



Jorge Manuel Carvalho Coimbra

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA PROFESSOR ALBERTO NERY CAPUCHO JUNTO DA TURMA DO 8.º E NO ANO LETIVO DE 2014/2015

Relatório de Estágio do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientada pelo Mestre Paulo Nobre e apresentada na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Junho 2015



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

JORGE MANUEL CARVALHO COIMBRA (N.º 2014111275)

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO

ESCOLA BÁSICA PROFESSOR ALBERTO NERY CAPUCHO

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 nos Ensinos Básico e Secundário.

Orientador: Mestre Paulo Nobre

(FCDEF-UC)

Esta obra deve ser citada como:

Coimbra, J. (2015). *Relatório de Estágio*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Coimbra, Portugal.

Ao meu filho Francisco e à minha esposa
Lídia.

AGRADECIMENTOS

O meu primeiro agradecimento é dirigido ao Professor Cláudio Sousa. Obrigada pela disponibilidade, auxílio, orientação e apoio manifestado e pelas correções oportunas.

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

Quero agradecer aos meus amigos, colegas de Núcleo de Estágio, Carla Leite, Celso Pereira e Isabel Pereira pela sua amizade, incentivo e colaboração no trabalho realizado.

Agradeço aos alunos da Escola Professor Alberto Nery Capucho pela colaboração no processo ensino e aprendizagem e pela cooperação, dedicação e empenho nas atividades realizadas.

À Diretora Administrativa do Colégio Conciliar de Maria Imaculada, Irmã Salomé Gonçalves pelo seu incentivo à concretização deste projeto profissional e pessoal.

Ao Diretor Pedagógico do Colégio Conciliar de Maria Imaculada, Doutor Jorge Cotovio, pela disponibilidade e apoio no ajustamento da minha atividade profissional para a realização do Mestrado.

O meu reconhecimento vai também para os meus familiares e amigos que me apoiaram e me ajudaram a enfrentar não só os desafios, mas também os obstáculos.

Agradeço à família mais próxima: à minha mãe e à minha sogra e ao meu filho e à minha esposa. Foi precioso o apoio e o carinho que sempre manifestaram. Foi igualmente valiosa, a paciência que tiveram comigo nos “dias mais cinzentos”.

RESUMO

Este relatório enquadra-se no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e tem como propósito uma descrição das aprendizagens realizadas, resultado das experiências vividas durante o Estágio Pedagógico de Educação Física na Escola Básica Professor Alberto Nery Capucho, no ano letivo de 2014/2015.

Este documento pretende mostrar todas as atividades, objetivos, planeamentos, tomadas de decisão, posições assumidas, estratégias de superação, conhecimentos adquiridos e avaliações concretizadas a uma turma do 8.º ano.

Está estruturado em três partes distintas, mas que se complementam umas às outras; uma primeira parte onde se faz a contextualização da prática desenvolvida, tendo em conta as expectativas iniciais, os objetivos a atingir e a caracterização da comunidade educativa; uma segunda parte onde se faz uma análise reflexiva sobre a prática pedagógica, tendo em conta todas as atividades desenvolvidas (planeamento, intervenção pedagógica, reflexões e inovações nas práticas pedagógicas), as dificuldades e necessidades de formação (dificuldades sentidas, formas de resolução, formação contínua, ética profissional e questões dilemáticas) e as conclusões referentes à formação inicial (impacto do estágio na realidade escolar e experiência pessoal e profissional); uma terceira parte onde se faz o aprofundado do tema/problema (autoavaliação – uma formalidade ou um ato de regulação?) realizado ao longo deste estágio pedagógico. Este processo de investigação desenrolou-se em várias Escolas Básicas de 2.º e 3.º Ciclos e Secundário, nas quais se incluem também Colégios, do distrito de Leiria, e teve como participantes um grupo de vinte e um docentes de Educação Física. Um dos aspetos a realçar neste trabalho é o facto da maioria dos docentes envolvidos considerarem as práticas de autoavaliação muito importantes, quer como reguladoras da sua prática, quer como reguladoras da aprendizagem do aluno.

Este trabalho enfatiza a importância da partilha de saberes, do trabalho cooperativo/colaborativo e da prática reflexiva. Esta última, embora não sendo uma cultura frequente nas escolas, permite ao professor ser capaz de evoluir e agir num ambiente complexo, de aprender a aprender ao longo da vida, de reconstruir permanentemente conhecimentos e saberes. O trabalho colaborativo e a prática reflexiva devem estar presentes em todo o desenvolvimento profissional, como geradores de diversas potencialidades, não só no desenvolvimento profissional do próprio professor, mas também no desenvolvimento organizacional da própria escola.

Palavras-chave: ensino e aprendizagem; prática reflexiva; trabalho colaborativo; ética profissional; autoavaliação

ABSTRAT

This final work is a component of the Master's Degree in Physical Education at the elementary and secondary school. This work describes all the learning achieved, as a consequence of the experiences realized during the Pedagogical Training/Internship, in Physical Education in the elementary school called "*Escola Básica Professor Alberto Nery Capucho*", during the school year 2014/2015.

This work aims to show all the activities, objectives, planning, decision-making, positions taken, strategies for overcoming some difficulties, knowledge acquired and evaluations implemented in an eighth grade class.

The work is structured in three distinct parts, complementing each other. First we contextualize our practicum, taking into account the initial expectations, the objectives to be achieved and the characterization of the educational community. At the second part we make a reflective analysis about the pedagogical practices, taking into account all the activities (planning, educational intervention, reflections and innovations), the difficulties and needs of training (difficulties felt, forms of resolving the problems, continuous training, professional ethics and controversial issues) and the findings regarding initial training (internship impact about the school's reality and personal and professional experience). The third part is where we present our research theme (self-evaluation – a formality or a regulatory act?) held throughout this educational internship. This process of investigation took place in several basic and secondary schools, in which private schools were also included, in the district of Leiria, where twenty-one Physical Education teachers participated. One of the aspects to highlight, in this work, is the fact that most of the teachers involved considered the self-evaluation practices very important as regulators not only of its practices, but also as regulators of the student's learning process.

Finally, this work emphasizes the importance of knowledge sharing, cooperative/collaborative work and reflective practice. Although, knowledge sharing is not a common practice in schools, it allows the teacher to be able to evolve and act in a complex environment, learning how to learn throughout life and rebuilding knowledge permanently. The collaborative work and reflective practice must be present in all the professional development, as generators of various potentialities, not only in the teacher's professional development, but also in the organizational development of the school itself.

Keywords: learning education; reflective practice; collaborative work; professional ethics; self-assessment.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	12
Capítulo 1 - CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA	14
1. Expetativas e opções iniciais relativas ao estágio	15
2. Objetivos	16
3. Comunidade educativa	18
3.1. Caracterização da escola e o meio envolvente	18
3.2. Caracterização do grupo de Educação Física	19
3.3. Caracterização do núcleo de estágio	20
3.4. Caracterização da turma do 8.º E	20
Capítulo 2 – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA	21
1. Atividades desenvolvidas	22
1.1. Planeamento	22
1.1.1. Plano anual	23
1.1.2. Unidades didáticas	24
1.1.3. Plano de aula	25
1.2. Intervenção pedagógica	26
1.2.1. Dimensão instrução	26
1.2.2. Dimensão gestão	28
1.2.3. Dimensão clima/ disciplina	29
1.2.4. Decisões de ajustamento	30
1.3. Reflexões das unidades didáticas	30
1.4. Avaliação	35
1.5. Inovações nas práticas pedagógicas	37
2. Dificuldades e necessidades de formação	37
2.1. Dificuldades sentidas e formas de resolução	37
2.2. Formação contínua	39
2.3. Ética profissional	39
2.4. Questões dilemáticas	41
2.5. Experiência profissional e pessoal	41
Capítulo 3 – APROFUNDAMENTO DO TEMA PROBLEMA	42
1. Introdução ao tema problema	42
2. Pertinência do estudo	42
3. Enquadramento teórico	44
4. Objetivo de estudo	45

5. Metodologia	45
6. Apresentação e análise dos dados obtidos	47
7. Conclusão do estudo	59
CONCLUSÃO	62
REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS	63
ANEXOS	65

LISTA DOS QUADROS

Quadro 1 – Escolas do agrupamento Marinha Grande Nascente

Quadro 2 – Nível de desempenho dos alunos da turma por modalidade

Quadro 3 – Finalidades da autoavaliação

Quadro 4 – Finalidades da autoavaliação (relação entre importância/ momentos)

Quadro 5 – Evidências da autoavaliação

Quadro 6 – Intervenientes e operacionalização da autoavaliação

Quadro 7 – Constrangimentos da autoavaliação

LISTA DOS GRÁFICOS

Gráfico 1 – Finalidades da autoavaliação (importância atribuída)

Gráfico 2 – Finalidades da autoavaliação (momentos em que se faz)

Gráfico 3 – Evidências da autoavaliação (importância atribuída)

Gráfico 4 – Evidências da autoavaliação (momentos em que se faz)

Gráfico 5 – Intervenientes na autoavaliação (importância atribuída)

Gráfico 6 – Intervenientes na autoavaliação (presença)

Gráfico 7 – Operacionalização da autoavaliação (importância atribuída)

Gráfico 8 – Operacionalização da autoavaliação (presença)

Gráfico 9 – Constrangimentos à autoavaliação

Gráfico 10 – Obrigatoriedade da autoavaliação

Gráfico 11 – Uniformização dos critérios e instrumentos de autoavaliação

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

DEF – Departamento de Educação Física

Art. - Artigo

EF – Educação Física

U.D. – Unidade Didática

FB – Feedbacks

NEEF – Núcleo de Estágio de Educação Física

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

PEI – Programa Educativo Individual

INE – Instituto Nacional de Estatística

Eu, Jorge Manuel Carvalho Coimbra, aluno n.º 2014111275 do MEEFEBS da FCDEFF-UC, venho declarar por minha honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da minha autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no artigo 30.º do Regulamento Pedagógico da FCDEF (versão de 10 de março de 2009).

16/06/2015

Assinatura

INTRODUÇÃO

*A paixão é uma enorme força motriz da liderança.
Se não amamos o que fazemos, não podemos liderar os outros.*

Sukin (2009, p.3, cit in, Rego & Cunha, 2011, p. 95)

No âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, o presente documento pretende fazer uma descrição e uma reflexão de todo o ano de estágio na Escola Básica Professor Alberto Nery Capucho, na Marinha Grande. Pretende-se com esta reflexão, fazer uma ponte entre as expectativas iniciais e o trabalho concretizado, refletindo a realidade vivida de uma forma estruturada sobre todo o processo.

Convicto de que serei professor sempre e para sempre, mas que também fui, sou e serei sempre aluno, manifesto o meu apreço por todos aqueles que partilham desta minha paixão. Não sendo este o objetivo deste relatório, arrisco afirmar que estas duas condições, professor e aluno, são indissociáveis e bastante antigas. Enquanto crianças muitas são as que desejam vir a ser professores, algumas concretizam esse sonho e vivem felizes com a sua profissão.

Segundo Franco e Machado (1993, citados por Ruas 2001), “é no estágio pedagógico que o aluno vai testar tudo aquilo que aprendeu e experimentar como é que a sua nova actividade o atinge profundamente naquilo que é como profissional e como pessoa”.

Este relatório está estruturado em três capítulos. No primeiro capítulo faz-se uma exposição cuidada e sumária das expectativas e opções iniciais relativas ao estágio, assim como os objetivos de aperfeiçoamento e a caracterização da comunidade educativa, escola e meio envolvente, grupo de Educação Física, núcleo de estágio e turma.

No segundo capítulo faz-se uma análise reflexiva sobre a prática pedagógica, tendo em conta as atividades desenvolvidas, as dificuldades e necessidades de formação e as conclusões referentes à formação inicial. Nas atividades desenvolvidas abordam-se várias vertentes, desde o planeamento, intervenção pedagógica, reflexões das unidades didáticas e inovações nas práticas pedagógicas. Nas dificuldades e necessidades de formação esboçam-se as dificuldades sentidas e forma de resolução, dificuldades a resolver no futuro, a formação contínua, a ética profissional e as questões dilemáticas. Relativamente às conclusões referentes à formação

inicial traça-se o impacto do estágio na realidade do contexto escolar, assim como a experiência profissional e pessoal.

No terceiro capítulo, faz-se o aprofundamento do tema/problema autoavaliação – uma formalidade ou um ato de regulação, realizado ao longo deste estágio pedagógico. Aqui refere-se a pertinência do estudo, o enquadramento teórico, a metodologia adotada, os instrumentos utilizados, os procedimentos realizados, as limitações do estudo, a apresentação e análise dos dados obtidos, assim como as conclusões retidas.

Este relatório conclui enfatizando a importância do trabalho colaborativo e da prática reflexiva como geradores de diversas potencialidades, não só no desenvolvimento profissional do próprio professor, mas também no desenvolvimento organizacional da própria escola.

Capítulo 1 – Contextualização da prática desenvolvida

1. Expetativas e Opções Iniciais relativas ao estágio

O sentir era de incerteza e de alguma insegurança perante esta nova etapa. A realização de um novo estágio inculcia uma carga emocional bastante elevada, muito diferente do primeiro estágio. Ciente que as responsabilidades eram muito grandes, sentia que não podia falhar nem defraudar as minhas expectativas e as que os outros tinham colocado em mim. Não obstante o facto de ter dezanove anos de experiência no ensino a lecionar a disciplina de Educação Física, após a realização de dois estágios pedagógicos no decorrer da licenciatura, e ter colaborado em estágios pedagógicos quer como professor supervisor, quer como professor cooperante na Unidade Curricular “Prática Pedagógica de Educação Física”, no âmbito das práticas pedagógicas do curso de Professores do Ensino Básico, variante Educação Física, e ter ainda lecionado a Unidade Curricular de Jogos Desportivos Coletivos I – Voleibol, do curso de Desporto e Bem-Estar na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais de Leiria. Também a minha situação familiar e profissional, desde o primeiro estágio, era diferente. Agora com responsabilidades familiares acrescidas, filho e esposa, para além das responsabilidades como profissional empenhado e atento às mudanças da escola.

Porque na realidade a escola tem sofrido, ao longo dos tempos, muitas mudanças e considero que o professor tem de acompanhar a mudança sob pena de estagnar na profissão. As minhas expectativas prendem-se com a vontade de acompanhar essa mudança da escola, incidindo sobretudo nas dimensões pessoais e coletivas da docência, na prática reflexiva, na motivação e na relação pedagógica.

A realização deste estágio pedagógico apresentou-se como um meio único e privilegiado para enriquecimento pessoal e profissional. A minha experiência ao longo destes anos foi adquirida através do desempenho docente, no qual incluiu a relação pedagógica, os cargos de liderança intermédia que me foram confiados e as trocas de experiências com colegas. Com o decorrer dos anos fui adquirindo capacidade de trabalho e organização; sentido de responsabilidade; capacidade de resposta a novos desafios; facilidade de integração em grupos de trabalho e espírito de equipa; capacidade de adaptação a novos contextos e capacidade de comunicação no contexto profissional.

No que respeita ao desenvolvimento do processo de ensino e de aprendizagem, as principais preocupações e os principais objetivos assentavam claramente no desenvolvimento de um processo educativo marcado pelo rigor, pela qualidade e pela excelência sempre com o

intuito de garantir o sucesso pessoal, social e acadêmico dos alunos no seu desenvolvimento psicomotor e integral.

A minha convicção era que este estágio seria um desafio que só com muita organização e capacidade de trabalho poderia ser superado. Assim, desde o início, tive de estruturar um plano de trabalho que consistiu na organização diária de todas as tarefas do estágio, de forma a conseguir dar resposta a todas as obrigações profissionais e pessoais.

De acordo com Decreto-Lei n.º 240/2001, de 30 de agosto de 2001, o Perfil de Desempenho Docente exige cada vez mais que o professor possua um certo número de competências, que também Perrenoud (1999) na sua obra intitulada “Dez Novas Competências para Ensinar” preconiza. São essas competências que pretendo por em prática durante o estágio pedagógico, das quais destaco: organizar e dirigir situações de aprendizagem, através da definição de objetivos de aprendizagem em função das expectativas dos alunos e das suas características, estimulando os alunos para a aprendizagem; administrar a progressão de aprendizagens, através de tarefas que favoreçam a aprendizagem e criem no aluno um desafio que esteja ao seu alcance e que o leve a progredir na sua aprendizagem; conceber e fazer evoluir os dispositivos de diferenciação, através da criação de novos espaços – tempos de formação, jogar com os reagrupamentos, as tarefas, os dispositivos didáticos e as interações; promover equipas de aprendizagem, visando o trabalho em equipa, envolvendo os alunos na sua própria aprendizagem; ser um líder de inovação na escola e na sociedade, através da participação na gestão da escola construindo projetos organizacionais, na envolvência de outros atores tradicionalmente exteriores à escola; e administrar a minha própria formação continua, através de uma prática reflexiva.

Julgo, também, que através de uma cultura colaborativa, baseada no apoio mútuo, na ajuda, na confiança, na franqueza, na gestão eficaz, na coerência das ações, na discussão de ideias e de recursos, na troca de experiências (em todos os momentos) se pode melhorar não só o relacionamento com os pares mas também o processo de ensino aprendizagem. É necessária, por isso, uma participação ativa e crítica em todo este processo.

2. Objetivos

Para tal, delineámos um conjunto de objetivos os quais apresentamos de uma forma sumária:

→ ESTÁGIO PEDAGÓGICO

PLANEAMENTO

▪ PLANO ANUAL

- Conhecer e analisar as características do meio e da escola;
- Criar, elaborar e avaliar os diversos tipos de planos tendo em conta as orientações enunciadas no PNEF e no Plano Anual de Atividades do agrupamento;
- Organizar a disciplina na escola;
- Conhecer a turma 8.º E;
- Definir momentos e procedimentos de avaliação inicial, formativa e final;
- Integrar as atividades inscritas no plano de atividades da escola.

▪ BLOCOS DE MATÉRIAS/ UNIDADES DIDÁTICAS

- Aprofundar da matéria de ensino da Educação Física;
- Fundamentar o processos de avaliação, caracterizando os instrumentos, os indicadores, critérios e as condições de aplicação dos mesmos;
- Apresentar decisões relativas ao planeamento de forma justificada, formando uma unidade pedagógica coerente;
- Definir/ apresentar objetivos pedagógicos pertinentes e explícitos, selecionados a partir do PNEF ajustados à realidade da turma e aos recursos do Agrupamento;
- Operacionalizar os objetivos com vista à melhoria das aprendizagens;

▪ PLANOS DE AULA

- Apresentar/ definir objetivos e processos em concertação com a unidade didática;
- Fundamentar o processo de avaliação, caracterizando os instrumentos, os indicadores, critérios e as condições de aplicação dos mesmos;
- Apresentar/mobilizar recursos físicos/ materiais perspetivando a sua otimização;
- Selecionar/apresentar/estruturar conteúdos assim como as tarefas de aprendizagens, estratégias e organização, ajustados aos objetivos da turma/alunos e aos recursos;

Justificar as decisões e opções tomadas na elaboração dos planos de aula.

REALIZAÇÃO

▪ DIMENSÃO INSTRUÇÃO

- Ser objetivo e claro nas informações;
- Utilizar corretamente a apresentação da informação inicial/conclusão da aula, contextualizando-a com a unidade didática, de modo a assegurar a sua compreensão por todos os alunos;
- Realizar instruções de qualidade, significativas e sucintas;
- Utilizar/justificar eficazmente a forma de acompanhamento das atividades de aprendizagem (feedbacks);
- Conduzir a aula de forma fluida.

▪ DIMENSÃO GESTÃO

- Utilizar, justificando, as estratégias de ensino, as estruturas organizativas e os procedimentos de gestão da aula de forma adequada aos objetivos e condições de ensino, respeitando os seus princípios pedagógicos e procedimentos didáticos.

▪ DIMENSÃO CLIMA DE AULA/DISCIPLINA

- Utilizar, justificando, condutas de promoção de um clima positivo favorável ao desenvolvimento do processo ensino e aprendizagem, na relação professor/aluno; aluno/aluno e aluno/comunidade, desenvolvendo o respeito mútuo, a socialização, e o trabalho cooperativo, procurando um elevado grau de entusiasmo/motivação dos alunos.

AVALIAÇÃO

- Orientar o processo de avaliação como um todo;
- Desenvolver a capacidade de avaliar as aprendizagens, na dimensão diagnóstica, formativa e sumativa, construindo e/ou selecionando corretamente os processos, técnicas e instrumentos de avaliação, respeitando os critérios de rigor, utilidade, fiabilidade e validade.
- Realizar a avaliação inicial dos desempenhos, a diferenciação de níveis de prática e de necessidades específicas, no sentido de orientar as decisões de planeamento;
- Realizar uma avaliação formativa, através da seleção de técnicas e instrumentos adequados, utilizando a informação daí resultante na revisão da planificação do processo ensino e aprendizagem e na definição de estratégias de diferenciação e de ajustamento do ensino de modo adequado aos alunos;

→ Realizar uma avaliação sumativa das aprendizagens dos alunos, cujos processos e técnicas possibilitem a sua classificação.

3. Comunidade educativa

3.1. Caracterização da escola e o meio envolvente

A cidade da Marinha Grande está situada na Orla Oriental do Pinhal de Leiria e na margem esquerda do rio Lis. Localiza-se no distrito de Leiria, a 10 quilómetros do mar, no limite norte da Estremadura e a 12 quilómetros da sede de distrito. Dista 147 quilómetros de Lisboa e 196 do Porto. É servida por várias estradas secundárias, pelas autoestradas A8 e A17 e pela via-férrea do Oeste.

O concelho tem uma extensão de 187,2 Km² (dados do INE) e está implantado numa extensa planície de chão arenoso e saibrento. É rodeado, em cerca de 2/3 da sua extensão, pelo Pinhal de Leiria, antigamente conhecido por Pinhal do Rei e é composto por três freguesias: Marinha Grande, Vieira de Leiria e Moita (anexada ao Concelho no dia 12 de Julho de 2001).

A Marinha Grande é uma cidade industrial e a sua formação e desenvolvimento estão intimamente ligadas à indústria vidreira. No entanto, outros sectores de atividade económica foram emergindo e adquirindo a sua importância no contexto da economia local e, atualmente, o tecido empresarial do concelho concentra-se em torno de três sectores fundamentais: vidro, plásticos e moldes.

O Agrupamento de Escolas Marinha Grande Nascente foi criado no dia 24 de abril de 2013 e engloba a Educação Pré-Escolar, o Ensino Básico e o Ensino Secundário.

EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR	1.º CICLO ENSINO BÁSICO	2.º E 3.º CICLO	ENSINO SECUNDÁRIO
JI Boavista	EB Albergaria	EB Nery Capucho	ES Pinhal do Rei
JI Cumeira	EB Amieira	ES Pinhal do Rei	
JI João Beare	EB Cumeira		
JI Pedrulheira	EB Engenho		
JI Pilado	EB Garcia		
JI Trutas	EB João Beare		
	EB Picassinós		
	EB Pilado		
	EB Trutas		

Quadro 1 - Escolas do agrupamento Marinha Grande Nascente

A Escola Sede é a escola básica Professor Alberto Nery Capucho e 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. Posteriormente foi proposta a atual designação, que foi autorizada pelo despacho n.º 27/SEAE/96 de 96/04/22.

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. Contíguo à escola encontra-se um pavilhão gimnodesportivo pertencente à autarquia da Marinha Grande, mas que a escola utiliza para as suas aulas de Educação Física. Dele fazem parte um espaço com um campo de Andebol de dimensões oficiais e um outro espaço que serve como ginásio.

3.2. Caracterização do grupo de Educação Física

O grupo de Educação Física da escola é composto por quatro professores do sexo masculino, sendo um do ensino básico do 2.º ciclo e três do ensino básico do 3.º ciclo, e três do sexo feminino, sendo duas do ensino básico do 2.º ciclo e uma do 3.º ciclo. O coordenador do departamento é o professor Cláudio Sousa. O responsável pelas instalações é o professor Pedro Raposo. A Coordenadora do Desporto Escolar é a professora Elisabete Coito.

Desde o primeiro contacto, numa reunião no início do ano letivo, que o grupo se mostrou bastante disponível para qualquer ajuda que o núcleo de estágio necessitasse. Todos os elementos foram bastante hospitaleiros o que facilitou a nossa adaptação e nos permitiu uma boa compreensão sobre a forma como operava a disciplina de Educação Física na escola.

Numa primeira fase foi-nos entregue um conjunto de documentos orientadores da escola, tais como o regulamento e regimento da disciplina (ainda desatualizado), o formato da avaliação e os seus critérios, a seleção das matérias nucleares e alternativas, o mapa de rotação (*roulement*) e o protocolo inicial. Conhecemos os projetos da responsabilidade do Departamento de Educação Física, nomeadamente o Clube do Desporto Escolar. Posteriormente foi-nos dado, também, a conhecer as instalações desportivas da escola, assim como o material que disponhamos para a realização das aulas. Para tal, disponibilizaram-nos o inventário do material, bem como a chave do pavilhão.

3.3. Caracterização do núcleo de estágio

Do núcleo de estágio fizeram parte os colegas Carla Leite, Celso Pereira e Isabel Pereira. Os dois primeiros já eram conhecidos quer pessoal, quer profissionalmente e com quem foi um prazer enorme tornar trabalhar. A Isabel Pereira não a conhecia, mas rapidamente criamos empatia, não só pela sua maneira de ser, mas também pelo seu profissionalismo. Este conhecimento permitiu que o trabalho desenvolvido fosse facilitado, pois sabíamos como cada um de nós trabalhava.

3.4. Caracterização da turma do 8.º E

Na primeira reunião do conselho de turma foi feita uma análise sumária das características dos alunos.

A turma do 8.º E é constituída por 28 alunos, sendo que sete são do sexo masculino e 21 do sexo feminino. Vinte e seis alunos são provenientes do 7.º E, uma aluna vem do 7.º D e um aluno está a repetir o 8.º ano e pertencia à turma E. As idades destes alunos variam entre os 13 e os 15 anos. A área artística desta turma é o teatro. Dois alunos usufruem de um Programa Educativo Individual (PEI). Sete alunos beneficiam de subsídio.

Em relação à disciplina de Educação Física, é considerada uma turma heterogénea, existindo alunos muito fracos e outros muito bons, a algumas modalidades.

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

MODALIDADE	NÍVEL INTRODUTÓRIO	NÍVEL ELEMENTAR	NÍVEL AVANÇADO
Futsal	4	20	4
Andebol	3	23	2
Voleibol	3	23	2
Basquetebol	4	19	5
Atletismo	2	18	8
Ginástica Solo	6	21	1
Ginástica Aparelhos	8	19	1

Quadro 2 – Nível de desempenho dos alunos da turma por modalidade

Pode-se constatar através do quadro que a maioria dos alunos da turma se situa no nível elementar 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 unidades didáticas.

No entanto, com o intuito de obter dados mais significativos e atuais propus-me desenvolver no 8.º E uma ficha individual do aluno (cf. anexo A) e um inquérito com vista à recolha de dados, que me permitissem priorar o diagnóstico da turma, ou seja:

- ↳ Melhor conhecimento dos alunos e suas inter-relações;
- ↳ Identificar alunos com possíveis problemas de integração;
- ↳ Definir estratégias de intervenção benéficas ao bom funcionamento da turma, bem como ao sucesso escolar de todos os alunos;
- ↳ Identificar hábitos de vida saudáveis;
- ↳ Identificar gostos e tendências dos alunos relativamente à prática regular de atividade física (Desporto Escolar e Clubes Desportivos);
- ↳ Avaliação sumativa nas diferentes matérias e aptidão física, do ano letivo anterior;
- ↳ Entre outros.

Com o inquérito foi possível apurar que oitenta e nove por cento (25 alunos) dos alunos tiveram Educação Física no 1.º ciclo, que noventa e dois por cento dos alunos (26 alunos) gosta da disciplina, tendo dois alunos respondido que não gostavam. Os motivos apresentados pelos alunos que gostam da disciplina são: o gosto pelo exercício físico/prática física, diversão e importância do exercício físico, enquanto, que a razão apontada pelos alunos que não gostavam da disciplina é o facto de não gostarem de correr e de transpirar.

Com estes resultados conseguimos 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.

Capítulo 2 – Análise reflexiva sobre a prática pedagógica

Na escola o potencial humano desenvolve-se, e o que fizermos bem produzirá resultados. O envolvimento e o compromisso são fatores determinantes para o sucesso.

A missão não se esgota na escola, ficamos comprometidos com aqueles que cativámos. Os nossos jovens vão ter que lutar por aquilo em que acreditam e nós, professores, temos que ser o guia, aquele que aponta a estrela que lhes ilumina o caminho. Consideramos que a maturidade profissional é um processo que não é fácil de atingir mas que se alcança com

dedicação, ponderação e coerência nas ações. As vivências da pessoa são fator determinante na sua forma de estar e de se dar aos outros. Quem se dá também recebe ainda que não seja no imediato.

1. Atividades desenvolvidas

No âmbito da descrição das atividades desenvolvidas durante este ano letivo, a nossa análise segue as orientações do Guia de Estágio Pedagógico 2014/2015, que enquadra as atividades de ensino e aprendizagem em três grandes competências profissionais da prática docente: Planejamento do ensino, a realização (condução do ensino e aprendizagem) e Avaliação.

1.1. Planejamento

Segundo Vilar (1993), para que o professor possa otimizar o processo ensino e aprendizagem, deverá realizar uma reflexão prévia, focalizada nas seguintes questões: O que recolhi? Para quem vou ensinar? Como vou ensinar? O que vou ensinar? E como sei se houve aprendizagem?

A existência de um planejamento faz com que tenhamos um fio condutor por onde nos nortear durante todo o processo ensino e aprendizagem e deverá ser a partir do mesmo que se traçam as metas que nos propomos atingir.

Deveremos ter em consideração na execução do planejamento os princípios orientadores do seu processo. Só se pode iniciar o planejamento após definir os objetivos (concepção), deve-se partir do futuro desejável, para o presente que temos e que queremos transformar (regressão), o processo de planejamento deve conter mecanismos de verificação para se ver se aquele é o caminho certo (retroação) e o plano não pode ser rígido, nem exclusivo, deve considerar alternativas (flexibilidade).

