



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Afonso Nuno de Almeida Alves Pereira

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA DE VILARINHO
DO BAIRRO JUNTO DA TURMA DO 8ºA NO ANO
LETIVO DE 2020/2021**

**“O IMPACTO DA SEMANA PARALÍMPICA NAS ATITUDES DOS
ALUNOS DA EBVB FACE À INCLUSÃO DE ALUNOS COM
DEFICIÊNCIA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: ESTUDO
COMPARATIVO ENTRE GÊNEROS”**

**Relatório de Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física
nos Ensinos Básico e Secundário orientado pelo Prof. Doutor Alain Guy Marie
Massart, apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
da Universidade de Coimbra**

junho de 2021

AFONSO NUNO DE ALMEIDA ALVES PEREIRA

2016219771



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

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA
BÁSICA DE VILARINHO DO BAIRRO NO ANO LETIVO DE 2020/2021**

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

Orientador:

Prof. Doutor Alain Guy Marie Massart

COIMBRA

2021

Pereira, A. (2021). Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica de Vilarinho do Bairro no ano letivo de 2020/2021. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Afonso Nuno de Almeida Alves Pereira, aluno nº 2016219771 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 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, 10 de junho de 2021

Afonso Nuno de Almeida Alves Pereira

AGRADECIMENTOS

Antes da apresentação e exposição de todo o meu trabalho, realizado com tanto esforço e dedicação, é importante deixar um agradecimento especial a todos aqueles que me acompanharam de forma direta ou indireta nesta tão longa, mas bela jornada.

Começar por agradecer a toda a minha família, pela sorte que tenho por ser tão unida, deixando palavras especiais, para a minha mãe, o meu pai, os meus três irmãos e namorada. À minha mãe, a principal responsável por me apoiar neste percurso que optei e por estar lá sempre em qualquer que seja a situação. Ao meu pai, que já não estando entre nós me guiou a procurar sempre mais e melhor e a viver as coisas de forma apaixonada. Aos meus três irmãos por todas as experiências, conselhos, e todas as aprendizagens e alegrias que me proporcionaram e por também eles servirem de modelo para a pessoa que sou. À minha namorada pelo apoio, força e também paciência junto das experiências e momentos partilhados que também tornaram este percurso memorável. Obrigado a todos e ainda aos que faltam por depositarem toda a confiança em mim e me ajudarem a crescer como um melhor ser humano.

Agradecimento muito especial ao meu grande amigo João Matos ao qual considero umas das melhores coisas que a magnífica cidade dos estudantes, me deu logo no primeiro dia. Obrigado por todos os momentos, desde as longas noites, as longas horas de desporto, até às longas horas de trabalho que tornaram esta amizade inesquecível e que fizeram com que este estágio fosse exímio. Que seja também longa e duradoura esta amizade. Tão longa como a Saudade que Coimbra nos deixará!

Aos meus colegas do Núcleo de Estágio, Ana e “Ema” pela amizade, por todo o trabalho sempre desenvolvido em equipa, que de outra maneira não seria possível de se concretizar de forma tão prazerosa. Aos meus orientadores, Prof. Rui Luzio e Prof. Doutor Alain Massart por todas as oportunidades e situações a que nos sujeitaram, junto de toda a disponibilidade e entrega que permitiram com que pudesse compreender melhor e aprender a desfrutar mais do quão nobre é a profissão de professor.

A toda a comunidade escolar da Escola Básica de Vilarinho do Bairro, professores, funcionários e alunos pela simpatia e disponibilidade prestadas. Deixar um agradecimento especial aos meus alunos do 8ºA e 9ºA e também à Marianinha pelo compromisso e confiança depositados que tornaram este ano repleto de aprendizagem, trabalho, amizade que proporcionaram momentos inesquecíveis.

A todos, muito Obrigado!

“Na vida é preciso viver as coisas de forma
Determinada, Ambiciosa e Apaixonada. Se faltar isso, falta tudo.”

(Sérgio Conceição)

RESUMO

O presente relatório representa uma reflexão em torno do nosso desenvolvimento ao longo do Estágio Pedagógico. Este momento consiste no culminar entre 5 anos de estudo académico transportado para a prática real do Ensino da Educação Física. Este relatório coincide também com a fase de conclusão do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física da Universidade de Coimbra. O trabalho foi desenvolvido na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, pertencente ao Agrupamento de Escolas de Anadia, junto das turmas do 8ºA e do 9ºA anos de escolaridade durante o ano letivo 2020/2021.

Ao longo de todo o relatório apresentámos uma parte expositiva acerca do trabalho realizado nas mais diversas áreas e momentos desde: as decisões, as estratégias, os sucessos e fracassos, as inovações, os documentos concebidos entre tantos outros aspetos fundamentais da vida docente e outra parte que consiste em refletir sobre os aspetos mais importantes que foram expostos. Desta maneira este trabalho demonstra a nossa ação didático-pedagógica que vivenciámos desde a conceção, o planeamento, realização até ao momento final de balanço e avaliação de todo o nosso trabalho. Ao longo da leitura do mesmo poderemos observar quais os valores que pretendemos transmitir e o que consideramos mais importante como futuros agentes de Ensino.

O documento encontra-se subdividido em três grandes capítulos que representam contextos diferentes. O primeiro capítulo consiste na caracterização do contexto da prática pedagógica, onde realizamos uma contextualização do meio envolvente e as condições a que fomos sujeitos durante a realização do Estágio. O segundo capítulo consiste numa Análise Reflexiva da Prática Pedagógica fazendo uma análise de quatro áreas – atividades de ensino-aprendizagem, atividades de organização e gestão escolar, projetos e parcerias educativas e atitude ético-profissional. O terceiro capítulo é relativo ao aprofundamento do nosso tema-problema que consistiu no estudo do impacto de uma semana paralímpica nas atitudes dos alunos face à inclusão de colegas com deficiência.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico, Educação Física, Prática Pedagógica, Reflexão, Inclusão.

ABSTRACT

The present work represents a reflection around our development during our Teacher Training. This moment consists in the culmination of 5 years of academic study transported to the real practice of Physical Education teaching. This report also coincides with the conclusion of Master in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education at the Faculty of Sports' Science and Physical Education at the University of Coimbra. This work was developed at Vilarinho do Bairro Basic School, that belongs to Anadia Grouping of Schools, with the 8th and 9th years of schooling during 2020/2021 academic year.

Throughout the report, we presented a expositive part about the work carried out in the most diverse areas and moments, since: decisions, strategies, successes and failures, innovations, documents made, among many other fundamental aspects of teaching life as well as the reflection about the most important aspects that were exposed. In this way, this work shows our didatic-pedagogical action that we experienced from the conception, planning, realization until the final moment of balance and evaluation of all our work. Throughout the reading, we will be able to observe which values we intend to transmit and what we consider the most important as future teaching agents.

The document is divided into three major chapters that represent different contexts. The first chapter consists in the characterization of the context of pedagogical practice, where we carried out a contextualization of the environment and the conditions to which we were subjected during the realization of the Internship. The second chapter consists of a Reflective Analysis of Pedagogical Practice making an analysis of four areas - teaching-learning activities, organization and school management activities, educational projects and partnerships and ethical-professional attitude. The third chapter is related to the deepening of our problem theme, which consisted of studying the impact of a Paralympic week on students' attitudes towards the inclusion of colleagues with disabilities.

Keywords: Teacher Training, Physical Education, Pedagogical Practice, Reflection, Inclusion.

ÍNDICE

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| AGRADECIMENTOS..... | VII |
| RESUMO | IX |
| INTRODUÇÃO | 16 |
| CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA | 18 |
| Expectativas Iniciais..... | 18 |
| Projeto Formativo | 20 |
| Elementos Relativos às Condições Locais e da Relação Educativa | 21 |
| 1.1 Caracterização da escola..... | 21 |
| 1.2 Caracterização do Núcleo de Estágio | 22 |
| 1.3 Caracterização do Grupo Disciplinar | 23 |
| 1.4 Caracterização da Turma | 23 |
| CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA | 26 |
| Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem | 26 |
| 1. Planeamento..... | 27 |
| 2. Realização | 34 |
| 3. Avaliação | 42 |
| 4. Questões Dilemáticas | 48 |
| Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar | 50 |
| Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas | 51 |
| Coadjuvação de Aulas – Professor Auxiliar de uma rapariga com Síndrome de Williams | 54 |
| Área 4 – Atitude Ético-Profissional | 55 |
| CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA | 57 |
| O IMPACTO DA SEMANA PARALÍMPICA NAS ATITUDES DOS ALUNOS DA EBVB FACE À INCLUSÃO DE ALUNOS COM DEFICIÊNCIA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: ESTUDO COMPARATIVO ENTRE GÉNEROS..... | 57 |
| Referências | 67 |
| CONCLUSÃO..... | 68 |
| Bibliografia..... | 69 |

ÍNDICE DE TABELAS

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabela 1 - Tarefas a desempenhar ao longo do ano..... | 20 |
| Tabela 2. Unidades Didáticas e a sua Distribuição Anual (Planeamento Inicial) | 29 |
| Tabela 3. Dados da Amostra - Grupos de Controlo e Experimental - Diferenciação por géneros | 61 |
| Tabela 4 - Resultados da Estatística Descritiva com Teste U de Mann-Whitney (variável género)..... | 63 |

