



UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

Catarina Serra Alves

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA QUINTA DAS FLORES,
JUNTO DA TURMA DO 8ºC, NO ANO LETIVO 2018/2019.
PERFIL DOS ALUNOS À SAÍDA DA ESCOLARIDADE OBRIGATÓRIA. O
CONTRIBUTO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA.**

VOLUME I

Relatório de Estágio no âmbito do Mestrado de Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário orientada pelo Mestre Antero Filipe Rocha Abreu e apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Setembro de 2019

Catarina Serra Alves

Nº 2016157209

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA
BÁSICA E SECUNDÁRIA QUINTA DAS FLORES JUNTO DA TURMA DO 8º C
NO ANO LETIVO DE 2018/2019.
PERFIL DOS ALUNOS À SAÍDA DA ESCOLARIDADE OBRIGATÓRIA. O
CONTRIBUTO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA.**

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

Orientador: Mestre Antero Abreu

COIMBRA

2019

Esta obra deve ser citada como:

Alves, C. (2019). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica e Secundária Quinta da Flores, junto da turma 8^oC, no ano letivo 2018/2019. Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. O Contributo da Educação Física*. Relatório Final de Estágio do Mestrado em Ensino de Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Catarina Serra Alves, aluno nº 2016157209 do MEEFEBS da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no artigo nº 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, 12 de setembro de 2019

(Catarina Serra Alves)

AGRADECIMENTOS

Ter em atenção as coisas boas que temos na nossa vida e sermos gratos por elas é um dos sentimentos mais puros e nobres que podem existir. O caminho para a concretização deste sonho, foi percorrido junto daqueles que, de algum modo, contribuíram para este trabalho. A todos vós, um muito obrigado.

Dirijo um especial agradecimento aos meus pais por serem modelos de coragem e persistência, pelo seu apoio incondicional, incentivo, amizade e paciência demonstrados e total ajuda na superação dos obstáculos que foram surgindo ao longo deste percurso e por investirem na minha formação académica.

Ao meu irmão que me ouviu sempre nas fases menos boas, sendo o meu ombro amigo, por todo o seu apoio e estado de tranquilidade em que me deixava.

Ao meu filho que foi, é, e será sempre a minha maior força para nunca desistir, e pela alegria que todos os dias me dá.

Ao meu namorado que esteve sempre ao meu lado e nunca duvidou das minhas capacidades, pelo incentivo e ajuda ao longo desta caminhada.

Aos meus amigos, próximos ou distantes, pela amizade, pelas palavras de incentivo e pela preocupação com o meu bem-estar nos momentos mais difíceis.

Ao professor Paulo Furtado, pela sua disponibilidade, pela partilha de sabedoria e experiência que tanto contribuiu para a minha formação enquanto professora de Educação Física.

Ao professor Mestre Antero Abreu, pela disponibilidade demonstrada e por todo o conhecimento transmitido envolto de grande riqueza e valor.

À professora Palmira Dias, pelos conhecimentos transmitidos, pela orientação e colaboração no âmbito da Direção de Turma.

Aos meus colegas de estágio por todo o apoio, entajuda, reflexão, partilha e companheirismo demonstrado ao longo do ano.

Aos alunos da turma C do 8º ano pelo empenho demonstrado nas aulas e pelo contributo que deram no meu crescimento profissional.

À Escola Básica e Secundária da Quinta das Flores e a todos os elementos da comunidade educativa pela forma atenciosa como me acolheram, nomeadamente, à Dona Graça e à Dona Isaura, funcionárias do pavilhão gimnodesportivo da Escola, pela disponibilidade e auxílio prestado ao longo das aulas de Educação Física.

À Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física e a todos os professores, por me proporcionarem novas aprendizagens e experiências que tanto contribuíram para o meu crescimento académico.

Face ao exposto, concluo que este projeto não é apenas o resultado de um empenho individual, mas sim de um conjunto de esforços que o tornaram possível e sem os quais teria sido muito mais difícil atingir os objetivos a que me propus.

O segredo de progredir é começar. O segredo de começar é dividir as tarefas árduas e complicadas em tarefas pequenas e fáceis de executar, e depois começar pela primeira.

Mark Twain

RESUMO

O presente documento é o culminar de um período, onde foi dada a oportunidade ao professor estagiário de exercer as suas funções referentes ao cargo de docente, sob orientação do Professor Cooperante. As aulas de Educação Física foram lecionadas à turma C do 8º ano, da Escola Básica e Secundária Quinta das Flores, no ano letivo 2018/2019. O estágio encontra-se integrado no Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, da Universidade de Coimbra.

Pretendemos retratar as experiências sentidas ao longo deste ano, apresentando uma descrição e reflexão de todas as tarefas e aprendizagens desenvolvidas. O presente relatório divide-se em três capítulos. O primeiro trata de uma contextualização da prática pedagógica desenvolvida, o segundo uma análise reflexiva sobre a prática pedagógica e por último, a apresentação, análise e conclusões de um tema-problema intitulado “Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. O Contributo da disciplina de Educação Física” cujo principal objetivo é o de verificar, de que modo a intervenção pedagógica do professor estagiário nas aulas de Educação Física contribui para o desenvolvimento das Áreas de Competências previstas no Perfil do Aluno.

Palavras Chave: Estágio Pedagógico. Educação Física. Perfil dos Aluno. Intervenção Pedagógica. Contributo.

ABSTRACT

This document is the culmination of a time period, where the intern teacher was given the opportunity to perform her role as a teacher under the guidance of the Cooperative Teacher. The Physical Education classes were taught to the 8th grade C class, from the Elementary and Secondary School Quinta das Flores, in the school year of 2018/2019. The teacher training is embedded within the Master of Physical Education Teaching in Elementary and Secondary School, of the Faculty of Sport Sciences and Physical Education, from the University of Coimbra.

We aim to expose the experiences felt throughout this year, presenting a description and reflection of all assignments and knowledge developed. This document is divided into three chapters. The first is a contextualization of the developed pedagogical practice. The second is a reflective analysis of the pedagogical practice and finally, the presentation, analysis and conclusions of a problem-topic entitled “Student Profile Leaving Compulsory Education. The contribution of the discipline of Physical Education” whose main objective is to verify, in what way the pedagogical intervention of the trainee teacher in the Physical Education classes contributes to the Student Profile.

Keywords: *Teacher Training. Physical Education. Student Profile. Pedagogical Intervention. Contribution.*

ÍNDICE

ÍNDICE DE FIGURAS.....	xiii
ÍNDICE DE TABELAS.....	xiv
LISTA DE ABREVIATURAS.....	xv
INTRODUÇÃO.....	15
CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA PEDAGÓGICA. A Entrada no Mundo o Ensino. (Piéron, 1996, p.21).....	17
1.1. Expetativas iniciais.....	17
1.2. Opções iniciais.....	18
1.3. A Escola.....	20
1.4. O Grupo de Educação Física.....	22
1.5. O Professor Cooperante.....	23
1.6. O Núcleo de Estágio.....	24
1.7. A turma.....	24
CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA.....	27
2.1. Planeamento.....	27
2.1.1. Plano Anual.....	28
2.1.2. Unidade Didática.....	30
2.1.3. Planos de Aula.....	37
2.2. Realização.....	39
2.2.1. Dimensão Instrução.....	39
2.2.2. Dimensão Gestão.....	43
2.2.3. Dimensão Clima.....	45
2.2.4. Dimensão Disciplina.....	46
2.3. Avaliação.....	48
2.3.1. Avaliação Inicial.....	50
2.3.2. Avaliação Formativa.....	51
2.3.3. Avaliação Sumativa.....	52
2.3.4. Autoavaliação.....	54
2.4. Decisões de Ajustamento.....	54
2.5. Estilos de Ensino.....	55
2.6. Questões Dilemáticas.....	57
2.7. Reflexões Pós Aula.....	59
2.8. Coadjuvação a outro nível de ensino.....	60
2.9. Organização e Gestão Escolar.....	60
2.10. Projetos e Parcerias educativas.....	61
2.11. Atitude Ético-Profissional.....	64
CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA.....	67
3.1. Introdução.....	67
3.2. Objetivos.....	67
3.2.1. Objetivo geral.....	67
3.2.2. Objetivos específicos.....	67

3.3.	Enquadramento teórico.....	68
3.3.1.	Decreto-Lei nº55/2018	68
3.3.2.	Lei de Bases do Sistema Educativo.....	68
3.3.3.	Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória	69
3.3.4.	Aprendizagens Essenciais.....	77
3.4.	Metodologia	78
3.4.1.	Caracterização da amostra	78
3.4.2.	Recolha de Dados e Procedimentos	79
3.5.	Apresentação e discussão dos resultados.....	81
3.5.1.	Frequências absolutas de ocorrências e percentagens relativas do tempo útil de aula, atribuído ao trabalho das ACPA, por modalidade.....	82
3.5.2.	Frequências absolutas do número de ocorrências e percentagens relativas do tempo útil de aula, atribuído ao trabalho das ACPA, na totalidade das matérias.....	88
3.5.3.	Frequências absolutas do número de ocorrências e percentagens relativas do tempo útil de aula, atribuído ao trabalho das ACPA, por partes de aula na totalidade das matérias.....	91
3.5.4.	Comparação das ACPA trabalhadas, com as previstas nas AE homologadas para a disciplina de EF, para o 3º ciclo do ensino básico.....	94
3.6.	Conclusões	98
3.7.	Limitações e recomendações	100
BALANÇO FINAL		102

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1. Esquema Conceptual do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. (Martins et al. (2017) p.11.....</i>	<i>70</i>
--	-----------

ÍNDICE DE TABELAS

<i>Tabela 1. Calendário das matérias lecionadas para efeito de estudo.</i>	79
<i>Tabela 2 - Frequências absolutas de ocorrências e percentagens relativas de tempo, atribuído ao trabalho das ACPA, por modalidade.</i>	82
<i>Tabela 3 - Frequências absolutas de ocorrências e percentagens relativas de tempo, atribuído ao trabalho das ACPA, na totalidade das matérias.</i>	88
<i>Tabela 4 - Frequências absolutas de ocorrências e percentagens relativas de tempo, atribuído ao trabalho das ACPA, por partes de aula.</i>	91
<i>Tabela 5 - Comparação das ACPA trabalhadas com as ACPA previstas nas AE</i>	94

LISTA DE ABREVIATURAS

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física [FCDEF]

Escola Básica e Secundária Quinta das Flores [EBSQF]

Educação Física [EF]

Estágio Pedagógico [EP]

Ensino – Aprendizagem [E-A]

Aprofundamento Tema-Problema [AT-P]

Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória [PA]

Aprendizagens Essenciais [A E]

Áreas de Competências do Perfil dos Alunos [ACPA]

INTRODUÇÃO

No âmbito da unidade curricular Relatório de Estágio, integrada no plano de estudos do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciência do Desporto e Educação Física (FCDEF) da Universidade de Coimbra, surge o presente documento.

Este é o produto final de um ano letivo de estágio operacionalizado na Escola Básica e Secundária Quinta das Flores (EBSQF), no ano letivo de 2018/2019, onde foram lecionadas as aulas de Educação Física (EF) da turma C do 8º ano, que articula com o Conservatório de Música de Coimbra. Esta etapa teve o acompanhamento da FCDEF, Mestre Antero Abreu e do professor cooperante da EBSQF, Paulo Furtado.

O Estágio Pedagógico (EP) é a primeira abordagem à prática profissional de forma autónoma, orientada e supervisionada, é aqui que colocamos em prática todas as aprendizagens adquiridas. De acordo com Silva *et al.* (2018/2019) p. 40, o EP “tem por objetivo favorecer a integração dos conhecimentos teóricos adquiridos ao longo dos quatro anos de formação inicial, através duma prática docente em situação real e orientada de forma a profissionalizar docentes de Educação Física competentes e adequadamente preparados para a profissão.”

Devemos transmitir conhecimentos, valores e atitudes aos nossos alunos para que adquiram uma formação integral. Paralelamente, temos de promover a nossa autoformação e a autocritica das ações didáticas e pedagógicas para que, junto dos nossos pares possamos refletir, questionar e discutir oportunidades de melhoria, que facilitarão a nossa passagem de aluno a professor.

Este documento procura, desta forma, descrever alguns acontecimentos significativos e refletir acerca do trabalho desenvolvido durante este período, através de três capítulos. No primeiro apresentamos as nossas expectativas iniciais e as opções inicialmente tomadas e caracterizamos a escola onde realizámos o nosso EP, bem como todos os intervenientes com os quais lidámos diariamente. No segundo capítulo expomos uma análise reflexiva da prática pedagógica desenvolvida, nos três domínios profissionais da prática docente (planeamento, realização e avaliação), as dificuldades sentidas e as estratégias utilizadas para as ultrapassar. Fazemos, também, uma apresentação dos Estilos de Ensino aplicados, das decisões de ajustamento tomadas, das reflexões posteriores às aulas, das questões dilemáticas oriundas de dúvidas que nos surgiram ao longo do ano, e ainda a

reflexão do momento de coadjuvação a uma turma do ensino secundário, das áreas curriculares que integram o EP, das competências e valores que regem o cargo de docente (atitude ético-profissional), e um balanço geral do estágio. No último apresentamos um estudo de carácter exploratório, através da análise dos dados recolhidos nas nossas aulas, de modo a verificar de que forma a disciplina de ef contribui para que os alunos atinjam o perfil desejado à saída da escolaridade obrigatória. Este relatório encerra com um balanço final do estágio e com as aprendizagens adquiridas que contribuíram para o nosso crescimento profissional e pessoal.

CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA PEDAGÓGICA. A ENTRADA NO MUNDO O ENSINO. (PIÉRON, 1996, P.21)

Neste capítulo serão apresentadas as nossas expectativas e opções iniciais bem como a caracterização do contexto da prática pedagógica em que estamos inseridos.

1.1. Expectativas iniciais

As nossas expectativas em relação ao EP eram muitas, mas procurámos seguir as orientações dos professores titulares e dar um passo de cada vez. Essencialmente, esperávamos um ano de muita aprendizagem, de muito trabalho, de muita organização, de empenho e de motivação, pois esta é a fase mais determinante da nossa formação profissional. Surgiram várias questões e dúvidas, não tanto direccionadas para as relações e ligações que iríamos ter, porque até nos consideramos bastante sociáveis, mas sim em relação a nós próprios, como “Será que vamos ser bons professores?”, “Será que iremos concretizar todos os objetivos?”, “Seremos capazes de ultrapassar todos os obstáculos e dificuldades com que nos vamos deparar?”. A todas estas questões acresce o medo de errar, embora todos saibamos que é com os erros que se aprende.

Durante este estágio, fomos-nos apercebendo de que a função de docência é de extrema importância, pois está associada à competência e a valores éticos e sociais, e requer uma enorme responsabilidade, uma vez que o professor deve ser um exemplo e uma referência para os seus alunos. O conhecimento transmitido aos discentes, no que respeita aos conteúdos programáticos e também aos valores, é o que consideramos mais desafiante, pois estamos a formar seres que pertencem à sociedade e pretendemos que sejam indivíduos cívicos e respeitadores. Só assim será possível influenciar, de forma positiva, as crianças e os jovens para a cidadania, através de boas práticas e de bons exemplos. Foi também nosso propósito estimular ao máximo as capacidades dos alunos, promovendo o seu desenvolvimento. Tendo em conta as características da turma previamente transmitidas pelos Professores Titulares, esperávamos uma relação saudável e respeitadora, e bons momentos de aprendizagem e sucesso por parte dos alunos, facto que se veio a verificar.

Relativamente ao Núcleo de Estágio de Educação Física (Núcleo de Estágio de Educação Física), ao Grupo de Educação Física (Grupo de Educação Física), ao Professor

cooperante e à Diretora de Turma esperamos desenvolver uma boa relação, com a possibilidade de partilhar experiências e conhecimentos. Consideramos que estas relações são enriquecedoras para este percurso, pois só assim é possível desenvolvermos e melhorarmos as nossas competências e atitudes em prol desta profissão. Com os restantes elementos da comunidade escolar, esperamos, igualmente, manter uma boa relação e marcar a diferença, com simpatia e boa disposição.

1.2. Opções iniciais

Três anos após a conclusão da licenciatura, decidimos ingressar no mestrado em ensino, por ser algo que queríamos desde há muito. A Universidade de Coimbra foi a nossa primeira opção, e a nossa candidatura foi aceite na FCDEF, onde concluímos o primeiro ano de mestrado. No ano seguinte, por motivo de gravidez, apenas foi possível frequentar as unidades curriculares teóricas, sendo o EP desenvolvido no ano subsequente.

Com o início do EP a aproximar-se, a primeira opção a ser tomada seria a escolha do local onde se iria desenvolver o EP. Desta forma, a nossa escolha foi a EBSQF por vários motivos, nomeadamente, termos alguns conhecimentos sobre a escola, como a sua diversidade tanto ao nível do currículo como das suas ofertas formativas, por já lá termos participado em atividades, aliado ao facto de se encontrar no centro de Coimbra, o que nos facilitaria ao nível das deslocações. No que concerne aos colegas de estágio, não conhecíamos ninguém, sendo esse um fator não tão importante para a escolha. Podemos considerar que esta foi uma escolha acertada, na medida em que a escola se encontra bem apetrechada no que respeita a recursos físicos, materiais e humanos, sendo estes alguns dos fatores que opulentaram o nosso processo formativo enquanto professores estagiários.

Posto isto, a três setembro de dois mil e dezoito, tivemos a primeira reunião com o Professor cooperante. Esta reunião teve como finalidade apresentarmo-nos pessoalmente, e, no nosso caso em específico, ficar a conhecer os colegas do Núcleo de Estágio de Educação Física. Nesta reunião o Professor abordou alguns pontos importantes, nomeadamente: a escolha das turmas, havendo uma turma de 8º ano e quatro turmas de 10º ano, sendo que só foi decidido posteriormente e referido ao Professor na reunião seguinte; o funcionamento de comunicação de reuniões; os trabalhos a desenvolver como o questionário individual do aluno e algumas considerações; a caracterização da escola; o funcionamento da rotação dos espaços e do livro de ponto digital da escola; a escolha de um

acompanhamento das tarefas de gestão a um cargo de topo ou intermédio, também só a ser definido posteriormente; a definição das reuniões de Núcleo de Estágio de Educação Física para as quartas-feiras às 8:30 horas e a calendarização de reuniões futuras. Seguidamente, visitámos a escola, principalmente os espaços desportivos. Durante a visita ainda tivemos a oportunidade de conhecer pessoal não docente, alguns Professores, e ainda o Diretor da escola.

Como forma de finalizar as decisões por tomar e dar continuidade a todas as tarefas subsequentes, no dia seis de setembro, o Núcleo de Estágio de Educação Física reuniu-se, novamente, com o Professor cooperante. Nesta reunião o Professor foi informado da escolha das turmas: ficaríamos com a turma do 8º ano e os restantes elementos com as turmas do 10º ano. A nossa decisão prendeu-se com o facto de nos encontramos em contexto de estágio pedagógico, e de preferirmos começar por um nível de ensino mais baixo. Ainda nesta reunião, o Professor ensinou-nos a trabalhar com o programa informático utilizado na escola - Inovar + -, para sabermos onde escrever os sumários, marcar faltas, agendar os testes escritos e atribuir as notas finais aos alunos.

Definidas as turmas, tivemos a possibilidade de escolher se queríamos iniciar as aulas num espaço interior ou exterior, sendo que optámos pelo interior, tendo em conta que seria mais fácil controlar o comportamento dos alunos neste contexto. A partir daqui definiu-se a rotação dos espaços, sabendo onde nos encontraríamos até ao final do ano letivo, e procedemos à realização de uma calendarização anual onde definimos, para cada período, o número de semanas que eram destinadas às diferentes unidades didáticas. A escolha destas sofreu alterações na reunião seguinte pois foram selecionadas de acordo com as Aprendizagens Essenciais para cada ano de ensino. Esta decisão trouxe-nos uma dicotomia de sentimentos: tranquilidade, porque já sabíamos o que íamos lecionar, beneficiando assim de tempo para a preparação, e algum nervosismo, pois o facto de ainda não termos realizado um estudo mais aprofundado das matérias deixava-nos com a sensação de que iria ser difícil.

Outras tarefas apontadas pelo Professor foram a extensão e sequência de conteúdos da modalidade que iríamos iniciar no ano letivo, sendo que seria para sua visualização na reunião seguinte e ainda a preparação da primeira aula, através da elaboração de um guião e apresentação em PowerPoint. Foi ainda discutido qual o plano de aula (Anexo 1) a utilizar, ficando definido o plano de aula igual ao da FCDEF. Outras tarefas foram a elaboração de uma ficha com uma grelha para a observação das aulas dos nossos colegas (Anexo 2) e ainda uma grelha de marcação de presença dos alunos com espaço para colocarmos as nossas notas (Anexo 3). Foram também definidos os testes de condição física

da plataforma FITescola e indicada a necessidade de realizar um inventário de todo o material desportivo (Anexo 4).

Em jeito de finalização das opções iniciais, é de salientar que as tarefas de planeamento foram elaboradas tendo em vista o alcance de objetivos traçados nas diferentes matérias. Este planeamento foi sofrendo alterações pois é de natureza aberta, podendo ou não decorrer como planeámos inicialmente. Assim, as tarefas subsequentes foram surgindo nas devidas alturas, tendo o Núcleo de Estágio de Educação Física realizado um trabalho colaborativo muito positivo, em harmonia com os professores orientadores, conseguindo realizar todas as tarefas e simultaneamente colaborar em tarefas do Grupo de Educação Física da escola.

1.3. A Escola

A Escola segundo Ribeiro e Ribeiro (1990)

“representa, apenas, uma componente de uma rede mais larga de instituições sociais educativas, de tal modo que se pode dizer, com propriedade, que o individuo vive «mergulhado» num ambiente que o forma influenciando os seus modos de pensar, sentir e agir.”

A EBSQF localiza-se na cidade de Coimbra, na freguesia de Santo António dos Olivais. Conta com 34 anos de funcionamento e fica situada numa das zonas citadinas de maior desenvolvimento e crescimento demográfico, sendo servida por uma excelente rede de acessos. Em 2010/2011 a escola sofreu uma intervenção de melhoria nas condições de uso, de gestão e de manutenção. Estas alterações permitiram a integração da, agora designada, Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra. Esta união de espaços físicos possibilitou o aumento da oferta educativa de ensino artístico, o que constitui, uma marca diferenciadora da EBSQF.

O edifício mais recente alberga um distinto auditório com 387 lugares, gabinetes de trabalho para cada departamento, biblioteca, refeitório, bufete, papelaria, reprografia, SASE, serviços administrativos e serviços de psicologia e orientação, bem como espaços letivos específicos, tais como os laboratórios e as salas designadas ao ensino e à prática da música. Estas salas podem funcionar de forma mais autónoma fora do horário normal das restantes aulas. A utilização conjunta permitiu a partilha de espaços que são comuns às duas instituições, como o auditório, salas de dança, sala dos professores, secretaria, entre outros. As instalações da escola ainda dispõem de um gabinete para a educação especial e, para prevenir e controlar situações de indisciplina, a instituição dispõe de um Gabinete de

Mediação Disciplinar. As salas de aula dos quatro blocos, A, B, C, D, estão equipadas com computador e projetor ou quadro interativo. Para a prática desportiva, a escola dispõe de instalações desportivas cobertas: um pavilhão, um campo, uma sala de ginástica e instalações descobertas, um campo desportivo e uma pista de atletismo.

A EBSQF leciona três tipos de ensino: regular, profissional e artístico, sendo este último em regime articulado com a Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra. A oferta formativa para o Ensino Básico neste ano letivo é de Ensino Artístico Especializado de Dança e Música (5º, 6º, 7º, 8º e 9º anos) e Ensino Regular (7º, 8º e 9º anos). Para o Ensino Secundário, a escola tem uma oferta diversificada de Cursos Científico-Humanísticos: Ciências e Tecnologias; Artes Visuais; Ciências Socioeconómicas; Línguas e Humanidades. Oferece, ainda, os seguintes Cursos Profissionais: Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos; Técnico de Apoio à Gestão Desportiva; Técnico Auxiliar de Saúde.

Visando o enriquecimento curricular, a escola dinamiza um conjunto de clubes e projetos diversificados, como o Projeto “Charcos com Vida” que se dedica à preservação de um charco na escola, em que umas das finalidades é o de servir como laboratório ao ar livre ao dispor da comunidade escolar, “Salta Barreiras” dedicado a ultrapassar as dificuldades em Matemática; “SHOÁ” que se trata de um projeto pluridisciplinar com uma dimensão histórica, filosófica e artística, “Vence a Inércia”, Clube Europeu, Clube de Francês, Clube de Multimédia, Grupo de Teatro, Desporto Escolar.

A escola é constituída por três órgãos, nomeadamente, a direção, o conselho geral, e o conselho pedagógico, sendo que este último é o órgão de coordenação e supervisão pedagógica e orientação educativa da escola, nomeadamente nos domínios pedagógico-didático, da orientação e acompanhamento dos alunos e da formação inicial e contínua do pessoal docente.

O conselho pedagógico é constituído por onze membros: o Diretor que o preside; quatro Coordenadores de Departamento; dois Coordenadores de Ciclo; um Coordenador dos Cursos Profissionais; dois representantes dos Serviços Técnico-Pedagógicos e um Coordenador de Projetos de Articulação e Complemento Curricular. Este é dividido pelas seguintes secções, das quais os seus constituintes fazem parte: Formação e Avaliação; Acompanhamento Pedagógico; Cultural; Projetos e Articulação Curricular e Avaliação do Desempenho Docente.

A Direção da escola é constituída por um Diretor, uma Subdiretora e dois Diretores Adjuntos. O Conselho Geral é o órgão de direção estratégica responsável pela

definição das linhas orientadoras da atividade da Escola, assegurando a participação representação da comunidade educativa, nos termos e para os efeitos do nº 4 do artigo 48.º da Lei de Bases do Sistema Educativo e Decreto-Lei 75/2008 na redação atual. É constituído por oito representantes do corpo docente, dois representantes do corpo não-docente, cinco representantes dos encarregados de educação, uma representante dos alunos do ensino secundário, três representantes da comunidade local; dois representantes do Município e pelo Diretor.

1.4. O Grupo de Educação Física

O Grupo de Educação Física insere-se no Departamento de Expressões juntamente com os professores dos grupos de Educação Musical, Artes Visuais, Educação Visual e Tecnológica, e Educação Especial. O Departamento possui um gabinete no edifício principal da escola, junto dos outros gabinetes dos respetivos departamentos. A coordenação do Departamento é representada por um professor de EF e a coordenação do Grupo de Educação Física pelo professor Paulo Furtado. O grupo rege-se pelo regulamento interno da escola e pelo regulamento interno do próprio Grupo de Educação Física. Em relação ao Desporto Escolar, a escola oferece as modalidades de Voleibol, Xadrez, Ténis de Mesa e Badminton, coordenadas por um professor previamente definido.

No ano letivo 2018/2019 o grupo é constituído por doze professores incluindo o professor cooperante, aos quais se juntaram cinco professores estagiários. Apesar do Grupo de Educação Física ser formado por pessoas com características muito diferentes, consideramos que é um grupo que privilegia o trabalho colaborativo. De um modo geral, os professores mostraram-se sempre solícitos e disponíveis. Houve partilha de conhecimentos, troca de ideias e sugestões, o que foi muito enriquecedor para as nossas atividades pedagógicas. Por sua vez, os professores estagiários procuraram retribuir este acompanhamento através do envolvimento em atividades da escola.

Relativamente à forma de regulamentar a lecionação das aulas, no início do lado letivo, foi construído um calendário de rotação de espaços (Anexo 5) para o ano letivo. A rotação é feita por ordem numérica, possibilitando aos professores a passagem por todos os espaços disponíveis, terminando no espaço onde iniciaram. A rotação dá-se a cada metade dos períodos e no início do segundo e terceiro períodos. São cinco os espaços disponíveis, com dimensões e condições distintas. Como tal, estes espaços são favoráveis ao ensino de

determinadas matérias. O espaço número um corresponde a um terço do pavilhão coberto e à sala de Ginástica, o espaço dois é o restante espaço do pavilhão coberto, o espaço três é composto pela pista de atletismo e a caixa de saltos, o espaço quatro é um polidesportivo descoberto e o espaço cinco é um polidesportivo coberto. Existe, ainda, um espaço extra, destinado aos alunos no tempo de recreio, mas que pode ser utilizado durante as aulas.

No caso de as condições climáticas não permitirem a prática da EF nos espaços descobertos, os professores que se encontram nos espaços cobertos cedem metade dos mesmos. Desta forma, quando os espaços 3 e 4 não podem ser utilizados, bem como o espaço alternativo que normalmente é destinado aos alunos e utilizado apenas em caso de extrema necessidade, os professores que se encontram nos espaços 1 e 5 cedem metade dos mesmos aos que se encontram nos espaços 4 e 3, respetivamente.

1.5. O Professor Cooperante

Segundo Rodrigues *et al* (2016) citando Alarcão e Roldão (2008) p.4

“o professor cooperante deve apoiar e orientar o futuro professor proporcionando-lhe ambientes formativos que estimulem um «saber didático», que contribuam para a ampliação da visão do que pode ser o ensino e das variadas metodologias e estratégias de ensino disponíveis, a promoção do autoconhecimento e da reflexão sobre as próprias práticas e a transferência de conhecimentos úteis para a prática profissional dos formandos.”

O Professor cooperante, acompanhou-nos diariamente durante o EP assumindo um papel guia neste processo promovendo a nossa capacidade de reflexão, colaboração e autonomia. Desde o início que revelou estar sempre disponível para nos ajudar em qualquer situação, e a sua ajuda foi fundamental na nossa formação enquanto futuros professores de EF, na melhoria da qualidade do ensino e na obtenção de conhecimento. Ao longo deste ano evoluímos bastante, não só na parte didática, onde o professor nos deu a “total responsabilidade para a preparação e condução do ensino” Piéron (1996) p.65, sendo que, para nós, este foi um dos aspetos mais importantes relativos ao professor, pois em momento algum interrompeu as nossas práticas pedagógicas, nem nos fez perder a autoridade sobre os alunos. Acompanhou e ajudou-nos a superar todos os obstáculos encontrados, esclareceu-nos todas as dúvidas e sensibilizou-nos para as exigências da profissão. Para nós, o seu acompanhamento durante as aulas, e as reflexões efetuadas após as mesmas, foi muito importante, porque para além de salientar os aspetos menos positivos, sugeria “como melhorar”, para que esses aspetos negativos se convertessem em positivos. Assim o

professor dava as suas sugestões e/ou soluções, propunha as suas ideias por forma a aperfeiçoarmos a nossa pedagogia.

1.6. O Núcleo de Estágio

As relações criadas entre os vários elementos do grupo de estágio, fruto também da promoção do trabalho colaborativo do professor cooperante como referido no ponto anterior, permitiram um ambiente de trabalho consonante, assente na partilha de ideias e pensamentos, e na reflexão tanto a nível individual como em grupo. O Núcleo de Estágio de Educação Física apresentou disponibilidade para o esclarecimento das nossas dúvidas juntamente com formas possíveis de resolução que nos ajudaram a ultrapassar algumas barreiras.

Nos trabalhos em grupo, tivemos a preocupação de dividir e estabelecer prazos das tarefas a realizar com o objetivo de não ultrapassar os prazos de entrega ou de realização das mesmas. Contudo, isso nem sempre se verificou devido ao atraso de alguns elementos a cumprir o que lhes competia, o que comprometia os restantes elementos do núcleo.

1.7. A turma

Os nossos alunos são o centro do processo E-A, e quanto mais e melhor os conhecermos, mais fácil se torna o planeamento desse processo. Desta forma, e sendo uma das tarefas inicialmente solicitadas ao Núcleo de Estágio de Educação Física pelo Professor cooperante, na primeira aula foi aplicado um questionário aos alunos (Anexo 6). Através deste questionário foi possível caracterizar a turma, pois permitiu ter acesso a um grande número de informações importantes. Posteriormente verificou-se que faltavam algumas perguntas pertinentes para complementar o questionário já aplicado, e desta forma elaborámos um pequeno questionário (Anexo 7) para entregar aos alunos. Após toda a informação recolhida, as informações foram tratadas em *Excel*, organizadas numa apresentação em *PowerPoint* (Anexo 8) e apresentadas ao Conselho de turma.

Inicialmente a turma era composta por vinte seis alunos, sendo que, dezasseis são raparigas e dez são rapazes, com uma média de treze anos de idade. Havia um aluno retido, o qual foi transferido para outra escola no 2º Período. A maioria destes alunos frequenta a ESBQF desde o 5º ano o que facto que permite já estarem familiarizados com as

regras de funcionamento da mesma. Apesar da maioria residir perto da escola, há uma parte substancial que vive na periferia. Em termos de tempo de deslocação de casa para a escola, nove dos alunos referem que demoram entre quinze a trinta minutos; oito demoram entre cinco a quinze minutos; cinco alunos demoram até cinco minutos; e apenas um refere que demora entre trinta a sessenta minutos. O meio de transporte mais utilizado pelos alunos é o automóvel (22), seguindo-se o autocarro (4).

Relativamente ao agregado familiar, respondendo à pergunta “Com quem vive?”, oito alunos responderam que vivem com o Pai, a Mãe e a Irmã; cinco responderam que vivem com o Pai e com a Mãe; quatro com o Pai, a Mãe e o Irmão; três responderam que vivem com o Pai, a Mãe e os Irmãos; dois vivem só com a Mãe e ainda existem os seguintes casos: Pai, Mãe, Irmã e Avó; Pai, Mãe e Avó e; Pai e Madrasta. Para o número de irmãos, catorze alunos têm apenas um irmão, nove alunos não têm irmãos e três alunos têm dois irmãos.

No que diz respeito às habilitações literárias dos Pais constatou-se o seguinte: a escolaridade das Mães, situa-se entre o sétimo ano e o doutoramento, verificando-se que uma grande parte é licenciada; a escolaridade dos Pais, encontra-se entre o nono ano e o doutoramento. O facto de a grande maioria dos pais ter habilitações literárias de grau superior constitui uma mais valia no apoio prestado aos alunos e, conseqüentemente, no seu sucesso educativo.