Relativamente às tarefas de planejamento realizadas ao longo do ano letivo, esteve sempre presente o objetivo de adequar o processo de ensino e aprendizagem às características e especificidades únicas da nossa turma, não só atendendo ao enunciado dos programas nacionais de Educação Física (PNEF), como também analisando os dados recolhidos, em vários momentos, procurando definir objetivos, conteúdos, metodologias e estratégias de ensino adaptadas à realidade do contexto em que nos encontrávamos.

Partindo de uma sequência lógica apresentaremos de seguida os contornos da elaboração do plano anual, das unidades didáticas e do plano de aula. Importa realçar que todas as diretrizes iniciais apresentaram sempre um caráter flexível, sendo reajustadas ao longo da

modalidade/ano letivo com o intuito de responder às necessidades e especificidades da nossa turma.

1.1.1. Plano anual

Organizar o percurso de desenvolvimento dos alunos num determinado ano, exige que o professor conheça as suas características de modo a:

- ✦ selecionar as competências (objetivos) que ambiciona que os alunos dominem no final do ano, no contexto das situações de prática típicas de cada modalidade;

- ✦ atribuir, se necessário “pesos” diferenciados às modalidades do programa, consoante as dificuldades do aluno;

- ✦ estabelecer metas ao longo do percurso;

- ✦ calendarizar, ao longo do ano, as atividades próprias de cada uma das modalidades, gerindo os recursos disponíveis e atendendo à variabilidade das condições atmosféricas ao longo do ano e às características da aprendizagem do aluno.

As primeiras tarefas de planeamento concretizadas pelo núcleo de estágio foram a elaboração do plano anual e protocolo de avaliação inicial. O plano anual pretendia ser um instrumento que servisse de suporte ao professor, que o orientasse e fizesse a ligação entre todos fatores envolvidos no processo de ensino e aprendizagem.

Este plano teve dois momentos distintos: o primeiro, mais genérico, dizia respeito a todas as turmas e foi elaborado em grupo descrevendo: a localização da escola e do meio envolvente, as instalações, o equipamento e a comunidade educativa. O segundo, mais exclusivo, de cada professor, dizia respeito à turma atribuída. Este documento tinha como função fazer a caracterização detalhada dos alunos, conhecer as características do meio envolvente e da escola, a fim de conhecer os hábitos e práticas dos alunos visando uma melhor interação entre o professor e o aluno.

Depois desta tarefa realizada, fez-se a avaliação inicial para aferir em que nível de desempenho se encontravam os alunos e assim poder definir as estratégias de ensino a utilizar na turma. Esta permitiu-me uma melhor adequação das matérias a serem lecionadas ao longo do ano letivo.

Durante o processo de ensino e aprendizagem, em todas as aulas, procedemos a uma avaliação formativa reguladora do mesmo, possibilitando os reajustamentos necessários às capacidades de aprendizagem de cada aluno.

Outra tarefa, indispensável, e que consta do plano anual, é a distribuição das matérias ao longo do ano letivo. Esta calendarização foi realizada depois de se conhecerem os horários definitivos dos professores e de ser feita, em reunião de grupo, o *roulement* de espaços. Depois de se saber o número de aulas que cada turma ia ter em cada espaço e o nível em que se encontravam os alunos nas diferentes matérias, distribui-se o número de aulas pelas diferentes unidades didáticas. Contudo, esta distribuição é flexível e permitia possíveis alterações, devido, por exemplo às condições atmosféricas.

1.1.2. Unidades didáticas

Para Bento, (1987) as unidades didáticas são fundamentais no sistema pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas bem definidas do processo ensino-aprendizagem.

Tendo em consideração o plano anual, os recursos espaciais e materiais da escola e a avaliação diagnóstica realizada aos alunos, procedemos à planificação e elaboração das unidades didáticas, estruturas que nos iriam servir como um documento orientador da prática pedagógica ao longo ano letivo. Estas unidades didáticas foram todas realizadas em parceria com todos os elementos do núcleo de estágio.

No início, a elaboração destas unidades didáticas revelou-se uma tarefa bastante morosa, pois as mesmas englobam um leque bastante alargado de aspetos.

Em cooperação com os colegas de estágio, criámos um tronco comum em todas as unidades. Cada documento, unidade didática (UD), apresentou-se um breve enquadramento histórico, regulamentar, técnico e técnico-tático de cada matéria. Foram definidos três níveis de objetivos: psicomotor, socio afetivo e cognitivo. A organização das UD assentaram numa estrutura dinâmica, com o objetivo de cumprir determinadas situações motoras. Contudo, na sua elaboração teve-se em conta os seguintes aspetos: os objetivos da disciplina; o número de tempos letivos para cada modalidade; o número de alunos por turma e o seu nível inicial em cada modalidade; rotatividade de espaços e material desportivo disponível.

Procedemos à elaboração das matrizes de conteúdos e criamos as progressões pedagógicas, no sentido de atingir os objetivos propostos.

No final de cada unidade didática foi apresentada uma reflexão sobre a forma como a mesma decorreu, desde o início, passando pelo empenhamento, evolução e avaliação dos alunos e algumas sugestões de melhoramento.

1.1.3. Plano de aula

“Ensinar não é uma ciência, é uma interpretação da ciência, visa procurar as questões do intuitivo. Consequentemente o plano de aula dever ser interpretado como um “livro de apoios” e não como uma “Bíblia”. (Graça, 2009:47)

A estrutura do plano de aula adotada foi muito idêntica à do núcleo do ano transato.

Aquando da realização do plano de aula tivemos como principais preocupações a qualidade do plano. O plano teve que ter uma coerência interna (unidade), onde todos os elementos constituintes do plano deveriam apresentar coerência entre si, clareza e estarem interligados, teve que ter uma coerência externa (congruência), isto é, o plano teve de estar perfeitamente articulado com a respetiva unidade didática. Procurámos ainda a sua correção metodológica, onde as diversas informações contidas no plano deveriam estar corretas do ponto de vista metodológico e pedagógico e teve que ter flexibilidade, ou seja, o plano apresentava alternativas às situações propostas e contemplava situações imprevisíveis.

Para Bento (1987) toda a aula tem um “antes” e um “depois”. Um “antes”, que deve ser de preparação, um durante que pressupõe a aula propriamente dita e um “depois”, do qual faz parte a reflexão da forma como decorre a aula.

O plano (cf. anexo B) por nós elaborado englobava três fases: a primeira fase era de justificação do plano, onde vinham inseridas as razões pelas quais tínhamos optado por aquele tipo de tarefas, estratégias, organização, quer dos alunos, quer dos materiais. Nesta justificação era importante expor quais as razões pelas quais tínhamos optado por aquele tipo de exercícios e não outros, de modo a que qualquer pessoa que o lesse o plano conseguisse entender o que era pretendido. Nesta parte tentamos ser o mais rigoroso possível, de modo a estruturar todas as estratégias de intervenção pedagógicas, assim como selecionar as tarefas mais agradáveis, acessíveis e uteis aos alunos. Foi meu propósito maximizar os tempos de aula, de tarefa, de transição e organização, de modo a que os alunos tenham muito tempo potencial de aprendizagem.

A segunda fase tinha que ver com o plano propriamente dito, onde apresentávamos no seu cabeçalho a função didática, os objetivos da aula, os recursos materiais, o número da aula na sua unidade didática e o sumário. O corpo do plano era dividido pela parte introdutória, onde tínhamos a informação inicial e o aquecimento; a parte fundamental ou principal, constituída pelas tarefas a realizar e sua organização, componentes críticas, objetivos comportamentais e critérios de êxito a atingir. Aqui tentei sempre ser o mais exigente possível de modo a que os objetivos, os critérios de êxito e as componentes críticas fossem ao encontro do que se

pretendia nas tarefas. A organização também teve um enfoque especial, visto a turma ter algumas dificuldades em se adaptar a mudanças de organização. Para a parte preparatória da aula, previ aquecimentos específicos, ativos e eficazes, de modo a colocar todos os alunos a mexer ao mesmo tempo. Para tal, os alunos realizaram sempre exercícios específicos da modalidade lecionada, combinados com exercícios de ativação articular, e de ativação muscular. Estes exercícios além de servirem para a ativação cardiorrespiratória, serviram também para aperfeiçoar alguns elementos técnicos das modalidades e para criar motivação e prazer pela prática das mesmas. A terceira parte constituída pela parte final onde, por norma, era realizado o balanço oportuno das aprendizagens, o questionamento, a extensão para a próxima aula e a arrumação do material utilizado.

A terceira fase do plano tem como objetivo realizar a reflexão da aula dada nas suas componentes de planeamento, instrução, gestão, disciplina e clima. Esta reflexão serviu essencialmente para refletir sobre a aula, sobre os aspetos 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

1.2.1. Dimensão instrução

A instrução é uma das dimensões da intervenção pedagógica. Refere-se aos comportamentos do professor, isto é, àqueles que têm a ver com os objetivos de aprendizagem, verbais ou não verbais, tais como a preleção, explicação, demonstração, *feedbacks*, etc.

Os professores de Educação Física dedicam entre 10 a 50% do tempo de aula em instrução, (Siedentop, 1998). Sendo que este tempo é maior no início das unidades didáticas com a iniciação dos conteúdos e menor quando se trata da consolidação dos mesmos.

Nesta perspetiva, considero que consegui transmitir sempre aos alunos, durante as instruções, as informações fundamentais acerca da matéria, tomando como referência, os objetivos e estruturando a comunicação de acordo com um esquema promotor de uma atividade cognitiva correta e significativa para os alunos.

Nas instruções procurei garantir a qualidade e pertinência das instruções; diminuir os tempos de instrução de modo a não consumir tempo de aula e maximizar o tempo potencial de aprendizagem; planejar de forma cuidada as demonstrações, selecionando um bom modelo

(eu, um aluno ou eu e um aluno – usar os alunos como agentes de ensino); pensar no meu posicionamento aquando das instruções (no exterior, colocava-me de frente para o sol com os alunos de costas para o mesmo. No interior, colocava os alunos de costas para as outras turmas e eu colocava-me de forma visível para todos os alunos) de modo a ver e ser visto; estruturar as mensagens de forma correta e ordenada, utilizando uma linguagem clara, afável, enfática, precisa, audível e acessível aos alunos; clarificar, sempre que necessário, os comportamentos de aprendizagem visados; certificar-me, em todas as instruções, de que os alunos tinham compreendido a mensagem, através do questionamento; realizar a extensão e integração da matéria; não cometer imprecisões ou erros de instrução; usar sempre que necessário meios auxiliares de ensino de forma eficaz (utilizei em algumas aulas, auxiliares de ensino principalmente cartazes ilustrativos que permitiram reduzir as perdas de tempo, dando aos alunos imagens e informações pertinentes em permanência, cf. anexo C); motivar os alunos para a prática e combinar sinais de reunião, transição, etc.

Julgo que os *feedbacks* são uma das variáveis mais importantes no controlo da aprendizagem, e sendo eles a reação do professor à prestação dos alunos, e, conseqüente, a retroação que o aluno recebe. Assim, este foi um dos pontos em que tentei, efetivamente, melhorar em todas as aulas. Sendo o ensino e aprendizagem é um processo supervisionado, o *feedback* é, então, um elemento fundamental na aprendizagem motora. Como tal, quanto melhor, mais regular e de qualidade for a informação de retorno, maior será o sucesso dos nossos alunos.

Através do *feedback* tentei não só transmitir informação objetiva, mas também adequada, traduzindo uma apreciação ou identificação correta e concreta do movimento/ comportamento efetuado pelo aluno, face ao erro ou ao sucesso, levando-o a melhorar o seu desempenho motor. Na minha opinião, os *feedbacks* que utilizei foram positivos (diversificando-os quanto à direção, à forma, ao conteúdo, ao objetivo, etc.), pertinentes, variados (visuais/auditivos, descritivo/prescritivo, quinestésico, focado, específico) individualizados, tanto quanto possível e coletivos, tanto quanto necessários. Tentei fornecer uma boa taxa de *feedbacks*, fazendo um equilíbrio entre quantidade e qualidade. Tive também a constante preocupação em fechar os ciclos de *feedback* numa percentagem crescente, aula a aula.

A capacidade de poder acompanhar os alunos através do *feedback* passou muito por um correto posicionamento e circulação (ativa e imprevisível, adequada ao dispositivo) em cada aula. Este cuidado com o posicionamento e circulação na aula facilitou grandemente a perceção global da turma e garantiu um controlo eficaz das tarefas evitando situações de risco. Os *feedbacks* à distância foram também muito importantes para que os alunos sentissem que

eu, mesmo ao longe, estava a controlar a aula. Usei a sobreposição através do olhar, do gesto ou da intervenção verbal.

A interação professor/aluno, tanto oral como escrita, é sem dúvida uma forma privilegiada de implementar, no dia a dia das salas de aula, uma prática avaliativa reguladora.

Entre as várias formas de regulação possíveis, a autoavaliação desempenha um papel privilegiado, em virtude de, neste caso, a regulação ser implementada pelo próprio aluno através de um processo de metacognição, o aluno apreende os vários momentos e aspetos da sua atividade cognitiva e exerce um autocontrolo consciente, refletido e crítico sobre as suas ações (Santos, 2002).

Só autoavaliando-se será possível ao aluno selecionar as pistas que lhe permitam organizar as suas aprendizagens futuras. Com um papel acima de tudo orientador, o professor deve permitir ao aluno que assuma muitas das responsabilidades que antes eram suas.

Com uma participação ativa na discussão e negociação dos termos e efeitos da avaliação, o aluno que se autoavalia revela um grande envolvimento pessoal no processo de avaliação, gerindo o seu desempenho e refletindo sobre ele, tornando-se assim regulador da sua própria aprendizagem.

Tendo esta ideia como base iremos explorar no tema/problema a importância que os professores dão à autoavaliação, e se a usam como uma mera formalidade ou como um ato de regulação.

1.2.2. Dimensão gestão

Considero que relativamente à gestão do tempo de aula não tive dificuldades. A turma cumpria, habitualmente, as indicações gerais de organização do espaço e das tarefas. As aulas tiveram sempre um elevado tempo de empenhamento motor dos alunos (tempo potencial de aprendizagem). Logo de início trabalhei com a turma rotinas com o intuito de criar hábitos sistematizados de aula. Pretendia assim permitir transições rápidas entre as tarefas rentabilizando deste modo tempo de aula e reduzindo as probabilidades de existirem comportamentos desvio. Combinei com a turma sinais de reunião, de transição, de atenção, bem como regras básicas (regras de ouro), como por exemplo ao apito colocar a bola de voleibol debaixo do braço ou no chão. Esta situação teve como base o planeamento pensado e ponderado das aulas, variando os exercícios com transições rápidas e organização entre as tarefas, graças a rotinas criadas.

Consoante as diferentes modalidades os alunos estavam organizados grupos pré-definidos, sempre que necessário. Com esta estratégia não existiram praticamente períodos desnecessários de transição, melhorando a gestão do tempo e aumentando a duração efetiva de empenhamento motor.

Quanto à assiduidade, houve sempre controlo feito através do delegado de turma para não perder tempo, tarefa que foi também facilitada porque muito raramente um aluno faltou (cf. anexo D). A maior dificuldade deu-se na chegada a horas dos alunos à aula, uma vez que no regulamento interno da escola os alunos só entram para os balneários quando toca. A turma ao longo do ano foi melhorando neste aspeto, uma vez que eu era intransigente com eles. A hora de saída era cinco minutos antes do toque, nas aulas de quarenta e cinco minutos, e de dez minutos, nas aulas de noventa minutos, para que os alunos pudessem tratar da sua higiene pessoal.

1.2.3. Dimensão clima/ disciplina

O clima e a disciplina são duas dimensões que estão interligadas e que estão presentes diariamente e em cada momento de aula, influenciando as restantes.

O clima engloba os aspetos da intervenção pedagógica que se prendem com a socialização, ou seja, com as interações pessoais, as relações humanas (relação professor/alunos, alunos/professor e alunos/alunos).

A disciplina diz respeito à distinção entre comportamentos apropriados e não apropriados nas aulas. No âmbito da disciplina, procurei que os alunos aprendessem a desenvolver a autoconfiança, autocontrolo, persistência, tolerância, e segurança no trabalho. Deste modo, pude observar nos alunos comportamentos de respeito comigo, enquanto professor, respeito pelos materiais, formas de interação apropriadas e ainda formas de competição adequadas.

Logo nas primeiras foram instituídas regras de funcionamento e de conduta (cf. anexo E). Uma das minhas prioridades iniciais foi saber os nomes dos alunos, de modo a que eles se sentissem uma relação afetiva com o professor. Revelei sempre disponibilidade para os alunos, auxiliando-os no insucesso e elogiando-os face ao sucesso e incentivava-os a melhorar. Revelei entusiasmo pelo ensino (tom de voz, postura corporal, expressão facial, modo de relacionamento). Considero que consegui um equilíbrio entre ignorar comportamentos inapropriados ligeiros e dissuadir comportamentos inapropriados. Sempre que se revelou necessário, foram promovidas regras de segurança e funcionamento da aula, definindo e destacando o que era e não era permitido fazer, estabelecendo assim um sistema de regulação dos alunos no contexto em que estávamos.

Considero que em todas aulas, existiu um bom ambiente de trabalho, que facilitou muito a aprendizagem, uma vez que os alunos, na generalidade, manifestavam que gostavam muito das aulas. O facto de frequentemente eu valorizar o comportamento e empenho dos alunos ajudou na sua atitude.

1.2.4. Decisões de ajustamento

Relativamente às decisões de ajustamento durante o ano letivo, foram poucas aquelas que tiveram de ser realizadas no decorrer de cada aula, porém, sempre que foi necessário, executei corretamente as decisões de ajustamento consideradas pertinentes. Todas essas decisões de ajustamento se prenderam com a evolução dos alunos na própria aula ou com pontuais dificuldades dos mesmos.

1.3. Reflexões das unidades didáticas

Na elaboração das unidades didáticas tivesse a preocupação de ir ao encontro das necessidades que os alunos apresentaram em cada modalidade.

UNIDADE DIDÁTICA INICIAL

Esta unidade didática foi elaborada pelo núcleo de estágio e teve como principal objetivo aferir o nível de desempenho dos alunos, nas modalidades de Andebol, Basquetebol, Futsal, Voleibol, Ginástica, Atletismo e Fitnessgram. Assim com aplicação da avaliação diagnóstica (cf. anexo F) pretendemos identificar as aptidões dos alunos nas matérias seleccionadas; verificar as reais dificuldades da turma em geral e de cada aluno em particular; verificar os grupos de níveis existentes na turma, visando posteriormente a construção de grupos homogéneos ou heterogéneos; respeitando o princípio da inclusão e da diferenciação pedagógica; definir as matérias prioritárias a lecionar durante o ano à turma em questão; definir o grau de exigência para cada matéria; verificar o que os alunos podiam aprender, situando-os relativamente ao programa, associando-lhe uma função “prognóstica”, definir o número de aulas pertinentes para cada modalidade; utilizar e testar estruturas organizativas nas matérias identificando as dinâmicas do grupo/turma e iniciar a primeira interação com os alunos da turma, mobilizando saberes numa perspectiva de otimização das dimensões de Intervenção Pedagógica Instrução, Gestão, Clima e Disciplina. Cada modalidade foi avaliada em aulas de 45 minutos com a exceção do Fitnessgram que foi feita em 90 minutos.

UNIDADE DIDÁTICA GINÁSTICA

Na unidade didática de Ginástica foram lecionadas doze de vinte e um possíveis. As aulas de ginástica de solo e de aparelhos que foram lecionadas de forma simultânea. Tendo como suporte, a avaliação diagnóstica dos alunos, onde foram observadas e analisadas as dificuldades e capacidades dos mesmos, delineei os objetivos e as metas a atingir no final da unidade didática.

Tendo em conta que a turma é muito heterogénea, tendo diferentes níveis de execução, procurei organizar os grupos de forma a fomentar a cooperação/ interajuda 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 (cf. anexo G), 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 entreajuda entre os alunos, maior comunicação e interação professor/ alunos e um maior empenhamento motor dos alunos.

Importa salientar que 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. Foi ainda uma preocupação minha envolver os alunos ao nível da criação de autonomia e responsabilidade (cf. anexo H), para tal foi-lhes sempre incumbida a tarefa de ajudar os colegas (cf. anexo I), assim como, o transporte e arrumação do material. Ao nível dos estilos de ensino, procurei utilizar o ensino por tarefa, 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 comesçassem 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. Até ao decurso da unidade didática verificou-se que existiu uma grande evolução dos alunos.

UNIDADE DIDÁTICA ATLETISMO

Relativamente à modalidade de atletismo, foram abordadas as disciplinas de salto em comprimento, salto em altura, corrida de velocidade, corrida de estafetas, corrida de barreiras e lançamento do peso.

No salto em comprimento, foram trabalhadas, as quatro fases desta disciplina. Comecei por dar mais atenção às duas primeiras fases do salto, corrida de balanço e chamada, depois a terceira e quarta fase do salto, voo e receção ao solo, e por fim, a execução do salto completo.

Relativamente ao salto em altura, foi feita a abordagem à técnica de *Fosbury Flop*. Como era uma técnica nova para os alunos, e com um elevado grau de complexidade utilizei um conjunto de progressões pedagógicas com uma sequência lógica e aumento de grau de dificuldade: 1.º - transposição dorsal correta e salto sem elástico para um colchão de queda, a fim de ganhar referências espaço temporais; 2.º – realização, numa primeira fase, de saída do chão para alturas diferentes de queda, feita com mais de um colchão, a fim de treinar impulsão e transposição. Numa segunda fase, realização de salto com saída de cima da cabeça do plinto, a fim de treinar fase de voo e receção; 3.º - receção queda no colchão, após pequena corrida de balanço, a fim de aperfeiçoar a receção. Depois de repetirem várias vezes estas progressões, a maioria dos alunos estava preparado para começar a treinar o salto com uma pequena corrida de balanço. Então, marquei a trajetória de corrida de balanço e, com mais ou menos seis passos de chamada, executaram o salto.

Relativamente à disciplina de barreiras, as maiores dificuldades apresentadas foram a extensão da perna de ataque, seguido da movimentação rápida, na procura do solo. Para ultrapassar estas dificuldades, foram feitas progressões pedagógicas tais como: corrida sobre obstáculos baixos; corrida com saltos intercalados. Com a execução destes exercícios, o movimento foi ficando apreendido e a execução do gesto técnico melhorou.

Depois de abordada a técnica de corrida de velocidade, com transfere para a o salto em comprimento - corrida de balanço - dei também importância à partida em pé e à passagem rápida pela meta. Passei depois para a corrida de estafetas. A estratégia principal que utilizei, na fase inicial, foi a divisão da turma em pequenos grupos para assim poderem praticar muitas vezes a técnica descendente de passagem e receção do testemunho, que estava a ser abordada pela primeira vez. Depois de treinarem a técnica a passo, foi pedido que tentassem executar a técnica de forma cada vez mais rápida. No final, foram feitas formas jogadas com competição. Esta estratégia revelou-se eficaz, visto que a maioria dos alunos conseguiu fazer a passagem do testemunho a uma velocidade aceitável.

No que diz respeito à técnica de lançamento do peso, as maiores dificuldades apresentadas inicialmente pelos alunos foram o deslocamento rápido para trás e manter o peso junto ao pescoço até à fase de arremesso. No final da unidade, mesmo depois de terem sido feitas muitas repetições com *feedbacks* referentes aos erros de execução, alguns alunos não conseguiram corrigir o afastamento do peso do pescoço antes do arremesso.

UNIDADE DIDÁTICA FUTSAL

Relativamente ao futsal, depois da avaliação inicial, verifiquei que a turma apresentava dificuldade ao nível da desmarcação, do remate e na ocupação racional do espaço, dando pouca amplitude e profundidade ao seu jogo.

Devido à complexidade que o ensino do futsal é necessário que este seja gradual, do conhecido para o desconhecido, do fácil para o difícil e do simples para o complexo. Tentei em todas as aulas ir ao encontro das fases de ensino dos jogos desportivos coletivos: 1.^a fase (**Aluno – bola**: atenção sobre a familiarização com a bola, o seu controlo e a sua utilização); 2.^a fase (**Aluno – bola – baliza**: atenção sobre o objetivo); 3.^a fase (**Aluno – bola – adversário**: combinação de habilidades; conquista e conservação da posse de bola; procura da finalização); 4.^a fase (**Aluno – bola – colega – adversário**: passa e desmarca); 5.^a fase (**Aluno – bola – colegas – adversários**: criação de linhas de passe); e 6.^a fase (**Aluno – bola – equipa – adversários**: assimilação e aplicação dos princípios de jogo). No que respeito ao jogo os objetivos propostos foram os seguintes: **Ataque**: situação em que a equipa procura manter a posse de bola, progredindo no campo na tentativa de marcar golo; **Defesa**: situação em que a equipa procura recuperar a posse de bola, tentando impedir a progressão do adversário em direção à baliza de forma a evitar marcar golo. Além destes pretendi que os alunos fizessem uma ocupação racional do espaço. Subjacente a estes aspetos ofensivos e defensivos, estarão os princípios de jogo (Ataque – Mobilidade e Penetração; Defesa – Equilíbrio e Contenção) que são de importância vital para o desenrolar do jogo.

As situações de jogo 5x5 foram uma prioridade nas aulas. Dentro de cada grupo os alunos aplicavam as situações de defesa e de ataque exercitadas em jogo reduzido ou jogos adaptados. Considero que as paragens de jogo são extremamente importantes para resolver situações pontuais de movimentação tática. Assim, sempre que necessário optei por realizá-las, fazendo correções e questionando o aluno sobre a decisão mais correta, pretendendo com isto ensiná-lo a ler o jogo, a ver todas as possibilidades existentes e a optar pela mais correcta com vista ao sucesso da equipa. Furneci aos alunos panfletos com as regras básicas da modalidade (cf. anexo J).

UNIDADE DIDÁTICA ANDEBOL

A unidade didática de Andebol teve início no segundo período e pensei que o facto de terem dado o Futsal anteriormente lhes facilitasse, o transfere do pé para mão em alguns aspetos principais do jogo, principalmente no que diz respeito à marcação e desmarcação, mas

não foi isso que constatei. A verdade é que os alunos tinham grandes lacunas nesta modalidade, tanto no conhecimento de regras como na execução técnico-tática.

UNIDADE DIDÁTICA VOLEIBOL

Relativamente à modalidade de voleibol, após o diagnóstico do nível inicial da turma nesta modalidade, verifiquei que a turma era muito heterogénea e vi-me forçado a aplicar estratégias diferentes consoante o nível de cada aluno. Foram exercitadas as técnicas de passe por cima, manchete e serviço, individualmente, e a pares.

Para os alunos de nível introdutório, foram desenvolvidas e exercitadas situações de jogo 1x1, 2x2 e 3x3, onde o objetivo principal era colocar a bola alta e jogável após a receção ao serviço. Em situação de 2x2, o serviço era executado com o gesto técnico de passe para o campo adversário, permitindo assim uma receção mais eficaz. Mesmo assim, algumas alunas, não conseguiram acompanhar o jogo dos colegas.

O maior problema e, de certa forma comum a todos os alunos, com maior incidência nos de nível introdutório, foi a dificuldade em se deslocarem antecipadamente para a zona de queda da bola e optarem pelo gesto técnico mais adequado.

Para os alunos do nível elementar e avançado, que eram poucos, foram criadas situações de jogo 3x3, com a rede alta a fim de que a bola fosse enviada numa trajetória alta para o campo adversário. Esta estratégia visava proporcionar mais tempo ao aluno, antecipando o deslocamento em direção ao ponto de queda da bola, dando assim continuidade à jogada. Era condicionante para estes alunos, a obrigatoriedade de, em cada jogada, a equipa fazer pelo menos dois toques e, preferencialmente, três com o passador dar o segundo toque e tentar colocar a bola para o terceiro toque, caso a bola fosse dirigida para ele.

UNIDADE DIDÁTICA ORIENTAÇÃO

Os alunos gostaram muito desta unidade didática, pois nunca tinham feito orientação. Nas três aulas realizadas os alunos demonstraram grande empenho e interesse. Aproveitei a realização do percurso de orientação (cf. anexo K) para efetuar a ficha de avaliação (cf. anexo L). Foi uma forma diferente dos alunos realizarem o teste. Esta ficha foi feita durante o desenrolar do percurso, e foi realizada em grupo. Abarcava toda a matéria dada até então. Julgo que esta modalidade devia ser um pouco mais explorada nas escolas, pois cria um dinamismo e motivação muito grande nos alunos.

UNIDADE DIDÁTICA BASQUETEBOL

Esta unidade didática ainda está a decorrer.

No basquetebol a desmarcação e o lançamento na passada foram os conteúdos mais importantes a desenvolver, sem detrimento de outros que foram trabalhados. No decorrer da unidade didática 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. Nas aulas apliquei situações de jogo 3x3 em meio campo.

UNIDADE DIDÁTICA BADMÍNTON

Esta unidade didática ainda está a decorrer.

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. Constatou-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. Os alunos na sua maioria tiveram dificuldades no serviço e no clear, devido à dificuldade em calcular a trajectória do volante, assim como à falta coordenação motora de alguns alunos. Foi entregue aos alunos panfletos com as ações técnico-táticas da modalidade (cf. anexo M).

1.4. Avaliação

A Avaliação é um processo complexo, que recai necessariamente sobre comportamentos concretos relativos à consecução dos objetivos do processo de ensino realizado. Deste modo, a avaliação deve centrar-se no que se definiu como essencial: implica uma análise cuidada dos objetivos atingidos face aos que haviam sido planeados, permitindo saber quais os que levantaram mais dificuldades (aos quais, de futuro, poderá vir a ser dada maior atenção).

Os momentos de avaliação foram constantes desde a primeira à última aula. Princiámos com a avaliação inicial (cf. anexo N) com os seguintes objetivos: verificar quais os conteúdos em que os alunos evidenciavam mais dificuldades; adotar estratégias de diferenciação

pedagógica; (re)definir objetivos; adequar o plano anual e unidades didáticas ao nível de desempenho dos alunos e agrupa-los de acordo com o seu grau de proficiência. É importante fazer um levantamento dos pontos fortes, dos pontos fracos (debilidades), das ameaças e das oportunidades (análise SWOT), para se fazer uma planificação mais assertiva e eficaz.