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

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

FCDEF-UC - Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

EP - Estágio Pedagógico

EBVB - Escola Básica de Vilarinho do Bairro

EF - Educação Física

NSE - Necessidades de Saúde Especiais

UD - Unidades Didáticas

FB - Feedbacks

E@D - Ensino à Distância

AFI - Avaliação Formativa Inicial

AF - Avaliação Formativa

AS - Avaliação Sumativa

LISTA DE APÊNDICES

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Apêndice 1 - Maratona da Saúde e Bem Estar - Plano da Aula de EF | 73 |
| Apêndice 2 - Ficha Individual do Aluno (Folha 1) | 74 |
| Apêndice 3 - Testes do FITEscola Realizados | 75 |
| Apêndice 4 - Protocolo da Ativação Geral PAG – TIPO I..... | 76 |
| Apêndice 5 - Protocolo do Retorno à Calma - Amostra..... | 77 |
| Apêndice 6 – Amostra/Parte do Inventário realizado pelo Núcleo de Estágio..... | 78 |
| Apêndice 7 - Exemplo de Sequência de Conteúdos junto das Capacidades Condicionais | 79 |
| Apêndice 8 – Exemplo de Planeamento Anual e Respetivas Decisões/Propostas de Ajustamento..... | 80 |
| Apêndice 9 - Exemplo de Alguns Procedimentos da AFI presentes no Doc. Geral de Avaliação..... | 81 |
| Apêndice 10 – Exemplo/Parte de Quadro de Estratégias e Quadro de Conteúdos Respetivamente..... | 82 |
| Apêndice 11 - Exemplo de Ficha de Trabalho (Futebol) | 83 |
| Apêndice 12 - Exemplo de Quadro de Exercícios - Modalidade de Salto em Altura.... | 84 |
| Apêndice 13 - Exemplo de Modelo de Plano de Aula | 85 |
| Apêndice 14 - Exemplo de Decisão de Ajustamento no Plano/Exercício de Aula..... | 86 |
| Apêndice 15 - Exemplo de Desafio durante o E@D - Desafio dos Burpees..... | 87 |
| Apêndice 16 - Exemplo de Questionário Kahoot durante E@D - Modalidade Atletismo | 88 |
| Apêndice 17 - Exemplo de Plano de Condição Física durante E@D | 89 |
| Apêndice 18 - Capa do Trabalho realizado pelo núcleo de estágio de VB "As boas práticas da Educação Física em E@D apresentado na conferência CNAPEF 10 de março 2021 | 90 |
| Apêndice 19 - Exemplo de Documento de Apoio - Doc. de Treino Pliométrico desenvolvido nas aulas de Volley e Salto em Altura..... | 91 |
| Apêndice 20 - Exemplo de Ficha de Trabalho Realizada nas aulas alternadas de 15 em 15 dias | 92 |
| Apêndice 21 - Exemplo da Inclusão da Auto-Avaliação nas Grelhas Sumativas de Final de Período..... | 93 |
| Apêndice 22 - Exemplo/Parte da Reorganização do Planeamento em Confinamento .. | 94 |
| Apêndice 23 - Exemplo de Quadro de Extensão de Conteúdos - Modalidade Orientação | 95 |
| Apêndice 24 - Exemplo de Mapa e CC de Orientação - Modalidade Nova Implementada na Escola pelo Núcleo de Estágio | 96 |
| Apêndice 25 - Exemplo de Grelhas de Avaliação Formativa Inicial; Formativa e Sumativa..... | 97 |
| Apêndice 26 – Exemplo de Cartaz do Pós Atividade "ERA Olímpica" | 98 |
| Apêndice 27 - Organograma do Projeto Desporto com Todos e Exemplo Organograma de um Evento (Orientação)..... | 99 |
| Apêndice 28 - Exemplo da Envolvência da Escola com o Concelho de Anadia..... | 100 |

LISTA DE ANEXOS

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ANEXO 1 - Certificado SPEF "Boas Práticas em Tempos de Pandemia" | 103 |
| ANEXO 2 - Certificado de Participação "Boas Práticas na Educação Física e no Desporto para Crianças e Jovens" | 104 |
| ANEXO 3 - Certificado da Ação de Formação de Orientação Aplicada | 105 |
| ANEXO 4 - Certificado da Ação de Formação COMEDIG - Competências de Literacia Digital e Mediática em Portugal | 106 |
| ANEXO 5 - Certificado de Participação no Fórum de Treinadores de Canoagem de 2021 fornecido pela FCDEF-UC | 107 |
| ANEXO 6 - Certificado de Participação Oportunidades de Educação Olímpica em Contexto Escolar | 108 |
| ANEXO 7 - Certificado de Participação na Ação de Formação "A importância da Medicina Dentária Desportiva no Alto Rendimento" | 110 |
| ANEXO 8 - Síntese/Reflexão do X Fórum Internacional da Educação Física - Estágio Pedagógico 2020/2021 | 111 |
| ANEXO 9 - Questionário "CHILDREN'S ATTITUDES TOWARDS INTEGRATED PHYSICAL EDUCATION-REVISED" (CAIPE-R), Block (1995), traduzido e validado para a população portuguesa por Campos, Ferreira e Block (2013)..... | 114 |
| ANEXO 10 - Certificado X FICEF..... | 116 |
| ANEXO 11 - Certificado de Participação "Associativismo Profissional - Que Vantagens?" | 117 |

INTRODUÇÃO

O documento apresentado, cujo título é “Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica de Vilarinho do Bairro junto da turma 8ºA no ano letivo de 2020/2021”, surge no âmbito do plano de estudos do 2º semestre do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC).

O Estágio Pedagógico (EP) marca o momento mais importante do nosso percurso académico pois representa a transição de todas as aprendizagens adquiridas ao longo da nossa formação académica para o contexto real e prático. Sendo o ano letivo 2020/2021 marcado pela pandemia Covid-19, este estágio é inserido em condições muito mais especiais e em muito diferentes daquilo que se observou ao longo dos anos, proporcionando desta maneira a oportunidade de outras aprendizagens e também a obrigação de muitas medidas extraordinárias. Desta forma fomos incumbidos a desempenhar o papel de professores na Escola Básica de Vilarinho do Bairro (EBVB), encarregando-nos pela aprendizagem de turmas do 3ºciclo do ensino básico. Os orientadores que acompanharam e supervisionaram o nosso crescimento enquanto docentes foram o Prof. Doutor Alain Guy Marie Massart e o Prof. Dr. Rui Luzio. O presente relatório refere-se assim de modo reflexivo às experiências e aprendizagens vividas ao longo deste EP na função de professor.

Caberá ao relatório de estágio representar em síntese toda a prática docente realizada de forma estruturada e objetiva, fazendo uma análise do rumo traçado no início do ano letivo e do trabalho desenvolvido ao longo do nosso EP. Outro objetivo do relatório será demonstrar competências de análise crítica fundamentada e reflexão aprofundada bem como orientações para o próprio futuro desenvolvimento a partir das experiências e decisões tomadas, dificuldades encontradas e decisões e estratégias tomadas para as ultrapassar, que contribuíram para melhorar o processo Ensino Aprendizagem dos alunos e que contribuíram para o nosso desenvolvimento enquanto futuros agentes de ensino da Educação Física (EF). Todo este trabalho culminará numa apresentação e discussão público.

Para a organização do documento baseamo-nos no documento “Prática Pedagógica Supervisionada IV” (Ribeiro-Silva, Fachada & Nobre, 2021), subdividindo-se em três capítulos: Capítulo I – Contextualização da prática desenvolvida, Capítulo II

– Análise Reflexiva sobre a prática pedagógica e Capítulo III – Aprofundamento do Tema/Problema (AT/P).

O Capítulo I refere-se aos dados necessários ao suporte da reflexão sobre a prática, tais como as nossas expectativas iniciais, o nosso projeto formativo, a caracterização dos elementos relativos às condições da nossa escola e da relação educativa (caracterização da escola, do grupo de EF e diagnóstico da turma).

O Capítulo II consiste em uma análise sobre a prática desenvolvida refletindo de forma sustentada cientificamente sobre aspetos críticos da nossa intervenção enquanto professores estagiários, tais como o planeamento, a realização e a avaliação, o acompanhamento e assessoria ao cargo administrativo de diretor de turma, aos projetos concebidos e realizados pelo nosso núcleo de estágio e também relativamente à nossa atitude ético-profissional.

O Capítulo III corresponderá ao aprofundamento do nosso tema problema, que consistirá na realização de uma intervenção no seio escolar neste caso de uma “Semana Paralímpica” com o objetivo de melhor compreender as atitudes dos alunos face à inclusão de alunos com deficiência na aula de EF, e se a implementação desta intervenção trará resultados mais benéficos para a comunidade escolar.

CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

Expectativas Iniciais

No final do nosso primeiro ano de mestrado foi-nos proposto a realização de um Plano de Formação Individual (PFI). Dentro deste documento foi-nos pedido pela primeira vez que realizássemos uma introspeção quanto aquilo que nos levou até ao momento do EP (a nossa história de vida) e também das nossas expectativas iniciais tendo em vista os nossos sentimentos e emoções, as nossas “*strengths and weaknesses*”.

Para a definição das nossas expectativas iniciais baseámo-nos no Perfil de Desempenho Docente – D.L. 240/2001 de 30 de agosto. Para defini-las dividimo-las de acordo com o Perfil de Desempenho Docente em quatro dimensões: Dimensão Profissional, Social e Ética; Dimensão de Participação na escola e de relação com a comunidade; Dimensão de Desenvolvimento e Formação Profissional; Dimensão de Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem.