A turma é articulada com o Conservatório de Música, sendo que todos os alunos tocam algum instrumento ou cantam e ainda, mais de metade praticam desporto. Na escola os alunos apresentam como disciplinas preferidas EF (14), Matemática (9), Música (5); Ciências (3); Inglês (3); Português (2) e Conservatório (2). Por sua vez, as disciplinas que menos gostam são Geografia (8), Matemática (7), História (6), Português (2), Francês (2), Física e Química (2), Ciências (1), Inglês (1) e EF (1). As disciplinas apontadas com mais dificuldades foram a Matemática (7), Português (3), Inglês (3), Física e Química (3), Geografia (3), Música (2) e Formação Musical (1). Estes dados vão ao encontro do apoio extracurricular referido pelos alunos em que cinco referem que têm apoio a Matemática, três a Formação Musical e um a Física e Química e Português. Relativamente ao tempo de estudo, em casa, os alunos revelam que despendem cerca de uma ou mais horas para estudar, e a maioria tem apoio ao estudo.

Ainda do ponto de vista da EF, é importante verificar os aspetos relacionados com a saúde e alimentação. A maioria dos alunos faz cinco refeições por dia. Alguns têm dificuldades visuais (3) e alergias (2), um aluno tem asma, uma aluna foi operada à displasia

da anca e outra tem escoliose (o que por vezes condiciona a realização de alguns exercícios durante as aulas), dezanove referem que dormem entre oito e nove horas, cinco entre sete e oito, e um refere que dorme dez ou mais horas.

A Diretora de Turma é a professora da disciplina de Inglês. No início do ano letivo foram eleitos o delegado e subdelegado de turma sendo estes os representantes da mesma. Relativamente às características da turma observadas durante as aulas, é importante referir que os alunos são simpáticos e bem-educados, mantendo um bom clima durante a aula, são empenhados, versáteis e demonstram alguma facilidade na aquisição de novas aprendizagens, porém são muito conversadores o que por vezes perturba o funcionamento da aula.

CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA

A prática pedagógica realizada através do EP, é o momento de “convergência, por vezes de confrontação, entre a formação teórica e o mundo real de ensino”. Apesar de termos autonomia durante o seu decorrer, temos orientação e supervisão. Na nossa opinião esta prática é uma mais valia, pois, a passagem da parte teórica para a prática pode alterar a nossa forma de pensar em relação a esta profissão. É importante o contacto direto, efetivo e real para tomarmos conhecimento das mais variadas situações que podem ocorrer nesta área, tanto dentro como fora da sala de aula. Desta forma conseguimos perceber se somos capazes ou não de fazer face a essas situações e assim podermos perceber se somos capazes e competentes de desempenhar as funções inerentes ao cargo que desempenhamos e decidir o caminho mais adequado a percorrer.

Com o objetivo de aperfeiçoar as nossas intervenções pedagógicas recorreremos à análise e reflexão de forma individual e junto dos nossos pares e aceitamos as críticas, as sugestões e as opiniões. Segundo Rodrigues *et al* (2016) p. 7, “A supervisão pedagógica, na formação inicial de professores, assume-se como um processo imprescindível para a melhoria das práticas pedagógicas”.

2.1. Planeamento

“Planificar a educação e a formação - o que é que isto significa? Significa planear as componentes do processo ensino e aprendizagem nos diferentes níveis da sua realização; significa aprender, o mais concretamente possível, as estruturas e linhas básicas e essenciais das tarefas e processos pedagógicos.” (Bento, 2003 p. 15).

O planeamento inicia-se a par com o começo do ano letivo, constrói-se “un marco” para guiar a ação educativa (Piéron, 2005, p. 93), tomam-se decisões futuras através da análise do contexto e da seleção de meios que procuram minimizar os obstáculos e maximizar o rendimento possibilitando assim alcançar os melhores resultados. É aqui que o professor define objetivos, seleciona conteúdos e estratégias a utilizar, não esquecendo a realidade em que está inserido ao nível da escola e dos alunos.

Com isto, foi da nossa consideração o contexto onde nos inserimos, adequando as matérias às características dos espaços escolares, aos materiais disponíveis e aos nossos alunos. Detivemos como principal objetivo o referido no Programa de Educação Física p. 4, sendo ele, centrarmos no valor educativo da atividade física eclética, pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno. Tentámos assim,

adequar e maximizar a qualidade do processo E-A de uma forma fluída, à turma, para que fosse possível atingir o nosso objetivo. Todavia as tarefas do planeamento nem sempre conseguem prever toda a realidade que existe, por isso devem possuir um carácter aberto e flexível, podendo ser reajustadas consoante as necessidades que possam surgir.

A construção do planeamento contempla três dimensões distintas que devem estar associadas entre si: planeamento a longo prazo, através do Plano anual; médio prazo com a elaboração das Unidades Didáticas e o planeamento a curto prazo ao qual são destinados os planos de aula.

2.1.1. 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 lectivo” (Bento, 2003 p.67).

Este documento revela a sua importância na medida em que orienta o professor na realização para a concretização dos seus objetivos a longo prazo para com a turma, mas para isso, segundo o autor anteriormente referido p.66, “Para um ensino eficiente são necessárias reflexões estratégicas, balizadoras da acção durante todo um ano escolar.”. O produto do Plano anual deve ainda de ter em conta, segundo Bento, (2003) p.66

“as noções acerca da via ou método geral da sua realização, noções sobre a organização correspondente ao ensino, quanto à diferenciação de metas ou nível de desenvolvimento (por exemplo, fomento de talentos, apoio aos alunos «atrasados») e, conseqüentemente, acerca das linhas didáctico-metodológicas fundamentais.”

Posto isto, à partida já sabíamos que a primeira tarefa do nosso planeamento seria a construção do Plano anual. Na primeira reunião com o orientador da escola, o Professor referiu algumas características e funcionamento da escola, sendo essas informações úteis para ter em conta na elaboração do mesmo.

O ponto de partida para a sua construção foi estabelecer objetivos a atingir. Com a definição destes objetivos conseguimos dividir as tarefas de forma a descomplexar a sua construção. O primeiro passo foi a elaboração da calendarização anual das matérias (Anexo 9) destinada ao 8ºC, que nos permitiu verificar o número total de aulas disponíveis para a leccionação de cada bloco de matérias e perceber quando se davam as rotações dos espaços. Neste procedimento, por gentileza do orientador da escola, pudemos escolher o espaço no qual seria benéfico para nós iniciarmos as aulas de EF, chegando ao acordo que seria num espaço interior para termos melhor controlo nos alunos. Ainda tivemos em atenção as

condições atmosféricas que se poderiam verificar em cada rotação de espaço. Com a definição dos espaços concluída foi possível, ainda, determinar quais as matérias a lecionar em cada um, de acordo com as Aprendizagens Essenciais homologadas no ano 2018.

Dando continuidade a esta primeira fase de elaboração do Plano, os tópicos abordados foram aqueles em que a informação seria, à partida, fácil de recolher e analisar, visto que a caracterização da turma só seria possível posteriormente, estando dependentes de um contacto prévio com a mesma. Procedemos, então, à caracterização da escola, do meio envolvente, e de todos os recursos disponíveis. No que respeita às condições humanas foi elaborada uma caracterização do Grupo de Educação Física, no que consta às condições materiais foi elaborado um inventário onde foi possível verificar o estado dos mesmos.

Seguidamente foi feito um estudo do PNEF (objetivos, normas e orientações), consultámos o regulamento interno da escola e da disciplina de EF, analisámos as metas da EF e ainda as Aprendizagens Essenciais de EF. Relativamente aos objetivos do PNEF foram sujeitos a reajustes ao longo do decorrer de cada matéria, pois alguns não se adequavam à turma após realizada a avaliação inicial, no entanto, como já foi referido anteriormente e reforçado por Libâneo (2012) p.249 “o plano deve ter flexibilidade...é um guia e não uma decisão inflexível”

Aquando do início das aulas foi possível recolher informações dos alunos através do preenchimento de uma ficha de caracterização individual, enquadrada também com a assessoria à direção de turma aglomerando assim os dados de forma a utilizar em ambos os contextos. Esta caracterização permitiu conhecer de forma mais pormenorizada a turma e cada aluno que a compõe.

Com todas as informações recolhidas foi então completado o Plano Anual com definição dos conteúdos a abordar e respetivas extensões e sequências de conteúdos, com todo o processo de E-A, principalmente, através das estratégias de ensino a utilizar que, segundo Carreiro da Costa (1983) p.44 “uma estratégia de ensino é uma forma de organizar as condições de ensino-aprendizagem com o objetivo de facilitar a movimentação do aluno de um estado potencial de capacidade para um estado real”. Também foram definidos Estilos de Ensino que considerámos mais adequados para trabalhar cada Unidade Didática. Apresentámos ainda o processo avaliativo e os seus critérios de avaliação, tendo sempre em conta a especificidade e o contexto a que se destina o planeamento.

Refletindo acerca da construção deste documento, é de salientar a sua importância como forma de orientar o processo E-A uma vez que, o professor deve ser detentor de informações que o auxiliem a tomar decisões a longo prazo e a justificá-las.

Assim revela-se de igual modo importante ter conhecimento de documentos que contribuam para a construção e organização de um plano executável ao longo do ano letivo.

2.1.2. Unidade Didática

“As Unidades Didáticas são fundamentais e integrais no processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem.” (Bento, 2003 p.75.)

A construção das Unidades Didáticas faz parte da segunda etapa do planeamento. Após saber os conteúdos a abordar foi necessário planificar as aulas. Apenas as Unidades Didáticas do primeiro período foram elaboradas em conjunto pelo Núcleo de Estágio de Educação Física sendo as restantes planificadas individualmente (uma vez que os conteúdos variam consoante o ano letivo em causa) e tendo por base as Aprendizagens Essenciais.

O planeamento de cada Unidade Didática requereu alguma pesquisa por parte dos professores estagiários pois apesar de, enquanto alunos, termos contactado com a maioria das modalidades, o domínio de conhecimentos das mesmas era insuficiente para fazer face às exigências do processo E-A. Deste modo, a elaboração deste instrumento regulador foi necessário e muito importante para nós porque nos ajudou na lecionação das diferentes modalidades.

Este documento, também de carácter aberto e flexível, é planificado “pelo professor no processo global da organização do seu ensino, servindo de base para a preparação das diferentes aulas” (Bento, 2003 p. 75). Antes do início de cada modalidade é necessário construir, como suporte, um documento orientador.

Procurámos manter uma estrutura comum a todas elas, de modo a permitir uma fácil consulta, onde consta:

1. História da modalidade;
2. Caracterização da modalidade;
3. Conteúdos programáticos com as respetivas componentes críticas bem como os critérios de êxito e erros mais comuns;
4. Análise das condições de aprendizagem através dos recursos disponíveis (humanos, materiais e espaciais);
5. Seleção de exercícios critério que compõem as progressões pedagógicas;
6. Definição de estratégias e Estilos de Ensino;

7. Extensão e sequência dos conteúdos;
8. Delineação dos objetivos a atingir;
9. Formato da avaliação nos seus domínios cognitivo, socioafetivo e psicomotor;
10. Conclusões da Unidades Didáticas;
11. Balanço final nas dimensões instrução, gestão, clima e disciplina e ainda as decisões de ajustamento que foram feitas e algumas recomendações futuras.

Podemos afirmar que a construção de uma Unidade Didática está diretamente dependente da avaliação inicial, pois esta compromete os objetivos delineados e a respetiva extensão de conteúdos. Com isto, após o primeiro momento de avaliação à turma é possível verificarmos o nível em que os alunos se encontram. Este momento possibilita, se necessário, reajustar os objetivos destinados ao ano de escolaridade e saber qual o ponto de partida do ensino dos conteúdos programados. Colocámos sempre o aluno no centro do processo educativo mas sentimos alguma dificuldade, principalmente nas primeiras aulas, e sobretudo, nas modalidades com menos conhecimentos, devido ao facto de, por vezes, sentirmos a necessidade de conhecer toda a teoria de uma modalidade, para que fosse possível dar o *feedback* adequado consoante o nível do aluno. Porém conseguimos ultrapassar esta dificuldade na medida em que, cada aula tinha um objetivo específico, sendo nele que nos centrávamos.

No geral, os alunos tinham excelentes capacidades motoras, sendo que, os reajustes dos objetivos foram no sentido de regredir em algumas componentes técnicas, através de progressões pedagógicas e a partir daí tentarmos, através de *feedback* constante e de muita insistência fazer com que o aluno progrida, de tal modo, que consiga atingir os objetivos. Em alguns casos foram visíveis a evolução e o sucesso, noutros nem tanto, porém era de igual modo observável a progressão do aluno, ainda que não atingisse o objetivo.

Para facilitar essa progressão dos alunos, em cada Unidade Didática também nos é possível estabelecer as estratégias e Estilos de Ensino que achamos mais adequadas e que favorecessem a obtenção dos resultados pretendidos e ainda criar, de forma lógica, uma sequência dos conteúdos a lecionar nas unidades de aula, de modo a ser contínuo e progressivo. Segundo Bento (2003) p.65 “a conceção isolada das aulas não deixa «somar» os seus efeitos, nem alcançar um resultado satisfatório global do ensino. Este dificilmente será eficaz se não for concebido como um todo harmonioso”.

Assim, de modo a respeitar o ritmo dos alunos e garantir-lhes as melhores condições de aprendizagem, as extensões nem sempre foram respeitadas na íntegra, sofrendo

mesmo alterações. Isto porque, em determinadas aulas, o tempo previsto para alguns exercícios não era cumprido, quando se verificava a necessidade de despender mais tempo nos mesmos, o que por vezes comprometia a extensão de conteúdos. Devido a este carácter flexível foi possível comparar as aprendizagens reais dos alunos com o que estava inicialmente planeado, tendo sempre em consideração a possibilidade de ajuste e o desenvolvimento e progresso dos nossos alunos.

No que diz respeito à avaliação, esta esteve presente em todas as aulas, segundo Ribeiro (1999) p. 75. “A avaliação pretende acompanhar o progresso do aluno, ao longo do seu percurso de aprendizagem, identificando o que já foi conseguido e o que está a levantar dificuldades, procurando encontrar as melhores soluções.” Este método permitiu-nos adequar o processo de E-A às necessidades dos alunos de forma a verificar o seu progresso.

As abordagens feitas a cada Unidade Didática lecionada, tiveram em conta a sua especificidade. Em todas elas tentámos aproximar ao máximo os exercícios, do contexto real. Assim, na área de Ginástica predominou a existência de exercícios por estações, onde os alunos circulavam pelas mesmas, divididos em grupos heterogéneos. Este sistema possibilitou um ensino recíproco, na medida em que os alunos mais aptos auxiliaram os menos aptos. Usámos ainda meios auxiliares, como folhas com as imagens dos elementos gímnicos, onde constavam alguns exercícios de progressões e o elemento com a execução completa. Assim, caso verificássemos que um aluno não estava a conseguir executar corretamente o exercício era pedido que treinasse a progressão pedagógica que melhor se adequava à sua dificuldade. Como forma de não desmotivar os alunos mais aptos nas folhas fornecidas encontravam-se exercícios com um nível mais avançado. A utilização de alunos como agentes de ensino também se verificou nesta Unidade Didática permitindo, assim, um aumento da sociabilidade e cooperação entre alunos. Nas primeiras aulas foi utilizada a demonstração dos exercícios em cada estação, referindo os aspetos mais importantes e ainda as ajudas e normas de segurança para que os alunos conseguissem auxiliar os colegas na execução dos exercícios com maior dificuldade, sendo que nas aulas subsequentes os alunos já sabiam o sistema implementado e rapidamente iniciavam os exercícios. Esta estratégia permitiu-nos estar mais libertos para circular pela sala e auxiliar os alunos menos autónomos.

No início da Unidade Didática os alunos foram informados de como iriam ser avaliados durante as aulas exercitavam os exercícios de forma isolada, contudo a meio/fim da Unidade Didática foi-lhes pedido que elaborassem uma sequência gímica. Para isso fornecemos a cada grupo uma folha com os elementos obrigatórios, de solo e de ligação, e com as figuras acrobáticas que se sentissem mais à vontade na sua execução, dando liberdade

aos alunos para a escolha das mesmas. Assim os alunos até ao momento da avaliação tiveram a oportunidade de criar uma sequência gímnica, a qual tiveram de apresentar à turma.

Os testes iniciais de condição física, para o programa FITescola, foram realizados nas primeiras aulas e por ainda não conhecermos a turma, foi fornecido a cada aluno um papel onde deviam de apontar os valores efetuados em cada teste.

É importante referir que, por ser a primeira Unidade Didática lecionada, foi um pouco complicado gerir o tempo principalmente, devido a dois motivos: a nossa falta de noção do tempo útil das aulas de quarenta e cinco minutos e o comportamento da turma. A nossa postura deveria de ter sido mais firme de modo a controlar melhor os alunos para que não se perdesse tanto tempo de aula.

No que diz respeito à Unidade Didática de Atletismo, foram abordadas diferentes disciplinas. Inicialmente os alunos foram questionados sobre as disciplinas anteriormente lecionadas sendo que, o Lançamento do Dardo e o Salto em Comprimento não tinham sido abordados. Foi nossa intenção trabalhar estas modalidades porém, devido às condições climáticas que se fizeram sentir nesse período não foi possível a realização do Salto em Comprimento.

Esta Unidade Didática foi a que mais alterações sofreu ao nível da extensão de conteúdos devido ao elevado número de atividades em que a turma participou durante o horário das aulas de EF. Das dezoito aulas (blocos de quarenta e cinco minutos) previstas apenas treze foram lecionadas. Há ainda a salientar que, inicialmente, devido ao comportamento irregular da turma alguns planos de aula não foram cumpridos, nomeadamente a leção das Corridas de Barreiras.

No início de todas as aulas focámo-nos em exercícios de técnica de corrida, com especificidades de cada disciplina. Nas primeiras aulas, a parte fundamental, passava muito por exercícios analíticos para transmitir aos alunos alguns aspetos fundamentais para os exercícios aproximados ao contexto real. As aulas seguintes passaram a incidir, não tanto, nos aspetos técnicos mas apenas, na realização dos exercícios aproximados ao contexto real, que muitas vezes foram condicionados pelo espaço disponível, devido às condições climáticas.

Foram lecionadas as disciplinas de Salto em Altura, Lançamento do Dardo, Corrida de Estafetas e Corrida de Velocidade. Um aspeto de melhoria para motivar mais os alunos, seria o de ter instituído um sistema de pontuação para cada disciplina, para que os alunos anotassem os seus tempos, distâncias e altura, promovendo a competição entre eles e possibilitando bater os seus próprios recordes. A avaliação desta Unidade Didática foi

semelhante à de Ginástica, havendo em todas as aulas uma avaliação formativa que permitia tanto a nós como ao aluno saber o seu estado atual e o que podia melhorar. A avaliação sumativa ocorreu nas últimas aulas destinadas a cada disciplina.

Nesta Unidade Didática ocorreu a segunda aplicação dos testes de condição física e, desta vez, foram repartidos pelas diferentes aulas. Nas Unidade Didática em que foram aplicados os referidos testes procedeu-se de igual forma. Por já conhecermos os alunos fomos nós a apontar os seus resultados.

Apesar de ser de igual modo uma modalidade individual, a Unidade Didática de Badminton foi abordada de uma forma diferente porque o fator competitivo está mais presente. Após a avaliação inicial verificou-se diferentes níveis de ensino porém, no geral, todos tinham um bom nível de proficiência. A turma foi dividida por grupos de nível, no entanto, os grupos foram alternando entre grupos homogêneos e heterogêneos. Segundo o Professor Cooperante, as aulas de quarenta e cinco minutos deveriam ser aproveitadas ao máximo pelo que decidimos realizar exercícios aproximados ao contexto real. Por outro lado, as aulas de noventa minutos foram utilizadas para introduzir os elementos técnicos e táticos.

Os novos conteúdos eram introduzidos através de demonstrações feitas pelos alunos em que o professor referia os aspetos importantes e corrigia os erros que pudessem existir na execução. A abordagem aos conteúdos inseridos, era realizada primeiramente, através de descoberta guiada e, para que os alunos aperfeiçoassem a técnica era feita através de exercícios de cooperação, havendo, posteriormente um *transfer* para exercícios mais táticos. Esses conteúdos eram aplicados para melhor o desempenho durante o jogo. Houve a necessidade de utilizar alunos como agentes de ensino para o gesto técnico do remate, facto que se tornou difícil para a maioria da turma.

A utilização de exercícios de jogo aproximados ao contexto real ocupavam grande parte das aulas mas, apesar da exiguidade do espaço, todos os alunos estavam em prática. A característica desses exercícios era que fazia uma seleção natural dos alunos terminando os mais aptos a jogarem contra os outros.

A avaliação nesta Unidade Didática foi novamente idêntica às anteriores em que a avaliação formativa esteve sempre presente. A avaliação sumativa deu-se através de um torneio que ocupou duas aulas (uma de quarenta e cinco e outra de noventa minutos). Foi construído um boletim de jogo que era afixado na parede de modo a que todos os alunos vissem os jogos. Após concluído o torneio foi entregue um certificado de participação aos

alunos tendo-se verificado por parte dos mesmos um grande entusiasmo e motivação pela participação neste torneio.

Relativamente à Unidade Didática de Patinagem a abordagem foi feita aos diferentes níveis de ensino, havendo uma grande discrepância entre os alunos, pois grande parte da turma sabia andar de patins enquanto que uma pequena parte não sabia andar ou tinha grandes dificuldades.

Sendo uma matéria onde as regras de segurança devem de estar bem sedimentadas foi necessário transmiti-las aos alunos nas primeiras aulas. Importa referir que a nossa posição na turma já se encontra mais firme e isso possibilita um maior controlo da mesma e também por já os conhecermos e sabermos que se os alunos tiverem mais tempo em prática, há menor probabilidade de comportamentos fora da tarefa.

Foram, então, estabelecidas regras e modos de atuação para o bom funcionamento das aulas. A divisão em dois grupos de nível e a forma como os exercícios eram executados permitiu economizar tempo. Os exercícios eram realizados em forma de circuito, inicialmente, para introduzir os conteúdos técnicos, a instrução e demonstração eram feitas para toda a turma, referindo as componentes críticas e ainda as progressões pedagógicas para quem tivesse dificuldade na realização de algum elemento. Este sistema deu-nos mais liberdade para nos focarmos nos alunos de nível introdutório.

Os objetivos desta Unidade Didática também foram reajustados na medida em que os alunos de nível introdutório necessitaram de mais tempo para a exercitação de determinados conteúdos e também de uma forma de pedagogia diferente. Com isto, a solução encontrada foi a de afixar os circuitos na vedação do espaço, para que os alunos mais avançados pudessem exercitá-los autonomamente e caso sentissem alguma dificuldade solicitar-nos-iam para, da melhor forma, ultrapassar essa dificuldade. Contudo, tivemos muitas vezes a preocupação de selecionar os alunos que, à partida, sabíamos que iriam conseguir executar essas funções e transmiti-las aos colegas. Assim, foi possível focarmos nos alunos menos aptos e aplicar as progressões pedagógicas necessárias para a progressão.

Aquando da introdução de exercícios lúdicos de estafetas, foi quando se verificou uma grande evolução nos alunos menos aptos, pois o fator competição levou-os a esforçarem-se mais para não comprometer a equipa. Apesar disso, observámos que dois alunos não utilizavam a técnica de patinar correta, utilizando o tacão para dar impulso, sendo reforçados através do *feedback* para não usarem o tacão. Infelizmente apenas se verificou evolução num aluno.

A avaliação desta Unidade Didática foi realizada pelo Professor cooperante pois, nessa semana por motivos de doença, não nos foi possível ir à escola. Porém, esta foi realizada através de um circuito onde os alunos deviam de percorrer e executar os elementos técnicos que nele existiam.

A Unidade Didática de Basquetebol teve a duração de apenas dez aulas (seis blocos de quarenta e cinco e quatro blocos de noventa minutos). Foi na tentativa de ensinar o essencial aos alunos que elaborámos a sequência dos conteúdos. Esta matéria foi a que nos deixou mais dececionados pois as aprendizagens de alguns alunos ficaram aquém do esperado e desejado. No decorrer desta Unidade Didática foi permitido a algumas alunas ensaiarem para o Sarau que iria decorrer, durante as aulas de EF, sendo que muitas delas apenas realizaram uma aula de EF. Nesta Unidade Didática também ocorreram imprevistos, como a partilha do espaço com outro professor devido a uma atividade que é tradição na escola e dinamizada por alunos universitários que frequentaram o estabelecimento no ano anterior tirando os alunos das aulas. Aqui, as decisões de ajustamento tomadas não foram as mais adequadas, pois os alunos estavam a realizar os exercícios com um tempo de espera mais elevado e, com um número de elementos maior, o que dificultava a participação de todos.

A avaliação desta matéria foi realizada através de exercícios analíticos para avaliar os conteúdos técnicos, mas também através de jogo reduzido de forma a avaliar os conteúdos táticos.

A última Unidade Didática lecionada foi a modalidade de dança aeróbica das Atividades Rítmicas e Expressivas. Para a lecionação destas aulas utilizou-se o estilo estruturado, através de uma coreografia, previamente, elaborada por nós. Para introduzir os conteúdos utilizou-se a combinação dos passos pelo método de adição/somatório, que consiste na introdução de um passo novo, e após a sua assimilação, introduzir um outro passo e interligá-los. Desta forma, foi possível introduzir grande parte dos passos referentes aos níveis introdutório, elementar e avançado. Foi pedido aos alunos que, em grupos heterogéneos, pré-definidos por nós, compusessem uma coreografia com os elementos obrigatórios sendo-lhes distribuídos um papel onde constavam esses elementos. A formação dos grupos possibilitou um ensino inclusivo. No momento da avaliação a turma apresentou a coreografia elaborada por nós, e de seguida cada grupo apresentou a sua coreografia, sendo dada a oportunidade de, no final, repetirem a apresentação.

2.1.3. Planos de Aula

O plano de aula é a última das três tarefas do planeamento, é um elemento a curto prazo necessário para organizar e orientar o processo E-A que ocorre durante a fase interativa. Segundo Bento (2003) p.102 é o “cerne do trabalho pedagógico diário do professor”. Também ele, idêntico aos outros níveis de planeamento, pode estar sujeito a possíveis alterações, aquando da sua prática, podendo ser necessário proceder a decisões de ajustamento.

Este instrumento, devido ao seu uso constante, deve ser simples evidenciando de forma bem clara os seus aspetos fundamentais de modo a permitir a sua fácil e rápida consulta. É constituído por um cabeçalho, conciso o que proporciona uma leitura rápida, pois um professor leciona as suas aulas a várias turmas de diferentes anos e, desta forma era possível identificar rapidamente a turma, a data, a hora e o local, o número de alunos, o material e os objetivos para a aula. O plano em si, apresenta um “esquema tripartido” de Bento (2003) p.152, Parte inicial, Parte fundamental e Parte final. Para cada uma das três partes é ainda identificado:

1. Hora - o tempo de início e fim da tarefa;
2. Descrição da tarefa – onde descrevíamos a tarefa e a sua organização;
3. Componentes críticas – referente ao essencial de cada elemento técnico ou tático;
4. Critérios de êxito - os critérios necessários para atingir o objetivo da tarefa;
5. Estratégias, estilos e modelos de ensino utilizados em cada exercício;
6. Justificação - as razões subjacentes às decisões educativas.

Na parte inicial da aula, os alunos dispunham de cinco minutos para se equiparem. Esta parte da aula era destinada à receção aos alunos, à verificação das presenças e das condições necessárias e adequadas para a prática da modalidade, à transmissão de informação inicial, expõem-se os objetivos e os conteúdos a abordar na aula e é realizado um aquecimento que tem como propósito a ativação geral do organismo. Este aquecimento pode ser geral e/ou específico em função do grau de proximidade com os conteúdos a trabalhar na segunda parte da aula. Para todas as Unidades Didáticas nas aulas de noventa minutos eram realizados ambos os aquecimentos, por outro lado, nas aulas de quarenta e cinco minutos, para economizar o tempo ao máximo, era apenas efetuado o aquecimento específico.

Na parte fundamental são mobilizadas um conjunto de tarefas de E-A da modalidade que devem apresentar uma sequência lógica, partindo do simples para o

complexo, e devem ser adequadas aos objetivos e à fase da aula. Estas tarefas eram organizadas tendo em conta a quantidade de exercitação. As estratégias usadas visavam utilizar a maior parte do tempo da aula destinado às aprendizagens dos alunos, com a pretensão de evitar longos tempos de transição e paragens nos exercícios e outras situações que pudessem causar uma quebra na aula. Estas estratégias foram importantes no controlo da turma, tanto ao nível do comportamento como das aprendizagens. Nesta parte da aula transmitíamos os conteúdos de forma breve porém, isso nem sempre se verificava, sendo um fator a melhorar em cada aula. Ainda eram transmitidos os *feedbacks* sempre com a preocupação de fechar os ciclos de modo a verificar se os alunos assimilaram os conteúdos lecionados. Ainda nesta parte era possível avaliar os alunos, verificando o progresso dos mesmos.

A parte final da aula era destinada ao retorno à calma, de forma a diminuir a frequência cardíaca, executando exercícios em função dos realizados na parte fundamental, e, por vezes, à realização de um balanço da aula bem como à colocação de questões para aferir as aprendizagens dos alunos e perceber as dificuldades de cada um. Este momento era também aproveitado para transmitir informações sobre a aula seguinte ou sobre outros assuntos importantes.

A planificação das aulas tornou-se um hábito semanal sendo cada aula, geralmente, planificada com dois dias de antecedência. Desta maneira permitia-nos ter tempo para planear e, ao assistirmos às aulas dos colegas de núcleo, era possível fazer alguns ajustes. Segundo Bento (2003) p.102,

“Antes de entrar na aula o professor tem já um projeto da forma como ela deve decorrer, uma imagem estruturada, naturalmente, por decisões fundamentais. Tais são, por exemplo, decisões sobre o objetivo geral e objetivos parciais, sobre a escolha e ordenamento da matéria, sobre os pontos fulcrais da aula, sobre as principais tarefas didáticas, sobre a direção principal das ideias e procedimentos metodológicos.”

De modo a dirigir o processo de E-A de forma lógica, tendo a Unidade Didática como base, os objetivos para os planos de aula, interligavam-se aos da aula seguinte. Ainda assim, foram muitas as incertezas na seleção dos exercícios, nomeadamente, se seriam os mais indicados e dariam resposta às necessidades dos alunos. De facto, tal nem sempre se verificou, sendo mesmo necessário reajustar e alterar os objetivos e os exercícios propostos para que os alunos alcançassem o pretendido.

2.2. Realização

Terminada a fase de pré-interação, passamos para a fase da ação propriamente dita, em que o professor exerce a sua ação pedagógica junto da turma, a fase pré-interativa. Podemos afirmar que esta foi a fase onde adquirimos mais aprendizagens devido à prática, citando uma frase de Larisse Ribeiro “A prática leva à perfeição e o erro à excelência.”

Para tal, é importante que o professor domine “um agrupamento didático de técnicas de intervenção pedagógica numa taxonomia destinada a estudá-las analiticamente sem perder de vista a globalidade da competência a ensinar” (Silva, 2014), sendo elas a dimensão instrução, gestão, clima e disciplina. Estas dimensões estão intimamente ligadas, dependendo, mais ou menos, umas das outras.

2.2.1. Dimensão Instrução

É através desta dimensão que procuramos interagir e relacionarmo-nos com os nossos alunos, a comunicação, segundo Pestana (2006) p.29 citando Cooley (1909) é “o mecanismo através do qual existem e se desenvolvem as relações humanas”. Segundo Silva (2014) a dimensão instrução consiste em todos os comportamentos e técnicas de intervenção pedagógica (destrezas de intervenção pedagógica ou destrezas técnicas de ensino) que fazem parte do reportório do professor para informação substantiva. Destacam-se as técnicas: preleção, demonstração, *feedback* pedagógico, e questionamento. A importância desta dimensão na intervenção pedagógica está relacionada com cada uma das técnicas anteriormente referidas, uma instrução de qualidade, feita de forma breve, concisa e objetiva, transmite as informações necessárias aos alunos, para que adquiram as aprendizagens necessárias para o seu desenvolvimento.

A preleção inicial e das tarefas da aula foi uma característica onde verificámos um enorme progresso no nosso desempenho. Inicialmente, as preleções eram um pouco longas, isto porque nem sempre eramos objetivos e sucintos no que pretendíamos e nem todos os alunos se concentravam durante as mesmas, o que dificultava o nosso trabalho e tinha repercussões negativas na dimensão disciplina e gestão do tempo. No entanto, passando pela experiência e cometendo erros, aprendemos, tomando as medidas necessárias para melhorar esses aspetos. Assim sendo, em vez de, aquando da preleção inicial, os alunos estarem de pé à frente da professora, mandávamos sentá-los de modo a ter um ângulo de visão abrangente e conseqüentemente um maior controlo. Por sua vez a posição dos alunos

foi algo que tivemos em conta, evitando colocá-los de frente para fatores externos à aula (sol, colegas de outras turmas, etc.) que os pudessem distrair. Nesta fase procurávamos transmitir os objetivos da aula interligando-os com os da aula anterior e referir como ia decorrer a aula.

Na preleção das tarefas propostas para as aulas, como referido anteriormente, evoluímos bastante. Por vezes, o facto de não conseguirmos explicar bem determinada tarefa, prejudicava a dimensão de gestão, pois ao repetir a explicação ou realizar paragens durante a tarefa para reformular o pretendido gerava alguma perda de tempo. O professor cooperante da escola referiu sempre a importância de que os alunos saibam aquilo que se pretende deles, Bento (2003) p.112 comprova esta afirmação referindo que a “formulação clara e exata dos objetivos, a apresentação das tarefas e exigências, uma orientação permanente pelos objetivos e um ensino que é orientado para a obtenção de resultados são características para uma aula bem-sucedida.”. Foi na Unidade Didática de Badminton que mais foi necessário repetir as instruções pois, em determinados exercícios não referíamos fatores determinantes para a sua realização.

