

1 2 9 0



UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

Ricardo Borges Pena Oliveira Costa

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO,
DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA 2º E 3º
CICLOS COM SECUNDÁRIO JOSÉ FALCÃO, EM
MIRANDA DO CORVO, JUNTO DA TURMA A DO
7º ANO, NO ANO LETIVO DE 2018/2019**

Relatório de Estágio Pedagógico em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário orientado pelo Professor Doutor Raul Martins, apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Junho de 2019

RICARDO BORGES PENA OLIVEIRA COSTA

2014199570

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO, DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA
2º e 3º CICLOS COM SECUNDÁRIO JOSÉ FALCÃO, EM MIRANDA DO CORVO,
JUNTO DA TURMA A DO 7ºA, NO ANO LETIVO DE 2018/2019

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

Orientador: Doutor Raul Martins

COIMBRA

2019

Esta obra deve ser citada como:

Costa, R. (2019). *Relatório de Estágio desenvolvido na Escola Básica 2º 3º Ciclos com Secundário José Falcão, junto da turma A do 7ªA, no ano letivo 2018/2019*. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Ricardo Borges Pena Oliveira Costa, aluno nº 2014199570 do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto nº artigo 27-A, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC – Regulamento 321/2013, de 23 de agosto de 2013, alterado pelo Regulamento nº400/2019, de 6 de maio.

Coimbra, 06 de junho de 2019

(Ricardo Borges Pena Oliveira Costa)

AGRADECIMENTOS

Chegado o final desta etapa, é tempo de agradecer a todos os que contribuíram para que este percurso fosse possível. Cabe-me a mim demonstrar para com eles toda a minha gratidão nesta fase da vida.

À minha família por todo o apoio desde o início do percurso, principalmente aos meus pais, irmã, avó e tio por todo o sacrifício, força, carinho e apoio proporcionando-me este momento, com os esforços por estes realizados, não sendo possível sem eles.

À minha namorada, pelo apoio, conselhos, carinho e amor transmitidos desde o início, encorajando-me para que fosse possível este percurso. Um muito obrigado.

Aos meus colegas de Núcleo de Estágio, Guilherme Pinharanda, João Lucas e Miguel Torres, pelos momentos partilhados assim como pelo trabalho colaborativo ajuda e a amizade criada ao longo deste ano letivo, sendo fundamental nesta etapa.

A todos os professores da FCDEF-UC, desde a Licenciatura em Ciências do Desporto ao Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Um agradecimento especial ao professor orientador Tiago Salgueiro pelo seu apoio, dedicação, disponibilidade e ensinamentos transmitidos.

Ao professor Doutor Raul Martins pelo acompanhamento realizado.

Aos alunos da turma A do 7º da Escola Básica 2º 3º Ciclos com Secundário José Falcão, por todas as experiências que proporcionaram e terem contribuído para o meu desenvolvimento.

Aos meus amigos por todo o apoio demonstrado ao longo do ano letivo, principalmente ao Luís Lopes.

A todos estes e aqueles com quem tenho partilho a minha vida, um muito obrigado!

RESUMO

O Relatório de Estágio surge no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. O Estágio Pedagógico representa o consumar da formação como futuro professor de Educação Física, tendo como objetivo a aplicação de todos os conhecimentos adquiridos durante o processo académico desde a Licenciatura em Ciências do Desporto ao presente Mestrado, através da lecionação de Educação Física a uma turma do 7º ano, que decorreu na Escola Básica 2,3 c/ Sec. José Falcão, no ano letivo 2018/2019. O presente documento visa a produção de uma reflexão, caracterização e descrição sobre o Estágio Pedagógico. O presente Relatório de Estágio encontra-se dividido primeiro numa introdução ao presente documento e em seguida, de três capítulos. O primeiro capítulo será composto por uma contextualização na qual se desenvolveu a prática docente, o segundo capítulo, uma análise reflexiva sobre a prática pedagógica, designadamente o planeamento, a intervenção pedagógica, a avaliação e a ética-profissional e por fim, o terceiro capítulo, que será a abordagem ao Tema-Problema, procurando aprofundar a seguinte questão: *“Será que é possível melhorar a condição física dos alunos, através de um trabalho específico, uma vez por semana?”*, sendo uma amostra composta por 70 alunos do 7º ano de escolaridade, com uma turma como grupo de controlo e três turmas com trabalho pedagógico específico.

PALAVRAS-CHAVE: Estágio Pedagógico; Educação Física; Ensino-Aprendizagem; Planeamento; Intervenção Pedagógica; Avaliação; Ética Profissional; Aptidão Física.

ABSTRACT

This document emerges within a Masters Degree in the Teaching of Physical Education at basic and secondary High school students under the responsibility of the Sport Sciences and of Physical Education faculty in the University of Coimbra. The Teacher Training represents the consummation of the training as a future Physical Education teacher, aiming at the application of all the knowledge acquired during the academic process from the Degree in Sports Science to the present Master, through the teaching of Physical Education to a group of the 7th year, which took place in the Basic School 2.3 c / Sec. José Falcão, in the 2018/2019 school year. This document aims to produce a reflection, characterization and description about the Teacher Training. This document is divided first in an introduction to this document and then in three chapters. The first chapter will be composed of a contextualization in which the teaching practice was developed, the second chapter, a reflexive analysis on the pedagogical practice, namely the planning, the pedagogical intervention, the evaluation and the ethical-professional and, finally, the third chapter, which will be the approach to the Problem-Theme, seeking to deepen the following question: "Is it possible to improve the physical condition of the students, through a specific work, once a week?", being a sample composed of 70 students from the 7th year of schooling, with one class as a control group and three classes with specific pedagogical work.

KEYWORDS: Teacher Training; Physical Education; Teaching-Learning; Planning; Pedagogical Intervention; Evaluation; Professional Ethics; Physical Fitness.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	13
CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA.....	14
1. Expectativas Iniciais.....	14
2. Plano de Formação Individual.....	15
3. Caracterização do Meio Escolar	20
3.1. Caracterização do Meio – Miranda do Corvo.....	20
3.2. Caracterização da Escola – Escola José Falcão	21
3.3. Caracterização do Grupo de Educação Física	22
3.4. Caracterização da Turma	23
CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA	25
1. Planeamento	26
1.1. Plano anual.....	26
1.2. Unidades Didáticas	28
1.3. Plano de Aula	29
2. Realização	33
2.1. Dimensão Instrução.....	33
2.2. Dimensão Gestão	36
2.3. Dimensão Clima.....	38
2.4. Dimensão Disciplina	39
2.5. Decisões de Ajustamento	40
3. Avaliação	44
3.1. Avaliação Formativa Inicial	45
3.2. Avaliação Formativa	46
3.3. Avaliação Sumativa	48
3.4. Critérios de Avaliação	49
4. Área 2 e 3 – Tarefas desenvolvidas.....	50
4.1. Área 2 - Atividades de Organização e Gestão Escola	50
4.2. Área 3 – Projeto e Parcerias Educativas	51
5. Atitude Ético-Profissional	54
6. Reflexões Finais.....	55
CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA.....	58
1. Introdução	58
2. Objetivos	59
2.1. Definição do Problema e Objetivo da Investigação	59

2.2. Formulação das hipóteses de estudo	59
3. Revisão da Literatura	60
3.1. Atividade Física	60
3.2. Aptidão Física	61
4. Metodologia	64
4.1. Amostra	64
4.2. Instrumentos e Procedimentos	65
4.3. Instrumento utilizado para a aferição dos Resultados	68
5. Apresentação e discussão dos resultados	68
5.1. Género	68
5.2. Idades	69
5.3. IMC	70
5.2. Impulsão Horizontal	72
5.3. Flexões de Braços	74
5.4. Abdominais	76
5.5. Vaivém	78
5.6. Discussão dos resultados	80
6. Conclusões do Estudo	81
7. Limitações do Estudo	82
Considerações Finais	83
Referências Bibliográficas	84
ANEXOS	89

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Espaços de Educação Física	23
Tabela 2 - Decisões de Ajustamentos nas UD	44
Tabela 3 – Critérios de Avaliação de Educação Física 7º ano	50
Tabela 4 - Componentes da Aptidão Física	62

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - Género da Amostra	68
Quadro 2 - Género do Grupo Exercitado (GE)	69
Quadro 3 - Género do Grupo de Controlo (GC)	69
Quadro 4 - Idades da Amostra	69
Quadro 5 - Idades do Grupo Exercitado.....	70
Quadro 6 - Idades do Grupo de Controlo	70
Quadro 7 - Valores do Índice de Massa Corporal (IMC) em cada um dos grupos nos dois géneros (média e desvio padrão)	70
Quadro 8 - Média total dos valores do Índice de Massa Corporal (IMC) nos dois grupos estudados.....	71
Quadro 9 - Frequência e Percentagem de alunos nas Zonas de Saúde (IMC).....	72
Quadro 10 - Valores da Impulsão Horizontal em cada um dos grupos nos dois géneros (média e desvio padrão).....	72
Quadro 11 - Média total dos valores da Impulsão Horizontal nos dois grupos estudados	73
Quadro 12 - Frequência e Percentagem de alunos na Zona de Saúde (Impulsão Horizontal).....	73
Quadro 13 - Valores das Flexões em cada um dos grupos nos dois géneros (média e desvio padrão).....	74
Quadro 14 - Média total dos valores das Flexões nos dois grupos estudados	74
Quadro 15 - Frequência e Percentagem de alunos na Zona de Saúde (Flexões de Braços)	75
Quadro 16 - Valores dos Abdominais em cada um dos grupos nos dois géneros (média e desvio padrão).....	76
Quadro 17 - Média total dos valores dos Abdominais nos dois grupos estudados ...	76
Quadro 18 - Quadro 9 - Frequência e Percentagem de alunos na Zona de Saúde (Abdominais)	77
Quadro 19 - Valores do Vaivém em cada um dos grupos nos dois géneros (média e desvio padrão).....	78
Quadro 20 - Média total dos valores do Vaivém nos dois grupos estudados	78
Quadro 21 - Frequência e Percentagem de alunos na Zona de Saúde (Vaivém)	79

Lista de Abreviaturas

AFI – Avaliação Formativa Inicial

AF – Avaliação Formativa

AS -Avaliação Sumativa

EF – Educação Física

MEEFEBS – Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

NEEF – Núcleo de Estágio de Educação Física

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

PA – Plano Anual

UD – Unidade Didática

INTRODUÇÃO

A elaboração do presente documento surge no âmbito da Unidade Curricular Estágio Pedagógico inserida no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

O Estágio Pedagógico resulta do trabalho desenvolvido enquanto Professor Estagiário de Educação Física, na Escola EB 2,3 c/ Secundário José Falcão, em Miranda do Corvo, mais propriamente na turma 7º A no ano letivo 2018/2019. Ao longo desta etapa teve o acompanhamento do Professor Orientador da EBSJF, Professor Tiago Salgueiro e do Professor Orientador da FCDEF-UC, Professor Doutor Raúl Martins.

Este relatório tem como principal aplicação a realização de uma análise crítica e refletiva dos parâmetros abordados ao longo do ano letivo de estágio pedagógico, assim como das aprendizagens e experiências. No presente ano de estágio pretende-se colocar em prática todos os conhecimentos obtidos ao longo do primeiro ano do Mestrado em Ensino de Educação Física e também da licenciatura em Ciências do Desporto. 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 atividade o atinge profundamente naquilo que é como profissional e como pessoa”.

O presente relatório está dividido em 4 capítulos, iniciando no primeiro capítulo com a introdução, seguido pelo segundo capítulo por uma contextualização da prática, no qual são apresentadas as expectativas iniciais, o plano de formação individual, caracterização do meio e da turma. No terceiro capítulo é realizada uma análise reflexiva da prática pedagógica de acordo com os três domínios da prática docente: planeamento, realização e a avaliação, assim como as atividades complementares à intervenção pedagógica, sendo estas a assessoria a um Professor Diretor de Turma e da realização de duas atividades inseridas no meio escolar. No quarto capítulo, será realizado um aprofundamento do Tema-Problema realizado ao longo do ano letivo, acerca da importância da atividade física nas aulas para o sucesso dos alunos nos testes de aptidão física FITescola. No final do relatório é realizada uma reflexão final sobre o ano letivo.

CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

1. Expectativas Iniciais

O professor tem um papel fundamental enquanto profissional de educação, ao promover aprendizagens curriculares aos alunos e nós como professores estagiários de Educação Física, cientes das funções enquanto promotores de aprendizagens curriculares, compreendemos a importância do domínio teórico e prático dos conteúdos a lecionar. Ao longo do ano letivo pretendíamos aplicar, da melhor maneira, os conhecimentos adquiridos nos anos da licenciatura e no primeiro ano do mestrado, além de durante o estágio, termos como objetivo aprofundar o nosso conhecimento com diversas pesquisas de modo a evoluirmos no conhecimento e com isto, melhorar os ensinamentos e trabalhar de acordo com o que foi solicitado, também pelo Orientador.

Ao longo das aulas tentámos ser entusiasmantes e dinâmicos, sempre que possível, de modo a incutir aos alunos o gosto pela Educação Física, de acordo com o Programa Nacional de Educação Física. Ao longo do ano letivo, esteve sempre presente a inclusão de todos os alunos, de forma a garantir um conjunto de diversas aprendizagens, favorecendo o desenvolvimento da autonomia dos alunos e a sua plena inclusão na sociedade tendo em conta o carácter complexo e diferenciado das aprendizagens escolares.

Ao longo do ano, pretendíamos evoluir no processo de ensino, conseguindo terminar o ano de estágio mais enriquecidos, para isso no término de cada aula lecionada, realizávamos uma reflexão de modo a perceber o que poderíamos melhorar, assim como os aspetos positivos, para evoluir na aula seguinte, assim como, uma reflexão ao desempenho da turma, tentando com que consigamos recolher o máximo de informações sobre a evolução, aspetos a melhorar, assim, como aspetos positivos de cada aluno, para que conseguissem evoluir.

A participação na escola é parte fundamental do estágio pedagógico, uma vez que é através desta que a formação e aprendizagem se desenvolvem. O progresso deveu-se a todas as vivências e experiências, aos colegas, professores e alunos que nos acompanharam e ajudaram.

Para superar as dificuldades procurámos ter uma participação dinâmica, de modo a colaborar com todos os docentes e alunos, tanto da turma, como da restante

Escola. A participação na Escola também teve como modo de aprendizagem, todos os agentes de ensino e debatendo algumas formas de ensinar, conseguindo “absorver” a maior informação e experiência. Concluindo, procurávamos ter uma participação ativa, tanto na ajuda aos colegas, assim como aprender o máximo ao longo do ano letivo.

Relativamente ao desenvolvimento do ensino e da aprendizagem, para que se estabeleça uma boa relação pedagógica com os alunos optámos por necessidade observar e identificar as principais qualidades/dificuldades apresentadas pela generalidade dos alunos da turma para que, posteriormente, fosse feita a seleção das estratégias educativas mais adequadas para os alunos, de modo a garantir o sucesso na realização e na aprendizagem de todos. É importante adaptar o ensino às especificidades e à realidade da turma, visto que, cada turma tem as suas características, no qual procurávamos aplicar os estilos e modelos de ensino que mais se adequassem à turma e de acordo com a Educação Física, as diferentes modalidades e funções pedagógicas da avaliação.

2. Plano de Formação Individual

A realização de um bom planeamento é essencial para o bom percurso letivo, na qual deve ser das primeiras tarefas a realizar no início do ano, de forma a proporcionar a melhor qualidade de ensino aos alunos.

No início do ano letivo o planeamento iniciou-se na primeira reunião que tivemos com o orientador da escola, com a distribuição das turmas e também foi pretendido que fosse realizado a caracterização da escola, inventário da escola e a análise do PNEF. Aquando das reuniões de departamento de Educação Física, foram-nos apresentadas e transmitidas algumas informações importantes para o início do planeamento, tais como: as normas; a distribuição das modalidades a lecionar por ano de escolaridade; os objetivos do ano letivo; as datas das rotações dos espaços e da semana dos testes do FITescola.

Nas primeiras duas semanas, estivemos presentes em várias reuniões (reuniões com o orientador da escola, reunião geral de professores, reuniões de departamento, reunião da equipa pedagógica do 7º ano), com vários objetivos e cargos diferentes, com o intuito de compreender como funcionava o meio escolar e

toda a sua organização hierárquica. Ao longo do ano letivo, o núcleo de estágio irá realizar as unidades didáticas que irão ser lecionadas.

Ao longo da fase inicial permitiu apurar fragilidades e/ou ameaças ao desempenho ao longo do ano, verificam-se essencialmente na realização do plano anual, tendo em conta os conteúdos a lecionar em cada unidade didática, tendo em conta as características da turma e o número de aulas, respetivamente, assim como a extensão dos conteúdos. Relativamente aos planos de aula, uma das maiores dificuldades foi criar estratégias de ensino e exercícios adequados ao seu nível, encontrando variantes e progressões pedagógicas. Também foi sentido dificuldade em criar grupos de nível para cada exercício, visto que a maioria dos alunos estão no nível introdutório, assim como a seleção das componentes críticas e critérios de êxito. Uma das dificuldades do planeamento da aula, foi a duração, ficando apenas com 35 minutos de tempo útil, dos 50 minutos.

Para superar estas fragilidades foi adotado alguns objetivos/estratégias de melhoria e procurámos utilizar vários estilos e modelos de ensino, para perceber quais se adequam melhor às características dos alunos que compõem a turma, promovendo assim, diferentes estímulos aos alunos. Também procurámos adquirir maior conhecimento sobre a seleção de exercícios e todos os seus conteúdos a abordar. Procurámos aproveitar o maior tempo de prática possível, com exercícios de poucos tempos de transição e encontrar estratégias para eliminar esta lacuna.

No que diz respeito à realização, esta se encontra na transição do planeamento para o contexto prático realizando-se com algumas diferenças. É importante observar as diferenças entre o planeamento e o que realmente acontece, existem inúmeros imprevistos e decisões que se devem ajustar e por isso, já deve existir um planeamento prévio desses acontecimentos.

No que concede à intervenção pedagógica a primeira aula lecionada, foi de cariz teórico, ou seja, de sala de aula, em que foram apresentados os professores e os alunos, para além das regras e a unidade didática. Após esta aula, as aulas são todas de cariz prático, exceto, nos dias em que a aula ocorresse no exterior e as condições climatéricas não o permitirem e não houvesse espaço livre no pavilhão, haverá uma aula teórica.

Ao longo das aulas o projeto de formação esteve sobretudo direcionado no momento da instrução, é realizado uma preleção inicial, que consiste em realizar uma breve recapitulação do que têm sido feitos nas aulas anteriores e relacionar com os

objetivos da aula, sempre de forma breve e sucinta. No que toca à instrução dos exercícios, procurámos também explicá-los de forma simples, breve e sucinta, para que não haja tempos “mortos” e essencialmente de maneira a que os alunos percebam. No que diz respeito ao feedback, tentamos dar de forma a ajudar os alunos a evoluírem e corrigirem os erros mais evidentes, procurando fechar o seu ciclo, de modo a perceber se o aluno percebeu e interiorizou o que foi corrigido. O final da aula, procurámos sempre realizar um balanço com os alunos, acerca dos objetivos da aula e do que foi lecionado, através de questões orais, de maneira a entender se perceberam e assimilaram os conteúdos abordados. Por vezes, e quando necessário, também é realizado um balanço sobre o comportamento e empenho dos mesmos.

Na dimensão da gestão da aula, procurámos ter sempre o material à disposição e tudo preparado antes mesmo da aula começar, para assim que os alunos cheguem, não haja perdas de tempo no início e nas transições, para que estejam motivados e empenhados.

No que diz respeito à dimensão da instrução, as dificuldades que consideramos foi a pouca confiança neste campo, devido à personalidade: introvertidos, o que condiciona a preleção e a exposição em primeiro plano, no entanto, ao longo das aulas, fomos procurar melhorar neste aspeto. Na mesma dimensão em algumas unidades didáticas (como por exemplo: natação), não nos sentimos confiantes com a modalidade e os seus conteúdos, sendo a preleção possivelmente condicionada pelo que aprendi na faculdade ou que estudámos. Em relação ao feedback, nas primeiras aulas sentimos algumas dificuldades em utilizá-lo, porque estávamos demasiadamente focados na prática dos alunos e não identificávamos os seus principais erros.

Na dimensão da gestão, a nossa principal dificuldade foi em adaptar-nos às aulas de 50 minutos, em conseguir planeá-las, visto que só tínhamos 35 minutos úteis de prática, para encaixar pelo menos um exercício de aquecimento, um em que exercitasse o objetivo da aula (introduzir um conteúdo novo) e situação de jogo, quando possível. Também sentimos dificuldades nalgumas aulas em reduzir o tempo de transição entre exercícios, para que haja maior aproveitamento motor.

Referente à dimensão da disciplina, as maiores dificuldades foi manter os alunos concentrados e em silêncio, enquanto estávamos a instruir, devido a demasiados barulhos dos alunos e termos sido demasiado benevolentes neste aspeto e perdido demasiado tempo de prática, porque depois os alunos ao não estarem com

atenção, não sabem o que têm de fazer no(s) exercício(s), no entanto é um dos objetivos propostos no início para que fosse corrigido ao longo das aulas.

