricular de Educação Física, uma vez que existe material no Colégio que não está a ser rentabilizado.

5.2 PRÁTICA PEDAGÓGICA SUPERVISIONADA

Na fase inicial procurámos obter o máximo de informação possível, através de uma pesquisa sobre todos os documentos existentes. Como participei diretamente na construção dos referidos documentos, dei uma ajuda importante aos meus colegas estagiários. Este foi um aspeto que aconteceu durante todo o estágio, a ajuda das experiências que fui acumulando ao longo dos anos de lecionação. No entanto, procurei sempre ouvir os meus colegas, incentivando-os a partilharem as suas ideias. Fiz-lhes ver que necessitava de uma visão externa, uma vez que estava muito “absorvido” na dinâmica do Colégio.

Ao longo do ano letivo, o grupo soube enfrentar as dificuldades que iam surgindo, realizando um trabalho de entreajuda, criticando construtivamente as aulas dos colegas, fornecendo *feedbacks* para melhorar as práticas de ensino. Neste aspeto, estive mais próximo do Diogo Brântuas, uma vez que nem sempre consegui observar as aulas da Inês. No entanto, mostrei-me sempre disponível para ajudar.

O Professor Nuno Amado, orientador da escola, teve sempre uma postura disponível, colocando-nos sempre novos desafios. Tal como nos dizia, “a turma é vossa. Pensem, experimentem e reflitam. Se errarem, corrijam e voltem a tentar.” Isto deu-nos confiança para a lecionação, reduzindo os momentos de ansiedade. Pediu-nos sempre para refletirmos sobre as nossas decisões. Respeitou-nos sempre nas intervenções e respeitou cada um de nós como individualidade.

Também o Professor Antero Abreu teve um papel fundamental no nosso percurso. Nas suas observações foi sempre muito cirúrgico nos *feedbacks* que nos forneceu, permitindo melhorar o nosso desempenho.

Os momentos de reflexão, individuais e coletivos, foram importantes na promoção do sucesso das práticas pedagógicas realizadas e, conseqüentemente, na evolução no processo de formação pessoal e profissional, tornando-me capaz de analisar as próprias práticas, de resolver problemas e de criar estratégias.

A observação de aulas lecionadas pelos estagiários, constituiu um fator importante no processo de aprendizagem e desenvolvimento de competências, uma vez que permitiu o contacto com novas formas de abordagem de conteúdos na sua apresentação, organização e exercitação, assente em experiências e vivências diferenciadas e em formações iniciais bastante distintas e diferenciadas.

Não posso deixar de fazer referência ao acompanhamento que realizei ao cargo de Diretor de Turma. Apesar de contar com 8 anos de experiência no cargo, curiosamente mais do que a Professora Assessorada, considero muito positivo o seu acompanhamento. A minha participação nas atividades foi muito enriquecedora. O facto de contactar com um método diferente de executar as tarefas, serviu como uma boa reciclagem de conhecimentos. Ao observar o modelo de trabalho colocado em campo, acabei várias vezes, por refletir sobre como resolveria a situação em causa. Este exercício mental foi um bom desafio pedagógico e um bom tónico para a necessária mudança sobre as rotinas que o tempo nos vai colocando.

5.3 EXPERIÊNCIA PESSOAL E PROFISSIONAL

O ano de Estágio Pedagógico constituiu uma experiência motivante e enriquecedora, quer a nível pessoal quer a nível profissional, proporcionando um aprofundamento e mobilização de conhecimentos constante, no desenvolvimento de uma prática pedagógica supervisionada.

Ao longo deste ano muito árduo, saio com o sentimento de dever cumprido, e apesar de por vezes sentir que gostaria de ter feito as coisas de outra maneira, penso que estas dificuldades são parte integrante do que a atividade profissional nos coloca.

Ao finalizar este estágio, considero que se tratou de um ano extremamente positivo e produtivo para a minha realização pessoal. Saio com uma série de

inquietudes acerca da minha atividade profissional. Sinto-me motivado para continuar a aprender e inovar. Como alguém dizia em tom de brincadeira, “para o ano voltas a ser novamente Professor”, no entanto, sinto vontade de ser novamente “um pouco estagiário.”

CAPÍTULO III – APRESENTAÇÃO DO TEMA.

1. TEMA DO ESTUDO

Contributo para o Estudo da Validade do Modelo do Desporto Escolar na Resposta às Expectativas dos Alunos do Ensino Básico e Secundário.

1.1. RAZÕES PARA A ESCOLHA DO TEMA

Há longos anos que o Colégio da Imaculada Conceição reconhece no desporto um meio formativo de excelência na busca do desenvolvimento integral do aluno. Essa aposta tem sido traduzida no apoio aos núcleos desportivos existentes. Voleibol, Andebol e mais recentemente xadrez, fazem parte desta oferta e têm tido apoio incondicional por parte da direção pedagógica. É assumido no Projeto Educativo do Colégio o compromisso de proporcionar aos alunos atividades desportivas. No caso do núcleo de Voleibol, os resultados alcançados tornaram o “CAIC Voleibol” numa reconhecida escola de formação voleibolista, quer ao nível do Desporto Escolar, quer ao nível do Desporto Federado. Assim, como membro pertencente do projeto desde os seus primórdios e estando consciente da importância que este tem na comunidade educativa, parece-me pertinente fazer uma análise às atuais reduções que o Ministério da Educação tem vindo a aplicar no Desporto Escolar. Pretendo perceber se as limitações aplicadas na redução da componente letiva dos Professores, que se traduzem necessariamente num menor número de treinos e jogos, influenciam diretamente no nível de satisfação dos alunos.

No ano transato realizei um trabalho para a disciplina de Investigação Educacional, onde fiz um estudo a três escolas do distrito de Coimbra. No estudo

realizado, duas das equipas atingiram a fase nacional dos campeonatos. Uma delas foi vencedora nos campeonatos nacionais 2011 e representou Portugal nos jogos da FISEC, onde conquistou a vitória nesta prova internacional. Da análise dos resultados concluiu-se que, apesar dos alunos estarem satisfeitos com a sua prática desportiva, verifica-se uma grande diferença no volume de competição entre os alunos que atingem fases competitivas mais avançadas em relação aos alunos que não são apurados para a fase regional. Por outro lado, observamos que os níveis de satisfação face ao Desporto Escolar aumentam em função do volume de competição. Observamos também que existem 74,8% dos alunos inquiridos que pretendem continuar a sua prática desportiva no Desporto Federado, verificando que a ponte entre Desporto Escolar e Desporto Federado existe.

No presente ano letivo sou responsável pelos grupos equipa de iniciados, masculinos e femininos de Voleibol. Sendo escalões da mesma faixa etária, trabalhando ao longo do ano com o mesmo Professor/ Treinador, utilizando os mesmos métodos de treino, será pertinente verificar qual das equipas terá maior satisfação em função do número de jogos realizados. De referir que a equipa feminina participa na competição federada, para além do campeonato do Desporto Escolar, aumentando significativamente o número de jogos realizados. É de salientar ainda que a equipa masculina atingiu uma fase competitiva mais avançada em relação à equipa feminina. Assim, perante o mesmo número de treinos, utilizando os mesmos métodos de treino através do mesmo Professor, será interessante verificar até que ponto o volume de competição influencia no nível de satisfação dos alunos.

2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

O desporto surge como uma atividade que se orienta para a criação de hábitos de vida saudável, perseguindo sempre atividades gratificantes para o praticante, sendo na escola, através da Educação Física e do Desporto Escolar, o meio privilegiado para a sua execução.

Esta forma de ocupar o tempo livre, com toda a variedade de atividades que compõem o programa de Desporto Escolar deve processar-se à luz da preocupação de uma qualificação humana e libertadora do tempo livre, entendido como um

"espaço onde a participação prevalece sobre a excelência e a alegria se contrapõe ao stress e à ansiedade" (Sobral, 1991).

O Desporto Escolar, sendo por inerência uma atividade de índole facultativa constitui "uma boa aposta no sentido de conferir alguma credibilidade e valor às atividades físicas, pelo caráter de complementaridade ou de reforço das atividades curriculares" (Mota, 1997).

Por outro lado, o Desporto Escolar assume-se como uma importância basilar no sistema desportivo Português, uma vez que para muitos destes alunos o primeiro contacto com a prática desportiva surge na escola.

Face à importância deste fenómeno para o sistema desportivo Português, bem como para a formação integral e saudável dos alunos, parece-me vital compreender o significado e as razões do envolvimento dos alunos no desporto escolar, tentando conhecer as suas motivações, expectativas e objetivos ao realizarem a prática do Desporto Escolar.

O Desporto Escolar é um campo que necessita de mais investigação neste domínio, numa perspetiva de melhorar a sua organização, indo de encontro às necessidades dos alunos.

A escola, sendo de caráter obrigatório, tem responsabilidades na formação integral do aluno, devendo proporcionar aos alunos experiências positivas e abrangentes, de modo a formar cidadãos conscientes e interventivos na sociedade.

O fenómeno desportivo tem, nestes últimos anos, despertado o interesse da nossa sociedade. A população está mais consciente sobre o perigo que o sedentarismo representa, sendo o exercício físico um meio essencial para contrariar os problemas que daí possam surgir.

Sabemos também, que o desporto ocupa um lugar de destaque nos tempos livres das crianças e dos jovens (Roberts, 1993), bem como no processo educativo em geral.

O desporto surge como uma atividade que se orienta para a criação de hábitos de vida saudável, perseguindo sempre atividades gratificantes para o praticante, isto é, tem que (Matos & Graça, 1988):

- “*despertar alegria, prazer;*”
- “*ser vivida com sucesso;*”
- “*ser intrinsecamente motivante.*”

Assim sendo, é da responsabilidade das escolas assegurar que os alunos tenham acesso à prática desportiva diversificada, organizada e de forma regular a todos os alunos. Os professores de Educação Física têm um papel fulcral nesta matéria. Deverão proporcionar experiências positivas, no que concerne ao exercício físico, bem como realçar a importância dos benefícios da atividade física regular e da criação de um estilo de vida saudável. Esta mensagem deverá ser transmitida através da disciplina de Educação Física e das atividades extracurriculares, onde se destaca o Desporto Escolar.