Quanto à primeira dimensão a principal preocupação relacionava-se com esta ser verdadeiramente a nossa primeira experiência como professores e como até aqui sempre tínhamos sido nós os alunos. Desta forma o nosso receio seria o de, será que seria possível promover aprendizagem nos alunos? Seria suficiente o conhecimento adquirido ao longo dos anos de estudo junto com a nossa experiência individual no desporto e atividade física? Iriamos ser capazes de conseguir lidar com um grupo de jovens e lidar com as suas problemáticas associadas e responder da melhor forma, respeitando-os sempre de forma a criar um clima propício à aprendizagem?

Em termos da segunda dimensão a nossa expectativa manteve-se a mesma que tivemos ao longo da nossa vida que foi e sempre será a de promover um trabalho em equipa sempre integrando o clima em que me insiro. Procurando criar um ambiente favorável e saudável de trabalho criando laços com todos os elementos da comunidade escolar, desde os elementos da secretaria a todas as funcionárias, com todos os professores e alunos, e principalmente com o meu núcleo de estágio visto que estes seriam os que me acompanhariam mais de perto ao longo do ano.

No que toca à terceira dimensão do desenvolvimento profissional, sendo este o nosso primeiro ano como professores tivemos todos as mesmas preocupações de como iríamos combater as nossas lacunas e faltas de conhecimento. No entanto esta preocupação foi facilmente ultrapassada após conhecermos o nosso orientador da escola

que desde o primeiro momento nos forneceu materiais de apoio, sempre se mostrou aberto ao diálogo e à discussão de forma a que nunca nos faltasse nada para nos desenvolvermos (de forma autónoma diga-se) como docentes.

Em termos da dimensão de desenvolvimento do ensino-aprendizagem, a maior preocupação passou pela transformação de alunos para professores e de todas as regras que envolvem o mesmo processo desde uma alteração de postura face aos alunos, o cuidado com a linguagem, a constante exposição e enorme responsabilidade que traz o ser professor.

Importa também referir que um grande entrave foi desde o primeiro dia a atual pandemia covid-19 que em tudo vinha alterar o nosso trabalho. Isto porque todo o sistema educativo a nível nacional teve de levar uma reorganização o que alterou muitos costumes e práticas principalmente na aula de educação física. O facto de não se poderem realizar jogos desportivos coletivos, o manter o distanciamento entre alunos, o evitar de partilha de materiais... entre tantas outras coisas, tudo isto se tornou uma preocupação.

De modo a combater todas estas inseguranças e receios sentidos como já descrito acima fomos orientados pelo professor Rui Luzio que nos levou às reuniões de Diretores de Turma, às reuniões do Grupo de EF, a reuniões do CNAPEF, forneceu-nos diversos documentos orientadores para podermos planear o ano da melhor forma entre tantas outras coisas. Tudo isto permitiu que o ano fosse planeado da melhor forma evitando todas as preocupações e fornecendo ferramentas e estratégias que respondiam às nossas expectativas e receios sentidos.

Projeto Formativo

No início do ano elaborámos uma tabela com as tarefas que nos propusemos a desenvolver ao longo do ano. Tarefas estas que corresponderiam a momentos importantes da nossa aprendizagem como docentes, muitas delas presentes no guia de estágio, outras criadas por nossa iniciativa. É de referir que muitas das tarefas foram alteradas ao longo do ano pelos mais diversos fatores (sendo o covid-19 a principal), no entanto todas elas fariam parte do nosso projeto formativo.

Tabela 1 - Tarefas a desempenhar ao longo do ano

| TAREFAS | CALENDARIZAÇÃO |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lecionar as aulas das turmas que me foram destinadas (8ºA/9ºA); ➤ Lecionar as aulas que o professor orientador entender que sejam necessárias. ➤ Lecionar aulas ao 2ºciclo de ensino básica (turma 5ºC) | <p>Ao longo do ano letivo 2020/2021</p> <p>Aulas 5ºC – 09/11/2020 até</p> <p>09/12/2020</p> |
| Reunião Semanal de Estágio | Segunda-Feira (9h45-10h30) |
| <p>Planeamento, caracterização e realização:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Planeamento anual, trimestral, mensal e semanal; ➤ Planos de aula e respetivas justificações e relatórios de aula; ➤ Protocolo da Ativação Geral; ➤ Quadro de Conteúdos, de Resumo e de Estratégias; ➤ Unidades Didáticas; ➤ Caracterização da turma e do meio escolar; ➤ Avaliações formativas iniciais, formativas e sumativas. | <p>Ao longo do ano letivo 2020/2021</p> |
| <p>Organização e administração escolar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Assessoria ao cargo de Diretor de Turma (9ºA) – Professor Rui Luzio | <p>Acompanhamento semanal</p> <p>2ªFeira (11h30-12h15); 5ª Feira</p> <p>(14h05-14h50)</p> |
| <p>Projetos e Parcerias Educativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Acompanhamento da aluna Mariana do 5ºB (síndrome de williams - segunda-feira 14h20-15h50) ➤ Projeto Desporto com Todos: <ul style="list-style-type: none"> • Cerimónia de Abertura dos Jogos Paralímpicos – Evento de Dança; • Semana Paralímpica; • Prova de Orientação; • Caminhada do Coração; • Ecotrilhos. | <p>Ao longo do ano letivo 2020/2021</p> |
| <p>Aprofundamento do Tema-Problema</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Perceções de professores e alunos face à inclusão na aula de Educação Física – Efeitos da Implementação da Semana Paralímpica nas perceções dos alunos da Escola de VB | <p>Ao longo do ano letivo 2020/2021</p> |
| <p>Observações:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Aos estagiários do meu núcleo de estágio (semanal); ➤ Aos colegas inseridos em núcleos de estágio diferentes | <p>Ao longo do ano letivo 2020/2021</p> |

Elementos Relativos às Condições Locais e da Relação Educativa

Para contextualizar as circunstâncias e o meio envolvente em que desenvolvemos o nosso EP, é necessário refletir sobre as diferentes dimensões do contexto escolar em que nos inserimos: a escola, o núcleo de estágio, o grupo disciplinar de EF e por fim a turma.

1.1 Caracterização da escola

A EBVB foi a escola onde desenvolvi o estágio pedagógico. É uma escola que pertence ao Agrupamento de Escolas de Anadia situada na periferia do concelho de Anadia. No presente a escola têm 226 alunos que vão desde o 1º ao 9º ano de escolaridade e possui 36 professores dos quais 3 são de EF e 12 funcionários. O facto de ter tão poucos professores de EF facilita imenso na ocupação do espaço, sendo a escola constituída no seu Complexo Exterior por 2 campos de Futsal/Andebol, 4 de Basquetebol e 1 de Voleibol, um telheiro onde é possível realizar educação física em dias chuvosos e ainda uma caixa de areia. No exterior da escola existe um pavilhão Gimnodesportivo onde também é possível realizar as aulas.

Neste ano, foi criado e desenvolvido pelo núcleo de estágio de VB em conjunto com a associação Saca-Trilhos de Anadia, percursos de orientação por toda a escola e no pavilhão gimnodesportivo, o que permitiu que esta modalidade fosse lecionada e que também se criasse um evento sobre a mesma modalidade ao longo de toda a escola. Ainda que este ano não tenha sido permitido criar devido à pandemia, pretende-se criar uma equipa de orientação no desporto escolar de forma a permitir que os alunos tenham experiências também fora do contexto escolar. Por infortuna esta experiência do desporto escolar para nós núcleo de estágio não aconteceu, no entanto esperamos que os futuros estagiários de VB tenham esta possibilidade e que potenciem este enorme feito da realização de orientação na escola.

Na prática é uma escola muito calma que permite que utilizemos na maioria das vezes o espaço que pretendemos sem qualquer problema, bem como imenso material em bom estado. Este ano excecionalmente devido à pandemia houve situações que não permitiram que isto acontecesse, como por exemplo de 15 em 15 dias devido à impossibilidade de partilha de balneários com outra turma, a nossa aula de quinta-feira era intercalada entre teórica e prática isto porque sendo uma aula de 45 minutos não faria sentido caminhar com os alunos até ao pavilhão pois perder-se-ia imenso tempo. Ainda que isto tenha sido uma enorme dificuldade pois alterou imenso o nosso

planeamento face aos nossos colegas de estágio por sermos os únicos nesta situação, esta situação também nos permitiu evoluir mais e realizar mais aulas práticas o que também foi um enorme desafio que se revelou positivo em muitos pontos. Permitiu que desenvolvesse mais os nossos conhecimentos técnicos e teóricos faces às modalidades, bem como desenvolver formas mais interativas e lúdicas de transmitir aos alunos conhecimentos teóricos sobre a EF.

1.2 Caracterização do Núcleo de Estágio

O Núcleo de Estágio Pedagógico de VB era constituído por 4 elementos. Dos quatro elementos 3 realizaram a licenciatura na FCDEF-UC e o outro elemento na ISMAI. Foi um grupo que já se conhecia bem, pois no 1º ano de mestrado já tínhamos realizado trabalhos juntos e quando decidimos todos ingressar na mesma escola foi por já nos conhecermos bem, já conhecermos os métodos de trabalho uns dos outros e queríamos ter a melhor experiência possível no estágio com o melhor grupo possível. Com isto pretendemos referir que já existia um grande espírito de entreajuda e de cooperação entre todos.