As estratégias de melhoria no que diz respeito à instrução, essencialmente à desinibição, procuramos sentir-nos mais confiante a falar para os alunos e no qual foi melhorando ao longo das aulas, também quando estamos a instruir, ser mais sucinto e objetivo. A nível da unidade didática de Natação, a sua realização foi apenas no 2º Período, o que facilitou no tempo, porque possuímos oportunidade para melhorar, estudar e debater com o orientador de estágio e com os colegas, quais as melhores formas e conteúdos a ensinar. Em relação ao feedback, deveríamos procurar instruir mais, tanto nos exercícios critério, como essencialmente, nas situações de jogo.

A dimensão da gestão, no que respeita ao tempo, fomos conseguindo melhorar e superar, adotando sempre que possível introduzir apenas um conteúdo por aula e colocar exercícios de aquecimento, que tenham um transfere tanto para o objetivo da aula, como para a unidade didática. Nos momentos de transição entre exercícios, ao melhorar neste aspeto, os alunos terão maior aproveitamento motor, assim como planejar atempadamente.

Por fim, na dimensão da disciplina, teríamos de mostrar maior liderança e transmitir aos alunos firmeza e segurança de modo a que eles percebam que não podem ter comportamentos que perturbem o funcionamento da aula. Caso seja fosse necessário, optámos por perder numa fase inicial mais tempo a combater este problema, para que ao longo do ano, as aulas fluam de forma mais rápida e normal.

A dimensão da avaliação é um processo contínuo, que requer bastante atenção, cuidado e análise. Deve ser o mais justa possível, conseguindo diferenciar e valorizar cada aluno, independentemente das suas necessidades.

A avaliação desenvolve-se através da construção de instrumentos que permitem avaliar os alunos no domínio psico-motor, cognitivo e socio-afetivo. Ao longo das unidades didáticas foram elaboradas grelhas de observação para as avaliações formativas (inicial e intermédia) e sumativa.

Como instrumento de avaliação formativa inicial, foi utilizado, uma tabela elaborada pelo núcleo de estágio, tendo presentes os conteúdos a serem avaliados, numa escala de 1 a 3 (não executa, executa com dificuldade e executa bem). O documento serviu de auxílio à observação, análise das competências dos alunos e criação de grupos de níveis, tendo sido utilizado nas duas primeiras aulas da unidade didática, com os alunos a realizarem exercícios critério e em contexto de jogo.

A avaliação formativa é realizada ao longo das aulas, nomeadamente com mais ênfase em algumas aulas específicas, como aconteceu em 3 destas, na unidade didática de Basquetebol. Os instrumentos de avaliação utilizados são do mesmo molde da avaliação formativa inicial, uma grelha, tendo sido adaptada aos conteúdos que se foram abordados ao longo da unidade didática, criados pelo próprio núcleo de estágio. Esta avaliação tem como principal objetivo verificar os progressos e as dificuldades dos alunos, de forma a reformular as estratégias de ensino, para levar os ao sucesso.

A avaliação sumativa prática é realizada na penúltima ou última semana de cada unidade didática, dependendo em que fase do período está a ser lecionada, enquanto que a parte teórica é realizada uma vez por período. Os instrumentos utilizados na parte prática é novamente uma grelha nos mesmos moldes das avaliações anteriores, mas adaptada ao contexto e aos conteúdos, produzida pelo núcleo de estágio, enquanto que a parte teórica é realizado um teste escrito, que aborda as unidades didáticas lecionadas no período. O objetivo desta avaliação é confirmar e consolidar as aprendizagens realizadas pelos alunos ao longo das unidades didáticas.

As fragilidades/dificuldades sentidas ao longo da fase inicial da avaliação foram no que diz respeito à avaliação formativa inicial, foi ao nível da observação e dos registos dos dados, porque tentámos ser rigorosos em relação a todas as componentes críticas dos conteúdos a avaliar e na unidade didática de basquetebol, ainda não conhecíamos os alunos todos e sentíamos dificuldade em saber quem eram.

Na avaliação formativa, a maior dificuldade foi em elaborar um instrumento de registo prático e de fácil registo, que permitisse observar e anotasse de forma rápida, para além de nas aulas de avaliação formativa estarmos demasiados focados na gestão da aula e em dar instruções e feedbacks aos alunos, perdendo o foco no que realmente era o objetivo da aula, observar, analisar e registar as competências dos alunos.

Em relação à avaliação sumativa, da parte prática foi a atribuição da nota quantitativa aos alunos, de forma a ser justa e de acordo com o real desempenho e evolução deste.

Os objetivos e estratégias que adotamos na fase inicial no que diz respeito à avaliação formativa inicial, foi um elemento chave para a compressão do nível em que o aluno está e poder adequar as práticas pedagógicas, para ajudar os alunos a

superar as suas dificuldades e evoluírem. Sempre que possível, centramos a nossa atenção na execução global e nos erros mais grosseiros por parte dos alunos, evitando dividir a execução em componentes críticas, para não se tornar tão confuso numa fase inicial.

Na avaliação formativa para determinar se os alunos estão a evoluir, tentámos encontrar estratégias que me permitiam focar na observação e análise dos dados ao longo das aulas, para além de elaborarmos uma grelha mais simples e intuitiva para apontar ao longo das aulas, para assim conseguir estar focado tanto na gestão da aula como na avaliação formativa.

Por fim, na avaliação sumativa ao longo do estágio avaliar os alunos numa primeira fase em exercícios critério, para que seja mais fácil de observar e conseguir ter uma nota mais justa e de acordo com o nível do aluno e depois, sempre que possível e que a unidade didática permitir, avaliar em situação de jogo.

3. Caraterização do Meio Escolar

3.1. Caracterização do Meio – Miranda do Corvo

O município de Miranda do Corvo é constituído pelas freguesias de Semide e Rio Verde, Lamas, Miranda do Corvo e Vila Nova. A vila de Miranda do Corvo localiza-se na Beira Litoral, pertencente ao distrito de Coimbra e conta com uma área de 126,38 km quadrados e com uma população de 13098 habitantes, segundo um censo realizado em 2011. Esta vila conta com diversas atrações tais como a aldeia de xisto de Gondramaz, que é abrangida pela Serra da Lousã, a famosa chanfana que intitula Miranda do Corvo como a capital da chanfana.

O parque biológico da Serra da Lousã oferece uma vertente turística à vertente educacional e ambiental onde são destacados valores e tradições culturais da região. Este integra um centro de informação, o parque de vida selvagem onde é possível conhecer a vida selvagem de Portugal, a Quinta Pedagógica, o Labirinto de Árvores de Fruto, o Roseiral, o Centro Hípico, o Museu Vivo de Artes e Ofícios Tradicionais com Loja de Artesanato, Museu da Tanoaria, Espaço da Mente, o Restaurante Museu da Chanfana.

Em termos desportivos, dada a sua localização geográfica, as atividades de aventura e exploração da natureza tornam-se uma prática recorrente. Tudo isto

permite a Miranda do Corvo ser a anfitriã de um dos mais populares eventos de trail running em Portugal (Trilhos dos Abutres), possuir o Centro de Estágio de trail running e de BTT de Vila Nova, diversos percursos pedestres e um campo de cricket que acolhe um torneio que opõem diversas equipas entre elas algumas estrangeiras e o próprio Clube de Cricket de Miranda do Corvo.

Miranda do Corvo tem à sua disposição um leque variadíssimo de instalações para oferecer à população, tais como a Fundação ADFP, a Casa das Artes, o Cinema, o Convento de Semide e a Biblioteca Miguel Torga.

Quanto às instalações desportivas, esta vila dispõe de piscinas interiores e exteriores, campo de futebol sintético do bairro de Sá Carneiro, um pavilhão gimnodesportivo, dois polidesportivos descobertos e circuito de manutenção da Quinta da Paiva que inclui um campo de areia e um campo sintético.

Por fim, o artesanato está bem presente nesta localidade. A olaria, a tecelagem, a cestaria, as rendas de Semide, a Latoaria e as esculturas em Xisto são artes que fazem parte desta região.

3.2. Caracterização da Escola – Escola José Falcão

A escola iniciou as funções em 16 de outubro de 1972 tendo sido apenas inaugurada em setembro de 1973. Esta Escola possuía um conjunto de 100 alunos, divididos pelo 1º e 2º ano de escolaridade e a Educação Física era realizada no antigo campo do Mirandense. Só mais tarde é que se veio a construir um pavilhão gimnodesportivos de modo a evitar a saída dos alunos do espaço escolar.

A escola é composta pelo Bloco A, o Bloco B, o Bloco C e a cantina. Através de um acordo entre a Escola e a Câmara Municipal de Miranda do Corvo, os alunos podem usufruir de um campo exterior, da Piscina Municipal e de um Pavilhão Gimnodesportivo Municipal.

Esta Escola, para além do ensino regular ainda tem CEF de Informática e Apoio à criança, bem como os cursos profissionais de Apoio à Gestão Desportiva e Turismo, o que traz outras ofertas, para que os alunos que assim desejarem possam enveredar por esses caminhos. Nestes últimos os alunos têm direito a transporte gratuito,

refeições gratuitas, bolsa de material, estágio garantido, projetos europeus e uma bolsa de estágio.

Esta Escola possui ainda através de um psicólogo, Serviços de Psicologia e Orientação. Existe ainda uma equipa local de intervenção precoce que tem como principais objetivos a deteção e sinalização de crianças com necessidade de intervenção precoce, de assegurar a proteção dos seus direitos e o desenvolvimento das suas capacidades. Para além da criança, esta equipa trabalha ainda a família em si.

3.3. Caraterização do Grupo de Educação Física

O grupo de Educação Física é constituído por doze professores e quatro professores estagiários. Todos os membros se regem pelo regulamento interno da escola, assim como pelo regimento interno do grupo de Educação Física. O grupo de Educação Física tem à sua disposição um Pavilhão Gimnodesportivo (que poderá ser dividido em 3 espaços), no qual, conta com mais 3 salas dentro do Pavilhão (uma destas para dança), de uma Piscina Municipal, de um ringue exterior (dentro da escola, com balneários), de um espaço dedicado, maioritariamente ao Atletismo, com pista para a realização do salto em comprimento, assim como de provas de velocidade (nomeadamente, 40 metros e de um ringue exterior à escola.

É possível durante o período escolar, estarem 5 turmas em aula de Educação Física ao mesmo tempo, distribuídas por 6 espaços, ficando sempre um espaço livre. Caso as condições climatéricas sejam adversas e seja possível, os professores podem optar por lecionar noutra espaço, que não lhe está sendo cedido, caso este esteja livre e seja acordado com os restantes professores. Ao longo do ano letivo as turmas realização duas rotações por período, mantendo a equidade de oportunidades para todos, com a sua periodicidade a ser de cerca de 6 semanas.

Espaço	Localização	Unidades Didáticas possíveis
R 1	Ringue dentro da Escola – ar livre	Desportos Coletivos (Futsal, Andebol, Basquetebol, Tag Rugby) e Ténis
R 2	Ringue exterior da Escola – ar livre	Desportos Coletivos (Futsal, Andebol, Basquetebol, Tag Rugby) e Ténis
A 1	Espaço de atletismo dentro da Escola – ar livre ou Piscina Municipal	Atletismo (salto em comprimento, provas de velocidade) ou Natação
G1	Pavilhão Gimnodesportivo – Espaço 1	Voleibol, Dança, Patinagem
G2	Pavilhão Gimnodesportivo – Espaço 2	Badminton, Ténis, Dança, Patinagem
G3	Pavilhão Gimnodesportivo – Espaço 3	Ginástica, Salto em altura, Patinagem

Tabela 1 - Espaços de Educação Física

3.4. Caraterização da Turma

A caraterização da turma é uma das tarefas a realizar no início do ano letivo, sendo imprescindível para conhecer os alunos e as suas caraterísticas, para realizar um planeamento mais adequado. A sua caraterização foi conseguida através de um preenchimento de um questionário individual, elaborado pelo núcleo de estágio, na segunda aula do ano letivo.

A turma A, do 7º ano, do 3º Ciclo de escolaridade obrigatória, é composto por 20 alunos no seu total, sendo 11 alunos do sexo masculino e 9 do sexo feminino, com idade compreendidas entre os 11 e 13 anos (19 alunos nasceram no ano de 2002 – 3 alunos com 11 anos e 16 alunos com 12 anos; 1 aluno no ano de 2001 – 13 anos).

Os alunos residem todos no concelho de Miranda do Corvo, sendo que a maioria dos alunos se desloca de transportes públicos para a escola, sendo 8 alunos, enquanto que 7 alunos se deslocam a pé e apenas 5 de automóvel.

Apenas 5 alunos apresentam cuidados de saúde a ter em conta nas aulas de Educação Física, tendo um aluno uma patologia, Osteocondroma, ficando limitado nalgumas atividades, como correr e saltar. Dois alunos têm dificuldades de visão e outros dois alunos têm dificuldades a nível da audição.

Na maioria da turma (18 alunos) gostam de frequentar a escola, tendo apenas 2 alunos respondido negativamente. A maioria dos alunos diz que o que mais gosta na escola é o convívio com os colegas, mas também a maioria diz que gostam de aprender, sendo a sua disciplina favorita a Educação Física, o que é muito positivo para a motivação destes ao longo do ano, não havendo nenhum aluno a responder que tinha dificuldades na presente unidade curricular. A disciplina que a maioria sente mais dificuldades é Português e Matemática, dando as razões para a sua dificuldade a difícil compreensão da matéria assim como alguns alunos revelam falta de estudo e interesse.

Na presente turma todos os alunos fazem pelo menos 3 refeições, sendo estas o pequeno-almoço, almoço e jantar, tendo a maioria das respostas dadas pelos alunos a realização de 5 refeições por dia, sendo que 15 alunos almoçam na cantina da escola e apenas 5 vão almoçar a casa.

Em relação aos tempos livres dos alunos, na sua maioria optam por ocupar estes tempos com conversas com amigos ou também alguns destes aproveitam para realizarem os trabalhos de casa ou auxiliar as suas famílias.

A maioria da turma pratica desporto (11 alunos), sendo que os desportos a serem mais praticados são a Natação, Ginástica e Futebol, os restantes alunos praticam Futsal, Dança, BTT ou Badminton.

Em relação à Unidade Curricular de Educação Física, a maioria dos alunos já têm desde o 1º ciclo (11 alunos), mas também 8 alunos já têm desde a pré-primária, sendo que apenas um aluno, só começou a ter Educação Física desde o 2º ciclo. Pode-se concluir que a turma já tem uma prática desportiva desde cedo, o que poderá

ser positivo para o presente ano letivo, assumindo que já têm algumas bases. Na maioria dos alunos (17) respondeu ao questionário, assumindo que o que mais gostam na disciplina é praticar desporto, sendo que a escolha com menor frequência foi “aprenderem e evoluírem nas matérias” lecionadas, o que não poderá ser positivo. Na resposta ao que menos gostam na Educação Física, 6 alunos, disseram que era do aquecimento nas aulas, tendo 4 alunos não respondido à questão, sendo esta positivo. Os alunos “olham” para a Educação Física na escola como sendo útil para melhorar a aptidão física e benefícios de saúde.

As modalidades que os alunos gostavam de praticar nas aulas de Educação Física são o Badminton, Futebol, Basquetebol e Natação, estas são as 4 modalidades com mais respostas positivas, na qual serão abordadas 3 destas. Enquanto que as 4 modalidades que os alunos responderam negativamente, que não gostavam de praticar nas aulas são o Andebol, Ginástica de Solo, Dança e Tag Rugby, sendo que irá ser abordado o Tag Rugby.

Relativamente ao Desporto Escolar, metade da turma, no ano letivo transato participou no Desporto Escolar, nomeadamente na prática de natação e badminton, desportos para os quais a Escola tem tradição na sua prática.

A presente turma tem apenas um aluno que reprovou no ano anterior, com 4 disciplinas com níveis inferiores a três. A turma é constituída por alunos que no ano letivo não pertenciam todos à mesma turma, sendo a maioria do 6ºA ou 6ºB, assim como foi um aluno transferido de Escola, do Agrupamento de Escolas de Infante D. Pedro.

Apenas 5 alunos tem um Plano de Acompanhamento Pedagógico em algumas disciplinas. A nota final obtida pelos alunos no anterior ano letivo, metade obteve a classificação do nível 4 e a outra metade obteve o nível 5.

CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA

Neste capítulo é realizada uma análise reflexiva sobre a prática pedagógica ao longo do ano letivo. O presente capítulo é constituído pelo Planeamento, realização e pela Avaliação. O Planeamento engloba o Plano Anual, Unidades Didáticas e Plano de Aula, a realização é constituída pelas Dimensões da Instrução, Gestão, Clima, Disciplina e Decisões de Ajustamento, enquanto que a Avaliação engloba a Avaliação Formativa Inicial, Avaliação Formativa e a Avaliação Sumativa.

1. Planeamento

“Uma melhor qualidade do ensino pressupõe um nível mais elevado do seu planeamento e preparação.” (Bento, 2003)

O planeamento assume um papel fundamental para o Professor, constituindo-se uma etapa fundamental no processo de Ensino-Aprendizagem, antecipando a organização das atividades determinando os objetivos a atingir consoante as necessidades dos alunos e da turma. “O planeamento de ensino é a previsão das ações e procedimentos que o professor vai realizar junto a seus alunos, e a organização das atividades discentes e das experiências de aprendizagem, visando atingir os objetivos educacionais estabelecidos” (Haydt, 2011).

Segundo Haydt (2011), planear é analisar com um espírito crítico e reflexivo acerca das condições existentes numa determinada realidade específica, procurando prever as formas alternativas de ação e superar eventuais dificuldades atingindo os objetivos delineados.

O planeamento, no Estágio Pedagógica, divide-se em três fases, o planeamento a longo prazo (plano anual), a médio prazo (unidades didáticas) e a curto prazo (planos de aula). Este planeamento deverá ser flexível e será necessário realizar os devidos ajustamentos devido aos imprevistos que foram surgindo ao longo do ano letivo. A função deste é orientar a prática, tendo em conta a sua especificidade, não podendo assim assumir um carácter rígido e absoluto, pois uma das características do ensino é estar em constantes modificações (Libâneo, 1994).

1.1. Plano anual

“A elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano letivo.” (Bento, 2003).

O Plano Anual (PA) é um dos marcos iniciais do Estágio Pedagógico, tem como objetivo, projetar as atividades a serem realizadas ao longo do ano letivo. Segundo Libâneo (1994) devemos entender o PA como um guia orientador do professor, devendo este possuir uma ordem sequencial, objetividade e coerência entre os objetivos gerais e específicos, sendo também flexível.

Para a elaboração do PA, foi necessário consultar e estudar vários documentos, no qual o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) referente ao 3º ciclo de escolaridade, sendo este o principal documento, assim como o regimento interno da escola e de Educação de Física, a caracterização da escola (análise das condições locais e materiais) e da turma e o Plano Anual de Atividades.

Após o estudo e análise dos documentos mencionados, procedeu-se à seleção das matérias a lecionar, juntamente com o núcleo de estágio de Educação Física (NEEF) e o professor coorientador. Neste processo, os intervenientes tentaram dar sequência às matérias lecionadas no ano transato, no qual também foi introduzido matérias novas, mas devido à heterogeneidade da turma, não foi tarefa fácil, assim como foi seguido a linha orientadora das matérias nucleares selecionadas para o ano letivo, acordada pelo grupo de Educação Física na reunião inicial do ano e também tendo em consideração os espaços e os recursos que a escola dispõe, sendo realizado um inventário acerca do material disponível.

O NEEF juntamente com o professor coorientador optaram pela lecionação de Basquetebol e Voleibol no 1º Período, Natação e Badminton no 2º Período e Atletismo/TagRugby e Ginástica de Solo no 3º Período. A sequência de abordagem e o número de aulas a lecionar das matérias foram determinadas em função ao processo de rotação de espaço das turmas, elaborado no início do ano letivo pelo grupo de Educação Física. A rotação dos espaços foi determinada que as turmas estavam uma rotação no Pavilhão e na rotação seguinte estariam num dos espaços exteriores/Piscina.

Ao longo do ano letivo a unidade curricular de Educação Física, teve dedicado a si, três blocos de 50 minutos semanais (2ª, 4ª e 5ª feira), sendo um total de 97 aulas.

Com a elaboração do PA tornou-se mais simples e útil para planear ao pormenor e a longo prazo as atividades a realizar, definir os objetivos e os conteúdos a abordar em cada unidade didática (UD), definindo também as estratégias de ensino, os moldes da avaliação, tendo em ponderação os critérios de avaliação acordados em Conselho Pedagógico. É de importância realçar que o PA realizado, foi elaborado para

cada turma, com o trabalho colaborativo de todos os elementos do NEEF, sendo este de caráter flexível, suscetível de ajustamentos ao longo da leção letiva.

1.2. Unidades Didáticas

“As unidades didáticas são partes essenciais do programa de uma disciplina, constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem” (Bento 2003).

As UD assomam como o segundo nível de planeamento, a seguir ao PA. Segundo Bento (2013) o planeamento das UD procura garantir a sequência lógica e metodológica da matéria de ensino a lecionar, organizando as atividades de forma a regular e orientar a ação pedagógica. A construção das unidades didáticas é uma etapa que antecede o plano e a leção das aulas, sendo um processo fundamental para a aprendizagem dos alunos, elaborando e selecionando os conteúdos a abordar e os objetivos a alcançar.