De acordo com Pires (1991), a evolução do processo de desenvolvimento do desporto escolar sistematizou-se em oito períodos, aos quais Pina (1994) acrescentou um nono período:

- 1º Período - Livre Associativismo ou Modelo Federado
- 2º Período - Mocidade Portuguesa
- 3º Período - Direcção-Geral de Educação Física e Desportos
- 4º Período - Separação Orgânica do Desporto Escolar
- 5º Período -1 Governo Constitucional
- 6º Período - Direcções Gerais Pedagógicas
- 7º Período - Direcção Geral dos Desportos (associativismo juvenil)
- 8º Período - Lei de Bases do Sistema Educativo
- 9º Período - Grupo de Trabalho para o Desenvolvimento da Educação Física e do Desporto Escolar (GTDEFDE)

Atualmente, e depois de criado o já extinto Gabinete Coordenador do Desporto Escolar, surge com o decreto-lei nº 208/2002 a Direcção Geral e Inovação e Desenvolvimento Curricular (DGIDC), com a missão de planear, apoiar, orientar e avaliar os projetos e atividades do Desporto Escolar.

A atividade do Desporto Escolar, respeita qualquer cultura desportiva assumida pela Escola, desde que se enquadre no Programa do Desporto Escolar e a componente competitiva numa dimensão pedagógica.

Atualmente, o Programa do Desporto Escolar desenvolve-se em quatro níveis de participação:

2.1. Atividade Externa (Grupos/Equipa):

Os grupos/equipa organizam-se por modalidade e por escalão/sexo sendo constituídos, no mínimo, por quinze alunos, orientados por um professor, participando nos campeonatos escolares.

Estes campeonatos podem ser desenvolvidos em quatro fases:

a) Fase CAE (Para os escalões de Infantis/Iniciados/Juvenis e Juniores). As Escolas pertencentes ao mesmo CAE competem entre si, dentro da mesma modalidade (escalão/sexo).

b) Fase Regional (Para os escalões de Iniciados e Juvenis). Os primeiros classificados de cada modalidade (escalão/sexo), de cada CAE, da mesma DRE competem entre si.

c) Fase Nacional (Para o escalão de Juvenis). Os primeiros classificados de cada modalidade (escalão/sexo), de cada DRE competem entre si.

d) Fase Internacional (para o Escalão de Juvenis). É da responsabilidade do Gabinete Coordenador do Desporto Escolar selecionar os atletas que representam o país nesta fase.

2.2. Atividade Interna:

Pretende-se proporcionar ao maior número de jovens, dentro da escola, atividades desportivas de carácter recreativo/lúdico, de formação ou mesmo de orientação desportiva.

Fase Intra-escola - As Escolas sentem cada vez mais a necessidade de oferecer programas de ocupação aos alunos, nos momentos em que não estão em aulas. É habitual realizarem-se diversos torneios, campeonatos, ações de formação e convívios desportivos, durante o ano letivo.

2.3. Estágios de Aperfeiçoamento

Pretende-se favorecer a formação especializada dos alunos, que demonstrem interesse, capacidades e aptidões excepcionais para a prática de uma modalidade desportiva.

2.4. Campos de Férias

Visam a promoção de atividades lúdico-desportivas durante os períodos de férias escolares.

2.1.1 O PROGRAMA DO DESPORTO ESCOLAR 2009-2013

O atual programa do Desporto escolar fala de “uma área transversal da Educação com impacto em diversas áreas sociais” (in Programa do Desporto Escolar 2009-2013). Este projeto foi pela primeira vez na sua história elaborado por um período de quatro anos e teve como grande novidade a inclusão do desporto adaptado. Penso que o facto de o projeto ter sido definido por quatro anos, foi um fator positivo tanto para os Professores como para os alunos. Permitiu criar estabilidade nos projetos, sendo possível uma definição de objetivos a medio/ longo prazo mais ajustados á realidade dos grupos/equipa. Este projeto permitiu também às direções pedagógicas das escolas, a possibilidade de realizar ajustamentos nas suas estruturas de modo a facilitar a realização do Desporto Escolar.

O grande objetivo do desporto Escolar é proporcionar a prática desportiva a todos os alunos de forma igual. A sua missão passa por combater o “insucesso e abandono escolar e promover a inclusão, a aquisição de hábitos de vida saudável e formação integral dos jovens (...)”.(in Programa do Desporto Escolar 2009-2013).

No esquema seguinte podemos ver o mapa estratégico do Desporto Escolar:

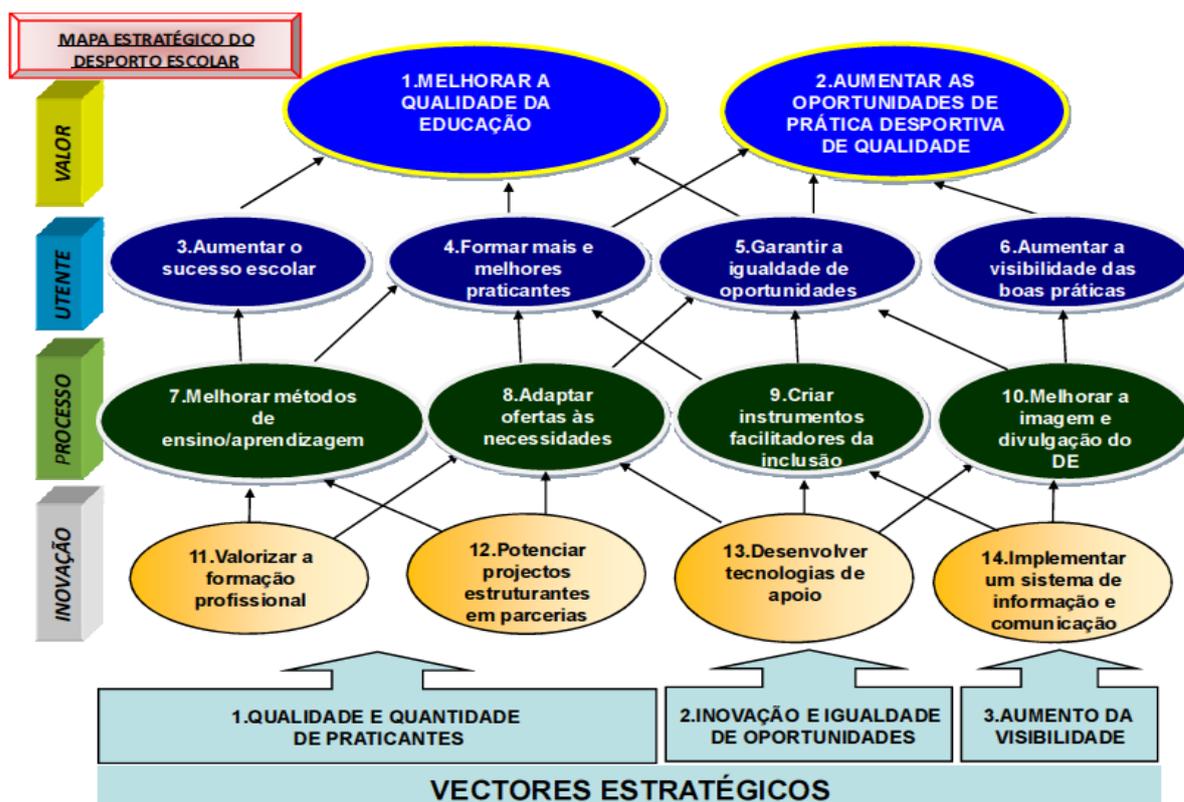


Ilustração 3- Mapa estratégico do Desporto Escolar

No Programa do Desporto Escolar podemos encontrar definidas as estruturas orgânicas que o compõem:

1. O Gabinete do Desporto Escolar/ DGDIC;
2. As Direções Regionais de Educação;
3. As Escolas;
 - a. As Escolas de Referência Desportiva;, as Associações Desportivas Escolares e os Clubes do Desporto Escolar;

2.1.2. SATISFAÇÃO

Na revisão da literatura podemos observar que existem uma grande quantidade de definições de satisfação. Esta tem sido alvo de várias investigações que leva a uma aceitação geral da importância que representa. Podemos afirmar que “a satisfação é uma parte integrante da participação e da apreciação do Desporto.” (ROSADO, A.; MESQUITA, I.; CORREIA, A. e COLACO, C. 2009). Sem esta os alunos praticantes procurariam outras atividades que lhes proporcionassem

prazer. A satisfação em desporto pode ser definida como “um estado afetivo positivo resultante de uma complexa avaliação das estruturas, processos e produtos associados com a experiência desportiva”(Riemer, 1998, citado em ROSADO, A.; MESQUITA, I.; CORREIA, A. e COLACO, C. 2009).

Assim, tornasse essencial compreender quais as motivações dos alunos na sua prática desportiva, de modo a compreender e elevar a sua satisfação.

2.1.3. MOTIVAÇÃO

Fernandes (1986, citado em Sousa, 2004) define este conceito como “o conjunto dos mecanismos internos e dos estímulos externos que ativam e orientam o nosso comportamento”.

Segundo Singer (1984, citado em Sousa, 2004), “a motivação é responsável pela seleção e preferência por uma atividade, pela persistência nessa atividade, pela intensidade e vigor (esforço) do rendimento e pelo carácter adequado do rendimento relativamente a determinados padrões”.

Assim, podemos afirmar que este conceito merece uma especial atenção dos profissionais do Desporto e Educação Física, uma vez que dele dependem diretamente “comportamentos menos apropriados ou falta de empenho devido a índices reduzidos de motivação” (Alves, Brito & Serpa, 1996, citado em Sousa, 2004).

