

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



**RUI MIGUEL RODRIGUES MACHADO**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA  
BÁSICA PROFESSOR ALBERTO NERY CAPUCHO JUNTO DA TURMA DO 7.ºD  
NO ANO LETIVO DE 2013/2014**

**COIMBRA**

**2014**

RUI MIGUEL RODRIGUES MACHADO (N.º 2012114011)

## RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO

O presente Relatório de Estágio é apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física – Universidade de Coimbra, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básicos e Secundário.

**Orientador: Mestre Paulo Nobre**  
(FCDEF-UC)

Coimbra  
2014

Citação Bibliográfica:

Machado, R. (2014). *Relatório de Estágio Pedagógico* apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Aos meus filhos e à minha esposa pelo apoio incondicional, pela compreensão e encorajamento constante prestado ao longo deste percurso académico.

## **AGRADECIMENTOS**

Um agradecimento especial ao Professor Cláudio Sousa, pela disponibilidade, auxílio, orientação e apoio em todo o trabalho desenvolvido.

Ao Professor Paulo Nobre pela disponibilidade e ensinamentos transmitidos neste processo de formação.

Aos meus colegas do núcleo de estágio, Ana Clara, Cláudio Marques e Daniel Pereira pela partilha de experiências e pela ajuda no trabalho realizado.

À Diretora do Colégio Senhor dos Milagres, Professora Maria Teresa Sintra pela disponibilidade e apoio no ajustamento da minha atividade profissional para a realização do Mestrado.

Aos alunos da Escola Professor Alberto Nery Capucho, pelo empenho, dedicação nas atividades propostas e na colaboração em todo o processo de ensino e de aprendizagem desenvolvido.

À Diretora de Turma, Professora Irene Santos pela disponibilidade e concretização de algumas tarefas no âmbito da Direção de Turma.

A todos aqueles que de forma direta ou indireta me ajudaram a realizar este trabalho, exprimo a minha profunda gratidão.

## RESUMO

Com o culminar do Estágio Pedagógico, termino uma etapa no meu processo de formação, que foi determinante na procura do conhecimento, na melhoria das práticas e da intervenção pedagógica. Surge agora o momento de realizar uma reflexão sobre todo o trabalho efetuado ao longo deste ano letivo.

Este relatório final assume-se como um documento reflexivo do trabalho desenvolvido na Escola Básica Professor Alberto Nery Capucho, na Marinha Grande, na lecionação da disciplina de Educação Física, a uma turma do 7.º ano. Este documento visa dar a conhecer de uma forma fidedigna as minhas experiências e vivências ao longo de todo este processo.

O documento está organizado em três partes distintas, contextualização da prática pedagógica desenvolvida, análise reflexiva sobre as práticas desenvolvidas e tema-problema. Na primeira parte, contextualização da prática pedagógica, além de pretender dar a conhecer quais os meus objetivos e expectativas iniciais, pretendo caracterizar a Escola e o meio onde se encontra inserida e dar a conhecer os vários intervenientes que tiveram um papel ativo na concretização deste processo. Na segunda parte pretendo realizar uma reflexão sobre as práticas pedagógicas desenvolvidas, fazendo um balanço do trabalho desenvolvido, desde o planeamento, as estratégias implementadas e ações desenvolvidas. Nesta componente reflexiva pretendo dar a conhecer os conhecimentos pedagógicos e científicos adquiridos, expor e detetar os problemas sentidos no decurso do estágio, identificar as dificuldades sentidas e ultrapassadas, indicar estratégias utilizadas e as questões dilemáticas de todo o processo.

Na última parte do relatório aprofundo um tema-problema, sobre a temática da autoavaliação dos alunos. A opção por este tema deve-se à importância que a autoavaliação pode ter na regulação do processo de aprendizagem dos alunos, na construção, gestão e planeamento de todo o processo e que muitas vezes é pouco rentabilizada pelos professores como meio de levar os alunos ao reconhecimento dos seus sucessos e das suas dificuldades. A recolha e análise dos dados foram concretizadas através do preenchimento de grelhas de autoavaliação das modalidades desportivas abordadas no 2.º período, revelando disparidade entre a autoavaliação dos alunos e a avaliação realizada pelo professor.

**Palavras-chave:** Educação Física; Estágio Pedagógico; Processo de ensino aprendizagem; Reflexão; Autoavaliação.

## ABSTRAT

*With the conclusion of the Teaching Internship, I finish a stage in my training process, which was determinant for better knowledge learning, to improve practice and foster a good pedagogical intervention to improve practice and pedagogical intervention. Now, it is time to think about all the work done throughout this school year.*

*This final report is assumed as a reflective document about the work developed in Escola Básica Professor Alberto Nery Capucho in Marinha Grande, teaching Physical Education to a 7th Grade group of students. This document aims to show, in a reliable way, all the knowledge and the experiences I went throughout this process.*

*This document is organized into three distinct parts: teaching practice contextualization, reflective analysis on the practices and a research theme. In the first part, besides letting you know what my initial goals and expectations are, I intend to describe the school environment and surroundings as to inform about who had an active role in achieving this process. In the second part I intend to make a reflection on pedagogical practices, making an evaluation of the work done, within planning, strategies and actions taken. This reflective component intends to show, not only the pedagogical and scientific knowledge achieved, but also expose and detect the issues emerged during the stage, identify the difficulties encountered and how to overcome them, by indicating strategies used and dilemmas throughout the process.*

*In the last part of this report I deepen a research theme, about “Self-assessment of students”. The choice of this topic is due to the importance of self-assessment in the regulation of learning process, in the construction, management and planning of the whole process being often underestimated by teachers, especially as an important way to lead students to recognize their successes and their difficulties.*

*Data collection was made with student self-assessment filing grids about sports within the 2<sup>nd</sup> tern of present school year, it shows a disparity between students’ self-assessment and teacher’s assessment.*

**Keywords:** *Physical Education ; Teacher Training ; Teaching learning process ; reflection; Self-assessment .*

## ÍNDICE

INTRODUÇÃO .....	1
CAPÍTULO 1 – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA .....	2
1. Expetativas e Opções Iniciais Relativas ao Estágio .....	2
2. Fragilidades no Desempenho.....	3
3. Objetivos de Aperfeiçoamento.....	4
4. Projeto Formativo .....	5
5. Condições Locais e Relação Educativa .....	6
5.1. Caraterização da Escola .....	6
5.2. Caraterização do Grupo de Educação Física .....	7
5.3. Caraterização do Núcleo de Estágio de Educação Física .....	8
5.4. Caracterização da turma do 7º D .....	8
CAPÍTULO 2 – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE AS PRÁTICAS DESENVOLVIDAS	
1. Aprendizagens Realizadas .....	10
1.1. Planeamento .....	10
1.1.1. Plano Anual de Educação Física.....	11
1.1.2. Unidade Didáticas .....	12
1.1.3. Plano de Aula .....	13
1.2. Intervenção Pedagógica .....	15
1.2.1. Dimensão Instrução .....	15
1.2.2. Dimensão Gestão .....	16
1.2.3. Dimensão Clima / Disciplina .....	17
1.2.4. Decisões de Ajustamento .....	18
1.3. Avaliação .....	18
1.3.1. Avaliação Diagnóstica .....	19
1.3.2. Avaliação Formativa .....	20
1.3.3. Avaliação Sumativa .....	21
1.3.4. Critérios de Avaliação da Escola .....	22
1.4. Balanço das Unidades Didáticas .....	24
1.4.1. Unidade Didática de Avaliação Inicial .....	24
1.4.2. Unidade Didática de Atletismo .....	25
1.4.3. Unidade Didática de Ginástica .....	25



1.4.4. Unidade Didática de Voleibol .....	26
1.4.5. Unidade Didática de Basquetebol .....	27
1.4.6. Unidade Didática de Badminton .....	27
1.4.7. Unidade Didática de Futsal .....	28
1.4.8. Unidade Didática de Luta .....	29
1.5. Inovação da Prática Pedagógica .....	29
2. Dificuldades e Necessidades de Formação .....	31
2.1. Dificuldades Sentidas e Formas de Resolução .....	31
2.2. Dificuldades a Resolver no Futuro .....	32
3. Ética Profissional .....	33
4. Questões Dilemáticas .....	34
5. Conclusões Referentes à Formação Inicial .....	36
5.1. Impacto do Estágio na Realidade do Contexto Escolar .....	36
5.2. Experiência Pessoal e Profissional .....	36
CAPÍTULO 3 – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA .....	37
1. Introdução ao Tema-Problema .....	37
2. Pertinência do Estudo .....	38
3. Revisão da Literatura .....	39
4. Metodologia .....	42
4.1. Problema .....	42
4.2. Objetivos do Estudo .....	43
4.3. Seleção e Caracterização da Amostra .....	43
5. Instrumentos Utilizados .....	44
6. Procedimentos .....	44
7. Análise e Tratamento dos Dados .....	45
8. Limitações .....	46
9. Apresentação e Discussão dos Resultados .....	46
9.1 Diferenças entre a avaliação dos alunos e a avaliação do professor na Unidade Didática de Basquetebol.....	47
9.2 Diferenças entre a avaliação dos alunos e a avaliação do professor na Unidade Didática de Basquetebol.....	49
9.3 Diferenças entre a avaliação dos alunos e a avaliação do professor na Unidade Didática de Basquetebol.....	51
9.4 Diferenças entre a avaliação dos alunos e a avaliação do professor	

na Unidade Didática de Basquetebol.....	53
10. Conclusões do Estudo .....	56
11. Recomendações .....	57
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	59
ANEXOS .....	61

### **LISTA DE FIGURAS**

- Figura 1 – Percentagens obtidas na U.D de Voleibol
- Figura 2 - Percentagens gerais obtidas na U.D de Voleibol
- Figura 3 – Percentagens obtidas na U.D de Futsal
- Figura 4 - Percentagens gerais obtidas na U.D de Futsal
- Figura 5 – Percentagens obtidas na U.D de Badmington
- Figura 6 - Percentagens gerais obtidas na U.D de Badmington
- Figura 7 – Percentagens obtidas na U.D de Basquetebol
- Figura 9 - Percentagens gerais obtidas na U.D de Basquetebol
- Figura 10 – Percentagens gerais obtidas nas várias U.D

### **LISTA DE TABELAS**

- Tabela 1 – Nível de desempenho dos alunos da turma por modalidade
- Tabela 2 – Critérios de avaliação de Educação Física para o ano letivo 2013/2014
- Tabela 3 – Caracterização da amostra
- Tabela 4 – Planeamento das tarefas do tema-problema
- Tabela 5 – Procedimentos na aplicação das fichas de autoavaliação
- Tabela 6 – Resultados da U.D. de Voleibol
- Tabela 7 – Resultados da U.D. de Futsal
- Tabela 8 – Resultados da U.D. de Badmington
- Tabela 9 – Resultados da U.D. de Basquetebol

### **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

- Art. - Artigo
- EF – Educação Física
- U.D. – Unidade Didática
- FB – Feedback(s)
- NEEF – Núcleo de Estágio de Educação Física
- PNEF – Programa Nacional de Educação Física

Rui Miguel Rodrigues Machado, aluno n.º 2012114011 do MEEFEBS da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no art. 30.º do Regulamento Pedagógico da FCDEF (versão de 10 de março de 2009).

Data:

Assinatura

## INTRODUÇÃO

Este documento surge no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico do Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade de Coimbra e pretende retratar o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo 2013/2014 na Escola Prof. Alberto Nery Capucho na Marinha Grande

O Relatório de Estágio é o culminar de uma etapa de formação onde pretendo descrever e refletir sobre as atividades desenvolvidas e as aprendizagens realizadas neste percurso. Este documento consiste num trabalho escrito, individual, no qual procuro de uma forma crítica fazer o balanço das atividades realizadas junto da turma do 7.ºD da Escola Professor Alberto Nery Capucho na Marinha Grande.

O documento encontra-se estruturado em três capítulos, no qual pretendo resumir o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo nas várias vertentes. Assim o primeiro capítulo aborda a contextualização da prática pedagógica desenvolvida, onde começo por falar das expectativas e opções iniciais relativas ao Estágio, as fragilidades no Desempenho e os objetivos de aperfeiçoamento, e posteriormente faço a caracterização da Escola, do Grupo de Educação Física e da turma que me encontrei a lecionar.

O segundo capítulo baseia-se na reflexão sobre as práticas pedagógicas desenvolvidas nas várias vertentes, desde o planeamento anual de Educação Física para a turma, ao planeamento das várias modalidades desportivas abordadas na turma. Apresento igualmente uma análise crítica sobre a minha prestação ao nível da intervenção pedagógica, nos seus domínios, analiso as dificuldades e necessidades de formação, a ética profissional e reflito sobre as questões dilemáticas que surgiram no decorrer do estágio.

No último capítulo, aprofundo o tema-problema, sobre a autoavaliação dos alunos. Selecionei este tema este pela importância que tem na regulação do processo de aprendizagem dos alunos, na construção, gestão e planeamento de todo o processo e que muitas vezes é pouco utilizado e rentabilizado pelos professores na sua prática. O documento encontra-se estruturado da seguinte forma: introdução ao Tema-Problema; pertinência do estudo; revisão da literatura; metodologia; problema; objetivos do estudo; seleção e caracterização da Amostra; instrumentos utilizados; procedimentos; análise e tratamento dos dados; limitações; apresentação e discussão dos resultados; conclusões do estudo e recomendações para futuros estudos.

Na parte final encontram-se as referências bibliográficas e anexos utilizados.

## **CAPÍTULO 1 – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA**

### **1. Expetativas e Opções Iniciais Relativas ao Estágio**

O início deste ano foi encarado por mim com grande ansiedade e muita expectativa. Apesar ter catorze anos de experiência no ensino a lecionar a disciplina de Educação Física, e mesmo após a realização de dois estágios pedagógicos no decorrer da licenciatura, o meu sentimento era de incerteza e de insegurança perante esta nova etapa. A realização de um novo estágio incutia em mim uma carga emocional bastante elevada muito diferente do meu primeiro estágio. Ciente que nesse momento as minhas responsabilidades eram muito grandes, sentia que não podia falhar nem defraudar quer as expetativas de todos aqueles que se encontravam a avaliar-me, quer a imagem que os meus colegas tinham do meu profissionalismo.

A realização deste estágio pedagógico apresentava-se como um espaço único e privilegiado para enriquecer o meu espólio de experiências, com variadas aprendizagens, partilhas de conhecimentos, e que proporcionaria muitos momentos de reflexão e interação de saberes. Tinha plena consciência que, apesar de toda a minha experiência no ensino e ao longo de todos estes anos letivos ter feito formação contínua, poderia melhorar a minha prática docente.

Desde o término da minha licenciatura (formação académica inicial) encontro-me a lecionar no mesmo estabelecimento de ensino. A possibilidade de poder realizar o estágio lecionando numa turma de uma outra escola, numa realidade distinta e com características diferentes, mostrou-se como um desafio e foi um fator determinante para me sentir bastante motivado. A minha experiência dotou-me de capacidade de poder tomar decisões, de poder ajustar estratégias, e adaptar-me a outras realidades, e são as mudanças que nos fazem crescer e tornar melhores profissionais.

Não posso negar a minha ansiedade, os meus sentimentos, envoltos de clima de aventura, de procura pelo desconhecido e pela diferença, de forma a que pudesse enriquecer-me a nível pessoal no desenvolvimento de competências de lecionação. No fundo sabia que não iria falhar e encarava este estágio como uma nova possibilidade de adquirir mais conhecimentos e debater ideias sobre o processo de ensino-aprendizagem, a nível do planeamento, da intervenção pedagógica e da avaliação, com pessoas que, tal como eu, passaram muitos anos a investigar e a dedicar-se a esta nobre causa que é ensinar e proporcionar aos nossos alunos a garantia de uma educação de qualidade, ministrada pelos melhores professores.

## **2. Fragilidades no Desempenho**

O professor, cada vez mais, tem um papel interventivo no processo de ensino e de aprendizagem e no desenvolvimento harmonioso e integral dos alunos. Hoje, mais do que exercer a profissão de professor, importa ter em conta as responsabilidades e identificar as tarefas que o professor tem que desenvolver para que exista realmente, um processo de ensino e de aprendizagem, centrado na aquisição e no desenvolvimento de competências.

A evolução da sociedade e o papel que a escola tem nos dias de hoje, não permite ao professor que este se tome num mero participante obsoleto, relutante à atualização e desinteressado pelos sinais de mudança e crescimento que os jovens e crianças evidenciam no contexto atual. Assim, o professor deve adaptar-se às mudanças, procurar conhecimentos, evoluir e manter-se atualizado face à evolução constante a que se assiste na atualidade.

No processo de ensino e de aprendizagem, é fundamental que o professor tenha a capacidade de realizar uma autoavaliação do seu desempenho e consiga identificar as suas principais fragilidades e desta forma, procure aperfeiçoar a sua ação pedagógica.

No início do estágio pedagógico, com a elaboração do Plano Individual de Formação pretendi identificar as minhas fragilidades e as dificuldades. Um momento de reflexão inicial permitiu estabelecer objetivos e metas para o desenvolvimento do processo de formação e contribuiu para a definição de estratégias com vista à superação dessas mesmas dificuldades e tornar a minha docência mais efetiva e produtiva.

Relativamente ao desenvolvimento do processo de ensino e de aprendizagem, as principais preocupações e os principais objetivos assentavam claramente no desenvolvimento de um processo educativo pautado pelo rigor, pela qualidade e pela excelência com o intuito de garantir o sucesso pessoal, social e académico dos alunos no desenvolvimento psicomotor e integral.

No desenvolvimento do processo de ensino e de aprendizagem, importa identificar três grandes grupos de competências: planeamento do ensino, realização (condução do ensino-aprendizagem) e avaliação.

Quanto ao planeamento, e no que concerne ao plano anual, as principais dificuldades foram o estabelecimento e definição de objetivos/metas, a definição das metodologias de ensino e das estratégias a utilizar, adaptadas aos alunos da turma que mesmo após a realização da avaliação diagnóstica, muitas dúvidas deixaram acerca do

seu desempenho, nomeadamente as suas reais capacidades. No planeamento das Unidades Didáticas, a principal dificuldade encontrada foi ao nível da distribuição e seleção de conteúdos a abordar (extensão de conteúdos) para que tivessem uma sequência lógica e coerente, com vista à melhoria e evolução da performance dos alunos tendo em conta os diferentes níveis de desempenho dos alunos nas várias modalidades (diferenciação pedagógica).

No que concerne à realização, condução do processo de ensino e de aprendizagem, a experiência que adquiri ao longo dos anos poderia revelar-se nefasta, devido a possíveis “erros” e “vícios” adquiridos, o que poderia ser uma desvantagem e não uma vantagem. As minhas principais preocupações centravam-se ao nível da intervenção pedagógica, no domínio das várias dimensões de ensino, nas estratégias e metodologias, nos estilos de ensino, na escolha das tarefas para as aulas e na qualidade e utilização do feedback, visando uma gestão ativa da aula.

Na avaliação as minhas dificuldades, incidiam na seleção correta dos processos de avaliação, na escolha das técnicas e dos instrumentos de avaliação.

O processo de ensino e aprendizagem é um processo complexo que se centra na análise de comportamentos relativos à consecução dos objetivos inicialmente definidos, diagnosticar as dificuldades dos alunos e enquadrá-los nos diferentes níveis de aprendizagem e desempenho motor assim como ajustar o processo às necessidades de desenvolvimento dos alunos revelaram-se duas tarefas de maior dificuldade.

### **3. Objetivos de Aperfeiçoamento**

De acordo, com as principais dificuldades apresentadas e tendo em conta as expectativas para o estágio pedagógico, pretendi alcançar os seguintes objetivos:

- Planificar de forma adequada o processo de ensino e de aprendizagem, tendo em conta o grupo;
- Elaborar uma planificação anual de Educação Física adaptada aos alunos/turma, tendo em conta, os resultados obtidos na avaliação diagnóstica;
- Proporcionar aos alunos a aquisição de conhecimentos nas múltiplas modalidades desportivas;

- Implementar metodologias pedagógicas diversificadas (aplicar diferenciação pedagógica), de acordo com os diferentes ritmos de aprendizagem dos alunos e com as necessidades das turmas;
- Aumentar a implementação de metodologias de ensino diferenciado;
- Responder com eficácia às necessidades e características adequadas aos diferentes ritmos de aprendizagem;
- Implementar aulas ativas dinâmicas, exigentes, inovadoras, motivantes, com objetivos bem definidos, utilizando uma boa instrução e gestão de aula, promovendo um elevado tempo de empenho motor e aprendizagem útil;
- Aplicar instrumentos de avaliação adaptados à especificidade de cada aluno.
- Aplicar instrumentos de avaliação adaptados aos alunos;
- Controlar com eficácia e rigor a evolução e progressos dos alunos em cada modalidade desportiva, através de uma avaliação regular sistemática;
- Refletir, acerca dos resultados de aprendizagem obtidos pelos alunos e melhorar estratégias com vista a melhorar o desempenho dos alunos;
- Contribuir para a elaboração dos critérios de avaliação das disciplinas do Departamento e proceder ao seu cumprimento integral;

#### **4. Projeto Formativo**

*“Quando pensamos sobre as pessoas com quem trabalhamos, as pessoas de quem dependemos, podemos ver que, sem cada uma das individualidades, não vamos longe enquanto grupo. Sozinhos, temos sérias limitações. Juntos, podemos ser algo maravilhoso.”*

**Max De Pree (2001)**

O papel que o professor na Escola, nos dias de hoje desempenha não se cinge exclusivamente à lecionação. O professor não age sozinho, faz parte de um grupo de trabalho que visa dar resposta ao Projeto Educativo, com vista ao sucesso dos alunos. Assim no início do ano letivo tinha a plena consciência que o trabalho colaborativo é extremamente importante para um bom desempenho global enquanto docente.