O maior desafio verificava-se nas primeiras aulas de cada Unidade Didática pois a interação prática com a modalidade é completamente diferente da teórica e o facto de não estarmos ainda à vontade com a modalidade refletia-se na instrução e, conseqüentemente, na gestão da aula, o que nos atrapalhava um pouco. Contudo, com um estudo sistemático de forma a combater esta nossa dificuldade, tentámos sempre que a nossa instrução fosse cada vez mais breve e objetiva, evitando uma sobrecarga de informação, reduzindo o tempo de inatividade dos alunos e de transição entre tarefas.

Quando era necessário a introdução de novos conteúdos, a preleção era inevitavelmente mais longa, de modo a frisar as componentes críticas dos gestos técnicos, pelo que se faziam acompanhar de demonstrações e sempre que se justificasse (dependendo da matéria e do exercício), através de meios gráficos, esquemas ou imagens impressas. Esta utilização verificou-se na Unidade Didática de Ginástica, através de documentos com os elementos gímnicos e respetivas progressões e para avaliação final com os respetivos elementos gímnicos e figuras acrobáticas; na Unidade Didática de Atletismo e Basquetebol, com documentos nos quais estavam indicados os exercícios de condição física e o número de repetições; na Unidade Didática de Patinagem, na qual foram afixados os percursos que os alunos tinham de realizar e na Unidade Didática de dança aeróbica, fornecendo aos alunos um papel onde constavam os passos obrigatórios para a coreografia.

A demonstração foi uma das técnicas de intervenção mobilizada sempre que considerámos pertinente, nomeadamente, na introdução de novos conteúdos ou tarefas, verificando-se uma ferramenta muito útil, visto que se observavam na turma algumas dificuldades a nível cognitivo. Também era realizada, logo após a primeira instrução, sendo acompanhada por uma segunda preleção, destinada à turma, ou ainda durante a tarefa para os grupos ou individualmente. Estas demonstrações eram executadas de modo a que o posicionamento dos alunos garantisse a todos a sua visualização. Em todas as matérias existiram alunos capazes de representar o momento da execução, o que é enriquecedor, pois, sendo o modelo representado por um aluno, possibilita a transmissão de uma imagem mais real de forma a que os alunos sejam capazes de projetar em si mesmos. Por vezes, antes de pararmos a atividade, este(s) aluno(s) era(m) informado(s) da realização da tarefa seguinte, o que nos permitia uma menor perda de tempo no momento da transição. À exceção da matéria de aeróbica, foram poucas as vezes que realizámos as demonstrações no decorrer das tarefas mas quando ocorriam eram, geralmente, direcionadas a pequenos grupos ou a nível individual como reforço da aprendizagem. Também utilizámos como estratégia o recurso a alunos modelo para que exemplificassem os exercícios aos colegas. Estas demonstrações faziam-se acompanhar das componentes críticas relevantes para a situação, de modo a facilitar a compreensão dos alunos. Esta forma utilizada adicionada a alguns exercícios padronizados nos diferentes blocos de matéria, permitiram a diminuição do tempo de preleção.

O Questionamento foi uma técnica utilizada de igual modo para reforçar e verificar as aprendizagens através do desenvolvimento da capacidade de apreensão dos conteúdos. Este momento ocorria maioritariamente durante a aula, destinado a um aluno ou a um grupo reduzido, na tentativa de rever um conteúdo já abordado que seria essencial para a ação atual, de modo a que o aluno percebesse a finalidade do mesmo, ou no fim da aula como forma de perceber a aquisição das aprendizagens, de rever os conteúdos abordados e interligá-los com as aulas anteriores e a aula posterior. Para tal, o aluno nominalmente selecionado deveria responder a perguntas que eram feitas de forma clara e com um vocabulário acessível de modo a obtermos respostas simples.

No processo de instrução, a emissão do *feedback* é um comportamento que assume extrema importância, uma vez que ajuda o outro a “fazer algo de forma diferente no futuro, ou seja, melhorar as habilidades e comportamentos...”. (Pestana, 2006, p. 32). O *feedback* teve uma relevância enorme nas nossas aulas para fomentar as aprendizagens dos alunos. Aquando da preparação do plano de aula, tínhamos em conta as componentes críticas

e os erros mais comuns dos gestos técnicos de forma a proporcionar o *feedback* correto e adequado, pois a seleção do tipo de *feedback* a utilizar varia consoante a realidade da prestação do(s) aluno(s). Segundo Siedentop (1998) p. 27, “El *feedback* es necesario para el aprendizaje; cuanto más preciso sea, mayor será la rapidez del aprendizaje”. A prática subsequente ao *feedback* deve ter em atenção a resposta do aluno perante o *feedback* transmitido de modo a verificar-se a compreensão da instrução dada e a sua aplicação para que, se necessário, prescrever novo *feedback*.

Ao longo do ano letivo, a transmissão de *feedback* pedagógico foi um ponto positivo no nosso desempenho durante as aulas, procurámos providenciar o *feedback* no momento oportuno e direcionando-o para o foco de aprendizagem, porém nas primeiras duas ou três aulas de cada Unidade Didática eram onde ocorria maior frequência de *feedback* com informação insuficiente. No decorrer das aulas é possível afirmar que foram utilizadas todas as dimensões de *feedback*, sendo os mais frequentes os prescritivos e descritivos sob a forma mista (auditiva e visual) e direcionados a nível individual. Contudo, e dependendo da Unidade Didática a ser lecionada verificava-se uma maior ocorrência de uns em detrimento de outros, tendo também influência os Estilos de Ensino.

Na Ginástica com o trabalho por estações e um estilo de ensino por tarefa, o *feedback* era mais direcionado a nível individual e ao grupo, sob a forma auditiva e quinestésica, tendo como objetivo prescrever e avaliar o comportamento. No Atletismo com um estilo de ensino por comando e tarefa, o *feedback* era direcionado à turma e individual, sob a forma visual e auditiva com o objetivo prescritivo. Na modalidade de Badminton, com um estilo de ensino por tarefa, o *feedback* era direcionado tanto à turma como ao grupo e a nível individual, sob a forma auditiva e visual e, com o objetivo descritivo, prescritivo e avaliativo. Na modalidade de Patinagem o *feedback* foi direcionado a nível individual com maior ocorrência na forma auditiva com o objetivo prescritivo. No Basquetebol o *feedback* mais utilizado foi o prescritivo, direcionado ao grupo, nos conteúdos mais táticos, e direcionado individualmente ou à turma nos conteúdos técnicos. Já na aeróbica o *feedback* mais utilizado foi o prescritivo, direcionado à turma ou individualmente.

O reforço positivo também esteve sempre presente de forma a aprovar qualquer evolução do aluno, mesmo que fosse mínima ou após cada *feedback*. O estímulo poderia o seguinte: “é isso, mas agora experimenta a..., vais ver que ainda fazes melhor”. Este *feedback* revelava efeito percussivo nas restantes dimensões, pois os alunos demonstravam um maior empenho na realização das tarefas, estavam mais atentos e havia um ambiente de trabalho saudável.

2.2.2. Dimensão Gestão

Segundo Silva (2014) a gestão eficaz de uma aula consiste num comportamento do professor que produza elevados índices de envolvimento dos alunos nas atividades das aulas, um número reduzido de comportamentos inapropriados e o uso eficaz do tempo de aula. Arends (1995) citado por Oliveira (2002) cita que a gestão da sala de aula é definida como “os modos pelos quais os professores organizam e estruturam as suas salas de aula, com os propósitos de maximizar a cooperação e o envolvimento dos alunos e de diminuir o comportamento disruptivo”.

No planeamento das aulas, os exercícios eram dispostos de forma progressiva, de modo a facilitar as aprendizagens motoras dos alunos e que permitisse a maximização do tempo da atividade dos mesmos. O tempo despendido em cada exercício ia de acordo com as características de cada um, possibilitando uma maior frequência de *feedback* nos exercícios que se revelavam mais importantes. Tentámos ao máximo organizar as aulas de modo a que as transições fossem rápidas e fluídas, proporcionando um maior controlo da aula, tendo em conta o controlo do tempo, espaços, materiais, tarefas da aula e o comportamento dos alunos. Exemplos de estratégias utilizadas para que tal se verificasse, foram : a preparação de exercícios sem a utilização de material, ou quando se verificava esta necessidade, a sua organização possibilitava o uso do mesmo material noutros exercícios; o recurso a alunos para recolher e/ou arrumar o material utilizado; a preparação prévia dos grupos de trabalho.

Nas primeiras foi dada, aos alunos, liberdade para escolherem os elementos que podiam constituir o seu grupo. Contudo esta estratégia não funcionou porque eles dispendiam muito tempo para se organizarem. Para evitar esta situação os grupos passaram a ser definidos pelo docente sendo que podiam ocorrer apenas pequenos reajustes entre os grupos.

Uma estratégia que devíamos de ter tido em conta desde a primeira aula, foi a elaboração de exercícios de forma a garantir soluções de ajustamento previamente concebidas. Estes exercícios só eram planeados após o primeiro contratempo, pois já possuíamos uma ideia da sua realização e de outros possíveis reajustes, que de início não tínhamos. Assim, preparávamos exercícios facilmente ajustáveis consoante as impreviões que poderiam ocorrer, de modo “a assegurar a participação do maior número de alunos possível , em condições de máxima segurança “(Piéron, 1996, p38), delegando tarefas de

participação na aula aos alunos dispensados, como árbitros, ou outras tarefas que fossem essenciais para o bom decorrer da aula, e na preparação de exercícios de condição física, caso algum grupo não estivesse a realizar a tarefa.

No entanto a gestão das aulas, na prática, nem sempre decorriam como o previsto porque existiam alguns fatores que retardavam o seu decurso, como a agitação ou desconcentração inicial dos alunos e principalmente nas aulas de quarenta e cinco minutos, chegarem atrasados, ou não chegarem todos ao mesmo tempo. Os alunos dispunham de cinco minutos de tolerância, no entanto ultrapassavam esse tempo, mesmo sendo alertados por nós para a importância do cumprimento de horário. Apesar de não ser feita a chamada, os alunos foram informados de que tomávamos nota de tudo, incluindo quem chegava atrasado. De acordo com a informação dada pelo professor cooperante, após três faltas de atraso, era marcada falta injustificada ao aluno, na plataforma Inovar +. À segunda falta de atraso, foi nossa preocupação avisar os alunos da situação de modo a evitar que voltassem a repetir o atraso contudo, não resultou com alguns alunos.

Em todas as aulas chegávamos dez minutos mais cedo para recolher o material necessário, transportá-lo para o espaço da aula e, se necessário, montar o mesmo para a realização dos exercícios, exceto em Ginástica pois para uma boa conservação dos materiais, os mesmos deveriam ser transportados e arrumados pelos alunos. Nas modalidades de Atletismo e de Patinagem o material era arrumado na arrecadação por alunos que tinham tido comportamentos fora da tarefa funcionando como um castigo pela sua conduta. Na modalidade de Badminton, o material era montado por nós com a ajuda das funcionárias e por vezes pelos colegas de estágio e pelos alunos que chegavam mais cedo à aula e que se disponibilizavam para ajudar. A arrumação era feita por ordem numérica e em todas as aulas, cinco alunos ficavam encarregues de desmontar o material e colocá-lo na arrecadação. Na modalidade de Basquetebol o material era arrumado por uma aluna que se encontrava impossibilitada da prática de EF Na modalidade de aeróbica, apenas era necessário o uso do computador e da coluna.

Nas reflexões pós aula realizadas, juntamente, com o professor cooperante e o Núcleo de Estágio de Educação Física fomos aconselhados a estabelecer algumas rotinas com a turma, como o uso do apito. Para Piéron (1996) p. 37, as rotinas podem ser definidas “como as formas de organização que permitem um ensino eficaz”. Também através da observação de algumas aulas de um professor da escola, verificámos que possuía rotinas específicas e do conhecimento dos alunos, o que lhe facilitava o controlo da turma e a forma de gerir a aula.

Assim, no primeiro período foram estabelecidas algumas rotinas que facilitaram o decorrer das restantes aulas e que se verificaram muito úteis, como por exemplo: um apito para iniciar a tarefa; dois apitos para parar e olharem para a professora; sinalização com o braço para se aproximarem da professora ou para se sentarem; bolas debaixo do braço ou no chão enquanto a professora falava, para que os alunos estivessem mais atentos à instrução; a colocação do professor numa posição estratégica com o objetivo de supervisionar toda a turma. No decorrer das Unidades Didáticas, consoante as suas características, eram definidas e experimentadas novas estratégias.

Podemos afirmar que em cada Unidade Didática, por existirem obstáculos diferentes, foi possível observar uma melhoria, tanto ao nível do planeamento como na utilização de estratégias. Foi nossa pertence facilitar o processo de E-A e não comprometer o empenho motor dos alunos que segundo Piéron (2005) p. 106, “Toda perdida de tiempo en la gestión por parte del profesor suele ser irrecuperable”. Como referimos, anteriormente, é com os erros que aprendemos.

2.2.3. Dimensão Clima

Silva (2014), indica-nos que a dimensão clima engloba aspetos de intervenção pedagógica relacionados com interações pessoais, relações humanas e ambiente. No início do ano, procurámos criar um clima positivo com os alunos, a existência de um ambiente agradável nas aulas é benéfica para a aprendizagem. Tentámos memorizar rapidamente os nomes dos alunos, ou o nome pelo qual preferiam ser tratados, facto que contribuiu para esse clima e bom ambiente.

A turma no geral, revelou entusiasmo nas aulas de EF, apesar de ser uma turma um pouco heterogénea nos níveis de proficiência, também demonstrou boa capacidade de cooperação e entajuda. Mostrou ser uma turma unida, em que o estilo de ensino recíproco funcionou nas diferentes situações. Contudo, constatou-se que este tipo de ensino, deve ocorrer durante um curto período, pois os alunos revelavam interesse em evoluir mais, e tornou-se necessário empregar tarefas desafiantes e com algum carácter competitivo, quer aos alunos com melhor nível de proficiência, quer à turma no geral, para aplicarem os conhecimentos adquiridos. Para a formação de grupos, demos valor às relações socioafetivas, pois os índices de motivação e empenho eram maiores. Apesar desta

consideração pelas relações socioafetivas, não esquecemos o facto de separar os alunos que, quando juntos, eram muito perturbadores.

A nossa postura e atitude favoreceram o bom funcionamento da aula, ao termos adquirido uma postura consistente nas interações para aprovar, negar, reprimir situações de forma igual para todos, sem fazer distinção com nenhum aluno, ajudou no controlo da turma, evitando comportamentos fora da tarefa ou de indisciplina o que poderia comprometer o clima da aula. Da mesma forma que, o entusiasmo revelado às ações praticadas pelos alunos, através de elogios perante o seu bom desempenho, ou encorajar o esforço dos alunos através de *feedback* positivo, de forma verbal ou não-verbal (por exemplo levantar o polegar para cima), favoreceu o empenho motor do aluno, sendo possível observar na expressão dos alunos um aumento de entusiasmo e vontade de praticar, novamente, para melhorar. Esporadicamente, a nossa participação em várias tarefas com os alunos, evidenciou um aumento da motivação e empenho dos mesmos.

As conversas informais com os alunos no início ou no final da aula, assim como em alguns momentos fora da mesma, possibilitaram uma maior aproximação e conhecimento dos alunos e, conseqüentemente, contribuíram para estabelecer uma agradável interação com os alunos. Todos estes fatores contribuíram para um clima agradável à aprendizagem, tendo como objetivo o sucesso do aluno no processo de E-A.

2.2.4. Dimensão Disciplina

O primeiro contacto com os alunos, foi no dia da apresentação, em que os encarregados de educação se encontravam presentes, observámos que existiam algumas conversas paralelas, enquanto a Diretora de Turma falava, o que, na nossa opinião, não é a melhor atitude a ter perante os discentes. Na primeira reunião de conselho de turma, a Diretora de Turma referiu que era uma turma muito conversadora. Porém, apesar desta informação pensámos que nas aulas de EF esta característica dos alunos não seria muito preocupante porque se trata de uma disciplina prática e à qual a maioria dos alunos adere muito bem.

De início a nossa postura foi mais descontraída, acreditando que assim os alunos iriam ser mais respeitadores e obedientes. Contudo, isso não se verificou, os alunos testavam os limites e a nossa atitude teve de mudar de forma a conseguir ter o controlo da turma logo de início, pois caso isto não se verificasse a situação poderia piorar e haver “deterioração na

forma de comportamentos dos estudantes, principalmente no falar e criar elementos perturbadores na aula.” (Oliveira, 2002, p. 80). Deparámo-nos então com dois grandes objetivos, ensinar e controlar a turma, que segundo a mesma autora p.79 “obriga a dois níveis de análise”, a da aprendizagem que se trata do “processo individual da aquisição de conhecimentos, e a da “disciplina/ordem, que diz respeito às propriedades do sistema social”. A dimensão disciplina, está relacionada com as dimensões anteriormente abordadas pois um bom domínio sobre as mesmas, influencia a disciplina em sala de aula, ou seja, uma instrução objetiva e breve, uma gestão fluída entre as tarefas da aula e um bom clima de aprendizagem são fatores que contribuem para um número reduzido de comportamentos inapropriados. Com o decorrer das aulas, e com o nosso empenho em melhorar o nosso desempenho em todas as dimensões, foi possível verificar melhorias a este nível.

Tendo sempre como objetivo uma ótima qualidade de ensino e de aquisição de aprendizagens por parte dos alunos, foram utilizadas algumas estratégias para controlar o comportamento generalizado, e em alguns casos particulares da turma. Estas estratégias foram surgindo através das reflexões pós-aula realizadas com o professor cooperante e os restantes elementos do Núcleo de Estágio de Educação Física e consoante o aumento do conhecimento das características dos alunos da turma. A criação de rotinas abordadas no ponto 3.2.2. aliadas ao posicionamento adequado em relação aos alunos e ao posicionamento dos alunos perante nós (alunos sentados no chão), de forma a controlá-los melhor, a comunicação audível, quer nos momentos de instrução, quer na transmissão de *feedback*, principalmente no *feedback* cruzado, a interação face a comportamentos significativos, a repreensão quando se verificavam comportamentos repetitivos, e o contacto visual, postura e imagem adequadas de forma a captar a atenção dos alunos, auxiliaram bastante no controlo da turma. Particularizando o posicionamento, nem sempre tivemos sucesso neste ponto, especialmente quando nos dirigíamos a um aluno para lhes darmos *feedback*, ficando de costas para alguns, não sendo possível assim visualizar todos os alunos.

Portanto, o que foi referido pela Diretora de Turma relativamente à turma, era efetivamente verdade, e podemos afirmar que o controlo da turma foi a nossa maior dificuldade, no entanto foi superada com o tempo e com o uso de todas as estratégias referidas anteriormente. Apesar de um maior e melhor controlo da turma, durante o ano os alunos não deixaram de ter comportamentos inapropriados????, como o uso da pastilha elástica, cabelos soltos, o uso de ornamentos que pudessem pôr em causa a integridade física do próprio e dos outros, porém rapidamente se resolviam com chamadas de atenção. Relativamente aos comportamentos inapropriados, foram maioritariamente fora da tarefa,

como as conversas paralelas durante os momentos de instrução e, algumas distrações e brincadeiras. Primeiramente intervimos verbalmente de forma repreensiva, mas se o acontecimento se repetisse recorriamos a uma intervenção disciplinar de carácter punitivo. Os castigos eram aplicados aos alunos que estivessem envolvidos na ocorrência. Recorremos a várias formas para conseguir moderar esses acontecimentos, adotando o que melhor se adequava àquela situação como por exemplo, castigos físicos (*burpees, jumping jacks*, ou alguns minutos em prancha) ou castigos como mandar sentar o aluno. Tentámos sempre que a chamada de atenção ou o castigo fosse pertinente, consistente e credível, ou seja, no momento adequado, sem que voltássemos com a palavra atrás e nas situações devidas, da mesma forma que tentámos ser justos e coerentes.

É possível admitir que as causas de indisciplina se centraram tanto no professor, por não termos estabelecido “normas claras e exequíveis na direcção da turma” e pelo “conhecimento insuficiente das matérias” o que por vezes nos tornou inseguros, como também no aluno como a idade e a sua maturidade, a necessidade de libertarem tensões e energias, a hiperemotividade, a autoafirmação e a estruturação da própria personalidade. (Oliveira, 2002, p.106 e 107).

Adquirimos uma percepção diferente nesta dimensão. Como professores temos a função de ensinar, mas também de educar e para isso temos de estabelecer uma posição correta e assertiva perante os alunos, criar regras que os mesmos deverão cumprir, e deixar bem definido quais os momentos para trabalhar e para descontraír. Inicialmente é importante uma atitude mais rígida e com alguma exigência e ao longo do tempo verificar, dependendo das características dos alunos, se essa atitude pode ou não se dissipar.

2.3. Avaliação

“A avaliação pressupõe um sistema de recolha e interpretação de dados, para que, professores e alunos possam adaptar a sua actividade aos progressos e problemas de aprendizagem verificados e decidir novas prioridades, novos desafios, outras possibilidades de aprenderem. Trata-se, pois, de uma referência fundamental e determinante no planeamento do processo de ensino-aprendizagem” Carvalho, L. (1994), p. 137.

A avaliação, no seu significado semântico descritivo, é o ato de avaliar, determinado pelos avaliadores. Segundo o Decreto-Lei nº 17/2016, 4 de abril “a avaliação constitui um processo regulador do ensino e da aprendizagem, que orienta o percurso escolar dos alunos e certifica as aprendizagens desenvolvidas” e que tem como “objetivo central a melhoria do ensino e da aprendizagem baseada num processo contínuo de intervenção

pedagógica.” A avaliação possibilita ainda fornecer “ao professor, ao aluno, ao encarregado de educação e aos restantes intervenientes, informação sobre o desenvolvimento do trabalho, de modo a permitir a revisão e melhoria do processo de ensino e de aprendizagem.” Despacho normativo nº 1_F/2016, de 5 de abril. No final de cada período a avaliação, permite também atribuir uma classificação a cada aluno “um símbolo – numérico... - que apenas indica a sua posição numa escala de valores, não explicitando as causas dessa posição...” (Ribeiro, 1999, p.77).

A EBSQF aprovou em Conselho Pedagógico os critérios de avaliação, do 3º ciclo, para a disciplina de EF, dividindo-se em três grandes domínios: 1 - Domínio Socioafetivo; 2 - Domínio Psicomotor; e 3 – Domínio Cognitivo. Os alunos com atestado médico de curta/média duração ou incapacidade parcial, e atestado de longa duração ou incapacidade total foram avaliados com critérios de avaliação diferentes. (Anexo 10).

Nas nossas aulas de EF este processo ocorreu de forma sistemática, e segundo Nobre (2015) p.57, “tem um papel importantíssimo no apoio ao indivíduo no avanço e desenvolvimento da aprendizagem.”, mas, nem sempre foi vista como um processo fácil para nós, pelo facto de exigirmos uma avaliação justa aos alunos. Durante a elaboração de cada Unidade Didática e respetiva extensão dos conteúdos, eram tomadas decisões relativas ao processo de avaliação que, de acordo com o mesmo autor “o desenvolvimento de um processo avaliativo envolve um conjunto de decisões prévias, em ordem a definir as ações a desenvolver.” Para tal eram estabelecidos os momentos das diferentes modalidades de avaliação (inicial, formativa e sumativa) para que fosse possível fazer um balanço das aprendizagens alcançadas pelos alunos. Estes três tipos de avaliação têm momentos diferentes e conseqüentemente, funções distintas, sobre as quais passaremos a fundamentar e refletir nos subcapítulos seguintes. Foi ainda realizado um quarto momento de avaliação, a autoavaliação. Este tipo de avaliação era feito pelos alunos, no final de cada Unidade Didática e de cada período, através de uma reflexão e autoanálise.

É de salientar que, em todos os momentos desta função didática, não foi negligenciada a técnica de *feedback* pedagógico. Como referido várias vezes pelo Professor Cooperante não podemos perder nenhuma oportunidade de transmitir *feedback*, pois são sempre momentos de aprendizagem para os alunos.

2.3.1. Avaliação Inicial

Segundo Carvalho (1994) p. 138, a avaliação inicial tem como “objetivos fundamentais, diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas e prognosticar o seu desenvolvimento e perceber quais as aprendizagens que poderão vir a realizar...”. Os momentos de realização da avaliação inicial tinham efeito no início de cada Unidade Didática, para que, fosse possível “averiguar da posição do aluno face a novas aprendizagens que lhe vão ser propostas” e “verificar se o aluno está de posse de certas aprendizagens anteriores que servem de base à unidade que se vai iniciar” (Ribeiro, 1999, p. 79).

Este momento de avaliação revela a sua importância na medida em que é o ponto de partida para selecionar objetivos ambiciosos mas reais, adequados às capacidades dos alunos. As tarefas a serem avaliadas inicialmente, incidiam sobre os objetivos estabelecidos no PNEF para o ano em questão e sobre as Aprendizagens Essenciais que é o desejável que os alunos atinjam. Para tal, foi necessário construir um instrumento de avaliação inicial (Anexo 11), o mais objetivo possível, de fácil preenchimento, sendo que para cada um dos objetivos definidos, estabelecemos três parâmetros de execução: não executa, executa com dificuldade e executa. Consoante estes parâmetros, era atribuído o Nível Introdutório, Elementar ou Avançado a cada aluno, posicionando-o de forma a comparar as suas competências com as dos objetivos previstos. A forma de recolha destas informações basearam-se em observações diretas, que é um método que “intenta referir detalladamente la conducta de los alumnos en circunstancias que se presentan de un modo casi natural” (Blázquez, 1996, p. 64) e a técnica de medição utilizada para avaliação dos conteúdos técnicos e táticos foi de carácter qualitativo como refere o mesmo autor “... aquella que se basa en una escala de medida mental dependiente del pensamiento del examinador”. No entanto, apesar desta técnica ser considerada subjetiva, teve como fundamento, as componentes críticas de cada gesto técnico ou tático, segundo Godbout (1990), citado por Rosado (2002) p.102 a avaliação qualitativa envolve “a utilização de observação e de apreciações de determinadas características”.

Após a recolha e análise dos dados, os alunos eram agrupados, por grupos de nível de acordo com o nível de proficiência de cada um, com o objetivo de responder às suas necessidades específicas. Com estes dados era ainda possível, de uma forma geral, selecionar as estratégias e metas de aprendizagens adequadas, organizar a turma e as atividades da aula, permitindo um maior acompanhamento aos alunos com mais dificuldades.

Para avaliação da condição física, utilizou-se os testes da plataforma *FITescola*, mas esses dados também foram utilizados para a atribuição da classificação no final de cada período. Os resultados dos testes baseiam-se na contagem do número de repetições, tempo e distância. O instrumento (Anexo 12) para recolha de dados foi feito através de uma avaliação que “es la que resulta de la utilización de pruebas mensurables o cuantificables, previamente elaboradas. El juicio del profesor no puede alterar los resultados.” (Blázquez, 1996, p.60).

Após vários momentos da avaliação, aliado a um melhor conhecimento dos alunos, aquela começa a ser menos complexa, no entanto, devido ao elevado número de alunos da turma, associado à duração de determinados exercícios, era difícil ver um número razoável de repetições de uma ação técnica ou tática, dificultando assim uma avaliação mais precisa. Para fazer face a esta dificuldade, as aulas subsequentes à avaliação inicial, serviram de complemento e confirmação às primeiras observações. Sendo a avaliação um processo contínuo, a avaliação inicial dá lugar à avaliação formativa.

2.3.2. Avaliação Formativa

A avaliação formativa tem a finalidade de obter informações acerca das capacidades atuais dos alunos “no sentido de identificar dificuldades e de lhes dar soluções” (Ribeiro, 1999, p. 84). O Decreto-Lei nº 17 de 4 de abril de 2016 complementa esta afirmação referindo que “a avaliação formativa assume carácter contínuo e sistemático, devendo recorrer a uma variedade de instrumentos de recolha de informação adequados à diversidade das aprendizagens e às circunstâncias em que ocorrem...” e que “gera medidas pedagógicas adequadas às características dos alunos e às aprendizagens a desenvolver e recorre a dispositivos de informação detalhada sobre os desempenhos.”

Para responder às exigências desta avaliação, foi concebido um instrumento (Anexo 13), em que, eram anotadas as principais dificuldades na *performance* dos alunos, para que fosse possível definir novas estratégias de ensino e seleccionar as melhores condições de aprendizagem dos mesmos. Para facilitar este tipo de avaliação tentámos criar exercícios cuja observação, possibilitava uma fácil e rápida identificação do nível de proficiência dos alunos em relação aos conteúdos abordados. Os registos ocorriam nos momentos em que os alunos estavam a realizar os exercícios, no entanto, para nos dedicarmos mais à intervenção pedagógica, o grande volume de registo, era feito após a aula. Paralelamente às anotações acerca da evolução dos alunos, neste documento, eram também registados outros critérios, como o empenho e a cooperação.

Esta função reguladora foi essencial no processo de E-A, pois a constante verificação do progresso do aluno, auxiliava na concretização do objetivo pretendido e ainda se revelou fulcral no suporte à avaliação sumativa. Durante a avaliação sumativa da primeira matéria abordada, o professor cooperante referiu que, todas as informações recolhidas sobre os alunos são importantes, pois podem ser decisivas na atribuição de uma classificação. Esteves (2018) p. 40, comprova esta afirmação referindo que “quanto mais anotações e dados existirem sobre determinado aluno, mais fácil, justa e coerente será a avaliação.” Outro acontecimento que por vezes se verificou, durante alguns momentos desta avaliação, foi ausência de algum aluno, impossibilitando assim a sua avaliação, contudo, segundo o mesmo autor “se algum aluno faltar ao(s) momento(s) de avaliação sumativa, o professor é responsável por ter dados suficientes para avaliar o aluno...”.

Portanto, a avaliação formativa tem um grande peso e importância quer na regulação do processo de E-A, quer no fornecimento de aspetos importantes para a avaliação sumativa.

2.3.3. Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa tomou lugar sempre nas duas ou três aulas finais de cada Unidade Didática. Foi nesta fase que realizamos uma análise global do desempenho do aluno e foi possível atribuir uma classificação. Como refere Nobre (2015) p.65 “A avaliação sumativa é entendida normalmente como balanço final, tendo lugar no final de um segmento de aprendizagem (uma unidade de ensino, parte ou totalidade de um programa).” Esta avaliação é a confirmação das informações recolhidas durante a avaliação formativa, como referido no subcapítulo anterior ou seja, quanto mais informações existirem, mais adequada e justa será a atribuição de uma classificação. Ribeiro (1999) p.91 corrobora referindo que “A avaliação somativa pretende ajuizar do processo realizado pelo aluno no final de uma unidade de aprendizagem, no sentido de aferir resultados já recolhidos por avaliações de tipo formativo e obter indicadores que permitam aperfeiçoar o processo de ensino.”

O instrumento utilizado foi cedido pelo professor cooperante, que nos forneceu um documento em *Excel*, para o 3º ciclo, onde constavam as grelhas de várias matérias (Anexo14), da condição física, que pode ser vista no anexo 12, e a grelha das avaliações finais de período (Anexo15).

Relativamente ao domínio psicomotor, este era geralmente feito na última e/ou penúltima aula de noventa minutos, através de situações já conhecidas pelos alunos. Procurámos realizar estas tarefas, aproximadas ao máximo do contexto real, adequadas aos recursos espaciais e materiais, e às capacidades dos alunos. Os conteúdos técnicos a observar eram classificados numa escala de 1 a 5 valores. A cada conteúdo era atribuída uma percentagem que variava consoante o tempo dedicado à sua prática.

Ainda inserido neste domínio encontra-se a Condição Física. Como forma de avaliar a mesma, utilizou-se os seis testes definidos pelos Grupo de Educação Física, retirados do programa *FITescola* que, no presente ano letivo, fez parceria com o Ministério de Educação, tendo entrado em vigor, e como tal, é obrigatório em todas as escolas. Os testes selecionados foram: milha (Resistência), Corrida de 40m (Velocidade), Senta e alcança (Flexibilidade), Salto em Extensão Horizontal (Força Inferior), Teste dos abdominais (Força Média), e Teste de Flexões de Braços (Força Superior). Na plataforma online do programa encontram-se os protocolos e tabelas de resultados. Os testes ocorreram em quatro momentos (início do primeiro período e final dos períodos), sendo que, para avaliação apenas foram utilizados os resultados dos testes realizados no final de cada período.

No que concerne à avaliação do domínio cognitivo, esta era feita através de um teste para avaliação de conhecimentos, na última aula de quarenta e cinco minutos de cada bloco de matéria, salvo exceções. Este teste era construído por nós, adequado ao ciclo em questão, cotado em percentagem. Na necessidade de fornecer um suporte ao estudo dos alunos, era entregue com antecedência, uma sebenta onde constava a matéria que era introduzida ao longo das aulas.

O domínio das atitudes e valores (socio afetivo) está muito dependente dos registos na avaliação formativa, nele estão inseridos a Pontualidade, Assiduidade, Empenho, Disciplina e Cooperação. Estes fatores são classificados numa escala de 1 a 5 tendo sido as respetivas percentagens definidas pelo Grupo de Educação Física.

Como já referimos anteriormente, o processo de avaliar nem sempre foi fácil, e foi nesta fase, da avaliação sumativa que isso se sucedeu. Foi aqui que sentimos alguma pressão, pois pretendíamos ser justos na atribuição das classificações finais. Para tentar superar esta dificuldade, tentámos ser minuciosos na atribuição das classificações, analisando cada registo feito durante as aulas e ainda, em diálogo com o Professor Cooperante para esclarecer algumas dúvidas e indecisões.