3.FORMULAÇÃO DOS PROBLEMAS

Da análise do modelo atual do Desporto Escolar, colocamos algumas questões pertinentes:

Será que o atual modelo organizativo do Desporto Escolar está de acordo com as expectativas dos alunos praticantes?

O volume de competição influencia diretamente os níveis de satisfação dos alunos?

4. ESTABELECIMENTO DAS HIPÓTESES

Hipótese 1: O nível de satisfação dos alunos aumenta com o sucesso/volume de competição dos grupos/equipa.

Hipótese 2: Os alunos com maior volume de competição estão mais motivados para a prática Desportiva.

5. METODOLOGIA DE RECOLHA DOS DADOS

Para o estudo utilizei o instrumento de recolha de dados utilizado no ano passado, de modo a poder comparar os dados. Utilizei as equipas de Iniciados Masculinos e Iniciados Femininos do Colégio da Imaculada Conceição do ano letivo 2012/2013 para a recolha de dados. Após termos obtido autorização da Direção Pedagógica, solicitou-se uma autorização para a aplicação do estudo. Os alunos responderam ao questionário no início do treino, sendo explicado que a sua participação era voluntária, de forma individual e anónima. Foram recolhidos 33 questionários, 18 pertencem à equipa feminina e 15 pertencem à equipa masculina.

Género	Frequência	%
Masculino	15	45,5
Feminino	18	54,5
Total	33	100,0

Tabela 4- Número de questionários aplicados

As idades dos alunos estão compreendidas entre os 13 e os 15 anos.

Idade	Frequência	%
13	23	69,7
14	8	24,2
15	2	6,1
Total	33	100,0

Tabela 5- Idade dos alunos

Depois de recolhidos os dados, procedeu-se à criação de uma base de dados no programa de estatística IBM SPSS versão 20.0. Os dados foram armazenados na base de dados, para serem relacionados entre si, conforme irá ser apresentado.

Efetuei, uma análise das frequências de cada uma das categorias e subcategorias, através de uma tabela de frequências, e procedi ao apuramento das respetivas percentagens absolutas e relativas, onde chegamos à fase da quantificação através da análise de ocorrências.

A estatística descritiva, através de parâmetros de tendência central (média, desvio padrão, valores máximo e mínimo) e ainda tabelas com valores absolutos (frequências) e relativos (percentagens), permitindo assim caracterizar a amostra.

No questionário aplicado, os alunos indicaram o seu nível de concordância relativamente a algumas afirmações, numa escala tipo Likert de 5 pontos (1 = discordo totalmente; 5 = concordo totalmente).

6. APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS

Na questão 1, é questionado o motivo que leva o aluno praticar Desporto Escolar. Cada aluno poderia escolher até 3 opções de 11 possibilidades. A resposta mais escolhida foi “para estar fisicamente em forma”, com 24% das escolhas. A segunda mais votada foi a melhoria das habilidades, com 21,2% das escolhas.

Respostas seleccionadas	Respostas	
	N	%
Melhor as minhas habilidades	21	21,2%
É divertido	18	18,2%
Aprendo novas habilidades.	8	8,1%
É um bom desafio.	5	5,1%
Para estar fisicamente em forma.	24	24,2%
Para libertar energias.	16	16,2%
Por influência de amigos.	3	3,0%
Para libertar tensões.	4	4,0%
Total	99	100,0%

Tabela 6- Resumo das escolhas dos alunos para iniciar a prática do DE.

Relativamente à segunda questão, pergunta-se o número de jogos que os alunos tiveram durante o ano letivo. Na equipa masculina, o número máximo de

jogos realizados foi menos de metade da maioria da equipa feminina. Esta diferença deve-se á participação da equipa feminina no campeonato federado.

		Quantos jogos realizou este ano letivo?				Total
		De 1 a 5	De 6 a 10	De 11 a 15	Mais de 20	
Sexo	Masculino	7	8	0	0	15
	Feminino	3	0	1	14	18
Total		10	8	1	14	33

Tabela 7- Número de jogos realizados este ano letivo

Na questão número três, é perguntado a fase da competição que chegou a sua equipa. Nesta questão, os alunos reportaram-se somente ao Desporto Escolar. A equipa masculina chegou á primeira fase dos Campeonatos Regionais, enquanto a equipa feminina, não passou dos distritais.

Na questão número 4, é questionado se os alunos estão satisfeitos com a sua prática desportiva. Podemos observar que somente um aluno afirma estar muito insatisfeito com a sua prática desportiva. Trata-se de um aluno da equipa masculina. Relativamente á equipa feminina, de salientar que estas dizem estar totalmente satisfeitas.

		Sente-se satisfeito com a sua prática desportiva?				Total
		Muito Insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito	Totalmente Satisfeito	
Sexo	Masculino	1	4	4	6	15
	Feminino	0	0	0	18	18
Total		1	4	4	24	33

Tabela 8- Nível de satisfação em relação à prática desportiva

Na questão número 5, pergunta-se aos alunos se se sentem satisfeitos com a sua prática do Desporto Escolar, uma vez que vários alunos praticam também desporto federado. Para esta questão, podemos verificar que os níveis de satisfação da equipa masculina sobem ligeiramente. Por sua vez, os níveis de satisfação da equipa feminina descem.

		Sente-se satisfeito com a prática do Desporto Escolar?			Total
		Satisfeito	Muito Satisfeito	Totalmente Satisfeito	
Sexo	Masculino	2	3	10	15
	Feminino	2	7	9	18
Total		4	10	19	33

Tabela 9-Nível de satisfação em relação à prática de Desporto Escolar

Na questão número 6, os alunos são questionados sobre o grau de satisfação sobre o seu grupo/equipa. Existe somente um aluno pertencente á equipa masculina que se encontra insatisfeito com o seu grupo/ equipa. Sessenta por cento dos alunos encontram-se totalmente satisfeitos com o seu grupo/ equipa.

	Frequência	%
Insatisfeito	1	3,0
Satisfeito	7	21,2
Muito Satisfeito	5	15,2
Totalmente Satisfeito	20	60,6
Total	33	100,0

Tabela 10- Nível de satisfação em relação ao grupo equipa

Na questão número 7, os alunos respondem se querem continuar a praticar Desporto Escolar no ano letivo seguinte. A equipa feminina apresenta 15 alunas que têm a certeza que sim, enquanto na equipa masculina, somente 7 alunos têm essa certeza. Existem mesmo 3 alunos que afirmam talvez não continuarem no Desporto Escolar.

		Pretende continuar a prática do Desporto Escolar para o próximo ano?				Total
		talvez não	talvez sim	quase de certeza que sim	de certeza que sim	
Sexo	Masculino	3	3	2	7	15
	Feminino	0	2	1	15	18
Total		3	5	3	22	33

Tabela 11 - Intenção de continuar a praticar Desporto Escolar

Na questão número 8 solicita-se aos alunos que responderam afirmativamente à questão anterior digam se pretendem manter-se na mesma modalidade. Cinquenta e quatro virgula cinco por cento dos alunos têm a certeza de continuar na mesma modalidade. No entanto, existem 12,1% dos alunos que

afirmam que talvez não permaneçam na modalidade. Um aluno pretende mudar de modalidade.

	Frequência	%
de certeza que não	1	3,0
talvez não	4	12,1
talvez sim	3	9,1
quase de certeza que sim	7	21,2
de certeza que sim	18	54,5
Total	33	100,0

Tabela 12- Intenção de permanecer na modalidade

Na questão número 9, pergunta-se se o aluno tem intenções de iniciar ou manter a prática do Desporto Federado futuramente. “De certeza que sim” é referido por 14 vezes na equipa feminina, sendo referida por sete vezes na equipa masculina.

	Tem intenções de iniciar/ manter a prática de Desporto Federado futuramente?					Total
	de certeza que não	talvez não	talvez sim	quase de certeza que sim	de certeza que sim	
Sexo Masculino	0	4	1	3	7	15
Feminino	1	0	2	1	14	18
Total	1	4	3	4	21	33

Tabela 13- Intenção de manter/ iniciar a prática de desporto Federado

8. DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Após a análise dos resultados, foi feita uma reflexão exaustiva através do relacionamento de alguns dados.

Achei importante perceber qual o fator que levava os alunos a pertencer a um grupo/ equipa do Desporto Escolar. A resposta mais escolhida foi “para estar fisicamente em forma”, com 24% das escolhas. A segunda mais votada foi a melhoria das habilidades, com 21,2% das escolhas, sendo a diversão a terceira mais votada pelos alunos. Ao compararmos com o estudo realizado por Sousa, 2004, verificamos que o Desenvolvimento de Competências foi a opção mais selecionada

pelos alunos. No mesmo estudo, a opção “Estar em Forma Física” foi a terceira opção mais selecionada. Ao analisarmos estes dados, verificamos que os alunos têm claras motivações orientadas para a tarefa. Os alunos mostram-se motivados para a prática desportiva, dando importância ao prazer na realização. Este aspeto torna-se fulcral, uma vez que as novas aprendizagens motivam os alunos, criando uma motivação na superação dos seus limites. Segundo Elliott e Dweck (1988, in Duda, 1992, citado em Sousa, 2004) “a maior preocupação dos indivíduos que têm este tipo de orientação é como posso aprender esta habilidade ou melhorar esta tarefa?”. Este aspeto motiva o aluno, criando emoções positivas na tentativa da superação das aprendizagens que lhes vão sendo propostas. Por outro lado, é importante que os desafios que vão sendo propostos aos alunos sejam atingíveis, sobe pena de criar desmotivação.