Os conhecimentos gerais e específicos, demonstrados no âmbito científico da carreira docente permitiram realizar o estágio com sentido de responsabilidade, respeitando os compromissos assumidos e demonstrando capacidade de iniciativa.

Ao longo do estágio procurei inúmeras vezes a partilha de conhecimentos, de estratégias e metodologias, tanto com os meus colegas de estágio, como com o orientador da Escola e os restantes professores do grupo disciplinar. A minha postura contribuiu para a melhoria da minha prestação, pela análise e reflexão sobre os vários aspetos a melhorar, sendo que para tal as reuniões semanais e diálogo constante com os professores orientadores e os meus colegas do NEEF facilitaram este processo.

Apraz-me dizer que considero muito importante o bom ambiente de trabalho existente entre todos os professores de Educação Física da Escola, o respeito e a compreensão que manifestaram quer por mim quer pelos meus colegas do NEEF e a sua presença e abertura ao diálogo na procura de soluções para a melhoria da nossa prática educativa. Durante os vários momentos com os vários intervenientes, procurei desenvolver e aperfeiçoar a minha capacidade crítica e de reflexão, através da pesquisa, da autoformação e da partilha de informação, com o objetivo de encontrar soluções para os problemas e de tomar decisões com vista às aprendizagens efetivas dos alunos.

Como estratégia para enriquecer e melhorar o meu processo de formação e enriquecer os meus conhecimentos, participei em formações específicas na área da docência, nomeadamente, a nível do atletismo e na Oficina de Ideias, cuja organização esteve a cargo do NEEF, da Escola Avelar Brotero de Coimbra, onde pudemos partilhar ideias e conhecimentos.

## **5. Condições Locais e Relação Educativa**

### **5.1. Caraterização da Escola**

Esta Escola começou a funcionar no ano letivo de 1995/96, em edifício próprio, construído para o efeito, modelo 24T, com a designação de Escola E.B. 2/3 Marinha Grande n.º.2. No ano letivo de 2003/2004 foi constituído o Agrupamento de Escolas de Nery Capucho e posteriormente foi proposta a atual designação, que foi autorizada pelo despacho n.º 27/SEAE/96 de 96/04/22.

Neste ano letivo foi criado o Mega Agrupamento, Agrupamento de Escolas Marinha Grande Nascente, tendo a Escola sido agregada à Escola Secundária Pinhal do Rei, sendo esta última a Escola Sede. No entanto a 26 de dezembro de 2013, o Ministério da Educação e Ciência, definiu que a Escola Sede do mega agrupamento seria a Escola Professor Alberto Nery Capucho.

A Escola Básica Professor Alberto Nery Capucho localiza-se no núcleo urbano da cidade da Marinha Grande, a 2 km do centro, numa zona a nascente designada por Embra, inserindo-se deste modo no meio citadino. É servida por arruamentos confinantes, em metade do perímetro do espaço que ocupa, construídos para a servir, amplos e bem pavimentados, com passeio e estacionamento.

Neste ano letivo 2013/2014, o Agrupamento é frequentado por dois mil e oito alunos, dos quais duzentos e dez do pré-escolar, setecentos e onze do 1.º ciclo, trezentos e quarenta e quatro do 2.º ciclo e duzentos e quinze no 3.º ciclo na Nery Capucho e duzentos e quinze no 3.º ciclo e duzentos e cinquenta e três no ensino secundário na Pinhal do Rei. Lecionam no agrupamento, um total de cento e oitenta e três docentes. Cinquenta e quatro docentes da Nery Capucho e cinquenta e dois da Pinhal do Rei, sendo os restantes pertencentes ao pré-escolar e 1º ciclo.

Relativamente aos espaços desportivos, para a prática da disciplina de Educação Física a Escola tem ao seu dispor três espaços distintos, dois no interior, o pavilhão e o ginásio e os campos exteriores.

A Escola usufrui de um pavilhão gimnodesportivo, que apesar de ser propriedade do Município no período de funcionamento das atividades escolares, encontra-se ao serviço da Escola. O campo interior existente no pavilhão é composto por duas balizas e quatro tabelas de Basquetebol, duas fixas e duas amovíveis, postes de voleibol e a respetiva rede, permitindo a abordagem a vários desportos coletivos, e também a desportos individuais tais como o Badminton e o Atletismo em particular o lançamento do peso.

O ginásio possui condições materiais suficientes para a abordagem à Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, com os materiais minitrampolim, boque e plinto, Ginástica Acrobática e salto em altura, podendo também os desportos de combate ser praticados no mesmo espaço, tal como a Luta. O espaço exterior, onde existem duas balizas oficiais de Andebol, quatro tabelas de Basquetebol e uma caixa de saltos, permite a abordagem de algumas das disciplinas do Atletismo, como as corridas e salto em comprimento, e de várias modalidades coletivas, tais como o Andebol, o Basquetebol e o Futsal.

## **5.2.Caraterização do Grupo de Educação Física**

O Grupo de Educação Física da Escola Professor Alberto Nery Capucho é composto por seis professores, quatro do 2º Ciclo e dois do 3º ciclo, o Delegado do Grupo de Educação Física é o Professor Pedro Raposo, e a Coordenadora do Desporto Escolar, a Professora Elisabete Coito. Destes seis docentes, quatro deles já se encontram a lecionar nesta Escola há vários anos letivos, enquanto, que dois docentes encontram-se nesta Escola pela primeira vez neste ano letivo. Ao longo do estágio tentei estabelecer uma relação de empatia e amizade com todos mas sendo que o facto de já os conhecer anteriormente ajudou no relacionamento com todos, existindo muitas vezes partilha de ideias e conhecimentos.

## **5.3.Caraterização do Núcleo de Estágio de Educação Física**

O NEEF é composto por quatro professores, dois destes docentes já com experiência a nível do ensino, onde lecionam há mais de catorze anos, onde me incluo, e outros dois professores que se encontram pela primeira vez a lecionar a disciplina de Educação Física. A minha relação com todos os professores do NEEF, foi sempre muito boa, já conhecia todos os meus colegas, a professora Ana Clara, como colega de profissão, e os professores Cláudio Marques e Daniel Pereira, por ter trabalhado com eles, durante o primeiro ano de mestrado, onde realizamos em conjunto alguns trabalhos no âmbito de algumas Unidades Curriculares.

## **5.4.Caracterização da turma do 7.º D**

Baseado nos dados recolhidos por inquéritos administrados aos alunos, tanto no âmbito da direção de turma como na disciplina de Educação Física, posso constatar que a turma é heterogénea no que diz respeito ao género, num universo de 28 alunos, dezasseis são rapazes e doze raparigas, ou seja 57% são do género masculino e 43% são do género feminino.

Relativamente às idades dos alunos, a média de idades é de doze anos, verificando-se a existência de dezanove alunos com esta idade. Constata-se que 2 alunos já foram alvo de uma retenção, um deles no 2º ciclo e outro no 3º ciclo.

No que diz respeito ao contexto familiar dos alunos da turma, a maioria dos alunos vive com os pais e apresenta alguma estabilidade emocional.

Nesta turma seis alunos fazem parte do Quadro de Mérito Académico pelos excelentes resultados obtidos na globalidade das disciplinas.

Relativamente à disciplina de Educação Física, foi possível apurar que oitenta e dois por cento (23 alunos) dos alunos tiveram Educação Física no 1º ciclo, que noventa e seis por cento dos alunos (27 alunos) gosta da disciplina, tendo um aluno respondido que não gostava. Os motivos apresentados pelos alunos que gostam da disciplina são: o gosto pelo exercício físico, diversão, dinamismo das aulas e importância do exercício físico, enquanto, que a razão apontada pelo aluno que não gostava da disciplina é o facto de não gostar de correr.

Com estes resultados consegui perceber que a turma gostava das aulas de Educação Física, o que poderia facilitar o desenvolvimento de um processo de ensino e de aprendizagem motivador para os alunos e facilitador para mim.

Baseando-me nos dados obtidos pelos alunos na avaliação inicial e através de uma seriação por nível de desempenho, pré-introdutório, introdutório e elementar, podemos verificar no quadro seguinte o nível de desempenho dos alunos da turma.

Tabela 1 – Nível de desempenho dos alunos da turma por modalidade

Modalidade	Nível Pré -Introdutório	Nível Introdutório	Nível Elementar
Andebol	0	21	7
Atletismo	0	23	5
Basquetebol	0	20	8
Futsal	0	21	7
Ginástica Aparelhos	9	12	7
Ginástica Solo	1	21	6
Voleibol	3	16	9

Pode-se constatar através do quadro que a maioria dos alunos da turma se situa no nível introdutório das várias modalidades desportivas, pelo que têm um bom nível de desempenho, no entanto podemos considerar que existem dois a três grupos de nível, o que de certa maneira pode facilitar o trabalho a desenvolver em cada uma das U.D..

## **CAPÍTULO 2 – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE AS PRÁTICAS DESENVOLVIDAS**

A ação reflexiva do professor no processo de ensino e de aprendizagem deve ser encarada por este como um meio fundamental para avaliar o trabalho desenvolvido para que possa melhorar as suas práticas, e reajustar planeamentos e estratégias, para garantir um processo de ensino e de aprendizagem adequado aos alunos e ao contexto onde se insere com vista ao sucesso educativo.

Desta forma, este capítulo do trabalho pretende ser uma reflexão crítica sobre o trabalho desenvolvido na turma que lecionei ao longo do ano letivo.

### **1. Aprendizagens Realizadas**

Apesar de nos últimos catorze anos ter lecionado a disciplina de Educação Física a nível do segundo ciclo de escolaridade, as aprendizagens efetuadas ao longo do estágio foram inúmeras, a partilha de conhecimentos e de experiências vividas ao longo do estágio permitiram-me tirar ilações e refletir sobre a minha prática com vista a melhorar a minha atuação enquanto docente.

#### **1.1.Planeamento**

Planificar é “uma competência imperativa que deve ser desenvolvida por todos os professores, independentemente do nível de ensino em que estiver a atuar” (Zabalza, 2003). O professor, enquanto agente educativo, deve encarar a planificação como um dos elementos chave para o desenvolvimento das competências dos alunos.

O planeamento requer um conjunto de competências profissionais e científicas fundamentais para o processo de ensino-aprendizagem. O professor deve conhecer o Programa Nacional de Educação Física e, ele é o principal responsável pelo processo de seleção e criação de objetivos, conteúdos, metodologias de ensino e estratégias, adaptadas à turma que leciona, tendo em conta a realidade do contexto onde se encontra inserido, bem como os recursos espaciais e materiais da Escola.

A nível do planeamento, concebi documentos importantes para um desenvolvimento adequado, eficaz e controlado do processo de ensino e de aprendizagem dos alunos. Estes documentos foram ao nível do plano anual de Educação

Física, a médio prazo, das Unidades Didáticas das modalidades abordadas e a curto prazo dos respetivos planos de operacionalização, os planos de aula com as atividades e estratégias específicas.

### **1.1.1. Plano Anual de Educação Física**

*“Todo o projeto de planeamento deve encontrar o seu ponto de partida na concepção e conteúdos dos programas ou normas programáticas de ensino, nomeadamente na conceção de formação geral...”*

(Bento, 2003, p.7)

O Plano Anual é um instrumento Didático-Metodológico fundamental para que o processo Ensino-Aprendizagem se desenvolva e concretize, pois trata-se de um documento orientador que permite ao Professor uma melhor articulação entre as partes que o constituem (características do meio envolvente, características da escola, características específicas de cada aluno), uma vez que o desempenho a nível motor e cognitivo de cada aluno é diferente, o que se traduzirá em aprendizagens diferentes, condicionando deste modo, o processo de aprendizagem. Um dos principais objetivos deste documento é proceder à elaboração da caracterização e contextualização das características do meio envolvente, da escola e da turma, de modo a possibilitar conhecer os hábitos e costumes de cada aluno, facilitando a interação entre professor e aluno.

Para a concretização deste documento, no início do ano letivo, procedi à análise do Projeto Educativo, do Projeto Curricular e do Regulamento Interno da Escola, o que me permitiu conhecer o modo de funcionamento e o contexto sociocultural e socioeconómico. Realizei ainda, através de uma ficha individual, a caracterização dos alunos da turma, onde recolhi dados sobre o contexto familiar e socioeconómicos específico dos alunos, e dados sobre a disciplina de Educação Física.

Tendo em conta os dados obtidos, elaborei o Plano Anual de Educação Física, que constituiu o primeiro passo em termos de planeamento e calendarização das tarefas a realizar durante o ano letivo com a turma do sétimo ano da turma D e que serviu de orientação para as atividades a desenvolvidas.

Este Plano Anual serviu-me para orientar e organizar as atividades desenvolvidas, tendo em conta as inúmeras variáveis a ter em consideração a nível do planeamento, nomeadamente no relativo a aspetos que dizem respeito à interação professor-aluno, aluno-aluno e aluno espaço social envolvente, assim como os espaços físicos e materiais existentes, a rotação pelos espaços, o estabelecimento e cumprimento de objetivos e a avaliação.

Neste Plano Anual, além de caracterizar a Escola, dando a conhecer o meio onde se encontra inserida, a sua forma de organização, os documentos orientadores da Escola, caracterizei ainda o grupo de Educação Física, os recursos (materiais, espaciais e humanos), o “Roulement” de instalações, o Plano Anual de Turma e os Critérios de Avaliação da Escola.

Este documento serviu como uma linha orientadora da minha atuação ao longo do ano letivo na lecionação da disciplina de Educação Física na turma do 7.ºD.

### **1.1.2. Unidade Didáticas**

*“As unidades didáticas são partes essenciais do programa de uma disciplina. Constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos, etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem”.*  
(Bento, 1987)

As Unidades Didáticas são na sua essência um documento orientador de todo o processo de ensino e de aprendizagem a ser desenvolvido com os alunos através de uma estrutura metodologia lógica e coerente nas aprendizagens a realizar com os alunos.

Estas Unidades Didáticas caracterizam-se por ser a operacionalização do plano anual, nas várias matérias a abordar, tendo em conta o Programa Nacional de Educação Física e às características da Escola, os recursos humanos, espaciais e materiais, construindo um documento adequado às potencialidades/dificuldades dos alunos.

As Unidades Didáticas foram elaboradas após a avaliação diagnóstica, realizada no início do ano letivo, e dando cumprimento ao estabelecido no protocolo de avaliação inicial definido pelo departamento de Educação Física, para o sétimo ano de escolaridade. Todas as planificações das Unidades Didáticas resultaram da análise e

reflexão dos resultados dos alunos obtidos na avaliação diagnóstica, pelo que se procedeu à definição de competências e objetivos a atingir.

Cada Unidade Didática, independentemente da modalidade desportiva, contemplava a história da modalidade, a sua caracterização, os conteúdos a abordar com os alunos, os objetivos a atingir, a extensão e sequência metodológica dos conteúdos, os tipos de avaliação e as estratégias de ensino.

No final da lecionação de cada Unidade Didática foi realizado o balanço final, ao nível da planificação realizada, dos resultados obtidos, das estratégias implementadas e no atingir dos objetivos inicialmente propostos. Esta reflexão além de realizar uma comparação dos resultados obtidos entre a avaliação diagnóstica e a avaliação sumativa, permitindo aferir a evolução dos alunos, permitia aferir se as estratégias e metodologias implementadas tinham sido as melhores e mais eficazes no desenvolvimento das competências dos alunos.

### **1.1.3. Plano de Aula**

*“Existem numerosas propostas de esquema de aula, cada uma delas caracterizada, por uma variedade de constelações possíveis, mas sem que nenhuma possa afirmar a pretensão de validade universal.”*

(Bento, 2003)

Um plano de aula não é um modelo a ser seguido rigorosamente. Um plano de aula é uma previsão do que será a aula, que pode, por vários motivos ser alterado conforme as circunstâncias do momento, da eficácia das estratégias e das atividades implementadas, que poderão ou não estar a surtir efeito.

O plano de aula é um instrumento extremamente importante para o professor, ao nível do processo de ensino e de aprendizagem. Partindo do pressuposto que todas as aulas devem ter uma boa preparação, é através dele que o professor faz a previsão dos conteúdos a abordar, das atividades a serem desenvolvidas, dos objetivos a alcançar, e as formas de avaliação. Este deve ser dinâmico e procurar responder as necessidades dos alunos, a fim de garantir que os objetivos da aula sejam atingidos, tornando-a agradável e produtiva.



Todas as aulas devem ser pensadas e idealizadas tendo em conta os objetivos propostos, a sequência de conteúdos das UD, mas também permitir uma boa organização na aula e fluidez entre tarefas. Este planeamento é a base de sustentação de cada aula e, embora não sendo irreversível, é a linha orientadora pela qual nos devemos seguir com vista a atingir os objetivos pretendidos.

Neste sentido, o modelo de Plano de Aula elaborado pelo Núcleo de Estágio e aceite em reunião de Núcleo de Estágio, pretendeu ser uma linha orientadora apresentando as questões principais das Unidades Didáticas: conteúdos, objetivos gerais e específicos, organização didático-metodológica, entre outros. Procurou-se, desta forma conseguir um plano de aula que fosse objetivo, flexível, exequível e que tivesse uma sequência lógica, permitindo ao professor realizar uma boa planificação das atividades, uma boa organização indispensável para uma boa lecionação.

Este documento esteve presente ao longo do ano letivo, no qual, todas as aulas ministradas eram acompanhadas de um plano de aula, onde constavam os planeamentos dos conteúdos, a descrição das atividades e os objetivos comportamentais a serem atingidos pelos alunos.

Cada plano de aula apresentava a seguinte estrutura:

- Justificação do plano de aula

A justificação do plano de aula era onde se fazia a contextualização da aula, a descrição dos conteúdos a abordar, justificando a opção da seleção das tarefas a realizar.

- Plano de aula

A aula de Educação Física encontra-se dividida em três partes distintas: parte inicial, parte principal e parte final. Desde o momento em que o aluno entrava no pavilhão ou ginásio, era o momento em que a aula iniciava. A parte inicial englobava este período, até ao momento em que os alunos se encontravam todos reunidos no espaço sala de aula para iniciar a aula. Neste momento e antes de se iniciar o aquecimento específico apresentava os conteúdos e os objetivos a atingir na aula e quais os resultados esperados pelos alunos.

A parte principal da aula englobava o conjunto de exercícios planeados com vista a atingir os objetivos operacionais da aula. Por fim a parte final da aula era composta por o “retorno à calma”, onde os alunos realizavam alguns exercícios de flexibilidade, alongamentos e relaxamento, no entanto, nesta parte era feita uma análise à aula, os aspetos que correram bem e menos bem e dar feedbacks aos alunos.

Os planos de aula foram sempre elaborados em concordância com a Unidade Didática e com a devida clareza e objetividade que este documento deve possuir. As aulas foram planejadas, de acordo com a extensão e sequência dos conteúdos, respeitando sempre o desempenho dos alunos e a evolução nas tarefas.

No final de cada aula, foi sempre realizado um relatório crítico da aula, que serviu essencialmente para refletir sobre a aula, sobre os aspectos que correram bem e aqueles que deveriam ser melhorados, com vista a efetuar um reajustamento nas aulas seguintes. Esta reflexão serviu para avaliar a eficácia das estratégias adotadas, na exequibilidade dos exercícios propostos para atingir os objetivos.

## **1.2. Intervenção Pedagógica**

A intervenção pedagógica, para além de constituir o ponto fulcral do desempenho do professor, representa o maior desafio ao longo do estágio, a condução de uma aula, a liderança de um grupo, a educação e a formação dos alunos. A intervenção pedagógica constituiu um dos momentos fundamentais na condução de todo o processo de ensino e de aprendizagem, no qual, o domínio das várias dimensões de ensino, instrução, gestão, clima/disciplina e a capacidade de tomada de decisões de ajustamento são fundamentais para a condução de um bom processo de ensino e de aprendizagem.

### **1.2.1. Dimensão Instrução**

O processo de instrução é a forma como o professor comunica de uma forma efetiva com os alunos. Este é um dos processos de extrema consideração na condução do ensino, a eficácia da comunicação e forma de transmissão de conhecimentos aos alunos, requer um conjunto de estratégias adequadas com vista à transmissão e assimilação das informações que o professor pretende passar aos alunos.

Assim, neste âmbito e apesar da minha experiência no ensino, penso que efetuei aprendizagens significativas que me permitiram melhorar em alguns aspetos a saber:

- Realização de preleções sucintas e objetivas focadas no conteúdo essencial a transmitir;

- Diversificação dos tipos de FB utilizados, sobretudo o FB descritivo/prescrito, como forma de apoiar/controlar ativamente a prática do aluno;
- Melhoria no fecho de ciclos de FB acompanhando a prática dos alunos consequentemente a seguir à transmissão de FB, dando novamente outro FB.
- Adequação do FB face aos grupos de nível presentes na turma (diferenciação pedagógica);
- Utilização de meios auxiliares com vista a complementar as informações transmitidas. (ex.: cartazes com as componentes críticas de elementos gímnicos – (ver anexo 9).
- Utilização da demonstração como forma de complementar as informações transmitidas aos alunos, podendo deste modo facultar aos alunos uma imagem visual das habilidades motoras de cada modalidade;
- Utilização os alunos como agentes de ensino nomeadamente na demonstração e correção de colegas;
- Utilização do questionamento como forma de aferir se a informação tinha sido assimilada pelos.