A avaliação formativa faz parte integrante do processo ensino aprendizagem (cf. anexo O), sendo por isso utilizada durante todo o processo de avaliação. Tem como finalidade dar *feedback* ao professor e ao aluno relativamente à evolução deste último e das suas dificuldades. Permite ainda detetar problemas e localizar erros de modo a permitir a utilização de outros processos de ensino. Este tipo de avaliação permite avaliar qualitativamente os alunos de uma forma sistemática e contínua.

A concretização prática deste tipo de avaliação assenta na observação diária da execução das tarefas propostas, confrontando o aluno com o seu desempenho e os objetivos previamente traçados, procurando assim ajustar a estratégia à necessidade. Contempla o questionamento, como mais um meio de recolha de informação, avalia os domínios psicomotor, cognitivo e socio afetivo, e dá, ainda, especial incidência à recolha de indicadores de carácter disciplinar e relacional.

A avaliação sumativa foi realizada após de ser consolidado um determinado conteúdo ou no final das unidades didáticas. Esta avaliação tem como objetivos formular um juízo globalizante sobre o desenvolvimento das aprendizagens do aluno e classificar o nível adquirido pelo aluno. O registo foi feito numa grelha de Excel, que se encontra no CD de avaliação do dossiê de estágio (cf. anexo P), e que contempla os conteúdos a avaliar em cada modalidade e os respetivos pesos. É também um ponto de partida para a aquisição de um maior desempenho do professor, na medida em que se este fizer uma reflexão crítica (prática reflexiva), poderá concluir sobre o que de bom ou menos bom se verificou no processo ensino aprendizagem.

A avaliação sumativa corresponde à fase de balanço das aquisições da atividade, ou seja, tem como finalidade classificar os alunos no final de um período relativamente longo, neste caso da unidade didática. Assim, cada conteúdo será avaliado numa escala de 1 a 5 de acordo com a correção da execução.

A avaliação sumativa inclui a avaliação nos domínios psicomotor, cognitivo e socio afetivo. A avaliação do domínio psicomotor é efetuada com base em todos os conteúdos a abordar nesta unidade didática, considerando as suas componentes críticas e as ajudas de uma forma qualitativa, correspondendo a 75% da nota final. A avaliação do domínio cognitivo e do domínio socio afetivo corresponde a 10% e 15%, respetivamente, na nota final.

Esta avaliação constitui o “somatório” de todas as avaliações formativas realizadas e traduzidas por uma escala numérica.

O despacho normativo n.º 13/2014, de 15 de setembro, estabelece os princípios orientadores do currículo, da avaliação e da certificação. Nele pode encontrar-se todas as especificidades da avaliação, quer ao nível da avaliação sumativa interna, no seu artigo 7.º, quer na formalização da avaliação interna no seu artigo 8.º.

1.5. Inovações nas práticas pedagógicas

Por inovação das práticas pedagógicas entende-se a abordagem de matérias alternativas, tendo como perspetiva uma maior motivação pessoal ou dos alunos e o que de novo pode ser feito, em relação às suas aprendizagens, com vista ao seu sucesso. Neste contexto desenvolveu-se com a turma a unidade didática de orientação, tendo como objetivo a realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico. Sendo uma modalidade nova os alunos aderiram de forma massiva a esta modalidade, tendo-se mostrado empenhados, interessados e curiosos. Esta unidade didática foi um sucesso pois permitiu estilos de ensino de descoberta-guiada e de avaliação recíproca.

Podemos incluir aqui o ensino diferenciado, que faz com que os conteúdos sejam abordados tendo em conta os diferentes ritmos e níveis de aprendizagem dos alunos. Assim, no que diz respeito à planificação das aulas, foi sempre tido em conta a existência dos diferentes grupos de nível, de forma a facilitar o processo ensino e aprendizagem; diferentes tarefas para diferentes níveis de desempenho. No seu livro, Bento (1987) refere que a diferenciação “tem em vista condições favoráveis de aprendizagem e desenvolvimento da personalidade dos alunos.” É importante que ao planear o professor tenha o cuidado de precaver situações em que tem que dar mais atenção a uns em detrimento de outros, mas que esses terão que ter tarefas que consigam desempenhar sem a constante supervisão do professor. Aqui teremos que ter cuidado na escolha dos métodos e formas de organização.

É importante termos a noção do tipo de turma que temos perante nós, pois se com algumas delas podemos realizar determinadas tarefas, com outras isso torna-se quase impossível.

2. Dificuldades e necessidades de formação

2.1. Dificuldades e necessidades sentidas e formas de resolução

A maior dificuldade foi conseguir conciliar, paralelamente, o estágio pedagógico com todo o trabalho que acarreta, com as exigências profissionais, lecionando a tempo inteiro numa

escola. A única forma de resolução encontrada para minimizar esta realidade, foi a organização diária de todo o trabalho individual e a organização do núcleo de estágio para os trabalhos coletivos.

De modo a suprir possíveis carências de formação refiro três aspetos que julgo serem fulcrais e que são geradores de diversas potencialidades, não só no desenvolvimento profissional do próprio professor, mas também no desenvolvimento organizacional da própria escola: o trabalho individual; o trabalho colaborativo e a prática reflexiva.

Relativamente ao trabalho individual Golghammer e Cogan, (1987, cit in Alarcão e Tavares, 1983) referem que o professor

não deve ficar só à espera que alguém do exterior lhe diga o que deve e como deve fazer, isso não chega, tem de ser ele a descobrir, por si próprio, a melhor forma de atuar e a responsabilidade que lhe cabe no processo.

A partilha de saberes e o trabalho colaborativo permitem ao professor ser capaz de evoluir e agir num ambiente complexo, aprendendo ao longo da vida, de reconstruir permanentemente conhecimentos e saberes. Este tipo de trabalho ajuda aqueles que tem mais dificuldades e potencia os saberes e as boas práticas. A prática reflexiva é uma fonte de aprendizagem e de regulação, dado que o exercício metódico desta prática promove a construção de novas competências e de novas práticas, no sentido de procurar uma solução. Refletir implica compreender a situação e tomar atempadamente as decisões mais corretas. Tal com refere Alarcão (1993, cit in Vieira,1993) a reflexão implica dialogar, confrontar, refletir para criar novos olhares e novas formas de agir.

Outro aspeto igualmente importante é a motivação profissional, que pode ser vista por duas perspetivas: uma delas é a necessidade, se é preciso tem de se fazer e tem de haver dedicação; a segunda é a paixão, se se gosta do que se faz, vai-se querer melhorar.

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 núcleo de estágio 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.

2.2. Formação contínua

Independentemente da formação e experiência no ensino é sempre importante que o professor não descure a sua formação, que deve ser contínua e, sempre que possível, abrangendo áreas relevantes para a sua prática.

A formação deve ser encarada como um processo coletivo, devendo ser colocada de parte a visão da formação como processo do indivíduo. As *comunidades de aprendizagem* permitem a partilha e a construção de conhecimento e práticas, o confronto de saberes conduz à inovação, uma mais-valia para a organização escolar. Os docentes devem estar conscientes que ensinar é um trabalho exigente, que o conhecimento e os alunos se transformam a uma velocidade vertiginosa e que, para responder adequadamente ao direito de aprender dos alunos, devem fazer um esforço para continuar a aprender. Nóvoa na sua comunicação intitulada “O regresso dos professores”, que teve lugar em Lisboa (2007), na conferência sobre o “Desenvolvimento profissional de professores para a qualidade e para a equidade da Aprendizagem ao longo da Vida” refere:

Através dos movimentos pedagógicos ou das comunidades de prática, reforça-se um sentimento de pertença e de identidade profissional que é essencial para que os professores se apropriem dos processos de mudança e os transformem em práticas concretas de intervenção (Nóvoa, 2007b:25).

2.3. Ética profissional

Sempre considerei que o desempenho docente ultrapassa a mera função de ensinar. A importância de aprender a aprender pressupõe melhorar continuamente o desempenho profissional, dotando-o de um conjunto de ferramentas que permitam aumentar os conhecimentos e, por conseguinte, acompanhar a mudança e, até mesmo, inovar. O professor é um profissional da educação, com a função específica de ensinar, exerce a sua atividade profissional na escola, recorrendo ao conhecimento próprio da profissão, apoiado nas suas vivências, na investigação e na reflexão/análise partilhada da prática educativa, com vista a favorecer o desenvolvimento integral dos alunos.

Penso que a função do professor envolve dois aspetos extremamente importantes, o ser um profissional e o agir como um profissional. O primeiro devido à importância da formação e do conhecimento especializado das destrezas e das qualificações do professor, e o segundo pela dedicação, pelo seu envolvimento, pelo compromisso, pela ponderação e coerência das ações, e pela procura constante de um desempenho melhor. Ao mesmo tempo que estabelece

relações interpessoais apropriadas e empáticas com os alunos, dando primazia aos interesses e bem-estar dos mesmos.

Relativamente aos alunos criei uma boa relação com eles, comunicando através da utilização de feedbacks pertinentes e construtivos, motivando-os para a prática desportiva e desenvolvendo estratégias de organização atrativas. Envolvendo os alunos no seu processo ensino aprendizagem (cf. anexo Q), assumindo uma relação professor-aluno, baseada no respeito e na disciplina, promovendo o bem-estar geral dos alunos. Pretendo, também, agir no sentido de fomentar a autonomia, a autoconfiança e a motivação para a aprendizagem, assim como o espírito crítico, de entreajuda e de equipa.

No que diz respeito à ética profissional foi minha intenção, desde o início, cumprir com as obrigações que são referenciadas no guia de estágio.

Revelei um compromisso ético com os alunos, promovendo a diferenciação de aprendizagem, assumindo uma atitude inclusiva na totalidade das aulas perante os diferentes alunos. Promovi o sucesso dos alunos estimulando-os constantemente à superação, através da colocação de novos desafios e reforçando sempre a sua atitude de forma positiva mesmo que os resultados não fossem o que eles esperavam. Utilizei uma abordagem pró-ativa e preventiva com o intuito de evitar o surgimento de situações de ordem disciplinar. Intervim sempre que necessário.

Considero que revelei um total comprometimento com o meu processo de aprendizagem, mostrando-me consciente dos meus pontos fortes e fracos e das ações a desenvolver perante estes. A prática reflexiva deve estar presente em todo o desenvolvimento profissional, como gerador de diversas potencialidades, não só no desenvolvimento profissional do próprio professor, mas também no desenvolvimento organizacional da própria escola.

Apresentei um domínio e uma contextualização de conhecimentos gerais e específicos do âmbito da profissão docente em Educação Física.

Acho que tive uma intervenção pedagógica original e inovadora no planeamento, na realização, na reflexão das aulas e na produção de documentos e na conceção de projetos. Promovi sempre o trabalho colaborativo e manifestei capacidade de cooperação com os meus pares, num clima de interajuda, de reflexão, de avaliação e de partilha de experiências e saberes.

Julgo que a relação pedagógica estabelecida entre mim e os meus alunos foi muito boa. Esta foi sempre desde o primeiro momento muito próxima e cordial, pautada pelo respeito mútuo. Revelei sempre disponibilidade às solicitações manifestadas pelos meus alunos, quer em situação de aula quer fora desta.

Revelei sentido de responsabilidade, respeito pelos compromissos assumidos e capacidade de iniciativa. Cumpri com as exigências inerentes à escola e ao estágio. Foi assertivo e assumi e justifiquei a minha responsabilidade no trabalho individual e coletivo.

Considero que assumi uma apresentação e conduta pessoal adequada perante os alunos, professores e funcionários. Foi assíduo e pontual, promovendo sempre estes valores junto dos alunos e dos elementos do grupo de estágio.

Por tudo que referi anteriormente, considero que cumpri de forma responsável as exigências do estágio pedagógico definidas no guia de estágio.

2.4. Questões dilemáticas

Durante esta etapa surgiram, por vezes, dilemas de ordem profissional e pessoal. Um dos primeiros fatores, que considero que 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. O facto de ter muitas raparigas, vinte e uma, fez com que em algumas modalidades o nível de desempenho motor da turma fosse mais baixo. Outro constrangimento teve a ver com o facto do planeamento das aulas ter que ser muito minucioso 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.

O facto de lecionar a tempo inteiro noutra escola, e desempenhar vários cargos de gestão intermédia, nomeadamente delegado de departamento, diretor de turma e delegado de segurança, constituiu um acréscimo de trabalho. A nível pessoal o apoio que habitualmente era dado à família não foi possível fazê-lo na sua plenitude devido às exigências do estágio.

2.5. Experiência profissional e pessoal

Durante este ano letivo vivi experiências extremamente enriquecedoras, quer a nível profissional, quer pessoal.

No que se refere à minha experiência profissional neste ano, não posso dissociar o facto de para além de ter a turma de estágio, ter igualmente outras turmas, que formavam um horário completo. Estas duas tarefas exigiram de mim um esforço muito grande, mas a minha vontade de melhorar e fazer bem, levaram-me a superar essas dificuldades. Enquanto profissional e estagiário penso que o estágio supervisionado tem a grande vantagem de nos proporcionar

uma prática pedagógica com *feedback* constante, permitindo-nos melhorar a cada dia que passa.

A nível pessoal, quero salientar os laços de amizade com os meus colegas de grupo de estágio, que foram fortalecidos. O trabalho em equipa nem sempre foi fácil, porque as ideias não iam sempre na mesma direção, mas penso que essa foi a grande riqueza do nosso trabalho. Quando foi necessário discutimos, colocámos as nossas ideias na mesa, debatemos e fizemos as cedências necessárias para que tudo corresse pelo melhor. O espírito de entreajuda foi fantástico.

Capítulo 3 – Aprofundamento do tema/problema

1. Introdução ao tema/problema

No estudo deste tema/problema realizámos uma investigação sobre conceções e práticas de autoavaliação de um grupo de professores de Educação Física do distrito de Leiria.

Tendo consciência de que a autoavaliação deve ser vista como um instrumento fundamental ao serviço da otimização do processo de ensino e aprendizagem, pretendeu-se compreender a importância que este grupo de professores de Educação Física atribui à mesma. O modo como a promove junto dos alunos, os instrumentos a que recorre para a sua operacionalização e os principais constrangimentos que enfrenta durante todo o processo. Para tal foi colocada uma questão: Será que os professores de Educação Física entendem a autoavaliação como uma mera formalidade ou um ato de regulação?

Assim, o estudo teve como principais objetivos:

- Entender se a autoavaliação é uma mera formalidade ou um ato de regulação;
- Compreender a importância da autoavaliação no processo de ensino e aprendizagem dos alunos;
- Verificar se a autoavaliação auxilia na melhoria do desempenho do professor;
- Identificar fatores de constrangimento e simplificação de práticas de autoavaliação em Educação Física.

2. Pertinência do tema

Num quadro de avaliação predominantemente formativa, assiste-se a uma mudança de papéis relativamente aos intervenientes, uma vez que o aluno, e não apenas o professor, é participante ativo nas práticas de avaliação. Avaliar passa a ser uma tarefa de negociação,

através da qual se torna possível o reajuste das concepções e das práticas de professores e alunos, devendo-se recorrer a instrumentos alternativos de avaliação para além dos testes, nomeadamente portfólio ou dossiê do aluno, grelhas de autorregulação e questionários.

Dada a complexidade das situações de avaliação, onde os alunos diferem pelas aprendizagens realizadas anteriormente, pela sua origem social e pelas inter-relações que estabelecem, torna-se fundamental que o docente seja um prático reflexivo. Deste modo, o professor deve ser capaz de questionar as suas práticas e analisar os resultados obtidos, através de uma atitude de supervisão, bem como envolver o aluno na sua aprendizagem, transformando-o em coautor de todo o processo, favorecendo o desenvolvimento da sua autonomia. Ao problematizar a prática através da reflexão, o professor tenta encontrar soluções para os problemas com que se depara.

É nesta conjuntura que a avaliação formativa assume uma importância vital. Sendo a principal modalidade de avaliação do ensino básico, tem um carácter contínuo e sistemático. De acordo com o ponto 16 do Despacho Normativo n.º 30/2001, de 19 de julho, posteriormente revogado pelo Despacho Normativo n.º 24-A/2012, de 6 de dezembro e atualmente alterado pelo Despacho Normativo n.º 13/2014, de 15 de setembro, a avaliação visa a regulação do ensino e da aprendizagem, recorrendo a uma variedade de instrumentos de recolha de informação, de acordo com a natureza das aprendizagens e dos contextos em que ocorrem.

Assiste-se à valorização de uma avaliação mais voltada para o processo, reguladora e informativa, contrária a uma concepção mais tradicional, exclusivamente focalizada no produto e sem implicações nas práticas de ensino ou de aprendizagem.

A generalização do direito à educação implica igualdade de oportunidades para os envolvidos. Deixa de fazer sentido que as instituições não se organizem para o sucesso, uma vez que uma das finalidades da escolaridade obrigatória, preconizada na Lei de Bases do Sistema Educativo, é criar condições de sucesso escolar para todos os alunos.

Com a reforma educativa e a renovação dos programas de Educação Física, tem-se assistido lentamente à criação de condições para a mudança de concepções e práticas de avaliação. Neste contexto, torna-se fundamental que o aluno tenha consciência de quais os critérios utilizados pelo professor na apreciação das suas aprendizagens, que perceba o que aprende, que identifique as suas dificuldades e os seus erros, que seja capaz de ser autónomo no seu processo de aprendizagem e que seja capaz de antecipar quais os procedimentos, instrumentais ou cognitivos a desenvolver para que determinada aprendizagem se realize.

Neste cenário, a autoavaliação ganha especial relevância, uma vez que auxilia o aluno a monitorizar as suas competências de comunicação e de aprendizagem.

Ao escolher a autoavaliação como objeto desta investigação pretende-se que, ao promover uma reflexão sobre a prática docente, se contribua para a melhoria da qualidade da ação educativa. Só analisando e refletindo sobre a prática é que podemos encontrar alternativas para a melhoria da ação docente.

Neste trabalho propomo-nos, partindo de uma definição de avaliação formativa como uma tarefa descritiva e informativa, realizar um estudo sobre conceções e práticas de autoavaliação de um grupo de professores de Educação Física, tendo-se recorrido ao inquérito por questionário como fonte de informação. Foram essencialmente exploradas questões sobre: as finalidades da autoavaliação no ensino da Educação Física, quem participa neste processo e como se operacionaliza. Ao analisar estes aspetos pretendeu-se, ainda, verificar até que ponto esta prática está enraizada nas ações deste grupo de professores e de que modo a promovem, levando-os a refletir sobre os principais problemas com que se deparam na sua realização. Barbosa e Alaiz (1994) referem que “só se consegue responder a essas exigências mudando o modo de ensinar, rompendo com certas rotinas pedagógicas fechadas”. É necessário explicitar os objetivos de aprendizagem, clarificar os critérios de avaliação e ter uma relação pedagógica assente na reciprocidade e na partilha.

3. Enquadramento teórico

O ser humano vive avaliando tudo o que o rodeia. A vontade e a capacidade de aprender são inatas. A socialização instiga algumas atitudes que maximizam e outras que condicionam a vontade de aprender. Assim, a aprendizagem passa a depender do conhecimento de que existe uma avaliação feita por alguém, de algum modo e em algum momento. O ciclo ação - avaliação - (in)satisfação conduz as aprendizagens. Por isto, supõe-se que a avaliação é o melhor instrumento para favorecer a aprendizagem.

A avaliação, enquanto parte integrante do processo de ensino e aprendizagem, permite verificar o cumprimento do currículo, diagnosticar dificuldades e lacunas ao nível das aprendizagens, bem como regular e orientar o processo educativo.

Das múltiplas definições possíveis de avaliação, Pacheco (1996) refere que avaliar é decidir com base num juízo de valor, formulado sobre um processo de recolha de dados, em função de critérios bem definidos. Essa recolha deve ser feita a partir de várias fontes, de

diferentes instrumentos de avaliação e com o envolvimento dos professores, alunos e respetivos encarregados de educação.

O processo de avaliação é complexo e obriga a um esforço conjunto de todos os agentes educativos, tornando-se fundamental multiplicar os protagonistas e os recursos envolvidos, de forma a elevar a objetividade e a imparcialidade na avaliação realizada. Assim sendo, torna-se imprescindível para o professor, enquanto profissional, saber gerir as suas práticas em função da circunstância, adequando a sua conduta às diferentes situações com que se depara.

No âmbito da educação, a avaliação assume várias particularidades: orientar os alunos segundo as suas capacidades, julgar o nível de proficiência de um professor ou, ainda, avaliar o desempenho de uma escola. Para esta, a avaliação apresenta-se como uma obrigação, sujeita aos normativos vigentes. Todos os implicados no processo de ensino e aprendizagem reconhecem a sua presença nas várias fases do desenvolvimento desse processo, bem como a sua importância social.

A avaliação deve constituir uma ação integradora, orientadora e reguladora da prática educativa e deve, ainda, ser sistemática. Não pode nem deve ser vista como o termo de um processo em que se traduz o rendimento dos alunos numa classificação final, mas antes como parte desse processo onde professores, alunos e encarregados de educação devem interagir.

4. Objetivo de estudo

O estudo que se apresenta tem como propósito identificar as conceções e práticas dos professores de Educação Física sobre a autoavaliação dos alunos, em algumas escolas do distrito de Leiria. Pretende-se compreender até que ponto e de que formas este grupo de professores confere importância a esta prática, e que fatores parecem favorecer-lá ou dificultá-la. Será que a autoavaliação é encarada pelos professores como uma mera formalidade ou um ato de regulação.

5. Metodologia

Este processo de investigação desenrolou-se em várias Escolas Básicas de 2.º e 3.º Ciclos e Secundário, nas quais se incluem também Colégios, do distrito de Leiria, e teve como participantes um grupo de vinte e um docentes de Educação Física.

Numa fase inicial, procedeu-se a uma revisão de literatura na área da metodologia de investigação com o objetivo de obter informação sobre o tema em estudo, recolhendo a opinião dos autores estudados. Pretendeu-se delimitar o problema de investigação, procurar

novas linhas de orientação, evitar abordagens infrutíferas, ganhar perspectivas metodológicas e identificar recomendações para futuras investigações.

Para uma primeira etapa de investigação, procedeu-se à construção de um questionário (cf. anexo R) intitulado “Concepções e práticas de autoavaliação no ensino da Educação Física”, tendo em conta os objetivos do estudo e a informação a recolher. O questionário é constituído por cinco secções: A – Finalidades da autoavaliação; B – Evidências da autoavaliação; C – Intervenientes e operacionalização; D – Constrangimentos da autoavaliação; E – Generalização da autoavaliação nas escolas.

Optou-se por um questionário de resposta fechada, tendo em conta o tempo disponível e a facilidade de recolha de dados. A sua aplicação decorreu no mês de março de 2015. Todos os professores inquiridos foram informados sobre o projeto de investigação numa reunião com cada um deles. Nesta reunião solicitou-se a colaboração dos mesmos através do preenchimento do questionário, o qual foi entregue pessoalmente a cada professor e devolvido em mão por sua iniciativa.

Numa segunda fase, os dados foram analisados e sujeitos a tratamento estatístico de modo a tirar conclusões sobre as concepções e as práticas de autoavaliação no ensino da Educação Física. Estes questionários foram analisados através de um programa de *excel* e para todos os dados obtidos foram elaborados gráficos apresentados no trabalho. A análise dos resultados obtidos foi feita de forma qualitativa e quantitativa.

O conhecimento que pretendemos construir com a concretização deste estudo é um conhecimento que deriva de uma prática reflexiva, mais concretamente da reflexão sobre a ação, em que um grupo de docentes reflete sobre as suas concepções e práticas de autoavaliação, com o objetivo de se tirarem ilações.

Tal como preconiza Bogdan & Biklen (1994) todo o percurso investigativo deve pautar-se pelos princípios éticos, nomeadamente o respeito pelos sujeitos, explicitação dos objetivos de investigação, o anonimato das respostas, assim como a fidedignidade e a autenticidade da informação. Foram estes princípios que nortearam este estudo, para além de outros considerados no seu desenrolar de forma a elevar a sua qualidade. Deste modo, procedeu-se a uma descrição clara e detalhada do estudo e a uma clarificação de expectativas com o objetivo de garantir a sua credibilidade e transparência.

Numa escola em mudança, onde o professor se depara com novas exigências e com a necessidade de desenvolver novas competências para alcançar a melhoria da educação, este defronta-se com o dilema de ter de alterar práticas enraizadas e concepções construídas pela experiência, não podendo esquecer o contexto em que está inserido, o seu percurso

profissional, as suas ideologias e perspetivas pedagógicas. Ao ter de operacionalizar determinadas práticas regulamentadas por despacho para as quais nem sempre está preparado, quer em termos pessoais quer em termos científico-pedagógicos, o professor sente o seu papel um pouco ameaçado, e a insegurança marca muitas vezes a sua atuação.

6. Apresentação e análise dos resultados

Neste ponto apresentam-se os dados sobre conceções e práticas de autoavaliação recolhidos em várias Escolas Básicas de 2.º e 3.º Ciclos e Secundário, do distrito de Leiria e procede-se à sua interpretação. Serão apresentados os resultados quantitativos, recolhidos através de um questionário a vinte e um professores de Educação Física. A apresentação seguirá as várias dimensões, designadamente: Finalidades da autoavaliação; Evidências; Intervenientes e Operacionalização; Constrangimentos; Generalização de práticas de autoavaliação.

Neste estudo estiveram envolvidos vinte e um professores de Educação Física, sendo estes maioritariamente do sexo masculino (57,1%). De seguida apresentaremos uma caracterização dos participantes relativamente a aspetos como: a idade; as habilitações académicas; o tempo de serviço; os níveis de ensino; a formação anterior na área da autoavaliação.

Relativamente à idade dos vinte e um professores inquiridos, (47,6%) tinha entre trinta a quarenta anos, (33,3%) tinha entre 41 a 50 anos, (14,2%) tinha mais de 50 anos e apenas (4,7%) tinha menos de 30 anos.

No que se refere às habilitações académicas, (66,6%) dos professores inquiridos tem licenciatura e (33,3%) tem mestrado.

No que diz respeito ao tempo de serviço (33,3%) dos inquiridos tem entre 11 e 20 anos de serviço, (42,8%) tem entre 21 e 30 anos de serviço e (23,8%) tem entre 5 e 10 anos de serviço.

Relativamente aos níveis de ensino que lecionam, (38%) leciona no 3.º ciclo e secundário, (19%) leciona no 2.º e 3.º ciclo, (19%) leciona só no 3.º ciclo, (14,2%) leciona só no 2.º ciclo e apenas (9,5%) leciona no secundário.

No que concerne à formação anterior dos professores na área da autoavaliação, todos os inquiridos responderam que não fizeram nenhuma formação.

6.1. Finalidades da autoavaliação

Aos respondentes do questionário era apresentada uma listagem de possíveis finalidades da autoavaliação, às quais eles teriam de conferir um determinado grau de importância (importante, pouco importante, nada importante) em termos ideais, assinalando ainda os momentos em que essas finalidades influenciavam as suas práticas de autoavaliação junto dos alunos (final de tarefa/ final de unidade/ final de período/ nunca):

FINALIDADES DA AUTOAVALIAÇÃO	
1	Identificar os objetivos da aprendizagem alcançados.
2	Verificar as diferenças entre os objetivos previstos e os resultados alcançados.
3	Identificar dificuldades de aprendizagem.
4	Identificar progressos na aprendizagem.
5	Monitorizar atitudes e comportamentos.
6	Refletir sobre as práticas de ensino.
7	Fornecer informação ao professor para o reajuste das suas práticas de ensino.
8	Fornecer informação relevante à avaliação final sumativa.
9	Desenvolver atitudes de responsabilidade e espírito crítico.

Quadro 3 – Finalidades da auto-avaliação

a) Importância das finalidades da autoavaliação

Tendo em conta as finalidades da autoavaliação apresentadas, foi possível verificar que as mesmas foram consideradas pela maioria dos respondentes como importantes. Dos vinte e um professores que participaram no questionário, onze ou mais consideraram que todas as finalidades apresentadas eram importantes. (cf. gráfico 1).

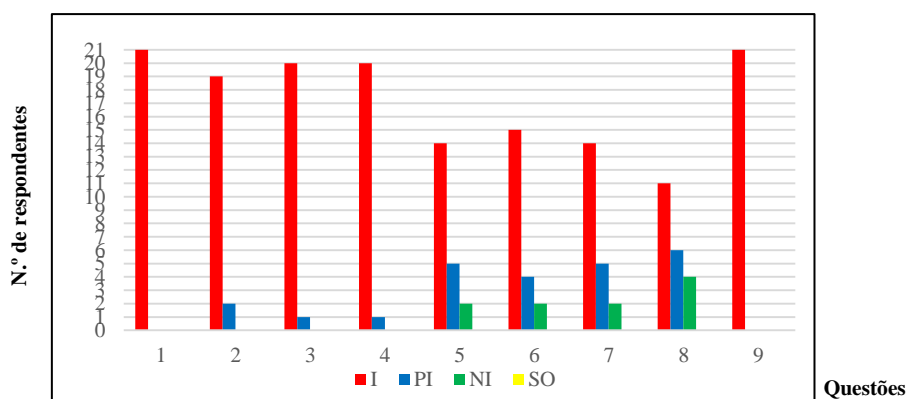


Gráfico 1 – Finalidades da autoavaliação (importância atribuída)

Importa destacar que as finalidades 1 (identificar os objetivos da aprendizagem alcançados), e 9 (desenvolver atitudes de responsabilidade e espírito crítico), mereceram por parte dos respondentes um consenso em termos de importância. A maioria dos professores dá também grande importância às finalidades 2 (verificar as diferenças entre os objetivos

previstos e os resultados alcançados), 3 (identificar dificuldades de aprendizagem) e 4 (identificar progressos na aprendizagem).

Convém referir que, dos professores intervenientes no estudo, (71,4%) consideraram que a autoavaliação lhes permite refletir sobre as práticas de ensino e a (52,3%) fornece informação relevante à avaliação final sumativa.

b) Momentos de concretização das finalidades

Relativamente às finalidades de autoavaliação, os professores teriam de referir, caso promovessem atividades de autoavaliação junto dos alunos, os momentos em que as concretizavam: FT (final de certas tarefas, ao longo de cada unidade didática); FU (final de unidade); FP (final de cada período letivo) e N (nunca).