Esta relação entre todos teve altos e baixos, havendo alturas em que determinados elementos optaram por realizar um trabalho mais individual. No entanto foi notável que, desde o início o trabalho colaborativo obteve sempre melhores resultados do que um trabalho individualizado, refletindo-se também nos resultados. Dentro do grupo sempre nos sentimos confortáveis para partilharmos as nossas fragilidades, as barreiras e entraves que foram surgindo, e em conjunto ultrapassá-las. Dando o exemplo de no início do ano letivo não teríamos conseguido realizar o estágio com todo o sucesso que obtivemos não fosse a nossa entreajuda, pois no início do ano encontrávamo-nos a treinarmos um clube de futebol, e a trabalhar num ginásio. A acumulação de trabalho era enorme, e nunca teríamos entrado neste desafio não fosse o núcleo de estágio estável que tínhamos ao nosso lado.

Um dos aspetos mais positivos e que permitiu um ainda maior desenvolvimento de espírito de grupo e de entreajuda foi o facto do nosso orientador nos ter facultado uma turma para lecionarmos em conjunto. A lecionação de aulas em conjunto permitiu também que as planeássemos em conjunto, o que originou diversos confrontos de ideias, discussões de estratégias, observação direta dos modos de agir e de interagir com os alunos, entre tantas outras experiências. Tudo isto contribuiu para que pudéssemos retirar o melhor uns dos outros e que transportássemos o melhor para as nossas turmas.

Tudo isto contribuiu para uma experiência muito positiva e saudável entre o nosso núcleo de estágio com imensos momentos de reflexão e de debate.

1.3 Caracterização do Grupo Disciplinar

O grupo disciplinar de EF de VB era constituído por 7 elementos, 3 professores e 4 estagiários (núcleo de estágio). Todos os professores desta escola se mostraram muito prestáveis e sempre disponíveis para nos ajudar. É de referir que em todos os momentos importantes do nosso estágio sempre que precisámos da sua colaboração estes professores se revelaram dispostos, quer para a realização da Semana Paralímpica, para a realização e entrega de questionários, para o debate quanto à rotação de espaços, para a lecionação de aulas a um ciclo diferente. Enfim, sendo um grupo pequeno também se torna mais fácil de trabalhar em conjunto, isto porque em debate e partilha de opiniões com um destes professores que também é professor na escola de Anadia, o mesmo afirma que é muito mais complicado trabalhar em grupos maiores, pois o ambiente torna-se muito mais complicado, como é o caso da escola de Anadia.

1.4 Caracterização da Turma

Como já referido acima na caracterização do núcleo de estágio, nós fomos responsáveis pela docência de duas turmas, sendo uma delas partilhada pelo núcleo de estágio. E em primeiro lugar, antes de caracterizar a turma pela qual fui responsável, importa caracterizar os alunos em geral da escola de VB. É de referir que as pessoas e alunos desta escola são alunos que provêm do contexto rural e de terras em que existe uma maior ligação entre os diversos elementos desta comunidade. Desta forma é notável que são no geral indivíduos muito humildes, havendo poucos casos problemáticos na escola e que apresentam um excelente comportamento. É também importante referir que todas as turmas são pequenas variando entre 12 a 18 alunos o que facilita também na relação que se cria com os alunos e também no controle da dimensão clima e disciplina em sala de aula.

Falando diretamente sobre a minha turma, no início do ano no nosso planeamento iniciámos logo por realizar uma Ficha Individual do Aluno (Apêndice 2) de forma a melhor podermos caracterizar a mesma, saber o seu historial na educação física e no desporto, os seus hábitos alimentares e de saúde, as suas disciplinas favoritas, modalidades favoritas na EF, as valências preferidas num professor. Esta ficha foi importante pois a partir dela pude tomar diversas decisões ao longo do ano como por

exemplo: a escolha do meu planeamento baseado nos gostos dos alunos, tendo inserido por exemplo a modalidade de Dança, que não era comum nesta escola; diversas decisões e atitudes que tomei como professor, como a importância do cumprimento dos horários (visto ser uma das valências preferidas dos alunos num professor) que me levou a que nunca tivesse queixas da dimensão gestão por parte dos alunos, ser um professor simpático e divertido, procurando ser sempre lúdico nas explicações dos porquês de certos exercícios, gestos entre outros.. Tudo isto valorizou e ajudou o meu trabalho ao longo do ano.

No início do ano realizámos também os testes do FITESCOLA (Apêndice 3) o que permitiu que pudéssemos obter uma ideia sobre os níveis físicos da turma, ajudando logo a perceber desde início quem seriam os alunos que teriam melhor disposição para a prática de EF e quais teriam mais dificuldades. Estes testes iniciais vieram a confirmar-se ao longo das modalidades de quais observavam mais dificuldades e quais obtinham mais facilidades. Estes testes iniciais também serviram para optar logo desde início para quando pudesse aliar um trabalho de aptidão física aos alunos de forma a melhorar a sua condição física e consequentemente a sua saúde. É de referir que na nossa turma, diversos alunos apresentavam NSE, algo que só soube após a reunião intercalar com os outros professores, informação esta que também me permitiu adaptar diversas estratégias para com estes alunos.

Em relação aos resultados observou-se como era esperado que os alunos apresentassem níveis baixos de aptidão física, isto devido ao facto dos mesmos virem de um ano anterior terminado em confinamento, onde os níveis de exercício e atividade física foram escassos, ou em alguns casos nem existiram. Por outro lado, existiram poucos casos em que os mesmos apresentaram valores na grande maioria dos testes como perfil atlético. Estes alunos eram atletas federados o que pode ter influenciado esta manutenção dos níveis físicos elevados. Em termos do peso da turma e do seu IMC, pudemos observar que 1/3 da turma se encontrava acima dos valores desejados. Desta forma ao longo do ano foi decidido dar maior ênfase ao desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas aliando as UD's realizando trabalhos específicos. Aquando do novo confinamento, para combater este problema que adveio do primeiro, optámos por dar grande ênfase a este trabalho físico prevenindo assim que se repetisse este cenário.

No geral sinto que não poderia obter uma turma melhor, isto porque é uma turma com grande personalidade e individualidade, mas que também sempre se demonstrou

disposta a ajudar-me no meu processo de desenvolvimento enquanto professor. Ao longo do ano foi visível o nosso crescimento a ser proporcional ao crescimento da turma a todos os níveis.

CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA

Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem

Para o desenvolvimento desta área que se encontra diretamente interligada com o processo ensino-aprendizagem, a mesma foi organizada de acordo com nosso guia de estágio subdivida em três tarefas principais, a planificação, a realização, e a análise ou avaliação.

Neste sentido acreditamos que para que o processo de ensino-aprendizagem tenha sucesso na disciplina de EF, o mesmo deve decorrer segundo 4 princípios fundamentais descritos por Fachada (2018), a garantia de atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, a promoção de autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidades efetivas aos alunos, a valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos e por último que haja uma orientação para a sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos associada a um clima favorável que permita uma melhoria da qualidade das prestações.

Na prática aquando a conceção destas 3 tarefas principais, planeamento, realização e avaliação descritas por Bento (1998), tentámos sempre reger-nos pelos 4 princípios descritos por Fachada (2018), procurando sempre colocar-nos no lugar dos alunos de forma a procurar metodologias, exercícios e estratégias motivantes, procurámos desenvolver instrumentos que permitissem dar autonomia aos alunos na realização das tarefas como por exemplo o protocolo da ativação geral e protocolo do retorno à calma (Apêndice 4 e 5) e promoção da sua iniciativa, sempre tentando ao mesmo tempo que os alunos se mantivessem criativos e que promovessem a sua sociabilização como por exemplo na realização da Unidade Didática de Dança, os alunos foram responsabilizados e divididos em grupos na turma criando uma coreografia em conjunto da sua autoria.

Referindo novamente, tendo sido este um ano de pandemia, em muito teve de ser adaptada a nossa ação, desde alterações no planeamento a modalidades que não abordámos devido à atual pandemia, como por exemplo ginástica (devido à partilha de colchões e a necessidade de uma ajuda mais física aos alunos), a opção por modalidades alternativas (como a dança e a orientação), a utilização de mais aulas teóricas devido à impossibilidade de partilha de balneários (no nosso caso), um maior ênfase na condição física isto porque durante o confinamento iniciado a 23 de janeiro fomos restringidos a

aulas não presenciais, entre outras situações. A nível da realização, a necessidade de termos de ser intolerantes a comportamentos que são intrínsecos à modalidade de EF como os normais ajuntamentos de colegas, o contacto físico entre colegas a manutenção de determinadas distâncias, o evitar de partilha de materiais entre outros fatores, tudo isto afetou a nossa Gestão, Instrução, Clima/Disciplina e decisões de ajustamento ao longo de ano sempre procurando garantir segurança e integridade física aos alunos que sempre se procurou em EF com o acrescento da pandemia covid-19. Por consequência destas 3 tarefas estarem interligadas determinou que também a avaliação fosse indiretamente alterada.

1. Planeamento

Bento (2003) citado por Baptista (2017) identifica três níveis no ensino em educação física, sendo eles, o planeamento anual, a unidade didática e o plano de aula. Ainda no mesmo artigo Bento refere que o planeamento deve ser o meio orientador para o trabalho do professor construído baseando-se numa completa análise do programa de ensino, assim como uma elevada compreensão teórica dos processos de ensino-aprendizagem. No entanto importa também referir que o mesmo autor considera que a sua elaboração deve ser aberta a alterações e ajustamentos que possam e devam ser alterados ao longo do ano.