### **1.2.2. Dimensão Gestão**

A gestão do tempo, do espaço e do material disponível para o decorrer da aula, constituiu um dos aspetos fundamentais para o sucesso das mesmas. Desta forma destaco como aprendizagens pertinentes efetuadas as seguintes:

- Organização e montagem do material antes do início da aula;
- Pouco tempo passado em instrução com os alunos;
- Planeamento de aulas simples e com que as tarefas seguissem uma sequencia lógica a nível da aquisição de conteúdos;
- Planeamento de aulas com atividades que não exigissem tempo para recolha e posterior montagem de materiais;
- Potenciação dos espaços disponíveis para a realização das aulas;
- Definição de rotinas de aula e sinais de reunião;
- Criação de hábitos e rotinas de organização das tarefas e dos alunos em atividade;

- Utilização de meios auxiliar a nível da organização da turma em grupos de forma a potenciar tempo;
- Utilização de uma organização característica semelhante a nível do aquecimento e tipologia de exercícios nas várias U.D.;
- Envolvência dos alunos nos processos de montagem e recolha do material;
- Utilização dos alunos que por algum motivo se encontravam impedidos de realizar a aula na realização de funções específicas da aula;

### **1.2.3. Dimensão Clima / Disciplina**

A dimensão Clima / Disciplina é extremamente importante no processo de intervenção pedagógica, assuma um papel crucial para que a aula se possa desenrolar de uma forma ideal com vista a dar cumprimento aos objetivos propostos. Julgo que neste âmbito também consegui desenvolver várias aprendizagens, das quais destaco as seguintes:

- Criação de um ambiente positivo na turma, estabelecendo uma relação de empatia com os todos os alunos;
- Criação de uma relação com os alunos baseada na confiança, justiça e respeito;
- Definição clara das regras e normas para a disciplina na aula de EF;
- Planeamento de aulas com um elevado tempo motor, reduzindo tempos mortos evitando o surgimento de comportamentos de desvio;
- Envolvência dos alunos no processo de ensino e de aprendizagem;
- Distribuição dos alunos em grupos homogéneos de forma a motivar os alunos para a prática dentro de um grupo de alunos de acordo com o seu nível de execução.
- Responsabilização dos alunos em tarefas específicas da aula;
- Identificação de comportamentos inapropriados, e ignora-los sempre que possível, mas mostrando aos alunos a tomada de conhecimento da situação.
- Elogiar os alunos pelo seu bom desempenho e bom comportamento de forma a estimular comportamentos positivos.

#### **1.2.4. Decisões de Ajustamento**

O processo de ensino e de aprendizagem caracteriza-se por ser um processo dinâmico e dependente de variados fatores. Desta forma, ao longo do estágio e após várias reflexões, tanto a nível individual, como das reuniões com o orientador surgiram alguns aspetos que tiveram que se reajustados.

A nível do planeamento das Unidades Didáticas, da extensão e sequência de conteúdos, teve que ser reajustado a calendarização de algumas aulas devido ao facto de os alunos estarem envolvidos em outros projetos de escola que não permitiram o desenrolar de como estava inicialmente planeado.

A nível da lecionação das aulas, foram igualmente reajustadas estratégias e aspetos ao nível da organização de tarefas de sala de aula, de forma a potenciar as atividades, e na escolha de tarefas mais adequadas ao desenrolar do processo de ensino e de aprendizagem com vista a atingir os objetivos pretendidos.

A nível do meu desempenho nas atividades letivas, e com base na experiência adquirida, consegui ter a capacidade de adaptação a situações imprevistas, onde fui criativo, tomando decisões corretas a nível pedagógico e didático.

#### **1.3. Avaliação**

A avaliação dos alunos do Ensino Básico encontra-se regulada pelo despacho normativo n.º 24-A/2012 de 6 de dezembro de 2012, que estabelece os princípios orientadores da organização, da gestão e do desenvolvimento dos currículos dos ensinos básico e secundário, bem como da avaliação e certificação dos conhecimentos e capacidades desenvolvidos pelos alunos.

A avaliação como elemento integrador e regulador da prática educativa pressupõe acompanhar os progressos efetuados pelos alunos no seu percurso de aprendizagem, que através de uma recolha sistemática de informações, e após uma análise cuidada do professor, apoiam a tomada de decisões relativamente à promoção da qualidade das aprendizagens, identificando os aspetos que foram atingidos, como aqueles onde revelaram maiores dificuldades, procurando encontrar as melhores soluções para atingir o sucesso.

Esta recolha de dados deve ser realizada num processo contínuo, através de uma recolha de dados efetuada ao longo do ano, tendo em conta os critérios gerais e

específicos de avaliação definidos para a Escola, de acordo com as orientações do currículo nacional, podendo desta forma ser um elemento informativo para os alunos, permitindo-lhes o ajuste da sua atividade aos objetivos definidos, contribuindo assim para a sua evolução.

Ao longo do ano letivo no estágio pedagógico e de acordo com o previsto no enquadramento legal, foram realizados três tipos: avaliação diagnóstica (no início do ano letivo, de acordo com o estipulado pelo grupo de Educação Física da Escola), avaliação formativa (ao longo de todo o processo) e avaliação sumativa (no final de cada unidade didática e do período).

### **1.3.1. Avaliação Diagnóstica**

A avaliação diagnóstica tem como principal função, aferir o nível global da turma e individual dos alunos. Permite planear a atividade e a estruturação das unidades didáticas de um modo válido. Este tipo de avaliação é de extrema importância, na medida em que é o principal elo de ligação para a etapa do planeamento. O professor só pode promover o sucesso pedagógico se reconhecer as principais dificuldades e potencialidades dos alunos.

A avaliação diagnóstica foi realizada no início do ano letivo, tal como foi definido pelo grupo de Educação Física da Escola, tendo em conta o protocolo de avaliação inicial (anexo 4), para o sétimo ano de escolaridade.

Desta forma, e tendo em conta que necessitava de realizar uma recolha de dados para aferir as capacidades iniciais e específicas dos alunos, respeitantes ao domínio psicomotor de cada matéria, procedi à elaboração de grelhas de avaliação nas várias Unidades Didáticas (anexo 5), tendo em conta os níveis de execução definidos pelo grupo disciplinar para cada ano de escolaridade, onde os exercícios planeados foram ao nível de situações analítica e sob a forma jogo reduzido

Com este momento específico de avaliação, realizado no início do ano letivo, e após o tratamento dos resultados obtidos, permitiu-me um conhecimento generalizado da performance dos alunos nas várias modalidades desportivas, percebendo quais as dificuldades que os alunos/turma demonstravam nas várias modalidades desportivas. Esta foi a base para iniciar um planeamento anual com a definição de estratégias e

metodologias específicas adaptadas à realidade da turma/alunos visando à adequação do processo de ensino e de aprendizagem à especificidade dos alunos.

Neste âmbito, importa realçar que com os dados obtidos desta avaliação inicial realizei um planeamento das Unidades Didáticas, tendo em conta as características dos alunos, com uma abordagem lógica da extensão e sequência de conteúdos, com a definição de estratégias e metodologias adequadas aos grupos de aprendizagem e as suas reais capacidades visando uma evolução ao nível do seu desempenho motor.

### **1.3.2. Avaliação Formativa**

A avaliação formativa é, acima de tudo, uma forma que permite ao professor aferir se a aplicação dos conteúdos, as estratégias e metodologias utilizadas são as ideais e se a aquisição dos conteúdos está a ser assimilada por parte dos alunos. Permite verificar a evolução da turma no tempo e permite ao aluno realizar uma avaliação contínua sobre o seu desempenho.

A avaliação formativa é determinante no processo de ensino e de aprendizagem, na medida em que permite o reajustamento, sempre que necessário, do processo de ensino-aprendizagem adaptando-o às capacidades e necessidades específicas dos alunos.

Esta avaliação foi efetuada em todas as aulas de cada unidade didática, incidindo nos três domínios: Psicomotor, Cognitivo e Sócio Afetivo, ao contrário do que se verificou na avaliação diagnóstica (principalmente centrada no domínio psicomotor).

Na avaliação formativa foram contemplados aspetos relativos aos domínios sócio afetivo que se refletem no comportamento do aluno em termos da pontualidade, assiduidade e participação nas aulas. Foram ainda avaliados parâmetros do domínio cognitivo por meio do questionamento no decurso das aulas e/ou trabalhos escritos realizado por observação direta dos comportamentos dos alunos no decorrer das aulas.

Neste sentido, não foi planeada nenhuma situação critério para realizar este tipo de avaliação, mas a contínua observação dos alunos ao longo das aulas, permitiu verificar a execução dos alunos, nos diversos momentos, o empenho e o comportamento demonstrado.

### 1.3.3. Avaliação Sumativa

Segundo Ribeiro (1999), a avaliação sumativa pretende ajuizar os progressos realizados pelos alunos no final de uma unidade de aprendizagem, no sentido de aferir os resultados já recolhidos por avaliações de tipo formativo e obter indicadores que permitam aperfeiçoar o processo de ensino.

Tal como se encontra mencionado no artigo 7º do despacho normativo n.º 24-A/2012 de 6 de dezembro de 2012 “*a avaliação sumativa interna destina-se: a) informar o aluno e o seu encarregado de educação sobre o desenvolvimento da aprendizagem definida para cada área disciplinar ou disciplina; b) Tomar decisões sobre o percurso escolar dos alunos.*” Este tipo de avaliação traduz-se na formulação de um juízo globalizante sobre as aprendizagens realizadas pelos alunos, permitindo verificar os progressos do processo de ensino-aprendizagem ao longo de todo o percurso, face ao nível de proficiência demonstrado pelos alunos.

Desta forma, a realização da avaliação sumativa ocorreu sempre no final de cada Unidade Didática, da modalidade abordada, no qual, pretendia obter dados acerca do nível de desempenho dos alunos. Para realizar este tipo de avaliação foram elaborados instrumentos de avaliação, neste caso, grelhas de observação (anexo 7), com vista a valorar as performances dos alunos nos conteúdos abordados, com base nos critérios de êxito/componentes críticas de cada gesto. Na operacionalização desta grelha de observação, baseei-me na observação direta, como forma de avaliar a performance dos alunos em cada gesto técnico.

As aulas de avaliação sumativa ocorreram sempre no final de cada Unidade Didática, e no que respeita a procedimentos adotados, muitas das vezes, levava a grelha já preenchida com alguns dados, resultantes da avaliação contínua e nesta aula procedia ao reajustamento de alguns valores.

Considerando a importância que os alunos têm no processo de avaliativo, foi realizado no final de cada período letivo a autoavaliação dos alunos através do preenchimento de uma grelha de autoavaliação (anexo 8), de forma a perceber se os alunos tinham efetivamente a capacidade de realizar um juízo de valor acerca do seu desempenho ao longo do período.

A autoavaliação dos alunos foi alvo de estudo no âmbito do tema-problema nas modalidades desportivas abordadas no segundo e terceiro período letivo. Reconhecendo a importância que esta pode ter na regulação do processo de aprendizagem dos alunos,



na construção, gestão e planeamento de todo o processo e que muitas das vezes pouco rentabilizada pelos professores, que poderá ser uma ajuda, a levar os alunos a reconhecer os seus sucessos e as suas dificuldades.

Esta tarefa consistiu na elaboração e aplicação aos alunos, de grelhas de autoavaliação, nas modalidades coletivas de voleibol e futsal e nas modalidades individuais de badminton e luta, cujo desenvolvimento e resultados serão posteriormente apresentados no capítulo do tema-problema.

### 1.3.4. Critérios de Avaliação da Escola

A avaliação sumativa de final de período foi realizada tendo em conta os critérios de avaliação definidos pelo grupo de Educação Física, aprovados em Conselho Pedagógico para este ano letivo. A necessidade de existirem critérios de avaliação específicos para o departamento de Educação Física surge pela necessidade na uniformização de critérios para avaliar os alunos na disciplina. Estes critérios são da exclusividade do grupo de Educação Física desta Escola.

Neste ano letivo os alunos são avaliados segundo dois domínios de acordo com os parâmetros e a ponderação descritos:

Tabela 2 – Critérios de avaliação de Educação Física para o ano letivo 2013/2014

Domínios	Parâmetros		
Sócio afetivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontualidade e assiduidade</li> <li>- Empenho e responsabilidade</li> <li>- Respeito por normas e regras</li> <li>- Autonomia</li> <li>- Participação</li> </ul>	15%	3% 3% 3% 3% 3%
Psicomotor	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, em particular da resistência de longa duração, da velocidade, da flexibilidade e da destreza;</li> <li>- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação;</li> <li>- Desempenhar com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações dos jogos desportivos coletivos;</li> <li>- Conhecer o objetivo e a ética do jogo, bem como as suas regras;</li> <li>- Compor e realizar da Ginástica, as destrezas elementares de solo e aparelhos com correção técnica;</li> <li>- Realizar do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos segundo padrões simplificados, cumprindo corretamente as exigências técnicas elementares.</li> </ul>	85%	15% Conhecimentos
			70% Motor

Quanto ao domínio socio-afetivo com uma ponderação de quinze por cento (15%) são avaliados os seguintes parâmetros: pontualidade e assiduidade; empenho e responsabilidade; respeito por normas e regras; autonomia e participação com uma ponderação cada de três por cento.

No domínio psicomotor, com uma ponderação de oitenta e cinco por cento (85%), quinze por cento (15%) são para os conhecimentos e setenta por cento (70%) para o desempenho motor. Os parâmetros neste domínio são: elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, em particular da resistência de longa duração, da velocidade, da flexibilidade e da destreza; analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação; desempenhar com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações dos jogos desportivos coletivos; conhecer o objetivo e a ética do jogo, bem como as suas regras; compor e realizar da ginástica, as destrezas elementares de solo e aparelhos com correção técnica; realizar do atletismo, saltos, corridas e lançamentos segundo padrões simplificados corretamente as exigências técnicas elementares.

No que diz respeito aos instrumentos de avaliação estes foram aplicados através da observação direta; exercícios critério; questionários orais; fichas de avaliação formativas, relatórios e trabalhos de pesquisa.

Quanto à valoração dos resultados dos alunos em cada período letivo, a Escola definiu que no primeiro período a avaliação incidia sobre as aprendizagens realizadas no primeiro período, no segundo período teria de se valorar em cinquenta por cento (50%) a nota do 1.º período e os restantes cinquenta por cento (50%) a do 2.º período, e para a obtenção da classificação final do 3.º período teria de se contabilizar uma média aritmética dos resultados dos alunos no 1.º, 2.º e 3.º períodos, ponderações deliberadas pelo Conselho Pedagógico da Escola.

Para a realizar do registo de avaliação dos alunos criei através do programa informático Excel, uma aplicação da folha de cálculo que me permitiu o registo e tratamento dos dados, tanto no domínio socio-afetivo como psicomotor, onde efetuei os registos dos alunos segundo os vários indicadores de cada domínio.

A nota de final de cada período teve em conta os critérios de avaliação da Escola e foi obtida através dos resultados dos alunos nos diferentes domínios, tendo sido elaborada uma grelha com recurso à folha de cálculo do Microsoft Excel, para apresentar os resultados dos alunos.

## **1.4 Balanço das Unidades Didáticas**

Ao longo do ano letivo e com vista a poder aferir as aprendizagens realizadas e desenvolvidas com a turma, no final de cada Unidade Didática, realizei uma reflexão sobre o trabalho desenvolvido, a extensão de conteúdos, as metodologias e estratégias implementadas, a organização das atividades, bem foi feita uma comparação entre os resultados da avaliação inicial e os resultados obtidos pelos alunos no final de cada Unidade, com vista a aferir o nível de evolução dos alunos e o seu desempenho motor.

No final de cada Unidade Didática é realizada uma reflexão crítica sobre o trabalho desenvolvido.

### **1.4.1 Unidade Didática de Avaliação Inicial**

Esta foi a primeira UD a ser abordada e serviu como o objeto da primeira fase de trabalho, onde serviu para determinar as aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes modalidades desportivas.

Esta avaliação inicial foi concretizada no início do ano letivo, onde os alunos foram submetidos a situações práticas, com o objetivo de avaliar a sua condição física e os diferentes comportamentos técnicos e táticos nas diferentes modalidades desportivas.

Foi dado cumprimento ao protocolo de avaliação inicial definido pelo grupo de Educação Física, onde em cada matéria avaliada foi construída uma grelha de avaliação inicial (anexo 5), onde se registava o desempenho do alunos, através de uma seriação pelos níveis de desempenho introdutório, elementar e avançado definidos no Programa Nacional de Educação Física (PNEF), onde o Núcleo de Estágio decidiu atribuir um valor a cada nível (A=3; B=2; C=1) por forma a obter um valor médio (média aritmética) do desempenho do aluno e deste modo o enquadrar no nível de desempenho conforme os critérios definidos.

Para a concretização desta avaliação, definiram-se um conjunto de exercícios critério que se constituem maioritariamente por situações jogadas (Voleibol, Basquetebol, Andebol e Futsal). Estas situações permitiram recolher as informações necessárias para a elaboração do plano de desenvolvimento dos alunos na Educação Física, identificando o nível geral de cada aluno e da turma de uma forma bastante prática.

### **1.4.2 Unidade Didática de Atletismo**

Nesta Unidade Didática foram realizadas nove aulas de atletismo, onde foram abordadas as disciplinas de corrida de velocidade, corrida de estafetas, salto em comprimento e salto em altura.

A dificuldade que tive no planeamento da UD de atletismo teve a ver com o facto de ter quatro disciplinas do atletismo, velocidade, estafetas, salto em altura e salto em comprimento para dinamizar nas nove aulas para a abordagem do atletismo. Desta forma, o planeamento foi baseado nos resultados da avaliação diagnóstica, de acordo com as dificuldades dos alunos.

Ao nível do planeamento das aulas, a escolha das tarefas consistiu numa abordagem do atletismo através de formas jogadas, jogos de estafetas e concursos, visando aumentar o nível de motivação dos alunos e um grande empenho motor. Com o intuito de não ter muitos alunos em tempo de espera na realização das tarefas, as aulas de atletismo foram planeadas sob a forma de estações, onde cada estação era uma progressão pedagógica para a obtenção do movimento global.

A nível do desenvolvimento do processo de aprendizagem dos alunos recorri ao estilo de ensino recíproco, com o intuito de motivar mais os alunos para a prática, tornando-os conscientes dos seus erros e na procura da solução para os corrigir. Apesar de constatar que alguns dos alunos forneciam feedbacks com maior frequência do que outros, a minha tarefa era colaborar no processo e ajudar os alunos para a obtenção do sucesso.

### **1.4.3 Unidade Didática de Ginástica**

A Unidade Didática de Ginástica consistiu na realização de doze aulas de ginástica de solo e de aparelhos que foram lecionadas de forma simultânea. Tendo por base, a avaliação diagnóstica dos alunos, onde foram observadas e analisadas as dificuldades e capacidades dos alunos tracei os objetivos e as metas a atingir no final da unidade didática.

Tendo em conta que a turma contava com um grupo de alunos heterogéneos e com diferentes níveis de execução, procurei organizar os grupos de forma a fomentar a cooperação/ interagida entre os alunos com menor e maior dificuldade na execução das

tarefas. No sentido de proporcionar tarefas adequadas aos diferentes níveis de prestação dos alunos, bem como de garantir igual tempo de prática a todos eles, a Unidade foi abordada por um trabalho por estações, com vista a criar um maior dinamismo na aula, cooperação e ajuda entre os alunos, maior comunicação e interação professor/alunos e uma maior densidade motora dos alunos. Importa ainda referir que em cada estação foram sempre considerados vários níveis de dificuldade.

No decurso das aulas procurei sempre promover a concretização dos objetivos propostos e de garantir a máxima segurança de todos os alunos, interagindo com os alunos, particularmente com aqueles que demonstravam maiores dificuldades na execução das tarefas (que necessitam de maior apoio para ultrapassar as suas limitações).

Foi ainda preocupação envolver os alunos ao nível da criação de autonomia e responsabilidade, pelo que as tarefas de transporte e arrumação do material eram feitas pelos alunos no início e no final das aulas.

Ao nível dos estilos de ensino, inicialmente procurei utilizar o ensino por tarefas, no qual, onde depois de explicar as componentes críticas do movimento, utilizar a demonstração como imagem visual, pretendia dar ao aluno tempo para executar individualmente, permitindo que os alunos começassem a ser mais autónomos nas suas aprendizagens e me permitia desta forma, estar mais disponível para acompanhar os alunos. Outra estratégia utilizada foi o recurso ao estilo de ensino recíproco, onde pretendi motivar os alunos com maior facilidade na execução para ajudar os alunos com maiores dificuldades.

No final da Unidade verificou-se que existiu uma grande evolução dos alunos, onde evoluíram a nível da execução dos elementos gímnicos abordados.

#### **1.4.4 Unidade Didática de Voleibol**

Esta UD permitiu aos alunos ter uma evolução a nível da performance dos alunos na execução dos gestos técnicos. Inicialmente constatei que os alunos revelavam dificuldades ao nível do passe e da manchete, em consequência de eles não realizarem corretamente a posição base, nem realizarem os deslocamentos para se enquadrarem com a bola e assim realizarem os gestos técnicos com competência. Desta forma, o que pretendi foram atividades e exercícios que melhorassem, os aspetos que revelavam

maiores dificuldades. Criei grupos de aprendizagem, visto existirem alunos com níveis de prestação diferentes. Ao longo da unidade, planeei aulas nas quais os alunos com maior facilidade, tivessem exercícios de grau de complexidade maior e onde pudessem evoluir, enquanto para os restantes, o trabalho foi na base da aquisição e desenvolvimento da correta aprendizagem individual dos gestos técnicos.

Dessa forma adaptei o planeamento da U.D. de forma a dar aos alunos as bases técnicas da modalidade (posição base, deslocamentos, passe e manchete). Já na situação de jogo, numa fase inicial jogo de cooperação e depois o jogo 1x1, 2x2 e 3x3. Este tipo de estratégia revelou-se bastante eficaz para a evolução geral da turma pois a bola manteve-se mais tempo no ar.