A partir das respostas dos inquiridos foi possível identificar uma maior variação nas opções assumidas pelos próprios professores (cf. gráfico 2), contrariando uma maior uniformidade registada quanto ao seu grau de importância.

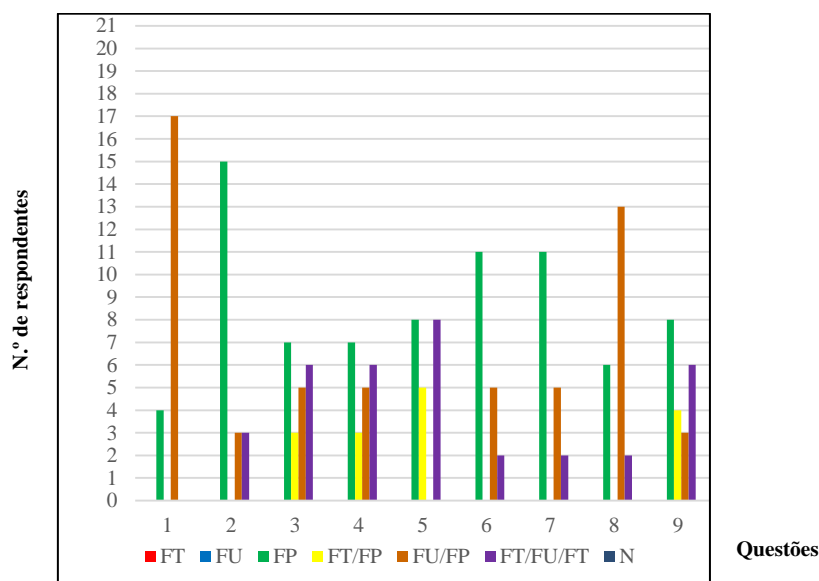


Gráfico 2 – Finalidades da autoavaliação (momentos em que se faz)

Destacam-se em termos de maior uniformidade de resposta, as opções referidas relativamente às finalidades números: 1 (identificar os objetivos da aprendizagem alcançados), realizada por (80,9%) dos professores no final da unidade didática/ final de cada período letivo; 2 (verificar as diferenças entre os objetivos previstos e os resultados alcançados), executada por (71,4%) dos professores no final de cada período letivo; e 8 (fornecer informação relevante à avaliação final sumativa), orientando a prática de (61,9%) dos professores, no final da unidade didática/final de cada período letivo.

As restantes finalidades têm concretizações muito variáveis: uns consideram mais importante a sua realização no final de cada período, outros em diversas etapas do processo de ensino e aprendizagem.

Isto significa que a operacionalização da autoavaliação tendo em conta uma determinada finalidade pode ser muito variável em termos de momentos de concretização para o grupo de docentes participantes neste estudo. Por exemplo, no que se refere à finalidade 4 (identificar progressos na aprendizagem), apesar de (95,2%) dos professores a considerarem importante, (33,3%) concretizam-na no final período, (14,2%) no final da tarefa/ final de período, (23,8%) no final de unidade/ final de período e (28,5%) no final tarefa/ final da unidade/ final de período.

Da análise destes aspetos, podemos concluir que este grupo de docentes de Educação Física é muito mais homogéneo em termos de conceções de autoavaliação do que em termos da frequência da sua concretização. Um outro aspeto que sobressai é o facto de apenas um número insignificante considerar que a mesma finalidade pode ser concretizada em vários momentos.

Fazendo uma análise das opções assumidas pelos respondentes quanto à importância e quanto aos momentos, e tendo em conta apenas as finalidades que foram consideradas importantes por quase todos os professores, verificamos que apesar de existir uma grande consenso entre os inquiridos relativamente à importância, o mesmo não se verifica quanto aos momentos em que as finalidades apresentadas orientam as suas práticas (cf. quadro 4)

Finalidades	Momentos						
	FT	FU	FP	FT/FP	FU/FP	FT/FU/FP	N
Identificar os objetivos da aprendizagem alcançados.	-	-	4	-	17	-	-
Verificar as diferenças entre os objetivos previstos e os resultados alcançados.	-	-	15	-	3	3	-
Identificar dificuldades de aprendizagem.	-	-	7	3	5	6	-
Identificar progressos na aprendizagem.	-	-	7	3	5	6	-
Desenvolver atitudes de responsabilidade e espírito crítico.	-	-	8	4	3	6	-

FT – Final Tarefa; FU; Final da Unidade; FP – Final de Período; FT/FP – Final Tarefa e Final de Período; FU/FP – Final da Unidade e Final de Período; FT/FU/FP – Final Tarefa, Final da Unidade e Final de Período; N – Nunca

Quadro 4 – Finalidades da autoavaliação (relação entre importância/ momentos)

6.2. Evidências da autoavaliação

Na seção B procuramos conhecer a sua opinião quanto à importância que lhe atribuíam em termos ideais e identificar os momentos em que essas evidências orientavam as suas práticas:

EVIDÊNCIAS DA AUTOAVALIAÇÃO	
1	Conhecimento teórico do aluno sobre a disciplina.
2	Conhecimento sociocultural do aluno.
3	Desempenho motor do aluno (nas unidades didáticas).
4	Comportamento do aluno em sala de aula.
5	Capacidade e atitudes do aluno no trabalho colaborativo (pares ou grupos).
6	Estilos de aprendizagem e hábitos de trabalho do aluno.
7	Problemas e necessidades de aprendizagem do aluno.
8	Utilização de recursos pelo aluno.
9	Participação e envolvimento do aluno na aprendizagem.
10	Resultados e progressos na aprendizagem do aluno.
11	Práticas de ensino do professor.

Quadro 5 – Evidências da autoavaliação

a) Importância das evidências da autoavaliação

Verificou-se que a totalidade dos inquiridos considerou que autoavaliação deve recair no desempenho motor do aluno, bem como no conhecimento teórico do aluno sobre a disciplina. Em contrapartida, a maioria dos docentes inquiridos atribuiu pouca importância à evidência no conhecimento sociocultural do aluno, evidenciando a desvalorização deste aspeto em termos avaliativos por parte dos mesmos (cf. gráfico 3).

Relativamente à importância atribuída às evidências relacionados com competências de aprendizagem (do 4 ao 10), a evidência no comportamento do aluno na sala de aula, a participação e envolvimento do aluno na aprendizagem, os problemas e necessidades de aprendizagem assim como resultados e progressos na aprendizagem do aluno também obtiveram uniformidade em termos de resposta, pois todos os docentes os consideraram como importantes. Estes resultados levam-nos a acreditar que a atitude do aluno face à disciplina e o seu comportamento na sala de aula são aspetos muito valorizados pelos professores participantes no estudo (cf. gráfico 3).

Um outro aspeto que sobressai é o facto do grupo em estudo considerar, na sua maioria (80,9%), que a autoavaliação deve recair sobre as práticas de ensino do professor.

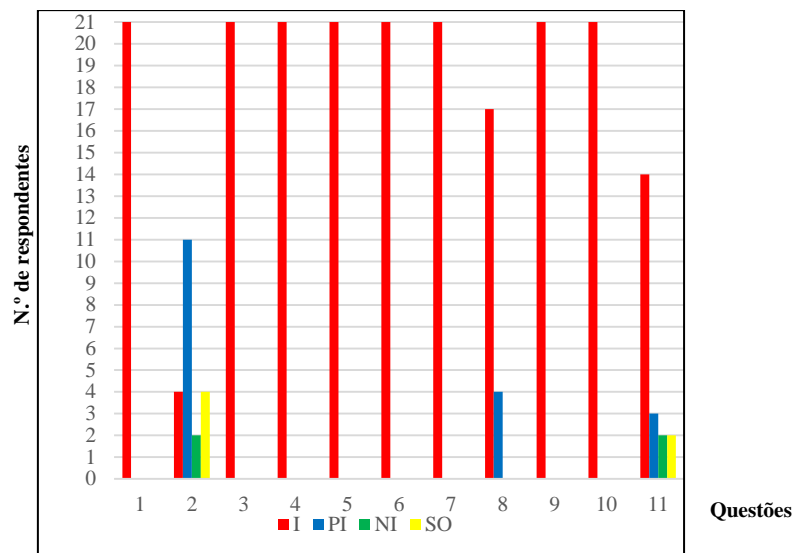


Gráfico 3 – Evidências da autoavaliação (importância atribuída)

b) Momentos de concretização das evidências

Tal como na secção anterior, os inquiridos teriam de se pronunciar relativamente aos momentos em que as evidências apresentadas estão presentes nas práticas de autoavaliação que promovem junto dos alunos. As afirmações que obtiveram maior homogeneidade em termos de resposta foram: 1 (conhecimento teórico do aluno sobre a disciplina); 4 (comportamento do aluno em sala de aula) e 10 (resultados e progressos na aprendizagem do aluno). Para este grupo de docentes, estas evidências estão presentes em práticas de autoavaliação no final de tarefa/ no final de cada unidade/ final de período (cf. gráfico 4). As evidências 2 (conhecimento sociocultural do aluno) e 11 (práticas do ensino do professor) são maioritariamente realizadas no final do período.

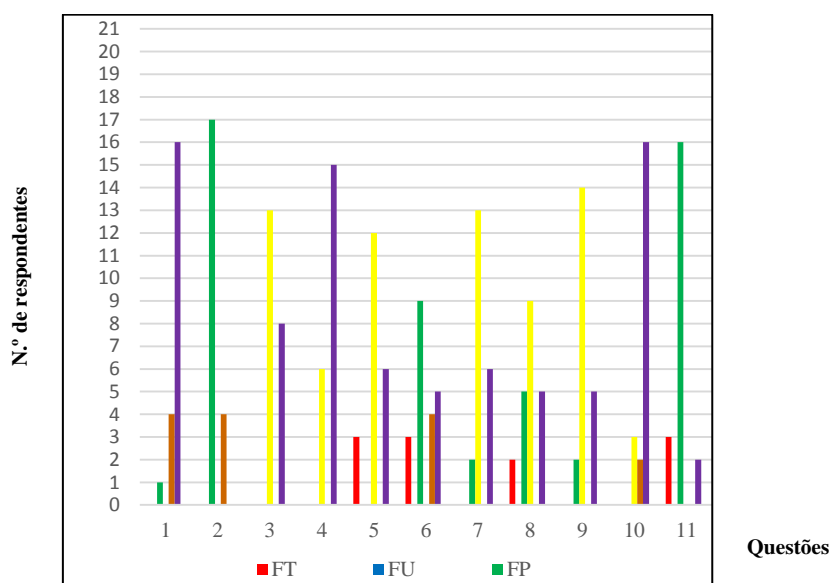


Gráfico 4 – Evidências da autoavaliação (momentos em que se faz)

Nas restantes evidências existe uma menor uniformidade nas respostas quanto aos momentos em que estão presentes, uma vez que uns professores consideram a sua influência na realização de práticas de autoavaliação no final de unidade/ no final de período/ nas diversas etapas de aprendizagem.

Ao realizar uma análise dos resultados obtidos quanto à relação entre as evidências consideradas mais importantes e os momentos em que estão presentes nas práticas concluímos, à semelhança do concluído nas finalidades, que há uma maior uniformidade em termos de importância atribuída. Verifica-se também uma maior heterogeneidade em relação aos momentos de concretização, embora se verifique alguma tendência para a concretização no final de tarefa/ final do período.

Um aspeto muito positivo que ressalta desta análise diz respeito à constatação de que alguns dos docentes envolvidos nesta investigação afirmam operacionalizar a autoavaliação em várias etapas da aprendizagem, conferindo-lhe a importância formativa que lhe é devida, embora se reconheça que não existe uma relação linear entre a relevância da autoavaliação e a frequência com que é realizada. Ainda assim, salienta-se que pelas respostas fornecidas, parece existir uma diversidade significativa quanto a essa frequência.

6.3. Intervenientes e operacionalização da autoavaliação

Na secção C do questionário os respondentes exprimiram a importância que conferem aos intervenientes (itens 1-4) e às formas de operacionalização de autoavaliação apresentadas (itens 5-7), referindo se os mesmos estavam presentes ou ausentes das suas práticas de autoavaliação.

INTERVENIENTES E OPERACIONALIZAÇÃO	
1	Realizada individualmente pelo aluno.
2	Realizada pelo aluno com a ajuda de colegas.
3	Complementada pela heteroavaliação
4	Complementada com a avaliação do professor.
5	Realizada na sala de aula.
6	Realizada em casa.
7	Levada a cabo através de...
7.1	Diálogo com os alunos.
7.2	Grelhas de verificação das aprendizagens.
7.3	Registos reflexivos.
7.4	Questionários de opinião.

Quadro 6 – Intervenientes e operacionalização da autoavaliação

a) Importância e presença dos intervenientes

Após a análise dos resultados, verificámos que todos os inquiridos consideram que a autoavaliação deve ser realizada individualmente pelo aluno, e complementada pela

heteroavaliação e pela avaliação do professor (cf. gráfico 5). Em contrapartida, a maioria considera pouco ou nada importante a sua realização pelo aluno com a ajuda de colegas, o que nos leva a questionar o valor que este grupo de professores atribui à colaboração interpares no âmbito da autoavaliação.

Assim, podemos depreender que a autoavaliação ainda é uma prática essencialmente encarada como uma tarefa individual, tendo como referente a avaliação do professor. Sendo a heteroavaliação, provavelmente, uma forma deste regular a autoavaliação.

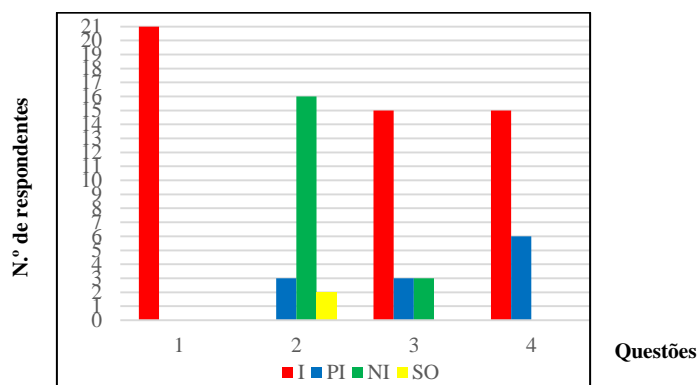


Gráfico 5 – Intervenientes na autoavaliação (importância atribuída)

Quanto à presença das práticas de autoavaliação (cf. gráfico 6), a totalidade dos docentes inquiridos afirma que a autoavaliação é realizada individualmente pelo aluno, sendo complementada pela heteroavaliação (33,3%) e com a avaliação do professor (100%), indo ao encontro do que é defendido por Rouiller (2004:242), “O que dá sentido à autoavaliação é a sua exposição ao olhar dos outros.”.

Quanto à presença destes itens (1-4) nas práticas, os resultados são diferentes dos atribuídos à importância que lhes é conferida, excetuando o item 1 (realizada individualmente pelo aluno).

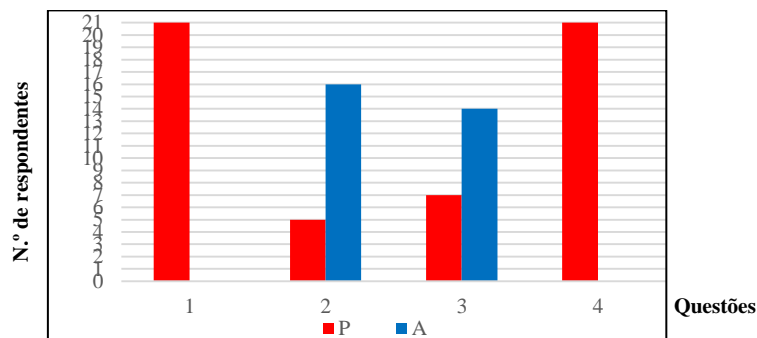


Gráfico 6 – Intervenientes na autoavaliação (presença)

b) Importância e presença dos modos de operacionalização

Relativamente às formas de operacionalização da autoavaliação (cf. gráfico 7), é pertinente referir que os inquiridos apresentaram uniformidade quanto à importância atribuída à realização da autoavaliação na sala de aula, definindo o espaço pedagógico como o lugar privilegiado para esta prática. Todos consideram que deve ser levada a cabo essencialmente através do diálogo na sala de aula.

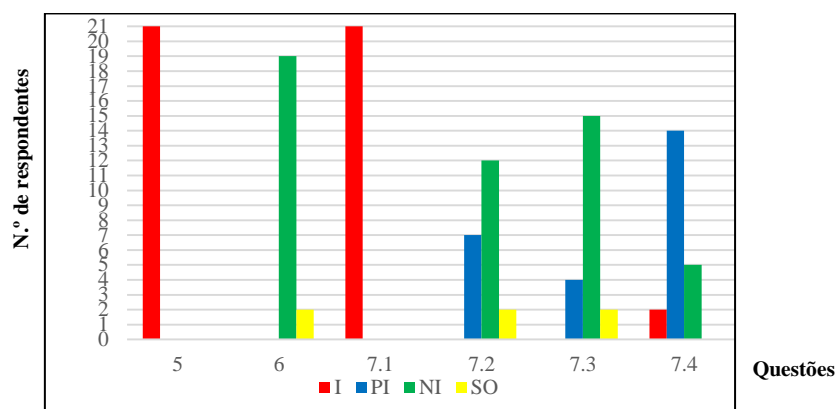


Gráfico 7 – Operacionalização da autoavaliação (importância atribuída)

Importa salientar o facto de todos os respondentes considerar nada importante a realização da autoavaliação em casa, reforçando a importância atribuída ao espaço pedagógico. Os inquiridos também conferem nenhuma ou pouca importância à sua operacionalização através de questionários de opinião (90,4%) e registos reflexivos (90,4%).

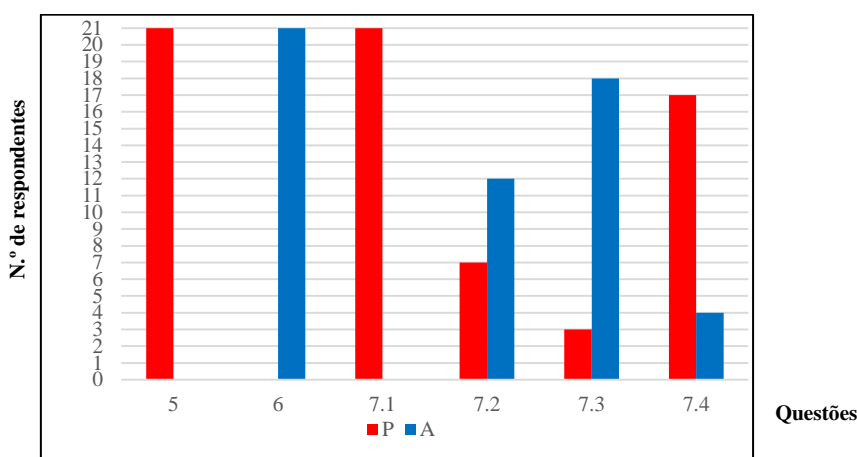


Gráfico 8 – Operacionalização da autoavaliação (presença)

6.4. Constrangimentos na realização da autoavaliação

Na secção D do questionário eram apresentados alguns constrangimentos relativos ao aluno, ao professor e ao contexto, sobre os quais os inquiridos teriam de expressar a sua opinião quanto ao impacto que estes exercem na prática de autoavaliação que promovem

junto dos seus alunos: impacto muito negativo, impacto algo negativo e sem impacto negativo.

CONSTRANGIMENTOS À AUTOAVALIAÇÃO	
1	Necessidade de cumprir o programa.
2	Falta de instrumentos de autoavaliação.
3	Subjetividade inerente à autoavaliação dos alunos.
4	Falta de responsabilidade dos alunos na realização da autoavaliação.
5	Falta de hábitos de reflexão por parte dos alunos.
6	Dificuldade em quantificar processos de aprendizagem.
7	Falta de colaboração / coordenação entre os professores.
8	Falta de formação em pedagogias centradas no aluno.
9	Falta de formação na área da autoavaliação.

Quadro 7 – Constrangimentos da autoavaliação

No que se refere aos constrangimentos na implementação de práticas de autoavaliação, tendo em conta a sua natureza/ processo (itens 3 a 6), a maioria dos docentes inquiridos (85,7%) consideraram que a falta de hábitos de reflexão e de responsabilidade por parte dos alunos (52,3%) exerce um impacto algo ou muito negativo na sua concretização (cf. gráfico 9). Pode-se depreender que estes docentes consideram que a atitude do aluno na realização desta prática exerce uma importância capital. Nos outros itens a generalidade dos professores respondentes consideraram sem impacto negativo na sua concretização.

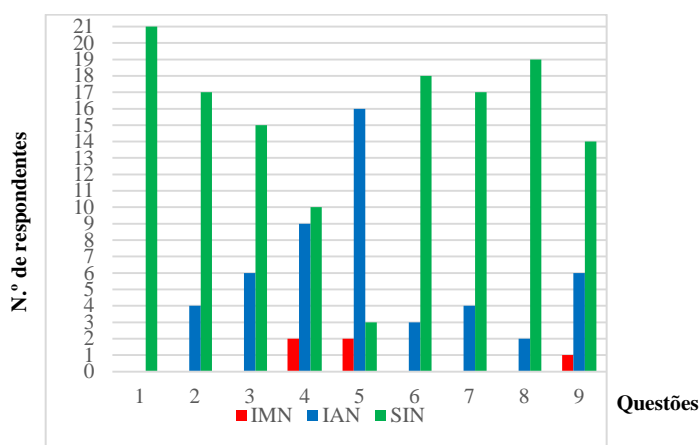


Gráfico 9 – Constrangimentos à autoavaliação

6.5. Generalização da autoavaliação nas escolas

Relativamente a este ponto, os docentes envolvidos neste estudo eram confrontados no final do questionário com duas perguntas fechadas, sobre a generalização das práticas de autoavaliação nas escolas.

Quanto à primeira pergunta, se as práticas de autoavaliação deveriam ser obrigatórias nas escolas, todos os inquiridos consideraram que sim (gráfico 10). Isto confirma que este grupo de docentes atribui a este tipo de práticas uma função reguladora e fundamental num processo

de aprendizagem. Outra razão para este resultado talvez passe pela conceção da institucionalização como a solução para as dúvidas e os dilemas que estes docentes encontram na sua operacionalização.

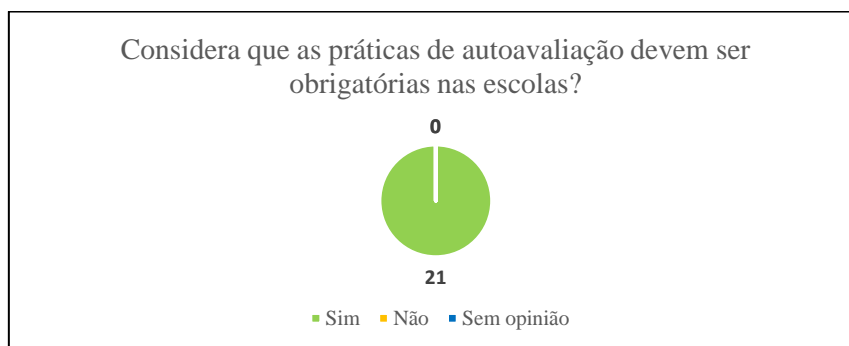


Gráfico 10 – Obrigatoriedade da autoavaliação

A uniformização dos critérios e dos instrumentos constitui uma das soluções para este problema. A maior parte dos respondentes (80,9%) considerou que alguns deveriam ser uniformizados, evidenciando uma necessidade de concertação de procedimentos na atuação (gráfico 11).

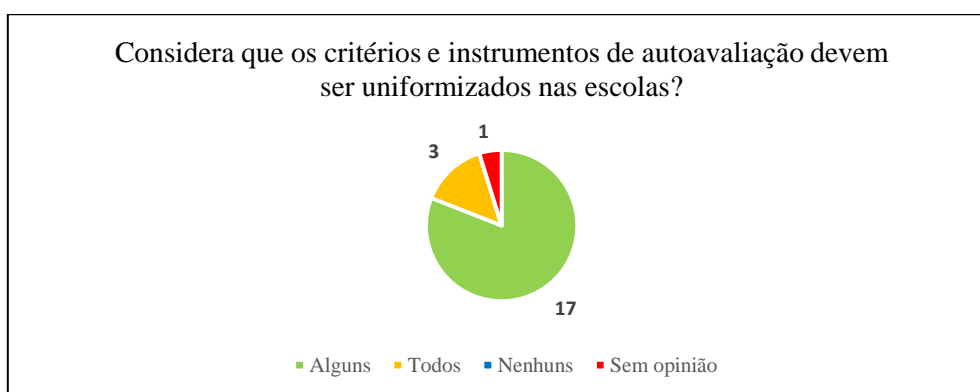


Gráfico 11 – Uniformização dos critérios e instrumentos de autoavaliação

Em síntese:

Um dos aspetos a realçar é o facto da maioria dos docentes envolvidos considerarem as práticas de autoavaliação muito importantes, quer como reguladoras da sua prática, quer como reguladoras da aprendizagem do aluno. Isto é, atribuem-lhe uma função duplamente reguladora.

Porém, existem alguns constrangimentos com que os professores se deparam na sua concretização, nomeadamente a falta de responsabilidade dos alunos na realização da autoavaliação e a falta de hábitos de reflexão por parte dos mesmos.

Pelos dados obtidos no questionário, este grupo de professores, embora defensor das práticas de autoavaliação, considera que a sua generalização nas escolas seria mais eficiente se houvesse uma uniformização em termos de instrumentos e de critérios de avaliação. Apesar da importância que estes docentes reconhecem ao trabalho colaborativo e à troca de experiências, é evidente uma atuação individualizada, onde a dúvida e a curiosidade sobre a atuação do outro é uma constante.

Relativamente aos intervenientes e à operacionalização da autoavaliação, verificou-se que todos a promovem através do recurso ao diálogo na sala de aula. Esta prática é encarada como sendo uma atividade levada a cabo individualmente pelo aluno, na sala de aula, e complementada com a avaliação do professor.

Um outro aspeto importante que sobressai desta investigação é a valorização de todas as fases do processo de aprendizagem relativamente ao produto. Em termos avaliativos, para além das avaliações práticas e teóricas que estes docentes têm em conta, várias foram as referências a outros aspetos, nomeadamente, a participação na aula, o comportamento, e a atitude face à disciplina. Isto significa que a avaliação é encarada, tal como a preconizam os normativos, como sendo contínua, formativa e reguladora do processo, onde a autoavaliação se assume como forma de promover a autonomia do aluno, numa pedagogia orientada para o sucesso.

Pese embora a falta de formação ter sido referida pelos respondentes do questionário, estes consideram que esta não tem impacto negativo na implementação de práticas de autoavaliação.

Ao nível da formação, parece-nos necessário que nos vários níveis de formação dos professores, nomeadamente ao nível da sua formação académica e da sua formação contínua se dê especial atenção às questões da (auto)avaliação, estimulando a investigação-ação como meio de desenvolvimento profissional. Após a realização deste estudo, julgamos que é essencial que os professores sejam formados para assumirem uma postura de investigação e supervisão face à sua atividade e às práticas avaliativas. Só através de uma prática reflexiva, de um trabalho colaborativo de partilha de experiências e de esclarecimento de dúvidas estarão preparados para desenvolver uma pedagogia para a autonomia, onde a autoavaliação assume um papel fundamental. Para tal é, também, necessário que haja uma cultura de aprendizagem do professor com outros professores e com outros profissionais. Importa é experimentar, praticar, com avanços e recuos, até atingir uma otimização de todo o processo de ensino e aprendizagem. O ensino será sempre um trabalho exigente e cansativo. Esse

cansaço, porém, pode desmotivar se for solitário e o trabalho pouco valorizado, ou pode ser compensador, se for partilhado pela equipa de professores e o trabalho valorizado por todos.

7. Conclusão

Ao estruturar este estudo, tínhamos como objetivo identificar conceções e práticas de autoavaliação em Educação Física, tendo por base a concetualização da avaliação como uma operação reguladora do processo de ensino e aprendizagem.

Pretendíamos verificar, numa época em que a avaliação formativa é considerada a principal modalidade de avaliação do ensino básico e em que a retenção deve ser vista como uma medida de última instância, em que medida e de que forma os docentes de Educação Física promoviam práticas formativas de autoavaliação junto dos seus alunos.

Numa conjuntura de mudanças legislativas, onde o sujeito assume um papel relevante na construção da sua aprendizagem e na apropriação dos conhecimentos, torna-se necessário valorizar o desenvolvimento da autonomia do aluno, a qual está diretamente ligada à autoavaliação. Porém, esta só se pode desenvolver se o professor lhe atribuir um poder considerável para que assim possa obter um olhar crítico sobre si mesmo. Ao implementar procedimentos autoavaliativos, concedendo ao aluno uma intervenção direta na sua aprendizagem, o professor diminui progressivamente o seu papel central na avaliação, para corresponsabilizar o aluno na construção do seu projeto escolar, onde a autorregulação das aprendizagens desempenha um papel fundamental.

Cardinet (1986:14) considera que a avaliação formativa pretende “orientar o aluno quanto ao trabalho escolar, procurando localizar as suas dificuldades para o ajudar a descobrir os processos que lhe permitirão progredir na aprendizagem”.

A avaliação formativa atribui ao aluno um papel principal, uma vez que pretende “desenvolver atitudes de auto-avaliação, que o levem a ser capaz de se situar no seu processo de formação” (Abrecht, 1994:17).

No entanto, uma atitude autoavaliativa é algo que se aprende, sendo necessário ser praticada/exercitada, tendo por base critérios bem definidos.

Assim sendo, a autoavaliação consiste na regulação do processo de aprendizagem pelo sujeito dessa aprendizagem. Nomeadamente, antecipação das operações a realizar para que determinada aprendizagem se verifique, identificação dos erros de percurso cometidos e procura de soluções alternativas.

Santos (2002) no texto elaborado para o Departamento do Ensino Básico intitulado “Autoavaliação regulada: porquê, o quê e como?”, apresenta possíveis interações para desenvolver a autoavaliação regulada dos alunos. São elas: a abordagem positiva do erro; o questionamento; a explicitação/negociação dos critérios de avaliação e o recurso a instrumentos alternativos de avaliação.