Ao analisar o nível de satisfação dos alunos em relação à prática do Desporto Escolar, podemos afirmar que a equipa masculina está de uma forma geral muito satisfeita existindo 66,7% dos alunos a selecionar a opção totalmente satisfeito. Este facto foi certamente influenciado pelo apuramento para os Campeonatos Regionais, que aconteceu perto da data da aplicação do inquérito. Podemos observar também que em relação à prática desportiva, existiu uma diminuição da percentagem de totalmente satisfeito. O sucesso competitivo obtido no Desporto Escolar fez com que a pouca competição existente não fosse razão de insatisfação. Por outro lado, verificamos valores máximos na satisfação da equipa feminina na satisfação com a sua prática desportiva, existindo 100% de escolhas para totalmente satisfeitas. Em relação ao Desporto Escolar, esses valores diminuem ligeiramente, existindo somente 50% de alunos que estão total, entre satisfeitas. No entanto, não se verifica nenhuma escolha de insatisfação entre esta equipa.

Satisfação com a Prática do Desporto Escolar							
Satisfação		%	Muit Sat.	%	Tol Sat.	%	TOTAL
Masc	2	13,33	3	20	10	66,7	15
Fem	2	11,11	7	38,89	9	50	18

Tabela 14- Satisfação com a prática do Desporto Escolar

Satisfação com a Prática Desportiva									
Muito Ins.	%	Sat.	%	Muito Sat.	%	Tot Sat	%	TOTAL	
Masc	1	6,67	4	26,66	10	66,7	0	0,0	15
Fem	0	0,00	0	0	0	0,0	18	100,0	18

Tabela 15- Satisfação com a prática desportiva

Podemos afirmar que o sucesso competitivo é sem dúvida um fator que influência na motivação da prática do aluno.

Relacionando o número de competição com o nível de satisfação em relação á prática, percebemos que este aumenta em função do número de competição. Como podemos observar no quadro seguinte, quem realiza mais de 11 jogos, encontra-se totalmente satisfeito. Os alunos que realizaram mais de 20 jogos têm uma percentagem de total satisfação de 42,42%. Se olharmos a que realizou 5 ou menos jogos, verificamos que somente 12,12% dos alunos estão totalmente satisfeitos. Desses, temos de ter em conta a influência do apuramento para as finais regionais da equipa masculina.

		Sente-se satisfeito com a sua prática desportiva?								Total %
		Muito Insatisfeito	%	Satisfeito	%	Muito Satisfeito	%	Totalmente Satisfeito	%	
Quantos jogos realizou este ano letivo?	De 1 a 5	0	0	4	12	2	6,1	4	12,12	30,3
	De 6 a 10	1	3	0	0	2	6,1	5	15,15	24,24
	De 11 a 15	0	0	0	0	0	0	1	3,03	3,03
	Mais de 20	0	0	0	0	0	0	14	42,42	42,42
Total		1		4		4		24		100

Tabela 16- Nível de satisfação para a prática em função do número de jogos

Este aspeto (volume de competição) parece-me determinante para o desenvolvimento do Desporto Escolar, uma vez que se traduz diretamente na satisfação dos alunos. Como observamos anteriormente, o sucesso competitivo influencia na satisfação dos alunos. No entanto, não é possível que todos os alunos cheguem às fases finais das competições. Assim, percebendo que o levado número de jogos realizados pelos alunos está diretamente relacionado com a motivação dos alunos, penso que o alargamento do período competitivo será um aspeto a privilegiar.

Ao analisarmos os resultados da questão número 7, constatamos que a equipa que realizou mais jogos apresenta 83,33% de total certeza em continuar a prática do Desporto Escolar no próximo ano letivo. Na equipa masculina, somente

46,67% dos alunos têm essa certeza, mesmo acabando de terem êxito na competição em que participaram. Existe uma desmotivação clara nestes alunos. Na minha opinião de Professor que os acompanhou durante um ano letivo, a existência de um campeonato com pouca competição, repetitivo (devido à existência de poucas equipas) e pouco competitivo, levou a que os alunos não valorizassem a sua prática. Os alunos os alunos praticantes acabaram por procurar outras atividades que lhes proporcionem prazer/ satisfação. Por sua vez, a equipa feminina, mostra uma grande vontade de continuar o projeto, dando garantias de continuidade, criando estabilidade no seio da equipa.

		Pretende continuar a prática do Desporto Escolar para o próximo ano?								Total %
		talvez não	%	talvez sim	%	quase de certeza que sim	%	de certeza que sim	%	
Sexo	Masculino	3	20,00	3	20,00	2	13,33	7	46,67	100
	Feminino	0	0,00	2	11,11	1	5,56	15	83,33	100
Total		3		5		3		22		

Tabela 17- Pretensão de continuar a prática do Desporto Escolar no próximo ano letivo

9. CONCLUSÕES

Como conclusão, parece-me que os alunos estão satisfeitos com a sua prática desportiva. No entanto, verifica-se um número muito reduzido de competição para os alunos criarem gosto e motivação pela prática do desporto.

Tendo em conta que as principais motivações dos alunos prendem-se com fatores lúdicos e de prazer, e tendo em conta que os níveis destes face à prática desportiva aumentam em função do volume de competição, parece-me que a organização da atividade externa deveria ter em conta este fator na organização dos quadros competitivos. O atual modelo do Desporto Escolar deve contemplar um maior volume de competição para todas as equipas, principalmente para as que não são apurados para a fase regional/ nacional. Nestes casos, a competição termina com o final do campeonato distrital, resumindo-se a três meses de competição escassa. A existência de uma “fase dos últimos”, aumentava o número de jogos para estas equipas, podendo assim aumentar a sua satisfação/ motivação. Por outro lado,

a seleção dos grupos/equipa que passam de fase ou não, inerente à competição, vai fazer com que os níveis competitivos dos grupos/equipa sejam mais homogêneos, aumentando a probabilidade de sucesso e tornando os campeonatos mais competitivos, reduzindo riscos de desmotivação.

É importante existir uma articulação entre Desporto Escolar e Desporto Federado, por forma a aumentar significativamente o número de jogos. A escola e o clube têm um mesmo objetivo e a mesma função. Deve existir um esforço na mobilização e coordenação dos recursos no sentido de os otimizar. O Desporto Escolar deve promover um lugar de encontro entre a Escola e a comunidade local, de forma a permitir a participação de todos os parceiros sociais no desenvolvimento das suas atividades. Penso assim ser importante estabelecer e manter protocolos de colaboração com clubes, federações, autarquias e entidades públicas ou privadas, no sentido de promover e divulgar as suas atividades, convidando a comunidade envolvente a fazer parte dos projetos de uma escola e/ou Agrupamento.

BIBLIOGRAFIA

- ✓ Abrantes, P. et al (2002). *Reorganização Curricular do Ensino Básico. Avaliação das Aprendizagens. Das concepções às práticas*. Lisboa: Ministério da Educação (Departamento de Educação Básica).
- ✓ Arends, R. (1995). *Aprender a ensinar*. Lisboa: McGraw-Hill.
- ✓ Bento, J. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte, Lisboa.
- ✓ Bento, J. O. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte.
- ✓ Bryman, A.; & Cramer, D. (1990 ou 1993). *Análise de dados em Ciências Sociais: Introdução às técnicas utilizando o SPSS*. Oeiras: Celta Editora.
- ✓ Carreiro da Costa, F., CARVALHO, L., DINIZ, J. & PESTANA, C. (1996). *As expectativas de exercício profissional dos alunos de um curso que habilita para a docência: A formação (não) passa por aqui?* In, F. Carreiro da Costa, L. Carvalho, M. Onofre, J. Diniz & C. Pestana (Eds.), *Formação de professores em educação física. Concepções, Investigação*, Lisboa: Edições FMH.

- ✓ Carvalho, L. (1994). *Avaliação das Aprendizagens em Educação Física*. In Boletim SPEF n.º 11. Lisboa: Sociedade Portuguesa de Educação Física. (pp. 135-151).
- ✓ Decreto-Lei 139/2012, de 5 de julho.
- ✓ Decreto-Lei n.º 50/2011, de 08 de abril.
- ✓ Decreto-Lei n.º 74/2004, de 26 de março.
- ✓ Decreto-lei n.º240/2001, de 30 de agosto.
- ✓ Despacho Normativo n.º 1/2005, de 5 de Janeiro.
- ✓ Despacho normativo n.º 6/2010, de 19 de fevereiro.
- ✓ Despacho Normativo n.º 6/2010, de 19 de Fevereiro.
- ✓ Ferreira, V. (2001) (11ª ed.). *O Inquérito por Questionário na Construção de Dados*.
- ✓ Fonseca, A. (1997). Questionário sobre a Intenção de Praticar Desporto. Trabalho não publicado. F.C.D.E.F.-U.P.
- ✓ Giglione, R. & Matalon, B. (1993). *O Inquérito. Teoria e prática*. Oeiras: Celta Editora.
- ✓ Gomes, M. (2004). *Planeamento em educação física – comparação entre professores principiantes e professores experientes*. [Http://www3.uma.pt/defd/index2.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=154&Itemid=34](http://www3.uma.pt/defd/index2.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=154&Itemid=34).
- ✓ Lei n.º 49/2005, de 30 de agosto, artigo 3.º.
- ✓ Matos & Graça (1988). *Desporto Saúde Bem Estar*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- ✓ Ministério da Educação (1991), *Educação Física, Organização Curricular e Programa - Ensino Básico*, Lisboa, Ministério da Educação;
- ✓ Ministério da Educação, *Programa Educação Física, Plano de Organização do Ensino – Aprendizagem., Vol. II – Ensino Básico, 3.º Ciclo*. Lisboa: Ministério da Educação (DGEBS).
- ✓ Mota, J. (1997). *A actividade física no lazer. Reflexões sobre a sua prática*. Lisboa: Livros Horizonte.
- ✓ Nóvoa, A. (1992). *As Organizações Escolares em Análise*. Lisboa: Publicações Dom Quixote.