#### **1.4.5 Unidade Didática de Basquetebol**

Nesta Unidade Didática foi possível observar uma evolução dos alunos na aquisição dos gestos técnicos da modalidade. Inicialmente a maioria dos alunos da turma revelava bastante dificuldade na realização dos gestos técnicos e em situação de jogo 3x3 em meio campo, revelava bastantes dificuldades no processo de jogo. Assim a base do planeamento centrou-se na evolução dos alunos ao nível da execução dos gestos técnicos motores. Na turma criei três grupos de aprendizagem distintos, de acordo com o seu nível de execução, no qual pretendia proporcionar tarefas e atividades que possibilitassem o desenvolvimento de todos os alunos.

No decorrer da UD planeei exercícios de técnica individual em situação analítica, para que os alunos com mais dificuldades, obtivessem mais êxito nas suas execuções e para os alunos com maiores facilidades procurei a realização de exercícios com um grau de complexidade maior e mais tempo em situação de jogo.

Existiu uma evolução satisfatória de todos os alunos nesta UD, mas considero que o grupo dos com maiores dificuldades, tiveram uma evolução mais significativa, na medida em que no final da UD já conseguiam aplicar em situação de jogo reduzido os gestos técnicos com maior eficácia.

#### **1.4.6 Unidade Didática de Badmington**

Esta modalidade apenas foi abordada com os alunos, neste ano letivo, pelo que a construção deste planeamento teve como base o início da abordagem da modalidade.

Constata-se que existiu uma evolução dos alunos na aquisição e assimilação dos gestos técnicos. Um dos pontos fortes foi a motivação dos alunos para a aprendizagem, principalmente no que diz respeito às situações de jogo em sistema de competição. Na realização e estruturação das aulas, existiu sempre uma preocupação em os alunos depois de adquirirem os gestos técnicos, ter um elevado tempo de situação de jogo, com rotação dos alunos. Foi minha preocupação agrupar os alunos em grupos de nível, e a nível de situação de jogo os alunos realizavam-no sempre com parceiros do mesmo nível de proficiência que eles, motivando-os assim para uma aprendizagem de sucesso.

#### **1.4.7 Unidade Didática de Futsal**

Nesta Unidade Didática, e tendo conhecimento que é uma das modalidades da preferência dos alunos, julgo que existiu uma evolução bastante positiva na aquisição da técnica individual dos alunos.

Tendo em consideração as características dos alunos e que existiam muitos alunos com uma técnica individual bastante boa, devido ao facto de os alunos serem praticantes da modalidade em contexto extraescola, a minha preocupação foi de criar grupos de aprendizagem diferenciados, baseados no seu nível de desempenho.

Relativamente à abordagem desta modalidade desportiva, o planeamento teve por base a realização de situações de jogo, com a utilização de situações de superioridade numérica, o que permitiram aos alunos uma maior facilidade e um domínio mais eficaz na aplicação dos fundamentos técnicos e táticos do jogo.

Relativamente às ações ao nível tático ofensivo e defensivo, no grupo que apresentava maiores dificuldades na matéria, não foi uma preocupação que estes realizassem este tipo de situações, pelo que me concentrei no aperfeiçoamento das componentes técnicas individuais, porque no futuro serão mais importantes para a obtenção de êxito. Com o grupo mais evoluído, a minha preocupação foi de lhes proporcionar situações de nível de complexidade maior, com vista a tomarem decisões ao nível da situação de jogo.

No final considero que existiu uma evolução nos alunos e o facto de os alunos verificarem um aumento do êxito nas suas execuções, motivou-os para a prática, tornando as aulas mais motivantes, estimulando-os para um maior empenhamento que se refletiu no aumento do dinamismo da aula.

Como estratégia para verificar se os alunos compreendiam a forma de realização dos gestos técnicos e se sabiam identificar os seus erros na execução, utilizei a autoavaliação dos alunos no processo, com vista a aferir se estes tinham consciência das suas dificuldades.

#### **1.4.8 Unidade Didática de Luta**

A UD de Luta apenas foi abordada pelos alunos neste ano letivo, pelo que o planeamento desta modalidade, baseou-se no conhecimento da modalidade, na identificação e aquisição das técnicas de luta, e no reconhecimento da sua importância no dia-a-dia.

Esta UD contemplava apenas seis aulas para abordar as técnicas, pelo que a minha preocupação foi a realização e estruturação de aulas dinâmicas, com um elevado tempo motor dos alunos na execução.

No final constata-se que existiu uma grande evolução dos alunos na aquisição e assimilação das técnicas de luta, tanto no solo como em pé, tendo em conta que eles apenas a abordaram neste ano letivo. Na abordagem desta UD, a preocupação em primeiro lugar foi a segurança dos alunos na realização das técnicas, a motivação para a realização das técnicas e principalmente no reconhecimento do seu próprio corpo e das suas capacidades.

#### **1.5 Inovação da Prática Pedagógica**

O termo inovação integra um conjunto de ações, processos e tomadas de decisões com vista à alteração de atitudes, perspetivas, modelos e práticas pedagógicas. Os professores são um dos principais visados e são os principais impulsionadores deste processo de inovação pedagógica pelo papel que desempenham.

Reconhecendo o papel que o professor assume no desenvolvimento dos jovens e na importância que a educação física assume no seu desenvolvimento torna-se extremamente importante à adoção de estratégias e de práticas inovadoras com vista à promoção da atividade física.

Assim, torna-se indispensável a inovação das práticas pedagógicas, para, de alguma forma, colocar em prática a experiência e os conhecimentos adquiridos anteriormente, e que se possa realizar melhorias ao nível da intervenção pedagógica.



A disciplina de Educação Física além de proporcionar o desenvolvimento psicomotor dos alunos nas suas vertentes desportivas, assume outros papéis, pelo que no início do ano letivo e com vista a procurar o desenvolvimento da responsabilidade e da autonomia dos alunos, foi definido a função de delegado desportivo, cuja responsabilidade seria a recolha dos valores dos alunos.

O professor no papel de educador e de transmissor de conhecimentos deve ter pleno conhecimento do seu grupo/turma, deve saber identificar as suas dificuldades e potencialidades e motivar todos os alunos para a disciplina, proporcionado um desenvolvimento das suas competências. Desta forma, a diferenciação pedagógica foi uma das formas de incentivar os alunos para a prática, através da adequação de tarefas ao nível do desempenho dos alunos, com graus de dificuldade diferentes adaptadas a cada grupo de alunos.

Utilizando a individualidade e a capacidade de cada aluno uma estratégia adotava, teve a ver com as demonstrações, as quais foram realizadas pelos alunos, utilizando-os como modelos, em função das qualidades do seu desempenho motor. Este recurso dos alunos como interveniente ativo no processo de ensino e de aprendizagem serviu além de fator motivacional de uma forma de coresponsabiliza-los para o processo de aprendizagem.

Outra estratégia importante na inovação pedagógica foi a envolvência dos alunos no processo de avaliação, na qual nas várias Unidades Didáticas, os alunos realizaram a sua autoavaliação de forma a poder aferir as suas dificuldades/potencialidades e assim leva-los a ter uma melhor perceção da forma de realização do gesto técnico e das suas reais dificuldades.

Relativamente aos estilos de ensino, o ensino por comando foi o estilo de ensino utilizado no início da abordagem das técnicas das várias UD, com a intenção de promover uma aprendizagem exata das tarefas, pretendia que os alunos no início realizassem com correção os gestos técnicos, pelo que promovia as tarefas a realizar e o aluno apenas tinha que reproduzir com o máximo de correção possível. O motivo da utilização deste estilo de ensino é que na abordagem das técnicas das diferentes modalidades desportivas, pretendia que os alunos através de uma situação didática de aprendizagem executassem o gesto técnico de acordo com o modelo padrão, concentrando-me na aquisição correta do gesto técnico.

O estilo de ensino inclusivo foi igualmente uma estratégia utilizada, nomeadamente na Unidade Didática de Ginástica, através da inserção de progressões

pedagógicas, que após a sua experimentação e consequente melhoria, permitia dar a opção de decidir o momento de se incluírem na tarefa realizando o elemento gímico pretendido. Para facilitar a tarefa e servir de apoio aos alunos, em cada estação afixei, um cartaz com as componentes críticas, e com a imagem do movimento (ver anexo 9).

Na abordagem de algumas UD, mais concretamente nas modalidades individuais, foi utilizado o ensino recíproco, no qual pretendi integrar os alunos no processo de ensino e de aprendizagem, onde cada aluno nas tarefas que se encontrava envolvido ter a responsabilidade em ajudar e corrigir os colegas. Desta forma, consegui melhorar o conhecimento efetivo das técnicas, por parte dos alunos, porque só com este conhecimento é que conseguiam dar feedbacks de qualidade para a melhoria do desempenho dos seus pares. Esta estratégia serviu para responsabilizar os alunos e para que houvesse uma troca de informação entre eles no desenvolvimento das suas competências e para aumentar a autonomia dos alunos nas atividades de aprendizagem.

## **2. Dificuldades e Necessidades de Formação**

### **2.1 Dificuldades Sentidas e Formas de Resolução**

A grande preocupação e a principal dificuldade sentida ao longo do estágio pedagógico resultavam no facto de, paralelamente à realização do estágio, conciliar o mesmo com todas as atividades e responsabilidades profissionais, na medida em que me encontrava a lecionar no Colégio Senhor dos Milagres, aquando da realização do mesmo.

Desta forma o estágio, originava um acréscimo de “obrigações” e tarefas a desenvolver, onde não pretendia falhar nem defraudar a nível das responsabilidades, os meus colegas, o meu orientador da Escola, o professor Cláudio Sousa, bem como o professor orientador da Faculdade, professor Paulo Nobre.

Para isso, a minha capacidade de organização de trabalho, o planeamento das atividades, o acompanhamento e orientação feita pelo professor orientador, a colaboração dos meus colegas do NEEF e o aperfeiçoamento do trabalho individual foi bastante importante e decisivo na realização de todo um conjunto de tarefas a desempenhar no âmbito do estágio Pedagógico.

Outra dificuldade sentida ao longo do estágio pedagógico, diz respeito à condução da aula, a preocupação em controlar tudo e todos ao mesmo tempo, com vista a criar uma aula dinâmica, disciplinada e com aprendizagens significativas para os alunos, fez com que por vezes, me descuidasse a nível dos feedbacks, mais propriamente no fecho do ciclo de feedbacks. No decorrer do ano letivo e com a ajuda e colaboração do professor orientador, possibilitou a correção e aperfeiçoamento deste aspeto.

Na identificação destas dificuldades, foi fundamental a colaboração e ajuda dos orientadores e dos colegas de estágio, servindo como um incentivo na melhoria da prática docente.

## **2.2 Dificuldades a Resolver no Futuro**

O estágio pedagógico foi mais um momento no processo de formação contínua. Apesar de já ter alguma experiência a nível da lecionação, alguns aspetos poderão ainda ser melhorados e aperfeiçoados.

Um bom clima de aula é fundamental para potenciar as aprendizagens dos alunos, e para motivar os alunos para as aprendizagens. Neste aspeto e tendo em conta a individualidade dos alunos, sabendo que todos são diferentes e que nem todas as modalidades abordadas na disciplina são da preferência dos alunos, deveria ter abordado algumas modalidades desportivas com tarefas e atividades diferentes para alguns grupos de alunos, de forma a motiva-los para aprendizagem.

Tendo em conta que a aprendizagem das modalidades desportivas visam a aquisição dos conteúdos e gestos técnicos de acordo como se pratica as modalidades desportivas, e sabendo que o que pretendia era uma Educação Física Escolar, baseada nas aprendizagens destes gestos, deveria ter potenciado aprendizagens com vista à aplicação destes conteúdos na realidade dos alunos da turma. O conhecimento teórico sobre a forma de execução dos gestos técnicos é outro fator importante para a identificação das componentes críticas dos gestos técnicos por parte dos alunos, pelo que deveria ter criado mais materiais de apoio às modalidades desportivas, para que os alunos conhecessem todas as componentes críticas dos gestos, apesar de na prática não as conseguir aplicar.

Na minha prática futura e apesar de neste ano letivo já ter corrigido o problema, julgo ser necessário aumentar a quantidade e a qualidade dos feedbacks nas aulas,

tentando sempre fechar ciclos de feedbacks, com vista a orientar o desempenho dos alunos a nível da realização das tarefas. Outro aspeto prende-se com o facto de potenciar o questionamento, tanto no início das aulas, como na parte final, com vista a aferir se os alunos atingiram os objetivos que pretendia para aquela aula.

### **3 Ética Profissional**

Ao longo do estágio pedagógico, desenvolvido neste ano letivo na Escola Professor Alberto Nery Capucho, foi sempre minha preocupação, cumprir as normas definidas no guia de estágio, bem como, as normas da Escola e do departamento de Educação Física definidas no Regulamento Interno.

Assumindo, que este estágio pedagógico seria uma mais-valia no meu processo de formação, enquanto docente, e que o mesmo me traria vantagens no futuro, preocupei-me em corresponder de forma profissional nas tarefas a realizar, e ter sempre uma prestação competente no conjunto de tarefas a realizar.

Sabendo do papel e da responsabilidade que o professor de Educação Física tem para os alunos, em primeiro lugar foi minha preocupação criar uma boa relação com os alunos da turma, baseada na confiança e no companheirismo, tendo sempre em consideração, o respeito mútuo e o papel professor-aluno.

Ao longo do ano letivo, demonstrei bastante responsabilidade na realização das tarefas fui sempre assíduo e pontual relativamente às aulas lecionadas e no cumprimento dos prazos de entrega de trabalhos e tarefas. Relativamente à minha capacidade de iniciativa esta foi bastante evidente no processo, dando cumprimento às tarefas que me propunha, bem como ao trabalho em equipa

No que concerne ao meu papel na Escola, julgo que fui interventivo, colaborei e participei na organização de algumas atividades desenvolvidas, mostrando sempre disponibilidade, dentro dos meus condicionalismos, para ajudar em qualquer tipo de situação. Foi sempre minha preocupação estabelecer uma relação de proximidade entre todos os docentes, tanto a nível da partilha de conhecimentos, como na interajuda, com vista à resolução de problemas.

Esta minha atitude, baseada no profissionalismo e na responsabilidade, fez com que fosse considerado e reconhecido, a nível do grupo de Educação Física, como mais

um dos responsáveis pelo sucesso dos alunos na disciplina, adquirindo assim um reconhecimento por parte dos docentes da Escola.

Na Escola, criei alguns laços de amizade e companheirismo com alguns docentes, mais propriamente, aqueles que me encontrava diretamente envolvido, neste caso ao nível do departamento de Educação Física e dos docentes que faziam parte do Conselho de Turma a que pertencia. No entanto mantive sempre uma postura correta e afável com todos os agentes de ensino.

Por fim, julgo ter assumido ao longo do estágio pedagógico um compromisso ético com as aprendizagens dos alunos da turma que me encontrei a lecionar, onde tentei promover um processo de ensino e de aprendizagem de qualidade, tendo em consideração a diferença dos alunos, as suas especificidades e respeitando as diferenças.

#### **4 Questões Dilemáticas**

Com a realização deste estágio pedagógico vivenciei situações e algumas experiências que me permitiram refletir sobre o processo de ensino e de aprendizagem dos alunos.

Um dos primeiros fatores, que no meu ponto de vista condiciona o processo de ensino e de aprendizagem, é o número médio de alunos por turma. A turma que lecionei tinha vinte e oito alunos, e este foi um desafio, com um número tão grande de alunos tive que arranjar estratégias adequadas, que me fizessem chegar a todos os alunos da mesma forma e atividades que permitissem que todos os alunos atingissem as metas da disciplina. Outro constrangimento teve a ver com o facto do planeamento das aulas ter que ser muito meticoloso para que os alunos tivessem um tempo elevado de prática, o que por vezes com os condicionalismos a nível de recursos materiais e espaciais se torna bastante difícil.

Relativamente ao planeamento das aprendizagens dos alunos na disciplina de Educação Física, que se consubstancia no plano anual de Educação Física, é obrigatório a consulta e o cumprimento das orientações do estabelecido no PNEF para cada ano de escolaridade. Na minha perspetiva, vejo um documento muito orientado para o desenvolvimento das atividades físicas desportivas, traduzidas nas várias modalidades desportivas, nas vertentes técnicas, táticas e regulamentares e muito pouco para o

desenvolvimento e educação do indivíduo para o movimento de forma a combater o analfabetismo motor.

Este documento, o PNEF, refere que a Educação Física se deve centrar “*no valor educativo da atividade física pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno*”, no entanto, as competências que exige aos alunos, nas várias modalidades desportivas, são, como se se tratassem de atletas desportivas dessas mesmas modalidades que efetuam treinos desportivos ao longo do ano letivo nessa mesma modalidade. O aperfeiçoamento da técnica das várias modalidades desportivas só se adquire através do treino, e não é com Unidades Didáticas com doze aulas que se consegue alunos praticantes com um bom nível de execução das técnicas, à exceção daqueles que praticam fora do contexto escolar.

Assim na minha perspetiva, penso que este documento se encontra um pouco desajustado à realidade das Escolas e das aprendizagens dos alunos, do meio onde a Escola se encontra inserida, dos recursos materiais e espaciais, e que deveria ser dada maior autonomia à Escola para poder realizar um planeamento das aprendizagens dos alunos centrada numa Educação Física Escolar.

Outra questão dilemática tem a ver com a avaliação. A avaliação dos alunos centra-se essencialmente na aquisição e aplicação das aprendizagens centradas nas vertentes técnicas, táticas e regulamentares das várias modalidades desportivas. Esta avaliação é realizada pelo avaliador segundo o cumprimento das componentes críticas dos alunos na execução dos vários gestos técnicos de cada modalidade desportiva. No entanto, dentro do grupo/turma muitos alunos realizam aprendizagens fora do contexto escolar, nas mais variadas modalidades desportivas, o que se apresenta como uma mais-valia na execução dos gestos técnicos.

No processo de ensino e de aprendizagem pretendemos a evolução dos alunos relativamente à aquisição e execução correta das técnicas, e o que para alguns isso é um procedimento normal e que acontece, para outros devido ao facto de praticarem modalidades desportivas fora do contexto escolar, não existe essa evolução tão significativa, porque já realizam as técnicas com uma qualidade bastante grande. Ao nível do processo avaliativo dos alunos, este foi um dos problemas, a valoração da evolução dos alunos dentro da Unidade Didática.

## **5 Conclusões Referentes à Formação Inicial**

### **5.1 Impacto do Estágio na Realidade do Contexto Escolar**

A Escola Professor Alberto Nery Capucho tem sido uma Escola que nos últimos anos letivos tem vindo a realizar o estágio pedagógico na disciplina de Educação Física, acolhendo alunos da Universidade de Coimbra neste processo de formação no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Na minha opinião, julgo que a Escola, mais concretamente o grupo de Educação Física da Escola, beneficia com a realização deste estágio pedagógico.

Para a realização deste estágio, o NEEF da Escola, na unidade curricular de Projetos e Parcerias Educativas, desenvolveu atividades para toda a Comunidade Escolar. Desta forma e em colaboração com o grupo de Educação Física neste ano letivo foram dinamizadas pelo NEEF duas atividades, o Corta Mato Escolar e o Nery Olympic que tiveram um grande impacto na Escola e em toda a comunidade educativa. Além destas atividades o NEEF esteve ainda diretamente envolvido na colaboração nas atividades dos Megs, fase escola e regional, no Corta Mato fase Distrital.

Foi ainda realizado no âmbito da unidade curricular de Organização e Gestão Escolar, um trabalho em parceria com a diretora de turma, no âmbito da direção de turma, a nível do acompanhamento da direção de turma. Foi ainda realizado e organizado, por mim, um conjunto de atividades desportivas, que os alunos dinamizaram no final do primeiro e terceiro período para todos os alunos da Escola.

### **5.2 Experiência Pessoal e Profissional**

No final deste estágio pedagógico, e apesar de já ter alguns anos de experiência no ensino, apraz-me dizer que realizei inúmeras experiências, partilhei muitos conhecimentos e que no final desta etapa me sinto mais enriquecido com todas as aprendizagens efetuadas.

Este ano, foi sem dúvida um ano muito atribulado, com imenso trabalho e muito esforço para poder cumprir com as tarefas do estágio. Mas neste momento final, de reflexão, sei que todas as aprendizagens efetuadas, todas as experiências vivenciadas, toda a partilha de conhecimentos, foram fundamentais para alterar algumas práticas e

para desenvolver um processo de ensino mais consistente e mais credível. Destaco ainda o papel que o meu orientador, teve neste papel, quer nas orientações, na partilha de conhecimentos, bem como no incentivo e na motivação.

A participação e realização do estágio pedagógico numa realidade diferente daquela onde me encontro inserido permitiu-me alargar horizontes profissionais e humanos, que são um pouco diferentes da minha realidade atual, mas que me fizeram ter outra visão da Escola e de outro contexto educativo diferente do meu.

Olhando para trás, mais um ano letivo que passou, um ano de aventura, de frustrações, de incertezas, de cansaço, mas sem dúvida um ano que me fez crescer enquanto profissional, na profissão que mais adoro.