Neste percurso, o professor desempenha um papel de orientador, devendo permitir que o aluno assumam papéis que anteriormente eram da sua exclusiva responsabilidade.

Na escola atual, onde o professor tem que ensinar a aprender, recorrendo a estratégias que visem alcançar o sucesso educativo de todos os alunos, professores e alunos devem ser convidados a refletir, pois é com base na reflexão que eles promoverão a melhoria do processo de ensino e aprendizagem. É este o principal desafio que se coloca aos intervenientes da escola atual, onde o sucesso da sua atuação está diretamente relacionado com a apropriação dos papéis que lhes são destinados.

As limitações de um estudo desta natureza resultam fundamentalmente do número limitado de sujeitos, não permitindo quaisquer generalizações, uma vez que se reporta a um grupo restrito de professores de Educação Física. No entanto, foi possível tirar algumas ilações que ajudam a clarificar alguns aspetos relacionados com a operacionalização da autoavaliação nas escolas.

Deixando em aberto algumas questões para futuras investigações, este estudo permite verificar que embora a vontade seja uma constante, muitas vezes a prática não corresponde aos ideais pretendidos. Ou seja, as conceções deste grupo de docentes sobre o tema em estudo nem sempre se aproximam das suas práticas, devido aos vários constrangimentos de ordem pessoal ou institucional com que se deparam na sua implementação.

Em trabalhos futuros, seria pertinente alargar esta investigação junto de uma amostra mais significativa de professores e escolas, podendo recorrer-se a uma abordagem mista, qualitativa e quantitativa, que permitisse a generalização de conclusões sobre conceções e práticas de autoavaliação. Outro aspeto, não menos aliciante, seria o de tentar compreender a perspetiva dos alunos sobre a autoavaliação, que importância lhe atribuem e de que forma esta os auxilia na otimização do seu processo de aprendizagem, permitindo assim uma confrontação entre conceções e práticas de professores e alunos.

Em termos pessoais, a realização deste trabalho possibilitou-nos uma reflexão sobre o tema, uma procura de formação e valorização profissional, no sentido da melhoria da prática e dos resultados escolares. Pretende ser também um contributo para o exercício da docência e dos cargos e funções a ela associados. Um professor deve ser um investigador, deve ser

insatisfeito profissionalmente para conseguir progredir. Esta insatisfação será motivo para continuar a aprender ao longo da vida.

O desenvolvimento profissional é construído com base na “vocação apaixonada” do professor (Fried, 1995, cit in Day, 2001:43).

Sobeja-nos, ainda, a satisfação de que, através da realização deste estudo, além de se verificar a significativa importância que a autoavaliação assume para este grupo de professores, os levámos a refletir sobre as suas práticas, a questionar formas de atuação e a reforçar a convicção de que se torna necessário consensualizar critérios e instrumentos de autoavaliação, por forma a implementar práticas mais estruturadas, sistemáticas e cooperativamente construídas.

CONCLUSÃO

Este foi um ano extraordinariamente importante para mim. Representou um passo mais, de extrema relevância, na minha formação, uma vez que acredito que a formação deve ser contínua e progressiva.

Este Estágio Pedagógico neste ano contribuiu para melhorar a minha capacidade de investigação, de pesquisa, de prática reflexiva, de adaptação, de criatividade e de trabalho colaborativo.

Considero que com esta experiência o resultado do meu trabalho, no futuro, vai ser muito mais consistente e que vou poder dar o meu contributo para fomentar o gosto dos meus alunos pela atividade física, fazendo com que cada vez mais jovens pratiquem desporto com prazer.

Julgo que a prática letiva decorreu muito bem, apesar de muito trabalhosa e árdua. Contudo, quando estamos perto do fim, e olhamos para trás e vemos o que aprendemos durante esse longo percurso, concluímos que valeu a pena o esforço e o sacrifício.

Em conclusão, considero que as exigências desta unidade curricular – Estágio Pedagógico, contribuíram para a minha formação enquanto “ser professor” aglutinador das vertentes pessoais, profissionais, sociais e éticas, num compromisso com a construção e uso do conhecimento científico no desenvolvimento do ensino e aprendizagem.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abrecht, R. (1994). *A avaliação formativa*. Rio Tinto: Edições Asa.
- Alarcão, I. (1996). *Formação reflexiva de professores – Estratégias de Supervisão*. Porto: Porto Editora.
- Alarcão, I. (2001). Professor-investigador: Que sentido? Que formação? In B. Campos (Org.), *Formação Profissional de Professores no Ensino Superior. Cadernos de Formação de Professores* (pp. 21-30). Porto: Porto Editora.
- Alarcão, I. e Tavares, J. (2003). *Supervisão da Prática Pedagógica. Uma Perspectiva de Desenvolvimento e Aprendizagem*. Coimbra: Livraria Almedina.
- Allal, L., Cardinet, J. e Perrenoud, P. (1986). *A avaliação formativa num ensino diferenciado*. Coimbra: Livraria Almedina.
- Bento, J. (1987). *Planeamento e avaliação em educação Física*. Livros Horizonte, Lisboa.
- Bogdan, R. e Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação*. Porto: Porto Editora.
- Coutinho, M. C. (2011). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. Coimbra: Almedina, pp. 217 – 229.
- Day, C. (2001). *Desenvolvimento Profissional de Professores. Os desafios da aprendizagem permanente*. Porto: Porto Editora.
- Fullen, M. e Hargreaves, A. (2001). *Por que é que vale a pena lutar? O trabalho de equipa na escola*. Porto: Porto Editora.
- Hadji, C. (1997). *L'évaluation démystifiée*. Paris: ESF.
- Hargreaves, A. (2001). *Os professores em tempos de mudança: o trabalho e a cultura dos professores na idade pós-moderna*. Lisboa: McGraw-Hill.
- Nobre, P. (2009). Contributos para uma avaliação curricular de escola: a avaliação do PCE. In X Congresso da Sociedade Portuguesa de Educação, *Investigar, Avaliar, Descentralizar*. Bragança: ESE/IPB.
- Nóvoa, A. (1992). *Os professores e a sua formação*. Lisboa: Dom Quixote.
- Pacheco, J. (1996). *A avaliação dos alunos na perspectiva da reforma*. Porto: Porto Editora.
- Pastor, V. e Cobo, B. (1995). Autoevaluación en Educación Física: la vivencia escolar de uno mismo. In *Revista Complutense de Educación*, 6 (2). Madrid: Servicio de Publicaciones – Universidad Complutense.
- Perrenoud, P. (2000). *Dez Novas Competências para Ensinar*. Porto Alegre: Artmed Editora.
- Régnier, J. (2002). A auto-avaliação na prática pedagógica. In *Revista Diálogo Educacional*, 3 (6), pp. 1-16. Brasil: Pontifícia Universidade Católica do Paraná.

- Rego, A. e Cunha, M. (2011). *Liderança. A virtude está no meio*. Lisboa: Actual Editora.
- Roullier, J. (2004). A auto-avaliação de um projecto de escola: profissionalização de um actor colectivo. *Revista de Estudos Curriculares*, 2 (2), pp. 239-261. Braga: Associação de Estudos Curriculares.
- Santos, L. (sd). *Auto-avaliação regulada: porquê, o quê e como?*. Lisboa: DEB.
- Siedentop, D. (1998). “*Aprender a enseñar la Educación Física*”. Barcelona: Inde.
- Vieira, I. (2013). A autoavaliação como instrumento de regulação da aprendizagem. Disponível em: http://www.researchgate.net/profile/Isabel_Vieira4/publication/266790870_The_role_of_self-assessment_as_a_learning_self-regulation_instrument_in_the_10th_year_English_class/links/543bbbd20cf2d6698be31f4a.pdf. [consultado em 6/03/15].
- Vilar, A. (1998). *O Professor Planificador*. Colecção Cadernos Pedagógicos, nº 19. Porto: Edições ASA, 3.ª ed.

Legislação consultada

- Decreto-Lei N.º 46. (1986, 14 de outubro). *Diário da República: 1.ª Série*, N.º 237, pp. 3067-3081.
- Despacho Normativo N.º 30. (2001, 19 de julho).
- Decreto-Lei N.º 240. (2001, 30 de agosto). *Diário da República: 1.ª Série-A*, N.º 201, pp. 5569-5572.
- Despacho Normativo N.º 24-A (2012, 16 de dezembro). *Diário da República: 2.ª Série*, N.º 236, pp. 38904-(4-10).
- Despacho Normativo N.º 13 (2014, 15 de setembro). *Diário da República: 2.ª Série*, N.º 177, pp. 23829-23836.

ANEXOS

Anexo A – Ficha individual do aluno

Anexo B – Justificação, Plano de aula e Reflexão

Anexo C – Exemplo de cartaz apresentado na unidade didática de Ginástica

Anexo D – Folha de observação (alunos dispensados da aula)

Anexo E – Folheto das regras de Educação Física (NC 14/15)

Anexo F – Protocolo de avaliação inicial

Anexo G – Sequência gímnica - Níveis

Anexo H – Ficha de autoavaliação de Ginástica

Anexo I – Ficha de apoio de Ginástica

Anexo J – Panfleto de Futsal

Anexo K – Percursos de Orientação

Anexo L – Ficha de avaliação (2.º período)

Anexo M – Panfleto de Badmínton sobre as ações técnico-táticas

Anexo N – Grelha de avaliação inicial/diagnóstica de Basquetebol

Anexo O – Grelha de avaliação formativa de Andebol

Anexo P – Grelha da avaliação final do 1.º período

Anexo Q – Grelha de autoavaliação do final 1.º período

Anexo R – Questionário sobre autoavaliação

FICHA INDIVIDUAL DO ALUNO

Nome: _____ N.º: _____ Ano: _____ Turma: _____

Data de Nascimento: ____/____/____ Idade (a 15 de setembro): _____ Email: _____

Morada: _____ Cód. Postal: _____/_____

Encarregado de Educação: _____ Contacto: _____

Pai: _____ Profissão: _____ Contacto: _____

Mãe: _____ Profissão: _____ Contacto: _____

N.º de Irmãos: _____ Idades: _____ Com quem vives: _____

Mão dominante? Direita Esquerda

Pé dominante? Direito Esquerdo

Tens problemas de: Visão Audição Comunicação Outros Qual? _____

Tens algum problema de saúde que te impossibilite de praticar EF regularmente? Sim Não

Se respondeste **sim**, qual? _____

Tens computador em casa? Sim Não Tem ligação à Internet? Sim Não

Gostas da disciplina de Educação Física? Sim Não

Que classificação obtiveste a Educação Física no ano anterior? _____

Desde quando tens Educação Física?

Pré-primário 1.º Ciclo 2.º/3.º Ciclos

Realizaste sempre as aulas de Educação Física? Sim Não

Se respondeste **não**, porquê? _____

Quais destas modalidades já praticaste nas aulas de Educação Física?

Andebol Futebol Voleibol Basquetebol Atletismo Ginástica

Luta Dança Corfebol Orientação Natação Ténis
 Badminton Patinagem Escalada Outro(s) Qual(ais)? _____

Qual(ais) a(s) modalidade(s) em que sentiste mais dificuldades? _____

Praticas ou já praticaste alguma atividade desportiva fora da escola? Sim Não

Se respondeste **sim**, quais? _____

Se respondeste **não**, indica as razões:

- As atividades que me oferecem não são do meu agrado
- No desporto sinto inferioridade perante os outros
- Não existem infra-estruturas perto do local onde vivo
- Não gosto de competir com os outros
- Não tenho condições de saúde e robustez física
- Os estudos ocupam-me todo o tempo disponível
- Não fui habituado a praticar atividade física
- Não vejo utilidade nisso
- Tenho outras atividades nos meus tempos livres
- Outras? _____

És federado nessa modalidade? Sim Não

Modalidades	Clube

Que importância é que atribuis à disciplina de Educação Física?

Muito importante Importante Pouco importante Nada importante

Observações que julgues pertinente referir:

ANEXO B - Justificação, Plano de aula e Reflexão

JUSTIFICAÇÃO (AULA DE BASQUETEBOL)			
DATA: 11/05/2015	TURMA: 8.º E	Nº. AULA – 84 E 85 (UD – 5 E 6 /10)	PROFESSOR: JORGE COIMBRA
<p>No planeamento desta aula de Basquetebol, tive em consideração o espaço onde ela vai decorrer, o número de alunos e o desempenho obtido pelos mesmos nas aulas anteriores, assim como o que possivelmente ocorrerá na próxima. Ao planear, esta aula, tentei ser explícito, claro e objetivo, tendo sempre o cuidado de que no plano houvesse uma correção didática e metodológica. Escolhi tarefas de modo a tornar a aula agradável, acessível e útil para os alunos, tendo em conta as suas capacidades e dificuldades. Planeei de forma, a que houvesse um encadeamento lógico nas tarefas, tendo como objetivo a aplicação do apreendido na primeira fase aula, no jogo. Tive, também, em atenção a distribuição e organização dos alunos e materiais. É meu propósito maximizar os tempos de aula, de tarefa, de transição e organização, de modo a que os alunos tenham muito tempo potencial de aprendizagem. Toda a planificação foi pensada no sentido de manter os alunos em atividade, de modo a que: o seu empenhamento motor seja mais elevado; o fluxo da aula não seja prejudicado; se rentabilize, quer o espaço físico quer o material.</p> <p>Relativamente à parte introdutória (informação inicial), informarei sobre os objetivos a atingir na aula; explicarei o tipo de tarefas e a organização das mesmas; e chamarei à atenção para as questões relacionadas com a segurança.</p> <p>Para a parte preparatória da aula, previ um aquecimento específico, ativo e eficaz, de modo a colocar todos os alunos a mexer ao mesmo tempo. Para tal, os alunos realizarão exercícios com bola (de modo a familiarizarem com ela), combinados com exercícios de ativação articular, e de ativação muscular. Estes exercícios além de servirem para a ativação cardiorrespiratória, servirão também para aperfeiçoar alguns elementos técnicos da modalidade e para criar motivação e prazer pela prática da mesma.</p> <p>No que respeita à parte principal ou fundamental da aula, decidi realizar sete tarefas. A abordagem dos conteúdos cumprirá uma sequência lógica de aprendizagem. Assim, numa fase inicial, será reforçada a importância do passe (peito/picado), receção, drible (progressão/proteção) e os lançamentos (parado, em suspensão e na passada), seguido de ressalto. Para o ensino das técnicas foi minha intenção obedecer aos seguintes critérios: a simplificação, ou seja ter utilidade no contexto de jogo, acessibilidade, isto é, o seu grau de dificuldade não deve exceder em demasia a capacidade atual dos alunos, e a segurança, implicando a preservação da integridade física do aluno. Devido à complexidade que o ensino do Basquetebol é necessário que este seja gradual, do conhecido para o desconhecido, do fácil para o difícil e do simples para o complexo. Tentei nestas tarefas ir ao encontro das fases de ensino do Basquetebol: 1.ª fase (Aluno – bola: atenção sobre a familiarização com a bola, o seu controlo e a sua utilização); 2.ª fase (Aluno – bola – cesto: atenção sobre o objetivo); 3.ª fase (Aluno – bola – adversário: combinação de habilidades; conquista e conservação da posse de bola; procura da finalização); 4.ª fase (Aluno – bola – colega – adversário: passa e desmarca); 5.ª fase (Aluno – bola – colegas – adversários: criação de linhas de passe); e 6.ª fase (Aluno – bola – equipa – adversários: assimilação e aplicação dos princípios de jogo). Na fase final da aula os alunos farão situação de jogo 3x3 ou 4x3. Esta tarefa tem os seguintes objetivos: Ataque: situação em que a equipa procura manter a posse de bola, progredindo no campo na tentativa de marcar cesto;</p>			

Defesa: situação em que a equipa procura recuperar a posse de bola, tentando impedir a progressão do adversário em direção ao cesto de forma a evitar marcar ponto. Além destes pretendo que os alunos façam uma ocupação racional do espaço, e aprendam a jogar com superioridade ou inferioridade numérica. Subjacente a estes aspetos ofensivos e defensivos, estarão os princípios de jogo (Ataque – Mobilidade e Penetração; Defesa – Equilíbrio e Contenção) que são de importância vital para o desenrolar do jogo; O jogo servirá, também, para estimular e motivar os alunos, visto que a competição é um elemento catalisador da motivação dos mesmos.

No que toca às instruções/ demonstrações irei usar uma linguagem clara, precisa, audível e adequada; referirei as componentes críticas mais importantes/ pertinentes; farei a demonstração (tendo em conta o modelo/ colocação), usando os alunos como agentes de ensino; questionarei os alunos como método de ensino; estimularei o empenhamento e superação das dificuldades, tendo sempre em conta a qualidade e a pertinência da informação, consumindo o mínimo tempo possível.

Relativamente ao controlo da atividade dos alunos, assim que eles iniciem a atividade, irei “passar os olhos” por toda a turma para verificar se todos perceberam o que tinham de fazer, se todos iniciaram a atividade e se o espaço físico de execução é suficiente. Irei posicionar-me corretamente, de modo a controlar os alunos, usando a sobreposição, controlando a segurança dos alunos e circulando de forma ativa e imprevisível, gerindo bem as tarefas e os grupos de alunos. É importante que os alunos notem sempre a minha presença na aula.

Irei dar o maior número possível de feedbacks individualizados, dizendo o que está bem feito e corrigindo o que não estiver, incentivando e estimulando, de modo a levar os alunos a aperfeiçoar as suas ações e comportamentos. É minha intenção fornecer uma boa taxa de feedbacks, diversificar o feedback, fechar ciclos de feedback e assegurar a sua pertinência e qualidade (a aprendizagem é um processo conduzido).

Durante a aula irei revelar disponibilidade para os alunos, entusiasmo pelo ensino e auxiliar os alunos no insucesso, de modo, a criar um bom clima de aula. Visto que alguns alunos demonstram um comportamento um pouco agitado, irei estar atento aos mesmos e ignorar ou dissuadir os comportamentos consoante a necessidade; lembrarei e farei cumprir as regras definidas para a aula e reforçarei positivamente o cumprimento das regras.


Na parte final da aula, realizarei um balanço oportuno, lembrando os objetivos da mesma; farei a extensão para a próxima aula, motivando os alunos para a mesma e pedirei aos alunos para recolherem o material.


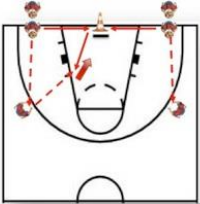

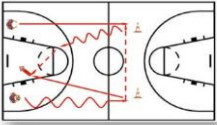
No que diz respeito aos estilos de ensino desta aula, estes serão os seguintes:

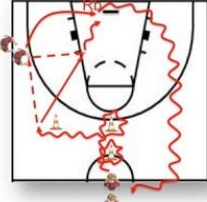

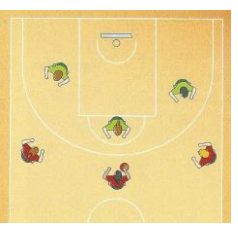
Estilo de comando – o professor toma o máximo de decisões e o papel do aluno é o de obedecer e cumprir. Este estilo tem as seguintes características: a resposta a um estímulo é imediata, e a prestação é precisa e imediata.


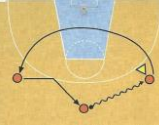
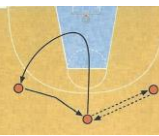
Estilo por tarefa – é derivado pela transferência da toma de decisões específicas do professor para o aluno. O aluno tem um tempo de prática individual enquanto o professor tem esse tempo para os “feedback” individuais e individualizados. Este estilo permite aos alunos dar os primeiros passos na tomada de decisões específicas.


PLANO DE AULA	Ano Letivo:	2014/ 2015	Período:	3.º	Aula n.º:	84 e 85	Unidade Didática:	Basquetebol	
	Data:	11/05/2015	Turma:	8.º E	Duração:	90min	Aula:	5 e 6	
	Hora:	15h50min	Local:	Pavilhão	N.º de Alunos Previstos:	28	De um total de:	10	
	FUNÇÃO DIDÁTICA:	- Exercitação.							
	OBJETIVOS DE AULA:	Unidade didática de Basquetebol: - Exercitar o passe de peito, passe picado, receção, drible de progressão, drible de proteção, lançamento parado, lançamento em suspensão e lançamento na passada e ressalto. - Forma jogadas 3x3 e 4x3 (Princípio de jogo: Ataque – Mobilidade; Defesa – Equilíbrio. Ataque: situação em que a equipa procura manter a posse de bola, progredindo no campo na tentativa de marcar cesto. Defesa: situação em que a equipa procura recuperar a posse de bola, tentando impedir a progressão do adversário em direção à linha de fundo de forma a evitar marcar cesto.							
RECURSOS MATERIAIS:	- Bolas de basquetebol (16) - Tabelas (4) - Pinos (16) - Coletes - Arcos (4) - Caneta - Folha de registo de assiduidade - Folha de observação/ Relatório								
SUMÁRIO:	- Unidade didática de Basquetebol: Exercitação do passe de peito, passe picado, receção, drible de progressão, drible de proteção, lançamento parado, lançamento em suspensão e lançamento na passada e ressalto. Forma jogada 3x3 e 4x3.								

Tempo		Tarefas / Situações de Aprendizagem	Organização	Objetivos Comportamentais / Critérios de Êxito	Material
Total	Parcial				
P. Inicial					
15h50	5'	<ul style="list-style-type: none"> Colocação do material para a aula enquanto os alunos se equipam. Entrada dos alunos no balneário. 	<ul style="list-style-type: none"> Disposição do material. 	<ul style="list-style-type: none"> Os alunos equipam-se. 	
15h55	4'	<ul style="list-style-type: none"> Consoante os alunos vão chegando pede-lhes para formar um semicírculo sentados no local indicado; Verificação das presenças, apresentação dos conteúdos e objetivos da aula; Informa os alunos acerca das tarefas a realizar e a organização das mesmas; Motiva os alunos para a aula; Realça a importância das regras de aula; Pergunta se há dúvidas e esclarece-as caso existam. 	<ul style="list-style-type: none"> Alunos sentados à frente do professor em semicírculo. 	<ul style="list-style-type: none"> Os alunos ouvem atentamente o professor; Os alunos colocam dúvidas caso existam. 	<ul style="list-style-type: none"> Folha de registo de assiduidade Caneta Folha de observação/ Relatório
15h59	8'	<p><u>Aquecimento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Conduz e demonstra o aquecimento e indica aspetos a ter em conta para a sua realização; 	<ul style="list-style-type: none"> Os alunos distribuem-se em grupos de 4 e 3 pelo pavilhão. 	<ul style="list-style-type: none"> Adaptar o organismo ao esforço (ativação geral). 	<ul style="list-style-type: none"> Bolas (8) Pinos (8) Arcos (4) Coletes
16h07 (17')					
P. Funda.					
16h07	3'	<ul style="list-style-type: none"> Demonstração e explicação da tarefa 1, com o auxílio de alunos. Pergunta se há dúvidas e esclarece-as caso existam. Durante a tarefa observa, circula e controla o desempenho e comportamento dos alunos dando feedbacks. 	<ul style="list-style-type: none"> Os alunos distribuem-se em grupos de 7 e 6. 	<ul style="list-style-type: none"> Os alunos ouvem atentamente o professor; Os alunos colocam dúvidas caso existam. 	

16h10	4'	<p>Tarefa 1</p> <p>Descrição: O aluno sem bola corre até à linha de fundo e vai apanhar a bola que está no chão executando de seguida lançamento (pode optar pelo lançamento), vai ao ressalto e torna a colocar a bola no chão.</p>		<p>Critérios de Êxito: Realizar os exercícios de forma fluida e com correção das ações técnicas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bolas (16) • Pinos (8) • Arcos (8) • Tabela (4) • Coletes
16h14	3'	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstração e explicação da tarefa 2, com o auxílio de alunos. • Pergunta se há dúvidas e esclarece-as caso existam. • Durante a tarefa observa, circula e controla o desempenho e comportamento dos alunos dando feedbacks. 		<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Encadear sucessivas ações (passe, receção, drible). - Aperfeiçoar a técnica de passe, receção, drible e lançamento). - Encadear sucessivas ações (passe, receção e desmarcação) culminando com uma situação de finalização: lançamento. 	
16h17	4'	<p>Tarefa 2</p> <p>Descrição: O aluno com bola passa ao aluno exterior e corre de modo a tocar no pino, de seguida recebe a bola dentro da área restritiva e lança (lançamento na passada e em suspensão).</p>		<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ataque: situação em que a equipa procura manter a posse de bola, progredindo no campo na tentativa de marcar cesto. <p>Princípio de jogo: Mobilidade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Defesa: situação em que a equipa procura recuperar a posse de bola, tentando impedir a progressão do adversário em direção à linha de fundo de forma a evitar marcar cesto. <p>Princípio de jogo: Equilíbrio</p> <ul style="list-style-type: none"> • O aluno, em situação de exercício em grupo, é capaz de executar: 	<ul style="list-style-type: none"> • Bolas (16) • Pinos (8) • Tabela (4) • Coletes
16h21	3'	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstração e explicação da tarefa 3, com o auxílio de alunos. • Pergunta se há dúvidas e esclarece-as caso existam. • Durante a tarefa observa, circula e controla o desempenho e comportamento dos alunos dando feedbacks. 		<p>Posição ofensiva básica (posição de tripla ameaça): colocar os pés afastados e à largura dos ombros, distribuir o peso do corpo de igual modo pelos dois apoios (parte anterior); fazer uma ligeira flexão das pernas; manter a cabeça levantada de modo a poder observar os colegas e os adversários; fazer a pega da bola com ambas as mãos; colocar a bola junto ao abdómen, com os cotovelos colocados ao lado do tronco.</p>	
16h24	4'	<p>Tarefa 3</p> <p>Descrição: O aluno passa a bola e corta pela área restritiva, contorna o pino e depois de receber a bola lança ao cesto (lançamento na passada e em suspensão).</p>		<p>Pega da bola: Colocar as mãos ligeiramente recuadas e na metade posterior da bola; colocar os dedos de forma a sentir a bola; colocar os dedos afastados, com os polegares atrás da bola; não tocar a bola com a palma da mão.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bolas (16) • Pinos (8) • Tabela (4) • Coletes
16h28	3'	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstração e explicação da tarefa 4, com o auxílio de alunos. • Pergunta se há dúvidas e esclarece-as caso existam. • Durante a tarefa observa, circula e controla o desempenho e comportamento dos alunos dando feedbacks. 		<p>Passe de peito: colocar os cotovelos junto ao corpo; avançar um dos apoios; executar um movimento de repulsão com os braços; executar rotação dos pulsos; Após o passe, ficar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo.</p>	
16h31	5'	<p>Tarefa 4</p> <p>Descrição: Duas filas, uma com bola, e a outra sem bola. Quando os dois alunos chegarem aos pinos executam um passe (passe de peito), o aluno que recebe sai em drible e o outro corre pela lateral para receber a bola e entrar para o cesto (lançamento na passada e em suspensão).</p>			<ul style="list-style-type: none"> • Bolas (16) • Pinos (8) • Tabela (4) • Coletes

16h36	3'	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstração e explicação da tarefa 5, com o auxílio de alunos. • Pergunta se há dúvidas e esclareci-as caso existam. • Durante a tarefa observa, circula e controla o desempenho e comportamento dos alunos dando feedbacks. 			
16h39	5'	<p>Tarefa 5</p> <p>Descrição: O aluno contorna os dois primeiros pinos em drible, de seguida executa drible lateral até ao terceiro pino. Depois passa a bola para outro colega e corta para o cesto de modo a receber a bola e lançar ao cesto. O jogador que realiza o passe de volta vai ao ressalto e dribla até ao meio-campo.</p>		<p>Passé picado: colocar os cotovelos junto ao corpo; avançar um dos apoios; executar um movimento de repulsão com os braços; executar rotação dos pulsos; Após o passe, ficar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo; dirigir o passe para baixo (solo) e para a frente.</p> <p>Receção: ir ao encontro da bola com as duas mãos; colocar os dedos bem abertos e firmes; colocar os braços estendidos mas no momento em que contactam com a bola devem fletir-se permitindo assim, por um lado, o amortecimento da velocidade desta e, por outro a proteção da mesma.</p> <p>Drible de progressão: coordenar o movimento do antebraço de modo a amortecer o movimento da bola e reenviá-la para o solo; contactar a bola com a mão aberta e os dedos estendidos; driblar a bola ao lado do corpo (até ao nível da cintura); manter o olhar dirigido para a frente; controlar a bola em movimento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bolas (16) • Pinos (12) • Tabela (4) • Coletes
16h44	3'	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstração e explicação da tarefa 6, com o auxílio de alunos. • Pergunta se há dúvidas e esclareci-as caso existam. • Durante a tarefa observa, circula e controla o desempenho e comportamento dos alunos dando feedbacks. 			
16h47	5'	<p>Tarefa 6</p> <p>Descrição: Dois alunos atacantes contornam o primeiro pino e tentam chegar em primeiro lugar ao segundo pino. O primeiro a passar o segundo pino, entra e executa lançamento, o segundo joga 1x1 com o defensor, se não marcar cesto passa para a fila dos defensores.</p>		<p>Drible de proteção: fletir as pernas; colocar o braço livre e a perna contrária à mão que dribla entre a bola e o defesa; coordenar o movimento do antebraço de modo a amortecer o movimento da bola e reenviá-la para o solo mais rapidamente; contactar a bola com a mão aberta e os dedos estendidos; driblar de modo que a bola ressalte no meio dos apoios; diminuir a altura do drible; controlar a bola em movimento.</p> <p>Lançamento em apoio: partir da posição básica ofensiva; avançar ligeiramente o apoio do lado da mão que lança; manter o olhar dirigido para o cesto; segurar a bola com as duas mãos, de modo a ficar por trás a mão que lança com os dedos afastados; posicionar a mão de apoio de lado na bola; colocar o cotovelo debaixo da bola; colocar a bola acima do nível da cabeça mas desviada lateralmente para o lado da mão lançadora; posicionar o braço e o antebraço de modo a formarem um ângulo de 90°; fazer a extensão completa das pernas e braços com expulsão da bola por golpe de pulso; executar o movimento de forma contínua.</p> <p>Lançamento em suspensão: Cumprir os aspetos mencionados para o lançamento em apoio;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bolas (16) • Pinos (16) • Tabela (4) • Coletes
16h52	5'	<ul style="list-style-type: none"> • Pede aos alunos para se sentarem. • Relembra os objetivos a aula, indicando os que foram e não foram atingidos e informa sobre o trabalho a realizar na próxima tarefa (jogo). 			
16h57	3'	<ul style="list-style-type: none"> • Informa os alunos que podem ir beber água. • Prepara a atividade seguinte com eventual auxílio de alguns alunos. 			
17h00	15'	<p>Tarefa 7</p> <p>Descrição: Em grupos de 6 ou 7 elementos, os alunos realizam: - Jogo 3x3 e 4x3</p> <p>Situação de jogo (3x3), com o objetivo que os alunos cumpram os princípios de jogo (passe e corte, aclaramento, etc.) e os</p>			<ul style="list-style-type: none"> • Bolas (4) • Tabela (4) • Coletes