- ✓ Pacheco, J. (1995). *A avaliação dos alunos na perspectiva da reforma (Proposta de Trabalho)*. Porto: Porto Editora.
- ✓ Pereira, P. (2006). *Percepções e crenças dos professores estagiários em relação aos comportamentos de indisciplina na aula de Educação Física*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto.
- ✓ Piéron, M. (1988). *Didactica de las actividades físicas e deportivas*. Madrid, Espanha, Gymnos Editorial.
- ✓ 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*. Faculdade de Motricidade Humana.
- ✓ Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Zaragoza: INO Reproducciones.
- ✓ Pina, M. (1995). *Desporto escolar: O núcleo/clube escolar. Génesis do modelo organizativo do futuro*. Horizonte, 11(65), 1-8.
- ✓ Pina, M. (1994). *Desporto escolar: Da organização do passado à organização do futuro*. Horizonte, 10(60), 1-8.
- ✓ Pires, G. (1991). *O desporto escolar no quadro da reforma do sistema educativo. Da organização do passado à organização do futuro*. Comunicação apresentada no II Congresso Nacional de Educação Física, Tróia, Portugal.
- ✓ Quina, J. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Bragança: Edição do Instituto Politécnico de Bragança.
- ✓ Ramos, S. (2009/2010). *Apontamentos de Iniciação à Estatística*. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.
- ✓ Ribeiro, A. (1999). *Currículo: natureza e âmbito*. In *Desenvolvimento Curricular*. Lisboa: Texto Editora.
- ✓ Roberts, G. (1993). *Motivation in Sport: Understanding and Enhancing the Motivation and Achievement of Children*. In: Singer, R.; Murphey, M.; Tennant, L. (Eds.). *Handbook of Research on Sport Psychology*, (pp. 405-420). International Society of Sport Psychology, N. Y.

- ✓ Rosado, A.; Mesquita, I.; Correia, A. e Colaco, C.. *Relação entre esgotamento e satisfação em jovens praticantes desportivos*. Rev. Port. Cien. Desp. [online]. 2009, vol.9, n.2, pp. 56-67. ISSN 1645-0523.
- ✓ Rosado, A. (1999). *Léxico Comentado de Planificação e Avaliação*. Recuperado a 25 de Junho de 2010 de <http://home.fmh.utl.pt/~arosado/ESTAGIO/lexico2.htm>.
- ✓ Sarmiento, P., Veiga, A., Rosado, A., Rodrigues, J., Ferreira, V. (2001). *Pedagogia do Desporto- Instrumentos de Observação Sistemática da Educação Física e Desporto*. Lisboa: Edições FMH.
- ✓ Shulman, L. (1986). *Those Who Understand: knowledge growth in teaching*. *Educational Researcher*. Nº 15. (pp. 4-14).
- ✓ Shulman, L. (1987). *Knowledge and Teaching: foundations of the new reform*. Harvard Educational Review. Nº 57. (pp. 1-27). Harvard.
- ✓ Siedentop, D. (1998). *Aprender a Enseñar la Educación Física*. Barcelona:INDE Publicaciones.
- ✓ Siedentop, D., Eldar, E. (1989). *Expertise, Experience and Effectiveness*. In: Journal of Teaching Physical Education, 8:254-260.
- ✓ Siedentrop, D. (1983). *Developing Teaching Skills in Physical Education* (2ª edição). Mayfield Publishing Company. Palo Alto.
- ✓ Siedentrop, D. (2002). *Ecological perspectives in teaching research*. Journal of Teaching in Physical Education. Nº 21. (pp. 427-440).
- ✓ Silva & Alves (1998). *Treino de força em crianças e jovens*. Revista Treino Desportivo (Especial), Ano I, 3ª série, pág. 37 – 42.
- ✓ Sobral, F. (1991). *Desporto escolar e desporto federado: Um falso dilema*; Horizonte, 7 (41).
- ✓ Sobral, F. (1996). *Consequências psicológicas do desporto escolar: Uma óptica exterior à psicologia*. In J. F. Cruz (Ed.), Manual de Psicologia do Desporto. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.
- ✓ Sousa, M. (2004): *O Desporto Escolar no concelho de Viseu: que realidade, que motivação dos jovens para a sua prática*. Tese de Mestrado. Porto. Universidade do Porto.
- ✓ Vilar, A. (1998). *O Professor Planificador*. Colecção Cadernos Pedagógicos, nº 19. Porto: Edições ASA, 3ª ed.

ANEXOS

ANEXO 1

PLANEAMENTO

Fragilidades de Desempenho	Objetivos de Aperfeiçoamento	Estratégias de Formação
Definir conteúdos pertinentes para o nível de ensino dos alunos.	Definir e selecionar corretamente os conteúdos adequados ao nível dos alunos.	Discussão em reunião do Núcleo de Estágio. Consulta de planeamentos curriculares de outras instituições de ensino.
Nem sempre consigo obter o máximo empenho motor dos alunos.	Criar condições, estratégias favoráveis para que os alunos possam usufruir do máximo tempo nas atividades planeadas e com o máximo de empenho motor.	Discussão em reunião do Núcleo de Estágio. Controlar de forma mais rigorosa os comportamentos de indisciplina, que perturbam o bom funcionamento global da sessão.
Utilização excessiva do estilo de ensino por comando.	Diversificar o estilo de ensino aplicado, como forma de adequar a avaliação ao nível dos alunos e como forma de motivação para as matérias abordadas.	Discussão em reunião do Núcleo de Estágio. Colocar objetivos de avaliação definidos por grupos de níveis. Utilizar novas formas de avaliação de modo a potenciar o empenho dos alunos. Instrução clara, objetiva e bem estruturada. Organização da turma em grupos de nível, sempre que seja vantajoso.
A experiência adquirida ao longo dos anos de serviço, por vezes leva à criação de hábitos profissionais que nem sempre favorecem a criatividade de	Melhorar a criatividade no planeamento.	Discussão em reunião do Núcleo de Estágio. Diversificar estilos de ensino. Utilizar novas formas de avaliação de modo a potenciar o empenho dos alunos.

planeamento.

REALIZAÇÃO

Fragilidades de Desempenho	Objetivos de Aperfeiçoamento	Estratégias de Formação
<p>Selecionar qual a informação pertinente, sem cair em excessos ou tornar-se insuficiente.</p>	<p>Melhorar as intervenções verbais do professor.</p>	<p>Discussão em reunião do Núcleo de Estágio.</p> <p>Solicitar uma observação do feedback por parte de um colega estagiário.</p> <p>Elaborar cuidadosamente uma sequência lógica, através de pontos-chave para a instrução.</p>
<p>Os alunos nem sempre estão atentos à instrução.</p>	<p>Otimizar a instrução.</p>	<p>Discussão em reunião do Núcleo de Estágio.</p> <p>Utilizar o questionamento na instrução como forma de avaliação teórica.</p> <p>Relacionar o trabalho da aula com as aulas anteriores, questionando os alunos sobre o que foi lecionado.</p> <p>Designação de regras de funcionamento muito concretas, para que os alunos não manifestem comportamentos desajustados e que canalizem a sua atenção para a aula.</p>
<p>Os alunos na matéria de Ginástica (solo e aparelhos) não se encontram motivados para a prática.</p>	<p>Melhorar o empenho dos alunos nesta matéria.</p>	<p>Discussão em reunião do Núcleo de Estágio (já realizado).</p> <p>Colocar objetivos de avaliação definidos por grupos de níveis (já realizado com sucesso).</p>
<p>Qualidade das demonstrações.</p>	<p>Melhorar a qualidade das demonstrações.</p>	<p>Utilizar os alunos como agentes de ensino.</p>

AVALIAÇÃO

Fragilidades de	Objetivos de	Estratégias de Formação
-----------------	--------------	-------------------------

Desempenho	Aperfeiçoamento	
<p>Definir conteúdos pertinentes para a avaliação dos alunos.</p>	<p>Definir e selecionar corretamente os processos e técnicas de avaliação (Inicial, Formativa, Sumativa, Final).</p> <p>Utilizar novas formas de avaliação de modo a potenciar o empenho dos alunos.</p>	<p>Discussão em reunião do Núcleo de Estágio.</p> <p>Consultar formas de avaliação dos colegas do Departamento de Educação Física.</p>
<p>Avaliação diagnóstica pertinente e esclarecedora das dificuldades/facilidades dos alunos.</p>	<p>Selecionar e conceber instrumentos de avaliação diagnóstico adequados, válidos e fiáveis;</p>	<p>Selecionar e conceber instrumentos de avaliação diagnóstico adequados, válidos e fiáveis através da pesquisa bibliográfica específica.</p> <p>Discussão em reunião do Núcleo de Estágio.</p> <p>Consultar formas de avaliação dos colegas do Departamento de Educação Física.</p>

ANEXO 2

DOCUMENTO DE AVALIAÇÃO DE GINÁSTICA DE SOLO

		Cotação Máx.
Grupo I	Rolamento à frente engrupado	15
	Rolamento à frente com saída de MI afastados e em extensão	20
	Rolamento à frente com saída de MI unidos e em extensão	30
Grupo II	Rolamento à retaguarda engrupado	15
	Rolamento à retaguarda com saída de MI afastados e em extensão	20
	Rolamento à retaguarda com passagem por AFI	30
Grupo III	Roda	20
	Rodada	30
Grupo IV	AFI de 3 apoios	15
	AFI de 2 apoios com saída em rolamento à frente	25
Grupo V	Rolamento Saltado	20
	Salto de mãos à frente	30
Grupo VI	Avião	15
	Bandeira	15
Grupo VII	Ponte	15
	Espargata	15
Grupo VIII	Elementos de ligação	15
Grupo IX	Sequência	10