### **CAPÍTULO 3 – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA**

#### **1. Introdução ao Tema-Problema**

*“A avaliação não é uma disciplina exacta e, muito provavelmente, nunca o poderá vir a ser. A avaliação que se faz nas salas de aula também não é uma questão técnica ou uma mera questão de construção e utilização de instrumentos, nem um exercício de encaixar conhecimentos, capacidades, atitudes ou motivações dos alunos numa qualquer categoria com o auxílio de uma qualquer taxonomia. A avaliação é um processo desenvolvido por e com seres humanos para seres humanos, que envolve valores morais e éticos, juízos de valor e problemas de natureza sociocognitiva, sociocultural, antropológica, psicológica e também política. No entanto, também parece que, não sendo matéria exacta, pode e deve basear-se em sólidas e significativas evidências e, neste sentido, não será uma simples questão de convicção, crença ou persuasão.”*

(Fernandes, 2006, p.36)

O tema avaliação por si só abre uma série de questões dilemáticas. Tempos houve em que o professor era mentor do conhecimento e os alunos acatavam todas as suas ordens e decisões, acreditavam em tudo o que o professor dizia e submetiam-se às suas classificações sem contestação. Com o decorrer dos tempos, constatou-se que o aluno poderia ter um papel ativo e de relevo neste processo e que a sua participação no



processo poderia trazer vantagens ao nível da construção e gestão do processo de ensino e de aprendizagem.

Esta participação do aluno na apreciação crítica do seu trabalho, poderia ser considerada como uma ferramenta para o professor, quer ao nível do planeamento das aprendizagens, quer na identificação e compreensão das etapas necessárias ao seu desenvolvimento. O reconhecimento de que o aluno assume um papel de destaque no processo de ensino e de aprendizagem abre um precedente ao nível do papel que pode desenvolver ao nível do processo de avaliação das aprendizagens.

Ao tomarmos em consideração o papel do aluno como elemento central de todo o processo de ensino e de aprendizagem é fundamental reconhecer a importância que este poderá ter no seu desenvolvimento, para que exista um processo avaliativo de qualidade e é neste âmbito que desenvolvi o meu estudo.

## **2. Pertinência do Estudo**

*“Diz-me e eu esquecerei,  
Ensina-me e eu lembrar-me-ei,  
Envolve-me e eu aprenderei”*

Provérbio chinês

Ao debruçar-nos sobre o processo de ensino e de aprendizagem, é fundamental não nos esquecermos de que a avaliação deve fazer parte integrante deste processo. Tendo em conta os normativos legais do sistema educativo, o *Decreto-lei* nº 139/2012 de 5 de julho e o *Despacho normativo* nº 24-A/2012 de 6 de dezembro, a avaliação é “um processo regulador do ensino, é orientadora do percurso escolar e tem por objetivo a melhoria da qualidade do ensino ...”.

Segundo o *Despacho normativo* nº 24-A/2012, que regulamenta a avaliação do Ensino Básico, são intervenientes no processo de avaliação o professor, o aluno, o conselho de docentes, os órgãos de gestão da Escola, o encarregado de educação e outros profissionais no desenvolvimento do processo educativo dos alunos, no entanto não define a sua participação de cada um deles no processo, referindo que é a Escola que deve assegurar as condições de participação.

O decreto-lei n.º 139/2012, não refere quais os intervenientes no processo de avaliação, mas no seu artigo 24º, refere que a avaliação das aprendizagens dos alunos, pode assumir três modalidades distintas, diagnóstica, formativa e sumativa, interna e externa, sem nunca se referir à autoavaliação dos alunos.

Tendo em conta a pertinência do estudo que iremos desenvolver iremos centrar-nos na avaliação formativa, uma modalidade de avaliação mais qualitativa que visa regular o processo de ensino e de aprendizagem recorrendo a uma variedade de instrumentos de recolha, de informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens dos alunos.

Este tipo de avaliação permite-nos reajustar o planeamento de ensino, em função da evolução das capacidades e aptidões dos alunos relativamente aos objetivos que haviam sido estabelecidos. A concretização prática desta avaliação consiste na observação direta, de carácter global, procurando indicadores que forneçam informações sobre as lacunas e dificuldades de aprendizagem dos alunos.

Dentro deste processo de avaliação formativa, e tendo em conta o objeto a que se destina, não podemos esquecer os alunos e envolve-los, através da sua participação na autoavaliação, que pode assumir-se como fundamental na gestão e organização do processo de ensino e de aprendizagem.

A participação ativa dos alunos na construção e gestão do processo de ensino-aprendizagem, ganha uma grande importância, porque através da análise dos erros cometidos, no registo das aprendizagens conseguidas, na determinação e planeamento das aprendizagens que ainda faltam realizar. Desta forma cabe ao professor promover a autoavaliação dos alunos, a qual pode ser utilizada como mais uma ferramenta no auxílio da avaliação das práticas dos alunos, na medida que a apreciação crítica dos alunos sobre o seu processo de aprendizagem, as suas evoluções, os seus erros e os sucessos alcançados, servirão para comparar a ação desenvolvida com o planeamento definido, confrontando os resultados obtidos com os esperados e assim retirar ilações sobre o desenvolvimento do processo.

### **3. Revisão da Literatura**

“Todos nós somos avaliados todos os dias, por todas as pessoas. No ambiente escolar, porém, a avaliação só faz sentido se estiver a serviço da aprendizagem.”

Charles Hadji (2011)

O processo avaliativo assume um caráter importante em todo o processo de ensino e de aprendizagem dos alunos e serve como fio orientador no exercício da prática docente, Carvalho (1994) refere que a avaliação tem sempre uma componente subjetiva e que “assumir a subjetividade não significa renunciar à objetividade e a objetividade é garantida pela escolha criteriosa das situações de avaliação, pela definição de critérios e indicadores de observação, pela quantidade de informação recolhida e pelos resultados.”.

O tema avaliação, por si só, constitui um dos principais problemas ao nível do desenvolvimento, da regulação e da certificação de todo processo de ensino e de aprendizagem, com que qualquer professor se depara ao longo da sua intervenção educativa.

Segundo Betti e Zuliani (2002), existem duas concepções básicas da avaliação: a tradicional em que o professor se preocupa em transmitir conhecimentos ao aluno, que por sua vez aprende de forma passiva; através de uma prova atribui-se ao aluno uma nota verificando apenas habilidades cognitivas; e a concepção progressista, em que o professor é um orientador da aprendizagem, faz diagnóstico, considera a capacidade de aprendizagem do aluno, e se autoavalia; o aluno, sujeito da aprendizagem, é mais crítico e também se autoavalia; a avaliação é contínua, e serve para a reorientação do processo.

Carvalho (1994) refere que a ação educativa do professor se centra, em primeiro lugar no conhecimento exato das prioridades de desenvolvimento dos alunos e que todo o processo se desenrola pela definição dessas mesmas prioridades e na definição das mesmas enquanto objetivos de aprendizagem atingíveis. Todo este processo assenta nas informações recolhidas na avaliação inicial dos alunos e na avaliação formativa, realizada ao longo do ano e que permite o estabelecimento dessas mesmas prioridades no reajustamento da atividade dos alunos com vista ao seu desenvolvimento.

Carvalho (1994) baseado no trabalho de Perrenoud (1992) define a avaliação formativa como sendo “a que ajuda o professor a ensinar e o aluno a aprender”, a mesma identifica duas modalidades de avaliação formativa, contínua, que ocorre de uma forma informal resultando da relação e interação entre alunos e professor, desempenha duas funções importantes no processo de aprendizagem: uma, é fornecer ao aluno informação sobre a sua prestação motora e outra é motivar o aluno. Outra modalidade de carácter formal e pontual, onde se realiza um balanço do trabalho

desenvolvido num intervalo de tempo, possibilitando ao professor tomar decisões, orientando e regulando o seu trabalho.

A mesma autora refere que a interpretação dos dados recolhidos neste processo, permite ao professor proceder ao reajustamento dos objetivos e metas de aprendizagem ajustadas ao grupo de alunos e/ou turma, das atividades a desenvolver, à organização dessas mesmas atividades, em função das dificuldades dos alunos.

Alial (1986) valoriza também esta ideia de avaliação formativa, cujo objetivo é “adaptar a ação pedagógica aos progressos e problemas de aprendizagem dos alunos”, no entanto, vários fatores de índole diversa condicionam a prática eficaz deste processo, o facto de existirem muitos objetivos de aprendizagem para avaliar, a heterogeneidade de alunos dentro do grupo/turma, o pouco tempo destinado para abordar as várias matérias, dando cumprimento ao Programa Nacional, a complexidade na avaliação das capacidades motoras.

Barbosa e Alaiz (1994), consideram que a autoavaliação constitui um dos meios privilegiados da avaliação formativa, que o aluno deve ter um papel mais interventivo na avaliação e que “a participação dos alunos na classificação, na autocorreção dos seus erros ou mesmo na identificação das suas aprendizagens não basta.”. Os alunos devem ter uma participação mais ativa na construção e gestão do processo de ensino-aprendizagem, na análise dos erros cometidos, no registo das aprendizagens conseguidas, na determinação e planeamento das aprendizagens que ainda falta realizar, mas para isso é necessário promover uma autoavaliação mais aprofundada.

Desta forma, a autoavaliação deve ser uma prática recorrente deste processo e o professor como mentor deve ser o principal impulsionador, mas para isso deve informar o aluno sobre as capacidades, competências, destrezas e atitudes a desenvolver e que se envolva a participação dos alunos na definição e ajustamento dos objetivos. É imperativo que além de apresentar os critérios de avaliação, mais importante é a explicitação aos alunos desses critérios e procurando, ao longo do processo de ensino-aprendizagem, aproximá-los gradualmente daqueles que o professor definiu para si mesmo.

Barbosa e Alaiz (1994), referem também que a relação pedagógica professor-aluno deve encontrar-se assente na reciprocidade e na partilha, onde a construção do processo de ensino e de aprendizagem deve estar assente “no diálogo e na negociação de todos os momentos que o constituem: definição de objetivos de aprendizagem e critérios de avaliação; planificação das actividades e tarefas de aprendizagem; avaliação

dos processos desenvolvidos e produtos obtidos.”, o que para muitos professores poderá ser uma mudança e uma inovação nas suas práticas, enquanto que para outros já é uma prática como, mas se o objetivo e o sucesso de todos os alunos, temos que nos adaptar à evolução.

#### **4. Metodologia**

A participação dos alunos na avaliação das aprendizagens é considerada fundamental na construção e gestão do processo de ensino-aprendizagem. A apreciação crítica do aluno relativamente ao seu trabalho permite consciencializá-los para a análise dos erros cometidos, no registo das aprendizagens conseguidas, na determinação e planeamento das aprendizagens que ainda falta realizar.

Considerando a autoavaliação como um modo de avaliação formativa, devemos envolver os alunos neste processo tornando-os elementos ativos no desenvolvimento do processo de ensino e de aprendizagem. Desta forma, através da observação de aulas, com o registo do desempenho dos alunos e com a elaboração de grelhas de autoavaliação destinadas aos alunos, pretendo com a turma que me encontro a lecionar compreender a importância que a autoavaliação tem no desenvolvimento do processo de aprendizagem dos alunos e aferir se efetivamente os alunos têm consciência das suas reais dificuldades.

##### **4.1 Problema**

A avaliação deve estar orientada para a melhoria das aprendizagens dos alunos e para que isso aconteça é indispensável que os alunos sejam participantes ativos na avaliação das suas próprias aprendizagens.

Fernandes (2009) com base em investigações realizadas no âmbito de programas de mestrado sobre a avaliação concluiu que as práticas de avaliação formativa estão longe de fazer parte da vida pedagógica das escolas e dos professores e que a avaliação é fundamentalmente um assunto do professor, não existindo partilha dos processos de avaliação com os alunos.

Tendo em conta a importância que o aluno tem no desenvolvimento do processo de ensino e de aprendizagem para o desenvolvimento do meu estudo parti do seguinte problema:

Qual o impacto da autoavaliação dos alunos nos processos de ensino-aprendizagem e a sua relação com as avaliações finais dos alunos?

## 4.2 Objetivos do Estudo

O objetivo do presente estudo, centra-se no estudo da autoavaliação dos alunos na execução das técnicas das modalidades desportivas abordadas em Educação Física, e na capacidade que têm em identificar as suas dificuldades/potencialidades na execução das várias técnicas desportivas, e na capacidade em realizar modificações de comportamentos com vista a uma melhoria das suas práticas.

Para dar resposta ao problema em estudo, definimos três objetivos específicos:

- Será que a realização de uma autoavaliação regular pode levar a uma melhoria na sua perceção de desempenho?
- Qual a perceção que os alunos têm relativamente ao seu desempenho comparativamente com a análise do seu desempenho efetuada pelo professor?
- Será que os alunos têm realmente a perceção das suas reais dificuldades/potencialidades?

## 4.3 Seleção e Caracterização da Amostra

A amostra selecionada para a concretização deste “estudo de caso” foi constituída pelos alunos da minha turma (7.ºD) da Escola Básica Professor Alberto Nery Capucho. Foram inquiridos no total 28 alunos, tendo sido sujeitos ao preenchimento de fichas de autoavaliação de nas modalidades de basquetebol, voleibol, futsal e badmington.

Tabela 3 – Caracterização da amostra

Sujeitos da amostra	28 alunos
Instituição Escolar	Escola Básica Professor Alberto Nery Capucho – Marinha Grande

Turma	7.º D	
Género	Masculino	Feminino
N.º de sujeitos	16	12
Média de idades	12 anos	

Para a análise estatística dos dados foi utilizado o programa Microsoft Excel 2013 que me permitiu obter a média e a percentagem para interpretação dos dados recolhidos.

## 5. Instrumentos Utilizados

Para a concretização do estudo foi necessário a utilização de instrumentos específicos para a recolha dos dados, que foram posteriormente analisados tendo em vista o estudo do tema-problema.

Assim foi necessário criar especificamente instrumentos de recolha de dados, nomeadamente fichas de autoavaliação dos alunos das várias modalidades desportivas (anexo 11) e uma grelha de observação do comportamento dos alunos relativo à sua prestação prática nas várias modalidades (anexo 15).

Quanto à grelha de observação, esta consistia numa grelha de avaliação formativa, que continha os gestos técnicos da modalidade desportiva e através de uma escala de, não realiza, realiza com muitos erros, realiza com poucos erros, realiza bem e realiza muito bem era registado o seu nível de desempenho. A aplicação da grelha pelo professor, baseava-se na observação direta do desempenho dos alunos e posterior registo na grelha.

As fichas de autoavaliação dos alunos baseavam-se numa grelha que continha os gestos técnicos de cada modalidade desportiva, ilustrada com uma figura, para que estes pudessem associar o gesto técnico e assim poder numa escala de não realiza, realiza com muitos erros, realiza com poucos erros, realiza bem e realiza muito bem realizar uma autoavaliação do seu desempenho.

## 6. Procedimentos

Relativamente aos procedimentos realizados no âmbito do estudo do tema-problemas, estes encontram-se descritos nos quadros abaixo.

Tabela 4 – Planeamento das tarefas do tema-problema

Tarefa	Data de realização
Recolha e análise de bibliografia sobre o tema autoavaliação	março e abril de 2014
Definição dos objetivos de estudo	março e abril de 2014
Conceção das fichas de autoavaliação a realizar aos alunos nas diferentes modalidades desportivas	abril de 2014
Conceção das grelhas de observação do professor das várias modalidades desportivas	abril de 2014
Aplicação das fichas de autoavaliação aos alunos	maio de 2014
Realização da observação do desempenho dos alunos nas modalidades desportivas selecionadas	maio de 2014
Análise e tratamento dos dados obtidos	maio de 2014

Tabela 5 – Procedimentos na aplicação das fichas de autoavaliação

Alunos	Professor
<p>A aplicação da ficha de autoavaliação foi realizada após a abordagem das modalidades desportivas, numa aula de multimatérias planeada para o efeito, na qual os alunos realizaram as seguintes situações:</p> <p>Basquetebol – situação de jogo 3x3 + joker</p> <p>Futsal – situação de jogo 3x3 + joker</p> <p>Voleibol – situação de jogo 2x2</p> <p>Badmington – situação de jogo 1x1</p>	<p>Na abordagem das várias modalidades desportivas o professor recolheu dados sobre o desempenho dos alunos nas várias modalidades desportivas</p>

## 7. Análise e Tratamento dos Dados

Na investigação foram recolhidos vários dados, através do preenchimento da ficha de autoavaliação das Unidades Didáticas de Voleibol, Futsal, Badminton e Basquetebol, onde os alunos se autoavaliam relativamente aos conteúdos de cada modalidade desportiva abordada, dados esses que foram posteriormente tratados com



recurso a metodologias mistas ou quantitativas, através da descrição dos dados recolhidos e pelos resultados obtidos.

Para o tratamento dos dados com vista à sua apresentação foram criadas tabelas que contém a informação recolhida, onde se destaca o número de respostas obtidas pelos alunos, para as quatro variáveis, avaliação dos alunos igual à do professor, autoavaliação com um valor acima da avaliação do professor; autoavaliação com um valor inferior e a autoavaliação com dois valores de diferença sobre a avaliação efetuada pelo professor. Foram igualmente criadas figuras (gráficos de barras) para ajudar na análise, interpretação e comparação dos dados obtidos com o recurso ao programa informático Excel 2013.

## **8. Limitações**

Relativamente às limitações do estudo, em primeiro lugar, podemos considerar o facto de este se dirigir apenas a uma turma, na medida em que o número de sujeitos da amostra possa ser considerado pequeno e que os dados recolhidos não sejam relevantes para o estudo. Outro fator limitativo tem a ver com o facto de a observação do desempenho dos alunos ter sido exclusivamente feita pelo professor da turma e não através da confrontação de dados recolhidos por outros professores com vista a certificar os dados observados.

## **9. Apresentação e Discussão dos Resultados**

Para haver uma melhor perceção e interpretação dos resultados obtidos, encontram-se os dados explanados através de tabelas e figuras (gráficos), criados com vista a ajudar na análise e interpretação e comparação dos dados.

Esta análise será realizada nas várias Unidades Didáticas, onde os alunos realizaram a autoavaliação das aprendizagens.

## 9.1 Diferenças entre a avaliação dos alunos e a avaliação do professor na Unidade Didática de Voleibol

Apresenta-se em seguida na tabela 6 e na figura 1 os resultados obtidos na UD de Voleibol

Tabela 6 – Resultados da UD de Voleibol

	Posição Base		Deslocamentos		Passe alto frente		Manchete		Serviço	
Nota = prof.	18	64%	18	64%	11	39%	13	46%	13	46%
Av. > prof. 1 val.	5	18%	5	18%	5	18%	2	7%	4	14%
Av. > prof. 2 val.	1	4%	0	0%	1	4%	2	7%	0	0%
Av. < prof. 1 val.	4	14%	4	14%	8	29%	7	25%	10	36%
Av. < prof. 2 val.	0	0%	1	4%	3	11%	4	14%	1	4%

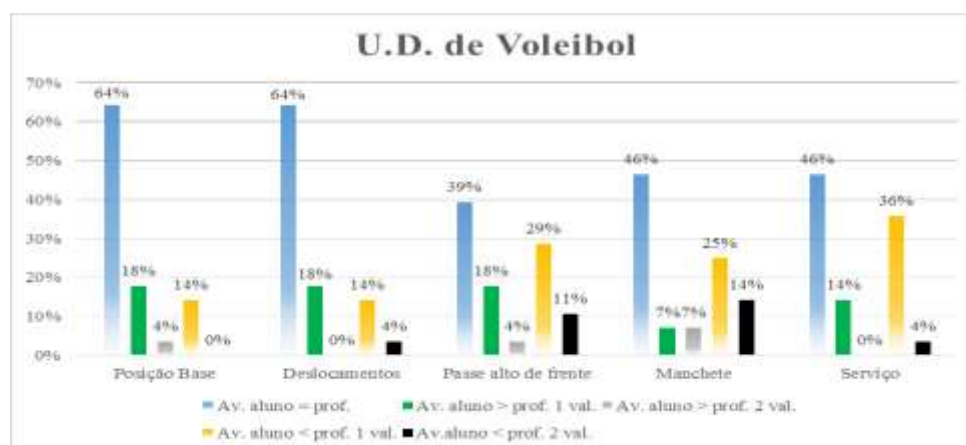


Figura 1 – Percentagens obtidas na U.D. de Voleibol

Através da análise da tabela 6 e da figura 1, onde iremos analisar os resultados entre a observação do desempenho dos alunos realizada pelo professor e a autoavaliação dos alunos sobre a sua prestação nos vários conteúdos, podemos constatar que:

- a nível da **posição base**, a avaliação dos alunos, na sua maioria, corresponde à mesma do professor, 18 alunos (64%); 5 alunos (18%) autoavaliam-se com um valor acima da avaliação do professor; 4 alunos (14%) autoavaliam-se com valor inferior um valor e 1 aluno (4%) difere dois valores sobre a avaliação efetuada pelo professor.
- a nível dos **deslocamentos**, a avaliação dos alunos, na sua maioria, corresponde à mesma do professor, 18 alunos (64%); dezoito por cento (5 alunos) autoavalia-se com um valor acima da avaliação do professor; 4 alunos (14%) autoavaliam-se com valor

inferior um valor e 1 aluno (4%) difere dois valores sobre a avaliação efetuada pelo professor.

- a nível do gesto técnico *passé alto de frente*, a avaliação dos alunos, apresenta, em alguns itens uma correspondência à do professor, 11 alunos (39%); 5 alunos (18%) autoavaliam-se com um valor acima da avaliação do professor; 8 alunos (29%) autoavaliam-se com valor inferior um valor e 4 alunos (15%) diferem dois valores sobre a avaliação efetuada pelo professor.

- a nível do gesto técnico *manchete*, a avaliação dos alunos, apresenta, em alguns itens uma correspondência à do professor, 13 alunos (46%); 2 alunos (7%) autoavaliam-se com um valor acima da avaliação do professor; 7 alunos (25%) autoavaliam-se com valor inferior um valor e 6 alunos (21%) diferem dois valores sobre a avaliação efetuada pelo professor.