Em conformidade com o sugerido por este autor a um nível macroscópico o nosso planeamento foi realizado desta forma segundo estes três níveis de ensino, mas coadjuvando-se com muitos outros fatores, documentos e ideias que foram surgindo das reuniões com o nosso orientador de estágio. O nosso planeamento começou a ser realizado desde o primeiro dia e procurámos sempre que o mesmo fosse objetivo, claro, criativo e flexível, permitindo sempre reajustamentos de forma a adaptar-se ao contexto e à turma.

De seguida apresentamos o planeamento nas suas diversas fases: plano anual e por período (planeamento a longo prazo), o plano por Unidade Didática (planeamento intermédio) e o plano por aula (planeamento a curto prazo).

1.1 Planeamento Anual

A elaboração de um plano anual surge de uma necessidade objetiva, este tipo de planeamento permite aos professores ter uma perspetiva clara sobre o que os seus alunos devem saber e poder, na sua disciplina, no final do ano letivo (Bento, 2003).

Para a realização do plano anual foi necessário conhecer o meio e a turma através da caracterização da turma, conhecer o inventário da escola (Apêndice 6), o número de aulas, por período e total, conhecer o Plano Anual de Atividades da Escola e também como seria de esperar o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) para o 3º ciclo, bem como o Anexo 3 das Aprendizagens Essenciais (AE) (documento relativo às aprendizagens essenciais no 3º ciclo e ensino secundário. Fora tudo isto consultámos também as metas e planificações estabelecidas pelo grupo disciplinar de EF que nos forneceu o número de aulas para dar em cada modalidade relativo ao nosso ano de lecionação, neste caso o 8º ano.

Após termos sido aconselhados a verificar todos estes documentos fomos aconselhados pelo nosso orientador a lermos diversos documentos que serviriam também de guia excepcionalmente para este ano letivo como as orientações para a prática da EF elaboradas pela DGS – “Orientações para a Realização em Regime Presencial das aulas práticas da EF” e as orientações da CNAPEF – “Avaliação do Nível de Risco das AF e das respetivas adaptações metodológicas” entre outros, dos quais um documento que avaliava o nível de risco das Atividades Físicas e respetivas adaptações metodológicas. Após consulta de todos estes documentos podemos tomar as decisões relativas às modalidades a abordar durante o ano. Neste âmbito para irmos em congruência com as orientações da DGS tentámos adaptar as modalidades tentando ao máximo seguir o PNEF e as AE junto com as decisões internas do grupo disciplinar.

Nas orientações da DGS um dos objetivos do início do ano letivo era a recuperação de modalidades não abordadas no final do ano anterior, desta forma tivemos de decidir logo pela modalidade de Badminton que tinha sido das modalidades que tinham ficado por abordar. De seguida optámos por não lecionar nenhum Jogo Desportivo Coletivo para o primeiro período de forma a também observarmos como seria a evolução do vírus tendo por objetivo procurar a segurança sempre dos nossos alunos. Desta forma optámos no primeiro período por lecionar Atletismo, Badminton e Dança. Iniciando o segundo período com a continuação do atletismo, junto com voleibol e com Ginástica de Aparelhos, mantendo sempre modalidades que permitam distanciamento entre alunos, terminando no terceiro período com Futebol e Basquetebol. A escolha destas modalidades seguia em congruência com o PNEF e com as AE que indicam que deve ser no mínimo ao longo do 8º ano abordado um Jogo Desportivo Coletivo, uma subárea da ginástica e quatro matérias das subáreas Atletismo, Patinagem, Atividades Rítmico Expressivas e Outras. Ao longo do ano abordámos também outra UD que foi a

“Condição Física” sendo que a mesma foi incorporada em todas as outras UD. Como podemos também verificar em foi colocada na sequência de conteúdos (Apêndice 8) e no documento de Unidade Didática de cada uma das outras modalidades lecionadas.

Quanto aos testes FitEscola foi decidido serem lecionados no início do ano letivo nas primeiras 4 aulas e no 3º Período de forma a verificar a evolução dos alunos ao longo do ano.

Tabela 2. Unidades Didáticas e a sua Distribuição Anual (Planeamento Inicial)

| Período Letivo | Unidade Didática | Data de Início e Conclusão das UD | Número de Blocos para Lecionação |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1º Período | Atletismo – Corrida de Velocidade e Barreiras | 06/10/2020 até 22/10/2020 | 9 |
| | Badminton | 27/10/2020 até 17/11/2020 | 10 |
| | Dança | 12/11/2020 até 17/12/2020 | 10 |
| 2º Período | Atletismo – Salto em Altura | 05/01/2021 até 19/01/2021 | 8 |
| | Voleibol | 21/01/2021 até 25/02/2021 | 14 |
| | Ginástica de Aparelhos | 02/03/2021 até 23/03/2021 | 11 |
| 3º Período | Basquetebol | 06/04/2021 até 27/04/2021 | 11 |
| | Atletismo – Lançamento do Peso e Salto em Comprimento | 29/04/2021 até 18/05/2021 | 7 |
| | Futebol | 18/05/2021 até 15/06/2021 | 12 |

Devido a toda a imprevisibilidade que um ano letivo acarreta, e em especial este ano pandémico, criámos dois documentos de planeamento: um Planeamento Planeado e um Planeamento Realizado. Ou seja, o primeiro correspondeu a todas as decisões que foram tomadas no início do ano, junto com uma justificação para todas as decisões do mesmo, o segundo corresponde a todas as alterações que o planeamento recebeu naturalmente ao

longo do ano, devido às mais diversas variáveis (faltas do professor orientador; visitas de estudo; greves de professores; Confinamento). Coadjuvado a este planeamento realizado elaborámos um documento de nome Decisões de Ajustamento (Apêndice 8) que justificavam o porquê destas decisões e como as realizámos.

Desta forma apesar de todas as circunstâncias que se foram sucedendo ao longo do ano e que obrigaram a grandes alterações o facto de termos criado uma base estável logo no início do ano permitiu que tudo o resto se desenrolasse da melhor forma, orientando-nos sempre para pudéssemos desenvolver o melhor processo de ensino-aprendizagem nos alunos de forma dinâmica e nunca estática. É importante enaltecer todo o contributo que o nosso professor orientador teve para a nossa planificação anual.

1.2 Unidades Didáticas

Após todo o planeamento a nível Macro é necessário passar para o nível Intermédio (meso) e refletir um pouco sobre aquilo que foram as nossas Unidades Didáticas (UD). Para a realização das nossas UD fizemos tudo o que vinha presente no nosso guia de estágio. Para a caracterização e estrutura de conhecimentos podemos aproveitar trabalho já realizado do ano anterior, onde já tínhamos caracterizados os principais elementos técnicos das modalidades, tendo apenas de seleccionar aqueles que iríamos lecionar este ano. Isto já tinha sido realizado no ano anterior quando realizámos as Unidades Didáticas para diversas modalidades o que nos poupou imenso trabalho sendo muito positivo.

Na realização do relatório da avaliação formativa inicial podemos desde logo aproveitar de um documento elaborado pelo núcleo de estágio no início do ano denominado “Documento Geral de Avaliação” todos os procedimentos e instrumentos utilizados visto que já tinha sido logo previsto no início do ano quando iríamos realizar as avaliações, bem como qual seria a organização das aulas da avaliação formativa inicial. Para verificar um exemplo consultar Apêndice 9 “Documento Geral de Avaliação”. Este documento que levou imenso trabalho para ser realizado acabou por se revelar também ele um instrumento valiosíssimo que nos poupou imenso tempo ao longo ano e facilitou imenso no desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem. Neste Documento Geral de Avaliação também previmos as diferentes categorias para os Níveis de Desempenho dos alunos nas diferentes UD (Não Introdutório, Introdutório, Elementar, Avançado), algo que aquando realizámos as nossas grelhas iniciais de avaliação se revelou útil para verificarmos quais os níveis iniciais dos alunos para que

podéssemos adotar melhores estratégias para realizarmos uma diferenciação pedagógica e também progressões pedagógicas mais adequadas aos diversos tipos de alunos.

Quanto à seleção de objetivos para as modalidades fomos adequando ao longo do ano face aqueles que tínhamos inicialmente previsto, visto que ao longo do ano fomos conhecendo cada vez melhor a turma, e fomos capazes de avaliar melhor o que eles seriam capazes de progredir sempre tendo em conta o estado inicial em que se encontravam para cada modalidade. Desta forma pudemos selecionar progressões pedagógicas mais adequadas e também exercícios mais adequados.

Para nos auxiliar em todos estes processos o núcleo desenvolveu 3 quadros que nos auxiliaram na realização das UD, um quadro resumo onde colocámos os conteúdos e as ações técnico táticas a abordar em cada UD (Apêndice 10). Um quadro de estratégias (Apêndice 10) onde colocámos quais as estratégias de ensino a utilizar em cada modalidade como por exemplo na modalidade de Futebol optámos pela estratégia de lecionar o jogo através de exercícios de Skills técnicos Individuais, através da realização de jogos reduzidos e condicionados, exercícios em circuito, entrega de fichas de trabalho (Apêndice 11) na aula teórica, a apresentação de vídeos entre outros... Serviu este quadro como um ponto de partida para como seria cada uma das nossas UD e como seria a organização das aulas. O terceiro quadro que realizámos foi um quadro de exercícios para cada UD, onde realizámos logo diversos exemplos de exercícios para progressões dos objetivos que queríamos lecionar em cada uma das modalidades de forma a este documento nos auxiliar ao longo deste ano e também para o podermos ir construindo ao longo da nossa vida profissional adicionando cada vez mais exercícios para que não nos esqueçamos deles, e se resultam ou não, e como poderiam ser ajustados. A sua proposta de ajustamento foi também adicionada a este quadro para que podéssemos refletir sobre os pontos fulcrais que tornaram os exercícios bons exercícios ou pelo contrário, o porquê de não terem resultado (Apêndice 12).