2.3.4. Autoavaliação

A autoavaliação é o ato de se avaliar a si mesmo, segundo Nobre (2015) p. 72, “refere-se à avaliação das próprias atuações do sujeito e está intimamente relacionada com a função formativa...” isto porque a constante partilha de informação entre professor e aluno, relativamente ao seu desempenho, permite que este faça uma introspeção do mesmo e reflita sobre a classificação que ache mais justa.

A autoavaliação era realizada através de uma ficha (Anexo 16), elaborada por nós, à exceção das duas primeiras matérias (Ginástica e Atletismo), que foram realizadas pelo Núcleo de Estágio de Educação Física. Na ficha constavam os parâmetros de autoavaliação dos alunos nos domínios motor, cognitivo e afetivo, selecionando numa escala de 1 a 5, o valor que achavam que correspondia à realidade. Geralmente os momentos desta avaliação ocorriam depois do teste escrito de avaliação de conhecimentos. Ao entregar a ficha de autoavaliação aos alunos, o professor lembrava-os da importância e do rigor com que deveria de ser preenchida. O professor cooperante da escola entregou-nos ainda uma ficha de autoavaliação geral (Anexo 17) para o 3º ciclo. No geral, quando comparando as classificações finais e as da autoavaliação foi possível verificar que os alunos estão conscientes deste tipo de avaliação pois não se verificaram grandes disparidades ao longo dos períodos.

2.4. Decisões de Ajustamento

As decisões de ajustamento é um conceito que está associado ao trabalho de planeamento, pelas constantes alterações e ajustes que podem ocorrer antes ou durante a fase interativa, em que o professor de EF deve estar preparado para atuar e agir rapidamente. Consideramos que a experiência e um vasto conhecimento de situações de aprendizagem e estratégias pedagógicas, acrescido a um domínio de cada bloco de matéria são, na nossa opinião, fatores importantes e que possibilitam resolver com eficácia as situações imprevistas.

As nossas decisões de ajustamento incidiram essencialmente ao nível da fase pré-interativa e interativa (Piéron, 1996), nos momentos de planificação da Unidade Didática e na intervenção em sala de aula. Em relação às Unidades Didáticas, os ajustes foram realizados sobretudo, ao nível da extensão e sequência de conteúdos pelo facto da turma, participar em várias atividades durante o tempo da aula de EF. Durante as aulas foi onde

ocorreram um maior número de decisões de ajustamento por estarem relacionadas com fatores como, a ausência de alunos, sendo necessário um ajuste no grupos de trabalho, a mudança de espaço devido às condições climatéricas que podiam ou não também obrigar a uma alteração nos objetivos ou matéria propostos para aquela aula, a predisposição e motivação dos alunos para a prática, os seus níveis de desempenho nas tarefas, ajustando a duração dos exercícios, a não realização de exercícios previstos devido às dificuldades apresentadas no exercício anterior, entre outros.

As decisões tomadas durante a aula, no momento de solucionar o problema, nem sempre foram as mais corretas. A observação das aulas aos professores estagiários e aos professores titulares, as reflexões críticas, dessas e das nossas aulas, um aprofundamento no estudo das matérias, e a ação da prática pedagógica, proporcionou-nos de forma mais fácil e acertada, ultrapassar esta barreira. Este último fator foi sem dúvida o mais importante quando nos deparávamos com uma situação em que estava nas nossas mãos a sua rápida resolução, tínhamos que agir rapidamente tomando a decisão mais acertada ou não. A aprendizagem adquirida através do erro iria ajudar-nos e assim com o decorrer de algum tempo de uma determinada matéria, era mais fácil fazer face a qualquer situação imprevisível.

2.5. Estilos de Ensino

Os diferentes Estilos de Ensino são uma “ferramenta relevante do processo de diferenciação, a que os professores podem recorrer de forma a potenciar as aprendizagens dos alunos, otimizando a resposta às suas necessidades particulares”. (Abreu, 2018) p.9. Segundo Carreiro da Costa (1983) citando Leclerc e Turcotte (1973) p. 39, indica que “um professor que integre no seu repertório técnico um vasto leque de estilos de ensino reúne melhores condições para levar a bom termo o ensino. Em função das características dos alunos, dos objetivos do ensino, material e espaços disponíveis (Jordán, 2009, p.281) e da manutenção da segurança dos alunos, durante a prática pedagógica, mobilizámos vários Estilos de Ensino, muitas vezes sem termos tido em conta que, efetivamente, era um estilo de ensino que estávamos a exercer, apenas porque considerávamos o mais adequado ao processo E-A. Analisando as aulas lecionadas podemos apontar alguns dos Estilos de Ensino mais usados.

O Estilo por Comando, verificou-se maioritariamente na parte inicial da aula, durante o aquecimento, dando instruções aos alunos, para que estes não realizassem os exercícios de uma forma brusca, podendo causar lesões. Utilizámos ainda, o

desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas, em determinados exercícios pelo risco associado de algumas matérias, e também para obter um maior controlo da turma.

O Estilo por Tarefa foi utilizado também de forma transversal a todas as Unidades Didáticas e tal como no estilo por Comando era possível haver uma elevada frequência de *feedback*. Este estilo de ensino dava uma maior liberdade ao aluno para a realização das tarefas tendo como consequência “una mayor responsabilidade, a la vez que supone una automotivación ya que de esta manera se puede adaptar mejor a las capacidades individuales del alumno” (Jordán, 2009, p283). Tentámos familiarizar os alunos com a dinâmica dos exercícios e assim, indiretamente, com o estilo de ensino, facto que permitiu uma diminuição no tempo de instrução do funcionamento dos exercícios pois bastava referir as palavras chave para os alunos se recordarem do que era pretendido.

O estilo de ensino recíproco foi aplicado de forma a que os alunos mais proficientes auxiliassem os alunos menos proficientes, fomentando a capacidade de observação e correção dos colegas, e a colaboração, aceitação e solidariedade entre eles. (Jordán, 2009, p 284-285). Aqui a quantidade de *feedback* revelou-se ainda maior, pois os alunos, recebiam *feedback* de dois agentes, Abreu (2018) referindo que “há evidências de mais *feedback* dado aos alunos e ocorrência de menos comportamentos antissociais, quando se usa o estilo de ensino recíproco...”.

O estilo de ensino inclusivo foi utilizado com o objetivo de estimular os alunos, adequando as tarefas às suas diferenças individuais. Facilitava o facto de darmos apenas uma instrução para a turma, e cada aluno, tinha a hipótese de seleccionar o grau de dificuldade consoante a sua habilidade. Atribuíamos tarefas iguais, mas oferecíamos opções de execução, o que nos possibilitava uma maior concentração nos alunos com menos nível de aptidão. Este Estilo de Ensino “leva o estudante a refletir sobre o seu desempenho e a tomar novas decisões.” (Rosas e Resende 2011 p. 24), podendo escolher se quer manter-se no grau de dificuldade em que se encontra, ou ir para um nível mais ou menos avançado. Neste estilo de ensino era notório uma grande evolução no desempenho dos alunos porque ao estarem a realizar a mesma atividade com os colegas, sentiam a necessidade de querer chegar ao nível daqueles que executavam melhor a habilidade em questão. Na Unidade Didática de Patinagem, foi possível verificar uma melhoria no desempenho dos alunos com mais dificuldades e alguma competitividade a partir do momento em que se introduziram exercícios com este estilo de ensino.

O estilo de ensino de descoberta guiada foi transversal a todas as matérias no que concerne à introdução de novos conteúdos. Segundo Jordán (2009) “este estilo es muy

aconsejable para el individuo descubra determinados conceptos básicos de movimiento o principios generales que resulten de aplicación a situaciones similares lo que le capacitará para ser eficaz en ellas.” A nossa função foi a de transmitir o essencial ao aluno, de forma a verificar a resposta dada por este, sendo possível transmitir um reforço.

O mesmo autor p. 290, refere ainda um estilo de ensino que promove a criatividade. Este estilo foi aplicado nas matérias de Ginástica e de Dança aeróbica, destinados à avaliação sumativa. Foi pedido aos alunos que elaborassem um esquema e uma coreografia, respetivamente, em que, para além dos conteúdos obrigatórios, tinham a liberdade de colocar em prática a sua criatividade e o nosso papel era apenas de estimular e ajudar os alunos.

Como já referimos, a aplicação destes estilos, surgiram consoante a necessidade da realização das tarefas e dos objetivos a concretizar, “não é correcto estabelecer uma qualquer hierarquia pedagógica ou didática relativamente aos Estilos de Ensino. A questão não está em saber se o professor utiliza este ou aquele Estilo de Ensino mas em avaliar se o Estilo de Ensino utilizado é o mais adequado tendo em atenção os objetivos e as condições concretas em que o ensino se desenvolve”. (Carreiro da Costa, 1983, p.50)

2.6. Questões Dilemáticas

Durante o planeamento e até mesmo no momento da aula, deparámo-nos com situações em que nos questionávamos “como resultará melhor?”. Nem sempre tínhamos a certeza qual a melhor forma de realizar ou organizar os exercícios, colocando-nos várias questões que nos faziam pensar e criar na nossa imaginação todas as possibilidades.

Foram várias as incógnitas, por vezes perguntávamos ao Professor Cooperante e colegas, outras vezes esperávamos para ver como resultava. Todos estes dilemas surgiam maioritariamente na conceção dos planos de aula, nomeadamente, na preparação dos exercícios, muitos aspetos eram pensados e repensados como por exemplo, se deveríamos ou não fazer aquecimento geral, aquecimento específico ou os dois. Estas dúvidas ficaram solucionadas por uma questão de gestão do tempo de aula, dedicando tempo aos dois aquecimentos nas aulas de noventa minutos, e mais tempo ao aquecimento específico nas aulas de quarenta e cinco minutos. Assim na Unidade Didática de Ginástica era promovida a execução de elementos de flexibilidade, no Atletismo a promoção do desenvolvimento da resistência aeróbia e técnica de corrida, no Badmínton, na Patinagem e no Basquetebol era

solicitado o contacto com o objeto e em dança aeróbica o desenvolvimento da resistência aeróbica.

No seguimento deste pensamento a questão da formação de grupos homogéneos, constituídos por alunos com capacidades motoras comuns ou heterogéneos onde eram incluídos alunos com capacidades físicas e de aprendizagem diferentes, foi uma das que nos acompanhou desde o início do estágio. A formação de grupos é essencial para a organização de exercícios e por sua vez, influencia na aprendizagem dos alunos. Ao longo do ano recorremos a ambas as formações, tendo em conta as relações sociais dos alunos. No nosso caso concreto, evitávamos as relações que poderiam causar perturbações na aula ou as que, à partida, não seriam as mais indicadas para a prática, pelo facto de não haver motivação. O uso de grupos homogéneos permitiu estabelecer o tempo adequado à aprendizagem de cada aluno e aos alunos de nível mais avançado imprimiu mais motivação pelo facto de os alunos competirem uns contra os outros. Surgiram algumas incertezas nesta formação de grupos de nível, pois pensámos que os alunos poderiam achar que estaríamos a dividi-los entre os “melhores” e os “piores” podendo incutir um sentimento de discriminação. Apesar de, por vezes, ocorrerem alguns comentários dos alunos relativamente a este assunto, demonstravam ser compreensíveis quando lhes explicávamos o porquê desta formação. Os grupos heterogéneos proporcionaram a cooperação e entreajuda dos alunos, uma vez que os que tinham menos dificuldades ajudavam os colegas com mais dificuldade, através de *feedback* e demonstrações.

Outra dúvida que nos assistia na organização dos exercícios era quanto ao material a utilizar. Na nossa opinião, devido à idade dos alunos, a utilização do material, como cones ou bases, seria uma ajuda importante para os mesmos, mas isso nem sempre se verificou. No decorrer de alguns exercícios era necessário recolher o material pois poderia comprometer a integridade física dos alunos, ou porque os alunos deslocavam o material de sítio. O Professor cooperante sugeriu a utilização das linhas já existentes no chão e de umas fitas de borracha existentes na escola, que faziam o mesmo efeito. Na modalidade de Patinagem, foi onde esta dúvida ocorreu maioritariamente. Os alunos eram divididos por grupos de nível, e os com maior nível de proficiência tinham exercícios mais desafiantes, como saltar por cima de cordas, andar dentro de arcos, no entanto, este material não foi usado para não causar lesões. Desta forma, em todas as matérias optámos por utilizar o mínimo de material possível, levando connosco, para o local da aula, material que poderia ou não ser necessário para o bom funcionamento dos exercícios.

Por fim, outra questão que nos surgiu foi quanto à escolha de exercícios analíticos versus situações jogadas. Sem dúvida que aqui, um vasto e aprofundado conhecimento acerca das matérias e progressões pedagógicas tinha sido muito útil para fazer face a esta dificuldade. Verificámos que na modalidade de Badmínton, devido ao nosso conhecimento, foi mais fácil seleccionar os exercícios analíticos, do que na modalidade de Basquetebol, apesar de ser também uma modalidade que gostamos bastante, não tínhamos tanto conhecimento e prática. Pelos nossos alunos, estariam toda a aula a jogar. No início da aula era frequente a pergunta “Stôra vamos jogar?” ou a meio da aula “Stôra quando começamos a jogar?”, mas também pretendíamos que adquirissem aprendizagens que os fizessem jogar com alguma qualidade.

Assim, após o aquecimento, dedicávamos um ou dois exercícios analíticos, podendo ter, ou não, variantes, pretendendo desta forma que os alunos se concentrassem na correta execução do gesto técnico. Passávamos à situação de jogo condicionado, de forma a que os alunos pusessem em prática aquilo que treinaram nos exercícios anteriores. No decorrer destes exercícios costumávamos dizer à turma “Pratiquem bem este exercício que quando passarmos ao jogo conseguem ganhar ao adversário”. Iniciávamos então, o jogo informal onde reinava o espírito competitivo. Aqui, também tentávamos explicar aos alunos, o porquê da realização dos exercícios analíticos. Este facto, verificou-se mais quando um aluno ou um grupo de alunos estava com dificuldade na realização de algum gesto técnico tático, eram várias as vezes que dizíamos “Entendes o porquê de termos feito aquele exercício? Ajuda muito nesta situação, na próxima aula já sabes, concentra-te mais e vais conseguir”. Esta era a nossa forma de os fazer entender a importância dos exercícios que eles consideravam mais aborrecidos.

2.7. Reflexões Pós Aula

Refletir foi o verbo que mais nos acompanhou ao longo desta jornada, pois assim conseguíamos perceber as nossas dificuldades e qualidades e desta forma progredir e melhorar aula após aula. “Professores com espírito crítico sobre si mesmo, capazes de analisarem continuamente o seu ensino e o resultado do seu trabalho, e dispostos a promoverem as alterações que se mostrem necessárias.” são professores com uma das características para um professor eficaz como refere Silva (2014) citando Costa *et al* (1996).

Após a leccionação das aulas, o Núcleo de Estágio de Educação Física e o Professor cooperante reuniam para dar a opinião acerca da aula e da pedagogia

implementada, acompanhada de orientações e oportunidades de melhoria para aulas futuras. Estas informações e a nossa autocrítica possibilitava-nos refletir sobre a aula e ajudava-nos na elaboração do relatório de aula. Nele constavam todos os acontecimentos ocorridos, os pontos positivos, negativos e as oportunidades de melhoria. A leitura desses relatórios, permitia-nos verificar uma melhoria na nossa prestação, ao longo das aulas, ultrapassando os erros cometidos. Como tínhamos vontade de melhorar sempre mais considerávamos estes momentos muito importantes e anotávamos todas as informações recebidas, pois para além de nos ajudar a crescer enquanto profissionais, ajudava numa maior qualidade do processo de E-A.

2.8. Coadjuvação a outro nível de ensino

Durante um mês tivemos oportunidade de acompanhar uma turma no ensino secundário (10ºano), lecionada por um colega do Núcleo de Estágio de Educação Física. Nas aulas foram-nos atribuídas funções e tarefas específicas, durante os exercícios tivemos a liberdade de dar o *feedback* aos alunos. O Professor Cooperante, nas reflexões pós-aula referiu que não devíamos ter receio de chamar os alunos à atenção, mas esse sentimento era inevitável pois sentíamos que estavam a retirar a autoridade ao professor estagiário.

Observámos que a pré-disposição destes jovens para a aula é muito diferente da experiência que vivenciámos. Podemos perceber que, a seleção de exercícios deve ser igualmente dinâmica e ativa, reduzindo o tempo destinado aos aspetos técnicos, de forma a não tornar a aula monótona.

Ao longo das aulas fizemos várias sugestões e propostas, mas nem sempre o professor foi recetivo às mesmas talvez pelo facto de ser um professor também estagiário. Houve situações em que o colega nos pediu conselhos e ajuda e rapidamente encontramos várias soluções possíveis. Sem dúvida que esta foi uma experiência enriquecedora para o nosso desenvolvimento pessoal e profissional.

2.9. Organização e Gestão Escolar

Procurando favorecer a nossa compreensão sobre as formas de intervenção dos professores na gestão da escola, realizámos um acompanhamento a um cargo intermédio.

Optámos pelo acompanhamento ao cargo de Diretor de Turma por ser uma função que poderemos exercer no futuro. Esta assessoria tinha o objetivo de proporcionar ao professor estagiário a experiência em contexto real de desenvolver competências de compreensão e manipulação das funções e atribuições do cargo de Diretor de Turma, de forma a entender a complexidade das escolas, das situações educativas, do desempenho de tarefas em colaboração com colegas de trabalho, das suas possibilidades e dificuldades, e do seu significado para o profissionalismo docente. Elaborámos um projeto para planear o acompanhamento, foi realizada uma análise a documentos relativos ao cargo de forma a obter conhecimentos, delineámos os objetivos a atingir e as tarefas a desenvolver.

Assessorámos a Diretora de Turma da nossa turma que se mostrou sempre acessível e disponível, desenvolvemos um trabalho colaborativo, houve partilha de conhecimentos e informações acerca dos alunos, o que nos permitiu ter um conhecimento mais aprofundado sobre a turma. O acompanhamento ao cargo permitiu-nos adquirir conhecimentos sobre a função e a importância enquanto mediador das relações que se estabelecem com os diferentes intervenientes (escola, EE e comunidade escolar) e na sua função de gestor da turma. Vivemos em comunidade hoje em dia, significa que os acontecimentos ocorridos no nosso passado nos direcionaram para que esta seja considerada a forma mais indicada de viver. As escolas são consideradas comunidades onde os alunos estão agrupados em turmas, liderados por um professor, sob as mesmas normas. O papel de Diretor de Turma é muito importante pois para além de guiar as crianças e jovens no seu percurso escolar, ainda aproxima todos os intervenientes que podem fazer com que, ao “remarmos” na mesma direção, o ensino seja mais eficaz.

2.10. Projetos e Parcerias Educativas

Para esta dimensão era pretendido a aquisição de “competências de conceção, construção, desenvolvimento, planificação e avaliação de projetos educativos e curriculares em diferentes dimensões, assim como participar na organização escolar.” (Silva *et al.* 2018/2019, p. 48). Assim sendo, de forma a cumprir os pressupostos do EP, o Núcleo de Estágio de Educação Física organizou duas atividades no final do primeiro e do segundo períodos.

Com a conceção das atividades o Núcleo de Estágio de Educação Física pretendeu que as tarefas a realizar fossem divertidas, levando toda a população a desfrutar

de bons momentos ao contactar com o exercício físico. Pretendia-se criar atividades que fossem motivantes e cativantes para toda a comunidade escolar; que promovessem o gosto pela atividade física em geral, fomentando o espírito de grupo, a alegria, a felicidade e o convívio entre os participantes; que sensibilizasse para a importância do exercício físico e da manutenção de um estilo de vida saudável e que fomentasse o espírito de grupo e a ética desportiva nos participantes. Para ambas as atividades o Núcleo de Estágio de Educação Física dividiu tarefas pelos elementos, como forma de nos organizarmos nas diferentes fases (antes, durante e depois).

A primeira, veio dar continuidade às atividades realizadas em anos anteriores, tendo por base o *Peddy Paper*, e como conteúdo a interdisciplinaridade. Assim demos-lhe o nome de “*PEDDY PAPER – Interdisciplinar*” (Anexo 18 - Cartaz da atividade). O *Peddy Paper* consistiu numa prova pedestre de orientação, as equipas percorreram um percurso ao qual estavam associadas perguntas, tarefas ou pistas que determinavam a passagem à fase seguinte. Foi uma atividade lúdica ligada à aquisição de conhecimentos sobre um determinado tema relacionado com uma outra área disciplinar. Os professores demonstraram o seu agrado por se incluir outras disciplinas, e algum entusiasmo em preparar as questões, sendo este um aspeto positivo da atividade. Os Jogos Tradicionais trouxeram ao evento a vertente de lazer, descontração e diversão para além de ter sido, para alguns dos alunos, uma nova experiência. São uma peça fundamental da nossa identidade porque relatam a história e cultura do nosso país, e através deles mostramos aos jovens de hoje, de uma forma lúdica, como as gerações passadas aproveitavam o seu tempo livre.

A segunda atividade consistiu em dois torneios independentes (Anexo 19) e com características diferentes: torneio multidesportivo adaptado e torneio de *frisbee*, com o objetivo de dar a conhecer algumas modalidades do Desporto Adaptado, enriquecendo o conhecimento da comunidade escolar relativamente ao desporto e ao leque de possibilidades que as pessoas com limitações físicas ou psicológicas dispõem para poder ter um estilo de vida ativo e saudável.

Nesta atividade, por razões familiares, não nos foi possível estar presentes, pelo que o que relatamos a seguir é com base nas informações fornecidas pelos restantes elementos do Núcleo de Estágio de Educação Física. O torneio Desporto Adaptado consistiu na realização de atividades como Basquetebol em cadeira de rodas, *Boccia*, Futebol de olhos vendados e *Goalball*. Esta acabou por ser mais uma atividade com caráter experimental para as equipas e para os restantes participantes. O torneio de *frisbee* era uma atividade semelhante ao Golfe. Constituído por oito buracos, distribuídos pelo espaço da escola

devendo os alunos completar todos os buracos com o menor número de tentativas possíveis. Este torneio acabou por não se realizar devido às condições climatéricas.

De salientar que, apesar do trabalho colaborativo ter muitos aspetos positivos nem sempre foi fácil coordená-lo devido à incompatibilidade de horário. No entanto, com o esforço de todos, conseguimos contornar os obstáculos que iam surgindo.

Para além destas atividades de carácter obrigatório, demonstrámo-nos sempre disponíveis para participar e colaborar em atividades organizadas pela escola. A saber: acompanhámos as turmas em todas as atividades decorridas durante a aula de EF como uma palestra de sensibilização feita pela Guarda Nacional Republicana, designada “Escola Segura” que ocorreu no dia 15 de novembro de 2018. O objetivo desta palestra foi o de alertar as crianças e jovens para os perigos rodoviários. Foram transmitidas informações de segurança tanto para o cidadão “peão” como para os futuros condutores; no dia 29 de novembro, supervisionámos os alunos que realizaram uma prova de Literacia da língua inglesa, pois a turma encontrava-se dividida; no dia 4 de dezembro, acompanhámos a turma em atividades de promoção de educação para a saúde, as quais tentam dotar as crianças e jovens de conhecimentos, atitudes e valores que os ajudem a tomar as decisões corretas e adequadas ao seu bem-estar e ao crescimento e integração pessoal e social. Estas atividades cuja temática assenta essencialmente na sexualidade, pertencem ao Projeto de Educação para a Saúde que articula com o currículo escolar e com os planos de atividades das turmas e dos departamentos, permitem aos alunos colocarem e esclarecerem dúvidas; acompanhámos algumas turmas numa ida ao teatro organizada pelo departamento de línguas, para celebrar a Festa do cinema francês.

Ocorreram ainda outras atividades em que demos a nossa colaboração, nomeadamente na celebração do Dia Europeu do Desporto Escolar, inserido na Semana Europeia do Desporto, no dia 28 de setembro de 2018. O objetivo deste dia foi o de proporcionar aos alunos, atividades lúdicas e desportivas, de forma a incentivar para um estilo de vida ativo e saudável, promovendo o desporto e a atividade física em toda a Europa. Neste mesmo dia várias turmas da escola tiveram a oportunidade de experienciar as modalidades do Desporto Escolar que estavam a decorrer, como Badmínton, Ténis de Mesa, Golfe Voleibol e Xadrez. Os professores estagiários reuniram-se cedo na escola para a preparação do material e cada um de nós ficou responsável por uma modalidade.

No dia 18 de outubro de 2018, realizou-se na Escola uma atividade destinada aos alunos de Intercâmbio (Anexo 20). A organização e preparação da mesma ficou ao cargo do Núcleo de Estágio de Educação Física. O objetivo deste dia foi o de proporcionar aos alunos,

atividades lúdicas de forma a criar laços com os outros alunos e claro, divertirem-se. Foram realizados jogos de *Boccia*, Jogo de estafetas com sacos, Jogo de Futebol, Jogo de Estafetas com colher, Jogo de busca de objetos, Jogo de Estafetas com obstáculos, em que cada professor estagiário ficou responsável por uma estação. A atividade correu bem e os alunos divertiram-se imenso.

Foi pedida a colaboração do Núcleo de Estágio de Educação Física para ajudar nas atividades de Atletismo. As atividades eram: salto em comprimento; mega sprint; lançamento do peso e a prova do quilometro. Ajudámos na montagem do material para a prova de lançamento do peso e na prova de mega *sprint*. Nesta última fomos responsáveis pelo desenrolar da mesma, anotando o nome dos participantes, distribuídos pelos diferentes escalões. Tivemos a ajuda de outros professores para cronometrar, pois os alunos encontravam-se em provas. A prova decorreu de forma rápida devido ao número razoável de pistas e de participantes. Após a conclusão da prova, procedemos à arrumação do material.

2.11. Atitude Ético-Profissional

“A ética-profissional constitui uma dimensão paralela à dimensão intervenção pedagógica e tem uma importância fundamental no desenvolvimento do *agir profissional* do futuro professo. A ética e o profissionalismo docente são os pilares deste agir...” (Elsa *et al.* 2018/2019, p. 51).

Quando nos candidatámos à realização do EP, estávamos conscientes de que iríamos desempenhar funções de docência e que iríamos estar inseridos numa comunidade, a comunidade escolar. Cientes deste cenário, acreditando nesta profissão, e que bem exercida pode, à sua maneira, mudar o mundo, adotámos de forma natural, uma postura descontraída, mas responsável. Ao embarcarmos nesta aventura estávamos a assinar um contrato de compromisso para aprimorarmos as competências inerentes ao cargo da docência.

O nosso objetivo primordial foi o de promover o sucesso das aprendizagens dos alunos através de um processo de E-A diversificado e inclusivo e foi nisso que nos focámos durante o estágio. Além das aprendizagens acreditamos que contribuímos para a promoção do espírito de equipa e cooperação, e para o desenvolvimento pessoal e social através da transmissão de atitudes e valores, que consideramos corretas para se tornarem cidadãos exemplares. A nossa disponibilidade para os alunos foi total. Algumas alunas solicitaram a nossa ajuda fora do horário das aulas e nós mostramo-nos disponíveis para as ajudar a ultrapassar nas suas dificuldades. Sempre que ocorriam atividades que necessitavam de

docentes para acompanhar a turma, podiam contar com a nossa colaboração. Tivemos a preocupação de participarmos na vida escolar dos alunos procurando o seu equilíbrio e bem-estar. Perante os alunos assumimos uma atitude responsável e uma conduta pessoal adequada, e constituímos um bom exemplo através da pontualidade, assiduidade, e do respeito demonstrado. Foram muitas as conversas e brincadeiras com os alunos, mas sempre com a preocupação de não ferir suscetibilidades.

Para além dos alunos, tínhamos um compromisso com as nossas próprias aprendizagens, tentámos, dentro dos possíveis, tirar o máximo partido deste estágio. Fomos totalmente recetivos a todas as críticas construtivas sobre a nossa intervenção e prática pedagógica. O EP fez-se acompanhar da análise reflexiva, as várias perspetivas dos nossos pares constituíram uma ferramenta muito útil no nosso desenvolvimento profissional, e consequentemente na diminuição de erros e ocorrências de aspetos menos positivos nas nossas aulas. Estes momentos reflexivos proporcionaram ainda, a cooperação e a ajuda entre os elementos do Núcleo de Estágio de Educação Física. Ainda nestes momentos, após as análises das intervenções pedagógicas, os assuntos divagavam pelos mais diversos temas relacionados com o desporto, algo que nos enriqueceu bastante a nível de conhecimentos do mundo desportivo.

Paralelamente a esta forma de aprendizagem, o estudo e pesquisa de matérias, o pedido de ajuda ao Professor Cooperante, aos restantes professores do Grupo de Educação Física e aos colegas de estágio nunca foi deixado de parte, sempre que necessário, questionávamos os mesmos acerca das nossas incertezas. O oposto também sucedeu, uma vez que nos mostrámos sempre disponíveis para ajudar em tudo o que fosse necessário. Neste processo o trabalho foi individual, mas não estávamos sozinhos. Respeitámos e tivemos em atenção as opiniões dos alunos e dos nossos colegas e procurámos fomentar o trabalho colaborativo quando as condições assim o exigiam, adquirindo uma posição de líder no sentido de organizar esse trabalho.

Houve ainda uma preocupação em maximizar os nossos conhecimentos nas diferentes áreas como no funcionamento, na organização e gestão da instituição escolar. Tivemos a oportunidade de participar numa formação de Suporte Básico de Vida realizada na EBSQF (Anexo 21), nas Jornadas Científico-Pedagógicas e no Fórum Internacional das Ciências da Educação Física, proporcionados pela FCDEF.

A nossa disponibilidade para a escola foi total, colaborando em todas as atividades para as quais solicitavam a nossa ajuda, como referimos no ponto anterior. Tentámos sempre adequar a nossa conduta pessoal a todos os atores da comunidade,

tratando-os com respeito e simpatia. No que toca à capacidade de iniciativa e responsabilidade, procurámos cumprir todas as exigências inerentes ao estágio.

CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA

3.1. Introdução

O presente AT-P cujo título é Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. O Contributo da disciplina de Educação Física, insere-se no âmbito da unidade curricular de Relatório de Estágio do plano de estudos 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.

A proposta colocada para análise, trata-se de um estudo de natureza descritiva e exploratória, baseado num estudo caso, que decorreu na Escola Básica e Secundária Quinta das Flores junto da turma C, do 8º ano. Após a recente reformulação e criação de novos documentos curriculares, pretende-se compreender qual o contributo da disciplina de Educação Física para o desenvolvimento das ACPA.

3.2. Objetivos

3.2.1. Objetivo geral

Como objetivo geral proposto para este AT-P pretendemos saber de que modo a intervenção pedagógica do professor estagiário nas aulas de EF contribui para o desenvolvimento das Áreas de Competências previstas no PA.

3.2.2. Objetivos específicos

Foram ainda definidos objetivos específicos, para este estudo:

- Que Áreas de Competências do PA foram mais trabalhadas com a turma:
 - por modalidade;
 - todas as matérias.
- Que Áreas de Competências do PA foram menos trabalhadas com a turma:
 - por modalidade;

- todas as matérias
- Que Áreas de Competências do PA não foram trabalhadas com a turma:
 - por modalidade;
 - todas as matérias;
- Comparar/verificar as Áreas de Competências do PA trabalhadas com as previstas nas AE homologadas para a disciplina de EF, para o 3º ciclo do ensino básico.

3.3. Enquadramento teórico

3.3.1. Decreto-Lei nº55/2018

O Governo Constitucional, através de medidas de aplicação universal, tem vindo a garantir os propósitos de uma política educativa centrada nas pessoas que garanta o acesso às instituições públicas, que promova o sucesso educativo e a igualdade de oportunidades, inscritos na Lei de Bases do Sistema Educativo aprovada pela Lei n.º 46/86, de 14 de outubro. Porém estes objetivos não estão a ser atingidos na sua plenitude.

Surgindo da necessidade de obter respostas face às exigências dos tempos que correm, devido à sua imprevisibilidade e rápidas mudanças, e de após se ter verificado que nem todos os alunos veem garantido o direito à aprendizagem e ao sucesso educativo, nasce este Decreto-Lei. O mesmo tem como objeto estabelecer um novo currículo para os ensinos básico e secundário, os princípios orientadores da sua conceção, operacionalização e avaliação das aprendizagens, proporcionando às escolas mais autonomia na tomada de decisões, de modo a garantir que todos os alunos adquiram os conhecimentos e desenvolvam as capacidades e atitudes que contribuem para alcançar as competências previstas no PA.

3.3.2. Lei de Bases do Sistema Educativo

Segundo o Conselho Nacional de Educação (2016), a Lei de Bases do Sistema Educativo “estabelece o quadro geral do sistema educativo e pode definir-se como o referencial normativo das políticas educativas que visam o desenvolvimento da educação e do sistema educativo.”

Os princípios gerais desta Lei nº46/86 são:

1 – “Todos os portugueses têm direito à educação e à cultura, nos termos da Constituição da República”.

2 – “É da especial responsabilidade do Estado promover a democratização do ensino, garantindo o direito a uma justa e efectiva igualdade de oportunidades no acesso e sucesso escolares”.

“3 - No acesso à educação e na sua prática é garantido a todos os portugueses o respeito pelo princípio da liberdade de aprender e de ensinar, com tolerância para com as escolhas possíveis, tendo em conta, designadamente, os seguintes princípios:”

“a) O Estado não pode atribuir-se o direito de programar a educação e a cultura segundo quaisquer directrizes filosóficas, estéticas, políticas, ideológicas ou religiosas;”

“b) O ensino público não será confessional;”

“c) É garantido o direito de criação de escolas particulares e cooperativas.”

“4 - O sistema educativo responde às necessidades resultantes da realidade social, contribuindo para o desenvolvimento pleno e harmonioso da personalidade dos indivíduos, incentivando a formação de cidadãos livres, responsáveis, autónomos e solidários e valorizando a dimensão humana do trabalho.”

“5 - A educação promove o desenvolvimento do espírito democrático e pluralista, respeitador dos outros e das suas ideias, aberto ao diálogo e à livre troca de opiniões, formando cidadãos capazes de julgarem com espírito crítico e criativo o meio social em que se integram e de se empenharem na sua transformação progressiva.”