ANEXO 3

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ÁREAS	PARÂMETROS	INDICADORES	ENSINO SECUNDÁRIO	
DIMENSÃO COGNITIVA	AQUISIÇÃO E APLICAÇÃO DE CONHECIMENTOS	Conhecimentos	15%	90%
		Aptidão Física (Testes de Condição Física)	5%	
		Atividades Físicas (Avaliação prática)	70%	
	ORGANIZAÇÃO E APLICAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Presença do material necessário à realização da aula • Assiduidade • Pontualidade 	2,5%	
INTERESSE E PARTICIPAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Sabe pedir ajuda quando necessita. • Atenção manifestada • Intervenções orais (frequência e qualidade) • Iniciativa e criatividade • Envolvimento/cumprimento das atividades propostas 	2,5%		
DIMENSÃO PESSOAL E SOCIAL	VALORES E ATITUDES	<ul style="list-style-type: none"> • Ponderação/equilíbrio na relação com Professor e Colegas • Reconhecimento da diversidade e sentido de entreatajuda e solidariedade • Trabalho em grupo • Cidadania responsável • Atitude de respeito, verdade e diálogo 	5%	

ANEXO 4

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO/ DISPENSADOS DA PRÁTICA

ÁREAS	PARÂMETROS	INDICADORES	ENSINO SECUNDÁRIO	
DIMENSÃO COGNITIVA	AQUISIÇÃO E APLICAÇÃO DE CONHECIMENTOS	Conhecimentos (Avaliação escrita)	75%	90%
		Trabalhos escritos/fichas de trabalho (Avaliação escrita)	15%	
	ORGANIZAÇÃO E APLICAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Assiduidade • Pontualidade 	2,5%	
	INTERESSE E PARTICIPAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Sabe pedir ajuda quando necessita. • Atenção manifestada • Intervenções orais (frequência e qualidade) • Iniciativa e criatividade • Envolvimento/cumprimento das atividades propostas 	2,5%	
DIMENSÃO PESSOAL E SOCIAL	VALORES E ATITUDES	<ul style="list-style-type: none"> • Ponderação/equilíbrio na relação com Professor e Colegas • Reconhecimento da diversidade e sentido de entreajuda e solidariedade • Trabalho em grupo • Cidadania responsável • Atitude de respeito, verdade e diálogo 	5%	

EXEMPLO DE MATERIAIS DE APOIO

GINÁSTICA ACROBÁTICA

GINÁSTICA ACROBÁTICA

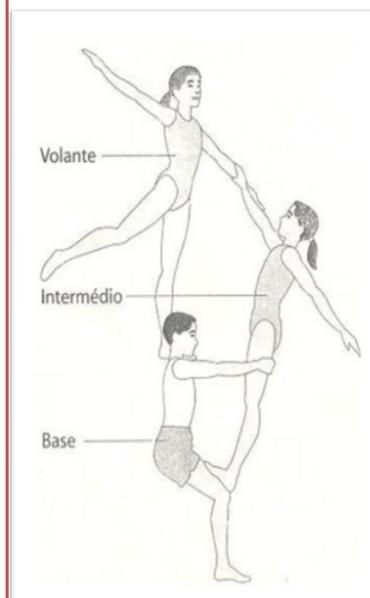


Professor Paulo Gonçalves
CAIC, 2013

Base - É o aluno que se encontra na base da estrutura gímnica a desenvolver. O base é o aluno que se encontra por “baixo” dos restantes colegas, é o que suporta e sustenta o conjunto de colegas. Habitualmente é alguém responsável, disciplinador, forte, pesado e em alguns casos, mais alto.

Volante - É o aluno que se coloca no topo do conjunto de alunos. Deverá ser alguém com um grande domínio corporal e alguma força explosiva. Deverá ser leve e possuir grande tonicidade muscular para conferir maior estabilidade e segurança ao base.

Intermédio - É o aluno que se coloca entre o base e o volante. Deverá ser versátil e conseguir reunir características de base e de volante.



CARTÃO DE CONTROLO PARA ORIENTAÇÃO

COLÉGIO-DA-IMACULADA-CONCEIÇÃO							
LOCAL-DO-PERCURSO:-CAIC-Exterior				△			
Nomes:				◎			
1	5	10	9	2	3	14	6
16	4	13	11	7	8	12	15

CARTÃO MATRIZ DAS BALIZAS DE ORIENTAÇÃO

Baliza 10

Grupo	1	2	3	4	5	6
1- Qual o ano da invenção do Voleibol?					X	
2- Qual a data dos jogos olímpicos de Barcelona?	X					
3- Qual a data dos jogos olímpicos de <u>Monterreal</u> ?		X		X		X
4- Qual a data dos jogos olímpicos de Los Angeles?			X			

PLANO DE ROTAÇÃO DE ESPAÇOS

PAVILHÃO 1					PAVILHÃO 2					PAVILHÃO 3					Sala de ginástica	
Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Ginástica	
9A	5C	11C	7A	11B	10B	6D	10A	9F	12A	12C	12C	8E	ANA VICENTE 5 ^a A, 3 ^a C, 7 ^a D, 8 ^a B, 8 ^a C			
9A	5C	11C	7A	11B	10B	6D	10A	9F	12A	12C	12C	8E	ANA CRISTINA SANTOS 5 ^a B, 5 ^a C, 8 ^a B, 8 ^a D, 7 ^a B			
INTERVALO					INTERVALO					INTERVALO					FIRMINO PIRES 8 ^a D, 9 ^a A, 9 ^a D, 9 ^a E, 12 ^a D	
7D	11A	11B		11A	10A	8C	6C		10B	8D	5B	12A		6A	FRANCISCO CARDOSO 7 ^a A, 9 ^a C, 11 ^a A, 11 ^a B, 11 ^a C	
7D	11A	11B		11A	10A	8C	6C		10B	8D	5B	12A		6A	NELSON MATOS 9 ^a B, 9 ^a F, 10 ^a B, 10 ^a C	
INTERVALO					INTERVALO					INTERVALO					NUNO AMADO 10 ^a A, 12 ^a A, 12 ^a B, 12 ^a C	
5C	9A	10C	8A	7A	8C	12B	12B	8B	9E	9D	6B	5A	6B	6C	PAULO GONCALVES 6 ^a A, 6 ^a C, 8 ^a A, 8 ^a E	
			10C		12B	12B						5A			Sala de ginástica Ginástica ↓ Pavilhão 1 Voleibol, Atletismo, Andebol, Rúgbi ↓ Pavilhão 2 Escalada, Badminton, Futebol, Orientação, Corfebol	
ALMOÇO					ALMOÇO					ALMOÇO						
7C	7C		9B	9B	9E	6D		5B	9C	7B	6A		5A	9D		
7C	8A		7D	9B	9E	8B		9C	9C	7B	8D		7B	9D		
1^a Rotação					2^a Rotação					3^a Rotação						
17 de Setembro → 26 de Outubro					29 de Outubro → 14 de Dezembro					03 de Janeiro → 01 de Fevereiro						
4^a Rotação					5^a Rotação					6^a Rotação						
04 de Fevereiro → 15 de Março					02 de Abril → 03 de Maio					06 de Maio → 07 ou 14 de Junho						

RESULTADOS DO TORNEIO INTRATURMA DE BADMINTON

Equipas

- 1 Álvaro
- 2 Monteiro-Panão
- 3 Ana-M. Martins
- 4 Dalila-Diana
- 5 Tiago-Henrique
- 6 Helena-Inês
- 7 Teodósio-Carolina
- 8 Beatriz-Daniela

N.º J.	Hora	Equipa A	Equipa B	Campo	Resultado	
					A	B
61		Monteiro-Panão	Álvaro	1	10	12
62		Ana-M. Martins	Teodósio-Carolina	2	7	12
63		Dalila-Diana	Helena-Inês	3	13	5
64		Tiago-Henrique	Beatriz-Daniela	4	10	9
65		Álvaro	Ana-M. Martins	2	20	11
66		Beatriz-Daniela	Monteiro-Panão	1	8	11
67		Teodósio-Carolina	Dalila-Diana	3	9	12
68		Helena-Inês	Tiago-Henrique	4	7	7
69		Dalila-Diana	Álvaro	4	8	15
70		Ana-M. Martins	Monteiro-Panão	3	4	12
71		Tiago-Henrique	Teodósio-Carolina	2	6	10
72		Beatriz-Daniela	Helena-Inês	1	14	7
73		Álvaro	Tiago-Henrique	4	14	4
74		Monteiro-Panão	Dalila-Diana	3	7	9
75		Ana-M. Martins	Beatriz-Daniela	2	6	11
76		Teodósio-Carolina	Helena-Inês	1	10	6
77		Helena-Inês	Álvaro	3	2	14
78		Tiago-Henrique	Monteiro-Panão	2	4	14
79		Dalila-Diana	Ana-M. Martins	1	9	6
80		Beatriz-Daniela	Teodósio-Carolina	4	13	5
81		Álvaro	Teodósio-Carolina	2	15	1
82		Monteiro-Panão	Helena-Inês	3	8	4
83		Ana-M. Martins	Tiago-Henrique	4	3	6
84		Dalila-Diana	Beatriz-Daniela	1	9	6
85		Beatriz-Daniela	Álvaro	3	4	18
86		Teodósio-Carolina	Monteiro-Panão	4	3	12
87		Helena-Inês	Ana-M. Martins	1	7	5
88		Tiago-Henrique	Dalila-Diana	2	8	9