Em suma após ter justificado o porquê das decisões que tomámos na realização das nossas UD deixo a estrutura base que elas tiveram: História da modalidade, Valor Formativo, Características e Componentes Técnico-Táticas da modalidade, Fisiologia de Treino e Capacidades Físicas da modalidade, Conceitos Psicossociais, Recursos Escolares para lecionar a modalidade; Resultados e Metas; Critérios de Avaliação; Extensão de Conteúdos; Planeamento da UD; Progressões Pedagógicas; Avaliação Formativa Inicial, Formativa e Sumativa; Grelhas de Avaliação; Estratégias de Abordagens de Ensino e Reflexão Final. Isto são os elementos base que utilizámos em

cada uma das UDs que em algumas poderão ter mais alguns aspetos e outras menos, isto porque a construção das mesmas foi um processo ao longo de todo o ano e houve diversos processos de ajustamento ao longo do mesmo.

1.3 Planos de Aula

Por fim atingimos o planeamento a nível Micro, aquele que foi realizado de aula a aula. Referimo-nos assim aos denominados “Planos de Aula”, considerando como pontos mais importantes na nossa opinião para uma boa aula de Educação Física, bons momentos de instrução para que haja compreensão e aprendizagem sobre os objetivos das tarefas para os alunos, e que haja uma boa organização de tarefas e de gestão de tempo de modo que haja também uma boa densidade motora.

Para a construção de um modelo consensual de plano de aula para o nosso núcleo de estágio adaptámos o modelo de plano de aula utilizado no 1º ano de mestrado de ensino, modelo este que seguia as orientações de Quina (2009) de um modelo tripartido, composto por três momentos distintos, a parte inicial, a parte fundamental e a parte final. Para Metzler (2011), o plano de aula deve conter objetivos de aula, algumas palavras-chave, o material e o espaço necessário, uma lista de situações de aprendizagem, um tempo estimado para cada atividade de aula e transições entre estas e também saber quantos alunos teremos por grupo organizando a aula e os exercícios da melhor forma possível (Capel & Whitehead, 2010). E por isso seguindo também estas orientações elaborámos o nosso plano contendo todos estes elementos.

Desta forma os nossos planos eram constituídos da seguinte forma (Apêndice 13): Um cabeçalho com toda a informação relativa ao número de aulas, datas, horas, tempo de lecionação, objetivos da aula/sumário, modalidade, material, função didática. Depois escrevíamos sempre um pequeno texto, de 2 a 3 frases onde justificávamos o porquê das nossas decisões, de forma a termos uma descrição mais detalhada e fundamentada das nossas ações. Depois apresentávamos as 3 partes (inicial, fundamental e final) divididas em 5 parâmetros, tempo, objetivo, descrição da tarefa/exercício, palavras-chave e critérios de êxito e a fisiologia da atividade física quando existia num parâmetro denominado Capacidades/Habilidades Motoras. Destes elementos dou particular importância à descrição da tarefa, porque neste ponto fazíamos questão de sempre colocar imagens ilustrativas de como realizávamos as tarefas, a sua organização e também imagens de elementos técnicos que normalmente estavam presentes em documentos de apoio que fornecíamos aos alunos de forma a termos algo mais visual

para podermos dar uma melhor instrução aos alunos. Dou especial importância também à criação dos critérios de êxito e palavras-chave (que nos baseámos em Metzler, 2011) pois servia como uma grande ajuda para marcar os pontos mais importantes que trariam êxito aos alunos e que no final da aula auxiliavam sempre na revisão e reflexão da matéria junto dos alunos tendo-se revelado um grande instrumento durante o planeamento e realização das aulas.

Para terminar aquilo que era o nosso plano de aula terminávamos sempre com uma reflexão/balanço final que realizávamos já em casa para refletirmos sobre as nossas ações e sobre o efeito das mesmas para que pudéssemos alterá-las no futuro ou então guardá-las devido aos seus maus ou bons resultados respetivamente.

É importante referir que para nós o plano de aula tal como qualquer outro documento de planeamento referido acima (planeamento anual e UD) sempre serviu como instrumentos orientadores e nunca como guiões. Pretendemos com isto dizer que os planos de aula também eram flexíveis tal como os anteriores. Como professores deparámo-nos rapidamente que os alunos são seres humanos, ou sejam são imprevisíveis, tem dias que apresentam grande receptividade a qualquer coisa e outros dias nem por isso (dias bons e maus). Deparámo-nos também que existem exercícios que resultam muito bem com determinadas turmas e resultam pior com outras, dependendo tudo do contexto momentâneo em que nos encontrávamos, ou seja, das condições a que fomos sujeitos em determinado momento. E por isso estivemos sempre preparados (e foi uma capacidade que se foi desenvolvendo e melhorando imenso ao longo do ano) para alterar o plano de aula a qualquer momento. O melhor exemplo para um destes casos que se deu neste ano letivo, foi na disciplina de badminton, em que realizei um exercício para executar o “drive” e tinha realizado o mesmo na minha turma de 8º ano e também na turma de 9º ano a que também estava a lecionar (dividindo-a com o meu núcleo de estágio) e reparei que o mesmo exercício não funcionou tão bem na turma de 9º ano como tinha funcionado na minha. O mesmo deveu-se ao simples facto da minha turma, sendo uma turma só minha já estar rotinada para os meus sistemas de rotação, e a turma de 9º ano sendo uma turma dividida pelo núcleo não ter compreendido tão bem o sistema. Nesse momento optei por realizar outro exercício no 9º ano.

Para estes casos específicos que decerto qualquer professor já vivenciou ao longo da sua carreira sabe que são recorrentes. Para isto desenvolvemos um documento de decisões de ajustamento para os planos de aula com o objetivo de refletirmos sobre as

alterações e justificarmos o porquê das mesmas aconteceram. Desta forma poderemos ficar sempre com a nossa experiência com determinados exercícios e saber se os mesmos resultam bem, ou se não resultam bem como o porquê de resultarem ou de não resultarem, tendo sido um documento que considero que será fulcral para o desenvolvimento e melhoria da minha atividade como professor no futuro. (Apêndice 14)

2. Realização

O momento da realização corresponde ao momento de transição e operacionalização do tema anterior: o planeamento. Segundo o Guia de Estágio Pedagógico destacam-se neste ponto diversas dimensões: Gestão, Instrução, Clima e Disciplina e Decisões de Ajustamento. Decidimos criar e destacar neste ponto específico um ponto relativo à realização do Ensino à Distância, isto porque foi um ponto importante e com relevância no nosso EP que nos obrigou a crescer como pessoas e como docentes de EF.

Jackson (1990) citado em Pereira (2019) identifica a fase interativa (que podemos considerar como este momento da Realização ou de Intervenção Pedagógica) como a fase que corresponde às decisões que o professor toma durante a aula e que engloba aspetos como a organização, o ambiente, a gestão e operações pedagógicas que asseguram a aprendizagem dos conteúdos pelos alunos. Desta forma ao longo do meu EP tentámos sempre melhorar a nossa prestação na fase da Intervenção Pedagógica baseando-nos nestes diferentes tópicos, sempre tentando criar instrumentos que facultassem a sua realização e potencializassem a transferência dos nossos conhecimentos para os nossos alunos, melhorando desta forma o Processo Ensino-Aprendizagem.

2.1 Intervenção Pedagógica

a) Instrução

De acordo com o Guia de Estágio Pedagógico 2021 a dimensão instrução tem quatro momentos considerados fundamentais em que nós enquanto professores nos devemos desenvolver: a informação inicial, a condução da aula, a qualidade dos Feedbacks (FB) e a Conclusão da aula. A instrução influencia diretamente a aprendizagem e a motivação dos alunos para a prática dos exercícios isto porque para que haja uma aprendizagem significativa e não mecânica é necessário que o aluno compreenda “o quê, o como e o porquê de fazer” (Quina, 2009, p.90).