Na elaboração das UD, procurámos manter uma estrutura fixe, para facilitar a sua consulta e alteração caso houvesse necessidade para tal. A primeira parte da sua elaboração era o estudo sobre a história da modalidade, assim como das suas regras e características; dos recursos (espaciais, materiais, temporais e humanos); dos conteúdos a abordar, com uma apresentação das suas componentes críticas de cada conteúdo, assim como os erros comuns; a sua extensão e sequência de conteúdos; delinear quais os objetivos (gerais e específicos) a atingir; definição das estratégias (gerais e específicas) de ensino a utilizar ao longo da UD; o formato da avaliação assim como os critérios de avaliação e os grupos de nível. Como anexo foi selecionado as grelhas de avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.

Este processo é fundamental na preparação do planeamento de uma UD, para o professor ter um maior conhecimento das matérias a serem abordadas e planear as suas aulas de uma forma adequada consoante a turma. Foi necessário analisar o PNEF, principalmente no que diz respeito aos objetivos recomendados para o ano de escolaridade da turma, em relação à modalidade a ser lecionada. Para a elaboração

deste processo ficar concluída, era de extrema importância a realização da avaliação formativa inicial nas primeiras aulas da UD, em que era recolhida informações para serem analisadas e refletidas, na adequação dos objetivos, conteúdos, estratégias e níveis de ensino adequados à turma. Segundo Siedentop (2008) o objetivo das UD é garantir que todos os alunos possam alcançar os objetivos estabelecidos, independentemente das suas diferenças individuais.

Ao longo da UD de natação, devido à indisponibilidade às segundas-feiras da Piscina, o NEEF acordou que nessas aulas eram dedicadas ao trabalho da condição física dos alunos, com vista aos testes de condição física a serem realizados no início da UD seguinte.

As estratégias são formas simplificadas de os alunos terem a oportunidade de aprender e estas são de extrema importância nas aulas de Educação Física ao facilitar o alcance dos objetivos propostos. No geral, para todas as UD, foram identificadas as seguintes estratégias: organizar os exercícios e os materiais antes da aula começar; realizar grupos de nível (introdutório, elementar e avançado); progressões pedagógicas; a demonstração por parte do professor ou aluno; curtos momentos de organização e transição; exercícios critério numa fase inicial e situação de jogo na fase final da aula; maior disponibilidade para os alunos com maiores dificuldades; realizar uma introdução/revisão dos conteúdos abordados no início da aula e no final realizar um balanço da aula; transferência para as aulas seguintes da matéria abordada.

1.3. Plano de Aula

“A organização da aula deve possibilitar um curso fluente e sem perturbações do ensino, primando por uma boa ordem e disciplina de trabalho.” (Bento, 2003)

Bento (2003) afirma que o plano de aula constitui o elo final da cadeia de planeamento do ensino. O plano de aula visto ser um planeamento a curto prazo, para (Bento, 2003), os planos de aula, para além de uma atenção dada à matéria a lecionar, os pressupostos dos alunos e as condições de ensino, devem ter uma atenção

especial na precisão dos seus objetivos. Devido ao processo de ensino-aprendizagem este deve ser planejado numa linha lógica e deve ser integrado nos planejamentos a médio e longo prazo, sendo ajustado em função da evolução dos alunos ou mesmo de condicionantes que irão surgindo.

O NEEF decidiu adotar o modelo de plano de aula que foi fornecido para as aulas práticas da unidade curricular de Didática da Educação Física, do 1º ano do MEEFEBS. O modelo era composto por um cabeçalho onde era indicado o nome do professor, a data, a hora da aula (inicial e terminal) e a duração da aula, ano e turma, o período letivo, número da aula (total e da unidade didática), assim como a UD a lecionar, local onde iria ser realizada a aula, número de alunos previstos e dispensados, a sua função didática, os recursos materiais para a presente aula e os objetivos que iriam ser abordados na aula. Na parte fundamental do modelo do plano de aula estava inscrito o tempo total e parcial do exercício, os seus objetivos específicos, a descrição e organização da tarefa, as componentes críticas utilizadas no exercício/conteúdos a abordar, os critérios de êxito para o exercício e as observações. Nas observações ao longo do ano letivo foi sendo modificada, acrescentando o material necessário, as aprendizagens essenciais e as palavras chaves a utilizar para cada exercício. No final do modelo, possuía um espaço para fundamentar e justificar as opções tomadas, em relação aos exercícios escolhidos e à sua sequência.

O corpo do modelo do plano de aula adotado pelo NEEF estava dividido em três partes: primeiro, parte inicial; segundo, fundamental da aula e terceiro, parte final da aula. Segundo Bento (2003), uma aula de Educação Física organizada estrutura-se em três partes: preparatória, principal e final, assim como o modelo do plano de aula estava estruturado.

A parte inicial da aula foi muito semelhante em todas as aulas, estabelecendo cinco minutos no início da aula para os equiparem-se e prepararem-se para a aula, depois, uma preleção inicial, em que era realizado uma revisão/consolidação dos conteúdos abordados anteriormente, transmitir aos alunos os objetivos e conteúdos específicos de cada aula, assim como introduzir novos conteúdos, se assim fosse planejado. Na parte inicial da aula também está planejado o aquecimento, sendo normalmente um exercício, com o objetivo de promover o aumento da temperatura corporal dos alunos, preparando-os para a realização dos

exercícios fundamentais. Ao longo do ano letivo foi procurado uma variação do aquecimento, adequando-o à UD a ser abordada, mas como se pode observar na caracterização da turma, esta revela alguma falta de motivação nesta fase da aula. Para motivar os alunos foi implementado, na maioria das aulas, jogos lúdicos adequados à UD, começando no basquetebol, pelo tradicional jogo dos 10 passos, com os alunos demonstrarem pouca motivação através de feedbacks transmitidos ao professor, adotando exercícios critério no início da aula, exercitando, quando possível, conteúdos abordados anteriormente. A estratégia adotada permaneceu para a UD seguinte, voleibol, com os alunos a melhorarem o seu empenho nesta fase. No segundo período do ano letivo, na UD de natação, foi adotado em todas as aulas apenas o aquecimento fora de água, com mobilização articular, de forma que consiga controlar a turma. Na terceira UD foi introduzido alguns jogos lúdicos e atividades pré-desportivas, com os alunos a darem bons feedbacks dos exercícios adotados, mas por vezes a ser novamente utilizado exercícios mais específicos. Na última UD de planeamento, de atletismo e TagRugby, foram utilizados novamente apenas exercícios específicos devido ao pouco tempo que possuía para a lecionação das modalidades, sem existir problemas de motivação por parte dos alunos, adotando novamente exercícios que exercitassem conteúdos já abordados.

Na parte fundamental da aula eram estruturados e organizados, por uma sequência lógica, exercícios que introduzissem ou exercitassem os objetivos específicos definidos para cada aula, sendo muitas vezes progressões pedagógicas, aumentando a sua complexidade. Tanto nas modalidades coletivas, como nas individuais, na maioria das aulas, eram só planeados dois exercícios, devido ao tempo de aula. Nas modalidades coletivas (basquetebol, voleibol e TagRugby), assim como no badminton, o primeiro exercício de critério, em que era introduzido ou exercitado os aspetos técnicos, com o objetivo de os alunos evoluírem as suas habilidades de maneira a colocarem em prática no segundo exercício da parte fundamental, sendo este a situação de jogo. A situação de jogo, no início das UD tinham condicionantes, para que os alunos fossem introduzindo os conteúdos abordados, de forma progressiva até à situação de jogo normal. Na UD de natação, numa fase inicial foi introduzido somente dois a três exercícios critérios, em que era planeado progressões pedagógicas para a evolução dos alunos, enquanto que os alunos de um nível avançado, praticavam os estilos a serem abordados na UD. Posteriormente, no último

exercício planeado na parte fundamental, em natação, os alunos de nível introdutório e elementar também, exercitavam o nado de crol e costas na sua totalidade de movimentos. Nesta fase da parte fundamental procurei atingir os objetivos específicos da aula, com exercícios críticos, considerados nucleares onde, na maioria das suas vezes era centrado a maioria das aprendizagens.

As estratégias utilizadas na parte fundamental era essencialmente utilizar o maior tempo de aula disponível para esta fase, evitando que a instrução e a organização dos exercícios fossem curtos, assim como outros fatores que fossem planeados exclusivamente em cada, para que os alunos tivessem maior aproveitamento motor possível.

Na parte final da aula, era planeado em todas as aulas um retorno à calma, para os alunos voltarem ao repouso, diminuindo gradualmente o seu ritmo cardíaco. O retorno à calma foi realizado com exercícios de alongamentos, numa primeira fase do primeiro período foi planeado que, como professor estagiário, os alongamentos fossem dados por este, para que aumentasse a variedade de alongamentos sendo que numa fase posterior, um aluno por aula tivesse autonomia para instruir os alongamentos aos colegas. A escolha dos alunos para instruir os alongamentos, foi atempadamente planeado que seria por ordem alfabética, para que todos tivessem as mesmas oportunidades. Neste momento também é fundamental realizar uma reflexão com os alunos, demonstrando as suas dificuldades sentidas, procurando colmata-las, assim como os aspetos positivos, realizando um balanço, de modo a perceber se foram atingidos os objetivos para a aula.

De referir que ao longo da UD de natação, às segundas-feiras, a Piscina Municipal estaria indisponível por se encontrar em manutenção, a aula era planeada com o objetivo de trabalhar a condição física dos alunos. A aula era realizada normalmente, devido às condições meteorológicas e à falta de espaço no Pavilhão, na bancada do Pavilhão ou na sala de espelhos. Primeiramente na parte inicial, após a instrução inicial, era realizado um exercício de aquecimento, sendo este variável de aula para aula e seguidamente na parte fundamental, com exercícios em circuito, com o objetivo de melhorar as capacidades condicionais (resistência anaeróbia e aeróbia e força) e coordenativas (agilidade) e novamente à semelhança dos planos de aula nas outras UD, no final era realizado alongamentos e uma reflexão e projeção das aulas seguintes.

2. Realização

“Tempos de empenhamento motor tão reduzidos induzem, necessariamente, aborrecimento, desmotivação, comportamentos inapropriados e progressos limitados na aprendizagem.” (Bento, 2009)

Após a fase de planeamento surge a intervenção pedagógica, sendo confrontado com as tarefas de realização do ensino, esta fase constitui o momento fulcral do processo ensino-aprendizagem, segundo Quina (2009). Na fase da realização, o professor irá colocar em prática todos os processos planeados e segundo Siedentop (1998) propõe a existência de quatro dimensões de intervenção pedagógica no processo de ensino-aprendizagem, sendo a instrução, a gestão, o clima e a disciplina.

Para além destas quatro dimensões, também irá ser realizada uma reflexão sobre as decisões de ajustamento realizadas no decorrer do ano letivo.

2.1. Dimensão Instrução

“Os professores estão entre 10% a 50% do tempo da aula em instrução.”
(Siedentop, 1998)

A Dimensão Instrução é uma fase que durante a intervenção pedagógica assume um papel fundamental, sendo esta a transmissão de informação do professor para o aluno. A presente dimensão associa-se às preleções, ao questionamento, à demonstração e ao *feedback*, sendo a qualidade da instrução o ponto chave.

Na fase inicial do estágio, este contato com a turma, na dimensão da instrução, era o que me receava, por várias razões, sendo o pouco à-vontade de falar para uma multidão de pessoas, o receio de errar e a não transmissão correta de informação. Para ajudar a ultrapassar esta situação a primeira aula, revelou-se muito importante, o primeiro contato com a turma foi ótimo e consegui ultrapassar desde cedo este receio.

Relativamente às preleções, Siedentop (1998) afirma que é fundamental que sejam sucintas e focadas no essencial, para que os alunos tenham um maior empenho motor e também que ajude a compreender a informação transmitida pelo professor aos alunos. Todas as aulas ao longo do ano letivo contemplavam uma preleção inicial em que era transmitido aos alunos os objetivos para a aula e/ou falar sobre o desempenho motor nas aulas passadas, realizando também uma ligação dos objetivos e conteúdos já abordados de forma aos alunos entenderem o processo de progressão pedagógica, utilizando o questões orais. Nesta fase inicial, também era apresentado a planificação da aula, mencionando a sua estrutura e as situações de aprendizagem. Na fase inicial do ano letivo, nomeadamente na UD de basquetebol, ao longo das primeiras aulas era também mencionado, para lembrar e clarificar as regras para o bom funcionamento da aula, assim como a realização da chamada, para ir associando os nomes aos alunos. A organização da preleção inicial era com os alunos dispostos em formato de semicírculo, de forma a conseguir observar e controlar a turma, sem que estivesse alunos fora do nosso campo de visão, prevenindo comportamentos de indisciplina e que os alunos estivessem colocados de costas para os meios de distração, como por exemplo o sol ou outras turmas.

Durante a parte fundamental da aula, realizava-se a instrução dos exercícios, foi procurado transmitir aos alunos a sua adequada realização, realizando a ligação para os objetivos da aula. Na maioria das vezes os exercícios foram explicados na sua organização, procurando explicar de forma sucinta e curta. Nesta fase de instrução de exercícios, era recorrente a introdução de componentes críticas, explicando através, na sua maioria, verbalmente. Na lecionação da matéria de natação foi utilizado meios auxiliar na explicação das componentes críticas dos exercícios, recorrendo a imagens, para facilitar na sua compreensão.

No final da aula também era realizado uma preleção final, com o objetivo de realizar uma reflexão junto dos alunos, acerca do que foi abordado, realizando uma breve revisão dos conteúdos lecionados assim como a utilização, por vezes, do questionamento.

A demonstração revelou-se uma chave muito importante na preleção dos exercícios, “conduz à melhor e mais precisa representação do movimento e, por conseguinte, à melhoria da performance do sujeito que observa” (Mendes, 2004). A turma revelava algumas dificuldades de compreensão dos exercícios, mesmo os mais

básicos, sempre que havia uma instrução sobre algum exercício ou gesto técnico (sendo introdução ou exercitação), era demonstrado na sua maioria das vezes por nós, com o auxílio dos alunos nas tarefas que exigia mais que um elemento. O posicionamento dos alunos era importante, para garantir que todos estavam atentos e que conseguiam observar a sua execução. Era realizado dois tipos de demonstração, a primeira mais lenta e com mais informação para os alunos compreenderem a forma e o que era para ser realizado e a segunda à intensidade que era para ser realizado o exercício. No final era questionado aos alunos se haveria suscitado dúvidas. Estas estratégias eram fundamentais para que os alunos compreendessem a tarefa, utilizando curtos períodos de organização e instrução.

Como já foi referido anteriormente o questionamento é recorrido constantemente ao longo dos vários momentos de aula, colocando questões aos alunos para verificar se compreendiam o que era pretendido ao longo das aulas, assim como aos conteúdos que eram sendo introduzidos, o que obrigava aos alunos estarem atentos ao longo da aula, principalmente nos momentos de instrução.

Outro dos momentos importantes da instrução nas aulas, são os *feedbacks*. Quina, et al (1995), entendem que o “*feedback* pedagógico proporciona aos alunos informações relativas à execução de um determinado movimento”. Ao longo do ano letivo foi-se sentido uma evolução neste parâmetro, exceto na UD de natação, devido ao nosso grau de conhecimento ser superior nas restantes matérias. A maioria dos *feedbacks* utilizados quanto ao objetivo foram prescritivos, assim sendo Piéron, (1999), afirma a necessidade de se privilegiarem os *feedbacks* prescritivos. Para conseguir atribuir um bom *feedback* aos alunos, é necessário perceber a causa para o insucesso na realização da tarefa ou do gesto técnico para aperfeiçoar-lhe esta lacuna, sentindo-me melhor capacitado nas UD de voleibol, badminton, atletismo e TagRugby. Na UD de basquetebol senti dificuldades na interação com os alunos e com a turma, possivelmente devido à falta de experiência e constrangimento de instruir. Por vezes também foi utilizado o *feedback* interrogativo, como forma de obrigar o aluno a procurar soluções para a sua aprendizagem, mas não com tanta frequência.

Ao longo do ano letivo na maioria das vezes o feedback quanto à forma mais utilizada foi o auditivo e verbal (misto), sendo que na maioria das vezes estes se completavam, havendo a necessidade muitas vezes de completar o feedback auditivo,

devido à falta de compreensão ou ao meio visual ser na maioria das vezes mais perceptível. Este tipo de *feedback* foi utilizado em todas as UD, enquanto que o *feedback* quinestésico, foi raro ser utilizado, inclusive na UD de natação, que o controlo dos alunos era realizado fora de água.

Relativamente quanto à direção dos *feedbacks*, foi na maioria das vezes individual, sendo este mais acessível para auxiliar os alunos na realização de uma tarefa em que a dificuldade fosse somente do aluno, caso houvesse a existência da necessidade de instruir um *feedback* mais geral, era dirigido ao grupo ou à turma. Os *feedbacks* quanto à sua direção era na sua maioria também dirigidos ao grupo ou à turma, nos momentos de introdução de novos conteúdos em que havia erros comuns, na transição entre exercícios ou, principalmente nas reflexões finais da aula. Dada a experiência que adquiri ao longo das aulas, os alunos desempenharam melhor a tarefa quando o *feedback* era individual em comparação com ao grupo ou à turma. A nossa preocupação ao longo da fase de realização era proporcionar aos alunos o *feedback* mais adequado e nesse sentido em algumas UD fui obrigado a adquirir conhecimento extra, através de bibliografia, NEEF ou do coorientador, principalmente em natação, sendo esta uma modalidade em que partilho de algumas dificuldades técnicas. Em todos os *feedbacks* instruídos aos alunos, tentei que fossem afetuosos, através da procura de motivar os alunos, para que a sua aprendizagem fosse positiva, onde procurei no final dar um reforço positivo, no qual acredito que *feedbacks* destrutivos e poucos motivadores levam ao fracasso e à desmotivação dos alunos.

O aspeto menos positivo à qual o *feedback* diz respeito, foi ao longo do ano letivo não fechar o seu ciclo de *feedback*, em que aconteceu na maioria das vezes, dar um *feedback* individual ao aluno e logo de seguida ir instruir outro colega e não ficar a observar se resultou o *feedback*. Talvez posso considerar que se deveu ao facto de querer dar a atenção devida a todos os alunos da turma, visto que esta apresentava em algumas UD alunos com dificuldades. Este aspeto deverá ser um dos objetivos a melhorar no nosso futuro enquanto professor.

2.2. Dimensão Gestão

“Uma boa organização facilita grandemente as condições de ensino e aprendizagem, é condição indispensável do sucesso pedagógico.”
(Quina, 2009)

Para o bom desempenho de uma aula de EF, é necessário realizar um conjunto de tarefas, para que a organização seja eficaz, reduzindo os períodos considerados “mortos”, segundo Piéron (1996), refere que a gestão do tempo de aula é um elemento chave na eficácia das atividades físicas e desportivas, sendo as aulas de apenas 50 minutos, ainda mais importante se torna esta gestão. A gestão do tempo foi extremamente importante ao longo das aulas, procurando ter uma preocupação do aumento de empenho motor, ao conseguir gerir os tempos iniciais e finais.

No início do ano letivo, mais propriamente na primeira aula de EF, foram definidas regras e estratégias para uma boa organização da aula. Os alunos disponham de 5 minutos para equipar no início da aula e de 10 minutos no final da aula para a sua higiene pessoal, sendo controlado a sua pontualidade. Ao longo das aulas a turma revelou-se pontual maioritariamente e quando esta não era, era sancionada com falta de pontualidade ou descontado no tempo final de aula. Foi também incutido desde o início do ano letivo rotinas de organização da aula, assim como alerta Piéron (1992).

Relativamente à gestão da organização dos exercícios da aula, antes do início da aula procurava já ter o material todo disposto para o primeiro exercício e preparado para os exercícios seguintes, evitando que fosse perdido tempo útil na organização das tarefas. Por vezes, adotava a estratégia que enquanto os alunos estavam na parte final de realizar os exercícios e se houvesse espaço, organizar o exercício seguinte. Nas UD de basquetebol e voleibol, visto serem modalidades coletivas, também formados as equipas/grupos atempadamente, principalmente na situação de jogo, para que os alunos não perdessem tempo na sua formação e também por se encontrar a aula estruturada por grupos de nível. Ao longo das tarefas realizadas ao longo do ano letivo, foi procurado planear exercícios que desse primazia ao empenho motor dos alunos, evitando que estes estivessem muito tempo à espera para realiza-lo. Os planos de aula foram também elaborados considerando a organização da aula, adotando exercícios que fossem ao encontro dos objetivos propostos para a aula, mas também que fosse curto o processo de organização e gestão ao longo da unidade temática.

No decorrer das UD ao longo do EP, uma das ponderações que possuímos foi a colocação adequada em relação à turma, enquanto se estavam a exercitar, mantendo uma visão geral da turma e constante atenção à prática aos alunos. Nas

UD de basquetebol, voleibol e badminton, nas situações de exercícios critério e de jogo, procurámos percorrer os espaços por fora dos campos dispostos e não percorrer pelo meio, enquanto que na UD de natação, os espaços percorridos ao longo da aula foi pela parte lateral e inicial da piscina, mantendo a atenção pelas pistas a serem utilizadas. Na UD de atletismo foi sentido algumas dificuldades devido ao trabalho por estações e à distância da pista de velocidade e salto em comprimento ser algo considerável.

Por vezes, as maiores debilidades sentidas no processo de organização foi utilizar curtos períodos de instrução antes de cada exercício e a não utilização de meios auxiliar que fossem ajudar neste aspeto. Ao longo do ano letivo, estas estratégias adotadas revelaram-se essenciais para uma boa gestão da aula, nas quais, foram adotadas estratégias diferenciadas até chegar a um consenso de quais as melhores a adotar.