<p>17h15 (80')</p>	<p>elementos técnico-táticos de suporte. (Sempre que a defesa recupera a posse de bola, terá que obrigatoriamente que se deslocar ao meio-campo.</p> <p>Variantes: De facilidade: - Introdução de um Joker com funções só atacantes (4x3).</p> <p>De dificuldade: - Sem drible. - Número de passes condicionado; - A bola só entra na área restritiva (dentro da linha de 3 pontos) após 4 passes.</p> <p>Regras: - O jogo realiza-se a meio campo;</p> <p>- Inicia-se com bola ao ar, no círculo próximo da tabela onde o jogo decorre;</p> <p>- Após sofrer cesto, essa equipa repõe a bola na linha final e só pode atacar o cesto depois de ter saído para além da linha dos 6,75m (caso essa linha não exista, a bola terá de ultrapassar, então, o prolongamento da linha de lance livre.</p> <p>Ao sinal do professor troca de campo.</p> <p>Informa os alunos que podem ir beber água.</p>	  	<p>Executar o movimento do lançamento na fase ascendente do salto.</p> <p>Lançamento na passada: - Realização de 2 apoios (dir/esq ou esq/dir consoante estão do lado direito ou esquerdo do cesto); Elevação do joelho da perna livre; Execução em suspensão e com a mão oposta à perna de impulsão; Olhar dirigido para o cesto</p> <p>Ressalto: Com os olhos fixos na bola, partindo da PBO; Flexão rápida do MI, e salto explosivo Extensão dos MS, com os dedos bem afastados; Pega da bola com as 2 mãos, no ponto mais alto; Recepção ao solo, em equilíbrio; Proteção da bola debaixo do queixo, com os cotovelos bem afastados.</p> <ul style="list-style-type: none"> • O aluno, em situação de jogo reduzido 3x3 e 4x3, é capaz de: <p>Jogo 3x3 e 4x3</p> <p>Os alunos em situação de jogo 3x3 e 4x3 realizam as ações técnico-táticas apropriadas ao ataque, respeitando as regras do jogo.</p> <p>Aluno com posse da bola, no ataque, consegue: - Progredir com bola no terreno de jogo e enquadra-se ofensivamente.</p> <p>Aluno sem posse da bola, no ataque, consegue: - Desmarca-se oferecendo linhas de passe em direção ao cesto e/ou apoio.</p> <p>Defensor: - Coloca-se entre o adversário direto (com ou sem bola) e o seu cesto pressionando-o, e realiza:</p> <p>- Desarme (defesa ativa): Coloca o pé perpendicularmente à direção do deslocamento da bola, de modo a bloqueá-la; Olhar sempre dirigido para a bola e não para o corpo do adversário; Só arrisca o desarme quando há certeza de poder alcançar a bola.</p> <p>- Contenção (defesa passiva): Fecha linhas de lançamento ou de progressão para o cesto, colocando-se entre o portador da bola e a tabela.</p>	
--------------------	---	---	--	--

P. Final				
17h15	2'	<ul style="list-style-type: none"> • Relembra os objetivos da aula, indicando os que foram ou não atingidos; • Informa sobre o trabalho a realizar na próxima aula, motivando-os; • Estipula os alunos que arrumam o material; • Despede-se dos alunos; 	<ul style="list-style-type: none"> • Alunos à frente do professor em meia-lua 	<ul style="list-style-type: none"> • Os alunos ouvem atentamente o professor.
17h17	8'	<ul style="list-style-type: none"> • Desequipar, e tomar banho 		
17h25 (90')				

Anexos:

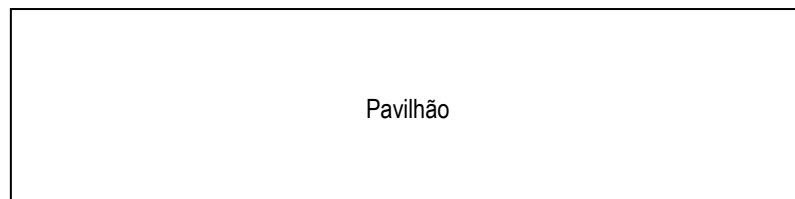
1. Regras de sala de aula:

- Respeito o professor e os colegas.
- Ouço atentamente as demonstrações/ explicações.
- Concentro-me nas tarefas.
- Utilizar corretamente o material.

2. Sinais da aula:

- Quando o professor apitar iniciam a tarefa.
- Quando o professor apitar e mostrar a mão fechada, os alunos devem reunir-se em semicírculo à sua frente.
- Quando o professor apitar e mostrar a palma da mão, devem parar no local onde se encontram e escutar o professor.

3. Organigrama:



Reajustamento:

- Caso algum aluno não faça aula, ajudará o professor (recolha e colocação de material; arbitragem).

GRUPOS DE BASQUETEBOL

TABELA 1

VERMELHOS

AMARELOS

TABELA 2

VIOLETAS

PRETOS

TABELA 3

AZUIS

VERDES

TABELA 4

BRANCOS

LARANJAS

Apreciação Final

Apreciação metodológica:

Julgo que as tarefas estavam adequadas ao nível dos alunos e eram pertinentes de acordo com os objetivos. Houve progressão lógica das aprendizagens e correção técnico-científica. Acho que houve efeito de aprendizagem.

Apreciação didática:

Foi assíduo e pontual. A aula começou à hora prevista. A aula decorreu de acordo com o planeado. Houve coordenação e coerência das ações. Maximizei o TPA. Na demonstração das tarefas utilizei os alunos como auxiliares de ensino. Preocupei-me também com a minha circulação e com o meu posicionamento, evitando assim ficar com alunos fora do meu alcance visual. Procurei intervir na altura correta, corrigindo, reforçando a prestação, questionando ou descrevendo o comportamento/efeito pretendido. Na conclusão da aula, foi feito o balanço da aula, referenciando os aspetos principais da mesma. A aula decorreu com normalidade, sem contratempos ou desvios comportamentais.

Observação:

O aluno A foi dispensado da aula e ajudou-me na recolha e colocação de material e na arbitragem. As alunas B e C faltaram à aula.

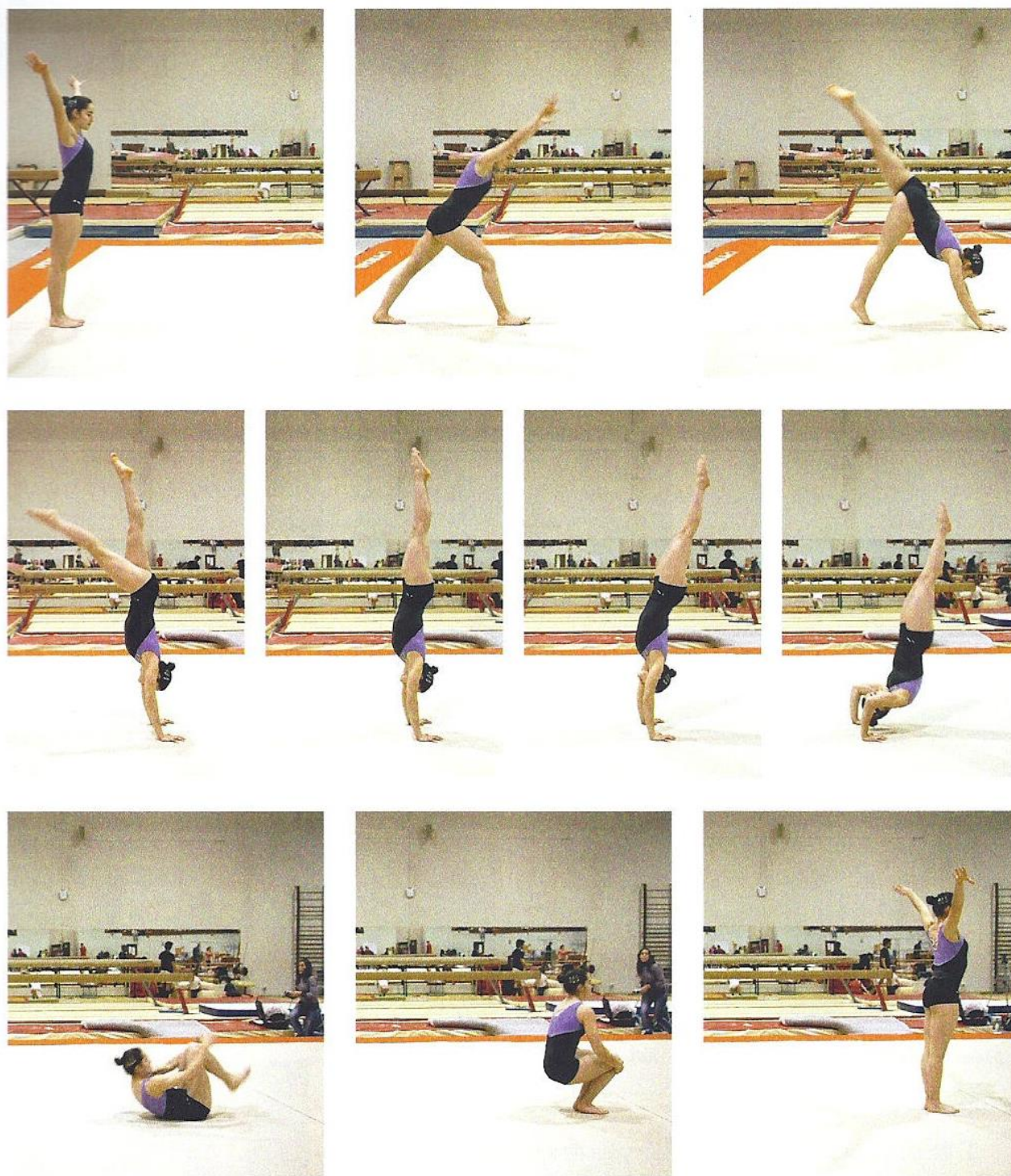
Os alunos estiveram empenhados e interessados na aula. O facto de existir uma variedade de tarefas possibilitou um bom clima de aula. Contudo sentiram algumas dificuldades em se organizarem na tarefa 6, devido ao facto de nessa tarefa haver muitas movimentações, o que fez com que alguns alunos não percebessem bem para onde iam.

Observações e Análise Crítica: Jorge Coimbra

Planeamento	Descrevi correta e pormenorizadamente todos os elementos do plano. Planifiquei com correção metodológica. Operacionalizei os objetivos corretos com componentes críticas pertinentes. Previ tarefas adequadas aos alunos. Previ a organização dos alunos e dos materiais. Maximizei tempos de aula, tarefa, transição/organização, TPA.
Informação inicial	Informei sem consumir tempo de aula. Contextualizei a aula. Indiquei os objetivos e conteúdos. Expliquei o tipo de tarefas e organização. Defini regras e cuidados a ter. Combinei sinais de A, R, T. Usei uma linguagem clara, afável, enfática, precisa, audível, adequada e pertinente. Posicionei-me para ver e ser visto. Motivei os alunos para a prática.
Instrução/ Demonstração	Usei uma linguagem clara, afável, enfática, precisa, audível, adequada e pertinente. Referi as componentes críticas mais importantes. Fiz uma boa demonstração (modelo/colocação). Usei o questionamento como método de ensino. Usei os alunos como agentes de ensino. Estimulei o empenhamento e a superação das dificuldades.
Gestão/ Organização	Fiz um aquecimento específico, ativo e motivante. Mantive o fluxo da aula. Rentabilizei o espaço e os materiais. Distribui/organizei os alunos com eficácia. Recolhi os materiais com ordem e eficácia.

Controlo da atividade dos alunos	<p>Usei sinais com coerência e eficácia. Controlei a segurança dos alunos. Posicionei-me corretamente. Circulei de forma ativa e imprevisível. Geri bem as tarefas/grupo de alunos. Geri com eficácia os tempos de aula.</p>
Feedbacks	<p>Forneci uma boa taxa de feedback. Diversifiquei o feedback positivo. Assegurei a qualidade e pertinência do feedback. Fechei ciclos de feedback.</p>
Finalização	<p>Relembrei os objetivos e fiz o balanço oportuno da aula. Coloquei-me para ver e ser visto. Usei uma linguagem clara, afável, enfática, precisa, audível, adequada e pertinente. Despedi-me e guardei os materiais.</p>
Clima	<p>Cumprimentei e usei na sua maioria o nome dos alunos. Revelei disponibilidade para os alunos. Auxiliei os alunos no insucesso, elogiei e incentivei os alunos (feedback motivacional). Usei um tom de voz agradável e afável. Revelei entusiasmo pelo ensino. Usei estratégias para criar bom clima.</p>
Disciplina	<p>Criei regras de aula e tornei-as claras. Relembrei sempre que foi necessário e fiz cumprir as regras definidas. Reforcei positivamente o cumprimento das regras. Ignorei alguns comportamentos inapropriados ligeiros. Dissuadi comportamentos inapropriados. Usei estratégias para prevenir e controlar a (in)disciplina.</p>

APOIO FACIAL INVERTIDO SEGUIDO DE ROLAMENTO À FRENTE



ASPETOS IMPORTANTES NA EXECUÇÃO

- Iniciar o movimento em posição gímnica de apresentação.
- Promover o desequilíbrio através da inclinação do tronco à frente, ao mesmo tempo que desloca uma das pernas para a frente.
- Apoiar as mãos no solo, à largura dos ombros, com os dedos bem afastados;
- Manter os braços estendidos.
- Elevar a bacia até à vertical, de uma forma lenta e controlada, através da impulsão de uma das pernas e o balanço da outra.
- Manter todos os segmentos do teu corpo alinhados e contraídos;
- Olhar para as mãos.
- Fazer a repulsão dos braços.
- Desequilibrar o corpo e finalizar o movimento executando um rolamento à frente.

TÉCNICA DE AJUDA

- Colocando uma mão no ombro para não deixar avançar, em relação ao apoio das mãos, e com a outra mão na perna livre para impulsionar para cima e chegar à vertical.

- Colocando um joelho na frente do ombro para não o deixar avançar. Com uma mão ajudará na “perna livre” impulsionando para que segua à vertical e com a outra ajuda-o a parar, segurando na parte posterior dos joelhos.



ANEXO D – Folha de observação (alunos dispensados da aula)

FOLHA DE OBSERVAÇÃO/ TAREFAS (BASQUETEBOL) – 25/05/15

NOME: _____ ANO: _____ TURMA: _____ N.º: _____

DATA: ____ / ____ / ____ HORA: ____ H ____ MIN. DURAÇÃO DA AULA 45MIN.
90MIN.

Motivo da não realização da aula: _____

Modalidade: _____

Objetivos da aula: _____

Material utilizado: _____

LÊ ATENTAMENTE ESTA FOLHA DE OBSERVAÇÃO/ TAREFAS, DE MODO A REALIZARES UM BOM TRABALHO.

Da 1.ª Tarefa à 4.ª Tarefa

→ Colocação do material (pinos, arcos e bolas).

→ Dinamização das tarefas. (Está atento(a) a explicação/demonstração do teu professor de modo a ajudares os teus colegas).

5.ª Tarefa

→ Recolhe as bolas (colocar no cesto), os pinos e os arcos.

→ Coloca os sinalizadores nos respetivos campos.

→ Observação dos alunos

1.ª Observação

Aluno (a) Observado(a): _____

Ataque:

Aspetos Táticos	Não faz	Faz	Faz bem
Ocupa equilibradamente o espaço de jogo			
Abre linhas de passe, desmarca-se			
Enquadra-se com o cesto			
Fica parado(a)			
Mantem o contacto visual com o portador da bola			

Defesa:

Aspetos Táticos	Não faz	Faz	Faz bem
Marca o seu atacante, após a perda da posse da bola			
Defende entre o atacante e o cesto			
Impede/dificulta passes			

→ **Arbitra o jogo 3x3 e 4x3** – Ver sinalética do árbitro (em anexo)

a) Comportamento dos teus colegas

b) Empenhamento deles nas tarefas

c) Aspetos positivos da aula?

c) Aspetos a melhorar na aula?



PROFESSOR JORGE COIMBRA

E. B. PROF. ALBERTO NERY CAPUCHO



"O desporto pode criar esperança onde outrora só havia desespero. É mais poderoso do que o governo na destruição de barreiras raciais. O desporto ri na cara de todos os tipos de discriminação."

Nelson Mandela

Ano Letivo 2014/2015

OBJETIVOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA

A disciplina de Educação Física tem como objetivo principal promover o desenvolvimento físico e intelectual, através da prática de diversas atividades físicas.

NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA VAIS APRENDER A:

- Conhecer o teu corpo, através do movimento;
- Interagir com o teu professor e os teus colegas, aprendendo a respeitá-los;
- Melhorar a tua aptidão física, através do desenvolvimento das tuas capacidades físicas;
- Conhecer e aplicar as regras de participação desportiva;
- Criar hábitos de saúde e de higiene;
- Conhecer e aprender a executar as habilidades motoras exigidas nas várias modalidades desportivas.

→ Deves empenhar-te ao máximo em todas as atividades de Educação Física, mesmo aquelas que gostas menos, para tirares o maior proveito possível desta disciplina.



AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Esta disciplina é essencialmente prática logo o seu funcionamento exige regras específicas. Deverás ter um comportamento organizado, realizando as tarefas segundo as



indicações do professor e respeitando sempre os teus colegas.

O BOM ALUNO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

O bom aluno(a) é aquele(a) que, através de uma participação ativa responsável nas aulas de Educação Física, desenvolve as suas competências em quatro grandes áreas:

- **Atividades desportivas** – realização de habilidades motoras diversificadas;
- **Aptidão física** – elevação dos níveis das capacidades motoras;
- **Conhecimentos** – relativos aos processos de elevação e manutenção da aptidão física e as atividades desportivas nos aspetos técnico-táticos e regulamentares;
- **Atitudes** – comportamentos de respeito, de cooperação e de empenhamento.



É importante que gostes da tua escola e aprendas a estudar para obteres bons resultados.

O teu professor quer ajudar-te, solicita a sua ajuda ou esclarecimento sempre que necessário.

COMPORTAMENTO

Nas aulas de Educação Física debes:

- Estar com atenção às explicações do professor;
- Cumprir as regras da aula, quer as gerais quer as específicas de cada modalidade;
- Ajudar e colaborar com os colegas;
- Executar as tarefas propostas pelo professor.



ASSIDUIDADE E PONTUALIDADE

É importante que, como nas outras disciplinas, não fates às aulas, só assim podes aprender e melhorar o teu desempenho desportivo. A pontualidade é também importante para o funcionamento da disciplina e para a tua avaliação. Após o toque de entrada (campainha) debes entrar imediatamente para o balneário.

EQUIPAMENTO

Deves trazer sempre o equipamento necessário:

<i>PARA A AULA</i>		<i>PARA O BANHO</i>
<i>Sapatilhas/ sabrinas</i>		<i>Toalha</i>
Calções/ calças	/ ou fato de treino	Chinelos
T-shirt / camisola		Produtos de higiene
<i>Boné (exterior em dias de sol)</i>		<i>Roupa interior limpa</i>

Por questões de higiene e saúde debes no final de cada aula e depois de tomar banho mudar de roupa não vestindo a que utilizaste para fazer atividade física.

BALNEÁRIOS

Logo que entras no balneário debes equipar-te rapidamente (tens até 5' para o fazeres) de uma forma organizada não ocupando o espaço dos teus colegas.

Dispões também de tempo para tomar banho. Deves fazê-lo de uma forma rápida e não interferindo com os teus colegas (tens entre 5' e 10'). Por questões de segurança é extremamente proibido correr ou brincar nos balneários.

BANHO

O banho no final de cada aula é obrigatório. É um cuidado de higiene fundamental para a tua saúde e é um elemento de avaliação da disciplina.

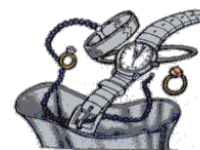
O professor fornecerá indicações para que esta atividade se realize da melhor forma.

Sempre que por questões de saúde não seja possível tomares banho debes trazer a respetiva justificação.



OBJETOS PERIGOSOS E VALORES

Nas aulas de Educação Física é proibido usar relógio, pulseiras, fios, anéis e brincos (grandes), porque podem ser perigosos para ti ou para os teus colegas.



Deves entregar os objetos de valor ao Delegado(a) desportivo(a). Esses objetos depois de colocados no saco são colocados no cacifo e a chave entregue à

professora.

No final da aula, depois do banho o Delegado(a) desportivo(a) procederá à entrega dos respetivos valores.

ESPAÇOS/ MATÉRIAS

Vamos trabalhar em três espaços, pavilhão, ginásio e campo exterior.

Matérias a abordar:

Individuais	Coletivas
Fitnessgram	Andebol
Ginástica	Basquetebol
Atletismo	Futsal
Badmínton	Voleibol

O QUE SE AVALIA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

- O nível em que se encontra a tua aptidão física;
- Os conhecimentos que demonstras sobre as matérias (regras de segurança, terminologia, regras básicas das modalidades, etc...);
- A forma como executas as habilidades técnicas das diferentes matérias;
- A qualidade das decisões que tomas;
- A harmonia com que realizas uma composição ou sequência;
- O companheirismo/ cooperação com que trabalhas;
- A forma como participas;
- O comportamento;
- A responsabilidade;
- A assiduidade/ pontualidade.

No final, de cada período, em diálogo com o professor, é feita a autoavaliação. Neste momento, tu e os teus colegas devem ser capazes de: se avaliarem a si próprios; reconhecerem o que ainda podem melhorar, ao nível dos conhecimentos, das práticas e dos valores.



→ A aula de Educação Física é composta por três partes:

1. Parte inicial – aquecimento e instrução inicial

Consiste na saudação e apresentação da aula.

Tem como objetivo preparar o teu organismo para a atividade física/ esforço. Melhora a elasticidade dos ligamentos e dos tendões, assim como a lubrificação das articulações.

Através de vários exercícios, num período de 5 a 10 minutos, pretende-se elevar gradualmente os batimentos do teu coração, trabalhando os músculos e as articulações mais exigidos durante a aula (Ex: corridas variadas e alongamentos).



2. Parte principal

Tem como objetivo a aprendizagem e o aperfeiçoamento de uma ou várias modalidades, bem como o desenvolvimento das capacidades motoras.

Realizam-se exercícios variados, começando sempre pelos mais simples e com movimentos de menor intensidade, aumentando gradualmente o seu grau de dificuldade. O tempo de duração desta parte varia entre os 30 e os 60 minutos (Ex: exercícios analíticos e formas jogadas).



3. Parte final


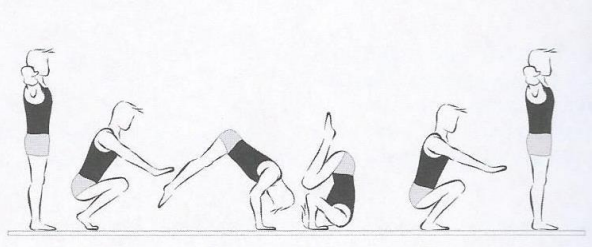
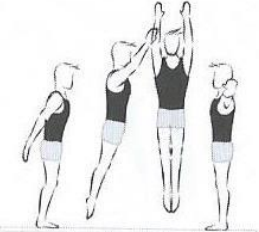
Tem como objetivo fazer o relaxamento, entre 5 e 10 minutos, arrumar o material e fazer um pequeno balanço do que foi feito na aula.


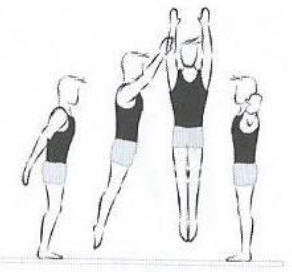
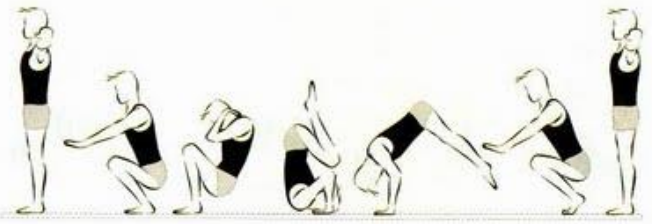
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
2014/15 – PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO INICIAL – 3.º Ciclo

MATÉRIAS	7.º ANO		8.º ANO		9.º 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´
FUTSAL	- Jogo 3X3 + 1 <i>Joker</i> (no ataque) - campo reduzido	50´	- Jogo 4X4- campo reduzido	45´	- Jogo 4X4- campo reduzido	90´
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´
BADMÍNTON					- 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 G – Sequência gímnica - Níveis

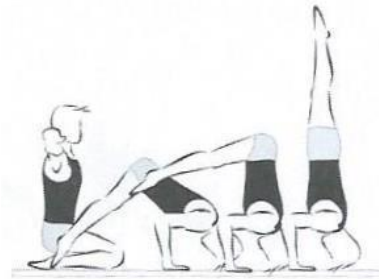
NÍVEL 1 (INTRODUTÓRIO)				
	+		+	

NÍVEL 2 (INTRODUTÓRIO)				
	+		+	

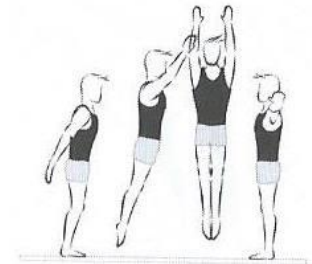
NÍVEL 3 (INTRODUTÓRIO)



+



+



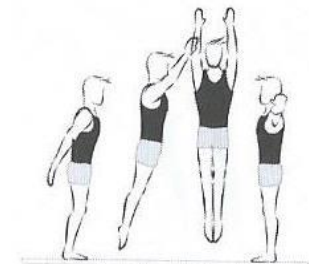
NÍVEL 4 (ELEMENTAR)



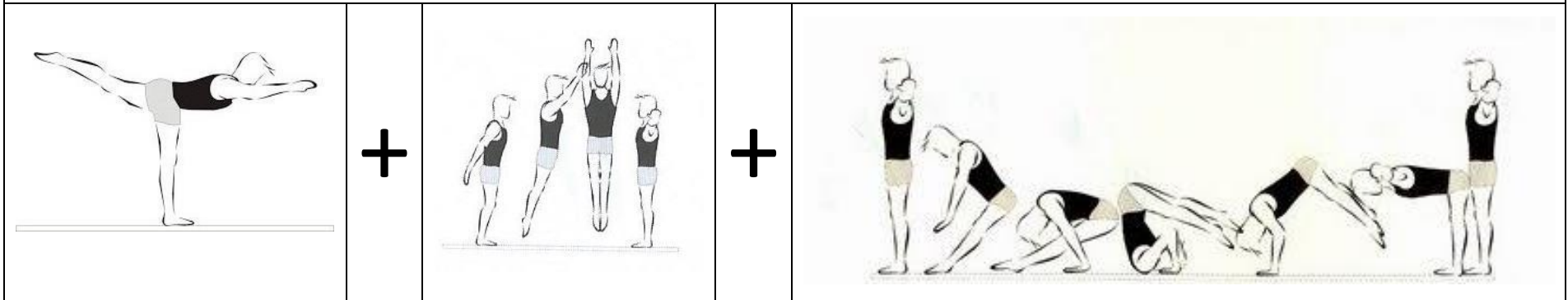
+



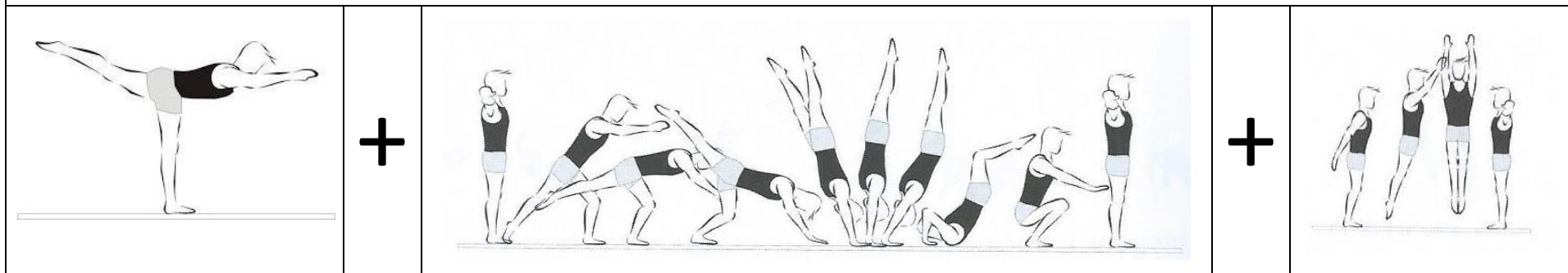
+



NÍVEL 5 (ELEMENTAR)



NÍVEL 6 (ELEMENTAR)

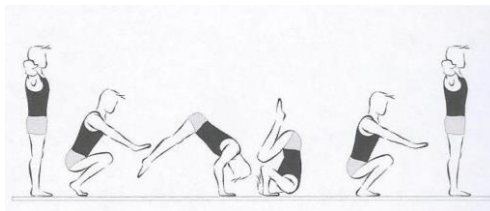


ANEXO H – Ficha de autoavaliação de Ginástica

NOME DO ALUNO: _____ **ANO/TURMA:** _____ **DATA:** ____/____/____






Esta ficha irá permitir realizares a autoavaliação na unidade didática de Ginástica, pelo que deves assinalar com X o teu nível de desempenho no respetivo elemento gímnico.