Quanto ao primeiro momento da instrução, o momento da informação inicial é a fase onde devem ser expostos aos alunos os objetivos principais para a aula e quais as principais tarefas para os atingir. É também nesta fase em que se realiza uma interligação com o que tem sido feito nas aulas anteriores. Torna-se então como principal objetivo que os alunos compreendam os conteúdos que estamos a tentar instruir. Deve então ser considerado que “retemos melhor o que vemos do que aquilo que ouvimos, recordamos ainda melhor o que vemos e ouvimos, recordamos particularmente bem o que dizemos e o que fazemos” (Rosado & Mesquita, 2011, p. 73). Para que a nossa preleção inicial fosse melhorando ao longo do ano letivo foram diversos métodos, estratégias e também instrumentos que foram utilizados e criados ao longo do ano. Logo para começar e para ir de encontro ao que Rosado e Mesquita (2011) afirmaram comecei a utilizar um quadro aquando da minha informação inicial onde poderia escrever pontos chave para demonstrar também visualmente aos alunos quais eram os objetivos e tarefas que pretendia para eles ao longo da aula. Com o tempo e dependendo da fase em que encontrava da UD também comecei a fornecer Documentos de Apoio para que os alunos tivessem mais um apoio visual para os mesmos para que o pudessem também utilizar ao longo da aula. Dando um exemplo concreto da UD de Dança, em que foi exposto aos alunos que a ativação geral iria ser realizada através de diversos passos de dança ao som de música a 128 BPM e o objetivo seria que com o avançar das aulas os alunos comesçassem a lecionar essa ativação geral tendo ali um documento de apoio visual para os auxiliar também. Este é apenas um exemplo dum procedimento que adotámos, noutras UD's como por exemplo no Salto em altura foi fornecido aos alunos no início da aula um plano de treino pliométrico com o objetivo de que metade da turma tivesse a fazer trabalho autónomo enquanto a outra metade exercitava o salto em altura com o auxílio do professor tendo sido fulcral a instrução inicial para que a aula decorresse com o maior dos sucessos.

Quanto à segunda dimensão, a condução da aula foram diversas as estratégias que utilizei para que a mesma decorresse com sucesso, desde a utilização dos alunos como demonstração dos exercícios procurando utilizar sempre os alunos que melhores qualidades tinham para que o conteúdo visual tivesse a melhor qualidade possível. Outra das estratégias utilizadas foi a procura de uma boa organização dos exercícios a nível espacial para que isto permitisse sempre uma boa visualização da turma e também uma boa circulação pelos espaços dispondo dos melhores ângulos para melhor visualizar e poder auxiliar os alunos. Segundo Sarmiento (2004, p.84), “sempre que se

diminui o tempo gasto a dispor e a transportar materiais ou o tempo despendido a mudar de atividades, aumenta-se o tempo de prática efetiva”, desta forma a organização da aula foi também importante junto de instruções e demonstrações breves para que ela decorresse de forma positiva.

Em termos da qualidade dos Feedbacks oferecidos à turma e tendo em conta toda a diversidade de que ele pode tomar quanto ao seu objetivo, quanto à sua forma, à sua direção e afetividade (Costa, 2017) é importante que o mesmo seja realizado de forma equitativa por todos os alunos, verificando se o mesmo teve o efeito pretendido ou não. Para dar um melhor FB aos meus alunos, foi também necessário criar estratégias para o melhorar. Desde cedo procurámos melhorar os nossos planos de aula e para este ponto específico do FB criámos uma coluna onde descrevíamos sempre as palavras-chave ou as componentes críticas de cada momento em sala de aula que serviria para nos ajudar também no FB que deveríamos fornecer ao aluno. Desta forma em termos do conteúdo do FB tínhamos sempre um auxiliar de memória, ficava a faltar a seleção do tipo que deveríamos utilizar, a forma como o faríamos, a quem o faríamos. Ao longo do ano o nosso FB foi melhorando consideravelmente isto porque fomos compreendendo o tipo de FB que deveríamos aplicar visto que cada turma é uma turma e cada individuo é um individuo caberá sempre ao professor e é este o seu trabalho compreender e qual o tipo de FB que funciona melhor em cada contexto a que é exposto. Por exemplo na leção da nossa turma fomos confrontados com elementos que já tinham conhecimentos práticos elevadíssimos de diversas modalidades bem como outros que não tinham conhecimentos mínimos. Fomos compreendendo ao longo do ano que para os mais desenvolvidos, estes necessitavam mais de FBs do tipo afetivo, tentando sempre reforçá-los a manterem a prática de exercício físico assim como outros que apresentavam mais dificuldades necessitavam de FB nas mais variadas formas sempre tentando fazer com os mesmos compreendessem aquilo que se pretendia deles. A lógica foi sempre manter os FBs os mais variados possíveis porque cada caso é um caso e ao mesmo tempo manter FBs equitativos a todos os alunos nem que não fosse apenas uma mensagem de reforço.

Para a parte da conclusão da aula a mesma foi melhorando ao longo do ano, isto porque a mesma estava interligada com outra dimensão da sala de aula, que é a Gestão, isto porque no início do ano uma das dificuldades que qualquer professor sente ao longo da aula é a dificuldade do controlo do tempo da mesma, e muitas das vezes para realizarmos tudo o que estava previsto no plano de aula acabávamos por não ter tempo

para realizar o balanço final da aula. Ou então noutras situações realizávamos à pressa sem a tranquilidade e serenidade necessária para que o mesmo obtivesse algum resultado ou produtividade. Desta forma foi algo que ao longo do ano melhorámos, foi o controle do tempo para que nunca desleixássemos esta parte fundamental da aula. Para que o mesmo acontecesse e fosse produtivo também aproveitámos os nossos planos de aula para trazermos perguntas previamente feitas sobre aquilo que foi realizado na aula para que desta forma pudéssemos refletir junto dos alunos se tínhamos atingido os objetivos da aula ou não. O facto de trazermos questões com alunos já previamente selecionados ajudava a poder manter uma avaliação formativa de todos para perceber se os mesmos tinham acompanhado a matéria ao longo das aulas ou não. Esta parte da aula na nossa opinião revelou-se crucial para seguir a ideia do que Rosado e Mesquita afirmaram, como referido acima, se os alunos tinham aprendido melhor após terem ouvido, visualizado aquilo que tinham de fazer e se ainda tinham aprendido mais após o dizerem e realizarem (na parte prática).

b) Gestão

A gestão da aula corresponde também à forma em como o professor organiza o tempo, como seleciona, e arruma o material, como gere a constituição de grupos, como controla os imprevistos, se segue o plano de aula ou não, como realiza a transição entre exercícios e que regras, cuidados e rotinas tem para com a sua turma. Tudo isto entre outros fatores foi o que como professores considerámos ao longo do ano para melhorar esta dimensão da intervenção pedagógica. Para Arends (2008) a gestão de aula pode ser o maior desafio que um professor inexperiente enfrenta. É nesta dimensão que é também testada a capacidade de liderança de um professor e sem ela torna-se mais complicada a aquisição de aprendizagem. Segundo o mesmo autor, esta dimensão encontra-se diretamente interligada com a instrução visto que através de uma boa planificação de aula com boas tarefas e atividades, com uma atribuição inteligente do tempo e espaço para cada atividade, contribui-se para um ambiente de aprendizagem que assegura a cooperação dos alunos nestas mesmas tarefas.

Desta forma na nossa opinião e de acordo com o que Arends (2008) referiu é de que os pilares de uma boa gestão estão numa boa preparação em casa junto de uma figura firme e ao mesmo tempo flexível quando necessário como um bom líder. Não planear é o equivalente a planear para falhar. Nesta onda de pensamento foram diversas as estratégias abordadas para uma boa gestão de aula:

- Formação de grupos no plano de aula e apresentá-los logo no início da aula, grupos estes que deveriam ser heterogêneos ou homogêneos (dependendo da necessidade e objetivo);
- Desenvolvimento de um Protocolo de Ativação Geral e outro de Retorno à Calma (Apêndice 4 e 5) desenvolvido após a criação de um outro documento de apoio Programa da Ativação Geral com o intuito de dar autonomia aos alunos para lecionarem esta fase da aula, munido da sua justificação lógica e fundamento entregue em documento de apoio aos alunos. Isto tornou com que esta autonomia dada aos alunos permitisse também ao professor ter a liberdade de ir organizando as fases seguintes da aula auxiliando imenso na Gestão;
- Os alunos eram responsáveis pelo arrumo do material da aula no final da aula, permitindo preparar o balanço final com calma e serenidade; No caso do 1º período em que existiu um aluno que não realizou as aulas práticas, o mesmo auxiliava na montagem do material bem como no arrumo por exemplo;
- Realização de uma chamada automática pelo conhecimento dos alunos, não necessitando de perder tempo na fase inicial da aula;
- Na primeira aula especialmente, mas também sempre lembrado ao longo do ano de regras que incutiam ao cumprimento sempre do horário junto com a criação de rotinas. O início e fim da aula sempre junto do quadro, a utilização do apito para juntar os alunos.

Tudo isto foram medidas que permitiram criar rotinas através de uma boa liderança e um bom planeamento em casa. Segundo Rink (1993) a estabilização de rotinas é fundamental na criação de um sistema de gestão de aula; todavia devem ser explicadas e praticadas várias vezes até que os alunos aprendam.

c) Clima e Disciplina

Em termos de ambas estas dimensões que na realidade estão diretamente interligadas, isto porque disciplina trará um clima mais agradável e por outro lado também um bom clima proporcionará que os alunos estejam mais dispostos a colaborar com a disciplina (regras de sala de aula). Deste modo para Onofre (1995) citado em Galrinho (2020), uma das formas de prevenir a indisciplina é garantindo o respeito das

regras de conduta de aula debatidas na turma. O autor refere ainda que eventuais “castigos” não venham a interferir negativamente no prazer pela atividade física, adequando sempre a repreensão à turma, ao aluno e ao contexto de forma que o aluno entenda e que não crie uma atitude negativa face a um eventual castigo físico.