GRELHA DE AVALIAÇÃO SUMATIVA DE ANDEBOL



GRELHA de AVALIAÇÃO SUMATIVA

MATÉRIA: ANDEBOL

ANO: 12.º

TURMA: B

DATA: 05 - 02 - 2013



N.º	NOME	Desmarcação	Passo	Recepção	Remate em salto	Atitude Defensiva	Decisão entre remate, drible ou passe	Total	
		3	3	3	3	3	3	12,0	<p>Passo: M1 controlado no M.S. dominante mais avançado, M.S. dominante fixado, unido à estaguarda, formando um ângulo de 90º com o antebraço, palma da mão voltada para o local de passe, transferência do peso do corpo para o M1 mais avançado.</p> <p>Recepção: polgariza tocam um no outro, após contacto com a bola, realiza flexão de M1.</p> <p>Drible: olhar dirigido para a frente, contacta a bola principalmente com os dedos.</p> <p>Remate em salto: após a recepção da bola apenas pode dar o máximo de três passos seguidos de salto com elevação do joelho do lado do membro que leva a bola. A mão posiciona-se por trás da bola. E no ponto mais alto do salto, realiza a rotação do tronco, extensão total do braço e flexão do punho</p> <p>Atitude Defensiva: assume de imediato atitude defensiva dificultando a progressão.</p> <p>Decisão entre remate, drible ou passe: Adoça o gesto técnico à situação. Se não tem oposição dirige-se para a baliza mantendo, se está coberto por um colega passa a bola a um colega melhor posicionado. Utiliza o drible para melhorar a posição de passe/remate ou para progredir no terreno.</p>
		4	5	5	4	4	4	17,3	
		3	3	3	3	3	3	12,0	
		5	5	5	5	5	4	19,3	
		5	5	5	5	5	5	20,0	
		3	3	3	2	3	2	10,7	
		4	5	5	4	5	4	18,0	
		4	5	5	4	5	4	18,0	
		3	4	3	3	4	3	13,3	
		3	3	3	3	3	3	12,0	
		5	5	5	5	5	5	20,0	
		3	3	3	4	3	3	12,7	
		5	5	5	5	5	5	20,0	
		4	4	3	4	4	3	14,7	
								DEP	
		3	3	3	3	3	3	12,0	
		4	3	4	3	4	3	14,0	
		5	5	4	4	4	5	18,0	

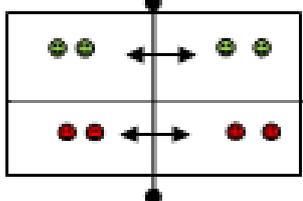
*Aluno(a) com atestado médico. Nível 1 - Não realiza o gesto técnico; Nível 2 - Realiza o gesto técnico mas notam-se falhas evidentes na sua realização; Nível 3 - Realiza o gesto técnico, notando-se algumas falhas na sua realização; Nível 4 - Realiza o gesto técnico notando-se pequeníssimas falhas na sua realização; Nível 5 - Realiza o gesto técnico com correção.



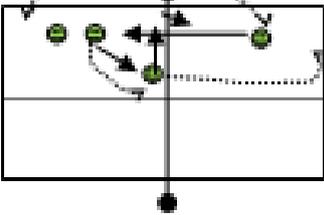
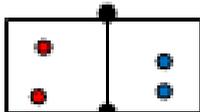
PLANO DE AULA

Professor Orientador	Nuno Amado		Professor Especifico		Paulo Gonçalves		
Unidade Curricular	Voleibol						
Ano Letivo	2012/2013	Período	1º	Aula nº	55, 56	Nº de aulas de UD	5 e 6 de 5
Espaço	Pavilhão 1	Data	15-01-2013	Hora	12h00	Duração	90 Minutos
Turno	12º	Nº de alunos	15	Nº de alunos previstos	17	Nº de alunos com atestado médico	1
Objetivo da Aula	Introduzir e avançar os conteúdos.						
Função Curricular	Introdução de conteúdos.						
Recursos Materiais	12 bolas de Voleibol, 1 conjunto de sinalizadores, marcador e apagador do quadro branco.						
Conteúdos	Passa alto de frente, passa de costas, passagem suspensiva remota, bloco, redeção do serviço, saque por baixo, serviço por cima e bola reduzida.						

Tempo		Objetivos Específicos	Organização	Critérios de Valor/Componentes Críticas	Estratégias/ Métodos de Ensino
I	II				
INÍCIO DA AULA					
12:00	3'		Os alunos equipam-se na Sala de aula.		
12:05	3'	Controlar as presenças dos alunos. Informar os alunos sobre as atividades da aula e medidas para a mesma.	Os alunos sentam-se em filas para a aula.	Os alunos mantêm as atitudes participativas de forma ordenada sempre que necessário.	
12:08	4'	Adaptar as regras para as atividades físicas.	Alunos dispostos em semicírculo, em frente para o professor, realizam exercícios de mobilização articular e estiramentos da musculatura, segundo a instrução do Professor.	Os alunos realizam os exercícios sem correção e assistência.	Existe de Exerce por semáforo
12:12	12'	Adaptar as regras para as atividades físicas.	Os alunos realizam exercícios de mobilização articular, segundo a instrução do Professor. 	Os alunos realizam o jogo sem correção e assistência.	Existe de Exerce por semáforo

CONTINUAÇÃO DA AULA					
12:24	3'	Os alunos realizam a passa de de frente, dirigindo-se para a redeção passivamente para a rede. Os alunos realizam a manobra para a redeção.	Os alunos dispostos em três grupos de 5 com 20 alunos realizam: -  de controle remota de bola para a redeção, -  de frente de redeção, -  de controle remota, -  de redeção. 	Os alunos não vivem as atitudes passivas. Os alunos procuram realizar as passes técnicas sem correção.	Existe de Exerce por semáforo



12:32	12'	Os alunos realizam, sempre que falta, umação ao serviço, passa para depois a finalização em passe em suspensão.	Os alunos dispostos em 2 grupos a 2 e um de 2 elementos, realizam sempre que falta/ sempre que falta, manobras, passa para depois a finalização em passe em suspensão/ realiza em forma figura.		Os alunos apostam a distância de sempre, conforme a sua capacidade de bola. O passe para a equipa de fora de fora. Realizar a manobra para a finalização.	Ênfase de ensino por tarefa
12:44	32'	Os alunos realizam o jogo 1x1 respeitando as regras do jogo.	Jogo 1x1 - Situação de jogo 1x1 semelhante (os alunos realizam jogo, sendo obrigados a mudar para dentro de fora sempre antes de entrar a bola para a sempre adversária).		<p>1. Bola de fora para a sempre da equipa adversária ao centro de fora.</p> <p>2. Aluno que não realiza a primeira jogada deve mudar imediatamente para a bola.</p>	Ênfase de ensino por tarefa

PARALELA

13:18	4'	Referência técnica	Alunos e professores, de forma paralela os professores realizam alongamentos realizados dirigidos ao Professor.	O professor realiza qualquer exercício que passa sempre.	Ênfase de ensino por referência
13:20	10'	Higiene Pessoal			

Justificação do Plano de Aula

Para esta aula vai dar maior importância na finalização em escanteio e no serviço por cima. Após o aquecimento específico vou utilizar sempre a mesma organização de aula, utilizando quatro grupos. Os alunos trabalham sempre com os mesmos colegas, utilizando o mesmo espaço e a mesma organização de aula. Com esta estratégia pretendo diminuir os tempos de organização de aula. Vou colocar duas alturas de rede diferentes, uma vez que tenho dois grupos de alunos com níveis diferentes.

Para o serviço, vou colocar os alunos a servir de uma distância mais próxima da rede, aumentando gradualmente, e conforme a evolução dos alunos, a distância do serviço até chegar à distância regulamentar.

Na situação de jogo 2x2 vou permitir a finalização em escanteio. Todos os pontos realizados em escanteio valem 2 pontos.



Observações

Esta aula contou com a presença dos Professores Estagiários da Escola José Falcão de Miranda do Corvo. Estiveram ainda presentes o estagiário Diogo ~~Barros~~ e o Professor Orientador Nuno Amado.

Planeamento:

Realizei algumas alterações ao planeamento, uma vez que o grupo de nível mais elevado realizou todas as exercícios propostos sem dificuldade. No jogo, os alunos iniciaram com o 2x2, mas rapidamente passai para o 4x4. O grupo de nível mais baixo, continuou com o 2x2, uma vez que revelaram muitas dificuldades no controlo da bola. Assim, optei por reduzir o comprimento do campo, e coloquei obrigatoriedade do primeiro serviço ser realizado por baixo. Os alunos tiveram mais contacto com a bola, diminuindo os deslocamentos privilegiando a intervenção sobre a bola.

Instrução:

Tive a preocupação de definir não só os objetivos desta aula, como os da aula de amanhã, uma vez que se trata de uma aula de avaliação. Optei por uma colocação em semicírculo, de forma a facilitar a comunicação com os alunos. A instrução foi clara, breve e eficaz.

Gestão:

A utilização da mesma disposição dos alunos no espaço de aula permitiu que as transições entre os exercícios fossem muito reduzidas. Em poucas segundos colocavaos alunos a realizar o exercício que pretendia.

Clima:

Os alunos estiveram divertidos e comprometidos na aula. Existiu um clima de respeito entre todos os elementos da aula.

Feedback:

A divisão da turma em 4 grupos de nível fez com que muitos dos feedbacks fornecidos fossem dirigidos para os quatro/cinco alunos da categoria, uma vez que os problemas diagnosticados eram muito semelhantes. No entanto, existiram muitos feedbacks individuais, fruto de uma boa circulação pelo espaço de aula.