(A) ELEMENTO GÍMNICO – ROLAMENTO À FRENTE



CRITÉRIOS DE OBSERVAÇÃO:

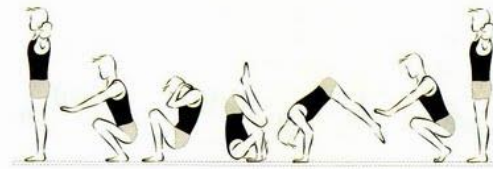
1. Rotação total do eixo transversal.
2. Pés juntos na fase final.

				
Não executa	Termina de costas	Termina sentado ou (sai do colchão/mãos no colchão)	Termina com os pés afastados/ cruzados	Sem erros
NÍVEL 1 – FRACO	NÍVEL 2 – NÃO SATISFAZ	NÍVEL 3 - SATISFAZ	NÍVEL 4 - BOM	NÍVEL 5 – MUITO BOM
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ALVOS NEGATIVOS A SUPERAR

ALVOS POSITIVOS A ALCANÇAR

(B) ELEMENTO GÍMNICO – ROLAMENTO À RETAGUARDA



CRITÉRIOS DE OBSERVAÇÃO:

1. Rotação total do eixo transversal.
2. Pés juntos na fase final.

Não executa	Rola até aos ombros
NÍVEL 1 - FRACO	NÍVEL 2 – NÃO SATISFAZ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ALVOS NEGATIVOS A SUPERAR

Termina de joelhos (ou sai do colchão)	Termina com os pés afastados/ cruzados	Sem erros
NÍVEL 3 - SATISFAZ	NÍVEL 4 - BOM	NÍVEL 5 – MUITO BOM
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ALVOS POSITIVOS A ALCANÇAR

(C) ELEMENTO GÍMNICO – ROLAMENTO À RETAGUARDA DE PERNAS AFASTADAS E ESTICADAS



CRITÉRIOS DE OBSERVAÇÃO:

1. Rotação total do eixo transversal com pernas afastadas e estendidas.
2. Amplitude na saída da rotação.

Não executa ou rola até aos ombros	Termina de joelhos
NÍVEL 1 - FRACO	NÍVEL 2 – NÃO SATISFAZ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ALVOS NEGATIVOS A SUPERAR

Pernas pouco afastadas e/ou fletidas (não sai do colchão)	Na saída, a cabeça toca no colchão (falta de amplitude na saída)		Sem erros
NÍVEL 3 - SATISFAZ	NÍVEL 4 - BOM		NÍVEL 5 – MUITO BOM
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

ALVOS POSITIVOS A ALCANÇAR

(D)ELEMENTO GÍMNICO – AVIÃO



CRITÉRIOS DE OBSERVAÇÃO:

1. Posição equilibrada.
2. Pernas estendidas e em amplitude.

Não executa	Não mantém a posição (esboça a posição)
NÍVEL 1 - FRACO	NÍVEL 2 – NÃO SATISFAZ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>




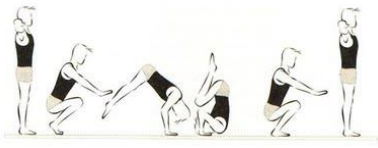




ALVOS NEGATIVOS A SUPERAR


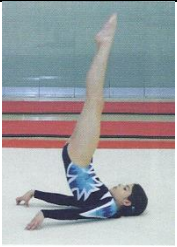


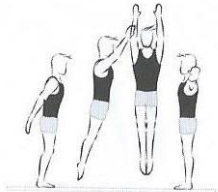
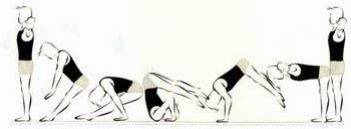

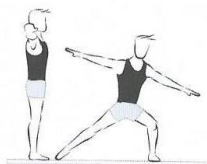
Perna fletida e/ou em pouca amplitude	Equilíbrio instável (instabilidade postural)	Sem erros
NÍVEL 3 - SATISFAZ	NÍVEL 4 - BOM	NÍVEL 5 – MUITO BOM
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>




ALVOS POSITIVOS A ALCANÇAR

FICHA DE APOIO DE GINÁSTICA (SÍNTESE DA MATÉRIA)

GINÁSTICA (SOLO) – AULA N.º 13 E 14

N.º	DESCRIÇÃO / IMAGEM	COMPONENTES CRÍTICAS PERTINENTES	AJUDA
1	 <p>POSIÇÃO INICIAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Elevar os membros superiores. 	-
2	 <p>AVIÃO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Membros inferiores em extensão e com grande afastamento. - Fletir o tronco à frente. - Olhar dirigido para a frente. - Membros superiores em extensão. 	
3	 <p>ROLAMENTO À FRENTE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mãos no solo à largura dos ombros e viradas para a frente. - Encostar o queixo ao peito (o mais possível). - Lançar os MS/ mãos para a frente na parte final para facilitar a aquisição da posição de pé. 	
4	 <p>ROLAMENTO À RETAGUARDA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fechar bem os MI flectidos sobre o tronco (“joelhos ao peito”) - Fletir a cabeça para a frente de forma a encostar o queixo ao peito. - Colocação das mãos no solo à largura dos ombros e viradas para a frente. - Manutenção do corpo fechado sobre si próprio durante o enrolamento. 	
5	 <p>APOIO FACIAL INVERTIDO EM EXTENSÃO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mãos apoiadas no solo na parte interior dos membros inferiores e junto às coxas. - Ângulo tronco/ membros inferiores a 90.º, com o olhar dirigido para a frente. - Manter a posição durante três segundos. 	-

6	 <p>APOIO DORSAL INVERTIDO EM EXTENSÃO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mãos apoiadas no solo na parte interior dos membros inferiores e junto às coxas. - Ângulo tronco/membros inferiores a 90.º, com o olhar dirigido para a frente. - Manter a posição durante três segundos. 	-
7	 <p>VELA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Elevar as pernas e a cintura, mantendo o corpo na posição invertida. - Apoio da nuca e nos braços, com as mãos no solo. 	-
8	 <p>PONTE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Colocação das mãos debaixo dos ombros com os dedos virados para os pés; - Extensão dos M.I. e M.S.; - Colocação dos ombros por cima das mãos; - Cabeça acompanha o movimento de extensão da coluna, com olhar dirigido para as mãos. 	
9	 <p>SALTO EM EXTENSÃO COM MEIA VOLTA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Impulsão na vertical; - Corpo em extensão com MS em elevação superior; - Rotação de 180.º sobre o eixo longitudinal. 	-
10	 <p>ROLAMENTO À RETAGUARDA DE PERNAS AFASTADAS E ESTICADAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Flexão do tronco sobre os MI e o queixo sobre o tronco; - Mãos apoiadas no solo à largura dos ombros e viradas para a frente; - Afastamento dos MI na fase final da repulsão dos MS e com o quadril (ancas) bem elevado. 	
11	 <p>AFUNDO LATERAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Grande afastamento dos membros inferiores. - Flexão do membro inferior e extensão do outro; - Tronco no prolongamento do membro inferior estendido; - Membros superiores estendidos ao nível dos ombros. 	-

12	 <p>APOIO FACIAL INVERTIDO SEGUIDO DE ROLAMENTO À FRENTE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Colocação das mãos no solo à largura dos ombros e longe do pé de apoio; - Alinhamento na vertical dos segmentos corporais (MS, tronco e MI) em extensão completa; - Cabeça entre os MS com o olhar dirigido para as mãos. 	
13	 <p>POSIÇÃO FINAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Elevar os membros superiores. 	-

1. Comportamento dos teus colegas?

2. Empenhamento deles nas tarefas?

3. Aspetos positivos da aula?

DATA: 13/ 10/ 2014

PROFESSOR JORGE COIMBRA

ANEXO J – Panfleto de Futsal

adversário, carregar o mesmo pelas costas, agarrar, empurrar e carregar um adversário com o ombro é considerado também falta. É considerado também falta quando um atleta desliza no terreno de jogo para tentar jogar a bola quando está a ser jogada pelo adversário (entrada deslizante com os pés).

Jogar a bola com a mão, bater ou impedir a bola com o braço, isto só não se aplica ao guarda-redes dentro da sua área de grande penalidade, quando algum jogador de campo jogar a bola com a mão, a sua equipa, será punida com um livre direto no local onde foi cometida a infração. É considerado ação faltosa sempre que o guarda-redes estiver mais que 4 segundos com a bola nas mãos ou nos pés, será considerado falta também sempre o guarda-redes toque na bola depois de a ter soltado antes que esta passe o meio-campo ou seja tocada por um adversário.

Sempre que cada equipa tiver 5 faltas, a outra equipa irá beneficiar de um livre direto desde a linha dos 10 metros.

Pontapé-livre

O pontapé livre está dividido em duas formas livre direto (este pode ser marcado diretamente contra a equipa infratora), e livre indireto (este só pode ser marcado depois de a bola ter tocado por um jogador diferente do que executou o livre). Quando se realiza um pontapé livre, todos os adversários devem estar a distância mínima de 5 metros, se algum jogador adversário se aproximar da bola antes de esta ser arremessada, o árbitro poderá fazer repetir o pontapé livre. Se a equipa que beneficia do pontapé livre demorar mais que 4 segundos, o árbitro concederá um pontapé livre indireto à outra equipa.

Para se entender que o livre é direto ou indireto o árbitro utiliza gestos técnicos, se for direto ele não executara qualquer gesto, mas se for indireto o árbitro irá levantar o braço acima da cabeça na vertical.

Pontapé de grande penalidade

Este pontapé será executado desde a marca de grande penalidade, todos os jogadores a exceção do guarda-redes deveram estar a distância mínima de 5 metros da bola. A bola tem de ser, obrigatoriamente, pontapeada para a baliza.

O guarda-redes não pode mover os pés até que a bola entre em jogo.

Reposição de bola da linha lateral

Um pontapé de linha lateral é concedido à equipa contrária que tocar a bola em último lugar quando a bola ultrapassar completamente a linha. Um dos pés do jogador deve estar em contacto com o solo, sobre a linha lateral ou fora do terreno de jogo, e a bola tem de estar imóvel a uma distância do local de onde saiu não superior a 25cm. Os jogadores da equipa adversária devem estar a uma distância mínima de 5 metros da bola. Se a reposição da bola tiver sido executada de forma incorreta, este será executada por um jogador adversário, se esta reposição não for efetuada dentro de 4 segundos, o arremesso lateral será da outra equipa. Não pode ser marcado golo diretamente.

Lançamento de baliza

Um lançamento de baliza executa-se quando a bola, tocada em último lugar por um jogador da equipa atacante, ultrapassar completamente a linha de baliza, quer seja rente ao solo ou pelo ar. A bola é lançada de um ponto qualquer da área de grande penalidade pelo guarda-redes da equipa defensora. Depois de estarem reunidas as condições necessárias, o guarda-redes da equipa defensora tem 4 segundos para efetuar o lançamento.

A bola está em jogo quando for lançada diretamente para fora da área de grande penalidade. Se a bola for recebida no interior da sua área de grande penalidade por um jogador de uma das equipas, o lançamento deverá ter que ser repetido. Pode ser marcado golo diretamente.

Pontapé de canto

Um pontapé de canto é assinalado quando a bola, tocada em último lugar por um jogador da equipa defensora, ultrapassa completamente a linha de baliza, quer seja rente ao solo ou pelo ar. Assim que estejam reunidas as condições para o fazer, o jogador que executa o pontapé tem 4 segundos para chutar a bola., se não executar nesse tempo os árbitros concederão um pontapé livre indireto à equipa adversária. A bola entra em jogo logo que seja jogada e se mova. Pode ser marcado golo diretamente, mas apenas na baliza da equipa adversária.

Os jogadores adversários devem estar a distância mínima de 5 metros.

EB PROF. ALBERTO NERY CAPUCHO

ANO LETIVO 2014/15

REGRAS BÁSICAS

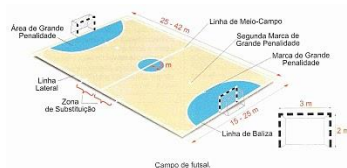


Bom trabalho!

Professor Jorge Coimbra

O campo de jogo

Recinto retangular, delimitado por duas linhas laterais, com o comprimento mínimo de 25 metros e máximo de 42 metros, e de duas linhas de baliza, com o mínimo de 15 metros e o máximo de 25 metros, sobre cada uma das quais, ao centro, assenta uma baliza.



A bola

A bola será esférica e o seu revestimento deverá ser de cabedal ou de outro material devidamente aprovado, a sua realização não pode ser utilizado nenhum material que possa vir a constituir perigo para os jogadores. A sua circunferência não será superior a 64 centímetros nem inferior a 62 centímetros, a bola não pesará menos que 400 gramas nem mais de 430 gramas. A bola durante o jogo não pode ser trocada sem a autorização do árbitro.

Número de jogadores

O jogo é realizado por duas equipas, cada uma delas deverá ter no máximo 5 jogadores, sendo um o guarda-redes, o número máximo de suplentes é de 7. Ao longo do decorrer do jogo é autorizado o número indeterminado de substituições, no que diz respeito ao guarda-redes a sua substituição só se poderá efetuar quando a bola esteja fora de jogo. Um jogador que tenha sido substituído pode voltar ao recinto de jogo para substituir qualquer outro jogador de campo, esta substituição é efetuada quando a bola esta em jogo, o jogador quando é substituído deve abandonar o jogo pela linha lateral, pela zona denominada de “zona de substituições”, devendo o jogador que vai entrar no terreno de jogo entrar pela mesma zona, e só entra em jogo quando o jogador a substituir tiver ultrapassado a totalmente a linha lateral. Um substituto ou suplente está sujeito a autoridade do árbitro quer entre ou não no jogo. O guarda-redes poderá trocar de posto com outro jogador de campo, mas o árbitro tem que ser previamente avisado, esta mudança só pode ser efetuada durante uma interrupção de jogo. O número mínimo de jogadores para se poder iniciar o jogo dentro do

retângulo de jogo é de 4, o encontro deverá terminar quando uma equipa não tiver mais que 2 jogadores no retângulo de jogo.

O equipamento

Cada jogador usará uma camisola, calções curtos, meias, caneleiras e calçado. Em relação ao calçado só são autorizadas sapatilhas de pano, couro macio, com sola de borracha ou outro material similar, a utilização deste é obrigatória. Nenhum jogador deverá utilizar qualquer objeto perigoso para os outros jogadores.

Direção do jogo

O jogo é dirigido por dois árbitros, um principal e um segundo árbitro (que asseguram o cumprimento das regras). São auxiliares por um cronometrista e um terceiro árbitro, que se encontram na mesa de controlo e têm como função registar os golos marcados, as faltas e o tempo de jogo.

Duração de jogo

A partida compreenderá dois períodos de 20 minutos cada um, o controlo deste tempo é feito pelo cronometrista, a duração de um dos tempos ou de ambos deverá ser prolongada para permitir a execução de um pontapé de grande penalidade. Ambas as equipas têm direito a pedir 1 minuto de tempo morto em cada período. Deverão ser respeitados vários princípios, tais como: cada treinador está autorizado a pedir um tempo morto ao cronometrista, assim que a bola esteja fora de jogo o cronometrista dará sinal para que se faça o uso do tempo morto pedido pelo treinador da equipa. Assim que o tempo morto estiver concedido os jogadores podem reunir-se no interior do terreno, junto a linha lateral ao pé do seu banco de suplentes, os jogadores não podem deixar o terreno de jogo, do mesmo modo que o treinado também não pode entrar no terreno de jogo.

Pontapé de saída

O pontapé de saída é levado a cabo pela equipa que ganha o sorteio (lançamento de moeda ao ar) e decide iniciar o jogo com a bola na sua posse. Os adversários têm, então, o direito de escolher o campo. Alternativamente, se a equipa que ganha o sorteio prefere escolher campo, os adversários executam o pontapé de saída.

No pontapé de saída, a bola é colocada no solo sobre o ponto central e entra em jogo logo que seja pontapeada para a frente. O jogador que executa o pontapé de saída não pode jogar a bola, uma segunda vez sem que esta tenha sido tocada antes por outro jogador. Na segunda metade do jogo, as equipas mudam de

campo. O pontapé de saída no começo da segunda metade é efetuado pela equipa que não o tenha executado no começo do jogo. Todos os jogadores que não participam diretamente no pontapé de saída têm de estar dentro do seu próprio meio-campo e a uma distância de três metros, até que esta entre em jogo. O pontapé de saída efetua-se, no início do jogo; depois de ser marcado um golo; no começo da segunda parte do jogo e no começo de cada período dos prolongamentos, se for caso disso. Pode marcar-se golo diretamente do pontapé de saída.

Bola fora e bola em jogo

A bola é considerada fora de jogo quando ultrapassa totalmente uma das linhas laterais ou de baliza, quer seja rente ao solo ou pelo ar. A bola também está fora de jogo quando um dos árbitros tiver interrompido o jogo ou a bola tocar no teto. Quando uma bola embater no poste ou na barra horizontal, e ressaltar para dentro do terreno de jogo é considerada em jogo, o mesmo acontece quando a bola ressaltar para o terreno de jogo após ter tocado num do árbitro de jogo, desde que estes estejam dentro do terreno de jogo. Quando o jogo se efetuar num terreno de jogo coberto, e se a bola após uma jogada ou por qualquer outra ação embater no teto, executa-se “bola ao solo” no local aonde a bola tocou no teto.

Bola ao solo

Se no decurso do jogo os árbitros tiverem de interromper temporariamente o jogo por uma causa não prevista nas regras, o jogo deve ser recomeçado com bola ao solo. O árbitro ou o segundo árbitro deixa cair a bola no solo no local, aproximadamente, onde ela se encontrava no momento da interrupção. O jogo recomeça quando a bola toca no solo dentro dos limites da superfície de jogo.

Golo

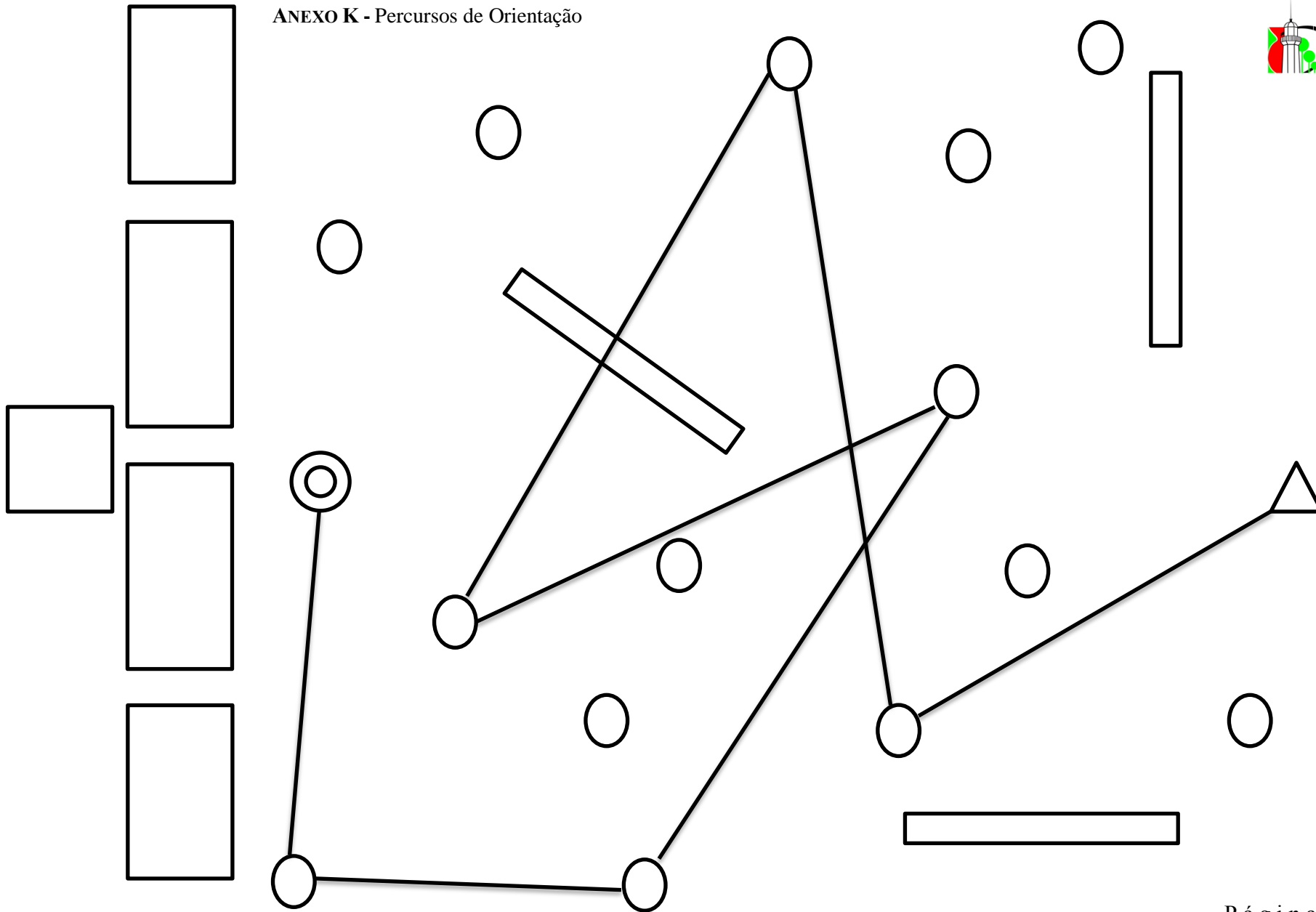
Só será considerado golo, quando a bola transpuser totalmente a linha de baliza entre os dois postes e a barra horizontal, sem esta ter sido transportada intencionalmente com a mão ou braço da equipa que ataca.

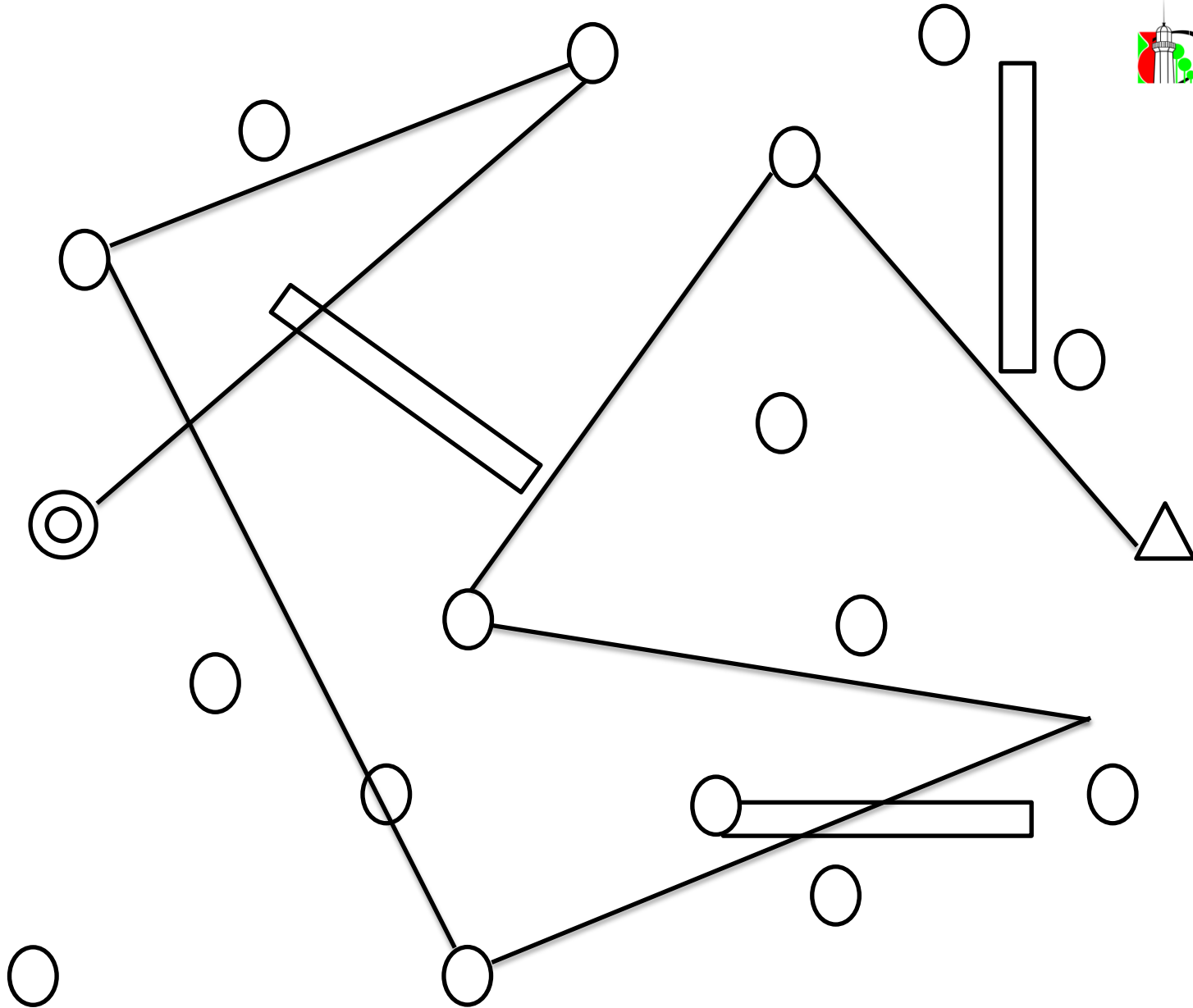
A equipa que marcar o maior número de golos é considerada a vencedora do encontro, se ambas as equipas tiverem o mesmo número de golos, o jogo terminará empatado.

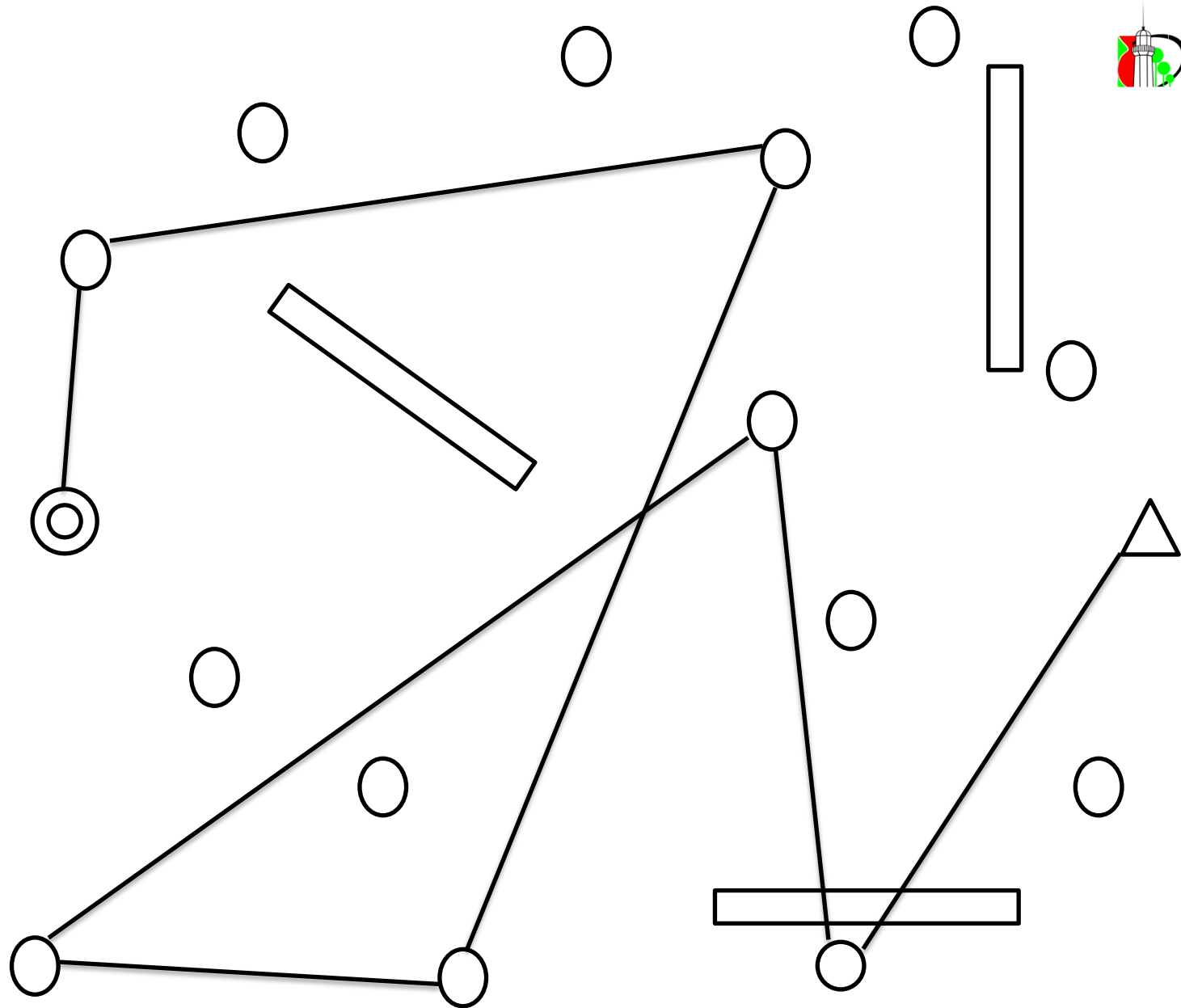
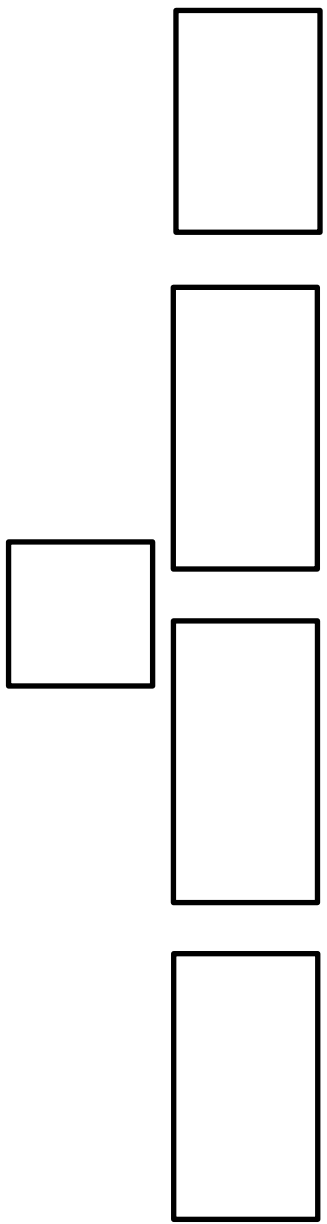
Faltas

É considerado falta quando um jogador atingir um adversário com um pontapé, passar uma rasteira a um adversário, saltar sobre um adversário, agredir ou tentar agredir um adversário, cuspir num

ANEXO K - Percursos de Orientação







FICHA AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 8.º ANO

GRUPO _____

2014/2015

Duração: 60 minutos

Material: Pode ser utilizado material de escrita normal de tinta azul ou preta.