2.3. Dimensão Clima

“Um clima positivo e agradável, facilitador da aprendizagem dos alunos.”

(Quina, 2009)

Como referido anteriormente, na primeira aula do ano letivo, foram estabelecidas regras para o bom funcionamento das aulas de EF. O desenvolvimento de um clima positivo nas aulas, proporciona a aprendizagem dos alunos, segundo Quina (2009). Procurámos ao longo do ano letivo que o clima da aula fosse favorável à aprendizagem, motivando os alunos para a prática das tarefas, através de feedbacks positivos, propondo reforçar o comportamento adequado dos alunos na tarefa, assim como criar empatia com os alunos antes e depois das aulas, realizando questões de “como estão a correr as aulas?”, “como foi o jogo no fim de semana?”, “como está a correr o futsal?” ou até mesmo falar com os alunos para perceber e ajudar nos momentos em que os encontrava menos animados, ajudando a criar alguma empatia com a turma, acreditando que o papel do professor também será esse.

As aulas que decorriam no Pavilhão, juntamente com outras turmas, sentia que o clima não era favorável à aprendizagem, devido ao barulho que por vezes se fazia realizar. Nestes casos, como as aulas da UD de voleibol ou badminton à quarta eram

o espelho destes casos, com os alunos a revelarem alguma dificuldade de concentração e de atenção devido ao barulho que se fazia sentir.

A dimensão do clima e da disciplina estão interligadas entre si, porque quando as aulas decorriam num clima de normalidade, era notório uma diminuição de comportamentos fora da tarefa.

2.4. Dimensão Disciplina

“Para que os alunos se comportem adequadamente é necessário que saibam claramente que comportamentos devem adotar e a razão pela qual os devem adotar. As regras serão mais facilmente respeitadas se os alunos as compreenderem e aceitarem.” (Quina, 2009).

Esta dimensão encontra-se relacionada com todas as dimensões anteriores referidas. Segundo Siedentop (1991) a disciplina é uma dimensão com grande importância na condução do processo de ensino-aprendizagem e as aulas de EF estão mais propícias a casos de indisciplina devido ao seu espaço de aula.

Segundo Quina (2009), citando Tousignant (1982) classificou o comportamento dos alunos em duas grandes categorias: comportamentos relacionados com a tarefa e comportamentos fora da tarefa e citando Piéron (1992), os comportamentos dos alunos nas aulas podem integrar-se em duas categorias: comportamentos apropriados e comportamentos inapropriados.

Nesta dimensão apresentei numa fase inicial algumas dificuldades, devido à turma ser conversadora enquanto estava na fase de instrução, interrompendo várias vezes o nosso discurso para chamar a atenção a vários alunos, sendo no geral a turma toda, destacando pela positiva alguns alunos. Ao longo do ano letivo optei por criar algumas estratégias, como fazer silêncio enquanto estava a ser interrompido pelos alunos, questioná-los sobre do que estava a instruir. De acordo com Oliveira (2002), nenhum sistema disciplinar é infalível e devido a isto, o professor deve criar estratégias consoante a turma que tem.

Os comportamentos dos alunos no geral, verificavam-se na sua maioria fora da tarefa, no qual tentava-se ignorar sempre que fosse possível, porque não interferiam no desenrolar da aula. Exceto os comportamentos referidos anteriormente dos alunos conversarem enquanto o professor instruía, a turma revelou poucos comportamentos

de desvio e inapropriados, mas sempre que ocorria, eram repreendidos verbalmente, não utilizando em nenhum caso específico a punição, por não serem devidamente puníveis a esse ponto.

2.5. Decisões de Ajustamento

A Unidade Curricular de Educação Física está muitas vezes sujeita a ajustamento, no qual o professor deverá estar preparado para aplicar um plano alternativo, devendo antecipar as condicionantes que poderão ocorrer ao longo da aula. Ao longo do ano letivo foram vários os momentos de ajustamento, mesmo com medidas, há sempre situações inesperadas que não são controladas e obrigam a alterar parte do plano de aula.

São diversos os problemas ao longo das aulas de Educação Física e os ajustamentos mais recorrentes desde o início foram a evolução dos alunos nos conteúdos, ajustar os exercícios ao nível de ensino dos alunos, o material, tempo de exercício, ausência de alunos e as condições climatéricas, podendo dificultar o planeamento da aula e o sucesso dos alunos, condicionando a aula.

O professor de Educação Física não é só presenteado com decisões de ajustamento durante a lecionação da aula, mas também no planeamento anual e das Unidades Didáticas. No início do ano letivo foi planeado que a lecionação das Unidades Didáticas de Natação e de Atletismo seriam no decorrer da primeira fase do 3º Período em simultâneo, enquanto que o Râguebi seria no 2º Período. Ao longo do 1º Período foi ajustado esta situação e a lecionação de Natação trocou com o Râguebi, devido às condições climatéricas que deveriam ser sentidas durante a lecionação de Râguebi, por ser em janeiro e fevereiro no espaço exterior, em pleno Inverno.

UNIDADE DIDÁTICA	DECISÃO DE AJUSTAMENTO	JUSTIFICAÇÃO
BASQUETEBOL	<ul style="list-style-type: none"> Condições Climatéricas: Ao longo da UD foi duas vezes utilizado um Plano B para esta situação. 	Na primeira aula devido à utilização do Pavilhão estar disponível, foi utilizado esse espaço e na segunda aula não havia disponibilidade no

	<ul style="list-style-type: none"> Progressões Pedagógicas: Por vezes foram utilizadas ao longo da aula progressões que pudessem simplificar ou estimular a prática. 	<p>Pavilhão foi lecionada uma aula teórica no âmbito de preparar os alunos para o Teste Sumativo. Também foi utilizado regressões ou progressões pedagógicas nas aulas consoante os exercícios propostos, assim como alterar alguns alunos dos níveis de ensino em que de encontravam para haver melhor adequação ao seu ensino.</p>
<p>VOLEIBOL</p>	<ul style="list-style-type: none"> Progressões Pedagógicas: Por vezes foram utilizadas ao longo da aula progressões que pudessem simplificar ou estimular a prática. Indisponibilidade do Pavilhão. 	<p>Nas regressões ou progressões pedagógicas utilizadas nas aulas lecionadas, adequando o exercício ao nível de ensino dos alunos ou ao número de alunos inseridos no exercício, para adequar o ensino aos alunos. Na indisponibilidade do Pavilhão foi lecionado uma aula teórica, permitindo abordar de forma mais calma e sucinta as componentes críticas dos gestos técnicos.</p>
<p>NATAÇÃO</p>	<ul style="list-style-type: none"> Indisponibilidade da Piscina: às segundas-feiras a piscina estava indisponível, por se encontrar em manutenção. 	<p>A Piscina todas as segundas-feiras estava indisponível para manutenção e foram utilizadas essas aulas para exercitar a aptidão física dos alunos. Na primeira aula foi lecionada de</p>

BADMINTON

- Ajuste dos grupos de nível ao longo das aulas. forma teórica, projetando a UD e os conteúdos técnicos a serem abordados. Houve também uma aula em que a Piscina se encontrou indisponível por avaria e não houve como avisar os alunos para trazerem equipamento para realizar a aula prática e foi dedicada a visionar um documentário. Ao longo das aulas e dos conteúdos introduzidos foram ajustados os grupos de nível de forma a que os alunos conseguissem melhorar as suas capacidades.
- Número de alunos indisponíveis nas aulas.
- Semana do FITescola Na primeira semana da UD foi dedicada à realização dos testes de condição física do FITescola. Ao longo da UD às segundas-feiras, estava apenas disponível 3 campos de badminton para 20 alunos, tendo sido utilizado menos espaço para os alunos se exercitarem, enquanto que às quartas e quintas-feiras foi utilizado o Espaço 1 do Pavilhão promovendo um melhor ensino e empenho motor. Nas regressões ou progressões pedagógicas
- Espaço da aula – número de campos disponíveis.
- Progressões Pedagógicas: Por vezes foram utilizadas ao longo da aula progressões que pudessem simplificar ou estimular a prática.

ATLETISMO E RÂGUEBI

utilizadas nas aulas lecionadas, adequando o exercício ao nível de ensino dos alunos ou ao número de alunos inseridos no exercício, para adequar o ensino aos alunos.

- Número de aulas – Ao longo das UD foram apenas 6 aulas práticas para as duas UD. apenas utilizadas 6 aulas práticas divididas por estas duas UD (3 de Atletismo e 3 de meteorológicas: Ao Râguebi), sendo a primeira aula teórica devido às condições climatéricas e ao longo da UD foi duas vezes utilizado um Plano B para esta situação. Pavilhão estar indisponível, enquanto que outras duas aulas não foram lecionadas devido ao Professor Orientador não estar presente e ao acompanhamento do Professor Orientar numa etapa do Multiatividades. As condições climatéricas também não facilitaram a leção das UD, utilizando por duas vezes um plano B, numa primeira aula foi lecionado Atletismo no Pavilhão e numa segunda aula, apenas um exercício de passe de Râguebi, devido à falta de espaço para lecionar a aula, intercalando com um

	trabalho de condição física, prejudicando o planejamento e fundamentalmente, a aprendizagem dos alunos.
--	---

Tabela 2 - Decisões de Ajustamentos nas UD

Ao longo das UD foi comum a todas estas, por vezes, a falta de um ou mais alunos, tendo sido os exercícios da aula reajustados consoante o número de alunos disponível nas aulas. De realçar que na UD de Natação era frequente a indisponibilidade dos alunos em realizar aula, contudo verificava-se uma maior tendência para o género feminino.

A experiência desenvolvida ao longo do ano letivo revelou-se importante para o crescimento como professor de Educação Física, através das diversas intervenções de ajustamento, revelando um espírito de improviso, adaptando ou reformulando o planeamento às condições apresentadas.

3. Avaliação

“A avaliação das aprendizagens é parte integrante do desenvolvimento do currículo e, concomitantemente, um instrumento ao serviço do ensino e das aprendizagens, sendo valorizada neste sentido a sua função formativa.” Nobre (2018)

Segundo o Decreto-Lei nº55/2018 de 6 de julho, a avaliação é um processo regulador do ensino e da aprendizagem, orienta o percurso escolar e certifica os conhecimentos adquiridos, bem como as capacidades e atitudes desenvolvidas pelo aluno. O objetivo da avaliação é melhorar o ensino, permitindo perceber em que patamar os alunos estão assumindo-se fundamental na regulação do ensino.

Ribeiro (1999) afirma três momentos principais da avaliação: a diagnóstica, a formativa e a sumativa. Segundo o Decreto-Lei já mencionado a avaliação das aprendizagens reside em formativa e sumativa. O NEEF decidiu dividir a avaliação formativa em dois momentos, um inicial (Avaliação Formativa Inicial) e outro ao longo da lecionação das UD (Avaliação Formativa), para que no primeiro momento

houvesse um conhecimento pormenorizado sobre os conhecimentos e capacidades dos alunos, projetando assim o planeamento da UD.

A avaliação foi realizada em três domínios: domínio Psicomotor (competências técnicas, táticas e capacidades motoras), domínio socio-afetivo (atitudes e valores) e domínio cognitivo (conhecimentos).

3.1. Avaliação Formativa Inicial

“Pretende averiguar da posição do aluno face a novas aprendizagens que lhe vão ser propostas e a aprendizagens anteriores que servem de base àquelas, no sentido de obviar as dificuldades futuras e, em certos casos, de resolver situações presentes.” Ribeiro (1999)

A avaliação formativa inicial (AFI) foi o ponto de partida para a lecionação da UD, realizada nas primeiras aulas de cada UD, com o objetivo de verificar em que nível de ensino se encontravam os alunos, tanto no domínio psicomotor, como cognitivo. Esta avaliação assumiu uma relevância enorme no processo ensino-aprendizagem, sendo que a análise dos resultados recolhidos nesta avaliação procedeu-se à criação da extensão de conteúdos e das estratégias ensino a adotar.

Para a AFI o NEEF, procedeu a um instrumento de recolha de informação, sendo que numa primeira fase definiu-se os conteúdos a serem observados juntamente com o professor orientador da Escola tendo em consideração o PNEEF. Após a definição dos conteúdos a observar, o registo das informações foi através de exercícios critérios ou situações de jogo, caso fosse desportos que permitissem essa abordagem. Neste registo de informações foi realizado com base na observação direta, numa grelha e a cada conteúdo correspondia um nível de desempenho:

1 – Não executa - Não executa corretamente, apresentando lacunas em componentes críticas fundamentais, comprometendo o êxito;

2 – Executa com dificuldades - Executa de forma parcialmente correta, apresentando lacunas em algumas componentes críticas;

3 – Executa - Executa as ações corretamente, tendo em conta todas as componentes críticas associadas às mesmas.

A maior dificuldade apresentada foi que após a recolha da informação, foi chegar ao nível de ensino, mais realista do aluno. Para isso realizei a média de cada

conteúdo a avaliar e nas duas primeiras UD, o nível introdutório seria entre o 1 e o 1,9, enquanto que teria um nível entre o introdutório e elementar, que seria entre o 1,9 e o 2,2 e o nível elementar, seria entre o 2,3 e o 3. Na UD de Natação reformulei devido ao bom desempenho dos alunos e adotei a seguinte escala: entre 1 e 1,9 seria o nível introdutório, entre 2 e 2,9 seria o nível elementar e no nível 3 seria o nível avançado. Novamente nas UD de Badminton e Atletismo adotei apenas duas escalas: entre 1 e 2 seria o nível introdutório e entre 2,1 e 3 seria o nível elementar. Em consonância com o NEEF e o professor orientador da Escola, decidi alterar na terceira UD, porque seria mais realista na nossa opinião utilizar a escala apresentada, retirando o nível que estava entre o introdutório e o elementar. Este foi o dilema que apresentei maiores dificuldades em definir os resultados consoante o nível de ensino dos alunos.

Na UD de Râguebi não foi realizada a AFI, porque teríamos apenas 2 aulas para introduzir a modalidade antes da avaliação sumativa, partindo os alunos todos do mesmo nível de ensino.

3.2. Avaliação Formativa

“A avaliação formativa sustenta a definição de estratégias de ensino, gerando medidas pedagógicas adequadas às características dos alunos e às aprendizagens a desenvolver.” (Decreto-Lei nº 55/2018 de 6 de julho)

A avaliação formativa (AF) foi realizada ao longo das aulas, tendo como objetivo observar o desenvolvimento dos alunos e o que poderá ser alterado na abordagem que permitisse aos alunos atingirem os objetivos propostos, confirmando por Nobre (2006), citando Noizet e Cavemi (1985), o objetivo é obter uma dupla retroação entre professor e aluno, onde são indicadas as etapas do processo de ensino-aprendizagem em que o aluno sente maiores dificuldades sendo posteriormente, por parte do professor uma indicação acerca de como se desenvolve o programa pedagógico.

“A avaliação formativa assume caráter contínuo e sistemático, ao serviço das aprendizagens, recorrendo a uma variedade de procedimentos, técnicas e instrumentos de recolha de informação, adequados à diversidade das aprendizagens,

aos destinatários e às circunstâncias em que ocorrem.” (Decreto-lei 55/2018 de 6 de julho).

Ao longo das UD esteve bem patente e de forma praticamente obrigatória este momento de avaliação, com o objetivo de verificar o processo de aprendizagem dos alunos, com o intuito de apurar as suas dificuldades e o seu progresso ao longo das aulas, como afirma Allal et al. (1986) é “uma componente essencial na realização de uma estratégia de pedagogia de mestria ou de qualquer outra tentativa de individualização do ensino”.

Para a realização da avaliação formativa, o NEEF concebeu um modelo de grelha de observação e seriam realizadas observações diretas, normalmente, em 3 aulas de cada UD, exceto a Atletismo que não foi realizada a avaliação formativa por ter sido lecionada apenas 4 aulas (sendo que uma delas era dedicada à AFI e outra à avaliação sumativa) e em Rêguebi, que só foi dedicada uma aula para a avaliação formativa, por novamente haver apenas 3 aulas para a lecionação da matéria e não ter sido realizada a AFI. A avaliação formativa ao longo das restantes aulas não era descartada, pelo contrário, era realizada, mas de uma forma mais informal.

Na primeira UD, de Basquetebol, o NEEF acordou em realizar o registo na grelha baseando-se na escala de 1 a 5, correspondente ao Muito Insuficiente e Muito Bom, respetivamente. Após um diálogo numa reunião com o professor orientador, decidiu-se alterar o registo para uma escala de 0 a 100%, equivalente às 5 categorias anteriormente definidas. Sem dúvida que após esta alteração, o registo na grelha tornou-se mais realista com as capacidades dos alunos, tornando-se assim um processo facilitador até para o professor perceber o nível em que os alunos se encontravam nos conteúdos e capacidades já abordadas até então.

Allal (1986), sugere aquando da realização da avaliação em primeiro lugar seja recolhida informações relativas aos progressos dos alunos e dificuldades de aprendizagem; numa segunda fase haja uma reflexão dessas informações e que seja diagnosticado os fatores que estão na origem das dificuldades de aprendizagem e em último haja uma adaptação das atividades de ensino de acordo com a interpretação das informações recolhidas.

Ao longo deste momento de avaliação surgiram algumas dificuldades, desde logo em conseguir observar os alunos e realizar o seu registo formativo, para além de conceder *feedbacks* sistematicamente, sem nunca esquecer o objetivo de registar a performance do aluno, assim como observar todos os alunos da turma, apesar das

turmas não serem extremamente grandes, tornava-se difícil, perdendo algum tempo na ajuda e correção dos conteúdos observados, sendo avaliados apenas alguns elementos e conteúdos.

Em suma, este processo tornou-se importante, devido a ser uma ferramenta importante, servindo para melhorar o processo ensino-aprendizagem, permitindo que os alunos pudessem melhorar e aperfeiçoar o seu desenvolvimento dos conteúdos nos diferentes domínios, tornando-se mais fácil de observar esta evolução ou não, com a mudança da escala de registo para percentagem ao ficar mais realista.

3.3. Avaliação Sumativa

“A avaliação sumativa é entendida normalmente como balanço final, tendo lugar no final de um segmento de aprendizagem.” Nobre (2006)

Segundo o Decreto-Lei 55/2018 de 6 de julho a avaliação sumativa (AS) “traduz-se na formulação de um juízo global sobre as aprendizagens realizadas pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e certificação”. Esta avaliação pretende atribuir uma classificação quantitativa final, refletindo uma apreciação de todo o trabalho desenvolvido ao longo do processo ensino-aprendizagem na UD, como refere Ribeiro (1999), “a avaliação sumativa procede a um balanço de resultados no final de um segmento de ensino-aprendizagem, acrescentando novos dados aos recolhidos pela avaliação formativa e contribuindo para uma apreciação mais equilibrada do trabalho realizado”, tendo definido os objetivos a alcançar previamente propostos.

A avaliação sumativa foi desenvolvida no final de cada UD, com o objetivo de avaliar os domínios psicomotor, sendo que o domínio cognitivo foi avaliado através de um teste a ser realizado em cada período, abordando a matéria lecionada no período em questão e o domínio socio-afetivo avaliado ao longo das aulas, confirmando as informações recolhidas através da avaliação formativa. À semelhança das avaliações anteriores, para a recolha dos dados de desempenho dos alunos, foi desenvolvido mais um modelo de grelha pelo NEEF. A escala a ser utilizada foi de 0 a 100%, após na mesma reunião que se decidiu alterar a escala da AF, ter sido também compreendida para a avaliação sumativa, após de na avaliação da UD de Basquetebol, ter sido na escala numérica de 1 a 5. Nesta grelha constava os 3 domínios, sendo que o domínio cognitivo já estaria ou iria estar preenchido através da

realização do teste, enquanto que o domínio sócio-afetivo já estaria preenchido e nas aulas a serem dedicadas à avaliação sumativa, só era pretendido confirmar os dados anteriormente recolhidos, enquanto que a avaliação do domínio psicomotor era realizada desde o “zero”, confirmando depois com os apontamentos recolhidos da avaliação formativa. Na presente aula sumativa, o feedback não era utilizado, para não influenciar o conhecimento e as capacidades dos alunos.

Os conteúdos a avaliar foram apenas os lecionados ao longo da UD, procedendo na Natação à diferenciação pedagógica, tendo os alunos, de nível introdutório, sido avaliados também através dos objetivos para esse nível e não só no nado de crol e costas. A avaliação ocorreu através da observação direta a exercícios critério e situações de jogo, exceto a UD de Natação e Atletismo, que foi substituído a situação de jogo por exercícios em contexto real, como por exemplo, no Atletismo, corrida de 40 metros.

Concluindo, as maiores dificuldades sentidas na avaliação sumativa foi a avaliação de forma justa e correta dos conteúdos abordados. De referir que apesar de na avaliação sumativa o NEEF não proferir qualquer *feedback* na aula, não quer dizer que este acorde que nestas aulas não haja o objetivo de ensinar, porque o objetivo do professor é esse mesmo, mas sim, de não influenciar os alunos no seu “juízo” final.

3.4. Critérios de Avaliação

Os critérios de avaliação foram realizados e acordados pelo Grupo de Educação Física de acordo com os níveis de ensino, na primeira reunião deste grupo disciplinar. Os alunos possuidores de Atestado Médico e que estivessem presentes na aula realizavam um relatório da aula a ser avaliado.