- a nível do gesto técnico *serviço*, a avaliação dos alunos, apresenta, em alguns itens uma correspondência à do professor, 13 alunos (46%); 4 alunos (14%) autoavaliam-se com um valor acima da avaliação do professor; 10 alunos (36%) autoavaliam-se com valor inferior um valor e 1 aluno (4%) difere dois valores sobre a avaliação efetuada pelo professor.

Apresenta-se de seguida na figura 2 as percentagens gerais obtidas na UD de Voleibol

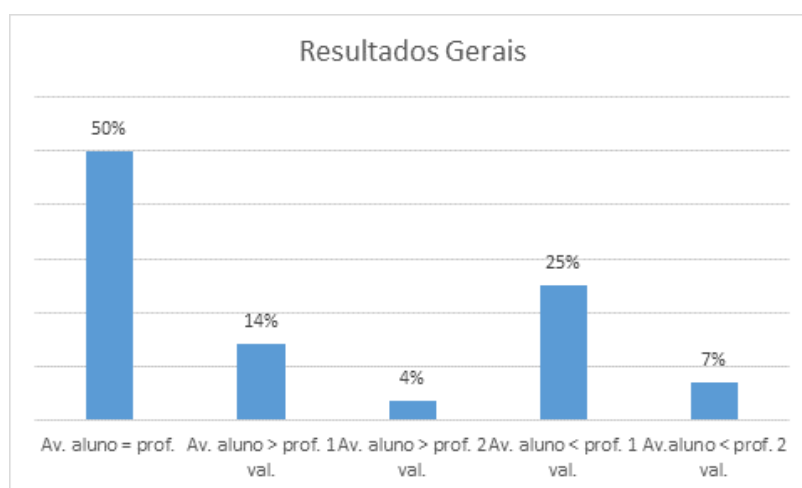


Figura 2 – Percentagens gerais obtidas na U.D. Voleibol

De uma forma global, dos resultados obtidos constata-se que 14 alunos (50%) autoavaliam-se com o mesmo nível do professor; 4 alunos (14%) autoavaliam-se com um valor acima da avaliação do professor; 1 aluno (4%) autoavalia-se com dois valores acima da avaliação do professor; 7 alunos (25%) autoavaliam-se com um valor abaixo da avaliação do professor e 2 alunos (7%) diferem a sua autoavaliação em dois valores abaixo da avaliação realizada pelo professor.

## 9.2. Diferenças entre a avaliação dos alunos e a avaliação do professor na Unidade Didática de Futsal

Apresenta-se em seguida na tabela 7 e na figura 3 os resultados obtidos na UD de Voleibol

Tabela 7 – Resultados da UD de Futsal

	Passe		Receção		Condução Bola		Remate		Desmarcação	
Nota = prof.	12	43%	14	50%	11	39%	12	43%	12	43%
Av. > prof. 1 val.	4	14%	2	7%	7	25%	4	14%	10	36%
Av. > prof. 2 val.	2	7%	2	7%	0	0%	1	4%	0	0%
Av. < prof. 1 val.	8	29%	7	25%	8	29%	8	29%	5	18%
Av. < prof. 2 val.	2	7%	3	11%	2	7%	3	11%	1	4%

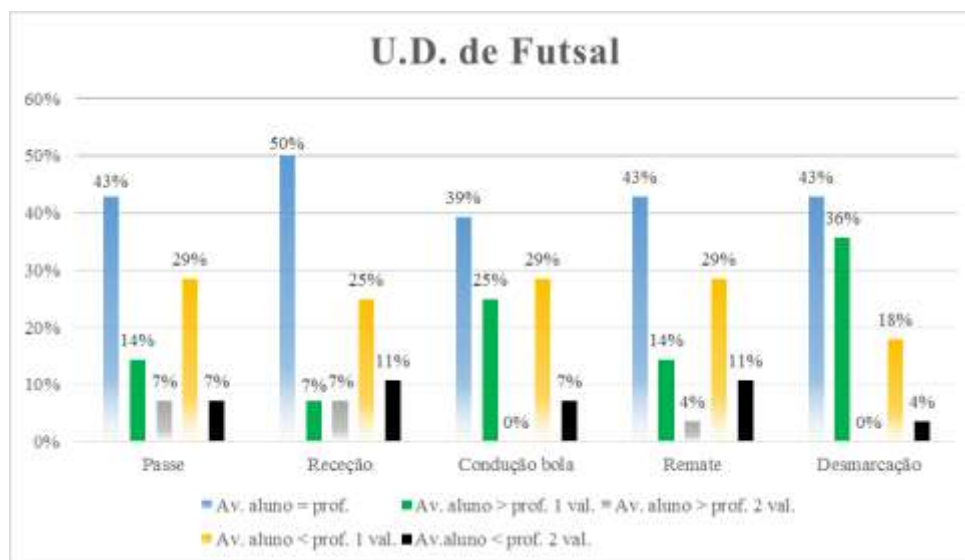


Figura 3 – Percentagens obtidas na U.D. de Futsal

Através da análise da tabela 7 e da figura 3, onde iremos a análise dos resultados entre a observação do desempenho dos alunos realizada pelo professor e a autoavaliação dos alunos sobre a sua prestação nos vários conteúdos, onde podemos constatar que:

- a nível do gesto técnico, **passse**, a avaliação dos alunos, apresenta, em alguns itens uma correspondência à do professor, 12 alunos (43%); 4 alunos (14%) autoavaliam-se com um valor acima da avaliação do professor; 8 alunos (29%) autoavaliam-se com valor inferior um valor e 4 aluno (14%) difere dois valores sobre a avaliação efetuada pelo professor.

- a nível do gesto técnico, **recepção de bola**, a avaliação dos alunos, metade dos alunos, corresponde à mesma do professor, 14 alunos (50%); 2 alunos (7%) autoavaliam-se com um valor acima da avaliação do professor; 7 alunos (25%) autoavaliam-se com valor inferior um valor e 5 alunos (18%) diferem dois valores sobre a avaliação efetuada pelo professor.

- a nível da **condução de bola**, a avaliação dos alunos, apresenta, em alguns itens uma correspondência à do professor, 11 alunos (39%); 7 alunos (25%) autoavaliam-se com um valor acima da avaliação do professor; 8 alunos (29%) autoavaliam-se com valor inferior um valor e 2 alunos (7%) diferem dois valores sobre a avaliação efetuada pelo professor.

- a nível do gesto técnico, **remate**, a avaliação dos alunos, apresenta, em alguns itens uma correspondência à do professor, 12 alunos (43%); 4 alunos (14%) autoavaliam-se com um valor acima da avaliação do professor; 8 alunos (29%) autoavaliam-se com valor inferior um valor e 4 alunos (15%) diferem dois valores sobre a avaliação efetuada pelo professor.

- a nível da **desmarcação**, a avaliação dos alunos, apresenta, em alguns itens uma correspondência à do professor, 12 alunos (43%); 10 alunos (36%) autoavaliam-se com um valor acima da avaliação do professor; 5 alunos (18%) autoavaliam-se com valor inferior um valor e 1 aluno (4%) difere dois valores sobre a avaliação efetuada pelo professor.

Apresenta-se de seguida na figura 4 as percentagens gerais obtidas na UD de Futsal

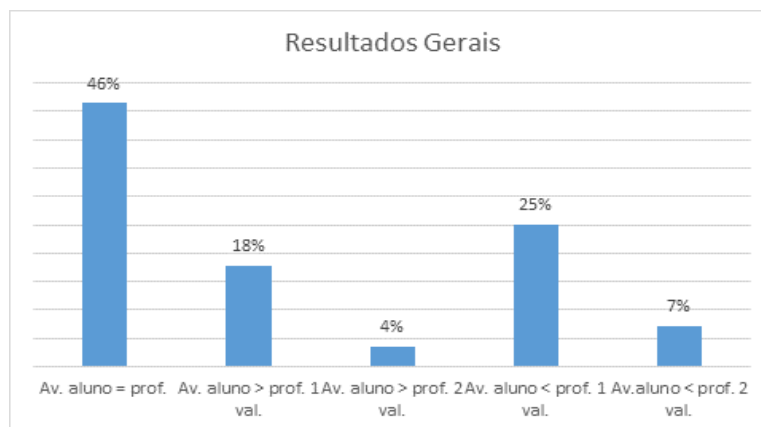


Figura 4 – Percentagens gerais obtidas na U.D. Futsal

De uma forma global, dos resultados obtidos constata-se que 13 alunos (46%) autoavaliam-se com o mesmo nível do professor; 5 alunos (18%) autoavaliam-se com um valor acima da avaliação do professor; 1 aluno (4%) autoavalia-se com dois valores acima da avaliação do professor; 7 alunos (25%) autoavaliam-se com um valor abaixo da avaliação efetuada pelo professor e 2 alunos (7%) diferem a sua autoavaliação em dois valores abaixo da avaliação realizada pelo professor.

### 9.3. Diferenças entre a avaliação dos alunos e a avaliação do professor na Unidade Didática de Badminton

Apresenta-se em seguida na tabela 8 e na figura 5 os resultados obtidos na UD de Badminton

Tabela 8 – Resultados da UD de Badminton

	Posição Base		Deslocamentos		Clear		Lob		Drive	
Nota = prof.	16	57%	14	50%	8	29%	17	61%	14	50%
Av. > prof. 1 val.	7	25%	8	29%	9	32%	5	18%	5	18%
Av. > prof. 2 val.	3	11%	1	4%	4	14%	1	4%	3	11%
Av. < prof. 1 val.	2	7%	5	18%	7	25%	5	18%	4	14%
Av. < prof. 2 val.	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	2	7%

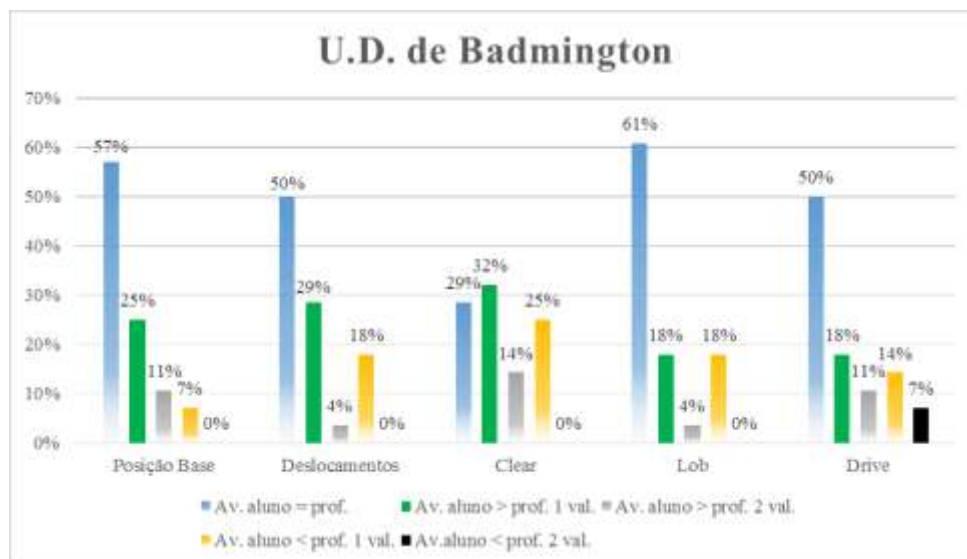


Figura 5 – Percentagens obtidas na U.D. de Badmington

Através da análise da tabela 8 e da figura 5, onde iremos a análise dos resultados entre a observação do desempenho dos alunos realizada pelo professor e a autoavaliação dos alunos sobre a sua prestação nos vários conteúdos, onde podemos constatar que:

- a nível da **posição base**, a avaliação dos alunos, na sua maioria, corresponde à mesma do professor, 16 alunos (57%); 7 alunos (25%) autoavaliam-se com um valor acima da avaliação do professor; 2 alunos (7%) autoavaliam-se com valor inferior um valor e 3 alunos (11%) diferem dois valores sobre a avaliação efetuada pelo professor.
- a nível dos **deslocamentos**, a avaliação dos alunos, metade dos alunos, corresponde à mesma do professor, 14 alunos (50%); 8 alunos (29%) autoavaliam-se com um valor acima da avaliação do professor; 5 alunos (18%) autoavaliam-se com valor inferior um valor e 1 alunos (4%) diferem dois valores sobre a avaliação efetuada pelo professor.
- a nível do gesto técnico, **clear**, a avaliação dos alunos, não corresponde na sua maioria à avaliação do professor, 9 alunos (29%) apresenta a avaliação igual à do professor; 9 alunos (32%) autoavaliam-se com um valor acima da avaliação do professor; 7 alunos (25%) autoavaliam-se com valor inferior um valor e 4 alunos (14%) diferem dois valores sobre a avaliação efetuada pelo professor.
- a nível do gesto técnico, **lob**, a avaliação dos alunos, na sua maioria, corresponde à mesma do professor, 17 alunos (61%); 5 alunos (18%) autoavaliam-se com um valor acima da avaliação do professor; 5 alunos (18%) autoavaliam-se com valor inferior um valor e 1 aluno (4%) difere dois valores sobre a avaliação efetuada pelo professor.
- a nível do gesto técnico, **drive**, a avaliação dos alunos, metade dos alunos, corresponde à mesma do professor, 14 alunos (50%); 5 alunos (18%) autoavaliam-se

com um valor acima da avaliação do professor; 4 alunos (14%) autoavaliam-se com valor inferior um valor e 5 alunos (18%) diferem em dois valores sobre a avaliação efetuada pelo professor.

Apresenta-se de seguida na figura 6 as percentagens gerais obtidas na UD de Badminton

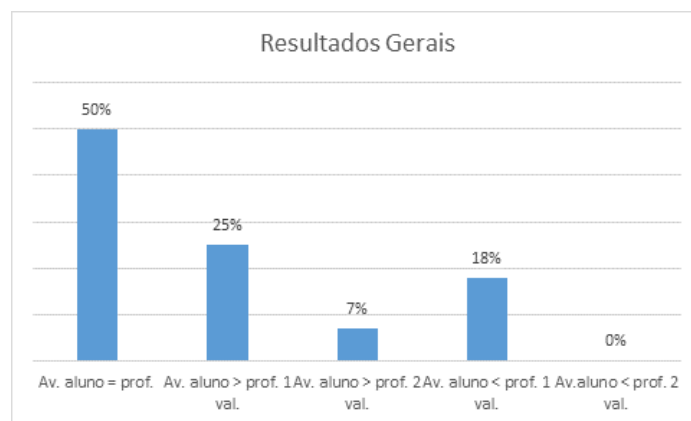


Figura 6 – Percentagens gerais obtidas na U.D. Badminton

De uma forma global, dos resultados obtidos constata-se que 14 alunos (50%) autoavaliam-se com o mesmo nível do professor; 7 alunos (25%) autoavaliam-se com um valor acima da avaliação do professor; 2 alunos (7%) autoavalia-se com dois valores acima da avaliação do professor; 5 alunos (18%) autoavaliam-se com um valor abaixo da avaliação efetuada pelo professor e nenhum aluno tem uma autoavaliação em dois valores abaixo da avaliação realizada pelo professor.

#### 9.4. Diferenças entre a avaliação dos alunos e a avaliação do professor na Unidade Didática de Basquetebol

Apresenta-se em seguida na tabela 9 e na figura 7 os resultados obtidos na UD de Voleibol

Tabela 9 - Resultados da UD de Basquetebol

	Passe		Receção		Drible		Lançamento		Desmarcação	
Nota = prof.	10	36%	12	43%	12	43%	9	32%	13	46%
Av. > prof. 1 val.	6	21%	3	11%	7	25%	13	46%	5	18%
Av. > prof. 2 val.	3	11%	1	4%	4	14%	1	4%	1	4%
Av. < prof. 1 val.	8	29%	9	32%	5	18%	3	11%	9	32%
Av. < prof. 2 val.	1	4%	3	11%	0	0%	2	7%	0	0%



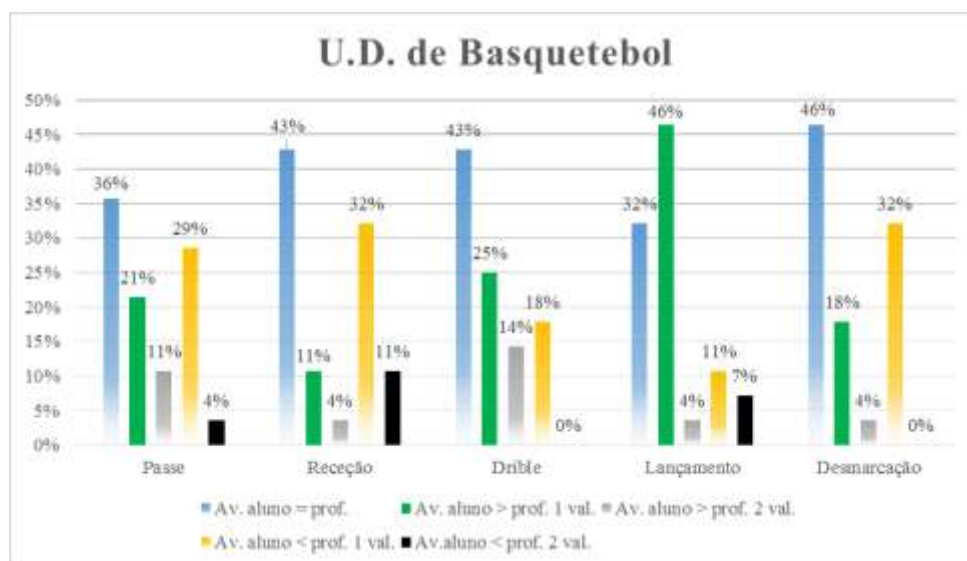


Figura 7 – Percentagens obtidas na U.D. de Basquetebol

Através da análise da tabela 9 e da figura 7, onde iremos a análise dos resultados entre a observação do desempenho dos alunos realizada pelo professor e a autoavaliação dos alunos sobre a sua prestação nos vários conteúdos, podemos constatar que:

- a nível do **passse**, a avaliação dos alunos, não corresponde na sua maioria à avaliação do professor, 10 alunos (36%) apresenta a avaliação igual à do professor; 6 alunos (21%) autoavaliam-se com um valor acima da avaliação do professor; 8 alunos (29%) autoavaliam-se com valor inferior um valor e 4 alunos (15%) diferem dois valores sobre a avaliação efetuada pelo professor.
- a nível da **recepção**, a avaliação dos alunos, não corresponde na sua maioria à avaliação do professor, 12 alunos (43%) apresenta a avaliação igual à do professor; 3 alunos (11%) autoavaliam-se com um valor acima da avaliação do professor; 9 alunos (32%) autoavaliam-se com valor inferior um valor e 4 alunos (15%) diferem dois valores sobre a avaliação efetuada pelo professor.
- a nível do **drible**, a avaliação dos alunos, não corresponde na sua maioria à avaliação do professor, 12 alunos (43%) apresenta a avaliação igual à do professor; 7 alunos (25%) autoavaliam-se com um valor acima da avaliação do professor; 5 alunos (18%) autoavaliam-se com valor inferior um valor e 4 alunos (14%) diferem dois valores sobre a avaliação efetuada pelo professor.
- a nível do **lançamento**, a avaliação dos alunos, não corresponde à do professor, apenas 9 alunos (32%); 13 alunos (46%) autoavaliam-se com um valor acima da

avaliação do professor; 3 alunos (11%) autoavaliam-se com valor inferior um valor e 3 alunos (11%) diferem dois valores sobre a avaliação efetuada pelo professor.

- a nível do *desmarcação*, a avaliação dos alunos, em quase metade dos alunos, corresponde à mesma do professor, 13 alunos (46%); 5 alunos (18%) autoavaliam-se com um valor acima da avaliação do professor; 9 alunos (32%) autoavaliam-se com valor inferior um valor e 1 aluno (4%) difere dois valores sobre a avaliação efetuada pelo professor.

Apresenta-se de seguida na figura 8 as percentagens gerais obtidas na UD de Basquetebol

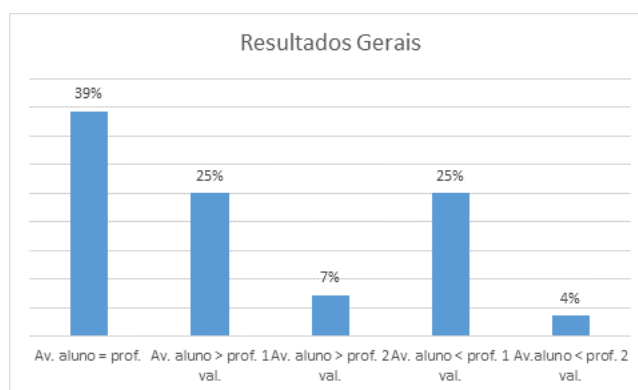


Figura 8 – Percentagens gerais obtidas na U.D. Basquetebol

De uma forma global, dos resultados obtidos constata-se que 11 alunos (39%) autoavaliam-se com o mesmo nível do professor; 7 alunos (25%) autoavaliam-se com um valor acima da avaliação do professor; 2 alunos (7%) autoavalia-se com dois valores acima da avaliação do professor; 7 alunos (25%) autoavaliam-se com um valor abaixo da avaliação efetuada pelo professor e 1 aluno (4%) difere a sua autoavaliação em dois valores abaixo da avaliação realizada pelo professor.