3.3.3. Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória

Homologado pelo Despacho nº 6478/2017, de 26 de julho, este documento define as áreas de competências que se pretende que os alunos alcancem no final do 12.º ano de escolaridade. Importa referir que não se considera aqui, que os alunos atinjam um número ideal ou um mínimo de competências, mas sim o que é desejável. Para tal, são necessários o contributo e o compromisso de todos os que, direta ou indiretamente, têm responsabilidades

na educação, tendo aqui a orientação para as tomadas de decisão no que diz respeito ao desenvolvimento curricular.

Segundo o Despacho referido, o PA afirma-se como “referencial para as decisões a adotar por decisores e atores educativos ao nível dos estabelecimentos de educação e ensino e dos organismos responsáveis pelas políticas educativas”, e “constitui-se como matriz comum para todas as escolas e ofertas formativas no âmbito da escolaridade obrigatória, designadamente ao nível curricular, no planeamento, na realização e na avaliação interna e externa do ensino e da aprendizagem.”

A natureza assumida pelo PA é abrangente, pois respeita o carácter inclusivo e multifacetado da escola, e assegura que, todos os saberes são orientados por princípios, valores e por uma visão, independentemente do percurso escolar realizado. Assume também uma natureza transversal, em que cada área curricular contribui para o desenvolvimento de todas as áreas de competências, e ainda uma natureza abrangente que consiste na hipótese de, em cada ano de escolaridade, poder dar continuidade ao seu conteúdo e as finalidades.

A estrutura do PA apresenta: princípios e visão pelos quais a ação educativa se regula; valores e competências a serem desenvolvidos.

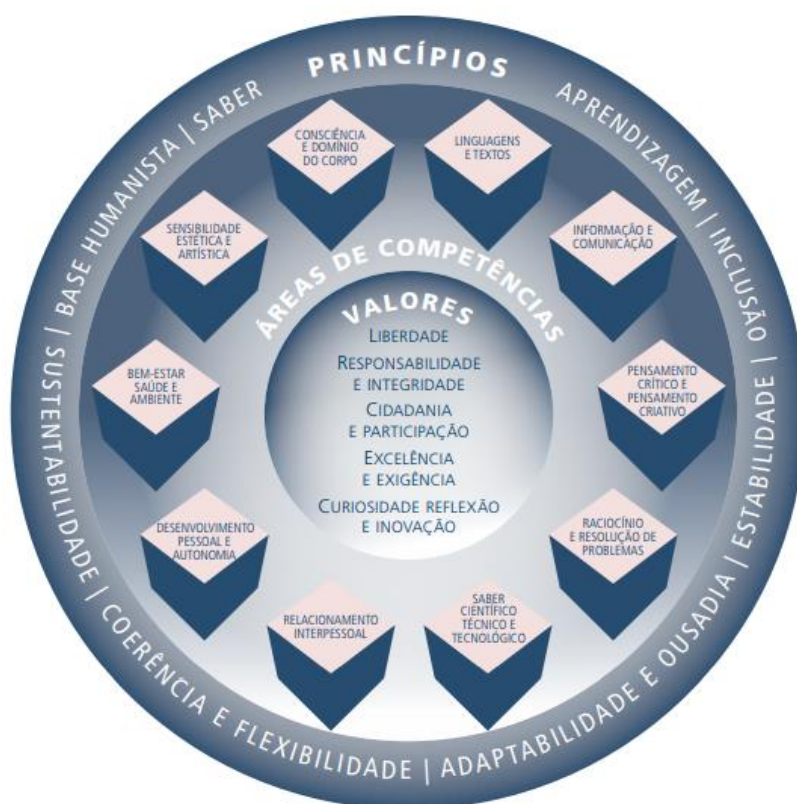


Figura 1. Esquema Conceptual do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. (Martins et al. (2017) p.11.

Seguidamente, apresenta-se um resumo adaptado de Martins *et al* (2017) p.13-30, referindo o essencial para este trabalho.

a) Princípios – justifica cada uma das ações relacionadas com a execução e gestão do currículo.

- Base humanista: habilitar os jovens com saberes e valores para construir uma sociedade justa, centrada na pessoa, na dignidade humana e na ação sobre o mundo enquanto bem comum a preservar;
- Saber: desenvolver a cultura científica nos jovens, que lhes permitem compreender, tomar decisões e intervir sobre as realidades naturais e sociais no mundo.
- Aprendizagem: promover a capacidade de aprender.
- Inclusão: a escolaridade obrigatória é de todos e para todos, e é promotora de equidade e democracia. A grande diversidade de alunos que a escola agrega, têm direito ao acesso e à participação em todos os contextos educativos.
- Coerência e flexibilidade: a ação educativa coerente pelo trabalho colaborativo dos atores educativos e a gestão flexível do currículo possibilitam explorar diferentes temas.
- Adaptabilidade e ousadia: estar ciente de que é necessário ter capacidade de adaptação a novos contextos, atualizar novos conhecimentos e desempenhar novas funções.
- Sustentabilidade: a escola contribui para a consciencialização dos alunos acerca do conceito de sustentabilidade pretendendo assim, ajudar no equilíbrio do planeta Terra.
- Estabilidade: este documento tem um prazo alargado por ser necessário tempo e persistência para educar para este perfil. Permite fazer face à evolução em qualquer área do saber, é estável e possibilita que o sistema se adegue e gere efeitos.

b) Visão – explana o que é pretendido para os jovens enquanto cidadãos após a escolaridade obrigatória. Pretende-se assim, que um jovem seja um cidadão:

- Dotado de várias literacias que lhe permita analisar, questionar criticamente a realidade, avaliar e selecionar a informação, formular hipóteses e tomar decisões fundamentadas no seu dia a dia;
- Livre, autónomo, responsável e consciente de si próprio e do mundo à sua volta;

- Que lide com as mudanças e incertezas;
- Que reconheça a importância e o desafio oferecidos pelas diferentes áreas (Artes, Ciências, Tecnologia e Humanidades) para a sustentabilidade social, cultural, econômica e ambiental do país e do mundo;
- Capaz de pensar crítica e autonomamente, criativo, com competência de trabalho colaborativo e com capacidade de comunicação;
- Apto a dar continuidade a aprender ao longo da vida, como fator decisivo do seu desenvolvimento pessoal e da sua intervenção social;
- Que conheça e respeite os princípios fundamentais da sociedade democrática e os direitos, garantias e liberdades em que esta assenta;
- Que valorize o respeito pela dignidade humana, pelo exercício da cidadania, pela solidariedade, pela diversidade cultural e pelo debate democrático;
- Que rejeite todas as formas de discriminação e exclusão social.

c) Valores – orientações segundo as quais determinadas crenças, comportamentos e ações são definidos como adequados e desejáveis. Nas atividades escolares, os jovens devem ser encorajados a desenvolver e a pôr em prática os valores pelos quais a cultura da escola se deve orientar. São eles:

- Responsabilidade e integridade: respeito por si e pelos outros, agir eticamente, consciente da obrigação de responder pelas próprias ações; medir as suas ações e as dos outros em função do bem comum;
- Excelência e exigência: aspirar ao trabalho bem feito, ao rigor e à superação; ser perseverante perante as dificuldades; ser consciente de si e dos outros; ter sensibilidade e ser solidário para com os outros;
- Curiosidade, reflexão e inovação: querer aprender mais; desenvolver o pensamento reflexivo, crítico e criativo; procurar novas soluções e aplicações;
- Cidadania e participação: demonstrar respeito e agir de acordo com os princípios dos direitos humanos; negociar a solução de conflitos em prol da solidariedade e da sustentabilidade ecológica; ser interventivo, tomando a iniciativa e ser empreendedor;
- Liberdade: manifestar a autonomia pessoal centrada nos direitos humanos, na democracia, na cidadania, na equidade, no respeito mútuo, na livre escolha e no bem comum.

d) Áreas de Competências – combinações complexas de conhecimentos, capacidades e atitudes, de natureza cognitiva e metacognitiva, social e emocional, física e prática. Estas áreas são complementares, não possuem nenhuma hierarquia, e são transversais às áreas curriculares.

- A - Linguagens e textos

- Competências - utilização eficaz de códigos que permitam exprimir e representar conhecimentos em várias áreas do saber.
- Alunos capazes de:
 - i. Utilizar de modo proficiente diferentes linguagens e símbolos associados às línguas (materna e estrangeiras), à literatura, à música, às artes, às tecnologias, à matemática e à ciência;
 - ii. Aplicar estas linguagens de modo adequado aos diferentes contextos de comunicação, em ambientes analógico e digital;
 - iii. Dominar capacidades nucleares de compreensão e de expressão nas modalidades oral, escrita, visual e multimodal.

- B - Informação e comunicação

- Competências - seleção, análise, produção e divulgação de produtos, de experiências e de conhecimento, em diferentes formatos.
- Alunos capazes de:
 - i. Utilizar e dominar instrumentos diversificados para pesquisar, descrever, avaliar, validar e mobilizar informação, de forma crítica e autónoma, verificando diferentes fontes documentais e a sua credibilidade;
 - ii. Transformar a informação em conhecimento;
 - iii. Colaborar em diferentes contextos comunicativos, de forma adequada e segura, utilizando diferentes tipos de ferramentas (analógicas e digitais), com base nas regras de conduta próprias de cada ambiente.

- C - A) Raciocínio e B) resolução de problemas

- A) Competências - processos lógicos que permitem aceder à informação, interpretar experiências e produzir conhecimento.
- B) Competências - processos de encontrar respostas para uma nova situação, mobilizando o raciocínio com vista à tomada de decisão, à construção e uso de estratégias e à eventual formulação de novas questões.

- Alunos capazes de:
 - i. Interpretar informação, planear e conduzir pesquisas;
 - ii. Gerir projetos e tomar decisões para resolver problemas;
 - iii. Desenvolver processos conducentes à construção de produtos e de conhecimento, usando vários recursos.

- D - A) Pensamento crítico e B) pensamento criativo
 - A) Competências - observar, identificar, analisar e dar sentido à informação, às experiências e às ideias e argumentar a partir de diferentes premissas e variáveis. Carecem de um desenho de várias opções de cenários, e criação de critérios de análise para tirar conclusões fundamentadas e proceder à avaliação de resultados.
 - B) Competências - gerar e aplicar novas ideias em contextos específicos, abordando as situações a partir de diferentes perspetivas, identificando soluções alternativas e estabelecendo novos cenários.

 - Alunos capazes de:
 - i. Pensar de modo abrangente e em profundidade, de forma lógica, observando, analisando informação, experiências ou ideias, argumentando com recurso a critérios implícitos ou explícitos, com vista à tomada de posição fundamentada;
 - ii. Convocar diferentes conhecimentos, científicos e humanísticos, utilizando diferentes metodologias e ferramentas para pensar criticamente;
 - iii. Prever e avaliar o impacto das suas decisões;
 - iv. Desenvolver novas ideias e soluções, de forma imaginativa e inovadora, como resultado da interação com os outros ou da reflexão pessoal, aplicando-as a diferentes contextos e áreas de aprendizagem.

- E - Relacionamento interpessoal

- Competências – interação com os outros, que ocorre em diferentes contextos sociais e emocionais. Permitem reconhecer, expressar e gerir emoções, construir relações, estabelecer objetivos e dar resposta a necessidades pessoais e sociais.
- Alunos capazes de:
 - i. Adequar comportamentos em contextos de cooperação, partilha, colaboração e competição;
 - ii. Trabalhar em equipa e usar diferentes meios para comunicar presencialmente e em rede;
 - iii. Interagir com tolerância, empatia e responsabilidade e argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista, desenvolvendo novas formas de estar, olhar e participar na sociedade.
- F - Desenvolvimento pessoal e autonomia
 - Competências – confiança em si próprio, motivação para aprender, autorregulação, espírito de iniciativa e tomada de decisões fundamentadas, aprendendo a integrar pensamento, emoção e comportamento, para uma autonomia crescente.
 - Alunos capazes de:
 - i. Estabelecer relações entre conhecimentos, emoções e comportamentos;
 - ii. Identificar áreas de interesse e de necessidade de aquisição de novas competências;
 - iii. Consolidar e aprofundar as competências que já possuem, numa nova perspetiva de aprendizagem ao longo da vida;
 - iv. Estabelecer objetivos, traçar planos e concretizar projetos, com sentido de responsabilidade e autonomia.
- G - Bem-estar, saúde e ambiente
 - Competências – promoção, criação e transformação da qualidade de vida do indivíduo e da sociedade.
 - Alunos capazes de:

- i. Adotar comportamentos que promovam a saúde e o bem-estar (hábitos quotidianos, alimentação, consumos, prática de exercício físico, sexualidade e relações com o ambiente e sociedade);
 - ii. Compreender os equilíbrios e as fragilidades do mundo natural na adoção de comportamentos que respondam a grandes desafios globais do ambiente;
 - iii. Manifestar consciência e responsabilidade ambiental e social, trabalhando colaborativamente para o bem comum, com vista na construção de um futuro sustentável.

- H - Sensibilidade estética e artística
 - Competências – processos de experimentação, de interpretação e de fruição de diferentes realidades culturais, para o desenvolvimento da expressividade pessoal e social. Compreendem o domínio de processos técnicos e performativos envolvidos na criação artística.

 - Alunos capazes de:
 - i. Reconhecer as especificidades e as intencionalidades das diferentes manifestações culturais;
 - ii. Experimentar processos próprios das diferentes formas de arte;
 - iii. Apreciar criticamente as realidades artísticas, em diferentes suportes tecnológicos, pelo contacto com os diversos universos culturais;
 - iv. Valorizar o papel das várias formas de expressão artística e do património material e imaterial na vida e na cultura das comunidades.

- I - Saber científico, técnico e tecnológico
 - Competências – mobilização da compreensão de fenómenos científicos e técnicos e da sua aplicação para dar resposta aos desejos e necessidades humanos, com consciência das consequências éticas, sociais, económicas e ecológicas.

 - Alunos capazes de:
 - i. Compreender processos e fenómenos científicos que permitam a tomada de decisão e a participação em fóruns de cidadania;
 - ii. Manipular e manusear materiais e instrumentos diversificados para controlar, utilizar, transformar, imaginar e criar produtos e sistemas;

- iii. Executar operações técnicas, segundo uma metodologia de trabalho adequada, para atingir um objetivo ou chegar a uma decisão ou conclusão fundamentada, adequando os meios materiais e técnicos à ideia ou intenção expressa;
 - iv. Adequar a ação de transformação e criação de produtos aos diferentes contextos naturais, tecnológicos e socioculturais, em atividades experimentais, projetos e aplicações práticas desenvolvidos em ambientes físicos e digitais.
- **J - Consciência e domínio do corpo**
 - Competências – capacidade de compreender o corpo como um sistema integrado e de utilizar de forma ajustada aos diferentes contextos.
 - Alunos capazes de:
 - i. Realizar atividades motoras, locomotoras, não-locomotoras e manipulativas, integradas nas diferentes circunstâncias vivenciadas na relação do seu próprio corpo com o espaço;
 - ii. Dominar a capacidade perceptivo-motora (imagem corporal, direcionalidade, afinamento perceptivo e estruturação espacial e temporal);
 - iii. Ter consciência de si próprios a nível emocional, cognitivo, psicossocial, estético e moral por forma a estabelecer consigo próprios e com os outros uma relação harmoniosa e saudável.

3.3.4. Aprendizagens Essenciais

Homologado pelo Despacho nº 6478/2017 de 26 de julho, as AE constituem um documento curricular e “integrador dos ensinos básico e secundário” (Roldão, *et al.* 2017. P.11) que se constitui como um referencial para as decisões tomadas pela escola relativas à adequação e contextualização nas várias dimensões do desenvolvimento curricular (planeamento, realização e avaliação) e tem como objetivo o desenvolvimento das competências inscritas no PA.

O Decreto-Lei nº 55 de 2018, no seu resumo em linguagem clara, define AE como “os conhecimentos, as capacidades e as atitudes que as/os alunas/os têm

obrigatoriamente de adquirir e desenvolver, em cada ano de escolaridade podendo ser aprofundadas, reforçadas e enriquecidas por decisão da escola.”

Particularizando a disciplina de EF, as AE foram elaboradas tendo como referência os Programas de EF e outros documentos curriculares. A apresentação por ciclo e ano de escolaridade têm por referência os objetivos gerais dos programas para o respetivo ciclo, definindo o currículo obrigatório para todas as escolas, garantido, desta forma, a coerência curricular a nível nacional. A duração ao longo dos vários anos, garante a articulação vertical do currículo, permitindo a sua consecução de forma aberta, inclusiva, flexível e progressiva. As AE não invalidam ou eliminam os programas de EF, caracteristicamente mais vastos e profundos, possibilitando o ecletismo formativo, correspondente ao perfil de aluno fisicamente bem-educado de acordo com finalidades e objetivos gerais da EF (Aprendizagens Essenciais de Educação Física, 2017. p.2).

3.4. Metodologia

A metodologia deste estudo é do tipo quantitativa, pretendendo-se encontrar resultados e quantificá-los. Neste ponto será então apresentada a metodologia utilizada dividindo-se em dois subpontos: Caracterização da Amostra e Recolha de Dados e Procedimentos.

3.4.1. Caracterização da amostra

A amostra deste estudo é composta por 82 aulas (28 blocos de 45 minutos e 27 blocos de 90 minutos), lecionadas pela professora estagiária aos seus alunos da turma C do 8º ano (n=25), nas matérias/Unidades Didáticas de Ginástica (solo e acrobática), Atletismo, Badmínton, Patinagem e Basquetebol.

Na tabela seguinte encontra-se o número de aulas lecionadas, excluindo os feriados e a participação dos alunos noutras atividades no tempo das aulas de EF.

Tabela 1. Calendário das matérias lecionadas para efeito de estudo.

Período	1º		2º		3º
Número de semanas	13		13		13
UD	Ginástica	Atletismo	Badmínton	Patinagem	Basquetebol
Início	17/09/2018	29/10/2018	03/01/2019	18/02/2019	23/04/2019
Fim	26/10/2018	14/12/2018	15/02/2019	05/04/2019	17/05/2019
Espaço	1	3	2	4	5
Total de blocos de 45'	6	6	6	6	4
Total de blocos de 90'	6	4	7	7	3

3.4.2. Recolha de Dados e Procedimentos

Para possibilitar a recolha de dados, foi inserida uma coluna «ACPA» no plano de aula destinada ao preenchimento com as letras das Áreas de Competência do PA, sendo visível no anexo 1. Desta forma, para os exercícios selecionados de cada parte da aula, eram identificadas as Áreas de Competências, por ordem que considerávamos que eram as mais trabalhadas para as menos trabalhadas.

Os critérios que nos levaram a escolher estas ACPA basearam-se na nossa perceção, fundamentadas no documento do PA através das descrições de cada área aí integrada e dos respetivos descritores operativos; no documento da operacionalização das AE para a disciplina de EF, nas ações estratégicas de ensino orientadas para o PA; e na revisão feita dos exercícios a par com um colega, de modo a verificar se cada letra se adequava ao exercício.

De modo a passar os dados para formato digital, possibilitando assim o seu tratamento estatístico, foi construída em *Excel* uma tabela (Anexo 22), onde colocámos os dados recolhidos aula a aula. Esta tabela padeceu de uma revisão, reajustando-a ao currículo ensinado. Este procedimento foi baseado nos relatórios reflexivos de cada plano, efetuado

imediatamente após a aula, pois nem todos os planos foram cumpridos na íntegra. Foi elaborada uma segunda tabela (Anexo 23) de registro da frequência absoluta (número de ocorrências) e relativa (percentagem do tempo útil de aula, atribuído ao trabalho das ACPA na intervenção pedagógica do professor estagiário), no mesmo formato, para conseguir dar resposta aos objetivos propostos.

Para efeitos de análise, e de modo a clarificar o tempo útil de aula, desde a preleção inicial até ao fim do balanço final, observou-se seis aulas (três de quarenta e cinco e noventa minutos). Os alunos dispunham de cinco minutos para se equipar e sete minutos destinados à higiene pessoal, o que perfaz um total de doze minutos, deduzido do tempo total da aula. No que foi analisado a média do tempo útil de aula destinado ao trabalho das ACPA, para as aulas de quarenta e cinco minutos foi de vinte e seis minutos, e para as aulas de noventa minutos foi de setenta minutos.

3.5. Apresentação e discussão dos resultados

Procederemos de seguida à apresentação dos resultados do estudo, por forma a dar resposta aos objetivos definidos.

Na tabela 2 são apresentados o número de ocorrências em que cada área de competências foi trabalhada (frequência absoluta), bem como a respetiva percentagem de tempo útil de aula (frequência relativa), para cada uma das matérias.

3.5.1. Frequências absolutas de ocorrências e percentagens relativas do tempo útil de aula, atribuído ao trabalho das ACPA, por modalidade.

Tabela 2 - Frequências absolutas de ocorrências e percentagens relativas de tempo, atribuído ao trabalho das ACPA, por modalidade.

ACPA	Ginástica de Solo e Acrobática		Atletismo		Badmínton		Patinagem		Basquetebol	
	Total de 493'		Total de 455'		Total de 726'		Total de 710'		Total de 325'	
	Nº Oc.	% rel. t	Nº Oc.	% rel. t	Nº Oc.	% rel. t	Nº Oc.	% rel. t	Nº Oc.	% rel. t
A - Linguagens e textos	2	9,13%	3	14,29%	0	0,00%	2	7,04%	0	0,00%
B - Informação e comunicação	13	14,41%	8	12,53%	14	10,47%	19	21,40%	12	13,84%
C - Raciocínio e resolução de problemas	2	17,65%	4	13,40%	23	67,77%	3	7,74%	17	80,31%
D - Pensamento crítico e pensamento criativo	3	21,70%	1	4,40%	0	0,00%	4	12,68%	0	0,00%
E - Relacionamento interpessoal	15	80,54%	11	35,51%	35	82,36%	12	24,65%	18	85,23%
F - Desenvolvimento pessoal e autonomia	16	75,66%	20	58,90%	25	48,70%	36	65,91%	6	17,85%
G - Bem-estar, saúde e ambiente	36	89,46%	35	80,22%	56	87,19%	48	66,48%	23	96,31%
H - Sensibilidade estética e artística	14	58,62%	0	0,00%	1	3,44%	11	18,73%	0	0,00%
I - Saber científico, técnico e tecnológico	0	0,00%	2	10,99%	0	0,00%	2	7,04%	0	0,00%
J - Consciência e domínio do corpo	38	90,88%	35	83,31%	60	99,99%	59	82,13%	25	96,31%

Como se observa na tabela 2, as letras que correspondem às ACPA “*G – Bem-estar, saúde e ambiente*” e “*J – Consciência e domínio do corpo*” tiveram ambas, maior número de ocorrências e maiores percentagens relativas de tempo útil de aula, sendo as mais trabalhadas em todas as matérias. O trabalho da área de competências “*G – Bem-estar, saúde e ambiente*” remete-nos para certas Finalidades do Programa Educação Física do 3º ciclo do Ensino Básico (2001) p.6, no sentido de promover hábitos, atitudes e conhecimentos e sensibilizar os alunos para o benefício da atividade física, através da prática da mesma, permitindo que melhorassem a sua aptidão física e conseqüentemente a sua qualidade de vida, saúde e bem-estar. A Direção Regional da Saúde p.1, cita que a “*Actividade física adequada e desporto para todos constituem um dos pilares para um estilo de vida saudável, a par de alimentação saudável...*”. A área de competências “*J – Consciência e domínio do corpo*” na nossa opinião está ligada diretamente com a conceção de EF, “*a apropriação das habilidades técnicas e conhecimentos, na elevação das capacidades do aluno e na formação das aptidões, atitudes e valores, ('bens de personalidade' que representam o rendimento educativo), proporcionadas pela exploração das suas possibilidades de actividade física adequada – intensa, saudável, gratificante e culturalmente significativa.*” (Programa Educação Física, 2001, p.4)

Verificam-se algumas divergências entre as ACPA “*E - Relacionamento interpessoal*” sendo mais trabalhadas nas matérias de Ginástica, Badmínton e Basquetebol, e “*F - Desenvolvimento pessoal e autonomia*” nas modalidades de Atletismo e Patinagem. Estes desvios, a nosso ver, ocorrem devido à tipologia de exercícios aplicados por nós durante as aulas. Apesar de Ginástica e Badmínton serem modalidades individuais, foram executados um grande número de exercícios cooperativos, a nível das ajudas em Ginástica (acrobática) e em Badmínton ao nível de exercícios de sustentação do volante e direção propositada do volante, entre outros. O Basquetebol sendo um Jogo Desportivo Coletivo, foram realizados exercícios em que os alunos deveriam de cooperar com os colegas para alcançar o objetivo pretendido.

No geral das modalidades, verificamos que a área de competências “*B – Informação e comunicação*” a nossa instrução ocorreu mais vezes, para explicar a execução dos vários elementos técnicos, daí apresentar um maior número de ocorrências, no entanto, o tempo destinado ao seu trabalho era menor porque, as instruções e momentos de comunicação deviam ser breves. Em relação à área de competências “*H - Sensibilidade estética e artística*” comparando-a com as restantes modalidades revelou ser mais trabalhada

porque considerámos a Ginástica, segundo o seu significado, como “A arte...” (Dicionário Priberam) sendo assim, uma forma dos alunos experimentarem uma forma de arte diferente.

Numa análise mais individualizada, na matéria de Ginástica, as ACPA “*A – Linguagens e textos*”, “*C - Raciocínio e resolução de problemas*” e “*D - Pensamento crítico e pensamento criativo*” apresentaram números de ocorrências muito baixos comparativamente às restantes. Relativamente às percentagens relativas de tempo as ACPA “*E – Relacionamento interpessoal*”, “*F - Desenvolvimento pessoal e autonomia*”, “*G – Bem-estar, saúde e ambiente*”, “*H - Sensibilidade estética e artística*” e “*J – Consciência e domínio do corpo*” revelaram valores superiores a cinquenta por cento.

A área de competências “*F - Desenvolvimento pessoal e autonomia*” tem apenas mais um valor, no número de ocorrências, comparativamente à área de competências “*E – Relacionamento interpessoal*”, no entanto, esta revela uma percentagem relativa de tempo superior. O tipo de exercícios aplicados nas aulas, eram tanto de carácter individual (ginástica de solo) como em grupo (ginástica acrobática). A diferença aqui, ocorre devido às ajudas que os alunos davam uns aos outros, para a execução dos diferentes elementos.

Para as ACPA “*B – Informação e comunicação*” e “*H - Sensibilidade estética e artística*” as frequências absolutas de ocorrências apresentam valores muito próximos, contudo, esta última apresenta uma percentagem relativa de tempo significativa.

As ACPA “*C - Raciocínio e resolução de problemas*” e “*D - Pensamento crítico e pensamento criativo*” apenas foram trabalhadas nas três últimas aulas, antes da Avaliação Final, em exercícios destinados para a criação de um esquema gímico e acrobático. Deste modo apresentaram valores mais baixos pois, caso os alunos tivessem iniciado a construção do esquema mais cedo possivelmente, os valores seriam maiores.

A área de competências “*I - Saber científico, técnico e tecnológico*” não foi trabalhada durante esta matéria. Esta última, é atribuída essencialmente ao teste teórico e por ajustes realizados à extensão e sequência de conteúdos, o teste foi realizado no início da modalidade seguinte.

Para a modalidade de Atletismo, as ACPA com maiores números de frequências absolutas de ocorrências e percentagens relativas de tempo foram “*F – Desenvolvimento pessoal e autonomia*”, “*G – Bem-estar, saúde e ambiente*” e “*J – Consciência e domínio do corpo*”. Para além destas, a área de competências “*E – Relacionamento interpessoal*” detém o quarto maior número de ocorrências e percentagem relativa do tempo útil. Nesta modalidade, apesar de ser individual, foi lecionada a disciplina de Corrida de Estafetas que,

para atingir os objetivos os alunos deviam de cooperar entre si. Ainda assim encontra-se nas ACPA menos trabalhadas juntamente com “A – *Linguagens e textos*”, “B - *Informação e comunicação*” “C - *Raciocínio e resolução de problemas*”, “D - *Pensamento crítico e pensamento criativo*” e “I - *Saber científico, técnico e tecnológico*”.

Esta última, apresenta duas ocorrências pois, foram realizados os testes de Ginástica e Atletismo, onde os alunos mobilizaram os seus conhecimentos de modo a responderem às questões. A área de competências “H - *Sensibilidade estética e artística*” não foi trabalhada pois, ao considerarmos a conexão com a arte e com as outras culturas, do nosso ponto de vista não foi realizado nenhum exercício que trabalhasse a mesma.

A modalidade de Badmínton revelou maiores números de frequências absolutas de ocorrências nas ACPA “C - *Raciocínio e resolução de problemas*”, “E – *Relacionamento interpessoal*”, “F – *Desenvolvimento pessoal e autonomia*”, “G – *Bem-estar, saúde e ambiente*” e “J – *Consciência e domínio do corpo*”. Por sua vez, as ACPA “C - *Raciocínio e resolução de problemas*”, “E – *Relacionamento interpessoal*”, “G – *Bem-estar, saúde e ambiente*” e “J – *Consciência e domínio do corpo*” revelaram maiores valores em percentagens relativas de tempo útil de aula.

A área de competências “C – *Raciocínio e resolução de problemas*”, mostra elevada percentagem relativa de tempo útil, por haver exercícios aproximados ao contexto real e táticos em que, os alunos deveriam de perceber qual o gesto técnico mais adequado para não sofrer ou marcar pontos. Com quase cinquenta por cento de tempo relativo a área de competências “F – *Desenvolvimento pessoal e autonomia*”, teve um número de ocorrências superior a “C - *Raciocínio e resolução de problemas*”. Facto que ocorreu porque, os exercícios que considerámos que trabalhavam esta área de competências, foram em maior número mas, com menos tempo destinado à prática. As ACPA menos trabalhadas nesta matéria, foram “B - *Informação e comunicação*” e “H - *Sensibilidade estética e artística*” considerando os exercícios selecionados pela professora. A modalidade de Badmínton foi a segunda matéria que revelou mais ACPA que não foram trabalhadas nomeadamente, “A - *Linguagens e textos*”, “D - *Pensamento crítico e pensamento criativo*” e “I - *Saber científico, técnico e tecnológico*”. Para a área de competências “A - *Linguagens e textos*” esta deveria de estar presente nesta matéria pois, com o uso da sinalética utilizada por parte da professora, os alunos eram capazes de dominar a compreensão oral e visual. Por outro lado, a área de competências “D - *Pensamento crítico e pensamento criativo*” de acordo com a metodologia utilizada pela professora nas aulas de EF, nos exercícios aplicados, não considerámos que esta fosse trabalhada em nenhum deles. A área de

competências “*I - Saber científico, técnico e tecnológico*” não aparece nesta Unidade Didática pelo mesmo motivo da Ginástica, sendo que o teste foi realizado na matéria a seguir.

A modalidade de Patinagem revelou maiores números de frequências absolutas de ocorrências e percentagens relativas de tempo nas ACPA “*F – Desenvolvimento pessoal e autonomia*”, “*G – Bem-estar, saúde e ambiente*” e “*J – Consciência e domínio do corpo*”. Nesta Unidade Didática a professora estagiária optou pelos Estilos de Ensino Inclusivo, por Tarefa e por Descoberta guiada. Estes davam maior liberdade ao aluno para escolher a progressão da tarefa ao seu nível e descobrir através de *feedback* e experimentação a melhor forma de conseguir atingir o objetivo. Pensamos que por este motivo, “*F – Desenvolvimento pessoal e autonomia*” obteve valores significativos.

Em relação às ACPA menos trabalhadas (“*A - Linguagens e textos*”, “*B - Informação e comunicação*”, “*C - Raciocínio e resolução de problemas*”, “*D - Pensamento crítico e pensamento criativo*”, “*E – Relacionamento interpessoal*”, “*H - Sensibilidade estética e artística*” e “*I - Saber científico, técnico e tecnológico*”), a área de competências “*B - Informação e comunicação*” revelou um maior número de ocorrências comparativamente a “*E – Relacionamento Interpessoal*”, no entanto última esta apresenta uma maior percentagem relativa de tempo. Apesar de ser uma modalidade individual foram realizados exercícios cooperativos onde foi aplicado um Estilo de Ensino recíproco e exercícios competitivos, em que as equipas/grupos formados deveriam de utilizar estratégias, cooperando entre si, para ter êxito. A área de competências “*B - Informação e comunicação*” apresenta valores superiores no número de ocorrências e na percentagem relativa de tempo, comparativamente às restantes modalidades, pelo facto de termos introduzido novos conteúdos à turma, por ser uma Unidade Didática lecionada pela primeira vez.

A área de competências “*C - Raciocínio e resolução de problemas*” foi trabalhada em exercícios cujo Estilo de Ensino utilizado foi de Descoberta guiada permitindo assim, que os alunos tomassem consciência de alguns conceitos básicos. A área de competências “*H - Sensibilidade estética e artística*” foi trabalhada quando foram realizados exercícios de Patinagem Artística onde os alunos deveriam de perceber o valor estético dos conteúdos desta vertente. Por último, verifica-se que, “*I - Saber científico, técnico e tecnológico*” ocorreu duas vezes devido aos ajustes da extensão e sequência de conteúdos, sendo realizado o teste de Badminton nesta Unidade Didática.

A modalidade de Basquetebol apresentou valores significativos nas frequências absolutas de ocorrências e percentagens relativas de tempo útil de aula nas ACPA “*C -*

Raciocínio e resolução de problemas”, “*E - Relacionamento interpessoal*”, “*G - Bem-estar, saúde e ambiente*” e “*J - Consciência e domínio do corpo*”.