Os seguintes critérios, serviram como referência na construção dos instrumentos de avaliação:

Domínio Socio-afetivo	Domínio Cognitivo	Domínio Psicomotor
25%	75%	
	20%	55%
<ul style="list-style-type: none"> - Intervém de forma disciplinada e oportuna (5%) - Respeita o outro e a diferente (5%) - Revela espírito de entreatajuda (5%) - Atua com responsabilidade e empenho (5%) - Traz o material necessário para a aula (5%) 	<ul style="list-style-type: none"> - Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável. - Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. - Teste escrito. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dominar exigências de carácter técnico e/ou tático. - Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FitEscola, para a sua idade e sexo.

Tabela 3 – Critérios de Avaliação de Educação Física 7º ano

4. Área 2 e 3 – Tarefas desenvolvidas

Ao longo do ano letivo foram realizadas duas atividades inerentes ao Estágio Pedagógico, tais como a assessoria a um cargo de gestão da escola, ou seja, o acompanhamento ao diretor de turma, tendo sido sorteada no início do ano pelo professor orientador juntamente com o NEEF e a organização de duas atividades desportivas a serem realizadas na Escola.

4.1. Área 2 - Atividades de Organização e Gestão Escola

Paralelamente à lecionação das aulas de Educação Física a uma turma, os professores estagiários teriam de realizar uma assessoria a um cargo intermédio ao longo do ano letivo. Através de um sorteio realizado nas primeiras reuniões do ano letivo, foi atribuído o acompanhamento ao Diretor de Turma do 12ºA, tendo como objetivo auxiliar o professor nas tarefas inerentes ao cargo.

Os objetivos propostos no projeto de assessoria foram cumpridos, apesar de a turma não apresentar casos que fosse necessária a intervenção do diretor de turma. O contato com o diretor de turma permitiu compreender as suas funções e competências, participar nas tarefas administrativas, perceber as dificuldades e as estratégias do cargo, ajudar na elaboração e desenvolvimento das atividades, perceber a legislação e a burocracia associadas ao cargo, compreender a planificação anual para a turma, perceber como funciona a plataforma “inovar +” para o controlo e justificação de faltas, auxiliar e presenciar as reuniões de direção de turma, conselhos de turma e com os encarregados de educação. No processo de assessoria ao cargo intermédio permitiu compreender e conhecer a realidade do diretor de turma, apercebemo-nos das tarefas burocráticas para realizar e por vezes excessivas, juntando neste caso ao professor a coordenação do Desporto Escolar e as exigências da disciplina que leciona.

A nossa coadjuvação ao diretor de turma possibilitou um maior conhecimento da função e o que implica este cargo de gestão, tendo sido um trabalho bastante enriquecedor, adquirindo conhecimentos e competências importantes para o nosso crescimento académico e profissional. De referir que a assessoria permitiu ter um contato mais alargado com os intervenientes da escola, permitindo também desenvolver outras competências pessoais, como a comunicação e o compromisso.

4.2. Área 3 – Projeto e Parcerias Educativas

Na presente área pretendia-se que o NEEF desenvolvesse duas atividades desportivas, com o intuito de conceber, construir, planear e avaliar estes dois projetos educativos. A implementação destas duas atividades foi no 2º Período, destinado a diferentes populações-alvo.

A primeira atividade foi realizada a 12 de março de 2019, com o NEEF a elaborar uma “Etapa Multiatividades de Ar Livre” no concelho de Miranda do Corvo, destinada à população escolar, nomeadamente do Desporto Escolar. A presente

atividade contou com a presença das Escolas de Penela, Penacova, Montemor-o-Velho e Pampilhosa da Serra. Foi uma iniciativa de carácter lúdico, que visou a diversão e a prática de atividades de aventura, promovendo o trabalho de equipa no meio natural, respeitando o meio ambiente. Esta iniciativa proporcionou o contato com diferentes atividades desportivas num contexto lúdico contribuindo, no entanto, para a formação dos participantes.

A prova foi composta por um percurso aleatório de orientação, a pé, tendo por base 10 estações com atividades, e oito postos de orientação sinalizados com balizas. A partida é simultânea para todas as equipas, as quais deverão estabelecer o seu próprio itinerário, de acordo com a estratégia da equipa, existindo um tempo limite de três horas. O objetivo da prova era atingir a pontuação de 100 pontos, no menor tempo possível para o escalão B e C e 75 pontos para o escalão A.

A atividade contou com diversas parcerias, sendo estas a Câmara Municipal (disponibilizando a Quinta da Paiva e o Pavilhão Municipal), os Bombeiros Voluntários de Miranda do Corvo (disponibilizando uma viatura de emergência e na ajuda na dinamização da prova de rappel), a GNR (uma unidade sobre aviso), a Escola (disponibilizando os espaços escolares, material desportivo e a confeção do lanche e do almoço) e a empresa NatureLousã (responsável pelas atividades de rappel e tirolesa). Para ajudar na dinamização das atividades foi importante a ajuda do professor orientador, dos alunos do Curso Profissional Técnico de Apoio à Gestão Desportiva, dos colaboradores da empresa NatureLousã e os funcionários das instalações utilizadas. Os recursos materiais utilizados foram disponibilizados pela Escola e concebidos pelo NEEF.

As atividades desenvolvidas ao longo da etapa, para além da orientação, foi: Tiro com Arco, Azimute, Tirolesa, BTT, Nós, Educação Ambiental (consistia num jogo de ajuda ambiental, em que os alunos teriam de reciclar o lixo), Slackline, Zarabatana, Rappel e uma dinâmica de grupo (o grupo teria de saltar à corda juntamente com a equipa).

A atividade começou a ser planeada desde o final de novembro, passando pelo processo de acompanhamento ao orientador nas deslocações às etapas realizadas noutras escolas e até ao dia da sua realização, com todo o planeamento realizado.

A organização e a implementação da atividade tiveram um balanço positivo, com as atividades a decorrerem como planeadas, dado também ao planeamento prévio e à observação das dinâmicas organizativas das outras escolas em que

decorreram as atividades, podendo refletir e perceber as suas dinâmicas. Apenas no dia, o único ajuste foi no começo da prova, que teve início 15 minutos mais tarde, pelo atraso da chegada de uma equipa, sem causar qualquer transtorno na sua realização.

A segunda atividade organizada pelo NEEF, realizou-se nos primeiros dois dias das férias da Páscoa (8 e 9 de abril), destinada aos alunos do 2º e 3º Ciclo do Agrupamento de Escolas de Miranda do Corvo, denominada “PáscoAbrir”. O principal objetivo da atividade é desenvolver e dinamizar atividades lúdicas que permitisse estimular a aquisição de competências pessoais e sociais, promovendo comportamentos saudáveis.

Esta iniciativa teve como parceiros a Câmara Municipal (disponibilizando o Pavilhão e a Piscina Municipal), os Bombeiros Voluntários de Miranda do Corvo (disponibilizando uma viatura de emergência) e a GNR (uma unidade sobre aviso). A atividade teve como local a Escola Básica 2,3 com Secundário José Falcão, o Pavilhão e Piscina Municipal, tendo sido primeiramente planeado no Parque de Lazer da Quinta da Paiva (não foi possível devido às condições meteorológicas). Para ajudar na dinamização das atividades foi, novamente importante a ajuda do professor orientador, dos alunos do Curso Profissional Técnico de Apoio à Gestão Desportiva, dos professores de Educação Física da Escola, os funcionários das instalações utilizadas e da colega de outro núcleo de estágio, Rita Pacheco. Os recursos materiais utilizados foram disponibilizados pela Escola e concebidos pelo NEEF.

A atividade foi novamente preparada e planeada com antecedência, o que ajudou no seu sucesso. A sua preparação retrata o mês de dezembro, no qual começou o seu planeamento com diversas tarefas de organização e desde o mês de janeiro era realizada uma reunião por semana para definir tarefas e projetar o que havia sido já planeado. Ao longo do planeamento da atividade foi realizado 3 organizações, duas delas para o primeiro dia da atividade e uma para o segundo dia. Para o primeiro dia foi realizado dois planeamentos, porque inicialmente este era para ser realizado no exterior, no Parque de Lazer da Quinta da Paiva, mas as condições poderiam ser adversas e prevenindo realizou-se um plano B. Devido a este planeamento antecipado, cumpriu-se o plano B, porque as condições climáticas foram adversas, ajudando no sucesso da atividade, realizando-se no Pavilhão Municipal, sendo que algumas atividades eram diferenciadas dos dois planos devido ao espaço.

As atividades realizadas no primeiro dia foram as seguintes: Boccia, Jogos Tradicionais, visionamento de um documentário, Kahoot (questões desportivas), Slackline, Zarabatana, Futebol e Rugby. No segundo dia as atividades foram: circuito aquático, Hidroginástica, estafetas e Polo Aquático, Corfebol, Hóquei em Campo, Jogos Tradicionais e Dança. Os alunos eram distribuídos por 8 equipas, que alternavam as atividades ao longo dos dois dias, consoante o mapa de rotações pré-definido.

A presente atividade requereu um planeamento mais profundo e estruturado, com a participação de 71 alunos. Tiveram de ser realizados alguns ajustes ao longo da sua implementação e realização, desde logo no primeiro dia devido às condições meteorológicas, com o NEEF a precaver-se devido à realização do plano B e no segundo dia a estação de estafetas foi trocada por uma estação de lazer, em que os participantes teriam uma série de objetos que podiam utilizar para uma realização mais lúdica, porque a prancha que iria ser utilizada não esteve disponível a tempo. Este último foi o principal problema que o NEEF se deparou, porque nada previa para esta alteração, que foi realizada com sucesso.

Pode-se afirmar que o balanço final é bastante positivo, tendo a atividade decorrido como pretendido. Através dos resultados recolhidos no inquérito de satisfação pode-se afirmar que o principal objetivo foi cumprido, com os alunos a divertirem-se.

Em suma, as atividades desenvolvidas permitiram desenvolver várias competências, desde logo as principais propostas para esta área, de organização e gestão de eventos desportivos. De referir que os planeamentos das duas atividades ocorreram desde dezembro a março em simultâneo, trazendo um desafio desafiante para o NEEF.

5. Atitude Ético-Profissional

Ao longo do Estágio Pedagógico, o NEEF apresentou uma postura responsável, respeitador, cooperante e de compromisso com as aprendizagens e com o meio escolar, procurando integrar-se no corpo docente.

No que diz respeito à autoformação, esta dimensão esteve bem presente, sendo importante na lecionação das matérias a abordar ao longo das UD, com a sua revisão ou estudo através de pesquisas bibliográficas com o objetivo de aprofundar os

conhecimentos. Também foi importante este estudo no planejamento e instrução das aulas, procurando inovar nos exercícios propostos e no planejamento mais adequado, permitindo que a intervenção pedagógica fosse melhor. Para além da pesquisa de novos métodos de ensino, foi importante o debate entre o NEEF e com o professor orientador da escola, através das reuniões semanais. O trabalho desenvolvido pelo professor orientador da escola foi extremamente importante ao longo do ano letivo, permitindo ao NEEF melhorar e refletir sobre a “arte de ensinar”. Para uma melhor autoformação o docente necessita de uma contínua formação sobre as atualizações de novos métodos e modelos de ensino e para além das componentes já referidas foram realizadas as seguintes formações: Programa FITescola; Educação Física de Qualidade: o exemplo australiano; V Jornadas Científico-Pedagógicas; VIII Oficina de Ideias de Educação Física e VIII Fórum Internacional das Ciências da Educação Física.

Para além das atividades desenvolvidas do Estágio, tentamos envolver-nos com o meio escolar, principalmente no grupo de Educação Física e de todos os intervenientes da comunidade escolar, desde alunos, funcionários, professores, direção e encarregados de educação, disponibilizando ajuda para situações que pudessem surgir. O NEEF agradece desde logo da forma como foi recebido, tendo sido integrado no meio escolar sem qualquer restrição.

Ao longo do ano letivo, o NEEF também realizou uma assessoria a um aluno com Necessidades Educativas Especiais nas aulas de Educação Física, da turma E do 7º ano, a cargo de outro professor da escola. Ao longo das aulas era realizado exercícios específicos relativos à UD, com um trabalho individual, devido aos seus problemas físicos que o impediam de realizar a aula normalmente com os restantes colegas. Com a experiência de trabalhar com um aluno com mobilidade reduzida permitiu desenvolver outras competências, principalmente o trabalho com populações especiais, que tínhamos tido esse contato na licenciatura e no primeiro ano do Mestrado.

6. Reflexões Finais

Após a finalização do Estágio Pedagógico é tempo de realizarmos uma reflexão sobre as aprendizagens adquiridas ao longo do presente ano letivo, sendo o culminar

de 5 anos divididos entre licenciatura e mestrado, tempo de colocar em prática todo o conhecimento adquirido ao longo dos anos letivos.

No que concerne ao planeamento, o desempenho foi sendo melhorado ao longo do ano letivo, com a aquisição de novos modelos no que diz respeito essencialmente às Unidades Didáticas e ao planeamento da aula. O planeamento anual tornou-se fundamental como guião para os conteúdos a serem abordados ao longo do ano, facilitando o seu planeamento, no qual sentimos uma enorme ajuda na delimitação dos objetivos a alcançar e na sua concretização, principalmente na elaboração da sequência de conteúdos a abordar. É fundamental também delinear os objetivos a alcançar para que na intervenção pedagógica tenhamos uma linha orientadora de o que ensinar e como ensinar. Ao longo das UD a criação de grupos de nível foi facilitadora da intervenção pedagógica, revelando fundamental para o sucesso dos alunos, visto que estes sentiam maior sucesso e mais empenho juntamente com o seu grupo de nível. Foi fundamental a explicação aos alunos da diferença de exercícios entre grupos de nível, para que estes percebessem que seria apenas uma estratégia de alcançarem um patamar superior, possibilitando a não explicação um sentimento discriminatório por parte dos alunos.

O plano de aula foi sendo ajustado ao longo do ano letivo, tornando-se um instrumento de extrema importância nas aulas. No segundo período colocámos no plano da aula as palavras-chaves que deveriam ser utilizadas em cada conteúdo ou exercício, tornando-se fundamental para uma boa instrução ao ajudar que caso houvesse uma falha na explicação através das palavras chaves conseguíssemos explicar clara e concisa. Com as diversas divergências ao longo do ano letivo, no que respeita às condições meteorológicas ou à impossibilidade da utilização de espaços, foi fundamental precaver estas situações com a realização de dois planos para a aula ou da realização de um plano secundário caso ocorresse alguma situação inesperada próximo do horário da aula.

No que à intervenção pedagógica, mais concretamente à instrução de salientar que foi o domínio que sentimos maiores dificuldades, com situações por vezes a melhorar, como a instrução ser mais concisa e curta, estendendo-se na explicação. Para melhorar neste aspeto, como foi escrito anteriormente, introduzimos no plano da aula, as palavras-chaves que teriam de ser instruídas. Outro aspeto a melhorar é os *feedbacks*, nomeadamente no fecho do seu ciclo. Sentimos muitas dificuldades no fecho deste ciclo, sendo que numa primeira fase era fornecido o *feedback* aos alunos,

mas não esperávamos para observar se os alunos colocavam em prática o que lhe foi instruído. Para uma boa realização de uma instrução ou feedback, é essencial rever aprofundadamente as matérias a serem lecionadas, permitindo uma melhor confiança no que está a ser instruído e demonstrado. A demonstração tornou-se um instrumento fundamental na explicação dos exercícios, ajudando na compreensão do exercício por parte dos alunos, recuperando posteriormente o tempo de aula, com menos paragens para voltar a explicar o exercício. No início do ano letivo, por vezes não realizávamos a demonstração e era despendido maior tempo de aula a interromper o exercício para uma nova explicação, tornando uma ótima aprendizagem. Ainda no que respeita à demonstração, também foi aprendido, que caso o professor domine a matéria ou gesto técnico é um bom espelho para os alunos, caso isto não seja, a utilização de um aluno que domine o que está a ser instruído deve ser levado em consideração.

Na gestão da aula sentimos muitas dificuldades no início do ano letivo com a curta carga horária da aula, sendo apenas disponibilizado um total de 35 minutos de aula, nunca seriam de prática constante e por vezes era excedido o tempo final da aula. Ao longo do ano letivo foi realizado, com a experiência e adaptação ao contexto escolar, uma melhor gestão do tempo de prática dos alunos. É essencial que os alunos estejam disciplinados e motivados para a aula de Educação Física, caso não aconteça o clima da aula será prejudicado e a realização das tarefas ficará comprometida. Para isto não acontecer, tentámos motivar desde o início das UD e aulas os alunos que não se sentiam tão predispostos para a sua prática.

A avaliação foi uma ótima aprendizagem pela nossa parte, visto ser a primeira vez que estávamos no papel de avaliadores, sentindo algumas dificuldades na justa classificação aos alunos e no cumprimento desta como planeado. Para o nosso crescimento como professores, foi essencial adequar estratégias para a realização deste processo de ensino, com instrumentos de observação simples e critérios de avaliação explícitos para cada matéria ou conteúdo.

Em suma, a nossa inserção no contexto escolar terá sido o momento mais importante de aprendizagem ao longo do percurso académico, com a realização *in loco* do trabalho docente. O EP permitiu-nos melhorar e adquirir novas competências que não seriam possíveis apenas com o trabalho realizado ao longo dos 4 anos anteriores. Após o presente ano letivo, sentimos que os objetivos propostos foram superados e as aprendizagens foram consolidadas, com a resolução de diversos problemas através do aprofundamento científico e consequente aplicação.

CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA

1. Introdução

No âmbito da unidade curricular “Relatório de Estágio”, inserida no 2º Semestre do plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, foi proposta a elaboração de um documento que fosse produzido durante o Estágio Pedagógico, desenvolvendo-se e enquadrando-se no ensino da Educação Física.

A escolha do tema “Recomendações Metodológicas para o Desenvolvimento da Condição Física” deveu-se ao fato da avaliação da Aptidão Física, no contexto escolar, não apresentar a importância devida para os docentes de Educação Física, como sugere o Programa Nacional de Educação Física, utilizando apenas a bateria de testes FITescola, mas sem preparar os alunos para a sua realização. “A escola tem uma grande responsabilidade pelo desenvolvimento da aptidão física nos jovens. No entanto, há evidências de que não se cumpre essa tarefa. Observações revelaram que a qualidade e o tempo disponível para atividades físicas não são suficientes para desenvolver a aptidão física necessária aos alunos.” (Carvalho et al, 2019).

O tema escolhido para o estudo é engloba essencialmente, a relação entre o trabalho de condição física feito ao longo das aulas de Educação Física, com a possível melhoria dos resultados na bateria de testes FITescola e os seus benefícios na saúde dos alunos.

O objetivo do presente tema é promover aos alunos a prática do exercício físico, assim como a possibilidade de melhorar os seus resultados nos testes desenvolvendo a sua condição física, assim como alertar os professores para a realização de exercícios de condição física, como forma de preparar e melhorar os resultados dos alunos na realização dos testes, através da comparação com uma turma que não foi submetida à realização sistemática de exercícios de condição física. É também, importante perceber a relação que há na saúde dos alunos com a prática do exercício físico, sendo cada vez mais recorrente o sedentarismo nos jovens. Nas crianças e adolescentes, um maior nível de atividade física contribui para melhorar o perfil lipídico e metabólico e reduzir a prevalência de obesidade, e é muito provável que uma criança fisicamente ativa, se torne num adulto também ativo (Kawazoe Lazzoli, et al., 1998).

2. Objetivos

2.1. Definição do Problema e Objetivo da Investigação

Tendo em consideração o tema do estudo, o problema é: *“Será que é possível melhorar a condição física dos alunos, através de um trabalho específico, uma vez por semana?”*

O objetivo geral do estudo é: “Verificar se há melhorias significativas nos resultados da bateria de testes do FITescola, após a intervenção pedagógica, comparando com uma turma de controlo.”

Para além do objetivo geral pretendo também os seguintes objetivos específicos:

- refletir sobre a estratégia metodológica implementada ao longo do período descrito;
- promover a atividade física e o desenvolvimento da aptidão física dos alunos;
- recomendações metodológicas para a realização de exercícios de condição física nas aulas de Educação Física.

2.2. Formulação das hipóteses de estudo

Tendo em conta o problema e os objetivos do estudo, as hipóteses do estudo são as seguintes:

H1: Os resultados dos testes avaliados melhoraram significativamente após o período de aplicação nas aulas de exercícios específicos;

H2: O grupo de alunos submetidos aos exercícios específicos evidenciaram maior evolução comparativamente com o grupo de controlo;

H3: Os resultados dos testes avaliados melhoraram no grupo de controlo, apesar de os resultados não serem significativos;

H4: Comparação dos resultados dos testes pelos géneros.

3. Revisão da Literatura

3.1. Atividade Física

Maia, et al. (2001) define atividade física como um movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos que resulta num aumento de gasto de energia relativamente à taxa metabólica de repouso, não importando o tipo de atividade física nem o contexto.

Nas crianças e adolescentes, um maior nível de atividade física contribui para melhorar o perfil lipídico e metabólico e reduzir a prevalência de obesidade, e é muito provável que uma criança fisicamente ativa, se torne num adulto também ativo segundo Kawazoe Lazzoli, et al. (1998).

Boelhouwer (2002) traz a ideia de que a atividade física deveria ser imprescindível para todos os indivíduos, principalmente as crianças, favorecendo o seu desenvolvimento integral e harmonioso, além de prevenir o aparecimento de doenças.

Hallal, et al (2006) afirma que a prática da atividade física na adolescência está relacionada com benefícios tanto a curto como a longo prazo para a saúde. É essencial promover a atividade física regular desde a infância, de maneira a que não se instale um estilo de vida sedentário e de perda de qualidade de vida, no processo natural do envelhecimento (Astand, 1992).