BATERIA DE TESTES DE FITNESSGRAM

ANO LECTIVO 2012/2013		TURMA: B		ANO: 12º		TURMA: B		ANO: 12º		TURMA: B		ANO: 12º		TURMA: B		ANO: 12º		TURMA: B		ANO: 12º		TURMA: B																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<p>Testes de Condição Física Bateria de Testes Fitnessgram</p> <p>Aptidão aeróbica Força e resistência Força e flexibilidade Força e resistência Aptidão muscular Aptidão muscular</p> <p><i>Corrida de 1.609m</i> <i>Abdominais</i> <i>Esticar de tronco</i> <i>Extensões de braços</i> <i>Senta e alcança</i> <i>Flexibilidade de ombros</i></p>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
<p>ANO: 12º TURMA: B</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Nº</th> <th>Nome</th> <th>Sexo</th> <th>Idade</th> <th>Pes</th> <th>Alte</th> <th>IMC</th> <th>1º P</th> <th>2º P</th> <th>3º P</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>F</td><td>16</td><td>85</td><td>173</td><td>22</td><td>19,2</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>2</td><td>F</td><td>16</td><td>85</td><td>189</td><td>24</td><td>21,1</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>3</td><td>M</td><td>16</td><td>56</td><td>171</td><td>19</td><td>13,4</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>M</td><td>16</td><td>85</td><td>179</td><td>24</td><td>23,4</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>5</td><td>M</td><td>17</td><td>62</td><td>184</td><td>14</td><td>13,1</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>6</td><td>M</td><td>16</td><td>70</td><td>175</td><td>23</td><td>18,9</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>7</td><td>F</td><td>17</td><td>56</td><td>159</td><td>22</td><td>16,4</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>8</td><td>F</td><td>17</td><td>48</td><td>165</td><td>14</td><td>12,4</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>9</td><td>F</td><td>16</td><td>56</td><td>157</td><td>23</td><td>16,2</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>10</td><td>F</td><td>17</td><td>55</td><td>158</td><td>23</td><td>16,4</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>11</td><td>M</td><td>17</td><td>72</td><td>183</td><td>21</td><td>14,1</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>12</td><td>F</td><td>17</td><td>51</td><td>166</td><td>24</td><td>16,7</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>13</td><td>M</td><td>17</td><td>60</td><td>185</td><td>16</td><td>12,6</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>14</td><td>F</td><td>16</td><td>57</td><td>163</td><td>21</td><td>16,1</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>15</td><td>F</td><td>17</td><td>40</td><td>147</td><td>14</td><td>11,6</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>16</td><td>F</td><td>16</td><td>56</td><td>169</td><td>24</td><td>15,4</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>17</td><td>F</td><td>16</td><td>55</td><td>185</td><td>24</td><td>15,1</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>18</td><td>M</td><td>16</td><td>83</td><td>177</td><td>24</td><td>17,9</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> </tbody> </table>																								Nº	Nome	Sexo	Idade	Pes	Alte	IMC	1º P	2º P	3º P	1º P	2º P	3º P	1º P	2º P	3º P	1º P	2º P	3º P	1º P	2º P	3º P	1º P	2º P	3º P	1	F	16	85	173	22	19,2	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	F	16	85	189	24	21,1	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	3	M	16	56	171	19	13,4	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4	M	16	85	179	24	23,4	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	5	M	17	62	184	14	13,1	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	6	M	16	70	175	23	18,9	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	7	F	17	56	159	22	16,4	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	8	F	17	48	165	14	12,4	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	9	F	16	56	157	23	16,2	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	10	F	17	55	158	23	16,4	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	11	M	17	72	183	21	14,1	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	12	F	17	51	166	24	16,7	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	13	M	17	60	185	16	12,6	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	14	F	16	57	163	21	16,1	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	15	F	17	40	147	14	11,6	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	16	F	16	56	169	24	15,4	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	17	F	16	55	185	24	15,1	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	18	M	16	83	177	24	17,9	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Nº	Nome	Sexo	Idade	Pes	Alte	IMC	1º P	2º P	3º P	1º P	2º P	3º P	1º P	2º P	3º P	1º P	2º P	3º P	1º P	2º P	3º P	1º P	2º P	3º P																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
1	F	16	85	173	22	19,2	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
2	F	16	85	189	24	21,1	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
3	M	16	56	171	19	13,4	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
4	M	16	85	179	24	23,4	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
5	M	17	62	184	14	13,1	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
6	M	16	70	175	23	18,9	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
7	F	17	56	159	22	16,4	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
8	F	17	48	165	14	12,4	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
9	F	16	56	157	23	16,2	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
10	F	17	55	158	23	16,4	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
11	M	17	72	183	21	14,1	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
12	F	17	51	166	24	16,7	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
13	M	17	60	185	16	12,6	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
14	F	16	57	163	21	16,1	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
15	F	17	40	147	14	11,6	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
16	F	16	56	169	24	15,4	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
17	F	16	55	185	24	15,1	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
18	M	16	83	177	24	17,9	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
<p>Tabela Fitnessgram (sumariedade de aptidão física)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Idade</th> <th>Sexo</th> <th>Atividade física</th> <th>Força e resistência</th> <th>Força e flexibilidade</th> <th>Força e resistência</th> <th>Aptidão muscular</th> <th>Aptidão muscular</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>14</td><td>F</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td></tr> <tr><td>15</td><td>F</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td></tr> <tr><td>16</td><td>F</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td></tr> <tr><td>17</td><td>F</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td></tr> <tr><td>18</td><td>F</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td></tr> <tr><td>19</td><td>F</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td></tr> <tr><td>20</td><td>F</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td></tr> <tr><td>21</td><td>F</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td></tr> <tr><td>22</td><td>F</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td></tr> <tr><td>23</td><td>F</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td></tr> <tr><td>24</td><td>F</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td></tr> <tr><td>25</td><td>F</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td></tr> <tr><td>26</td><td>F</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td></tr> <tr><td>27</td><td>F</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td></tr> <tr><td>28</td><td>F</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td></tr> <tr><td>29</td><td>F</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td></tr> <tr><td>30</td><td>F</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td><td>15-20</td></tr> </tbody> </table>																								Idade	Sexo	Atividade física	Força e resistência	Força e flexibilidade	Força e resistência	Aptidão muscular	Aptidão muscular	14	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	16	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	17	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	18	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	19	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	20	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	21	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	22	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	23	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	24	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	25	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	26	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	27	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	28	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	29	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	30	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Idade	Sexo	Atividade física	Força e resistência	Força e flexibilidade	Força e resistência	Aptidão muscular	Aptidão muscular																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
14	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
15	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
16	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
17	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
18	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
19	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
20	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
21	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
22	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
23	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
24	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
25	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
26	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
27	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
28	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
29	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
30	F	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

FOLHA DE ASSIDUIDADE

Nº	Nome	ANO LECTIVO 2012/2013																															Faltas	F	A	T																																																																																						
		SETEMBRO					OUTUBRO					NOVEMBRO					DEZEMBRO																																																																																																									
		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	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	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	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

GRELHA DE AVALIAÇÃO

ED. FÍSICA	2012/2013	DIMENSÃO COGNITIVA										ORGANIZAÇÃO E APLICAÇÃO	INTERESSE E PARTICIPAÇÃO	VALORES E ATITUDES	Auto-avaliação	% FINAL	T P	2º P	3º P	Média 1º a 3º P	Nota atribuída no 1º P	Nota atribuída no 2º P	Nota atribuída no 3º P	
		ATIVIDADES FÍSICAS					TT	APRENDIZAGEM FÍSICA	CONHECIMENTO TEÓRICO															
		Gin Ásico	Orientação	Atletismo																				
3º PERÍODO		70% + 15%					5%			0,025%	0,025%	5%												
Nº	NOME	3P	1	3P	2	3P	3	3P	4	3P	5	%	3P	%	3P	%	3P	%	3P					
13,3	193	13,5	195	15	150	0	0	179	5	83	158	132	5	200	5	200	5	200	15	177	122	143	177	147
13,7	187	20	200	18	180	0	0	189	6	100	167	158	5	200	5	200	5	200	18	186	152	175	186	171
13,3	193	20	200	17	170	0	0	188	6	100	168	162	5	200	5	200	5	200	17	185	184	127	185	185
18	180	15,5	195	20	200	0	0	192	6	100	163	166	5	200	4	160	3	120	18	183	162	176	183	173
18,7	187	20	200	18	180	0	0	189	5	83	168	163	4	160	4	160	4	160	18	181	143	187	181	172
13,3	193	13	190	15	150	0	0	178	5	83	158	126	5	200	4	160	5	200	14	174	125	120	174	140
13,3	193	20	200	13	190	0	0	194	6	100	172	172	5	200	5	200	5	200	13	190	188	176	190	185
18,7	187	20	200	13	190	0	0	192	6	100	170	158	5	200	5	200	5	200	18	188	154	171	188	171
17,3	173	20	200	15	150	0	0	174	6	100	155	134	5	200	5	200	5	200	16	173	133	135	173	147
18,7	187	13	190	15	150	0	0	173	6	100	153	133	5	200	5	200	5	200	16	177	126	138	177	147
18,7	187	13	190	15	150	0	0	173	5	83	157	157	5	200	3	120	3	120	17	170	144	181	170	170
18,7	187	20	200	17	170	0	0	186	6	100	164	143	5	200	5	200	5	200	17	183	150	155	183	163
18,7	187	20	200	20	200	0	0	196	5	83	171	169	5	200	5	200	5	200	19	190	158	195	190	181
18	180	13	190	18	180	0	0	183	6	100	162	146	5	200	5	200	5	200	16	181	152	144	181	158
18	180	20	200	14	140	0	0	173	6	100	154	146	5	200	4	160	5	200	16	171	161	142	171	159
17	170	13,5	195	15	150	0	0	172	5	83	151	144	5	200	5	200	5	200	15	170	160	142	170	157
17,3	173	13	190	18	180	0	0	181	6	100	160	148	5	200	5	200	5	200	16	179	151	155	179	162
17,3	173	13	190	13	190	0	0	184	6	100	163	160	5	200	4	160	5	200	18	181	146	187	181	171

COMPORTAMENTO GLOBAL: Muito Bom

APROVEITAMENTO GLOBAL: Muito Bom

Aproveitamento e comportamento geral: 16,9

NS menor: 9,4
PS 3,5 - menor: 11,9
SAT 12 - menor: 13,3
BCM 14 - menor: 16,9
MS 17 -

PLANTA DA AULA DE GINÁSTICA DE APARELHOS