A área de competências “*C - Raciocínio e resolução de problemas*” revela apenas um valor a menos no número de ocorrências a menos que a área de competências “*E - Relacionamento interpessoal*”. A estratégia de ensino utilizada pela professora, através dos exercícios técnico-táticos e jogos aproximados ao contexto real, proporcionou o trabalho desta área de competências pois, estas ações requerem capacidade dos alunos para tomarem a melhor decisão de modo a atingirem o objetivo. Por outro lado, “*E - Relacionamento interpessoal*” apresenta uma percentagem superior por ser naturalmente um Jogo Desportivo Coletivo, em que os alunos deviam de cooperar entre si de forma a atingir o objetivo do jogo.

No que concerne às ACPA menos trabalhadas, a área de competências “*B - Informação e comunicação*” apresenta um número de ocorrências superior a “*F - Desenvolvimento pessoal e autonomia*”, este por sua vez, apresenta uma percentagem relativa de tempo mais elevada. Isto ocorre porque, os momentos de comunicação com os alunos deviam de ser breves, já a área de competências “*F - Desenvolvimento pessoal e autonomia*”, os exercícios selecionados tinham uma maior duração, trabalhando durante mais tempo essa ACPA.

Esta foi a matéria com mais ACPA que não foram trabalhadas no seu decorrer, sendo elas, “*A - Linguagens e textos*”, “*D - Pensamento crítico e pensamento criativo*”, “*H - Sensibilidade estética e artística*” e “*I - Saber científico, técnico e tecnológico*”. À semelhança de Badminton a área de competências “*A - Linguagens e textos*” deveria estar presente pelo uso de sinalética ao longo das aulas, nas diferentes Unidades Didática. Para as ACPA “*D - Pensamento crítico e pensamento criativo*”, “*H - Sensibilidade estética e artística*” e “*I - Saber científico, técnico e tecnológico*”, não considerámos que, as estratégias e os Estilos de Ensino, utilizados pela professora na leção desta modalidade, não trabalharam estas ACPA. Mais uma vez a área de competências “*I - Saber científico, técnico e tecnológico*” não foi trabalhada pelo mesmo motivo das matérias de Ginástica e Badminton.

3.5.2. Frequências absolutas do número de ocorrências e percentagens relativas do tempo útil de aula, atribuído ao trabalho das ACPA, na totalidade das matérias.

Na tabela 3 são apresentados o número de ocorrências em que cada área de competências foi trabalhada (frequência absoluta), bem como a respetiva percentagem de tempo útil de aula (frequência relativa), para a totalidade das matérias analisadas.

Tabela 3 - Frequências absolutas de ocorrências e percentagens relativas de tempo, atribuído ao trabalho das ACPA, na totalidade das matérias.

ACPA	Todas as matérias	
	Total de 2709'	
	Nº Oc.	% rel. t
A - Linguagens e textos	7	5,91%
B - Informação e comunicação	66	14,80%
C - Raciocínio e resolução de problemas	49	36,03%
D - Pensamento crítico e pensamento criativo	8	8,01%
E - Relacionamento interpessoal	91	59,21%
F - Desenvolvimento pessoal e autonomia	103	56,15%
G - Bem-estar, saúde e ambiente	198	82,17%
H - Sensibilidade estética e artística	26	3,29%
I - Saber científico, técnico e tecnológico	4	3,69%
J - Consciência e domínio do corpo	217	91,26%

Através da leitura desta tabela verificamos que, na totalidade das matérias, todas as ACPA foram trabalhadas. Verificamos ainda que, todas aquelas que apresentam um maior número absoluto do valor de ocorrências e uma maior percentagem relativa de tempo (superior a cinquenta por cento), são consequentemente, as mesmas quando divididas por matérias (*“E - Relacionamento interpessoal”*, *“F - Desenvolvimento pessoal e autonomia”*, *“G - Bem-estar, saúde e ambiente”* e *“J - Consciência e domínio do corpo”*).

Dentro destas áreas, consideradas as mais trabalhadas, a área de competências *“F - Desenvolvimento pessoal e autonomia”* demonstra uma maior frequência absoluta no número total de ocorrências do que *“E - Relacionamento interpessoal”* porque o trabalho desta ACPA era realizado durante mais tempo.

Nas ACPA menos trabalhadas, as áreas de competências *“H - Sensibilidade estética e artística”* e *“I - Saber científico, técnico e tecnológico”* mostraram percentagens relativas de tempo útil muito próximos uma da outra, no entanto, *“H - Sensibilidade estética*

e artística” apresentou valores superiores na frequência absoluta do número de ocorrências, mas, valores inferiores nas porcentagens relativas de tempo, quando comparada com “*A - Linguagens e textos*”.

A área de competências “*A - Linguagens e textos*”, apesar de considerarmos estar presente em tudo, porque sem usar a linguagem verbal e não verbal não seria possível comunicar, os exercícios que a professora pretendia para cada aula, não trabalhavam especificamente essa área. Por outro lado, as rotinas definidas através da sinalética gestual e o uso do apito também trabalharam esta área de competências pois, os alunos eram capazes de reconhecer as linguagens simbólicas, “essenciais aos processos de expressão e comunicação em diferentes situações”. (Martins *et al*, 2017, p.21). Posto isto, podemos dizer que esta área de competências não era diretamente trabalhada durante as aulas de EF, apesar de estar sempre presente.

No que concerne à área de competências “*B - Informação e comunicação*” revela um maior número de ocorrências comparativamente a “*C - Raciocínio e resolução de problemas*”. Este facto ocorre devido a ser trabalhada mais vezes ao longo das aulas mas, em menor tempo. Por ser uma disciplina mais prática, a matéria era transmitida em momentos considerados pertinentes, em que a turma tinha a oportunidade de participar, partilhando experiências e conhecimentos e, colaborassem “em diferentes contextos comunicativos, de forma adequada e segura, utilizando diferentes tipos de ferramentas (analógicas e digitais), com base nas regras de conduta próprias de cada ambiente”. (Martins *et al*, 2017, p.22).

Por outro lado, a área de competências “*C - Raciocínio e resolução de problemas*” esteve presente em menor quantidade, no entanto, os exercícios que a trabalhavam tinham uma maior duração. Estes exercícios ocorriam sobretudo quando estavam presentes os Estilos de Ensino por Descoberta Guiada e por Tarefa pois são estilos que proporcionam maior liberdade aos alunos para a exploração dos elementos técnicos/táticos, ainda que, guiados através de questões e dicas, por parte da professora.

Para a área de competências “*D – Pensamento crítico e pensamento criativo*” está interligada com as características das diferentes Unidades Didáticas. Matérias como a Ginástica e a Patinagem têm características que proporcionam o trabalho desta área de competências como por exemplo, a criação de um esquema gímnico na Ginástica e de uma coreografia/esquema na Patinagem. Para a construção dos mesmos, os alunos devem de ser criativos e originais e ainda pensar de forma crítica em relação à opinião dos outros. O

mesmo acontece com a área de competências “*H - Sensibilidade estética e artística*” pois não é tão fácil trabalhar esta área de competências em todas as matérias de uma forma direta.

No que diz respeito à área de competências “*F - Desenvolvimento pessoal e autonomia*” os exercícios que trabalharam a mesma, foram utilizados muitas vezes através dos Estilos de Ensino por Tarefa, Descoberta Guiada e Inclusivo. Estes Estilos proporcionam aos alunos uma maior liberdade na execução dos exercícios. Para a área de competências “*E - Relacionamento interpessoal*” a aplicação de exercícios cooperativos e o Estilo de Ensino Recíproco levaram ao trabalho desta área de competências. Apesar de apresentar um número de ocorrências inferior à área de competências “*F - Desenvolvimento pessoal e autonomia*”, a percentagem relativa de tempo é superior porque, a duração de cada exercício era maior.

Para finalizar, as ACPA “*G – Bem-estar, saúde e ambiente*” e “*J – Consciência e domínio do corpo*” como explicámos no ponto 3.5.2. apresentam valores elevados por serem as que se identificam com a EF ao nível da saúde. Através das nossas aulas, tentámos incentivar os alunos à prática da atividade física, para que, no futuro sejam cidadãos saudáveis e com os conhecimentos necessários, consoante a sua faixa etária.

Concluindo, podemos afirmar que, as estratégias e estilos de ensino utilizados pela docente estagiária durante as aulas, influenciaram o trabalho de cada área de competências, tendo sido todas as ACPA trabalhadas ao longo do ano letivo.

3.5.3. Frequências absolutas do número de ocorrências e percentagens relativas do tempo útil de aula, atribuído ao trabalho das ACPA, por partes de aula na totalidade das matérias.

Na tabela 4 são apresentados o número de ocorrências em que cada área de competências foi trabalhada, bem como as respetivas percentagens relativas do tempo útil de aula, para a totalidade das matérias, por partes da aula (inicial, fundamental e final).

Tabela 4 - Frequências absolutas de ocorrências e percentagens relativas de tempo, atribuído ao trabalho das ACPA, por partes de aula.

ACPA	Parte inicial		Parte fundamental		Parte final	
	Total de 417'		Total de 2080'		Total de 212'	
	Nº Oc.	% rel. t	Nº Oc.	% rel. t	Nº Oc.	% rel. t
A - Linguagens e textos	5	28,78%	2	1,92%	0	0%
B - Informação e comunicação	46	54,92%	5	3,45%	15	43,40%
C - Raciocínio e resolução de problemas	16	36,21%	29	38,37%	4	12,74%
D - Pensamento crítico e pensamento criativo	0	0%	8	72,08%	0	0%
E - Relacionamento interpessoal	16	25,18%	75	72,07%	0	0%
F - Desenvolvimento pessoal e autonomia	9	11,03%	91	70,19%	3	7,08%
G - Bem-estar, saúde e ambiente	57	67,15%	100	84,47%	41	88,20%
H - Sensibilidade estética e artística	5	3,36%	19	3,46%	2	1,42%
I - Saber científico, técnico e tecnológico	4	23,98%	0	0%	0	0%
J - Consciência e domínio do corpo	58	67,15%	113	95,19%	46	100%

Da leitura feita ao trabalho das ACPA por partes de aula, no somatório de todas as modalidades abordadas é possível analisar que as ACPA “*G - Bem-estar, saúde e ambiente*” e “*J - Consciência e domínio do corpo*” são as que apresentaram valores superiores no número de ocorrências e nas percentagens relativas de tempo, nas partes três partes de aula. A área de competências “*B - Informação e comunicação*” revelou valores significativos no número de ocorrências e nas percentagens relativas de tempo na parte inicial da aula e apenas um elevado número de ocorrências na parte final. As áreas de competências “*E - Relacionamento interpessoal*” e “*F - Desenvolvimento pessoal e autonomia*” revelaram valores significativos no número de ocorrências e nas percentagens relativas de tempo na parte fundamental da aula. Ainda nesta fase da aula, a área de competências “*D - Pensamento crítico e pensamento criativo*” apresentou apenas um valor significativo na percentagem relativa de tempo.

A parte inicial da aula consistia na comunicação e transmissão de informações aos alunos, por exemplo, a informação acerca dos objetivos da aula e a sua conexão com os objetivos da aula anterior. Desta forma estávamos a trabalhar a área de competência “*B - Informação e comunicação*”. As ACPA “*G - Bem-estar, saúde e ambiente*” e “*J - Consciência e domínio do corpo*” mostram valores superiores tanto das percentagens relativas do tempo como das frequências do número de ocorrências, comparativamente às restantes pelo facto dos alunos iniciarem a sua prática desportiva nesta fase, após receberam as indicações da docente estagiário e por isso, as restantes ACPA não foram tão trabalhadas.

Na parte fundamental da aula ocorria o maior número de exercícios. As ACPA “*D - Pensamento crítico e pensamento criativo*”, “*E - Relacionamento interpessoal*”, “*F - Desenvolvimento pessoal e autonomia*” e “*G - Bem-estar, saúde e ambiente*” revelaram valores significativos nas percentagens relativas do tempo e nas frequências absolutas de ocorrências, à exceção da área de competências “*D - Pensamento crítico e pensamento criativo*” que apresentou um valor muito reduzido do número do número de ocorrências.

As ACPA “*D - Pensamento crítico e pensamento criativo*”, “*E - Relacionamento interpessoal*”, e “*F - Desenvolvimento pessoal e autonomia*” apesar de mostrarem frequências relativas de tempo muito próximas, divergem no número de ocorrências. A área de competências “*F - Desenvolvimento pessoal e autonomia*” tem maior número de ocorrências, no entanto, apresenta a percentagem de frequência relativa menor. Por outro lado, a área de competências “*D - Pensamento crítico e pensamento criativo*” tem menor número de ocorrências, mas, apresenta maior frequência relativa de tempo.

A área de competências “*D - Pensamento crítico e pensamento criativo*” foi mais trabalhada em apenas duas Unidades Didáticas ocorrendo poucas vezes mas, os exercícios tinham mais tempo de duração. Em relação às ACPA “*E - Relacionamento interpessoal*” e “*F - Desenvolvimento pessoal e autonomia*” foram trabalhadas em todas as matérias.

As ACPA que revelaram valores menos significativos foram “*A - Linguagens e textos*”, “*B - Informação e comunicação*”, “*C - Raciocínio e resolução de problemas*” e “*H - Sensibilidade estética e artística*”.

Dentro deste grupo, a área de competências “*C - Raciocínio e resolução de problemas*”, tem valores mais elevados porque, apesar da maior parte das matérias serem individuais, foram aplicados exercícios com características que trabalharam mais esta área. Observa-se ainda que, nesta tabela a ACPA “*I - Saber científico, técnico e tecnológico*” não foi trabalhada.

Relativamente à parte final de aula que é destinada nomeadamente: ao retorno à calma através de exercícios específicos que diminuem a frequência cardíaca dos alunos, daí as ACPA “*G - Bem-estar, saúde e ambiente*” e “*J - Consciência e domínio do corpo*” apresentarem valores superiores; a uma breve conversa com os alunos acerca da aula e de informações que sejam necessárias comunicar assim como transmitir os objetivos da próxima aula, por este motivo a área de competências “*B - Informação e comunicação*” apresenta um valor significativo e por ultimo, nesta parte da aula executava-se a arrumação do material.

As ACPA que apresentaram valores muito baixos, quer nos números de ocorrências, quer nas percentagens relativas de tempo dedicado ao trabalho foram “*C - Raciocínio e resolução de problemas*”, “*F - Desenvolvimento pessoal e autonomia*” e “*H - Sensibilidade estética e artística*”. A estratégia que a docente estagiária utilizou foi a execução de exercícios que incidiam essencialmente em alongamento, tendo esta, tido influências nas ACPA que não foram trabalhadas nomeadamente, “*A - Linguagens e textos*”, “*D - Pensamento crítico e pensamento criativo*”, “*E - Relacionamento interpessoal*” e “*I - Saber científico, técnico e tecnológico*”.

3.5.4. Comparação das ACPA trabalhadas, com as previstas nas AE homologadas para a disciplina de EF, para o 3º ciclo do ensino básico.

Na tabela 5 é apresentada uma comparação/verificação entre as áreas de competências que foram trabalhadas nas matérias lecionadas e as previstas nas AE homologadas para a disciplina de EF, para o 3º ciclo do ensino básico.

Tabela 5 - Comparação das ACPA trabalhadas com as ACPA previstas nas AE

ACPA	Nº ACPA trabalhadas	Nº ACPA previstas nas AE
	Nº	Nº
A - Linguagens e textos	Ginástica, Atletismo e Patinagem	Todas
B - Informação e comunicação	Todas	Basquetebol, Atletismo, Patinagem e Badmínton
C - Raciocínio e resolução de problemas	Todas	Ginástica, Atletismo, Patinagem e Badmínton
D - Pensamento crítico e pensamento criativo	Ginástica, Atletismo, Patinagem	Ginástica, Atletismo, Patinagem e Badmínton
E - Relacionamento interpessoal	Todas	-
F - Desenvolvimento pessoal e autonomia	Todas	Badmínton
G - Bem-estar, saúde e ambiente	Todas	Basquetebol, Atletismo e Patinagem
H - Sensibilidade estética e artística	Ginástica, Badmínton e Patinagem	Badmínton
I - Saber científico, técnico e tecnológico	Atletismo e Patinagem	Basquetebol e Badmínton
J - Consciência e domínio do corpo	Todas	Ginástica, Basquetebol e Badmínton

No documento relativo à operacionalização das AE previstas para o 8º ano do 3º ciclo, analisámos os descritores operativos do PA, sugeridos pelos autores. Verificámos o número total das ACPA previstas das matérias estudadas, de modo a comparar com as ACPA trabalhadas.

Conforme os valores obtidos na tabela 5, as ACPA mais trabalhadas, comparativamente às previstas nos descritores operativos foram: “*B - Informação e comunicação*”, “*C - Raciocínio e resolução de problemas*”, “*E - Relacionamento interpessoal*”, “*F - Desenvolvimento pessoal e autonomia*”, “*G - Bem-estar, saúde e ambiente*”, “*H - Sensibilidade estética e artística*” e “*J - Consciência e domínio do corpo*”. Relativamente às menos trabalhadas foram: “*A - Linguagens e textos*” e “*D - Pensamento crítico e pensamento criativo*”. A área de competências “*I - Saber científico, técnico e tecnológico*” igualou o número de matérias ACPA, embora tendo sido modalidades diferentes.

Da análise da tabela 5, verificamos que a área de competências “*A – Linguagens e textos*”, encontra-se nos descritores operativos da operacionalização das AE, em todas as matérias. No entanto, aparece apenas em três das matérias lecionadas. Como já referimos, pensamos que esta área de competências está presente nas aulas de EF, embora, de uma forma indireta e trabalhada com um grau de importância relativo.

A área de competência “*B – Informação e comunicação*” era trabalhada nos momentos de diálogo com os alunos. Este método foi utilizado em todas as Unidades Didáticas por isso, verifica-se a sua presença em todas as modalidades.

Relativamente à área de competências “*C – Raciocínio e resolução de problemas*”, não surge em apenas uma matéria (Basquetebol), conforme as matérias previstas nas AE. Contudo, no nosso trabalho considerámos que esta área de competências, como todas as outras, está dependente do tipo de exercícios selecionados e nesta modalidade, a docente estagiária recorreu a exercício táticos que, favorecem o trabalho de raciocínio e das tomadas de decisões dos alunos. Por exemplo, o aluno recebe a bola e deverá pensar na tomada de decisão mais correta como forma de resolver o problema.

Na área de competências “*D – Pensamento crítico e pensamento criativo*” foram apenas trabalhadas três das quatro matérias previstas nas AE. A estratégia utilizada na leção dessas três matérias incidiu em dar liberdade aos alunos para criarem algo ou pensarem de forma crítica como forma de atingir os objetivos. Assim os alunos eram capazes de “desenvolver novas ideias e soluções, de forma imaginativa e inovadora, como resultado

da interação com outros ou da reflexão pessoal, aplicando-as a diferentes contextos e áreas de aprendizagem.” (Martins *et al.*, 2017, p.24).

Observamos que “*E – Relacionamento interpessoal*” não consta em nenhuma das matérias previstas nas AE, enquanto que, no nosso estudo, esta área de competências teve um elevado número de ocorrências e percentagens relativas de tempo. Estes dados elevados advêm dos exercícios propostos pela professora estagiária que, cumpriram um dos princípios fundamentais da EF nomeadamente “A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efectiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, mas também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas actividades” (Programa de Educação Física do Ensino Básico do 3º ciclo, 2001, p.5), e de alguns dos objetivos gerais, comuns a todas as áreas, inseridos no Programa de Educação Física do Ensino Básico do 3º ciclo, (2001) p.12, como: “Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários”; “Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles”; “Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a ajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s)” e, “Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma”. Ainda, quando analisamos os diferentes conteúdos a serem lecionados, nos diferentes anos e níveis para cada matéria, o primeiro ponto apela à cooperação por parte do aluno. Assim nas várias matérias é citado que o aluno “Coopera com os companheiros...” (Programa de Educação Física do Ensino Básico do 3º ciclo, 2001 p.46,54,60,63,67 e 69).

Posto isto, os descritores operativos do documento P.A., para esta área de competências vão ao encontro destes objetivos e exercícios de aula quando referem que: “Os alunos juntam esforços para atingir objetivos, ... Desenvolvem e mantêm relações diversas e positivas entre si e com os outros (comunidade, escola e família) em contextos de colaboração, cooperação e interajuda.”; “envolvem-se em conversas, trabalhos e experiências formais e informais: debatem, negociam, acordam, colaboram. Aprendem a considerar diversas perspetivas e a construir consensos. Relacionam-se em grupos lúdicos, desportivos... em espaços de discussão e partilha, presenciais ou a distância.” e, “resolvem problemas de natureza relacional de forma pacífica, com empatia e com sentido crítico.” (Martins *et al.*, 2017, p.25). Este último, ocorria principalmente em exercícios competitivos

quando algum aluno comprometia a sua equipa. A forma de resolução destes acontecimentos era sobretudo ao nível de conversas entre alunos e professora.

A área de competências “*F – Desenvolvimento pessoal e autonomia*” foi trabalhada em todas as matérias e apenas é prevista em uma modalidade nas AE (Badminton). Esta área de competências foi influenciada por alguns dos Estilos de Ensino (Ensino por Tarefa, Descoberta guiada e Inclusivo) utilizados pela docente estagiária nas aulas de EF e pelos exercícios selecionadas que davam mais liberdade e autonomia aos alunos, pois permitiam que estes, de acordo com os descritores operativos do PA, “reconhecessem os seus pontos fracos e fortes e os considerassem como ativos em diferentes aspetos da vida. Tinham a consciência da importância de crescerem e evoluírem. Eram capazes de expressar as suas necessidades e de procurar as ajudas e apoios mais eficazes para alcançarem os seus objetivos” (Martins *et al*, 2017, p.26).

Relativamente à área de competências “*G – Bem-estar, saúde e ambiente*” sendo que a prática da atividade física está intimamente ligada à saúde e a um aumento da qualidade de vida, faz sentido que esteja presente em todas as Unidades Didáticas (ver primeiro parágrafo do ponto 3.5.1.).

Outra área de competências que apenas surgiu em uma matéria previstas nas AE foi “*H - Sensibilidade estética e artística*” que apesar de não apresentar valores significativos na totalidade das matérias (Tabela 2) foi trabalhada em três matérias. Para esta área de competências tentámos relacionar a sua descrição no P.A. com as matérias que, de alguma forma, estavam ligadas às artes.

A área de competências “*I – Saber científico, técnico e tecnológico*” não surge em todas as Unidades Didáticas lecionadas, devido às decisões de ajustamentos realizadas ao longo da leção das matérias que, influenciaram a sequências dos conteúdos. Como já foi referido, ao trabalho desta área de competências associámos, os testes escritos de avaliação. Tentámos ir ao encontro dos descritores operativos, pois os alunos aplicavam os conhecimentos adquiridos.

A última área de competências “*J – Consciência e domínio do corpo*” é a área que a disciplina de EF trabalha na maior parte do tempo pois, através dos variados exercícios os alunos eram capazes de “realizar atividades motoras, locomotoras, não-locomotoras e manipulativas, integradas nas diferentes circunstâncias vivenciadas na relação do seu próprio corpo com o espaço; dominar a capacidade percetivo-motora (imagem corporal, direcionalidade, afinamento percetivo e estruturação espacial e temporal); ter consciência de si próprio a nível emocional, cognitivo, psicossocial, estético e moral por forma a estabelecer

consigo próprios e com os outros, uma relação harmoniosa e salutar.” (Martins *et al*, 2017, p.30).

3.6. Conclusões

O caráter exploratório deste estudo advém de quisermos tentar perceber qual o papel da disciplina de EF para o desenvolvimento da combinação de conhecimentos, capacidades e atitudes. Sendo uma mudança atual no currículo dos alunos e na forma como os docentes devem de lecionar as suas aulas, tentámos perceber se a disciplina de EF tem vindo a trabalhar estas áreas de competências. Após descrita e terminada a metodologia, é-nos possível retirar conclusões como forma a responder aos objetivos. Para efeitos conclusivos, consideramos as áreas mais trabalhadas, aquelas que apresentam maiores valores de número de ocorrências e uma percentagem relativa de tempo igual ou superior a cinquenta por cento.

Separando por Unidades Didáticas, concluímos que as ACPA mais trabalhadas com a turma em Ginástica foram: “*E - Relacionamento interpessoal*”, “*F - Desenvolvimento pessoal e autonomia*”, “*G - Bem-estar, saúde e ambiente*”, “*H - Sensibilidade estética e artística*” e “*J - Consciência e domínio do corpo*”. Em Atletismo as ACPA foram: “*F - Desenvolvimento pessoal e autonomia*”, “*G - Bem-estar, saúde e ambiente*” e “*J - Consciência e domínio do corpo*”. Na matéria de Badminton foram: “*C - Raciocínio e resolução de problemas*”, “*E - Relacionamento interpessoal*”, “*G - Bem-estar, saúde e ambiente*” e “*J - Consciência e domínio do corpo*”. Relativamente à matéria de Patinagem foram as ACPA: “*F - Desenvolvimento pessoal e autonomia*”, “*G - Bem-estar, saúde e ambiente*” e “*J - Consciência e domínio do corpo*”. Por último, na modalidade de Basquetebol foram as ACPA: “*C - Raciocínio e resolução de problemas*”, “*E - Relacionamento interpessoal*”, “*G - Bem-estar, saúde e ambiente*” e “*J - Consciência e domínio do corpo*”.

Relativamente às ACPA menos trabalhadas, estas foram em maior número quando comparadas com as mais trabalhadas. Assim sendo, as ACPA menos trabalhadas na matéria de Ginástica foram: “*A - Linguagens e textos*”, “*B - Informação e comunicação*”, “*C - Raciocínio e resolução de problemas*” e “*D - Pensamento crítico e pensamento criativo*”. Em Atletismo foram: “*A - Linguagens e textos*”, “*B - Informação e comunicação*”, “*C - Raciocínio e resolução de problemas*” “*D - Pensamento crítico e pensamento criativo*”, “*E - Relacionamento interpessoal*” e “*I - Saber científico, técnico e tecnológico*”. Para a modalidade de Badminton as ACPA menos trabalhadas foram: “*B -*

Informação e comunicação”, “*F - Desenvolvimento pessoal e autonomia*” e “*H - Sensibilidade estética e artística*”. Na modalidade de Patinagem foram: “*A - Linguagens e textos*”, “*B - Informação e comunicação*”, “*C - Raciocínio e resolução de problemas*” “*D - Pensamento crítico e pensamento criativo*”, “*E - Relacionamento interpessoal*”, “*H - Sensibilidade estética e artística*” e “*I - Saber científico, técnico e tecnológico.*” Relativamente à modalidade de Basquetebol as ACPA foram: “*B - Informação e comunicação*” e “*F - Desenvolvimento pessoal e autonomia*”.

No que diz respeito às ACPA não trabalhadas nas diferentes matérias, observa-se que apenas a Unidade Didática de Patinagem trabalhou todas as áreas de competências. Na modalidade de Ginástica, a “*I - Saber científico, técnico e tecnológico*” foi a única a não ser trabalhada. Em atletismo foi apenas “*H - Sensibilidade estética e artística*”, já a modalidade de Badmínton não trabalhou as ACPA “*A - Linguagens e textos*”, “*D - Pensamento crítico e pensamento criativo*” e “*I - Saber científico, técnico e tecnológico*” e Basquetebol não trabalhou “*A - Linguagens e textos*”, “*D - Pensamento crítico e pensamento criativo*”, “*H - Sensibilidade estética e artística*” e “*I - Saber científico, técnico e tecnológico*”.

Respondendo ao objetivo das ACPA mais, menos e não trabalhadas no total das matérias, podemos concluir que as ACPA mais trabalhadas nas cinco matérias foram: “*E - Relacionamento interpessoal*”, “*F - Desenvolvimento pessoal e autonomia*”, “*G - Bem-estar, saúde e ambiente*” e “*J - Consciência e domínio do corpo*”.

As menos trabalhadas foram as restantes “*A - Linguagens e textos*”, “*B - Informação e comunicação*”, “*C - Raciocínio e resolução de problemas*”, “*D - Pensamento crítico e pensamento criativo*”, “*H - Sensibilidade estética e artística*” e “*I - Saber científico, técnico e tecnológico*” sendo que, não se verificaram áreas de competências não trabalhadas.

Posto isto, é-nos possível responder ao objetivo geral deste estudo, pois, possibilita-nos saber o modo como a intervenção pedagógica da professora estagiária nas aulas de EF contribuiu para o desenvolvimento das Áreas de Competências previstas no PA.

Para o último objetivo específico, quando comparamos as ACPA trabalhadas, verificamos que três delas, foram trabalhadas em menos modalidades do que as previstas nos descritivos operadores da operacionalização das AE (“*A - Linguagens e textos*”, “*D - Pensamento crítico e pensamento criativo*” e “*E - Relacionamento interpessoal*”). Todas as outras ACPA foram trabalhadas em mais matérias do que as previstas nesse documento.

3.7. Limitações e recomendações

Limitações:

Este trabalho teve algumas limitações, nomeadamente, a dificuldade de conseguir distinguir, o tempo real destinado ao trabalho das ACPA, ou seja, para cada exercício proposto nos planos de aula, era atribuído um determinado tempo de duração, e as ACPA que considerávamos que estávamos a trabalhar com esse mesmo exercício. Por exemplo, o primeiro exercício da parte fundamental da aula, tem uma duração de dez minutos, e trabalha as ACPA “*G – Bem-estar, saúde e ambiente*” e “*J – Consciência e domínio do corpo*”, no estudo considerámos que ambas as ACPA tiveram o mesmo tempo de duração. Para uma análise minuciosa e precisa, seria necessário recorrer ao uso de vídeo e áudio.

Outra limitação deste estudo foi o tentar adequar, da melhor forma, as descrições de cada área de competências para a disciplina de EF pois, algumas dessas descrições encontravam-se muito generalizadas.

Recomendações:

Sugerimos algumas recomendações que poderão ser úteis e facilitadoras para o futuro, nomeadamente:

- Pelas diversas características que cada modalidade possui, como a quantidade e necessidade de usar determinado material desportivo, que poderá ocupar mais ou menos tempo de aula na sua montagem, pode ser analisado a média do tempo útil das aulas, por matéria, para um resultado mais preciso e rigoroso.

- Para uma maior coerência na seleção das ACPA, poderá criar-se um referencial objetivo, com as descrições de cada ACPA, direcionadas para a disciplina de EF facilitando assim, o processo de seleção das diferentes áreas para os exercícios que o docente selecionar. Desta forma será possível afirmar que para uma modalidade, com um determinado exercício, utilizando as estratégias e estilos de ensino, estamos a trabalhar determinada ACPA.

- Efetuar o preenchimento da tabela após a lecionação de cada aula, consoante o currículo ensinado, devido às decisões de ajustamento que poderão ocorrer.

Propomos sugestões para o futuro da intervenção pedagógica, ao nível da disciplina de EF, da docente estagiária o seguinte:

- Selecionar a área de competências “A – Linguagens e textos” para a maior parte dos exercícios pois, no nosso ponto de vista, é uma área trabalhada em todos os contextos, mas, com um grau de importância muito inferior e de uma forma indireta.

- Ajustar a pedagogia possibilitando aumentar o trabalho das ACPA menos trabalhadas. Segundo Martins *et al* (2017), p32, “Trata-se de encontrar a melhor forma e os recursos mais eficazes para todos os alunos aprenderem, isto é, para que se produza uma apropriação efetiva dos conhecimentos, capacidades e atitudes que se trabalharam, em conjunto e individualmente, e que permitem desenvolver as competências previstas no Perfil dos Alunos ao longo da escolaridade obrigatória”

E ainda propomos uma revisão aos descritores operativos no documento da operacionalização das AE após se verificar que nem todas as ACPA surgem nas diferentes Unidades Didáticas.

BALANÇO FINAL

Encerramos este documento com um balanço final, refletindo acerca das nossas ações. Como já referimos, a reflexão acompanhou-nos ao longo deste caminho e permitiu-nos autoavaliar para conseguir perceber o que fizemos correta ou incorretamente, e de que forma podíamos melhorar. Desta forma, juntamente com todo o reforço de estudo, pesquisa e esclarecimento e dúvidas, conseguimos superar muitos receios. Este estágio foi simplesmente incrível, revelando-se uma etapa essencial para a nossa formação profissional e pessoal, pelo facto de podermos colocar em prática a teoria, que no nosso ponto de vista, é bem mais fácil para aprender. A ação prática das coisas transmite-nos outra perspetiva, neste caso, com a realidade do que pretendemos exercer como profissão.

Sentimos que cumprimos os nossos objetivos, enquanto docentes em situação de aula e enquanto membros da comunidade escolar, dando o nosso contributo, fomentando o trabalho colaborativo e partilha de conhecimentos. O EP teve altos e baixos, nem sempre foi fácil, houve dias menos bons, mas, que tentámos encará-los como momentos de aprendizagem. Ser professor requer algumas características que isoladas não produzem tanto efeito. Um professor deve ser consciente que contribui na formação de um futuro adulto e, para tal o seu método de ensino deve convergir para uma pedagogia individualizada e integradora, transversalmente com uma transmissão de valores, respeitando as diferenças culturais e experiências vividas de cada aluno.

Chegamos ao fim com um sentimento de auto superação e de cumprimento do nosso dever. O futuro não é risonho, mas pretendemos não perder o contacto com esta área e não desistir de voltarmos a fazer aquilo que mais queremos. A experiência que o EP nos proporcionou, deixa saudades e direcionou-nos para a descoberta do nosso “ser” enquanto docentes, é com muito orgulho e vaidade que afirmarmos que fomos professores, e levamos no nosso coração todas as pessoas fantásticas que fizeram parte desta experiência.