O progresso tecnológico, que contribui para estilos de vida sedentários, modificou o modo como as pessoas vivem, mas também como morrem (Jackson et al., 1999). Com o desenvolvimento das tecnologias torna-se cada vez mais difícil os jovens terem um estilo de vida mais saudável, ou seja, serem mais ativos, tornado as populações com tendências sedentárias. A atividade física torna-se mais preocupante nos países desenvolvidos, devido a esta tendência, estando a diminuir com o passar do tempo, assim como a participação nas aulas de Educação Física (Knuth et al., 2009).

Tendo em consideração o sedentarismo da sociedade atual, a prática desportiva regular oferece imensos benefícios no desenvolvimento das crianças ao nível do crescimento físico, das capacidades psico-motoras, da socialização e da autoestima (Neto, 1994). Pode-se afirmar que a atividade física está inteiramente relacionada com a saúde, quer dos jovens ou dos adultos e Serrano (2003) afirma que

assume um papel cada vez mais importante na procura e manutenção do bem-estar das populações.

A WHO, citada por Taveira (2011), considera a atividade física como um comportamento de saúde semelhante a outros, nomeadamente nos cuidados de saúde primários, higiene, prevenção de consumos, entre outros.

Segundo Sallis & Patrick (1994), todos os adolescentes devem, diariamente ou quase diariamente, serem fisicamente ativos, quer seja em atividades lúdicas, no desporto, no trabalho, nas deslocações, no tempo livre, na educação física ou no exercício físico, quer no contexto da família ou da escola e devem envolver-se em atividades físicas com 20 minutos ou mais de duração e de intensidade moderada a vigorosa, três ou mais vezes por semana. Enquanto que Cavill et. Al (2001) afirma que, os jovens devem participar em atividades físicas moderadas a intensas pelo menos uma hora diária, enquanto que os jovens mais sedentários devem participar em atividades físicas moderadas a intensas pelo menos 30 minutos diariamente. Esta afirmação é sustentada por Strong, et al. (2005) adolescentes em idade escolar devem participar em atividades moderadas a vigorosas que sejam apropriadas ao desenvolvimento do mesmo por 60 minutos por dia, todos os dias.

3.2. Aptidão Física

Ratliffe & Ratliffe (1994) afirma que a aptidão física é um estado de bem-estar que habilita as pessoas para o desempenho de atividades diárias, sem colocar em risco o estado de saúde, estabelecendo ainda fundamentos que habilitam o indivíduo para a participação em atividades físicas.

O conceito de aptidão física para Morrow et. al. (1995) é obtenção e/ou manutenção de uma dada expressão de capacidades físicas que se relacionem com a saúde e que são necessárias para a realização de atividades diárias, bem como para o confronto de desafios físicos esperados, ou não.

American College of Sports Medicine (ACSM) define Aptidão Física como um conjunto de atributos que os indivíduos possuem ou adquirem, que estão relacionados com a habilidade de realizar atividades físicas, sendo compreendido por três componentes: a Fisiológica, a da Saúde e da Performance (ACSM, 2006).

Aptidão Física		
Fisiológica	Saúde	Habilidades/Aptidões
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Metabólica ➤ Morfológica ➤ Integridade Óssea 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Composição Corporal ➤ Aptidão Aeróbia ➤ Flexibilidade ➤ Resistência Muscular ➤ Força Muscular 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Agilidade ➤ Equilíbrio ➤ Coordenação ➤ Potência ➤ Velocidade ➤ Tempo de Reação

Tabela 4 - Componentes da Aptidão Física

Ao observar a tabela pode-se concluir que as capacidades que são de objeto de estudo nesta investigação (Composição Corporal, Aptidão Aeróbia e Força/Resistência Muscular) estão relacionadas com a saúde.

O ACSM (1998) mostra a relevância do desenvolvimento da aptidão física em crianças e jovens, expressando a ideia de que é inquestionavelmente aceite a importância de programas de atividade física que visem o incremento da aptidão física das crianças e jovens, tendo como propósito de encorajar a adoção de hábitos apropriados de exercício que se prolonguem pela vida adulta, visando a manutenção da capacidade funcional dos indivíduos, bem-estar e melhoria da saúde.

O Programa Nacional de Educação Física apela a necessidade de elevar e manter a aptidão física, desenvolvendo as capacidades motoras condicionais e coordenativas.

Malina (1996), constatou que os hábitos de atividade física em crianças e jovens não estão altamente associados com o seu estado de aptidão física e saúde na vida adulta, sendo os hábitos de atividade física na vida adulta mais benéficos para afetar o estado de aptidão física e saúde nessa mesma idade. Enquanto que Trudeau et. al. (1999), verifica que a existência de um programa de atividade física a cumprir durante o ensino primário tinha um efeito positivo no nível da atividade física das mulheres adultas, ainda que tal não ocorresse nos homens. Taylor et. al. (1999) chegou à conclusão de que os jovens ao serem forçados a uma prática de exercício pode ter um impacto bastante negativo na prática no futuro.

Maia (1999) após analisar alguns estudos realizados na década de 90, utilizando procedimentos estatísticos constatou que os anos correspondentes à adolescência podem ser considerados como um período crítico na aquisição e manutenção de um estilo de vida ativo e saudável.

Após a revisão literária, afirma-se que se deve proporcionar aos jovens um estilo de vida ativo, no qual melhora os seus índices de aptidão física associados à saúde e ao bem-estar, assim como à sua consciencialização de uma forma prazerosa.

3.2.1. Composição Corporal

É essencial uma composição corporal saudável para a prevenção da obesidade, que por sua vez está associada a um maior risco de doenças das artérias coronárias, trombose e diabetes. Crianças e adolescentes com percentagens de gordura corporal elevadas têm maior probabilidade de desenvolverem fatores de risco primários de doenças das artérias coronárias, tais como a hipertensão arterial e o colesterol elevado (The Cooper Institute for Aerobics Research, 2002).

Malina (1990) define que a composição corporal é vista apenas no contexto de duas componentes: massa gorda e massa magra. Nessa massa gorda afirma que durante a infância aumenta e permanece em crescimento nas meninas durante a adolescência e nos meninos, na adolescência estabiliza ou há uma pequena redução.

Gallahue & Ozmun (2001) afirmam que o peso é um indicador deficiente da composição corporal, porque é a soma da massa muscular, esquelética, orgânica e adiposa.

Neste sentido, é importante que se inverta a tendência para aumentar a massa gorda nos jovens, implementando comportamentos físicos adequados, melhorando a qualidade de vida.

3.2.2. Aptidão Aeróbia

Vários estudos indicam que níveis aceitáveis de aptidão aeróbia estão relacionados com um menor risco de hipertensão arterial, doenças coronárias, obesidade, diabetes, algumas formas de cancro e outros problemas de saúde em adultos (The Cooper Institute for Aerobics Research, 2002).

Pate et al. (1989) refere que a aptidão aeróbia pode ter um papel muito

importante no desenvolvimento da obesidade, por se associar com a atividade física dos jovens.

Para Winnick & Short (2001) é a maior quantidade de oxigénio que pode ser consumida por uma pessoa durante o exercício físico, permitindo sustentar uma atividade física com intensidade moderada a alta durante um período prolongado.

Neste sentido, é importante que os jovens tenham uma boa capacidade aeróbia que lhes permita ter uma atividade física com intensidade moderada a alta, duradoura, para os padrões saudáveis, ajudando a prevenir doenças.

3.2.3. Aptidão Neuromuscular (Força e Resistência Muscular)

É importante ter músculos fortes que consigam trabalhar sobre tensão, com carga e/ou durante um certo período de tempo. As lesões do sistema músculo-esquelético são muitas vezes consequência de disfunções ou desequilíbrios musculares numa determinada articulação, isto é, os músculos de um lado podem ser mais fortes que os seus antagonistas (The Cooper Institute for Aerobics Research, 2002).

Para Liemohn (1998) a força é definida como a máxima tensão que um músculo/grupo muscular pode desenvolver. O treino de força melhora a coordenação, ao aperfeiçoar as competências motoras e o desempenho desportivo (Lavalle & ACSM, 2002)

Neste sentido, o treino de força em jovens é importante para um estilo de vida saudável, através de exercícios de força, permitindo melhorar outras capacidades e a realização de atividade física com maior complexidade muscular.

4. Metodologia

4.1. Amostra

A amostra deste estudo foi composta por alunos do 7º ano de escolaridade da Escola Básica 2,3 com Secundário José Falcão de Miranda do Corvo. Para a realização deste estudo contamos com a participação de 70 alunos (N=70), dos quais 29 são do género feminino e 41 são do género masculino, com idades compreendidas entre os 11 e 13 anos.

4.2. Instrumentos e Procedimentos

Numa primeira fase foi aplicado os testes do FITescola, na fase inicial do ano letivo (em outubro), obtendo os resultados sem qualquer intervenção pedagógica prática nos alunos, em turmas do 7º ano.

A turma E, não realizou ao longo do 1º e 2º Período, nenhum trabalho específico para que fosse possível melhorar os seus resultados (grupo de controlo).

Ao longo do mês de outubro, novembro e dezembro, foi utilizado, nas primeiras 4 turmas, uma vez por semana um circuito de condição física, com cerca de 5 minutos, em que o objetivo era melhorar as capacidades de força, velocidade e agilidade, enquanto que nos meses de janeiro e fevereiro, na primeira aula da semana, segunda-feira, com o tempo útil de prática a ser de 25 minutos, fosse dedicada ao trabalho de condição física.

Numa segunda fase, na terceira semana de fevereiro, foi novamente realizado os testes do FITescola, com o objetivo de avaliar os alunos e comparar os resultados obtidos após a intervenção pedagógica a nível prático, concluindo se os alunos obtiveram melhorias nos seus resultados.

No presente estudo foram utilizados o programa de testes FITescola, tendo sido utilizado os referentes testes: IMC (Peso e altura), Impulsão Horizontal, Flexões, Abdominais e o Vaivém.

Os procedimentos metodológicos utilizados obedeceram ao definido pela bateria de testes FITescola.

Composição Corporal

Foram avaliados duas medidas antropométricas, peso e estatura, que permitiram calcular o valor do IMC calculado pela fórmula: $IMC = \text{Peso (kg)} / [\text{Altura (m)}]^2$.

Peso: A medição da massa corporal foi efetuada através de uma balança, sobre o qual os alunos colavam-se de pé em cima da balança, sem qualquer apoio, descalços e com o olhar em frente, mantendo uma posição neutra durante a pesagem. O registo foi efetuado em quilogramas (kg).

Estatura: Para medir a estatura foi utilizado um estadiómetro, sobre o qual os alunos descalços, de costas, com os calcanhares unidos e encostados ao estadiómetro, deveriam manter o olhar em frente. O registo foi efetuado em metros (m).

Aptidão Neuromuscular

Foram avaliados 3 testes: Flexões de Braços, Abdominais e Impulsão Horizontal.

Flexões de Braços: O objetivo foi completar o maior número possível de repetições. O aluno iniciou o teste com o corpo em prancha, com o cotovelo em extensão, e com os pés ligeiramente afastados, apoiando-se nas pontas dos pés. Após o sinal sonoro deveria fletir o cotovelo de forma lenta e controlada (respeitando a cadência), até que o ombro desça ao nível do cotovelo e o braço esteja paralelo ao solo, formando aproximadamente um ângulo de 90° entre o braço e o antebraço. O aluno continua o teste até não conseguir realizar mais repetições dentro da cadência ou até alcançar o número máximo de flexões de braços ou à segunda execução incorreta considerando os seguintes erros:

- Não respeita a cadência sonora;
- Não atinge os 90° na descida do tronco;
- Não mantém a posição de prancha;
- Não realiza a extensão completa do cotovelo quando retorna à posição inicial.

Abdominais: O objetivo foi completar o maior número possível de repetições. O aluno iniciou o teste deitado de costas no colchão com a cabeça sobre o colchão, joelhos fletidos aproximadamente a 140°, pés assentes no colchão e as pernas ligeiramente afastadas. Os braços estavam em extensão com as palmas das mãos em cima das coxas e os dedos estendidos, o aluno fletia o tronco de forma lenta e controlada, sem levantar os pés do colchão, ao mesmo tempo que desliza as mãos ao longo das coxas, até as palmas das mãos estarem sobre os joelhos. Após chegar à posição final, o aluno desce o tronco lentamente e de forma controlada para voltar à posição inicial. A repetição fica completa quando o aluno toca com a cabeça de novo no colchão. O teste só termina, quando não conseguir realizar mais repetições ao

ritmo da cadência ou até alcançar o número máximo de abdominais (85 repetições) ou deve ser interrompido à segunda execução incorreta.

Impulsão Horizontal: O objetivo foi realizar um salto o mais longe possível. O aluno posicionou-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida com os pés à largura dos ombros. Partindo de pé, em movimento contínuo, o aluno fletia os joelhos, puxando os braços atrás e saltar em comprimento o mais longe possível. Efetuou-se 2 saltos. O valor registado foi o melhor resultado das duas avaliações em centímetros (cm).

Aptidão Aeróbia

Na aptidão aeróbia foram avaliados o teste do Vaivém.

Vaivém: O objetivo foi realizar o maior número de percurso possível. O teste consistia em realizar percursos de 20 metros, em vaivém, à velocidade imposta pela cadência, constituindo patamares a cada minuto, aumentando a sua velocidade. Inicialmente a velocidade é mais reduzida (8,5 km/h) e aumenta progressivamente (0,5 km/h a cada minuto) até ao máximo de 120 percursos. O aluno corre ao longo do percurso e deve pisar a linha com pelo menos um pé, quando ouve o sinal sonoro. Ao sinal sonoro o aluno invertia o sentido de corrida e corria até à outra extremidade. Se o aluno atingir a linha antes do sinal sonoro deverá esperar pelo novo sinal sonoro para correr em sentido contrário. Quando o aluno não consegue atingir a linha final do percurso ao sinal sonoro invertia, de imediato, o sentido da sua corrida e parava quando não conseguia chegar à linha antes do sinal áudio em duas ocasiões, não necessariamente consecutivas, sendo que a primeira falta foi contabilizada para o resultado final.

O instrumento concebido para registar os dados obtidos nos testes do FITescola, contemplava a observação, com registo em tabelas realizadas para os testes.

Após concluída a recolha e registo de dados, estes foram analisados e tratados com o propósito de obter informações acerca da evolução dos alunos, nas turmas em que foram lecionadas as aulas dedicadas à condição física (Grupo Exercitado), comparando com a turma que não houve intervenção pedagógica (Grupo Controlo).

4.3. Instrumento utilizado para a aferição dos Resultados

Para o tratamento dos dados foi utilizado o software IBM SPSS Statistics (Statistical Package for the Social Sciences) versão 25. Após a recolha dos dados utilizámos para a sua análise e tratamento a estatística descritiva (média e desvio padrão) com o intuito de caracterizar a amostra que concerne às variáveis estudadas, sendo elas, o género, a idade, a caracterização do IMC e os resultados obtidos nos testes de força neuromuscular e aptidão aeróbia. Para testar se verificaram diferenças significativas entre os dois momentos estudados foi utilizado o teste paramétrico t-Student para amostras independentes e o teste t-Student para amostras emparelhadas depois de verificado o pressuposto da normalidade da distribuição dos dados. Para a verificação do pressuposto referido utilizou-se o teste de normalidade Kolmogorov-Smirnov ou Shapiro-Wilk, pois segundo Maroco (2010) são utilizados quando a amostra é grande ($n > 50$) no primeiro teste e o segundo quando se têm amostras pequenas ($n < 50$). Quando o pressuposto da normalidade das variáveis não se verificou, utilizou-se o teste não paramétrico de Wilcoxon para amostras emparelhadas, este que é equivalente ao teste t-Student para amostras emparelhadas, mas não exige a verificação do pressuposto acima referido (Maroco, 2010). Todas as análises observadas foram mantidas como critério de confiança o nível de significância de 0,05 ou seja, 5%.

5. Apresentação e discussão dos resultados

Procede-se agora à apresentação das informações recolhidas na presente investigação relativas às variáveis estudadas, o género, idade, o IMC, os testes de “Impulsão Horizontal”, “Flexões de Braços”, “Abdominais” e “Vaivém”.

5.1. Género

Género	Frequência	Percentagem
Masculino	41	58,6%
Feminino	29	41,4%
Total	70	100%

Quadro 1 - Género da Amostra

Sobre a variável gênero, dos setenta alunos que constituem a amostra (N=70), 58,6% são do gênero masculino (N=41) e 41,4% são do gênero feminino (N=29).

Grupo Exercitado		
Gênero	Frequência	Porcentagem
Masculino	33	55,9%
Feminino	26	44,4%
Total	59	100%

Quadro 2 - Gênero do Grupo Exercitado (GE)

No grupo dos alunos com intervenção pedagógica, cinquenta e nove constituem a amostra (N=59), 55,9% são do gênero masculino (N=33) e 44,4% são do gênero feminino (N=26).

Grupo de Controle		
Gênero	Frequência	Porcentagem
Masculino	8	72,7%
Feminino	3	27,3%
Total	11	100%

Quadro 3 - Gênero do Grupo de Controle (GC)

No grupo dos alunos sem intervenção pedagógica, onze constituem a amostra (N=11), 72,7% são do gênero masculino (N=8) e 27,3% são do gênero feminino (N=3).

5.2. Idades

Idade	Frequência	Porcentagem
11	8	11,4%
12	55	78,6%
13	7	10%
Total	70	100%

Quadro 4 - Idades da Amostra

Em relação à variável Idade, setenta alunos que constituem a amostra (N=70), 11,4% têm 11 anos de idade (N=8), 78,6% têm 12 anos (N=55) e 10% têm 13 anos (N=7).

Grupo Exercitado		
Idade	Frequência	Percentagem
11	8	13,6%
12	46	78%
13	5	8,5%
Total	59	100%

Quadro 5 - Idades do Grupo Exercitado

No grupo dos alunos com intervenção pedagógica, cinquenta e nove constituem a amostra (N=59), 13,6% têm 11 anos de idade (N=8), 78% têm 12 anos (N=46) e 8,5% têm 13 anos (N=5).

Grupo de Controlo		
Idade	Frequência	Percentagem
11	0	0%
12	9	81,8%
13	2	18,2%
Total	11	100%

Quadro 6 - Idades do Grupo de Controlo

No grupo dos alunos sem intervenção pedagógica, onze alunos constituem a amostra (N=11), 81,8% têm 12 anos de idade (N=9) e 18,2 têm 13 anos (N=2).

5.3. IMC

Através do quadro apresenta-se os dados referentes ao Índice de Massa Corporal em cada um dos grupos, designadamente a média, o número total da amostra (N), o desvio padrão (DP) e a diferença absoluta.

Grupo	Género	1º Momento			2º Momento			Diferença Absoluta
		Média (Kg/m ²)	N	DP	Média (Kg/m ²)	N	DP	
GE	M	18,879	33	2,2928	18,716	33	1,8836	- 0,163
	F	19,458	26	2,8678	19,643	26	2,9958	0,185
GC	M	22,050	8	2,9924	22,275	8	3,3260	0,225
	F	18,467	3	4,8003	18,833	3	5,3594	0,366

Quadro 7 - Valores do Índice de Massa Corporal (IMC) em cada um dos grupos nos dois géneros (média e desvio padrão)

Analisando o quadro exposto, constata-se que no grupo exercitado, o género masculino apresentou uma média inferior no 2º momento em relação ao 1º momento (-0,163 Kg/m²), enquanto que o género feminino foi o inverso (0,185 Kg/m²). No grupo de controlo tanto o género masculino, como o género feminino aumentaram as suas médias (0,225 Kg/m² e 0,366 Kg/m²).

Grupo	N	1º Momento		2º Momento		P	Diferença Absoluta
		Média (Kg/m ²)	DP	Média (Kg/m ²)	DP		
GE	59	19,134	2,5552	19,125	2,4580	0.300	-0,009
GC	11	21,073	3,6984	21,336	4,0091	0,323	0,263

Quadro 8 - Média total dos valores do Índice de Massa Corporal (IMC) nos dois grupos estudados

Observando o quadro, constata-se que inicialmente o GE revelou um maior IMC comparado com os resultados no segundo momento de avaliação, invertendo-se no GC, que revelou um IMC maior no segundo momento.

Para avaliar se houve um desenvolvimento após a intervenção pedagógica significativa no IMC no GE, recorremos ao teste da normalidade Kolmogorov-Smirnov (KS(59)IMC_1 = 0,127 p = 0,019; KS(59)IMC_2 = 0,133 p = 0,011). Com esse efeito constatamos que não ocorreram melhorias significativas do 1º para o 2º momento, havendo uma descida da média em 0,009 Kg/m². Relativamente ao GC, foi utilizado o teste não paramétrico de Wilcoxon para amostras emparelhadas, visto que o pressuposto da normalidade dos dados não foi verificado para os dois momentos (SW(11)IMC_1 = 0,949 p = 0,629; SW(11)IMC_2 = 0,133 p = 0,629). Constata-se que houve um aumento do IMC entre os dois momentos (Z= -1.069; p= 0,285), sendo que a média aumentou 0,263 Kg/m².