Apresenta-se de seguida a figura 9 que sistematiza os resultados gerais obtidos nas várias Unidades Didáticas

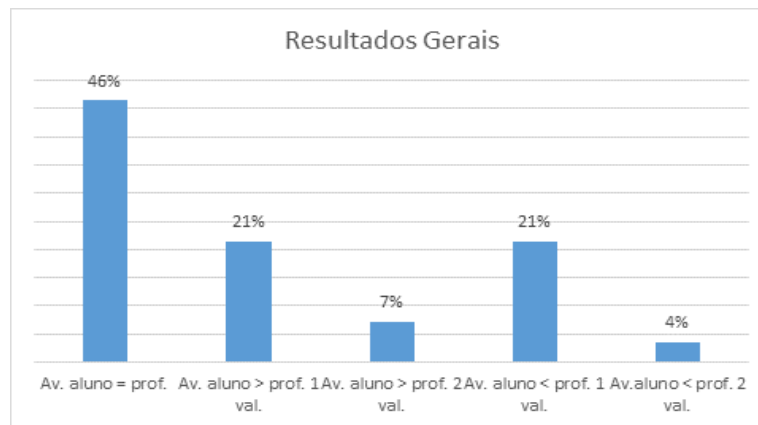


Figura 9 – Percentagens gerais obtidas nas várias U.D.

Analisando os resultados obtidos pela amostra, constata-se que quase metade dos alunos da turma (46%) tem uma avaliação igual à do professor, um terço dos alunos (21%) tem uma avaliação superior, enquanto o outro terço dos alunos (23%) tem uma avaliação inferior à do professor.

## 10. Conclusões do Estudo

Neste ponto pretendo retirar conclusões do estudo, de acordo com os resultados obtidos. Ao longo do processo de investigação, tive a oportunidade de refletir sobre o tema e com base nas fundamentações teóricas de diversos autores, posso concluir que a autoavaliação, deve ser considerada como um instrumento útil no processo de avaliação formativa, assumindo um papel importante no desenvolvimento, acompanhamento e supervisão das aprendizagens dos alunos.

Tendo por base o papel da avaliação formativa, na regulação e orientação do processo de aprendizagem, torna-se imperativo que o aluno faça parte integrante do mesmo e só através da identificação dos erros cometidos é que o professor consegue melhorar as suas práticas e levar os alunos ao sucesso pretendido.

Pelos resultados obtidos posso concluir, que nem todos os alunos se autoavaliam com o mesmo nível da avaliação realizada pelo professor. Apenas metade dos alunos da turma se autoavaliam com o mesmo nível que o professor, levando-me a aferir que estes alunos têm a percepção das suas potencialidades/dificuldades, onde analisam o seu desempenho de acordo com o nível de desempenho observado pelo professor. Os restantes alunos da turma têm uma avaliação diferente da do professor, um terço dos

alunos autoavalia-se com uma nota superior à do professor, pelo que poderei concluir, apenas a partir da leitura que estes dados permitem, que têm dificuldades em identificar corretamente suas dificuldades, não conseguindo analisar de uma forma correta os seus erros. Quanto aos alunos que se autoavaliam com um valor inferior à do professor, e que realizam com correção os gestos técnicos, penso que isto poderá acontecer devido ao facto de não existir uma cultura de autoavaliação dos alunos, sendo este processo novo para eles, não conseguindo realizar a sua autoavaliação de uma forma correta.

De acordo com os resultados obtidos posso concluir que o número de alunos que tem uma autoavaliação diferente da do professor é bastante elevado, pelo que devemos ter em consideração o processo de autoavaliação. Este procedimento deve fazer parte das práticas do professor e incluir a autoavaliação dos alunos na regulação do processo de ensino e de aprendizagem, com vista a envolvê-los na identificação das suas capacidades/dificuldades e melhorar as práticas educativas.

Tendo em conta a diferença de resultados no processo avaliativo entre a avaliação efetuada pelo professor e a autoavaliação realizada pelos alunos, é imperativo afirmar que devemos usar instrumentos e técnicas de avaliação diferenciadas, com o intuito de incluir os alunos no processo avaliativo e ter a certeza de que todos interpretam os parâmetros de autoavaliação da mesma forma, como forma de regular as aprendizagens efetuadas.

Fernandes (2006) refere que é imperativo envolver os alunos no processo de avaliação e devemos considera-los uma mais-valia na regulação do processo de ensino e de aprendizagem, é necessário igualmente que exista um diálogo e uma análise constante com os alunos relativamente ao seu desempenho e à sua evolução.

Barbosa e Alaiz (1994), referem que além de promover a participação dos alunos na classificação, na autocorreção dos seus erros ou mesmo na identificação das suas aprendizagens, é necessário realizar com eles uma análise dos erros cometidos e traçar o caminho de uma planificação de aprendizagens a realizar com vista a superar as suas dificuldades.

Através dos resultados do estudo foi-me possível constatar que a autoavaliação desempenha um papel crucial no processo de avaliação dos alunos, não apenas como um meio certificador das aprendizagens, mas como um meio de alterar, redefinir, objetivos, metodologias, através das capacidades dos alunos, visando o sucesso educativo, não considerando a avaliação como o final de um processo mais sim como um caminho a percorrer para atingir o sucesso dos alunos. Com uma participação ativa

neste processo, gerindo o seu desempenho e refletindo sobre ele, o aluno torna-se um regulador da sua própria aprendizagem, desenvolvendo uma interação crítica sobre o seu desempenho com vista a alcançar o sucesso.

## **11. Recomendações**

A autoavaliação possibilita ao aluno participar no processo de ensino e de aprendizagem, sendo uma das formas de responsabilizá-lo pela construção das suas aprendizagens. Este envolvimento do aluno no processo irá proporcionar-lhe uma maior autonomia e responsabilidade. Veiga Simão (2005) defende que a capacidade que o aluno tem para autorregular as suas aprendizagens resulta do desenvolvimento de competências de autoavaliação, e esta apenas ocorrerá se o aluno desenvolver uma prática constante que vá nesse sentido.

Tendo em conta o tipo de estudo realizado, no meu entender o tema da autoavaliação deve continuar a ser estudado e aperfeiçoado, pois esta temática não se esgota por si só nesta investigação, pelo é extremamente importante que existam outros resultados que comprovem os dados obtidos.

Desta forma apresento algumas recomendações para futuro estudos de investigação dentro desta temática:

- Alargar a amostra do estudo, realizando o estudo em diversas turmas, de modo a aferir resultados mais fiáveis;
- Realizar estudo idêntico com alunos de outros níveis de ensino;
- Realizar estudo idêntico contemplando o mesmo número de modalidades desportivas individuais e coletivas;
- Realizar a aplicação das fichas de autoavaliação dos alunos em vários momentos ao longo da U.D.;
- Realizar a observação do desempenho dos alunos com mais que um observador, para comparar resultados da observação tomando os dados observados mais fiáveis.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- BETTI, Mauro; ZULIANI, Luis Roberto. Educação física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, Barueri, v. 1 n. 1, p. 73-81, jan./jun. 2002.
- Barbosa, J, Alaiz, V. (1994). *Pensar avaliação, melhorar a aprendizagem*. Lisboa: IIE.
- Cardoso, A. M., Peixoto, A. M., Serrano, M. C., & Moreira, P. (1996). O movimento da autonomia do aluno: Estratégias a nível da supervisão. In Alarcão (Org.), *Formação reflexiva de professores: Estratégias de supervisão*. Porto Editora.
- Carreiro da Costa F. (1995). O sucesso pedagógico em Educação Física – Estudo das condições e factores de Ensino-Aprendizagem associados ao êxito numa unidade de ensino. Cruz Quebrada. Edições FMH.
- Fernandes, D. (2006). Para uma teoria da avaliação formativa. *Revista Portuguesa de Educação*, 2006, 19(2). (pp. 21-50). Disponível em: <http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/5495/1/Para%20uma%20teoria%20da%20avaliac%CC%A7a%CC%83o%20formativav19n2a03%283%29.pdf>. [Consultado em maio de 2014].
- Fernandes, D. (2007). Avaliação das aprendizagens no Sistema Educativo Português. *Educação e Pesquisa*, São Paulo, v.33, n.3, pp. 581-600, set./dez. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ep/v33n3/a13v33n3.pdf>. [Consultado em maio de 2014].
- Hadji, C. (2011) *Ajudar os alunos a fazer auto regulação da sua aprendizagem: Por quê? Como?* São Paulo: Editora Melo.

- Marques, A. (2004). O ensino das atividades físicas e desportivas – fatores determinantes de eficácia. *Revista Horizonte*, Vol. XIX – n.º 111.
- Max De Pree Center for Leadership. <http://depree.org/publications/publications-by-max-de-pree/leadership-is-an-art/> [consultado em maio de 2014]
- Nobre, P. (2009). Contributos para uma avaliação curricular da Escola: A Avaliação do PCE. *Actas do X Congresso da Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação: Investigar, Avaliar, Descentralizar*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.
- Nobre, P. (2012). *Avaliação Pedagógica em Educação Física*. Sebenta de apoio ao Mestrado do Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário. Universidade de Coimbra. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Coimbra.
- Ribeiro, L. (1999). *Avaliação da Aprendizagem: Tipos de avaliação*. Lisboa: Texto Editora.
- Silva, E., Fachada, M. e Nobre, P. (2013): *Guia das Unidades Curriculares dos 3º e 4º Semestres 2013 - 2014*. Universidade de Coimbra. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Coimbra.
- Vieira, I. (2013). *A autoavaliação como instrumento de regulação da aprendizagem*. Dissertação (Mestrado) – Universidade Aberta
- Varregoso, I. (2007). *Didática da Educação Física II*. Sebenta de apoio à Licenciatura em Professores do Ensino Básico, variante de Educação Física. Escola Superior de Educação de Leiria. Instituto Politécnico de Leiria. Leiria.
- Veiga Simão, A.M. (2002). *Aprendizagem estratégica: uma aposta na auto-regulação*. Lisboa: Ministério da Educação.

Veiga Simão, A. M. (2005). Reforçar o Valor Regulador, Formativo e Formador da Avaliação das Aprendizagens. *Revista de Estudos Curriculares*, 3 (2), (pp. 265-289).



## ANEXOS

Anexo 1 – Planificação Anual do 7.º D

Anexo 2 – Exemplo de plano de aula e justificação do plano de aula

Anexo 3 – Exemplo de uma reflexão de aula

Anexo 4 – Protocolo de Avaliação Inicial

Anexo 5 – Exemplo de grelha de avaliação Diagnóstica

Anexo 6 – Exemplo de grelha de avaliação Formativa

Anexo 7 – Exemplo de grelha de avaliação Sumativa

Anexo 8 – Exemplo de Ficha de autoavaliação de Final de período

Anexo 9 – Exemplo de Cartazes apresentados na Unidade de Ginástica

Anexo 10 - Exemplo de Cartazes apresentados na Unidade de Luta

Anexo 11 – Exemplo da ficha de autoavaliação da Unidade Didática de Futsal

Anexo 12 - Exemplo da ficha de autoavaliação da Unidade Didática de Badmington

Anexo 13 - Exemplo da ficha de autoavaliação da Unidade Didática de Basquetebol

Anexo 14 - Exemplo da ficha de autoavaliação da Unidade Didática de Voleibol

Anexo 15 – Grelhas de observação das Unidades Didáticas no âmbito do tema-problema

Anexo 1 – Planificação Anual do 7.º D

**Turma: 7ºD – Planograma Inicial**

<b>1º PERÍODO</b>				
<b>Data</b>	<b>Espaço</b>	<b>Modalidade</b>	<b>Nº aulas U.D</b>	<b>Nº aulas geral</b>
16 a 20 de Setembro	Livre	Apresentação Futsal/Andebol (Av Diagnóstica)	1 / 1+2	1 / 2+3
23 a 27 de Setembro	Livre	Basquetebol/ Ginástica Av Diagnóstica	3 / 4+5	4 / 5+6
30 setembro a 04 de Outubro	Ginásio	Ginástica	1 / 2+3	7 / 8+9
07 a 11 de Outubro	Pavilhão	Voleibol (AD) + Fitnessgram	6 / 1+2	10 / 11+12
14 a 18 de Outubro	Exterior	Atletismo Resistência / velocidade + estafetas	1 / 2+3	13 / 14+15
21 a 25 de Outubro	Exterior	Atletismo Velocidade / Salto Comp./Barreiras	4 / 5+6	16 / 17+18
28 Out. a 01 Novembro	Exterior	Atletismo Barreiras	7 / 8+9	19 / 20+21
04 a 08 de Novembro	Ginásio	Ginástica	4 / 5+6	22 / 23+24
11 a 15 de Novembro	Ginásio	Ginástica	7 / 8+9	25 / 26+27
18 a 22 de Novembro	Ginásio	Ginástica	10 / 11+12	28 / 29+30
25 a 29 de Novembro	Pavilhão	Voleibol	3 / 4+5	31 / 32+33
02 a 06 de Dezembro	Pavilhão	Voleibol	6 / 7+8	34 / 35+36
09 a 13 de Dezembro	Pavilhão	Voleibol	9 / 10 + 11	37 / 38+39
16 a 17 de Dezembro	Pavilhão	Voleibol / Fitnessgram Autoavaliação	12 / 3+4	40 / 41+42

**1ª pausa letiva (Natal) – 17 de dezembro a 2 de janeiro**

<b>2º PERÍODO</b>				
<b>Data</b>	<b>Espaço</b>	<b>Modalidade</b>	<b>Nº aulas U.D</b>	<b>Nº aulas geral</b>
06 a 10 de Janeiro	Exterior	Basquetebol	1 / 2+3	43 / 44+45
13 a 17 de Janeiro	Exterior	Basquetebol	4 / 5+6	46 / 47+48

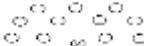
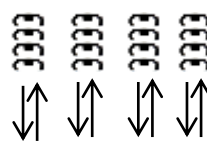
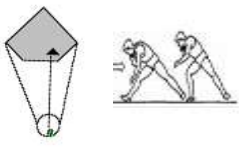
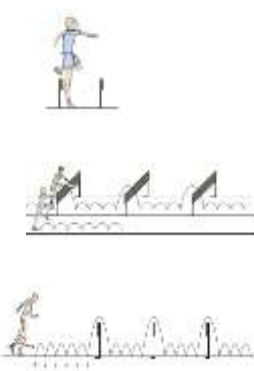
20 a 24 de Janeiro	<b>Exterior</b>	Basquetebol	7 / 8+9	49 / 50+51
27 a 31 de janeiro	<b>Ginásio</b>	Ginástica Acrobática / Aparelhos	1 / 2+3	52 / 53+54
03 a 07 de Fevereiro	<b>Ginásio</b>	Ginástica Acrobática / Aparelhos	4 / 5+6	55 / 56+57
10 a 14 de Fevereiro	<b>Ginásio</b>	Ginástica Acrobática	7 / 8+9	58 / 59+60
17 a 21 de Fevereiro	<b>Pavilhão</b>	Badmington	1 / 2+3	61 / 62+63
24 a 28 de Fevereiro	<b>Pavilhão</b>	Badmington	4 / 5+6	64 / 65+66
6 a 7 de Março	<b>Pavilhão</b>	Badmington	7 / 8+9	67 / 68+69
10 a 14 de Março	<b>Pavilhão</b>	Futsal	1 / 2+3	70 / 71+72
17 a 21 de Março	<b>Exterior</b>	Futsal	4 / 5+6	73 / 74+75
24 a 28 de Março	<b>Exterior</b>	Futsal	7 / 8+9	76 / 77+78
31 março a 4 abril	<b>Exterior</b>	Futsal /	10 / 11+12	79 / 80+81

**3ª pausa letiva (Páscoa) – 18 de março a 1 de abril**

<b>3º PERÍODO</b>				
<b>Data</b>	<b>Espaço</b>	<b>Modalidade</b>	<b>Nº aulas U.D</b>	<b>Nº aulas geral</b>
22 a 25 de Abril	<b>Ginásio</b>	Luta	1 / 2+3	82 / 83+84
28 abril a 2 de maio	<b>Ginásio</b>	Luta	4 / 5+6	85 / 86+87
5 a 9 de maio	<b>Ginásio</b>	Luta	7 / 8+9	88 / 89+90
12 a 16 de maio	<b>Pavilhão</b>	Andebol	1 / 2+3	91 / 92+93
19 a 23 Maio	<b>Pavilhão</b>	Andebol	4 / 5+6	94 / 95+96
26 a 30 de Maio	<b>Pavilhão</b>	Andebol	7 / 8+9	97
02 a 06 de junho	<b>Exterior</b>	Andebol	10 / 11+12	98 / 99+100
09 a 13 de junho	<b>Exterior</b>	Fitnessgram	1 / 2+3	101 / 102+103
16 a 17 junho	<b>Exterior</b>	Auto avaliação		104

## Anexo 2 – Exemplo de plano de aula e justificação do plano de aula

PLANO DE AULA	<b>Ano Letivo:</b>	2013/2014	<b>Período</b>	1º	<b>Aula n.º:</b>	19	<b>Unidade Didática:</b>	<b>Atletismo</b>
	<b>Data:</b>	29/10/2013	<b>Turma:</b>	7ºD	<b>Duração:</b>	90'	<b>Aula:</b>	7
	<b>Hora:</b>	11h20m	<b>Local:</b>	Pavilhão	<b>N.º de Alunos Previstos:</b>	28	<b>De um total de:</b>	12
	<b>Função Didática:</b>	Exercitação						
<b>Objetivos de Aula:</b>	- Exercitação da técnica de lançamento do peso e da corrida com barreiras. Desenvolvimento da utilização dos membros inferiores no lançamento e coordenação do gesto técnico sem balanço. Promover o gosto pela prática da modalidade de Atletismo.							
<b>Recursos Materiais:</b>	Pavilhão, bolas medicinais, pesos, bases, pinos, barreiras, arcos, pinos, colchões.							
<b>Sumário:</b>	Unidade didática de Atletismo: Exercitação da técnica de lançamento do peso e da corrida com barreiras							

Tempo		Tarefas / Situações de Aprendizagem	Organização	Objetivos Específicos / Critérios de Êxito
Total	Parcial			
P. Inicial				
	5'	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verificação das presenças, apresentação dos conteúdos e objetivos da aula;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alunos à frente do professor em meia-lua;</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos ouvem o professor atentamente;</li> </ul>
	5'			
• P. Funda.				
	7'	<p><b>Aquecimento Dirigido</b></p> <p>Os alunos dispostos em quatro filas realizam exercícios específicos de ativação geral e realizam vários Skippings.</p>		<p>O aluno realiza a ativação geral do organismo</p>
12'	3'	Explicação das diferentes estações / tarefas Os alunos são divididos em quatro grupos. Um grupo realiza lançamento do peso, enquanto os restantes três grupos realizam corrida com barreiras		
15'				
40'	6' (Cada grupo)	<p><b>Estação 1 - Lançamento do peso</b></p> <p>- O aluno com o pé esquerdo à frente, apoiado sobretudo na perna direita, segurando o peso com a mão dominante junto ao pescoço, numa posição lateral, passa para a posição frontal, com rotação e impulsiona o peso para a frente e para cima com a mão dominante.</p>		<p><b>Tarefa Posição Inicial</b> – Peso do corpo sobretudo na perna direita, calcanhar direito levantado; ponta do pé esquerdo alinhada com o calcanhar direito; braço esquerdo a apontar para o local onde se pretende lançar</p> <p><b>Movimentação</b> – Passar de uma posição lateral para uma posição frontal, pela rotação da anca no sentido do lançamento: após estar de frente para a zona de queda, o peso é arremessado utilizando para isso apenas a mão dominante.</p> <p><b>Posição final</b> – Perna esquerda em extensão; ambos os pés em contacto com o solo.</p>
	24'	<p><b>Estação 2 - Corrida com Barreiras</b></p> <p><b>1ª tarefa</b> Os alunos transpõem pequenas barreiras.</p> <p><b>2ª tarefa</b> Os alunos em duas filas, realizam saltitares sobre barreiras: Fila do lado esquerdo –perna de ataque Fila do lado direito – perna de impulsão</p> <p><b>3ª tarefa</b> Os alunos uma série de corrida de 30m com 6 barreiras colocadas a diferentes distâncias entre elas.</p>		<p>- Corrida para aquisição da noção de passada de transposição, devendo correr com apoios efetivos no terço anterior do pé, realizando o ataque à barreira.</p> <p>- Desenvolver a capacidade de transpor barreiras:</p> <p>Perna de impulsão:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- extensão da perna de impulsão, mantendo o alinhamento dos segmentos</li> <li>- realização abdução da perna contornando a barreira</li> </ul> <p>Perna de ataque</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- colocar a perna de ataque na direção do deslocamento</li> <li>- procurar o solo rapidamente, assim que o pé da perna de ataque passa a barreira</li> <li>- realizar uma receção ao solo, com um apoio efetuado no terço anterior do pé</li> <li>- tronco ligeiramente inclinado para a frente</li> </ul>
	40'			
P. Final				
	5'	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realização do balanço da aula e informação sobre a aula seguinte.</li> <li>Arrumação do material;</li> <li>Desequipar e tomar banho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alunos dispersos pelo espaço da aula à frente do professor;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos ouvem atentamente o professor.</li> </ul>
	45'			