Nota: Não é permitido o uso de lápis.

GRUPO I - ANDEBOL

1. Faz a legenda da figura 1.

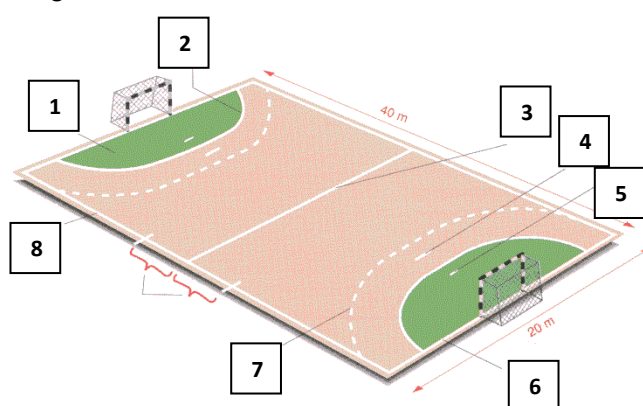


Figura 1

(1)	(2)	(3)	(4)
(5)	(6)	(7)	(8)

2. Assinala as afirmações verdadeiras com um (V) e as falsas com um (F).

- O jogo inicia-se com as equipas colocadas no seu meio-campo. ____
- É considerado golo quando a bola transpõe completamente a linha de baliza. ____
- No lançamento lateral, o jogador deve ter os dois pés fora do terreno de jogo. ____
- No lançamento de 7m, todos os jogadores adversários têm de estar atrás da linha dos 9m. ____
- Um jogador de campo não pode ficar com a bola na mão mais de 3" consecutivos. ____
- O jogador não pode dar mais de dois passos com a bola nas mãos. ____

3. Completa as frases de modo a torná-las corretas.

3.1. Nas faltas ou nas reposições laterais os adversários devem estar a ____ de distância.

3.2. Quando um jogador passa a bola ao colega deve _____ para criar linhas de passe.

Durante um jogo de Andebol podemos realizar muitos gestos técnicos, assim sendo:

4.1. Identifica o gesto técnico representado na figura 2. _____



Figura 2

4.2. Indica dois aspetos a ter em conta na realização desse gesto técnico.

GRUPO II – FUTSAL

1. Assinala as afirmações verdadeiras com um (V) e as falsas com um (F).

- a) O futsal é praticado por duas equipas, cada uma delas com cinco jogadores de campo mais sete suplentes. _____
- b) Na marcação da grande penalidade, os jogadores devem estar entre a bola e o guarda-redes. _____
- c) Uma equipa vence o encontro quando, no final do jogo, obtém o maior número de pontos. _____
- d) A desmarcação é uma movimentação rápida e constante de aproximação ou afastamento, de forma inesperada. _____

2. Completa as frases de modo a torná-las corretas.

2.1. Quando a bola bate no teto do pavilhão a bola é repostada _____.

2.2. Fora da área de grande penalidade, os jogadores podem jogar a bola com _____ excepto os _____ e as _____.

3. Durante um jogo de Futsal podemos realizar muitos gestos técnicos, assim sendo:

3.1. Identifica o gesto técnico representado na figura. _____



Figura 3

3.2. Indica dois aspetos a ter em conta na realização desse gesto técnico.

4. Para jogarmos Futsal necessitamos de um recinto de jogo, assim sendo:

4.1. Faz a respetiva legenda da figura 4.

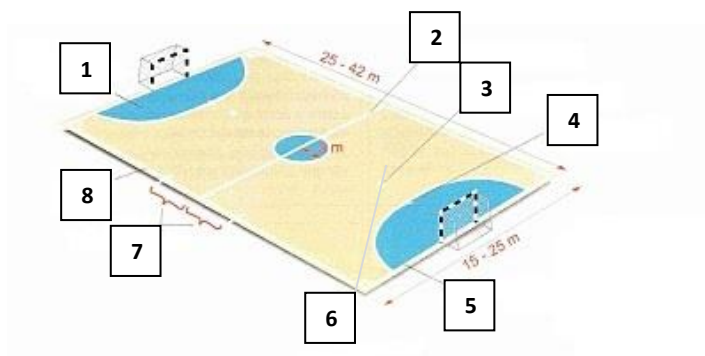


Figura 4

(1)	(2)	(3)	(4)
(5)	(6)	(7)	(8)

GRUPO III – ATLETISMO

1. Classifica as seguintes frases como verdadeiras (V) ou falsas (F).

- 1.1. No salto em altura, o pé de chamada é o mais próximo da fasquia. ____
- 1.2. Na corrida de velocidade sempre que um velocista sair do seu corredor que lhe foi destinado é desclassificado. ____
- 1.3. No salto em comprimento o salto de um atleta é medido paralelamente desde a marca mais avançada produzida por qualquer parte do corpo na caixa de areia até à linha de chamada. ____
- 1.4. Na corrida de estafetas, o testemunho deve ser passado mão a mão e obrigatoriamente dentro da zona de transmissão. ____
- 1.5. No lançamento do peso o lançador deve sair do círculo antes do peso ter tocado no solo. ____

2. Completa as frases de modo a torná-las corretas.







- 2.1. O Atletismo é composto por provas de _____, de _____, de _____ e de provas combinadas.
- 2.2. No salto em altura aprendeste duas técnicas para saltar, o _____ e o salto de _____.

- 2.3. A partida de uma corrida de velocidade é dada pelas vozes de _____, _____, seguindo por um _____.
- 2.4. A corrida de barreiras é constituída por três fases: a _____ à primeira barreira, a _____ das barreiras e a corrida entre barreiras.
- 2.5. Na corrida de estafetas o objeto que passa de mão em mão chama-se _____.
- 2.6. Nas corridas de estafetas existem duas técnicas de transmissão do testemunho a _____, e a _____.
- 2.7. O _____ é uma forma de corrida praticada no campo, com percurso previamente estabelecido, em que as características são os vários tipos de piso e de obstáculos naturais.
- 2.8. Feita a pega do peso, este é colocado em contacto com o _____ e o maxilar inferior para iniciar o _____.





3. Indica quais as 4 fases do salto em comprimento.

GRUPO IV – GINÁSTICA ARTÍSTICA

1. Identifica os seguintes aparelhos gímnicos indicados pelas letras A, B, C, D, E e F.

					
(A)	(B)	(C)	(D)	(E)	(F)

2. Identifica os seguintes elementos gímnicos indicados pelas letras A, B, C e D.

			
(A)	(B)	(C)	(D)

3. Refere dois aspetos importantes a ter em conta na realização elemento gímnico assinalado pela letra B?

4. Ordena por ordem correta as fases do salto de eixo no boque/plinto:

pré-chamada; segundo voo; corrida de balanço; receção; apoio e repulsão; primeiro voo;
chamada

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º	6.º	7.º

5. Assinala as afirmações verdadeiras com um (V) e as falsas com um (F).

- a) Ajuda do rolamento à frente engrupado faz-se colocando uma mão no pescoço e outra na perna (coxa). ____
- b) A chamada no reuther e minitrampolim é feita a um pé. ____
- c) No rolamento à frente e atrás o queixo deve estar encostado ao peito. ____
- d) No apoio facial invertido (pino de braços) devemos colocar as nossas mãos à largura dos ombros, com os dedos afastados e voltados para fora. ____

GRUPO V – CULTURA DESPORTIVA

1. Completa as frases de modo a torná-las corretas.

1.1. A aula de Educação Física é composta por três partes fundamentais: 1.ª _____; 2.º _____; 3.º _____.

1.2. Nas aulas de Educação Física deves respeitar os _____, aceitando todas as suas _____.

2. Classifica as seguintes frases como verdadeiras (V) ou falsas (F).

- 2.1. A disciplina de Educação Física tem como objetivo principal promover o desenvolvimento físico e intelectual, através da prática de diversas atividades físicas. ____
- 2.2. A atividade física traz benefícios porque combate o *stress* do dia a dia, fortalece músculos, ossos e articulações e cria cansaço. ____
- 2.3. O período de aquecimento deve depender da atividade física a realizar, da temperatura ambiente e do estado do terreno. ____
- 2.4. O controlo da frequência cardíaca (pulsações) pode ser feito em três zonas: no peito, no pulso e no pescoço (carótidas). ____

2.5. As cinco capacidades físicas são a resistência, a velocidade, a flexibilidade, a força e a habilidade. _____

2.6. As cinco capacidades físicas são a resistência, a velocidade, a flexibilidade, a força e a habilidade. _____

3. Relaciona as palavras seguintes com as definições apresentadas.

Força	Resistência	Velocidade	Flexibilidade	Destreza
--------------	--------------------	-------------------	----------------------	-----------------

- a) _____ é a capacidade motora que permite efetuar um esforço durante um tempo considerável e suportar a fadiga dele resultante, recuperando com relativa facilidade.
- b) _____ é a capacidade motora que permite realizar uma sequência de movimentos, de forma coordenada.
- c) _____ é a capacidade motora que permite deslocar um objeto, o corpo de um colega ou o próprio corpo, através da ação dos músculos.
- d) _____ é a capacidade motora que permite realizar movimentos ou percorrer uma distância no menor tempo possível, assim como reagir rapidamente a um estímulo (sinal).
- e) _____ é a capacidade motora que permite efetuar movimentos com a maior amplitude possível.

BOM TRABALHO!

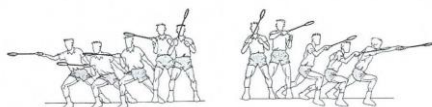
PROFESSOR JORGE COIMBRA

ANEXO M – Panfleto de Badminton sobre as ações técnico-táticas

- Atenuar a rotação do tronco no final do batimento;
- Promover uma trajetória alta do volante e em profundidade.

LOB

Utilizado na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura;
Realizado entre a linha de serviço curto e a rede;
Batimento por baixo, imprimindo uma trajetória alta e para o fundo do campo adversário.

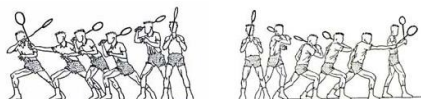


Aspetos importantes na execução:

- Avançar o membro inferior (M.I.) direito para executar o batimento;
- Bater no volante energeticamente à frente do corpo e abaixo do nível da bacia, com flexão do pulso;
- Promover uma trajetória ascendente ao volante, alta e em profundidade.

DRIVE

O drive é um batimento lateral e forte realizado à frente do corpo com a cabeça da raquete paralela à rede, imprimindo ao volante uma trajetória tensa e paralela à rede, revelando-se um eficaz gesto ofensivo.



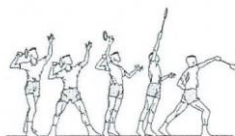
Aspetos importantes na execução:

- Rotação dos ombros;

- Preparação da raquete à frente do corpo e paralela à rede;
- Rápida extensão do braço e pulso;
- Batimento lateral, plano e rápido;
- O volante é batido de forma enérgica para o lado desprotegido;
- Imprimir ao volante uma trajetória tensa;
- Avançar o membro inferior do lado do membro superior executor;
- No drive de esquerda avança o pé e recua a raquete, colocando-a atrás do ombro contrário.

REMATE

Batimento de ataque utilizado na devolução do volante que vem de uma trajetória alta. Realizado a partir de qualquer parte do campo, preferencialmente entre a linha de serviço curto e a linha de serviço de pares.



Aspetos importantes na execução:

- Promover a rotação do tronco antes do batimento;
- Iniciar o movimento, colocando o M.S. de batimento fletido, com o cotovelo recuado e a mão ao nível da cabeça;
- Estender o M.S. executor;
- Bater o volante energeticamente a cima e à frente da cabeça; □ Imprimir uma trajetória descendente e rápida.

AÇÕES TÉCNICO-TÁTICAS

PEGA DA RAQUETA

Pega de direita

- A mão envolve o cabo da raquete fazendo com que o polegar e o indicador formem um “V”;
- O dedo indicador deve manter-se mais avançado do que o polegar que aponta ligeiramente para baixo e assenta sobre o dedo médio;
- A cabeça da raquete deve encontrar-se perpendicular ao solo.



Finalidade: Permite-nos executar a maioria dos batimentos, em especial os efetuados do lado direito do corpo, acima e abaixo da cintura, por cima da cabeça e em basculação.

PEGA DO VOLANTE

- Com os dedos polegar, indicador e médio, segura-se o volante pela parte superior ou pela sua base, sempre que se pretende executar o serviço.



POSIÇÃO BÁSICA

A posição base é uma posição adaptada (após o serviço ou a receção deste) mais ou menos no meio do campo, ou seja, num local equidistante dos quatro cantos da superfície do jogo, tendo como objetivo aumentar as probabilidades de intercetar o volante o mais cedo possível. Adotando esta atitude corporal, o jogador tem a possibilidade de se deslocar rapidamente em qualquer direção e

exercitar os diferentes batimentos. Esta posição implica uma atitude de equilíbrio e vigilância.



Aspetos técnicos importantes:

- Perna do lado da raqueta ligeiramente à frente;
- Pés à largura dos ombros (com um pé ligeiramente à frente do outro e ambos os ombros ligeiramente avançados);
- Peso do corpo igualmente distribuído pelos dois pés;
- Pés, joelhos e anca ligeiramente fletidos;
- Braços elevados e semifletidos;
- Cotovelos à frente do corpo;
- Raqueta ao nível do peito apontando para a frente;
- Olhar dirigido em frente.

DESLOCAMENTOS

Os deslocamentos permitem ao jogador chegar ao ponto de batimento no volante, em condições de o conseguir com precisão e êxito.

Em geral todos os deslocamentos começam com um pé do lado do batimento.

Para bater um volante que cai junto à rede basta um a três passos para a frente, para a direita ou para a esquerda.

Quando o volante se dirige para o lado esquerdo, na direção da linha de fundo, deve colocar-se o pé esquerdo atrás do direito e fazer deste o 1º passo (arranque).

Um jogador bem colocado ao meio campo, necessita apenas de três passos para poder alcançar todo o campo. Os deslocamentos devem ser feitos com pequenos passos, o último deve ser mais comprido.

Aspetos importantes:

Deslocamentos (para a frente):

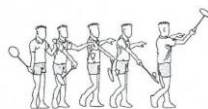
- Olhar o volante e avaliar a sua trajetória;
- Iniciar o deslocamento, quer à direita, quer à esquerda com o pé do lado do batimento;
- Efetuar apenas 1 a 3 passos;
- O último passo mais largo - afundo;
- Alongar o braço do batimento em direção ao volante.

Deslocamentos (para trás):

- Iniciar com o pé do lado do batimento quer à esquerda quer à direita e realizar no máximo três passos curtos;
- Deslocar-se sempre de frente para a rede.

SERVIÇO

Serviço curto



Ato de enviar o volante por cima da rede para a área do serviço diagonalmente oposta à do servidor.

Aspetos importantes na execução:

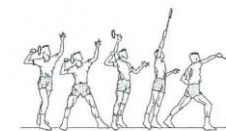
- Colocar um dos apoios à frente, com o peso do corpo sobre o apoio de trás numa posição lateral à rede;
- Segurar o volante entre o polegar e o indicador com o membro superior (M.S.) fletido;
- Puxar atrás o M.S. executor (semifletido) de forma a bater no volante à frente e abaixo do nível da bacia, num movimento contínuo;
- Bloquear o pulso na parte final do movimento;
- Promover uma trajetória do volante baixa e tensa de forma a cair no campo adversário perto da linha de serviço curto.

CLEAR

Batimento utilizado em trajetórias altas.

Batimento por cima, para passar o volante por cima do adversário e coloca-lo no fundo do campo;

Pode ser defensivo (volante enviado mais alto e mais longe e a cair verticalmente) ou ofensivo (batimento um pouco mais à frente, trajetória plana, para cair mais rapidamente).



Aspetos importantes na execução:

- Colocar o M.S. executor a altura da cabeça;
- Bater no volante energicamente, estendendo o M.S. acima do nível da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco;

ANEXO N – Grelha de avaliação inicial/diagnóstica de Basquetebol

AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICO DE BASQUETEBOL – JOGO 3X3

Passe e receção – Executa passe de peito ou picado conforme a leitura do jogo; assinala a receção com a mão alvo e recebe a bola dirigindo os M.S. em extensão na sua direção.

Drible – utiliza o drible de forma adequada e correta.

Lançamentos – Executa a lançamento, utilizando o tipo de lançamento mais adequado.

Defesa – Coloca-se entre o atacante e o cesto pressionando o adversário, participa ativamente no ressalto defensivo.

Ataque – Desmarca-se oferecendo linhas de passe quando não tem a posse de bola, apoia os seus companheiros no ataque e enquadra-se com o cesto de modo a que o lançamento tenha sucesso.

Nome	Passe e receção	Drible	Lançamento	Defesa	Ataque	Observações

Níveis

A - Executa bem ou com erros mínimos	B – Executa com diversos erros	C – Não executa/ recusa-se a executar
---	---------------------------------------	--

ANEXO O – Grelha de avaliação formativa de Andebol

REGISTO DA AVALIAÇÃO (SITUAÇÃO DE JOGO) – UD ANDEBOL

N.º	NOME	1.	2.	3.	4.	5.	AVALIAÇÃO FINAL	OBSERVAÇÕES
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								

ASPETOS A TER EM CONTA:

AO ATAQUE

1. SEM BOLA, DESMARCA-SE, GARANTINDO A OCUPAÇÃO EQUILIBRADA DO ESPAÇO DE JOGO.
2. COM BOLA OPTA POR:
 - 2.1. PASSE A UM JOGADOR EM POSIÇÃO MAIS OFENSIVA;
 - 2.2. DRIBLE EM PROGRESSÃO PARA FINALIZAR.
3. FINALIZA EM REMATE EM SALTO, SE RECEBE A BOLA JUNTO À ÁREA.

À DEFESA

4. À PERDA DA BOLA, ASSUME A ATITUDE DEFENSIVA:
 - 4.1. FAZ MARCAÇÃO INDIVIDUAL, COM DESLOCAMENTOS DEFENSIVOS;
 - 4.2. ACOMPANHA A CIRCULAÇÃO DA BOLA.
5. COMO GUARDA-REDES:
 - 5.1. FAZ O ENQUADRAMENTO COM BOLA
 - 5.2. DÁ INÍCIO AO CONTRA-ATAQUE, SE RECUPERAR A BOLA

Critérios 1-5

5 - Executa com correção
4 – Executa bem
3 – Executa com algumas incorreções
2 – Executa com muitas incorreções
1 – Não executa/ Recusa-se a executar
NO – Não observável

ANEXO P – Grelha da avaliação final do 1.º período

Avaliação 1.º Período
Educação Física - 3.º Ciclo

Ano / Turma: **8.º E**

Ano Letivo: **2014/ 2015**

		GERAL 1.º PERÍODO			DOMÍNIO PSICOMOTOR				DOMÍNIO COGNITIVO	DOMÍNIO SOCIOAFETIVO		
N.º	NOME	FALTAS		Avaliação (em %)	Auto Av.	Nível	Desportos Coletivos	Desportos Individuais	Avaliação Diagnóstico	Fitnessgram	Regras Modalidades Questionamento	
		Material	Presença				20%	26%	14%	10%	15%	15%
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

AUTOAVALIAÇÃO

Ano letivo 2014/2015

Nome do aluno: _____

Ano/ Turma: ____

N.º: ____

	1.º Período				
	Satisfaz muito bem	Satisfaz bem	Satisfaz	Satisfaz pouco	Não satisfaz
<i>Conheço os regulamentos técnicos das modalidades abordadas.</i>					
<i>Executo, com correção, os gestos técnicos abordados no Atletismo.</i>					
<i>Executo, com correção, os gestos técnicos abordados na Ginástica.</i>					
<i>Executo, com correção, os gestos técnicos abordados no Futsal.</i>					
<i>Em situação de jogo, realizo as ações adequadas a cada momento.</i>					
<i>Aplico os regulamentos técnicos (regras) em situação de jogo.</i>					
<i>Conheço a terminologia (vocabulário específico) da disciplina.</i>					
<i>Conheço o material/ equipamento das modalidades lecionadas.</i>					

<i>Sou assíduo.</i>					
<i>Sou pontual.</i>					
<i>Trago o material necessário à aula.</i>					
<i>Tomo banho.</i>					
<i>Cumpro as regras de funcionamento da aula.</i>					
<i>Respeito os colegas, o professor e os materiais.</i>					
<i>Coopero nas atividades de grupo.</i>					
<i>Sou interessado e empenhado em todas as atividades da aula.</i>					
<i>Tenho evoluído e progredido nas situações de aprendizagem.</i>					
<i>Mostro iniciativa e intervenho espontaneamente na aula.</i>					

	<i>Depois de ter refletido na minha avaliação, considero que me deve ser atribuído o nível:</i>	
--	---	--

Data: ____/ ____/ ____

(assinatura do aluno)

ANEXO R – Questionário sobre autoavaliação



FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

QUESTIONÁRIO SOBRE CONCEÇÕES E PRÁTICAS DE AUTOAVALIAÇÃO NO ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Este questionário integra-se num tema problema a desenvolver no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, e visa recolher opiniões dos professores de Educação Física acerca de conceções e práticas relativas à autoavaliação dos alunos. Os dados recolhidos são confidenciais e as conclusões serão posteriormente apresentadas aos inquiridos.

O investigador responsável: Jorge Coimbra

DADOS PESSOAIS E PROFISSIONAIS

ASSINALE COM UM X

1 – Idade (em 20-02-2015)

Menos de 30 anos De 30 a 40 anos De 41 a 50 anos Mais de 50 anos

2 – Sexo

Feminino Masculino

3 – Habilitações académicas (Indique a designação do/s curso/s)

- Bacharelato _____
- Licenciatura _____
- Pós-
graduação _____
- Mestrado _____
- Doutoramento _____

4 – Tempo de serviço (anos anteriores ao presente ano letivo)

Menos de 5 anos De 5 a 10 anos De 11 a 20 anos De 21 a 30 anos Mais de 31 anos

5 – Nível de ensino

2.º Ciclo 3.º Ciclo Secundário

6 – Formação na área da autoavaliação

Sim Não

N.º de ações frequentadas

Tipo de ações

Workshop Curso Seminário Oficinas Outras

NOTA: considera-se que qualquer prática, oral ou escrita, que promova a reflexão do aluno sobre si, a aprendizagem ou o ensino é uma prática de autoavaliação.

A – FINALIDADES DA AUTOAVALIAÇÃO NO ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Considere as seguintes finalidades possíveis da autoavaliação no ensino da Educação Física. Indique:

- ♦ Importância que atribui a essas finalidades em termos ideais (**Coluna 1**).
- ♦ Momentos em que essas finalidades orientam as práticas de autoavaliação que promove junto dos alunos (**Coluna 2** – pode assinalar mais do que uma resposta para cada finalidade).

COLUNA 1 – ESCALA DE IMPORTÂNCIA

I – Importante
 PI – Pouco importante
 NI – Nada importante
 SO – Sem opinião definida

COLUNA 2 – MOMENTOS

FT – No final de certas tarefas, ao longo de cada unidade didática.
 FU – No final da unidade didática.
 FP – No final de cada período letivo.
 N – Nunca.

Se não promove práticas de autoavaliação, não preencha a coluna 2

	COLUNA 1				COLUNA 2			
	IMPORTÂNCIA				MOMENTOS			
A autoavaliação tem por finalidade levar os alunos a:	I	PI	NI	SO	FT	FU	FP	N
1. Identificar os objetivos da aprendizagem alcançados.								
2. Verificar as diferenças entre os objetivos previstos e os resultados alcançados.								
3. Identificar dificuldades de aprendizagem.								
4. Identificar progressos na aprendizagem.								
5. Monitorizar atitudes e comportamentos.								
6. Refletir sobre as práticas de ensino.								
7. Fornecer informação ao professor para que este reajuste as suas práticas de ensino.								
8. Fornecer informação relevante à avaliação final sumativa.								
9. Desenvolver atitudes de responsabilidade e espírito crítico.								

B – EVIDÊNCIAS DA AUTOAVALIAÇÃO NO ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Considere as seguintes evidências possíveis da autoavaliação no ensino da Educação Física. Indique:

- ♦ Importância que atribui a essas evidências em termos ideais (**Coluna 1**).
- ♦ Momentos em que essas evidências estão presentes nas práticas de autoavaliação que promove junto dos alunos (**Coluna 2** – pode assinalar mais do que uma resposta para cada evidência).

COLUNA 1 – ESCALA DE IMPORTÂNCIA

I – Importante
 PI – Pouco importante
 NI – Nada importante
 SO – Sem opinião definida

COLUNA 2 – MOMENTOS

FT – No final de certas tarefas, ao longo de cada unidade didática.
 FU – No final da unidade didática.
 FP – No final de cada período letivo.
 N – Nunca.

Se não promove práticas de autoavaliação, não preencha a coluna 2

A autoavaliação recai sobre:	COLUNA 1				COLUNA 2			
	IMPORTÂNCIA				MOMENTOS			
	I	PI	NI	SO	FT	FU	FP	N
1. Conhecimento teórico do aluno sobre a disciplina.								
2. Conhecimento sociocultural do aluno.								
3. Desempenho motor do aluno (nas unidades didáticas).								
4. Comportamento do aluno em sala de aula.								
5. Capacidades e atitudes do aluno no trabalho colaborativo (pares ou grupos).								
6. Estilos de aprendizagem e hábitos de trabalho do aluno.								
7. Problemas e necessidades de aprendizagem do aluno.								
8. Utilização de recursos pelo aluno.								
9. Participação e envolvimento do aluno na aprendizagem.								
10. Resultados e progressos na aprendizagem do aluno.								
11. Práticas de ensino do professor.								

C – INTERVENIENTES E OPERACIONALIZAÇÃO DA AUTOAVALIAÇÃO NO ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Considere os seguintes aspetos quanto aos intervenientes e operacionalização da autoavaliação no ensino da Educação Física. Indique:

- ♦ Importância que atribui a esses aspetos em termos ideais (**Coluna 1**).
- ♦ Presença ou ausência desses aspetos nas práticas de autoavaliação que promove junto dos alunos (**Coluna 2**).

COLUNA 1 – ESCALA DE IMPORTÂNCIA

I – Importante
 PI – Pouco importante
 NI – Nada importante
 SO – Sem opinião definida

COLUNA 2 – MOMENTOS

P – Presente.
 A – Ausente

Se não promove práticas de autoavaliação, não preencha a coluna 2

A autoavaliação deve ser:	COLUNA 1				COLUNA 2	
	IMPORTÂNCIA				PRESENÇA	
	I	PI	NI	SO	P	A
1. Realizada individualmente pelo aluno.						
2. Realizada pelo aluno com a ajuda de colegas.						
3. Complementada pela heteroavaliação.						
4. Complementada com a avaliação do professor.						
5. Realizada em sala de aula.						
6. Realizada em casa.						
7. Levada a cabo através de...						
7.1. Diálogo com os alunos.						
7.2. Grelhas de verificação das aprendizagens						
7.3. Registos reflexivos						
7.4. Questionários de opinião						

D – CONSTRANGIMENTOS À AUTOAVALIAÇÃO NO ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Os fatores abaixo listados podem exercer um impacto **negativo** na implementação de práticas de autoavaliação no ensino da Educação Física dificultando, reduzindo, ou até impedindo essas práticas.

Assinale o impacto que estes fatores têm no seu caso, usando a seguinte escala:

IMN – Impacto muito negativo

IAN – Impacto algo negativo

SIN – Sem impacto negativo

FATORES DE CONSTRANGIMENTO:	IMN	IAN	SIN
1. Necessidade de cumprir o programa.			
2. Falta de instrumentos de autoavaliação.			
3. Subjetividade inerente à autoavaliação dos alunos.			
4. Falta de responsabilidade dos alunos na realização da autoavaliação.			
5. Falta de hábitos de reflexão por parte dos alunos.			
6. Dificuldade em quantificar processos de aprendizagem.			
7. Falta de colaboração/ coordenação entre os professores.			
8. Falta de formação em pedagogias centradas no aluno.			
9. Falta de formação na área da autoavaliação.			

E – GENERALIZAÇÃO DA AUTOAVALIAÇÃO NAS ESCOLAS

1. Considera que as práticas de autoavaliação devem ser obrigatórias nas escolas?

Sim Não Sem Opinião

2. Considera que os critérios e instrumentos de autoavaliação devem ser uniformizados nas escolas?

Alguns Todos nenhuns Sem opinião

ASSINALE EM CADA ITEM AS TRÊS OPÇÕES QUE CONSIDERE MAIS IMPORTANTES POR ORDEM DECRESCENTE, UTILIZANDO OS NÚMEROS DE 1 (O MAIS IMPORTANTE) ATÉ 3 (MENOS IMPORTANTE).

1. A autoavaliação consiste:

- Na regulação do processo de aprendizagem pelo sujeito dessa aprendizagem;
- Na antecipação das operações a realizar para uma determinada aprendizagem;
- Na identificação dos erros de percurso cometidos;
- Na procura de soluções alternativas;
- Num modo privilegiado da avaliação formativa.

2. Algumas intervenções possíveis para desenvolver a autoavaliação regulada dos alunos são:

- Recurso a instrumentos alternativos de avaliação;
- Abordagem positiva do erro;
- Questionamento;
- Explicitação/ negociação dos critérios de avaliação.

3. As práticas pedagógicas mais adequadas à sistematização e aprofundamento da autoavaliação dos alunos são:

- Uma relação pedagógica assente na reciprocidade e na partilha;
- Explicitação dos objetivos de aprendizagem;
- Clarificação dos critérios de avaliação.

Se desejar acrescentar algum comentário, use o espaço que se segue:

Grato pela colaboração!