		1º Momento		2º Momento	
GE	Zona Não Saudável	17	28,8%	14	23,7%
	Zona Saudável	42	71,2%	45	76,3%
	Total	59	100%	59	100%

GC	Zona Não Saudável	5	45,5%	7	63,6%
	Zona Saudável	6	54,5%	4	36,4%
	Total	11	100%	11	100%

Quadro 9 - Frequência e Percentagem de alunos nas Zonas de Saúde (IMC)

Contemplando o quadro, é possível verificar que no GE houve uma redução percentual do primeiro momento, 28,8% na zona não saudável (N=17) em relação para o segundo, 23,7% (N=14) para a mesma zona. No primeiro momento encontravam-se 71,2% dos alunos na zona saudável (N=42), aumentando no segundo momento para 76,3% (N=45). No GC, obteve um aumento entre os dois momentos, passando dos 45,5% (N=5) para os 63,6% (N=7) na zona não saudável.

Averiguando os resultados é possível apurar que houve uma melhoria da primeira para a segunda avaliação no GE, enquanto que no GC, obteve uma regressão, podendo diminuir os níveis de condição física.

5.2. Impulsão Horizontal

Grupo	Género	1º Momento			2º Momento			Diferença Absoluta
		Média (cm)	N	DP	Média (cm)	N	DP	
GE	M	147,94	33	23,383	159,85	33	31,757	11,91
	F	135,15	26	20,922	146,65	26	24,226	11,5
GC	M	167,38	8	34,247	167,25	8	25,471	- 0,13
	F	140	3	19,157	129	3	5,292	- 11

Quadro 10 - Valores da Impulsão Horizontal em cada um dos grupos nos dois géneros (média e desvio padrão)

Analisando o quadro exposto, constata-se que no grupo exercitado, o género masculino apresentou uma média superior no 2º momento em relação ao 1º momento (11,91 cm), igualmente no género feminino (11,5 cm). No grupo de controlo, ambos os géneros pioraram o seu salto, sendo que o género masculino diminuiu em média, 0,13 cm e o género feminino diminuiu 11 cm.

Grupo	N	1º Momento		2º Momento		P	Diferença Absoluta
		Média (cm)	DP	Média (cm)	DP		
GE	59	142,31	23,050	154,03	29,207	0,005	11,72
GC	11	159,91	32,525	156,82	27,910	0,560	- 3,09

Quadro 11 - Média total dos valores da Impulsão Horizontal nos dois grupos estudados

Observando o quadro, constata-se que o GE um aumento da média de salto comparado com os resultados no segundo momento de avaliação, invertendo-se no GC, que revelou uma redução na Impulsão Horizontal no segundo momento.

Para avaliar se houve um desenvolvimento após a intervenção pedagógica significativa no Salto Horizontal no GE, recorreremos ao teste não paramétrico de Wilcoxon para amostras emparelhadas, visto que o pressuposto da normalidade dos dados não foi verificado para os dois momentos ($KS(59)ImpulsãoHorizontal_1 = 0,082$ $p = 0,200$; $KS(59)ImpulsãoHorizontal_2 = 0,146$ $p = 0,003$). Com esse efeito constatamos que ocorreram melhorias significativas do 1º para o 2º momento, ($Z = -4,509$; $p = 0,000$), sendo que melhoraram 11,72 cm. No GC após a verificação da normalidade dos dados ($SW(11)ImpulsãoHorizontal_1 = 0,942$; $p = 0,544$; $SW(11)ImpulsãoHorizontal_2 = 0,901$; $p = 0,190$), constata-se uma redução da média do salto após o segundo momento ($Z = -0,667$; $p = 0,504$), sendo a média 3,09 centímetros abaixo.

		1º Momento		2º Momento	
GE	Zona Não Saudável	10	16,9%	4	6,8%
	Zona Saudável	46	78%	45	76,3%
	Perfil Atlético	3	5,1%	10	16,9%
	Total	59	100%	59	100%
GC	Zona Não Saudável	0	0%	0	0%
	Zona Saudável	9	81,8%	9	81,8%
	Perfil Atlético	2	18,2%	2	18,2%
	Total	11	100%	11	100%

Quadro 12 - Frequência e Percentagem de alunos na Zona de Saúde (Impulsão Horizontal)

Contemplando o quadro, é possível verificar que no GE houve uma redução percentual do primeiro momento na zona não saudável, 16,9% (N=10) em relação para o segundo, 6,8% (N=4) para a mesma zona. No primeiro momento encontravam-se 78% dos alunos na zona saudável (N=46), diminuindo no segundo momento para 76,3% (N=45), visto que aumentaram o número de alunos no perfil atlético, passando de 5,1% (N=3) no primeiro momento, para 16,9% (N=10) no segundo momento. No GC, obteve os mesmos valores nos dois momentos, sendo 81,8% (N=9) na zona saudável e 18,2% (N=2) no primeiro e segundo momento, respetivamente.

Averiguando os resultados é possível apurar que houve uma melhoria da primeira para a segunda avaliação no GE, enquanto que no GC, não obtiveram alterações.

5.3. Flexões de Braços

Grupos	Género	1º Momento			2º Momento			Diferença Absoluta
		Média (reps)	N	DP	Média (reps)	N	DP	
GE	M	15,00	33	8,771	15,48	33	8,471	0,48
	F	8,88	26	6,029	10,58	26	6,506	1,70
GC	M	10,88	8	6,105	9,50	8	7,329	- 1,38
	F	7,33	3	6,429	7,00	3	4,359	- 0,33

Quadro 13 - Valores das Flexões em cada um dos grupos nos dois géneros (média e desvio padrão)

Analisando o quadro exposto, constata-se que no grupo exercitado, ambos os géneros apresentaram melhorias (0,48 nos masculinos e 1,70 repetições nos femininos). No grupo de controlo em ambos os géneros as médias baixaram novamente, sendo que nos masculinos diminuiu 1,38 repetições, enquanto que nos femininos diminuiu 0,33 repetições.

Grupo	N	1º Momento		2º Momento		P	Diferença Absoluta
		Média (reps)	DP	Média (reps)	DP		
GE	59	12,31	8,215	13,32	7,992	0,196	1,01
GC	11	9,91	6,090	8,82	6,539	0,364	- 1,09

Quadro 14 - Média total dos valores das Flexões nos dois grupos estudados

Observando o quadro, constata-se que no teste das flexões de braços o GE obteve um aumento da média de repetições comparado com os resultados no primeiro momento de avaliação, invertendo-se no GC, que revelou uma redução na média de repetições no segundo momento.

Para avaliar se houve um desenvolvimento após a intervenção pedagógica significativa nas Flexões de Braços no GE, recorreremos ao teste não paramétrico de Wilcoxon para amostras emparelhadas, visto que o pressuposto da normalidade dos dados não foi verificado para os dois momentos (KS(59)Flexões_1= 0,122 p = 0,028; KS(59)Flexões_2= 0,092 p= 0,200). Com esse efeito constatamos que não ocorreram melhorias significativas do 1º para o 2º momento, (Z=-1,570; p=0,116), mesmo que tivessem melhorado 1,01 repetições. No GC após a verificação da normalidade dos dados (SW(11)Flexões_1 = 0,929; p = 0,402; SW(11)Flexões_2 = 0,933; p = 0,437), constata-se uma redução da média de flexões após o segundo momento (Z= -0,317; p=0,751), sendo a média 1,09 repetições a menos.

		1º Momento		2º Momento	
GE	Zona Não Saudável	22	37,3%	16	27,1%
	Zona Saudável	24	40,7%	30	50,8%
	Perfil Atlético	13	22%	13	22%
	Total	59	100%	59	100%
GC	Zona Não Saudável	4	36,4%	6	54,5%
	Zona Saudável	7	63,6%	4	36,4%
	Perfil Atlético	0	0%	1	9,1%
	Total	11	100%	11	100%

Quadro 15 - Frequência e Percentagem de alunos na Zona de Saúde (Flexões de Braços)

Contemplando o quadro, é possível verificar que no GE houve uma diminuição percentual do primeiro momento na zona não saudável, 37,39% (N=22) em relação com o segundo momento, 27,1% (N=16). No primeiro momento encontravam-se 40,7% dos alunos na zona saudável (N=22), aumentando no segundo momento para 50,8% (N=16), mantendo nos dois momentos o perfil atlético, de 22% (N=13). No GC, obteve um aumento da zona não saudável no segundo momento, para 54,5% (N=6),

sendo que no primeiro momento estavam 36,4% (N=4), diminuindo na zona saudável de 63,6% (N=7) no primeiro momento, para 36,4% (N=4), havendo um aumento para 9,1% (N=1) no segundo momento referente ao perfil atlético.

Averiguando os resultados é possível apurar que houve uma melhoria da primeira para a segunda avaliação no GE, enquanto que no GC obtiveram uma regressão comparando a zona não saudável com a zona saudável e perfil atlético.

5.4. Abdominais

Grupo	Género	1º Momento			2º Momento			Diferença Absoluta
		Média	N	DP	Média	N	DP	
GE	M	55,70	33	21,125	50,94	33	23,827	- 4,76
	F	34,92	26	21,724	38,77	26	24,394	3,85
GC	M	48,13	8	31,904	49,25	8	34,570	1,12
	F	26,67	3	9,074	15	3	11,358	- 11,67

Quadro 16 - Valores dos Abdominais em cada um dos grupos nos dois géneros (média e desvio padrão)

Analisando o quadro exposto, constata-se que no grupo exercitado, o género masculino obteve menos 4,76 repetições, piorando a sua média em relação ao 1º momento, enquanto que no género feminino houve uma melhoria de 3,85 repetições. No grupo de controlo, o género masculino melhorou a sua performance em 1,12 repetições, enquanto que o género obteve uma redução de 11,67 repetições.

Grupo	N	1º Momento		2º Momento		P	Diferença Absoluta
		Média (reps)	DP	Média (reps)	DP		
GE	59	46,54	23,619	45,58	24,635	0,160	- 0,96
GC	11	42,27	28,800	39,91	33,441	0,405	- 2,364

Quadro 17 - Média total dos valores dos Abdominais nos dois grupos estudados

Observando o quadro, constata-se que no teste dos abdominais, o GE obteve uma diminuição na média de repetições comparado com os resultados no primeiro momento de avaliação, à semelhança no GC, que também revelaram uma redução na média de repetições no segundo momento.

Para avaliar se houve um desenvolvimento após a intervenção pedagógica significativa nos testes de Abdominais no GE, recorremos ao teste da normalidade Kolmogorov-Smirnov (KS(59)Abdominais_1 = 0,191 p = 0,000; KS(59)Abdominais_2 = 0,223 p = 0,000). Com esse efeito constatamos que não ocorreram melhorias significativas do 1º para o 2º momento, piorando a média de repetições em 0,96 repetições. No GC após a verificação da normalidade dos dados (SW(11)Abdominais_1 = 0,833; p = 0,013; SW(11)Abdominais_2 = 0,776; p = 0,003), constata-se uma redução da média de flexões após o segundo momento, sendo a média 2,364 repetições a menos.

		1º Momento		2º Momento	
GE	Zona Não Saudável	6	10,2%	6	10,2%
	Zona Saudável	30	50,8%	30	50,8%
	Perfil Atlético	23	39%	23	39%
	Total	59	100%	59	100%
GC	Zona Não Saudável	3	27,3%	4	36,4%
	Zona Saudável	4	36,4%	3	27,3%
	Perfil Atlético	4	36,4%	4	36,4%
	Total	11	100%	11	100%

Quadro 18 - Quadro 9 - Frequência e Percentagem de alunos na Zona de Saúde (Abdominais)

Contemplando o quadro, é possível verificar que no GE não houve nenhuma diminuição ou aumento em nenhuma das zonas de saúde. Nos dois momentos a zona de saúde obteve 10,2% (N=6) de alunos, enquanto que a zona saudável obteve a maior parte dos alunos, 50,8% (N=30) e o perfil atlético alcançaram 39% (N=23) dos alunos. No GC, obteve um aumento da zona não saudável no segundo momento, para 36,4% (N=4), sendo que no primeiro momento estavam 27,3% (N=3), diminuindo na zona saudável de 36,4% (N=4) no primeiro momento, para 27,3% (N=3), mantendo nos dois momentos o perfil atlético com 36,4% (N=4) dos alunos.

Averiguando os resultados é possível apurar que não houve regressões ou melhorias da primeira para a segunda avaliação no GE, enquanto que no GC obtiveram uma regressão comparando a zona não saudável com a zona saudável.

5.5. Vaivém

Grupo	Género	1º Momento			2º Momento			Diferença Absoluta
		Média	N	DP	Média	N	DP	
GE	M	45,79	33	16,391	45,79	33	16,833	0
	F	34,35	26	13,897	30,31	26	13,044	- 4,04
GC	M	44	8	19,545	46,88	8	23,099	2,88
	F	31,33	3	10,599	21,67	3	9,292	- 9,66

Quadro 19 - Valores do Vaivém em cada um dos grupos nos dois géneros (média e desvio padrão)

Analisando o quadro exposto, constata-se que no grupo exercitado, o género masculino obteve o mesmo número médio de percursos nos dois momentos, enquanto que no género feminino houve uma redução de 4,04 percursos. No grupo de controlo o género masculino melhorou os seus resultados médios (2,88 patamares), enquanto que o género feminino diminuiu em 9,66 patamares em relação ao 1º momento.

Grupo	N	1º Momento		2º Momento		P	Diferença Absoluta
		Média (percursos)	DP	Média (percursos)	DP		
GE	59	40,75	16,257	38,97	9,292	0,094	- 1,78
GC	11	40,55	18,024	40	23,009	0,839	- 0,55

Quadro 20 - Média total dos valores do Vaivém nos dois grupos estudados

Observando o quadro, constata-se que no teste dos abdominais, o GE obteve uma diminuição na média de percursos comparado com os resultados no primeiro momento de avaliação, à semelhança no GC, que também revelaram uma redução no número de percursos no segundo momento.

Para avaliar se houve um desenvolvimento após a intervenção pedagógica significativa no teste do Vaivém no GE, recorreremos ao teste não paramétrico de Wilcoxon para amostras emparelhadas, visto que o pressuposto da normalidade dos dados não foi verificado para os dois momentos ($KS(59)_{Vaivém_1} = 0,064$ $p = 0,200$; $KS(59)_{Vaivém_2} = 0,099$ $p = 0,200$). Com esse efeito constatamos que não ocorreram melhorias significativas do 1º para o 2º momento, ($Z = -1,229$; $p = 0,219$), piorando a média em 1,78 percursos. No GC após a verificação da normalidade dos dados

(SW(11)Vaivém_1 = 0,897; p = 0,101; SW(11)Vaivém_2 = 0,855; p = 0,026), constata-se uma redução da média de percursos após o segundo momento ($Z = -0,819$; $p = 0,413$), sendo a média 0,55 percursos a menos.

		1º Momento		2º Momento	
GE	Zona Não Saudável	6	10,2%	10	16,9%
	Zona Saudável	39	66,1%	37	62,7%
	Perfil Atlético	14	23,7%	12	20,3%
	Total	59	100%	59	100%
GC	Zona Não Saudável	3	27,3%	4	36,4%
	Zona Saudável	7	63,6%	4	36,4%
	Perfil Atlético	1	9,1%	3	27,3%
	Total	11	100%	11	100%

Quadro 21 - Frequência e Percentagem de alunos na Zona de Saúde (Vaivém)

Contemplando o quadro, é possível verificar que no GE houve um aumento percentual do primeiro momento na zona não saudável, 10,2% (N=6) em relação com o segundo momento, 16,9% (N=10). No primeiro momento encontravam-se 66,1% dos alunos na zona saudável (N=39), diminuindo no segundo momento para 62,7% (N=37). No perfil atlético também houve uma diminuição de 23,7% (N=14) para 20,3% (N=12). No GC, obteve um aumento da zona não saudável no segundo momento, para 36,4% (N=3), sendo que no primeiro momento estavam 27,3% (N=3), diminuindo na zona saudável de 63,6% (N=7) no primeiro momento, para 36,4% (N=4), havendo um aumento de 9,1% (N=1) para 27,3% (N=3) no segundo momento referente ao perfil atlético.

Averiguando os resultados é possível apurar que houve uma regressão da primeira para a segunda avaliação no GE, com a percentagem de alunos fora da zona saudável a aumentar, enquanto que no GC também obtiveram uma regressão comparando a zona não saudável com a zona saudável, mas o perfil atlético teve uma evolução.

5.6. Discussão dos resultados

Procurando obter respostas sobre a melhoria dos resultados no âmbito da avaliação da aptidão física através da implementação dos testes de condição física, FITescola, comparando dois grupos (grupo com intervenção pedagógica e grupo de controlo), interessa refletir sobre estes.

A amostra deste estudo foi constituída por 70 alunos do 7º ano de escolaridade da Escola Básica 2º 3º Ciclos com Secundário José Falcão, dos quais 58,6% são do género masculino (N=41) e 41,4% são do género feminino (N=29), com idades compreendidas entre os 11 e os 13 anos, perfazendo uma média de idades de 11,99.

Foi essencial avaliar a evolução da amostra no que diz respeito ao IMC, atribuindo informações importantes no que concerne aos resultados dos testes de força neuromuscular e aptidão aeróbia. Na análise aos resultados, o GE obteve uma redução do IMC, mas não houve diferenças significativas nos dois momentos, sucedendo o mesmo no GC, apesar de neste ter sido obtido um aumento do IMC. Apesar de não haver diferença significativa, no GE houve uma redução de alunos na zona não saudável (em 5,1%), enquanto que no GC ocorreu o inverso, aumentado o número de alunos na zona especificada (em 18,1%) Posto isto, as diferenças nos dois grupos não foram significativas, não podendo justificar o seu processo de evolução, visto que este não ocorreu. Comparando entre os géneros no IMC, no GE houve uma redução no género masculino, enquanto que no género feminino houve um aumento, perfazendo no GC um aumento nos dois géneros, em relação ao primeiro momento

Relativamente aos testes de avaliação neuromuscular e aptidão aeróbia, o teste que ocorreu uma melhoria significativa foi a Impulsão Horizontal no GE, com uma redução de 10,1% na zona não saudável e um aumento de 11,8% no perfil atlético no grupo em questão. No GC houve uma redução média no salto horizontal, apresentando na mesma medida, valores superiores ao do GE, apesar da distância ter diminuído, não havendo alterações nas zonas de saúde. Comparativamente entre géneros, no GE houve um aumento da distância em ambos, enquanto que no GC houve uma redução nos dois géneros, mas superior no feminino.

Nos restantes testes não houve melhorias significativas nos dois grupos apesar de haver diferenças entre os dois momentos. No teste de Flexões de Braços, ocorreu uma melhoria no GE, enquanto que no GC houve uma redução da sua performance, relativamente ao primeiro momento. Relativamente à diferença nos dois momentos,

tendo como variável o género, em ambos, no GE, houve um aumento do número de repetições, enquanto que no GC foi reduzido a média de repetições em ambos os géneros. Comparativamente às zonas de saúde, no GE houve uma diminuição dos alunos na zona não saudável de 10,2%, enquanto que no GC obteve um aumento de 18,1%.

Comparando o teste de Abdominais, não houve melhorias significativas nos dois grupos, sendo que em ambos houve redução no número de repetições, tendo sido maior no GC. A diferença verificada entre os géneros no GE foi que o género masculino obteve uma redução no número de repetições relativamente ao primeiro momento, enquanto que o género feminino melhorou os seus resultados, invertendo-se no GC, com o género masculino a melhorar os seus resultados e o género feminino a piorar a sua performance. Relativamente à inclusão dos alunos nas zonas de saúde, o GE manteve o mesmo número de alunos em ambos os momentos, enquanto que no GC houve um aumento de 9,1% na zona não saudável.

Por último, no teste do Vaivém podemos constatar que também não houve melhorias significativas do primeiro para o segundo momento em ambos os grupos, obtendo uma redução na média do número de repetições, tendo ocorrido com maior predominância no GE. Relativamente à diferença verificada entre os géneros nos dois momentos, verifica-se no GE que no género masculino não houve diferenças na média, enquanto que no género feminino houve uma redução no segundo momento. No GC, verifica-se que houve uma melhoria no género masculino, enquanto que no género feminino houve uma redução do número médio de percursos. Comparativamente à zona de saúde em que os alunos se encontram, no GE houve um aumento na zona não saudável (6,7%), reduzindo na zona saudável (3,4%) e no perfil atlético (3,3%), enquanto que no GC houve também um aumento na zona não saudável em 9,1%, mas em contrapartida o perfil atlético melhorou 18,2%.

6. Conclusões do Estudo

Os dados deste estudo permitem conhecer a evolução da aptidão física ao longo de 12 semanas, com uma interrupção letiva de 3 semanas (não contabilizada no total de semanas de aptidão física), em três turmas com intervenção pedagógica específica de condição física, comparando os resultados em dois momentos com uma turma de controlo, perfilando se houve diferenças estatisticamente significativas.

Com a análise dos resultados, pode-se concluir que o objetivo proposto para o estudo não foi alcançado em todos os testes realizados, sendo que tal aconteceu apenas no teste de Impulsão Horizontal um aumento significativo da performance e consequente aumento de força dos membros inferiores. Em contrapartida, na maioria dos testes não houve diferenças ou os resultados foram melhorados nos alunos com intervenção pedagógica.

Conclui-se que apesar de não haver melhorias significativas, os alunos do GE melhoraram no salto horizontal e nas flexões de braços, diminuindo também o seu IMC, enquanto que no GC os alunos pioraram todos os seus resultados, aumentando também o seu IMC, recordando que estas alterações não foram significativas. No GE o género feminino foi o mais beneficiado pela intervenção pedagógica, melhorando nos testes de aptidão neuromuscular, enquanto que o género masculino não melhorou apenas na média de repetições do teste de abdominais.