<b>JUSTIFICAÇÃO DO PLANO DE AULA</b>						
<i>Professor</i>	<i>Data</i>	<i>Ano/Turma</i>	<i>Função Didática</i>	<i>Unidade Didática</i>	<i>Nº Aula</i>	<i>Nº Aula U.D.</i>
<i>Rui Machado</i>	<i>29/10/13</i>	<i>7ºD</i>	<i>Introdução / Exercitação</i>	<i>Atletismo</i>	<i>19</i>	<i>7</i>
<p>Este plano de aula vai dar continuidade à Unidade Didática de Atletismo, foi elaborado, tendo em conta as condições climatéricas e com vista a poder ser realizado no espaço interior, pavilhão, dando continuidade às aprendizagens no âmbito da modalidade de atletismo. A minha preocupação desta aula centrar-se-á na exercitação da técnica do lançamento do peso, incidindo sobre a utilização dos membros inferiores no lançamento e a coordenação do gesto técnico sem balanço e aperfeiçoamento da corrida com barreiras incidindo sobre a passagem da perna de ataque e da perna de impulsão.</p> <p><b>Parte Inicial</b> Na parte inicial da aula irei verificar as presenças dos alunos e apresentar os conteúdos e objetivos da aula.</p> <p><b>Parte Fundamental</b> De seguida farei o aquecimento dos alunos, os quais se encontram divididos em quatro grupos, num aquecimento dirigido por mim. O aquecimento será iniciado com exercícios gerais e incluirei exercícios da técnica de salto com barreiras.</p> <p>A aula encontra-se estruturada em duas estações. Na 1ª estação os alunos realizarão lançamento do peso, com vista a dar continuidade à exercitação da técnica do lançamento, visto haver ainda alguns alunos que revelam algumas dificuldades. Desta forma, os alunos como se encontram divididos em quatro grupos, decidi montar uma estação de lançamento do peso, n o qual cada grupo realizará 6 minutos de tempo de tarefa.</p> <p>Na 2ª estação e dando cumprimento ao objetivo da aula os alunos realizarão corrida com barreiras. Esta segunda estação encontra-se dividida em 3 tarefas, no qual se pretende que os alunos desenvolvam a corrida com barreiras. Na 1ª tarefa os alunos transpõem pequenas barreiras, com vista a perceber o transpor de um obstáculo. Na 2ª tarefa os alunos em duas filas, realizam saltitares sobre barreiras: Fila do lado esquerdo – perna de ataque Fila do lado direito – perna de impulsão Na 3ª tarefa os alunos realizam uma série de corrida de 30m com 6 barreiras colocadas a diferentes distâncias entre elas.</p> <p><b>Parte Final</b> Realizarei uma breve reflexão sobre o trabalho desenvolvido, utilizando o questionamento como forma de avaliar o grau de aquisição de conhecimentos por parte dos alunos.</p>						

### Anexo 3 – Exemplo de uma reflexão de aula

<b>RELATÓRIO CRÍTICO DA AULA (10/10/2013)</b>
<p>Todos os alunos estiveram presentes na aula, no entanto por motivos justificados não realizaram a aula prática os alunos número seis Diogo Rainho e número dezoito Mariana Santos.</p>
<p><b>Planeamento:</b></p> <p>Nesta aula dedicada à avaliação diagnóstica da condição física, programei a realização dos testes de fitnessgram, teste do vaivém, o teste de abdominais e o teste de extensões de braços.</p> <p>Relativamente à organização dos alunos, planeei a realização de grupos de dois alunos, onde enquanto um deles realizava o teste, o outro encontrava-se responsável por contar o número de percursos, no caso do vaivém ou o número de repetições no caso dos outros dois testes. O aluno que se encontrava a contar, tinha em seu poder uma folha de controlo onde registava o número de repetições, com vista a não se enganar.</p> <p>Relativamente ao aquecimento, realizei aquecimento em duas filas, no qual os alunos realizaram os exercícios orientados por mim, com vista a preparar os alunos para o esforço da realização dos testes físicos.</p> <p>Assim para a aula planeei a realização das três tarefas, onde comecei por realizar o teste do vaivém, de seguida os alunos realizaram o teste de abdominais e por fim o teste de extensões de braços.</p> <p>Com estas tarefas pretendi aferir o nível de condição física e o nível de força abdominal e de força superior. Correndo o risco de os alunos não realizarem adequadamente os testes de abdominais e de extensões de braços, decidi igualmente a sua realização de forma a orientar os alunos e ensiná-los para a sua correta execução. No entanto, apesar de alguns alunos não terem realizado da forma mais correta e de acordo com o protocolo de execução, consegui igualmente aferir o seu nível de força, o que me irá permitir planejar as futuras aulas com vista ao seu desenvolvimento.</p> <p>Ainda e relativamente ao planeamento da aula, os alunos terminaram a execução dos testes, mais cedo do que o previsto, pelo que no final da aula, tive que reajustar o plano de aula e realizar uns jogos de estafetas.</p> <p>Em suma a aula encontrou-se planeada de forma que cumpriu o seu objetivo final e realizar a avaliação da condição física dos alunos.</p>
<p><b>Instrução:</b></p> <p>Relativamente a esta dimensão, a aula não continha muitos momentos de instrução, apenas a forma de execução dos testes, e como a realização dos mesmos já é uma prática comum nas aulas de educação física, os alunos sabiam como iriam realizar as tarefas. As minhas instruções centraram-se na forma como os alunos iriam realizar as tarefas e a forma correta de realização dos testes.</p>
<p><b>Gestão:</b></p> <p>Nesta dimensão, o tempo previamente estipulado para a realização de cada uma das tarefas, era difícil de prever, na medida em que o tempo de cada teste encontrava-se diretamente ligado com o tempo que os alunos demoravam na realização dos testes. Se estes realizassem os testes rápidos, o tempo inicialmente previsto não seria cumprido. Este foi um fator que aconteceu, no qual, os alunos realizaram os testes mais rápido do que previa, tendo sobrado tempo de aula no final da mesma.</p>
<p><b>Clima:</b></p> <p>Os alunos apresentaram-se na aula bem-dispostos e interessados, um pouco conversadores, no entanto, realizaram as tarefas de forma empenhada.</p>
<p><b>Disciplina:</b></p> <p>Nada a mencionar pois os alunos apresentaram um comportamento bom durante toda a aula.</p>
<p><b>Decisões de Ajustamento:</b></p> <p>Relativamente ao ajustamento do plano de aula, devido ao facto de os alunos terem realizado os testes em menos tempo do que inicialmente previsto, sobrou tempo no final da aula, pelo que decidi, aplicar este tempo, na realização de jogos de estafetas em grupo, com vista a trabalhar alguns aspetos de condição física. Neste sentido a tarefa escolhida no final da aula serviu igualmente para criar um bom clima de aula.</p>

**GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO INICIAL – 3º Ciclo**

MATÉRIAS	7º ANO		8º ANO		9º ANO	
VOLEIBOL	- Jogo, 1x1 – c/ duplo toque (obrigatório)	45´	- Jogo 2X2 - construção ofensiva com mínimo de 2 toques	45´	- Jogo 3X3 - Serviço por baixo (obrigatório)	45´
BASQUETEBOL	- Jogo 2X2 + 1 <i>Joker</i> (no ataque) - ½ campo	45´	- Jogo 3X3 -½ campo	45´	- Jogo 3X3 - ½ campo	45´
ANDEBOL	- Jogo (3X2 + 1GR) – ½ campo	45´	- Jogo (4X3 + 1GR) – ½ campo	45´	- Jogo (4X4+ 2GR) – campo inteiro	45´
FUTEBOL	- Jogo 3X3 + 1 <i>Joker</i> (no ataque) - campo reduzido	45´	- Jogo 4X4- campo reduzido	45´	- Jogo 4X4- campo reduzido	45´
GINÁSTICA Solo	- Rolamento à frente engrupado - Rolamento à retaguarda, MI afastados e estendidos - Apoio Facial Invertido (c/ ajuda) - Ponte	45´	- Rolamento à frente, MI afastados e estendidos - Rolamento à retaguarda, MI afastados e estendidos - Apoio Facial Invertido - Ponte	45´	- Rolamento à frente, MI afastados e estendidos - Rolamento à retaguarda, MI unidos e estendidos - Apoio Facial Invertido c/ rolamento à frente engrupado (pode ser c/ ajuda) - Ponte - Roda - Avião - Espargata	90´
GINÁSTICA Aparelhos	- Salto em extensão (MT) - Salto engrupado (MT) - Salto ao eixo (boque)	45´	- Salto em extensão (MT) - Salto engrupado (MT) - Salto ao eixo (boque transversal)	45´	- Salto engrupado (MT) - Salto em extensão c/ ½ volta (MT) - Salto carpa, MI estendidos e afastados (MT) - Salto entre-mãos (boque transversal) - Subida para apoio ventral, seguida de rolamento à frente (barra fixa)	90´
ATLETISMO	- Salto em altura - técnica de tesoura	45´	- Salto em altura - técnica de Fosbury Flop	45´	- Salto de barreiras (1 ou 2 barreiras) - Salto em comprimento (c/ tábua de chamada) - Lançamento do peso	90´
BADMINTON					- Jogo 1 x1 c/ serviço (campo reduzido)	45´
FITNESSGRAM	- Bateria de testes do <i>Fitnessgram</i>	90´	- Bateria de testes do <i>Fitnessgram</i>	90´	- Bateria de testes do <i>Fitnessgram</i>	90´

Critério de êxito: **C** - Não executa/recusa-se a executar; **B** - Executa com diversos erros; **A** – Executa bem ou com erros mínimos.






Anexo 6 – Exemplo de grelha de avaliação Formativa

<b>GRELHA DE OBSERVAÇÃO</b>	<b>UD GINÁSTICA SOLO</b>	<b>TURMA: 7º D</b>
<b>AVALIAÇÃO FORMATIVA</b>		

N.º	NOME	Rol. à frente engrupado			Rol. à frente pernas afastadas			Rol. Retaguarda pernas unidas			Rol. à retaguarda de pernas afastadas			Apoio facial invertido			Apoio facial invertido com apoio da cabeça		
		NE	E	EB	NE	E	EB	NE	E	EB	NE	E	EB	NE	E	EB	NE	E	EB
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			
18																			
19																			



## Anexo 8 – Exemplo de Ficha de autoavaliação de Final de período

	Agrupamento de Escolas Marinha Grande Nascente Escola Professor Alberto Nery Capucho  Ficha de autoavaliação de Educação Física Ano letivo <u>2013 / 2014</u>
	Nome: _____ Ano: <u>7º</u> Turma: <u>D</u> N.º: _____

### Avalio as minhas aptidões e conhecimentos na disciplina

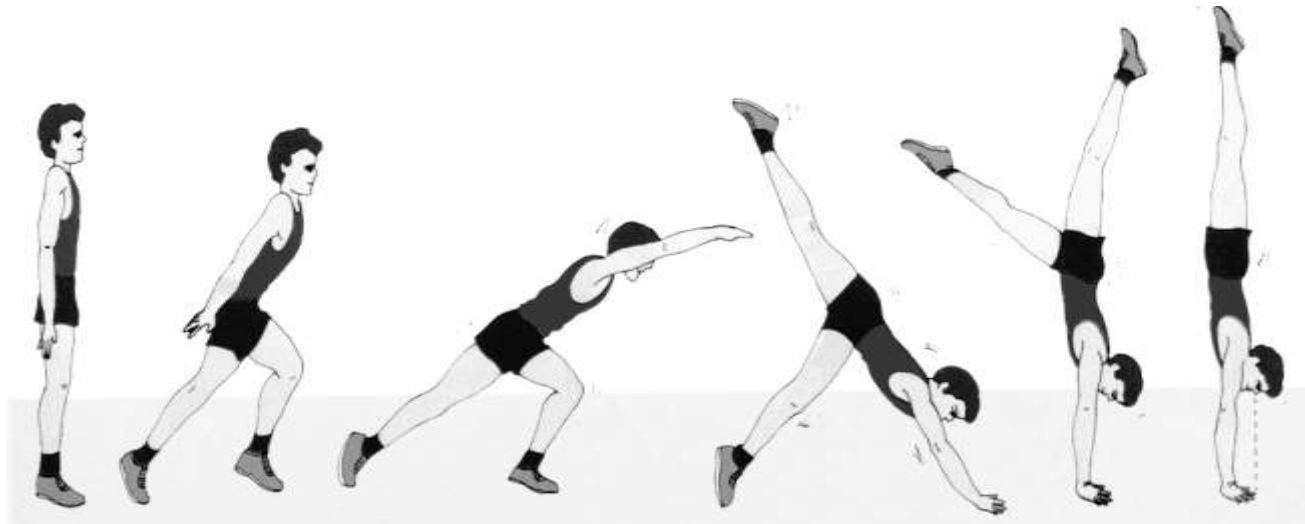
A autoavaliação é essencial à construção das aprendizagens. Ao longo do ano irás preencher a presente ficha de autoavaliação das tuas aptidões e conhecimentos na disciplina de Educação Física, deves fazê-lo de forma conscienciosa e refletida de modo a analisares as tuas potencialidades e dificuldades e melhorares o teu desempenho e resultados!

		1.º Período				2.º Período				3.º Período			
		NS	S	B	MB	NS	S	B	MB	NS	S	B	MB
<b>Aptidões transversais</b>	Sou assíduo e pontual.												
	Trago o material necessário à aula.												
	Sou responsável.												
	Executo as tarefas propostas.												
	Sou empenhado(a).												
	Tento superar as minhas dificuldades.												
	Sou autónomo(a).												
	Cumpro as regras estabelecidas.												
	Cumpro as regras de segurança e de transporte do material.												
	Tenho um bom relacionamento interpessoal.												
Coopero com os colegas.													
<b>Conhecimentos</b>	Compreendo os conteúdos abordados.												
	Executo com correção, em situação analítica, as técnicas específicas de cada unidade didática.												
	Executo com correção, em situação de jogo, as técnicas específicas de cada unidade didática.												
	Executo corretamente, em situação analítica, as ações táticas de cada unidade didática.												
	Executo corretamente, em situação de jogo, as ações táticas de cada unidade didática.												
	Conheço as regras de cada modalidade e aplico-as adequadamente em situação de jogo.												
	Demonstro uma boa aptidão física tendo em conta os parâmetros da Bateria de Fitnessgram.												
<b>PROPOSTA DE NÍVEL</b>													

Legenda: NS – Não Satisfaz; S – Satisfaz; B- Bom; MB – Muito Bom.

	1.º PERÍODO	2.º PERÍODO	3.º PERÍODO
Atividades que mais gostei de realizar.			

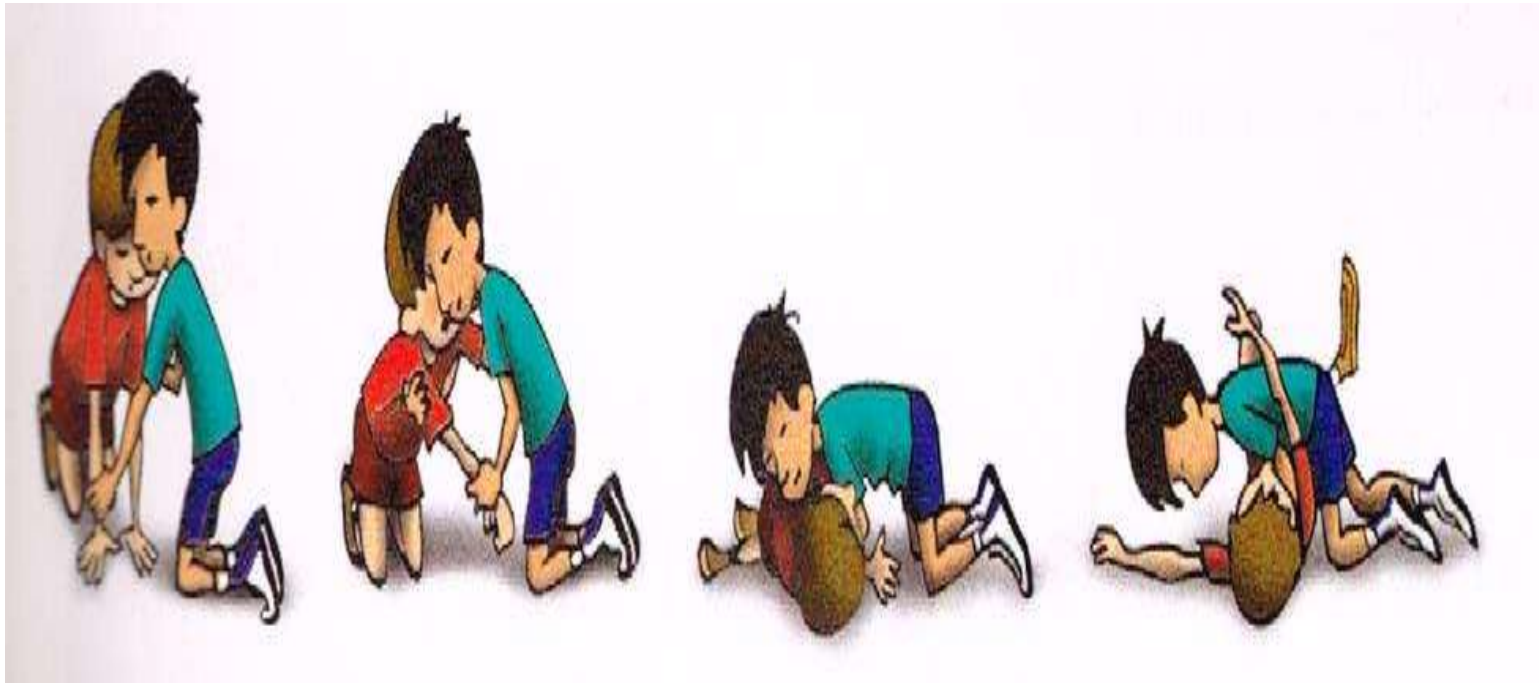
# ESTAÇÃO 3



# APOIO FACIAL INVERTIDO

Anexo 10 - Exemplo de Cartazes apresentados na Unidade de Luta

## DUPLA PRISÃO DE BRAÇOS



Anexo 11 – Exemplo da ficha de autoavaliação da Unidade Didática de Futsal

































FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO  
UNIDADE DIDÁTICA DE FUTSAL



Nome do Aluno: \_\_\_\_\_ Ano/Turma: \_\_\_\_\_

Esta ficha irá permitir realizares a autoavaliação inicial na Unidade Didática de Futsal, pelo que deves colocar uma cruz no quadrado correto de acordo com as tuas dificuldades/potencialidades de cada gesto técnico enumerado.

PASSE	Não Realizo	Realizo com muitos erros	Realizo com poucos erros	Realizo bem	Realizo muito bem
					
RECEÇÃO DE BOLA	Não Realizo	Realizo com muitos erros	Realizo com poucos erros	Realizo bem	Realizo muito bem
					
CONDUÇÃO DE BOLA	Não Realizo	Realizo com muitos erros	Realizo com poucos erros	Realizo bem	Realizo muito bem
					
REMATE	Não Realizo	Realizo com muitos erros	Realizo com poucos erros	Realizo bem	Realizo muito bem
					
DESMARCAÇÃO	Não Realizo	Realizo com muitos erros	Realizo com poucos erros	Realizo bem	Realizo muito bem
					

Anexo 12 - Exemplo da ficha de autoavaliação da Unidade Didática de Badminton



FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO  
UNIDADE DIDÁTICA DE BADMINTON



Nome do Aluno: \_\_\_\_\_ Ano/Turma: \_\_\_\_\_

Esta ficha irá permitir realizares a autoavaliação inicial na Unidade Didática de badminton, pelo que deves colocar uma cruz no quadrado correto de acordo com as tuas dificuldades/potencialidades de cada gesto técnico enumerado.

POSIÇÃO BASE	Não Realizo	Realizo com muitos erros	Realizo com poucos erros	Realizo bem	Realizo muito bem
DESLOCAMENTOS	Não Realizo	Realizo com muitos erros	Realizo com poucos erros	Realizo bem	Realizo muito bem
CLEAR	Não Realizo	Realizo com muitos erros	Realizo com poucos erros	Realizo bem	Realizo muito bem
LOB	Não Realizo	Realizo com muitos erros	Realizo com poucos erros	Realizo bem	Realizo muito bem
DRIVE	Não Realizo	Realizo com muitos erros	Realizo com poucos erros	Realizo bem	Realizo muito bem

Anexo 13 - Exemplo da ficha de autoavaliação da Unidade Didática de Basquetebol

































FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO  
UNIDADE DIDÁTICA DE BASQUETEBOL



Nome do Aluno: \_\_\_\_\_ Ano/Turma: \_\_\_\_\_

Esta ficha irá permitir realizares a autoavaliação inicial na Unidade Didática de Basquetebol, pelo que deves colocar uma cruz no quadrado correto de acordo com as tuas dificuldades/potencialidades de cada gesto técnico enumerado.

PASSE	Não Realizo	Realizo com muitos erros	Realizo com poucos erros	Realizo bem	Realizo muito bem
					
RECEÇÃO DE BOLA	Não Realizo	Realizo com muitos erros	Realizo com poucos erros	Realizo bem	Realizo muito bem
					
DRIBLE	Não Realizo	Realizo com muitos erros	Realizo com poucos erros	Realizo bem	Realizo muito bem
					
LANÇAMENTO	Não Realizo	Realizo com muitos erros	Realizo com poucos erros	Realizo bem	Realizo muito bem
					
DESMARCAÇÃO	Não Realizo	Realizo com muitos erros	Realizo com poucos erros	Realizo bem	Realizo muito bem
					



Anexo 14 - Exemplo da ficha de autoavaliação da Unidade Didática de Voleibol



























FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO  
UNIDADE DIDÁTICA DE VOLEIBOL



Nome do Aluno: \_\_\_\_\_ Ano/Turma: \_\_\_\_\_

Esta ficha irá permitir realizares a autoavaliação inicial na Unidade Didática de Voleibol, pelo que deves colocar uma cruz no quadrado correto de acordo com as tuas dificuldades/potencialidades de cada gesto técnico enumerado.

POSIÇÃO BASE	Não Realizo	Realizo com muitos erros	Realizo com poucos erros	Realizo bem	Realizo muito bem
					
DESLOCAMENTOS	Não Realizo	Realizo com muitos erros	Realizo com poucos erros	Realizo bem	Realizo muito bem
					
PASSE ALTO DE FRENTE	Não Realizo	Realizo com muitos erros	Realizo com poucos erros	Realizo bem	Realizo muito bem
					
MANCHETE	Não Realizo	Realizo com muitos erros	Realizo com poucos erros	Realizo bem	Realizo muito bem
					
SERVIÇO POR BAIXO	Não Realizo	Realizo com muitos erros	Realizo com poucos erros	Realizo bem	Realizo muito bem