BIBLIOGRAFIA

- Abreu, A. (2018/2019). *Perceção e Aplicação de Espectro dos Estilos de Ensino na Disciplina de Educação Física*. Prática Pedagógica Supervisionada II_2018-2019. Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.
- Aprendizagens Essenciais de Educação Física. *Introdução Geral*. (2018). Direção-Geral da Educação. Acedido 15 de julho de 2019, em http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/educacao_fisica_intr_geral.pdf
- Bom, L., Carreiro da Costa, F., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., Rocha, L., Mira, J. e Carvalho, L. (2001) Programa Educação Física (Reajustamento). Ensino Básico. 3ºCiclo.
- Blázquez, S. D. (1996). *Evaluar en Educación Física*. 3ª Edición. Barcelona: INDE
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. 3ª Edição. Lisboa: Livros Horizonte, LDA.
- Carvalho, L. (1994). *Boletim SPEF*. Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. 10:135-151.
- Carreiro da Costa, F. (1983). *A selecção de Estratégias de Ensino em Educação Física. Condicionantes para o seu tratamento experimental*. Universidade Técnica de Lisboa. Instituto superior de Educação Física. ISEF. Lisboa
- Conselho Nacional de Educação. (2016). *Lei de Bases do Sistema Educativo*. Acedido em 11 de julho de 2019, em <http://www.cnedu.pt/pt/noticias/cne/1039-lei-de-bases-do-sistema-educativo>
- Decreto-Lei nº 17/2016 de 4 de abril. *Diário da República* nº65 – I Série. Ministério da Educação. Lisboa.
- Decreto-Lei nº55/2018, de 6 de julho. *Diário da República*, n.º 129/2018. I – Série. Ministério da Educação. Lisboa
- Despacho n.º 6478/2017 de julho. *Diário da República* n.º 143/2017. I - Série. Ministério da Educação. Lisboa
- Despacho normativo nº 1_F/2016, de 5 de abril. *Diário da República* nº 66 – II Série. Ministério da Educação. Lisboa.

- Direção-Geral da Saúde. *A actividade física e o desporto: um meio para melhorar a saúde e o bem-estar*. Ministério da Saúde. Acedido em, 28 de agosto de 2019 em: <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/a-actividade-fisica-e-o-desporto-um-meio-para-melhorar-a-saude-e-o-bem-estar-pdf.aspx>
- Esteves, D. (2018). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária José Falcão, junto da turma 12º6, no ano letivo 2017/2018*. Relatório Final de Estágio do Mestrado em Ensino de Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.
- Jordán, O. (2009). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque construtivista*. INDE Publicaciones. Barcelona.
- Lei nº46/86, de 14 de outubro. *Diário da república, nº 237/1986*. I – Série. Ministério da Educação. Lisboa.
- Libâneo, J. C. (2013). *Didática*. 2ª Edição. São Paulo. Cortez Editora.
- Martins, G., Gomes, C., Brocardo, J., Pedroso, J., Carrillo, J., Silva, L., Horta, M, Calçada, M., Nery, R. e Rodrigues, S. (2017). *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*. Direção-Geral da Educação. Acedido em 16 de junho de 2019, em http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf
- Nobre, P. (2015). *Avaliação das Aprendizagens no Ensino Secundário: conceções, práticas e usos*. Tese de doutoramento em Ciências do Desporto e Educação Física na especialidade de Ciências da Educação Física, apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra.
- Oliveira, M. (2002). *A indisciplina em aulas de Educação Física*. Estudo das crenças e procedimentos dos professores relativamente aos comportamentos de indisciplina dos alunos nas aulas de Educação Física do 2º e 3º ciclos do ensino básico. Instituto Superior Politécnico de Viseu. Viseu
- Pestana, G. (2006). O sucesso comunicativo nas actividades desportivas. *Estudo do feedback do treinador e do desportista no ensino das atividades desportivas*. Horizonte, XXI (124), 29-35.
- Piéron, M. (1996). *Formação de Professores. Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógicas*. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa.

- Piéron, M. (2005). Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas. 2ª Edición, INDE Publicaciones. Barcelona.
- Resende, H. e Rosas, A. (2011). Metodologias de ensino em educação física: os estilos de ensino segundo Mosston e Ashworth. *Atividades físicas inclusivas para pessoas com deficiência*. 1ª Edição. 101-196. Mogi das Cruzes/SP: CBDCR. Brasil.
- Ribeiro, L. (1999). *Avaliação da Aprendizagem*. Texto Editora. Lisboa
- Ribeiro, A. e Ribeiro L. (1990). *Planificação e Avaliação do Ensino-Aprendizagem*. Universidade Aberta. Lisboa.
- Rodrigues, A.L., Patrocínio, T., Ribeiro, A. e Couto, S. (2016). *O papel do cooperante na formação inicial de professores*. Atas do 1.º Encontro Internacional de Formação na Docência (INCTE), 4 e 5 de março de 2016, Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Bragança.
- Rosado, A.; Colaço, C., e Romero, F. (2002). *Avaliação das aprendizagens: fundamentos e aplicações no domínio das actividades físicas*. Lisboa: Omniserviços.
- Roldão, M., Peralta, H., e Martins, I. (2017). Currículo do ensino básico e do ensino secundário para a construção de aprendizagens essenciais baseadas no perfil dos alunos. *Documento de Trabalho – Escolas PAFC*. Direção-Geral de Educação. Lisboa. Acedido em 16 de julho de 2019
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a Enseñar La Educación Física*. INDE Publicaciones. Barcelona.
- Silva, E. (2014). *Documentos de Apoio à Disciplina de Didática da Educação Física*. FCDEF-UC.
- Silva, E., Fachada, M., Nobre, P., Rama, L., Campos, M., Sarmiento, H. Abreu, A. e Marques, A. (2018/2019). *Prática Pedagógica Supervisionada II_2018-2019*. Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

ANEXOS

Índice de Anexos

Anexo 1 – Plano e Relatório de aula.....	107
Anexo 2 – Ficha de observação de aulas.....	108
Anexo 3 – Grelha de registo de presenças dos alunos.....	111
Anexo 4 – Inventário do material.....	112
Anexo 5 – Esquema de rotações dos espaços.....	117
Anexo 6 – Questionário de caracterização dos alunos.....	118
Anexo 7 – Questionário (complemento).....	123
Anexo 8 – Caracterização de turma.....	124
Anexo 9 – Calendário anual das matérias.....	126
Anexo 10 – Critérios de avaliação.....	127
Anexo 11 – Grelha de Avaliação Inicial.....	128
Anexo 12 – Grelha de Avaliação de Condição Física.....	129
Anexo 13 – Grelha de Avaliação Formativa.....	130
Anexo 14 – Grelha de Avaliação das matérias.....	131
Anexo 15 – Grelha de Avaliação Sumativa.....	132
Anexo 16 – Ficha de Autoavaliação.....	133
Anexo 17 – Grelha de Autoavaliação geral Ensino Básico.....	134
Anexo 18 – Cartaz Peddy Paper.....	135
Anexo 19 – Diploma de Colaboração Intercâmbio Cultural.....	136
Anexo 20 - Cartaz Torneio Multidesportivo Adaptado e <i>Frisbe</i>	137
Anexo 21 – Certificado Curso Suporte Básico de Vida.....	138
Anexo 22 – Grelha de recolha de dados	140
Anexo 23 –Tabela de resultados.....	141

Anexo 1 – Plano e Relatório de aula



Plano Aula			
Professor(a):		Data:	Hora:
Ano/Turma:	Período:	Local/Espaço:	
Nº da aula:	U.D:	Nº de aula / U.D:	Duração da aula:
Nº de alunos previstos:		Nº de alunos dispensados:	
Função didática:			
Recursos materiais:			
Objetivos da aula:			

Tempo		ACPA	Objetivos específicos	Descrição da tarefa / Organização	Componentes Críticas	Critérios de Êxito	Estratégias / Estilos / Modelos de Ensino
T	P						
Parte Inicial da Aula							
Parte Fundamental da Aula							
Parte Final da Aula							

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

Relatório da aula

Anexo 2 – Ficha de observação de aulas



GRELHA DE OBSERVAÇÃO DE AULA

Aula observada nº: _____

Professor observado: _____ Data: __/__/____ Hora: __:____ Espaço: _____ Ano/Turma: _____ Nº Aula: _____ UD: _____ Duração da aula: _____ Total de alunos: _____ Nº de alunos a faltar: _____ Nº de alunos com atestado/dispensados: _____
--

		Sim	AV	Não	NA	Observações
1. Informação inicial	1.1. Começa a aula no horário previsto					
	1.2. Forma económica de verificar presenças					
	1.3. Cuidados no posicionamento relativamente aos alunos					
	1.4. Cuidados no posicionamento dos alunos consoante fatores externos					
	1.5. Comunica a informação de forma breve e objetiva					
	1.6. Utiliza o questionamento					
	1.7. Define e explica os objetivos da aula					
	1.8. Relaciona a aula com as aulas anteriores					
	1.9. Torna clara as regras da aula					
2. Desenvolvimento da aula	2.1. Posiciona-se de forma adequada					
	2.2. Apresenta os critérios de realização das tarefas					
	2.3. Instrução clara					
	2.4. Instrução breve e concisa					
	2.5. Utiliza meios auxiliares					
	2.6. Certifica-se da compreensão da mensagem					
3. Conclusão da aula	3.1. Retorno à calma					
	3.2. Revisão da matéria abordada					
	3.3. Arrumação organizada do material					
Dimensão instrução						
4. Comunicação		Sim	AV	Não	NA	Observações
	4.1. É consistente					
	4.2. Sabe ouvir					

	4.3. Utiliza linguagem compreensível e adequada usando terminologia específica					
	4.4. Reformula a informação quando necessário					
	4.5.É audível					
	4.6. Domina a matéria					
5.Demonstração	5.1.O modelo é adequado					
	5.2.Os alunos estão bem posicionados					
	5.3. São identificadas as componentes críticas					
6.Qualidade do feedback	6.1.É compreensível					
	6.2. Identifica o erro e dá FB correto para o momento					
	6.3. Utiliza as várias dimensões de FB					
	6.4. Distribui FB equitativamente pelos alunos					
	6.5. Boa frequência de FB					
	6.6. Completa ciclos de FB					
7.Questionamento	7.1. Questões claras e simples					
	7.2. Nomeia o inquirido posteriormente					
	7.3. Tempo para a resposta é adequado					
	7.4. Valoriza positivamente a resposta					
Dimensão gestão						
		Sim	AV	Não	NA	Observações
8.Gestão do tempo	8.1. Elevado tempo de empenhamento motor					
	8.2. Elevado tempo de aprendizagem					
	8.3. Organização económica					
	8.4. eficiente montagem de material					
	8.5. eficiente formação de grupos					
9.Organização/ Transição	9.1. Utilização adequada de sinais					
	9.2. Transições fluentes					
	9.3. Rotinas estruturadas					
	9.4. Sequência lógica das atividades					
10.Decisões de ajustamento	10.1.Plano de aula cumprido					
	10.2.Contribuíram positivamente para resolver um problema					
Dimensão Clima						
		Sim	AV	Não	NA	Observações
11. Interação professor/aluno	11.1. Estabelece relação adequada com os alunos					
	11.2. O professor controla as suas emoções					
	11.3. Participa com os alunos					
	11.4. Transmite entusiasmo					
	11.5. Apresentação (postura/equipamento)					
Dimensão Disciplina						

12. Controlo		Sim	AV	Não	NA	Observações
	12.1. Turma parada					
	12.2. Turma em prática					
	12.3. Dispensados/observadores					
	12.4. Ignora comportamentos inapropriados sempre que possível					
	12.5. Usa estratégias eficazes de correção de comportamento					
	12.6. Reação aos comportamentos fora da tarefa					

* Legenda:

S = Sim; AV = Às vezes; N= Não; NA = Não Aplicável

Anexo 4 – Inventário do material



GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
2018/2019

INVENTÁRIO MATERIAL

Neste documento consta todo o material desportivo existente nos espaços desportivos da Escola Básica e Secundária Quinta das Flores realizado no início do ano letivo 2018/2019.

COLETES				
Laranjas				18
Vermelho				12
Verde				36
Amarelo				3
Amarelo fluorescente				25
Roxo				11
Azul				38
MATERIAL DE APOIO				
	Bom estado	Mau estado	Novo	Baixa
Compressor	1			
Cones sinalizadores grandes (laranja)		7		1
Cones sinalizadores pequenos (laranja)	6			
Cones sinalizadores pequenos (vermelhos)	20			
Cones sinalizadores médios (azuis)				12
Cones sinalizadores Top gym (vermelho)	10			
Cones Wilson (amarelos)	8			
Bases coloridas	119			
Cordas	13			
Fitas de marcação	10			
Fita métrica	3			
Apitos	3			
Cronómetros	6			
Balança	2			
Coluna Skytec	1			
Retroprojektor EPSON	1			
Computador ACER	1			
Coluna	1			
ANDEBOL				
Bolas Grandes Amarelas	1			
Bolas Verdes	13			10
Bolas Azuis	4			
Bolas Laranjas	11	1	10	
Bolas de Couro	1			
Bolas t2 xport verde			7	
Bolas xport T1 azuis			4	
Balizas (Andebol e Futebol)	6			
Bolas XH1 Tsport Laranja			5	
Bolas XH1V TSport Cinza			5	
Bola Tecnorubber T0 (AFF) verde	6			
Bola Tecnorubber T1 (AFF) azul claro	6			
Bola Tecnorubber T2 (AFF)	6			
ATLETISMO				
Blocos de partida Polanik	6			

Postes de salto em altura	2 pares			
Blocos de Partida de madeira		3		
Fasquia de metal de salto em altura		1		
Fasquia de fibra de salto em altura		1		
Alisador de Areia	2			
Dardos	3			
Barreiras de metal (cinzentas)	10			
Barreiras Polanik (vermelhas)	8			
Barreiras Polanik (amarelas)	7			
Elásticos de salto em altura	2			2
Peso de ferro	6			
Peso de borracha 2kg (vermelho)	3			
Peso de borracha 3kg (vermelho)	2			
Peso de borracha 4kg (vermelho)	2			
Peso de borracha 2kg (azul escuro)	3			
Peso de borracha 2kg (azul claro)	1			
Peso de borracha 4kg (azul claro)	1			
Peso de borracha 3kg (azul escuro)	2			
Disco 600g	3			
Dardo plástico colorido	16			
Disco de borracha de treino (1kg)	16			
BADMINTON				
Postes	4			
Redes	8			
Raquetas AFF Sport			25	
Raquetas Artengo			5	
Raquetas Carlton			5	
Raquetas Artengo Vermelhas			4	
Raqueta Vitor			2	
Volante artengo 800			1	11
Volante Bs 700				6
Volante Promaster				5
Volante Yonex			22	
Volante colorido - cabeça cortiça (tubo de 6)			15	
Volante Yonex Nylon (tubo de 6)				25
BASQUETEBOL				
Bolas Compal Air			1	4
Bolas Molten GE6				5
Bolas MX7				5
Bolas sem marca				2
Bolas Xport		15	5	
Rede entrelaçada	10			
Bolas Mikasa t5	14			
Bolas Mikasa t6	6			
Bola Mikasa t7 (prateada)	4			
CORFBALL				
Postes Corfball	2			
Mikasa t5 k5-ikf	2			
FLOORBALL				
Bolas brancas		4	8	9
Bolas laranjas	3			1
Bolas amarelas espuma	4			
Sticks pretos	6			
Sticks pretos e amarelos	6			
Sticks marca "hóquei"	10			
Sticks (brancos e vermelhos)	5			
Sticks PVC 85cm (Vermelho)	5			

Sticks PVC 85cm (Azul)	5			
Balizas (pares)	3			
FREESBEE				
Freesbee Vermelho	11			
Freesbee laranja	6			
Freesbee Azul	1			
FUTSAL				
Bolas X sport	11			
AMAYA amarelas			12	
Bolas Mikasa SWL 62V			11	
Bolas adidas	9			1
Bolas Kipsta (laranjas e brancas)		11	16	1
Bolas FCDEF (amarelas) XS4L			2	
Bola FPF			2	
Bola Sport Zone	4			
Bola Mikasa CSV	12			
Bola Expo 98 T5	24			1
Bola Borracha	12			
GINÁSTICA				
Tapetes individuais (verdes e azuis)	29			
Rolo (azul)	1			
Rolo (verde)		1		
Colchões médios de queda (vermelhos e azuis)	2			
Colchões de queda médios (verde)		3		
Colchões de queda grandes (vermelho e cinzento)	1			
Colchão de queda grande (amarelo e azul)	2			
Colchões médios de plástico (verde)	8			
Colchões médios de pano (verde)	8			
Colchões médios de plástico (azul e amarelo)	12			
Colchões médios de plástico AFF	2			
Barra fixa		1		
Plinto Jeymi (7 caixas)		1		
Plinto Jomepa (8 caixas)	1			
Plinto com rodas (7 caixas)		1		
Plinto de Espuma	1			
Boque com rodas		2		
Reuther		2		
Trampolim de madeira		1		
Minitrampolim	2			
Bola rítmica AFF	17			
GOLFE				
Conjunto: saco + tacos + bolas + tapete	1			
Sacos + sets juniores	4			
Tapetes potter	3			
Cesto horizontal	1			
Tapete médio verde escuro	1			
Tapete grande 3x8	2			
Tapete médio verde claro	1			
Tapete para colocar T	5			
Saco Dunlop Sport 3	3			
Saco sem marca	1			
Bolas amarelas borracha	10			
T borracha	5			
Bolas brancas iniciação	13			

ORIENTAÇÃO				
Picotadores	7			
Picotadores Silva (Caixa de 10)	1			
Balizas	20			
Bússolas	10			
PATINAGEM				
Patins em linha		5		6 pares
Patins AMAYA brancos	15 pares			1
Patins AMAYA azuis	6 pares			
Patins 4 Rodas olexo	4			4
Patins 4 rodas antigos	4			
RUGBY				
Bolas Gilbert Touch			12	
Bolas Xports		9	1	
Bola Gilbert			3	4
Conjunto Tag Rugby	1			
TÊNIS				
Postes		3		
Rede	2			
Raquetas Dunlop sport			9	
Raquetas Teloon sports			10	
Balde de Bolas Dunlop (amarelas)	30 de um balde de 71			
Balde de bolas Dunlop (esverdeadas)	55 de um balde de 96			
Miniraquete	8			
Grips	10			
Raquetas	45			
Raquetas Dunlop			19	
TÊNIS DE MESA				
Mesas com rodas	4	1		
Mesas improvisadas	2			
Redes de Aperfeiçoamento	1			
Raquetes Aperfeiçoamento	10			
Bolas	200			
Rede Apara-Bolas	2			
MESA AFF Pro 25	1			
RoboPro Junior	1			
Robo Lança-Bolas	1			
Bolas Tibhar basic (caixa de 72)	2			
Esponja de limpeza	4			
Rede adaptável Rollnet	3			
Rede adaptável Artengo	1			
Bolas Tibhar ITTF Branca (caixa de 3)	1		4	
Raquete Tibhar Samsonov 1000	10		6	
VOLEIBOL				
Rede	4			
Varetas (pares)	3			
Postes	6			
Bolas Mikasa MVA 330	1		13	
Bolas MVA 310	8			
Bolas MVP 200				1
Bolas Molten V5FLC	21		2	
Bolas Xport borracha branca			3	
Bolas Mikasa SKVS	16			
Bolas Mikasa t4 School FIVB MVA430	6			
Bolas Mikasa t5 MVA200	1			
XADREZ				

Jogo Xadrez/Damas/Gamão	1			
Tabuleiro Xadrez+Pedras/Damas+Pedras	6			
Cronómetro de Xadre Digital	1			

Anexo 5 – Esquema de rotações dos espaços

1ª ROTAÇÃO
17 / Set / 2018 a 26 / Out / 2018

	Segunda					Terça					Quarta					Quinta					Sexta				
	1	3	2	4	5	1	3	2	4	5	1	3	2	4	5	1	3	2	4	5	1	3	2	4	5
8.30	10º B	12º A		11º F	7º D		7º B	11º D	11º E	9º C		12º A	5º B		12º C	5º C	12º I/J	12º G		10º G	7º C	12º H	12º E	11º L	10º C
9.15					TS											MC									
9.15			5º B			8º C								6º C		9º C									
10.00	PF	AC	ES	AP		PF	AC	JC	JM	MC		AC	ES	TS	PB	MC	AC	FR		JM	TS	FR	JC	AP	PB
10.15	10º A	11º A	12º D	12º B	10º I/J	10º E	PAFD	12º G	12º F	10º G	10º D	11º A	12º D	12º B	PAFD	8º C	7º B	10º H	9º D		6º B	9º B	10º F	12º F	12º C
11.00							11º H										AC								
11.00																									
11.45	PF	AC	MC	HG	TS	PF	ES	FR	JC	JM	PF	AC	MC	HG	ES	PF		JC	MC		TS	ES	JM	JC	PB
12.00	6º B	8º D	11º B	8º B		5º C	9º B	12º E			10º A		10º L	8º B		10º E	8º D		11º E				11º D		7º D
12.45				HG			ES										MC								
12.45																									
13.30		MC	GS			MC		JC			PF		TS	HG		PF			JM				JC		TS
13.45																									11º H
14.30																									
14.30						7º C			9º D																AP
15.15						TS			MC																
15.30	10º D	11º I/J	11º C	6º C			11º G	10º F		10º C						10º B	11º G	11º C	11º F				11º B		
16.15																									
16.15					12º L																				
17.00	PF	AC	GS	TS			FR	JM		PB						PF	FR	GS	AP				GS		
17.15																									
18.00					MC																				

<p>GS - Gina AC - Adelino HG - Honorato PF - P. Furtado</p>	<p>PB - P. Barreto AP - Tó Portas FR - Fernando R. ES - Etelvina</p>	<p>JC - Caseiro J M - J. Martinho TS - T. Simões MC - M. Costa</p>	<p>ESPAÇO 1 - Sala Ginástica+Espaço 1 Pavilhão ESPAÇO 2 - Pavilhão 2 ESPAÇO 3 - Exterior Descoberto - Pista ESPAÇO 4 - Exterior Descoberto - Campo ESPAÇO 5 - Exterior Coberto</p>
---	--	--	--

<p>1ª Rotação - 17/09 a 26/10/2018 3ª Rotação - 03/01 a 15/02/2019 5ª Rotação - 23/04 a 17/05/2019 6ª Rotação - 20/05 a 05/06/2019 (9º, 11º e 12º anos)</p>	<p>2ª Rotação - 29/10 a 14/12/2018 4ª Rotação - 18/02 a 05/04/2019 6ª Rotação - 20/05 a 14/06/2019 (5º ao 3º e 10º anos)</p>
---	--

Anexo 6 – Questionário de caracterização dos alunos



FICHA INDIVIDUAL DO ALUNO

CARO(A) ALUNO(A),

ESTE QUESTIONÁRIO TEM COMO OBJETIVO, RECOLHER DADOS QUE CONTRIBUAM PARA QUE OS TEUS PROFESSORES TE CONHEÇAM MELHOR. É DE CARÁCTER CONFIDENCIAL.

POR FAVOR LÊ COM ATENÇÃO CADA QUESTÃO E PROCURA SER SINCERO NAS TUAS RESPOSTAS. ASSINALA UMA OU VÁRIAS CRUZ(ES) NO(S) QUADRADO(S) CORRESPONDENTE(S). **DEVE SER PREENCHIDO NA SUA**

GRUPO I – DADOS PESSOAIS DO ALUNO

NOME: _____
IDADE: ____ DATA DE NASCIMENTO: ____/____/____ ANO E TURMA: _____
Nº: _____
GÉNERO: F M NACIONALIDADE: _____ NATURALIDADE: _____
MORADA: _____ CÓDIGO
POSTAL: _____ - _____
CONTACTO TELEFÓNICO: _____ E-MAIL: _____
TENS APOIO DA AÇÃO SOCIAL ESCOLAR (ASE)? SIM NÃO ESCALÃO

GRUPO II – ASPETOS SOCIODEMOGRÁFICOS

1. ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO:

NOME: _____
PARENTESCO: _____
MORADA: _____ CÓDIGO POSTAL: _____ - _____
CONTACTO TELEFÓNICO: _____ E-MAIL: _____
DATA DE NASCIMENTO: ____/____/____ PROFISSÃO: _____
SITUAÇÃO NA PROFISSÃO: EFETIVO ; CONTRATADO ; APOSENTADO ;
DESEMPREGADO
LOCAL DE TRABALHO: _____ TELEFONE (EMPREGO): _____

2. AGREGADO FAMILIAR (com quem vives):

PARENTESCO	IDADE	HABILITAÇÃO LITERÁRIA	PROFISSÃO	SITUAÇÃO PROFISSIONAL*

*EFETIVO; CONTRATADO; APOSENTADO; DESEMPREGADO.

3. MOBILIDADE:

CASA - ESCOLA

CARRO ; PÉ ; AUTOCARRO ; MOTO ; BICICLETA ; OUTRO
SE OUTRO, QUAL? _____

TEMPO DE DESLOCAMENTO

ATÉ 5 MIN ; 5 A 15 MIN ; 15 A 30 MIN ; 30 A 60MIN ; + DE 60 MIN

DEPOIS DAS AULAS, A QUE HORAS COSTUMAS CHEGAR A CASA?

_____: ____H

GRUPO III – HÁBITOS ALIMENTARES, HIGIENE E SAÚDE

1. QUE REFEIÇÕES COSTUMAS FAZER POR DIA?

PEQUENO-ALMOÇO LANCHE DA MANHÃ ALMOÇO LANCHE DA
TARDE JANTAR CEIA

2. TOMAS O PEQUENO-ALMOÇO?

NUNCA ÀS VEZES SEMPRE

3. EM PERÍODO DE AULAS ONDE TOMAS O PEQUENO-ALMOÇO?

CASA ESCOLA NÃO TOMO OUTRO:_____

4. O QUE COSTUMAS COMER AO PEQUENO-ALMOÇO?

5. NO PERÍODO DE AULAS, ONDE É QUE NORMALMENTE ALMOÇAS?

CASA CANTINA BAR DA ESCOLA CAFÉ
RESTAURANTE
OUTRO:_____

6. COSTUMAS VARIAR OS ALIMENTOS NAS REFEIÇÕES DURANTE A SEMANA?

SIM NÃO

ÉS FUMADOR?

SIM NÃO ÀS VEZES SE SIM, QUANTAS VEZES POR SEMANA?

7. COSTUMAS CONSUMIR BEBIDAS ALCOÓLICAS?
SIM NÃO SE SIM, QUANTAS VEZES POR SEMANA?

8. TOMAS BANHO DEPOIS DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA?
SIM NÃO SE NÃO, PORQUÊ? _____

9. CONSIDERAS OS BALNEÁRIOS COM BOAS CONDIÇÕES
SIM NÃO SE NÃO, PORQUÊ?

10. TENS DIFICULDADES
VISUAIS AUDITIVAS ALERGIAS A QUÊ?

11. TENS ALGUMA DOENÇA QUE IMPOSSIBILITE OU DIFICULTE A PRÁTICA DESPORTIVA?
SIM NÃO SE SIM, QUAL?

12. TENS ALGUM FAMILIAR QUE TENHA ALGUM PROBLEMA DE SAÚDE GRAVE?
SIM NÃO SE SIM, QUAL É A PATOLOGIA?

13. JÁ SOFRESTE ALGUMA LESÃO DESPORTIVA?
SIM NÃO SE SIM, QUAL/QUAIS E QUAL FOI TEMPO DE RECUPERAÇÃO?_

14. TOMAS ALGUM TIPO DE MEDICAÇÃO?
SIM NÃO SE SIM, QUAL? _____

15. EM MÉDIA, QUANTAS HORAS DORMES POR DIA? ____: ____H

GRUPO IV – ATIVIDADES EXTRACURRICULARES

1. PRATICAS ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA OU DESPORTO PARA ALÉM DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA?
SIM NÃO SE SIM, QUAL/QUAIS?

1.1. SE RESPONDESTES “SIM” NA QUESTÃO ANTERIOR, DE QUE TIPO?
DESPORTO ESCOLAR FEDERADO OUTRO
□: _____

2. QUANTOS MINUTOS/SESSÃO DURA ESSA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA?

0 A 30MIN 30 A 60MIN 60 A 90MIN 90 A 120MIN

3. QUANTAS VEZES POR SEMANA PRATICAS ESSA(S) ATIVIDADE(S) FÍSICA(S)?

1 VEZ/SEMANA ; 2 A 3 VEZES/SEMANA ; 4 A 5 VEZES/SEMANA ;
6 OU MAIS VEZES/SEMANA

4. COMO OCUPAS OS TEUS TEMPOS LIVRES?

VER TELEVISÃO	USO DO COMPUTADOR
FILMES/SÉRIES <input type="checkbox"/> TELENOVELAS <input type="checkbox"/> CONCURSOS <input type="checkbox"/> DESPORTO <input type="checkbox"/> NOTICIÁRIOS <input type="checkbox"/> DOCUMENTÁRIOS <input type="checkbox"/>	TRABALHOS <input type="checkbox"/> INTERNET <input type="checkbox"/> JOGOS/PROGRAMAS DIDÁTICOS <input type="checkbox"/>
LER <input type="checkbox"/>	QUE GÉNERO?
OUVIR MÚSICA <input type="checkbox"/>	QUE GÉNERO?
AJUDAR NO OFÍCIO DOS PAIS <input type="checkbox"/>	DE QUE MODO?
TRABALHO EM PART-TIME <input type="checkbox"/>	O QUE FAZES?
TRABALHO ESPORÁDICO <input type="checkbox"/>	O QUE FAZES?
IR AO CAFÉ <input type="checkbox"/> ; IR À DISCOTECA <input type="checkbox"/> ; CONVERSAR <input type="checkbox"/>	
OUTRA OCUPAÇÃO:	

5. GOSTAS DE ESTUDAR? SIM NÃO

6. QUANTO TEMPO ESTUDAS POR DIA? ___:___H

GRUPO V – VIDA ESCOLAR

1. NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, QUAIS AS MODALIDADES QUE MAIS GOSTAS?

ANDEBOL

TÊNIS DE MESA

ATLETISMO

VOLEIBOL

BADMÍNTON

BADMÍNTON

BASQUETEBOL

PATINAGEM

CORFBALL

LUTA

DANÇA

OUTRAS QUAIS?

FUTSAL

GINÁSTICA

2. DAS MODALIDADES ABAIXO ENUNCIADOS, INDICA, COM UM “X” QUAL/QUAIS O/OS QUE JÁ PRATICASTE NA EDUCAÇÃO FÍSICA E FORA DA ESCOLA.