Este estudo obteve também como objetivo proporcionar aos alunos a promoção da atividade física e aos professores recomendações metodológicas para a realização de exercícios de condição física nas aulas de Educação Física.

7. Limitações do Estudo

A principal limitação deste estudo relacionado com a elaboração e utilização da base de dados foi o seguinte:

- O número reduzido da amostra no grupo de controlo (N=11) condiciona as conclusões do estudo, comparando os resultados obtidos entre os dois grupos;

Também como limitações do estudo estão os seguintes dados:

- Não houve um controlo dos alunos praticantes de atividade física extracurricular;
- A motivação dos alunos nos dois momentos pode ter influência;
- O trabalho desenvolvido nas turmas com intervenção pedagógica foi diferenciado dependendo que cada professor;
- Duração do tempo por aula, de intervenção pedagógica ser maior ou maior frequência semanal do trabalho específico;
- Interrupção letiva entre a sétima e oitava semana.

Considerações Finais

Finalizado o Estágio Pedagógico, realiza-se um balanço positivo, sendo uma experiência bastante enriquecedora academicamente, profissional e pessoalmente, apesar de ter sido um processo árduo, mas gratificante, permitindo obter várias aprendizagens, experiências e com o pensamento de continuar neste trilha como docentes de Educação Física.

Ao cessarmos as funções de professores estagiários, consideramos que os objetivos propostos para o presente ano letivo foram cumpridos, melhorando a intervenção pedagógica, apesar de ainda termos aspetos por lapidar, derivado à pouca experiência pedagógica e encarando estas fragilidades como um desafio a superar. A lecionação das aulas de Educação Física representou um desafio aliciante, ao impulsionar uma procura constante de estratégias diversificadas para melhorarmos no processo Ensino-Aprendizagem, com experiências enriquecedoras. Nem sempre foi simples lecionar as aulas, devido aos comportamentos menos positivos dos alunos, sendo uma estratégia a melhorar.

A reflexão da intervenção pedagógica tornou-se um papel fundamental na lecionação das aulas e do trabalho realizado, principalmente para a superação a cada nosso dia no Estágio Pedagógico e facilitador do desenvolvimento profissional. A aprendizagem é uma constante, que irá sendo adquirida ao longo da experiência e do empenho, para que cada dia sejamos cada vez melhores.

Referências Bibliográficas

ACSM (1988). *ACSM's Resource Manual for Exercise Testing and Prescription*. 1th Edition. USA: Lippincott Williams & Wilkins

ACSM (2006). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 6th edition, Baltimore: Lippincott Williams e Wilkins 7th edition, Baltimore: Lippincott Williams e Wilkins.

Allal, L. (1986). *Estratégias de avaliação formativa: concepções psicopedagógicas e modalidades de aplicação*. In Allal, L., Cardinet, J. e Perrenoud, Ph. A avaliação formativa num ensino diferenciado. Coimbra: Almedina.

Allal, L., Cardinet, J., & Perrenoud, P. (1986). *A avaliação formativa num ensino diferenciado*. Coimbra: Livraria Almedina.

Alcântara JL (2015). *A Importância da Aptidão Física na Percepção dos Professores*. Centro Universitário De Brasília – UniCEUB

Álvarez, J., Curiel, D., Oliva, F., Puerta, I., Crespo, C., Gorroño, M. M. (2004). *La evaluación en educación física*. Barcelona: Graó.

Cavill, N.; Bidlle, S.; Sallis, J. (2001) *Health enhancing physical activity for young people: statement of United Kingdom expert consensus conference*. Pediatric Exercise Science, Champaign, v.13, 12-25.

Camões, M., Lopes, C. (2000) *Fatores associados à atividade física na população portuguesa*. *Observatório Nacional de Saúde*. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. Inquérito Nacional de Saúde.

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

Gonçalves, F., Albuquerque, A., & Aranha, Á. (2010). *Avaliação - Um caminho para o sucesso no processo de ensino aprendizagem*. Maia: Edições ISMAI.

Haydt, R. (2011). *Curso de Didática Geral*. São Paulo: Editora Ática.

Hallal PC, Victora CG, Azevedo MR, Wells JC. (2006) *Adolescent physical activity and health: a systematic review*. *Sports Med*, 36(12), 1019-1030.

Kawazoe Lazzoli, J., Nóbrega, A. C., Carvalho, T., Brazão de Oliveira, M. A., Caldas Teixeira, J. A., Leitão, M. (1998). *Atividade Física e Saúde na Infância e Adolescência*. Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, 107-109.

Knuth AG, Hallal PC. (2009) *Temporal trends in physical activity: a systematic review*. *Journal of Physical Activity & Health*, 6(5), 548-559.

Libâneo, J. (1994). *Didática*. Cortez.

Maia, J. (1999). *A Ideia de Aptidão Física. Conceito, operacionalização e implicações*. Boletim SPEF, 17/18, 17-30.

Maia, J., Lopes, V., Morais, F. (2001). *Atividade Física e Aptidão Física Associada a Saúde. Um estudo de Epidemiologia Genética em Gémeos e suas Famílias Realizado no Arquipélago dos Açores*. Porto. Editores FCDEF-UP/Direção Regional de Educação Física e Desporto da Região Autónoma dos Açores.

Malina, R.M. (1996). *Tracking of physical activity and physical fitness across the lifespan*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Suppl, 67 (3), 48-57.

Marques, M. (2010). *O Treino e Força em Crianças e Jovens*. *Revista Medicina Desportiva in forma*, 1 (6), 21-24.

Marques, A, Gaya, A. (1999). *Atividade Física, Aptidão Física e Educação para a saúde: Estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil*. *Revista Educação Física*, São Paulo, 13 (1), 83-102.

Mendes, R. (2004). *Modelo ou modelos? O que demonstrar na demonstração*. In Barreiros, J. et al.. *Desenvolvimento e Aprendizagem. Perspetivas Cruzadas*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Morrow, J.R., Jackson, Disch & Mood (1995). *Measurement and Evaluation in Human Performance*. Champaign: Human Kinetics.

Nobre, P. (2006). *Contributos da avaliação para o processo de construção e desenvolvimento do projeto curricular da escola*. Dissertação de Mestrado: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação - Universidade de Lisboa.

Oliveira, T. (2001). *A indisciplina em aulas de Educação Física - Estudo das crenças e procedimentos dos professores relativamente aos comportamentos dos alunos nas aulas de Educação Física no 2º e 3º C.E.B.* Tese de Doutoramento: Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física - Universidade do Porto.

Pate, R., Slentz, C., Katz, D. (1989). *Relationships between skinfold thickness and performance of health related fitness test items*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60 (2), 183-189.

Piéron, M. (1992). *Pedagogie des Activités Phusiques et des Sport*. Paris. Ed. Revue EPS.

Piéron, M. (1996). *Formação de Professores - Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógica*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Barcelona: INDE Publicaciones.

Quina, J. Costa, F., Diniz, J. (1995). *Análise da Informação Retida pelos Alunos em Aulas de Educação Física*. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física* (12), 9-29.

Quina, J. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.

Ribeiro, L. (1999). *Avaliação da aprendizagem*. Lisboa: Texto Editora.

Ruas, P. M. (2001). *Um olhar reflexivo sobre a prática pedagógica/estágio*. Dissertação de Mestrado: Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física - Universidade de Coimbra.

Santos, M. (2001). *Aptidão Física e Saúde na Educação Física Escola: Ampliando o enfoque*. Rev. Bras. Cienc. Esporte, v. 22 (2), 41-54.

Serrano, J. (2003). *Estudo ao nível de independência de mobilidade e da atividade física nas rotinas de vida quotidiana em crianças de 8, 10 e 12 anos de idade no meio urbano*. FMH-UTL, Lisboa, 32.

Siedentop, D. (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Mountain Views. CA: Mayfield, 3ªed.

Siedentop, D. (1998). *Aprender a Enseñar la Educación Física*. Zaragoza: INDE.

Siedentop, D. (2008). *Aprender a Enseñar la Educación Física*. Barcelona: INDE.

Silva, E., Fachada, M., Nobre, P. (2018). *Prática Pedagógica Supervisionada II*. MEEFEBS, FCDEF-UC.

Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., et al. (2005). *Evidence based physical activity for school-age youth*. The Journal of pediatrics, 146(6), 732–737.

Sallis, J.F.; Patrick, K. (1994) *Physical activity guidelines for adolescents: consensus statement*. Pediatric Exercise Science, 6, 302-14.

Taveira, D. (2011). *Alterações nas Capacidades Motoras Básicas, em Idosos Institucionalizados submetidos à Prática de Atividade Física*. Dissertação de Mestrado EDE-IPCB.

Taylor, W., Blair, S., Cummings, S., Wun, C. & Malina, R. (1999). *Childhood and adolescent physical activity patterns and adult physical activity patterns and adult physical activity*. *Medicine Sciences in Sports and Exercise*, 31, 111-117

The Cooper Institute for Aerobics Research (2002). *FITNESSGRAM – Manual de Aplicação de Testes*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Trudeau, F., Laurencelle, L., Trembley, J., Rajic, M. & Shepard, R.J. (1999). *Daily primary school physical education: effects on physical activity during adult life*. *Medicine Sciences in Sports Exercise*, 31, 111-117.

Uva, J. (2011). *O Treino de Força com Jovens*. Jornadas Técnicas do CAR

Winnick, J., Short, F. (2001). *Testes de Aptidão para Jovens com Necessidades Especiais*. Tradução de Márcia Gregol, São Paulo, Brasil.

Outros documentos consultados:

- Projeto Educativo da Escola EB 2,3 com Secundário José Falcão.
- Programa Nacional de Educação Física do 3º Ciclo.
- Decreto-Lei nº55/2018 de 6 de julho.

ANEXOS

ANEXO 1 – Questionário de Caracterização da Turma

ANEXO 2 - Planificação Anual

ANEXO 3 – Exemplo da Grelha de Avaliação Formativa Inicial

ANEXO 4 – Exemplo da Grelha de Avaliação Formativa

ANEXO 5 – Exemplo da Grelha de Avaliação Sumativa

ANEXO 6 – Certificados de Formação

ANEXO 1 – Questionário de Caraterização da Turma

 <p>Agrupamento de Escolas Miranda do Corvo</p>	AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MIRANDA DO CORVO ANO LETIVO 2018/2019 EB 2.3 C/SEC. JOSÉ FALCÃO	 <p>FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA UNIVERSIDADE DE COIMBRA</p>
--	--	--

FICHA INDIVIDUAL DE ALUNO**1. IDENTIFICAÇÃO DO ALUNO**

Nome _____ Turma: 7º N.º: _____ Idade: _____

2. MEIO DE TRANSPORTE

Habitualmente, como é que te deslocas para a escola?

A pé Mota
 Automóvel Bicicleta
 Transporte público

Quanto tempo demoras a chegar à escola? _____ minutos.

3. SAÚDE E HÁBITOS DE HIGIENE

Tens dificuldades de audição?

Sim Não

Tens dificuldades de visão?

Sim Não

Tens alguma doença crónica ou problema de saúde?

Sim Não

Se sim, qual/quais? _____

Tiveste alguma lesão desportiva recentemente?

Sim Não

Se sim, qual e quando?

4. VIDA ESCOLARGostas de frequentar a escola? Sim Não

O que mais gostas na escola?

Convívio com os teus colegas	Fazer novos amigos	Aprender	
Professores	Tempos livres	Outro motivo? Qual?	

O que gostarias que a escola tivesse e não tem?

Qual a tua disciplina preferida? _____

Qual a(s) disciplina(s) em que tens mais dificuldades? _____

Quais as razões para essas dificuldades:

Falta de estudo	Dificuldades de compreensão	Ensino dos professores	
Falta de interesse	Pouco tempo para aprender a matéria	Problemas de saúde	

Outra, Qual? _____

 <p>Agrupamento de Escolas Miranda do Corvo</p>	AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MIRANDA DO CORVO ANO LETIVO 2018/2019 EB 2.3 C/SEC. JOSÉ FALCÃO	 <p>INSTITUTO DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA UNIVERSIDADE DE COIMBRA</p>
--	--	--

5. ALIMENTAÇÃO

Que refeições fazes diariamente?

Pequeno-almoço	
Meio da manhã	
Almoço	
Lanche	
Jantar	
Ceia	

Onde costumás almoçar?

Casa	
Cantina da escola	
Bar da escola	
Café	
Não almoço	

6. TEMPOS LIVRES

Ordena de 1 a 5 as atividades de tempos livres a que dedicas mais tempo:

- 1 – Passo pouco tempo
 2 – Passo algum tempo
 3 – Passo com alguma frequência
 4 – Passo muito tempo
 5 – Passo com muita frequência

Ver Televisão	Ir às compras	
Conversar com amigos	Auxílio dos familiares	
Ler	Estar sozinho	
Computador	Ir ao cinema/teatro/concertos	
Fazer trabalhos escolares	Playstation	

7. HÁBITOS DESPORTIVOS

Praticas algum desporto (fora da escola)? Sim Não

Se sim, qual / quais? _____

Quanto tempo passas por semana? _____

Se não porquê? _____

8. EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

Desde quando tens E.F. na escola?

Pré – Primária	<input type="checkbox"/>	1º Ciclo	<input type="checkbox"/>	2º Ciclo	<input type="checkbox"/>
----------------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------

Que mais gostas na aula de E.F.?

Praticar Desporto	Benefícios para a saúde	Ajuda a libertar o stress
Aprender e evoluir nas várias Matérias lecionadas	Convivência com os colegas/ Trabalho de equipa	Experimentar novas modalidades

Que menos gostas na aula de E.F.

Correr/ Praticar exercício físico	Jogos Desportivos Coletivos	Jogos Tradicionais: Ex: jogo do mata, jogo do bola ao Capitão
Tomar banho	Jogos Desportivos Individuais	Aquecimento

 <p>Agrupamento de Escolas Miranda do Corvo</p>	AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MIRANDA DO CORVO ANO LETIVO 2018/2019 EB 2.3 C/SEC. JOSÉ FALCÃO	 <p>FCDEF FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA UNIVERSIDADE DE COIMBRA</p>
--	--	--

Qual a nota final que tiveste no ano passado a Educação Física? _____

O ano passado estiveste envolvido no Desporto Escolar? Sim Não

Se sim, em qual/quais modalidades?

Na tua opinião qual a utilidade da E.F. na escola?

Benefícios para a saúde	Controlo de peso	
Aprendizagem de novos desportos	Preparação/ aptidão Física	

Quais as modalidades que gostavas de praticar (Educação Física)?

Futebol	Ténis	
Voleibol	Patinação	
Andebol	Ginástica solo	
Basquetebol	Ginástica acrobática	
Tag Rugby	Ginástica de aparelhos	
Badminton	Atletismo	
Natação	Dança	

Quais as modalidades que NÃO gostavas de praticar (Educação Física)?

Futebol	Ténis	
Voleibol	Patinação	
Andebol	Ginástica solo	
Basquetebol	Ginástica acrobática	
Tag Rugby	Ginástica de aparelhos	
Badminton	Atletismo	
Natação	Dança	

Obrigado pela tua colaboração!

ANEXO 2 - Planificação Anual

Planificação Anual – 2018/2019
Distribuição das Modalidades/Conteúdos ao longo do Ano Letivo

7º Ano – Turma A

- 3 Blocos de 50 minutos/semana

1º Período	2º Período	3º Período
13 semanas	13 semanas	8 semanas
13 (2ª feiras) + 13 (4ª feiras) + 12 (5ª feiras)	12 (2ª feiras) + 12 (4ª feiras) + 14 (5ª feiras)	7 (2ª feiras) + 7 (4ª feiras) + 7 (5ª feiras)
38 blocos de 50 minutos	38 blocos de 50 minutos	21 blocos de 50 minutos

1º PERÍODO: De 14 de setembro até 14 de dezembro	1ª INTERRUPÇÃO: De 14 de dezembro a 2 de janeiro
2º PERÍODO: De 3 de janeiro a 5 de abril	2ª INTERRUPÇÃO: De 4 a 6 março
	3ª INTERRUPÇÃO: De 8 a 22 de abril
3º PERÍODO: De 23 de abril a 14 de junho	

Rotações:

- 1ª Rotação: 17 de setembro a 02 de novembro (7 semanas)
- 2ª Rotação: 05 de novembro a 14 de dezembro (6 semanas)
- 3ª Rotação: 03 janeiro a 15 de fevereiro (6,5 semanas)
- 4ª Rotação: 18 de fevereiro a 5 de abril (6,5 semanas)
- 5ª Rotação: 23 de abril a 17 de maio (4 semanas)
- 6ª Rotação: 20 de maio a 14 de junho (4 semanas)

Espaços que irão ser utilizados:

- R1 – Ringue Exterior 1
- R2 – Ringue Exterior 2
- G1 – Ginásio Espaço 1
- G2 – Ginásio Espaço 2
- G3 – Ginásio Espaço 3
- A2 – Espaço de Atletismo/Piscina Municipal

Período	Espaço	Modalidade/Conteúdo	Nº de Aulas	Nº Total de Aulas
		Apresentação	1	38

1º Período	Ringue Exterior 1	Basquetebol	16	
		Testes de Condição Física	3	
	Ginásio Espaço 1	Voleibol	17	
		Teste Escrito	1	
2º Período	Piscina Municipal/ Ringue Exterior 2	Natação	19	38
		Ginásio Espaço 2	Badminton	
	Testes de Condição Física		3	
	Teste Escrito		1	
3º Período	Espaço Atletismo	Atletismo	9	21
		Rêguebi		
	Ginásio Espaço 3	Ginástica	11	
		Teste Escrito	1	

ANEXO 3 – Exemplo da Grelha de Avaliação Formativa Inicial

GRELHA DE AVALIAÇÃO FORMATIVA INICIAL - (7ªA)														
Unidade Didática		Atletismo											Nível	Observações
Conteúdos		Domínio Psico-motor												
		Velocidade			Estafetas			Salto em Comprimento						
Nº	Nome do Aluno	Técnica	Velocidade Máx.	40 metros	Receção do Testemunho	Entrega do Testemunho	Estafetas	Corrida de balanço	Chamada	Voo	Queda	Salto em Comprimento		
1													0,0	
2													0,0	
3													0,0	
4													0,0	
5													0,0	
6													0,0	
7													0,0	
8													0,0	
9													0,0	
10													0,0	
11													0,0	
12													0,0	
13													0,0	
14													0,0	
15													0,0	
16													0,0	
17													0,0	
18													0,0	
19													0,0	
20													0,0	

Legenda	Não Executa	1
	Executa com dificuldade	2
	Executa	3

ANEXO 4 – Exemplo da Grelha de Avaliação Formativa

Avaliação Formativa - (7ªA)																		
Unidade Didática	Badminton																	
Mês	Março													Abril				
Data	25/fev	27/fev	28/fev	07/mar	11/mar	13/mar	14/mar	18/mar	20/mar	21/mar	25/mar	27/mar	28/mar	01/abr	03/abr	04/abr		
Aula	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
1	Teste	Avaliação Formativa Inicial																
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		
18																		
19																		
20																		

Legenda:
PB - Posição Base
R - Pega da Raquete
D - Deslocamentos
S - Serviço
C - Clear
L - Lob
A - Amorti
DR - Drive
SJ - Situação de Jogo
DSA - Domínio Socio-Afetivo
DC - Domínio Cognitivo

Legenda	
Muito Fraco	0 - 19
Insuficiente	20 - 49
Suficiente	50 - 69
Bom	70 - 89
Muito Bom	90 - 100

ANEXO 5 – Exemplo da Grelha de Avaliação Sumativa

GRELHA DE AVALIAÇÃO SUMATIVA - (7ªA)																		
Unidade Didática		Badminton																
Conteúdos		Domínio Psico-motor										Domínio Socio Afetivo						
		Posição Base	Pega da Raquete	Serviço Curto	Serviço Comprido	Clear	Lob	Deslocamentos	Cooperação	Situação de Jogo	Nível	Nível	DO	RR	EE	RE	M	T
Nº	Nome do Aluno										100%	55%	5%	5%	5%	5%	5%	25%
1											0%	0%						0
2											0%	0%						0
3											0%	0%						0
4											0%	0%						0
5											0%	0%						0
6											0%	0%						0
7											0%	0%						0
8											0%	0%						0
9											0%	0%						0
10											0%	0%						0
11											0%	0%						0
12											0%	0%						0
13											0%	0%						0
14											0%	0%						0
15											0%	0%						0
16											0%	0%						0
17											0%	0%						0
18											0%	0%						0
19											0%	0%						0
20											0%	0%						0

LEGENDA		
1	Muito Insuficiente	0 - 19
2	Insuficiente	20 - 49
3	Suficiente	50 - 69
4	Bom	70 - 89
5	Muito Bom	90 - 100

ATITUDES E VALORES	
D / O	Intervém de forma disciplinada e oportuna
R / R	Respeita o outro e a diferença
E / E	Revela espírito e entreaajuda
R / E	Atua com responsabilidade e empenho
M	Traz o material necessário para a aula

ANEXO 6 – Certificados de Formação



Figura 1 - Certificado Ação de Formação FITescola

8º Fórum Internacional das Ciências
da
Educação Física



Educação Física: Espaço e Identidade

Ricardo Costa

Assistiu ao evento, organizado pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da
Universidade de Coimbra.

Coimbra, 16 e 17 de maio de 2019



UNIVERSIDADE D
COIMBRA



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

Figura 2 - Certificado - 8º FICEF



Figura 3 - Certificado Oficina de Ideias em EF