DESPORTOS	EDUCAÇÃO FÍSICA	FORA DA ESCOLA
ANDEBOL		
ATLETISMO		
BADMÍNTON		
BASQUETEBOL		
CORFBALL		
DANÇA		
FUTSAL		
GINÁSTICA		
TÊNIS DE MESA		
VOLEIBOL		
BADMÍNTON		
PATINAGEM		
LUTA		
OUTRAS		

3. QUAL(IS) A(S) TUA(S) DISCIPLINA(S) PREFERIDA(S)?
-

4. JÁ REPROVASTE ALGUM ANO?
 SIM NÃO QUAL(IS)? _____

5. QUERES DAR CONTINUIDADE AOS TEUS ESTUDOS?
 SIM NÃO TALVEZ QUAL O CURSO/ÁREA?

OBRIGADO E BOM ANO LETIVO! 🤖

Anexo 7 – Questionário (complemento)

NOME:	Nº:	ANO E TURMA:
<p>1. QUAL(IS) A(S) TUA(S) DISCIPLINA(S) QUE MENOS GOSTAS?</p> <p>2. QUAL(IS) A(S) TUA(S) DISCIPLINA(S) COM MAIS DIFICULDADES?</p> <p>2.1. O QUE FAZES PARA SUPERAR ESSAS DIFICULDADES?</p> <p>3. TENS ALGUM APOIO EXTRA ESCOLAR (EXPLICAÇÕES)?</p> <p>SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/> SE SIM, A QUE DISCIPLINAS? _____</p> <p>_____</p> <p>4. TENS ALGUÉM QUE SE PREOCUPE E TE AJUDE A ESTUDAR?</p> <p>SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/> QUEM? _____</p>		

Anexo 8 – Caracterização de turma

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
FORES

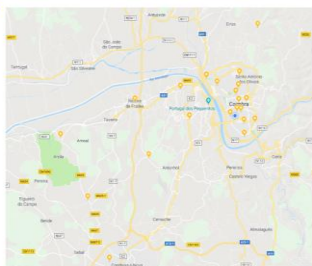
Caracterização de Turma 8^oC

Catarina Alves
 Professora Estagiária de Educação Física

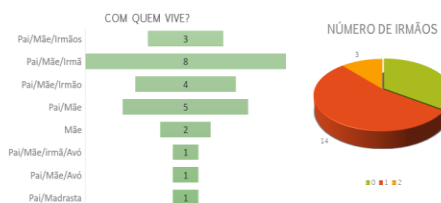
Dados gerais da turma



Residência



Dados gerais do agregado familiar



Dados gerais do agregado familiar



Dados gerais do agregado familiar



Dados do Encarregado de Educação

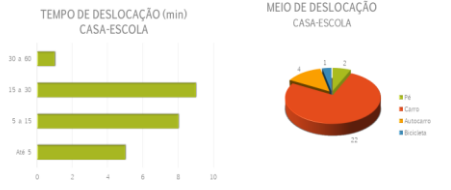


Dados do Encarregado de Educação



Profissões	Nº de ocorrências
Saúde – Médicos, Enfermeiros, Dentista.	6
Educação – Professores, Estudante, Investigação.	5
Artes – Desenho, Fotografia, Design, Arquitetura.	4
Outras – Advocacia, Empregada doméstica, Reinserção Social, Administração, Segurança Social, Técnica, Polícia, Vendas Comercial	9

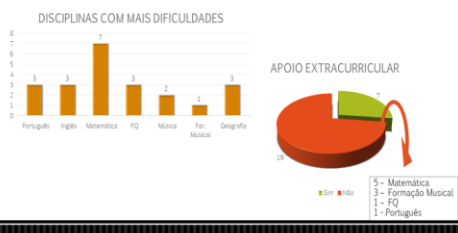
Vida Escolar



Vida Escolar



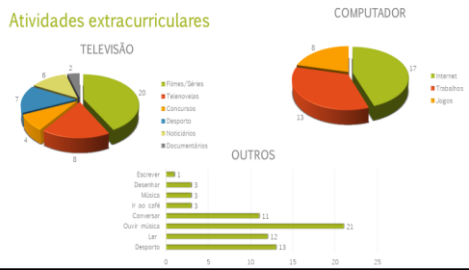
Vida Escolar/Atividades extracurricular



Atividades extracurriculares



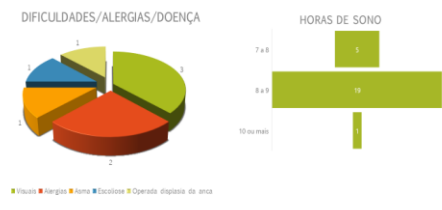
Atividades extracurriculares



Saúde e Alimentação



Saúde e Alimentação



Obrigada Pela Vossa
Atenção

Catarina Alves
Professora Estagiária de Educação Física

Anexo 9 – Calendário anual das matérias

Educação Física - 8°C - Calendário Anual das matérias					
1º Período - Número de semanas: 13					
Ginástica solo e acrobática - Espaço 1			Atletismo - Espaço 3		
Início: 17/09/2018		Fim: 26/10/2018	Início: 29/10/2018		Fim: 14/12/2018
6 blocos de 45' e 6 blocos de 90'			7 blocos de 45' e 6 blocos de 90' - 1 Feriado		
Conteúdos			Conteúdos		
Rolamento à frente com MI unidos			Corrida de velocidade: partida de blocos; velocidade de reação; velocidade máxima; apoios ativos.		
Rolamento à frente com MI afastados					
Rolamento à retaguarda com MI afastados			Salto em altura: técnica de tesoura com quatro a seis passadas de balanço. Apoios ativos. Impulsão, transposição da fasquia e queda.		
Rolamento à retaguarda com MI juntos					
Pino (plinto) com rolamento à frente			Corrida de Estafetas: técnica descendente e ascendente; entrega o testemunho sem desaceleração; noção da zona de balanço e transmissão.		
Pino (parede) com rolamento à frente					
Roda (plinto)			Lançamento do Dardo - Pega do engenho; Lançar o dardo, após seis a dez passadas de balanço.		
Ponte	Afastamento lateral e frontal				
Pegas	Elementos de ligação				
Desmonte	Figuras a pares				
Monte	Figuras em trios				
Esquema ginástico					
2º Período					
Número de semanas: 13					
Badminton - Espaço 2			Patinagem - Espaço 4		
Início: 03/01/2019		Fim: 15/02/2019	Início: 18/02/2019		Fim: 05/04/2019
6 blocos de 45' e 7 blocos de 90'			5 blocos de 45' e 7 blocos de 90' - 1 Feriado		
Conteúdos			Conteúdos		
Clear			Arranque		
Lob			Desliza sobre um apoio		
Serviço curto			Desliza para trás com os patins em paralelo		
Serviço comprido			Desliza de "cócoras"		
Posição base			Desliza para frente/trás em "oito"		
Deslocação			Curva com pés paralelos		
Pegas			Trava em "T"		
Torneio - jogo 1x1			1/2 volta		
			Sequência de elementos		
3º Período					
Número de semanas: 8					
Basquetebol - Espaço 5			ARE - dança aeróbica - Espaço 1		
Início: 23/04/2019		Fim: 17/05/2019	Início: 20/05/2019		Fim: 14/06/2019
4 blocos de 45' e 3 blocos de 90' - 1 Feriado			4 blocos de 45' e 4 blocos de 90'		
Conteúdos			Conteúdos		
Receção			Marcha	Twist	
Passe peito			Passo e toque	Châsse	
Passe picado			Passo em V	Tempos musicais	
Paragem com rotação sobre um apoio			Passo cruzado		
Lançamento parado			Passo cruzado à frente		
Lançamento na passada			Chuto		
Drible de progressão			Chuto cruzado		
Desmarcação			Calcanhar atrás		
Mudança de direção			Mambo		
Mudança de mão pela frente			Pony		
Ressalto			Corrida		
Jogo 3x3 / 5x5			Competição de esquema de dança		


Anexo 10 – Critérios de avaliação



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA QUINTA DAS FLORES
EDUCAÇÃO FÍSICA – 3º CICLO - CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO
ANO LETIVO 2018-2019

APRENDER A ESTAR (Domínio sócioafetivo)	APRENDER A FAZER (Domínio psicomotor)		APRENDER A CONHECER (Domínio cognitivo)
A Ponderação de 20%	B Atividades Físicas e Desportivas Ponderação de 60%	D Aptidão Física Ponderação de 10%	C Ponderação de 10%
<ul style="list-style-type: none"> Assiduidade. Pontualidade. Disciplina/Comportamento <ul style="list-style-type: none"> Cumprir as regras na sala de aula; Respeito por si mesmo e pelos outros; Sentido de justiça e responsabilidade. Empenho <ul style="list-style-type: none"> Interesse e participação; Adquirir o gosto e interesse pelas diversas atividades. Cooperação <ul style="list-style-type: none"> Trabalhar em equipa; Contribuir para a aprendizagem coletiva; Disponibilidade e capacidade de ajuda. 	<ul style="list-style-type: none"> Adquirir e desenvolver habilidades motoras: <ul style="list-style-type: none"> Desenvolver as habilidades inerentes à matéria de ensino abordada; Desenvolver a organização espaço-temporal, relacionada com a especificidade da matéria de ensino abordada; Revelar conhecimentos sobre as atividades desenvolvidas; Fazer "transfer" de matéria de ensino para matéria de ensino; Progredir para níveis superiores nas várias matérias de ensino. Aplicar os conhecimentos adquiridos: <ul style="list-style-type: none"> Aplicar conhecimentos a novas situações Aplicar correctamente a terminologia específica de cada matéria. Identificar as situações propostas. Demonstrar organização e métodos de trabalho. Desenvolver a comunicação motora. Revelar espírito crítico. 	<ul style="list-style-type: none"> Adquirir capacidades motoras condicionais e coordenativas atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido. (Zona Saudável de Aptidão Física): <ol style="list-style-type: none"> Aptidão aeróbia; Força média; Força superior; Força inferior; Flexibilidade. Velocidade. 	<ul style="list-style-type: none"> Adquirir conhecimentos sobre as diferentes atividades físicas e fenómenos desportivos: <ul style="list-style-type: none"> Na aplicação do regulamento específico das modalidades abordadas; Conhecer e interpretar os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras; Na aplicação da nomenclatura apropriada à disciplina e aos materiais utilizados; No conhecimento sumário de técnicas e táticas das matérias de ensino abordadas; Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os factores associados a um estilo de vida saudável; Compreender a relação entre a intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde; Demonstrar capacidade de síntese; Demonstrar capacidade de auto e heteroavaliação. Saber exprimir-se correctamente em língua portuguesa.
E, F	F, G, H, I, J	G, J	A, B, C, D, F, G, H, I, J
ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DO ALUNO (ACPA)	A - Linguagem e textos B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas	D - Pensamento crítico e pensamento criativo E - Relacionamento interpessoal F - Desenvolvimento pessoal e autonomia	G - Bem-estar, saúde e ambiente H - Sensibilidade estética e artística I - Saber científico, técnico e tecnológico J - Consciência e domínio do corpo
<p>Avaliação dos alunos com Atestado Médico de curta e média duração e/ou incapacidade parcial: - Para estes alunos o docente proporá um programa alternativo, tendo em conta as informações constantes no atestado médico, e critérios de avaliação ajustados à sua situação específica (que deverão ser definidas em conselho de grupo disciplinar).</p> <p>Avaliação dos alunos com Atestado Médico de longa duração e/ou incapacidade total: - A avaliação destes alunos irá centrar-se exclusivamente nos domínios Socioafetivo e Cognitivo (20% e 80%, respectivamente, da nota final das Unidades Didácticas), pois, estando impedidos de realizar a componente prática das aulas, é impossível avaliar a sua prestação no domínio Psicomotor.</p> <p>Os conteúdos dos programas alternativos são da exclusiva responsabilidade do docente, com a anuência do Grupo disciplinar, serão dados a conhecer, por escrito, aos alunos implicados e respectivos encarregados de educação.</p> <p>NOTA: A classificação final da disciplina em cada um dos períodos corresponde a todas as classificações obtidas ponderadas de acordo com as formulas abaixo indicadas:</p> <p style="text-align: center;"> $1^{\circ}P = A1+B1+C1+D1$ $2^{\circ}P = A2+(B1+B2)/2+(C1+C2)/2+D2$ $3^{\circ}P = A3+(B1+B2+B3)/3+(C1+C2+C3)/3+D3$ </p> <p style="text-align: center;">(A - aprender a estar; B - aprender a fazer; C - aprender a conhecer; D - condição física)</p> <p style="text-align: center;">Em B e C a avaliação é continua; em A e D a avaliação é referente a cada período.</p> <p style="text-align: right;">(Aprovado no Conselho Pedagógico de 17 de outubro de 2018)</p>			

Anexo 11 – Grelha de Avaliação Inicial

 Avaliação Inicial de Ginástica de Solo											
8ºC											
Nº	Nome	Rolamento à frente	Rolamento à retaguarda	Rolamento à frente com MI afastados	Rolamento à retaguarda com MI afastados	Pino com rolamento à frente	Roda	Avião	Ponte	Elementos de ligação	Nível do aluno
1		E	ED	ED	ED	ED	ED	ED	ED	ED	I
2		E	ED	NE	ED	ED	ED	E	E	E	E
3		ED	NE	ED	NE	ED	E	ED	E	ED	I
4		NE	NE	NE	NE	ED	ED	E	E	E	I
5		E	E	ED	ED	ED	E	ED	E	E	I
6		E	ED	ED	ED	ED	E	E	E	E	I
7		E	ED	ED	E	ED	ED	E	E	E	I
8		E	ED	ED	ED	NE	ED	E	E	E	I
9		E	ED	ED	ED	NE	ED	ED	ED	ED	I
10		ED	NE	ED	NE	ED	ED	E	ED	E	I
11		E	ED	ED	E	E	ED	E	E	E	E
12		E	ED	ED	ED	ED	ED	E	E	ED	I
13		E	ED	ED	ED	ED	ED	E	ED	ED	I
14		E	E	E	E	E	E	E	E	E	A
15		ED	ED	ED	ED	ED	ED	ED	ED	ED	I
16		E	ED	ED	ED	ED	ED	ED	ED	E	I
17		E	ED	ED	ED	ED	ED	ED	ED	ED	I
19		E	ED	ED	ED	ED	ED	ED	E	ED	I
20		ED	ED	ED	ED	ED	E	E	E	E	I
21		E	E	ED	ED	ED	E	E	E	E	I
22		E	ED	ED	ED	ED	ED	ED	NE	ED	I
23		E	ED	ED	ED	ED	E	E	E	ED	I
24		E	ED	NE	NE	ED	NE	E	ED	E	I
25		E	ED	ED	E	ED	ED	E	E	E	I
26		E	ED	ED	ED	ED	ED	E	E	ED	I
27		E	ED	ED	ED	ED	E	E	E	E	I


E - Executa; ED - Executa com dificuldade; NE - Não executa

I-Nível Introdutório; E-Nível Elementar;
A-Nível Avançado

Anexo 12 – Grelha de Avaliação de Condição Física

8º Ano - Turma - C																				
1º Período																				
Av. Condição Física - 1º Momento																				
Nº	Nome	Sexo	Idade	Altura	Peso	IMC	Milha	S	Ext. Braços	S	Abd.	S	Salto Extensão	S	Sit & Reach	S	40m	S	Soma	Classif.
1		M					7,8	1	20	1	42	1	1,79	1	39	1	7,5	0	5	4,3
2		F					8,5	1	17	1	12	0	1,52	1	39	1	6,8	1	5	4,3
3		F					9,4	0	9	1	16	0	1,4	1	38	1	8,0	0	3	2,5
4		F					8,2	1	12	1	2	0	1,67	1	38	1	7,1	1	5	4,3
5		F					10,5	0	16	1	30	1	1,47	1	41	1	6,8	1	5	4,3
6		F					9,2	0	10	1	19	1	1,7	1	39	1	6,9	1	5	4,3
7		F					9,4	0	11	1	15	0	1,39	1	32	1	7,3	0	3	2,5
8		M					8,0	1	18	1	80	1	1,73	1	14	0	6,4	1	5	4,3
9		M					8,0	1	8	0	19	0	1,89	1	4	0	7,4	0	2	1,8
10		M					9,3	1	4	0	16	0	1,39	1	12	0	7,8	0	2	1,8
11		F					7,1	1	0	0	27	1	1,87	1	37	1	7,6	0	4	3,3
12		M					7,3	1	6	0	41	1	1,75	1	23	1	6,5	1	5	4,3
13		M					7,2	1	14	1	15	0	2	1	13	0	6,8	1	4	3,3
14		F					8,1	1	15	1	78	1	1,44	1	40	1	6,8	1	6	5,0
15		M					8,1	1	5	0	34	1	1,45	1	20	0	7,6	0	3	2,5
16		M					7,1	1	17	1	57	1	1,8	1	23	1	7,5	0	5	4,3
17		M					7,4	1	12	0	8	0	1,78	1	5	0	6,5	1	3	2,5

Anexo 13 – Grelha de Avaliação Formativa

		Avaliação Inicial de Ginástica de Solo e Acrobática											
		8º C											
Nº	Nome	Data/Nº Aula											
		18/set	20/set	25/set	27/set	2/out	4/out	9/out	11/out	16/out	18/out	23/out	25/out
		1	2 e 3	4	5 e 6	7	8 e 9	10	11 e 12	13	14 e 15	16	17 e 18
1		Elementos Revela mais atitude nos elementos de ligação											
2		Aluna pontual											
3													
4		Não executa Rolamento à retaguarda											
5		Pino											
6		Pino											
7													
8		Revela mais atitude nos elementos de ligação											
9													
10		Revela mais atitude nos elementos de ligação											
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17		Revela mais atitude nos elementos de ligação											
19		Pino											
20		Pino											
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													

Anexo 14 – Grelha de Avaliação das matérias

Nº	Nome	Monte 10%				Desmonte 10%				Sequência gimnica					Elementos de solo/Ligação 30%					Autoavaliação	
		Não executa (2)	Executa (3-4)	Executa bem (5)	NOTA	Não executa (2)	Executa (3-4)	Executa Bem (5)	NOTA	Valor de 1-5					NE/E/EB						
										Cumprimento dos requisitos 5%	Dificuldade das figuras 10%	Originalidade 10%	Execução geral 25%	NOTA	Correção técnica 10%	Controlo Postural 5%	Correção do elemento de ligação 5%	Dificuldade dos exercícios 10%	NOTA		Classificação final
1			3,5		0,35		4		0,4	3,5	4	4,5	3,4	1,875	3	3	3	2	0,8	3,425	4
2			4,5		0,45		5		0,5	4	4	4,5	4	2,05	4	4	4	4	1,2	4,2	5
3			3,5		0,35		4		0,4	4	4	3	4	1,9	4	4	4	3	1,1	3,75	3
4			3		0,3		3		0,3	3	3,5	3	3	1,55	2,5	3	3	2	0,75	2,9	3
5			4,5		0,45		4,8		0,48	5	5	4	4	2,15	4	5	4,5	3	1,175	4,255	4
6			3,2		0,32		3,5		0,35	4	4	3,5	3,5	1,825	3	3	3	3	0,9	3,395	4
7			3,2		0,32		3		0,3	3	4	3,5	3,7	1,825	3	3	3	3	0,9	3,345	4
8			3		0,3		3		0,3	3	4	3	3	1,6	3	3	3	3	0,9	3,1	4
9			3		0,3		3		0,3	3	4	3	3,5	1,725	3	3	3	3	0,9	3,225	3
10			3		0,3		3		0,3	3	3,5	4	4	1,9	3	3	3	2	0,8	3,3	3
11			4,5		0,45		5		0,5	4	5	4,5	4,5	2,275	4	4	4	3,5	1,15	4,375	5
12			3		0,3		3		0,3	3	4	3	3,5	1,725	2	3	3	3	0,8	3,125	4
13			3		0,3		3		0,3	3	4	3	3,5	1,725	3	3	3	3	0,9	3,225	4
14			5		0,5		5		0,5	5	4,5	5	5	2,45	5	5	5	5	1,5	4,95	5
15			3,5		0,35		4		0,4	4	4	3	3,5	1,775	3	3	3	3	0,9	3,425	4
16			3		0,3		3		0,3	4	4,5	3	3,5	1,825	3	3	3	3	0,9	3,325	3
17			3		0,3		3		0,3	3	4	3	3,5	1,725	2	3	3	2	0,7	3,025	4
19			3,5		0,35		4		0,4	3	4	3,5	3,4	1,75	3,5	3,5	3,5	3,5	1,05	3,55	3
20			3		0,3		3		0,3	3	4	3	3,5	1,725	3	3	3	2,5	0,85	3,175	3
21			3,5		0,35		4		0,4	4	4	3	4	1,9	4	4	4	3	1,1	3,75	5
22			4		0,4		4		0,4	4	4,5	3	3,5	1,825	3	3	3	3	0,9	3,525	4
23			5		0,5		5		0,5	4	4,5	4,5	4	2,1	3	4	4	3	1	4,1	4
24			4		0,4		3,5		0,35	3	4		4	1,55	3	3,5	3,5	3	0,95	3,25	3
25			5		0,5		5		0,5	4	4	4	4	2	5	5	5	4	1,4	4,4	5
26			3		0,3		3		0,3	3	3,5	3,5	3	1,6	3	3	3	2,5	0,85	3,05	3
27			4		0,4		3,6		0,36	4	4	4	4	2	3	3	3	3	0,9	3,66	3

Anexo 15 – Grelha de Avaliação Sumativa

Esc. Bás. Sec. Quinta das Flores
Ano Letivo 2018/2019

Ano - 8.º Turma: C

FICHA DE AVALIAÇÃO

1º Período		2018/2019																			
		Dominio Psicomotor 70%					Dominio Cognitivo 10%					Dominio Atitudes e Valores 20%									
		Cond. Fis.		60%			I		II			Pontual.	Assidui.	Empenho	Discip.	Cooper	Classif.	autoavMo	autoavMo	autoav	Nota
10%	Mod.A	Mod.B			5,0%	5,0%	3,5%	3,5%	4,0%	5,0%	4,0%				d1	d2		Final	Final		
1		4,3	0,4	3,43	3,63	2,115	71,89	0,180	91,50	0,229	4	5	5	3	4	0,83	3,8	4	4	4+	4
2		4,3	0,4	4,20	4,13	2,498	69,96	0,175	74,75	0,187	5	5	5	4,5	5	0,98	4,3	5	4		4
3		2,5	0,3	3,75	3,55	2,19	58,55	0,146	40,75	0,102	5	5	4	4	4	0,87	3,55825	3	3	3	4
4		4,3	0,4	2,90	3,18	1,823	55,86	0,140	24,25	0,061	4	5	3	2	3	0,66	3,10278	3	3	3	3
5		4,3	0,4	4,26	3,64	2,367	58,34	0,146	60,25	0,151	5	5	5	3	4	0,86	3,94848	4	3	4	4
6		4,3	0,4	3,40	3,43	2,046	56,27	0,141	18,08	0,045	5	5	4	4	4	0,87	3,52688	4	4	4	4
7		2,5	0,3	3,35	3,63	2,091	76,21	0,191	77,50	0,194	5	5	4	4	4	0,87	3,59528	4	4	4	4
8		4,3	0,4	3,10	4,30	2,22	52,89	0,132	46,50	0,116	5	4,5	5	3	4	0,84	3,73598	4	4	4++	4
9		1,8	0,2	3,23	4,03	2,175	51,98	0,130	50,75	0,127	4	5	5	2	4	0,78	3,38183	3	4	4	3
10		1,8	0,2	3,30	3,65	2,085	66,80	0,167	26,00	0,065	5	5	5	3	5	0,9	3,392	3	3	3	3
11		3,3	0,3	4,38	4,18	2,565	98,71	0,247	75,75	0,189	4	5	5	2,5	4	0,8	4,12615	5	5	5	4
12		4,3	0,4	3,13	3,88	2,1	94,64	0,237	90,75	0,227	4	5	5	2	4	0,78	3,76348	4	5	5	4
13		3,3	0,3	3,23	4,00	2,168	51,43	0,129	79,75	0,199	4	5	5	2	4	0,78	3,59545	4	4	4	4
14		5,0	0,5	4,95	4,33	2,783	63,86	0,160	54,50	0,136	4	5	5	2,5	5	0,84	4,4184	5	5	5	4
15		2,5	0,3	3,43	3,33	2,025	81,55	0,204	67,25	0,168	5	5	5	3,5	5	0,93	3,572	4	4	4	4
16		4,3	0,4	3,33	4,40	2,318	87,36	0,218	59,58	0,149	4	5	5	2	4	0,78	3,88485	3	5	5	4
17		2,5	0,3	3,03	3,80	2,048	58,27	0,146	42,17	0,105	5	5	5	2	4	0,81	3,5586	4	4	4	3
19		2,5	0,3	3,55	3,70	2,175	52,14	0,130	38,92	0,097	5	5	5	5	4	0,96	3,61265	3	4	3	4
20		1,8	0,2	3,18	3,38	1,965	54,27	0,136	52,83	0,132	4	5	4	2	3	0,7	3,10275	3	3	3	3
21		3,3	0,3	3,75	3,85	2,28	44,39	0,111	69,42	0,174	5	4,5	5	5	4	0,94	3,83203	5	4	4	4
22		4,3	0,4	3,53	4,03	2,265	70,77	0,177	82,75	0,207	4	5	5	2,5	4	0,8	3,8738	4	5	4	4
23		2,5	0,3	4,10	4,10	2,46	74,11	0,185	51,50	0,129	5	4,5	5	4	5	0,93	3,95653	4	4	4	4
24		5,0	0,5	3,25	4,00	2,175	63,43	0,159	61,25	0,153	5	4,5	5	4	4,5	0,91	3,8992	3	3	4	4
25		2,5	0,3	4,40	3,73	2,438	89,93	0,225	92,00	0,230	5	4,5	5	4	5	0,93	4,07483	5	4	5	4
26		3,3	0,3	3,05	3,50	1,965	56,39	0,141		0,000	4	4	5	2	4	0,74	3,17098	3			3
27		2,5	0,3	3,66	3,85	2,253	63,64	0,159	60,67	0,152	5	5	5	4	4,5	0,93	3,74378	3	4	3	4

Ginástica Acrobática Mod. A
Atletismo Mod. B

Obs:

Anexo 16 – Ficha de Autoavaliação

FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO DE BASQUETEBOL - EDUCAÇÃO FÍSICA

NOME: _____	ANO: ____	TURMA: ____
Nº ____ DATA: __/__/____		

ANTES DE PREENCHERES A FICHA DEVES REFLETIR SOBRE O TEU DESEMPENHO E CONHECIMENTO NOS DIFERENTES NÍVEIS AO LONGO DAS AULAS. COLOCA A NOTA CORRESPONDENTE DE ACORDO COM A VERDADE.

NÍVEL MOTOR					
Execução técnica/tática	Nota				
	1	2	3	4	5
Sei realizar a pega correta da bola.					
Executo corretamente o passe de peito					
Executo corretamente o passe picado					
Executo posição defensiva base de forma ativa.					
Sei conduzir a bola, driblando-a, mantendo o olhar dirigido à frente.					
Executo corretamente lançamento em apoio.					
Executo corretamente lançamento em suspensão.					
Executo corretamente o lançamento na passada.					
Movimento-me de forma adequada pelo campo, abrindo linhas de passe.					
Na transição defensiva executo marcação homem a homem (marcar o colega) .					
Participo no ressalto defensivo.					
Participo no ressalto ofensivo.					

NÍVEL COGNITIVO					
Conhecimentos	Nota				
	1	2	3	4	5
Conheço as regras da aula					
Conheço as regras da modalidade					
Conheço as componentes críticas dos gestos técnicos					
Identifico rapidamente o erro e corrijo					

NÍVEL AFETIVO					
Comportamentos	Nota				
	1	2	3	4	5
Tenho um bom relacionamento com os meus colegas					
Mostro interesse nas aulas					
Participo ativamente nas aulas					
Respeito os meus colegas					
Ajudo os meus colegas quando necessário					

Grelha de avaliação	
1	Não consigo
2	Consigo, mas com muita dificuldade
3	Consigo, mas ainda com dificuldade
4	Executo bem
5	Executo muito bem

Com isto, penso que mereço: _____ valores

Anexo 17 – Grelha de Autoavaliação geral Ensino Básico


NOME: _____ Nº _____ ANO: _____ TURMA: _____

Nota: Para fazeres a tua AUTO-AVALIAÇÃO assinala com uma cruz (X) de forma consciente no critério qualitativo correspondente.

	1º Período					2º Período					3º Período				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
DOMÍNIO SÓCIO-AFFECTIVO – Aprender a estar (30%)															
Fui assíduo(a)															
Fui pontual															
Participação e Empenho															
Participo de forma empenhada nas atividades propostas															
Esforço – me por ultrapassar as minhas dificuldades															
Enquanto decorrem as tarefas, estou sempre em atividade															
Realizo as tarefas de modo pertinente e de acordo com as orientações															
Cooperação com professor e colegas															
Coopero e colaboro com os colegas e professor															
Aceito as indicações e a ajuda dos colegas e do professor															
Dou indicação e ajuda os colegas para melhorar															
Respeito pelas normas (comportamento/disciplina)															
Adoto sempre uma postura adequada para a prática desportiva (bem equipado e preparado)															
Faço uma correta gestão da atividade, criando hábitos de vida ativa (higiene, aquecimento, etc.)															
Cumpro e respeito as regras específicas de utilização do material, dos espaços de aula e dos balneários															
DOMÍNIO COGNITIVO – Aprender a conhecer - 10%															
Adquiri e apliquei conhecimentos relacionados com os conteúdos de acordo com as diferentes atividades físicas e fenómenos desportivos															
Respondi com clareza e terminologia específica, às questões colocadas na aula e/ou testes escritos, relatórios e trabalhos, com correção linguística															
Conheço as regras e princípios técnicos –táticos das matérias abordadas															
DOMÍNIO PSICO-MOTOR – Aprender a fazer - 60%															
Exprimi-me corretamente utilizando a Língua Portuguesa e revelei organização e métodos de trabalho															
Condição Física - Adaptação da bateria de testes do FitEscola "zona saudável"															
1º Período (coloca um x no retângulo correspondente ao teu nível)					2º Período (coloca um x no retângulo correspondente ao teu nível)					3º Período (coloca um x no retângulo correspondente ao teu nível)					
1ª Unidade didática: Ginástica					1ª Unidade didática:					1ª Unidade didática:					
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
2ª Unidade didática: Atletismo					2ª Unidade didática:					2ª Unidade didática:					
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Nível final:					Nível final:					Nível final:					
Data: / /					Data: / /					Data: / /					
Assinatura:					Assinatura:					Assinatura:					

Anexo 18 – Cartaz Peddy Paper

“ PEDDY PAPER INTERDISCIPLINAR ”



Peddy Paper

QUANDO
14 de dezembro de 2018
8:30 - 13:30

Vem jogar e divertir-te com os teus amigos cumprindo um percurso pedestre com atividades e enigmas que tens de resolver!

NÚCLEO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA EBSQF 2018/2019

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE
FORES

INSCRIÇÕES

Até dia 10 de dezembro

Equipas de 4 a 6 elementos da mesma turma

Junto da função mária do pavilhão ginásio desportivo

ABERTO A TODA A COMUNIDADE ESCOLAR!

Anexo 19 – Diploma de Colaboração Intercâmbio Cultural



Anexo 20 - Cartaz Torneio Multidesportivo Adaptado e Frisbe

Torneio Desporto Adaptado



QUANDO

5 de abril de 2018

8:30 - 13:30



INSCRIÇÕES

Junto da funcionária do pavilhão gimnodesportivo

Equipas de 4 elementos!

Atividade

Vem praticar e conhecer algumas das modalidades pertencentes ao desporto adaptado.



ONDE

Pavilhão Gimnodesportivo



NÚCLEO DE ESTÁGIO DA EBSQF 2018/2019



Golf Frisbee



Atividade

Os jogadores deverão acertar com o frisbee nos diversos no menor número de arremessos possível!

QUANDO

5 de abril de 2018

8:30 - 13:30

ONDE

Espaços envolventes da escola

INSCRIÇÕES

Junto da funcionária do pavilhão gimnodesportivo

Equipas 2 alunos!

Anexo 21 – Certificado Curso Suporte Básico de Vida

Declaração

Para os devidos efeitos, declara-se que Catarina Serra Alves, portadora do Cartão de cidadão nº13894511, residente na Quinta do Rosal 8100-257 Loulé, frequentou a formação de Primeiros socorros (suporte Básico de vida) com a duração de 8 horas ministrada nos Bombeiros Voluntários de Penela que decorreu no dia 8 de Fevereiro de 2019.

Por ser verdade e nos ter sido pedida, passamos a presente declaração.

Penela, 20 de Fevereiro de 2019

Helena Margarida Ferreira Gomes
CCP nº 400560/2006

Helena Margarida Ferreira Gomes



Departamento de Formação Externa BV Penela

Anexo 22 – Grelha de recolha de dados

S°C		AULANº 1												AULANº 2 E 3												AULANº 4												
Nº AULA		18/09/2018												20/09/2018												25/09/2018												
DATA		SALA B5												1												1												
LOCAL (ESPAÇO)		APRESENTAÇÃO												Exercitação												Exercitação												
FUNÇÃO DIDÁTICA		Nº EXERCÍCIO	ACPA										TEMPO	Nº EXERCÍCIO	ACPA										TEMPO	Nº EXERCÍCIO	ACPA										TEMPO	Nº EXERCÍCIO
			A	B	C	D	E	F	G	H	I	J			A	B	C	D	E	F	G	H	I	J			A	B	C	D	E	F	G	H	I	J		
PARTE INICIAL		4	1			2	3						45	1	2					1				2	12	1	2					1			2	6	1	2
nº total p/ letra		1	1			1	1							1					1				1		1						1			1			1	
PARTE FUNDAMENTAL													2				1	2	3				4	20	2					1	2			3	25	2		
													3				1	2	3				4	20											3	3		
													4				1	2	3				4	20														
nº total p/ letra																3	3	3				3							1	1			1					
PARTE FINAL													5	2					3				4	3	3					2			1	2	4			
nº total p/ letra													1						1				1							1			1					
TOTAL TEMPO (MINUTOS)		45												75												33												
Nº total letras		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	A	B					
		1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	2	0	0	3	3	5	0	0	5	0	1	0	0	0	1	3	0	0	3	0	1					
A		1º	1	2º	3º	4º	5º	6º				1º	2º	3º	4º	5º	6º					1º	2º	3º	4º	5º	6º					1º	2º					
B		1º	1	2º	3º	4º	5º	6º				1º	2º	2	3º	4º	5º	6º				1º	2º	1	3º	4º	5º	6º				1º	2º					
C		1º	2º	3º	4º	5º	6º					1º	2º	3º	4º	5º	6º					1º	2º	3º	4º	5º	6º					1º	2º					

Anexo 23 – Tabela de resultados

Por matéria	Partes da Aula	Modalidades/matérias		Ginástica (6 blocos de aulas de 45' e 90') - Total 493 min																			
		ACPA		A		B		C		D		E		F		G		H		I		J	
		n	%T	n	%T	n	%T	n	%T	n	%T	n	%T	n	%T	n	%T	n	%T	n	%T	n	%T
	Parte Inicial	1	4,06%	11	12,58%	0	0,00%	0	0,00%	1	4,07%	1	0,81%	15	11,36%	5	2,84%	0	0,00%	15	11,36%		
	Parte Fundamental	1	5,07%	0	0,00%	2	17,65%	3	21,70%	14	76,47%	14	74,04%	14	74,04%	8	55,17%	0	0,00%	14	74,04%		
	Parte Final	0	0,00%	2	1,83%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	1	0,81%	7	4,06%	1	0,61%	0	0,00%	9	5,48%		
	Total	2	9,13%	13	14,41%	2	17,65%	3	21,70%	15	80,54%	16	75,66%	36	89,46%	14	58,62%	0	0,00%	38	90,88%		

Total das matérias	Partes da Aula	Total (2709')		Total (2709')																			
		ACPA		A		B		C		D		E		F		G		H		I		J	
		n	%T	n	%T	n	%T	n	%T	n	%T	n	%T	n	%T	n	%T	n	%T	n	%T	n	%T
	Parte Inicial	5	4,43%	46	8,45%	16	5,57%	0	0,00%	16	3,88%	9	1,70%	57	10,34%	5	0,52%	4	3,69%	58	10,34%		
	Parte Fundamental	2	1,48%	5	2,95%	29	29,46%	8	8,01%	75	55,33%	91	53,90%	100	64,93%	19	2,66%	0	0,00%	113	73,09%		
	Parte Final	0	0,00%	15	3,40%	4	1,00%	0	0,00%	0	0,00%	3	0,55%	41	6,90%	2	0,11%	0	0,00%	46	7,83%		
	Total	7	5,91%	66	14,80%	49	36,03%	8	8,01%	91	59,21%	103	56,15%	198	82,17%	26	3,29%	4	3,69%	217	91,26%		

Total por partes de aula	Partes da Aula	ACPA		A		B		C		D		E		F		G		H		I		J	
		n	%T	n	%T	n	%T	n	%T	n	%T	n	%T	n	%T	n	%T	n	%T	n	%T	n	%T
			Parte Inicial	2	28,78%	5	54,92%	29	36,21%	8	0,00%	75	25,18%	91	1103,00%	100	67,15%	19	3,36%	0	23,98%	113	67,15%
	Parte Fundamental	0	1,92%	15	3,45%	4	38,37%	0	72,08%	0	72,07%	3	70,19%	41	84,47%	2	3,46%	0	0,00%	46	95,19%		
	Parte Final	7	0,00%	66	43,40%	49	12,74%	8	0,00%	####	0,00%	###	7,08%	198	88,20%	26	1,42%	4	0,00%	217	100,00%		
	Total	9	30,70%	86	101,77%	82	87,32%	16	72,08%	####	97,25%	###	1180,27%	339	239,82%	47	8,24%	4	23,98%	376	262,34%		