Em termos práticos ao longo do ano esta foi a dimensão onde tivemos mais facilidades. Isto deveu-se a fatores como por exemplo: o facto de a escola de VB ter turmas de cerca de 15 alunos (reduzidas) e também da escola estar inserida num contexto rural e desta forma sentirmos que os alunos são bastante mais simples e mais humildes afastados dos vícios que os ambientes urbanos proporcionam. Por outro lado, também foi um ano bastante desafiante e que desde cedo nos desafiou devido à pandemia covid19 e em como isso influenciaria toda a dinâmica das aulas, desde a escolha e organização de exercícios até ao impacto que esse fator teria na motivação dos alunos.

Tendo sempre presente estes fatores, decidimos logo desde cedo começar a implementar os nossos métodos e rotinas de trabalho. Desta forma logo desde a primeira aula através do diálogo com os alunos elaborámos um esquema com as regras fundamentais em sala de aula, desde o cumprimento de horários (5 minutos para se equiparem junto do término da aula 15 minutos mais cedo), o equipamento adequado à sala de aula (cabelos apanhados, retirar acessórios, brincos, colares etc), ao longo do tempo e através da criação de documentos para tal (PRC – Apêndice 5) responsabilizar os alunos pela ativação geral, responsabilizar os alunos pela montagem e arrumo de materiais entre tantas outras regras que se foram desenvolvendo ao longo do ano.

Para que tudo corresse ainda melhor após o estabelecimento destas regras, e indo de encontro aos estudos de Bullough (1989, p. 30), que refere que uma das principais formas de evitar os problemas de indisciplina está ligado com a planificação com antecedência destes episódios. Desta forma só foi preciso ao longo das aulas colocarmos na posição do aluno e procurar sempre exercícios que também nós gostaríamos de fazer (criando melhores exercícios para os alunos), criando grupos diversificados (evitando aglomerados e confusões) e também através do conhecimento da turma, ir colocando os alunos com quem eles se sentiam mais à vontade na realização dos exercícios (quando isto se revelava produtivo) ou então separando aqueles que eram mais conversadores. Tudo isto foram exemplos de estratégias simples e básicas que fizeram com que obtivéssemos sucesso nesta dimensão.

d) Decisões de Ajustamento

Como já referido acima aquando abordámos a dimensão do nosso planeamento, um dos aspetos fulcrais para que um planeamento tenha o máximo sucesso no desenvolvimento do Processo Ensino-Aprendizagem do aluno é que o mesmo seja flexível e moldável. Desta forma para termos algum documento onde possamos refletir e criticar aquilo que inicialmente tínhamos planeado criámos para esta dimensão alguns instrumentos para nos ajudar a estarmos constantemente a melhorar o nosso planeamento em todas as dimensões desde a nível de planeamento macro (planeamento anual e UD) como a nível micro (planos de aulas e exercícios tipo). Desses instrumentos destacam-se um quadro de decisões de ajustamento do planeamento anual onde descrevíamos quando alterávamos o conteúdo que íamos abordar numa determinada aula ou até em alterações de UD. Isto revelou-se importante por exemplo pelo facto de termos decidido alterar a ginástica pela lecionação da orientação devido à pandemia. A justificação desta troca é de extrema importância porque como sabemos a ginástica é uma modalidade obrigatória pelo PNEF e AE, e torna-se necessário justificar com validade o porquê do termos feito (partilha de colchões, necessidade de ajudas com muito contacto físico). No caso de formos sujeitos a algum tipo de inspeção ou avaliação externa é importante estarmos munidos de documentos que validem estas nossas decisões. Já a nível Micro, desenvolvemos dois tipos de instrumentos, um quadro de exercícios para cada modalidade (Apêndice 12) (já referido acima) no qual após cada utilização do exercício fomos alterando e modelando até tornar o exercício mais apelativo, mais intenso, e mais adequado aos objetivos e também igualmente criámos um documento de decisões de ajustamento para os planos de aula o qual não se revelou tão importante como o quadro.

Os desenvolvimentos destes documentos foram de extrema importância para que ao longo do ano pudéssemos refletir sobre aquilo que fomos realizando e criticando sempre aquilo que fizemos se podia ser melhorado ou não. Desta forma quando formos a planear novamente e nos formos basear naquilo que já outrora realizámos, já não começaremos do zero e já teremos alguma base empírica sobre como realizar os exercícios. Foi visível esta melhoria de determinados exercícios quando por exemplo na lecionação da modalidade de voleibol utilizámos determinada organização que tínhamos utilizado na modalidade de badminton e a mesma já correu de forma muito mais dinâmica na lecionação da primeira. Desta forma é da nossa opinião que ao longo dos anos anotemos sempre, reflitamos e critiquemos o trabalho que desenvolvamos de

forma a continuarmos a melhorar os nossos instrumentos, métodos e estratégias para um melhor Processo Ensino-Aprendizagem.

e) Ensino à Distância (E@D)

Não sendo um ponto específico do “Prática Supervisionada IV” e sendo indispensável uma reflexão sobre o mesmo optámos por colocar toda a nossa prática neste ponto da Realização. No entanto é importante referir que houve uma conceção, um planeamento, uma realização, uma avaliação e uma reflexão final sobre o mesmo tema. Para a realização deste E@D iniciámos por realizar um PowerPoint com a conceção do que seria o nosso E@D onde explicitámos que iríamos tentar manter os mesmos objetivos do PNEF e das AE, a nossa proposta de planeamento para as aulas (não podendo haver uma calendarização exata elaborámos inicialmente para 5 semanas) junto dos nossos métodos e estratégias bem como dos instrumentos que iríamos utilizar, e como iríamos avaliar.

Dentro dos nossos métodos e estratégias destacam-se as nossas apresentações teóricas de modalidades a abordar na disciplina, a realização de Desafios Inter-Escolas e Inter-Turmas (p.e. desafio dos Burpees (Apêndice 15) e dos abdominais), a realização de jogos e questionamentos online como por exemplo na plataforma Kahoot (Apêndice 16), o já mencionado acima para o Ensino Presencial, Programa da Ativação Geral (PAG) (Apêndice 4) bem como a realização durante o E@D de um Programa de Alongamentos (PA) (Apêndice 5) e por fim a criação de 15 planos de condição física (Apêndice 17) que criámos, uns mais curtos para as aulas de 45 minutos, outros mais longos para as aulas de 90. As nossas aulas foram sempre síncronas, pois desta forma acreditamos que seria importante manter o máximo contacto com os alunos e entre alunos, para evitar ao máximo os isolamentos em casa.

É importante destacar a enorme resiliência que os alunos demonstraram ao longo da lecionação das mesmas aulas. Foi visível o enorme esforço e empenho por parte de todos para tornar as aulas de EF mais agradáveis com um clima favorável ao ensino e ao mesmo tempo lúdicas e motivantes. Todos os alunos se apresentaram sempre a horas, sempre com a camera ligada e mal ou bem todos realizavam as propostas para a aula.

Ainda que após algumas reuniões em que estivemos presentes com professores de EF de outras escolas tenhamos ouvido imensas queixas e diálogos da impossibilidade de realizar EF em E@D, o que nos assustou, consideramos que o conseguimos ultrapassar da melhor maneira possível.

Ao longo desta experiência também criamos uma apresentação denominada “As boas práticas da EF” (Apêndice 18) que tivemos o prazer de poder ver a ser apresentada pelo nosso professor orientador Rui Luzio num congresso nacional de Professores de EF. Desta forma apenas temos a relatar que tudo foi possível devido a imenso trabalho e ao enorme espírito resiliente e de sacrifício das nossas turmas, esperando que o nosso contributo para este E@D possa vir a apoiar professores que leiam este nosso trabalho.

3. Avaliação

A avaliação apresenta-se necessária em todas as etapas de ensino, já que aponta os erros ocorridos quando acontecem, permitindo a recuperação imediata (dos conteúdos e matérias), tanto para o aluno quanto para o professor (Mendes & Nascimento, 2012). Acreditamos e experienciamos nesta linha de pensamento que a mesma é importante em todas as fases do ensino, desde o início (Avaliação Formativa Inicial), durante o processo (Avaliação Formativa) e no fim do processo (Avaliação Sumativa).

Segundo Rink (1993), é utilizada para: fornecer aos alunos informação sobre o seu progresso, realizar uma avaliação da nossa efetividade como professores, fornecer aos professores informação sobre o nível dos alunos e compará-lo aos objetivos; colocar os alunos num grupo institucional correto e por último fornecer aos professores informação objetiva para atribuir classificações aos alunos.

Por a importância que a mesma tem nos momentos acima referidos e também pela mesma estar sempre presente em todos os momentos de lecionação, foi algo a que demos grande importância ao longo do ano e que procuramos sempre escolher os momentos mais adequados e definindo sempre os critérios e parâmetros mais justos tentando criar uma avaliação o mais justa possível. Ao longo de todos estes processos deparámo-nos que a mesma detém também uma parte subjetiva relevante, devido à impossibilidade de registar tudo, cabe ao professor tentar diminuí-la ao máximo com a maior viabilidade possível.

Como instrumento extremamente útil que serviu como guia dos objetivos do PNEF e das AE desenvolvemos um “Documento Geral de Avaliação” onde tínhamos descritos objetivamente todos os objetivos para as modalidades que iríamos abordar, os momentos de avaliação, a nossa metodologia de avaliação para cada modalidade (níveis de desempenho e organização da aula) e também onde foram logo definidos os critérios de avaliação junto das ponderações relativas. Este documento guiou-nos ao longo de todo o ano e foi extremamente útil e prático de se utilizar. Ainda que nos tenha levado

imensas horas a realizar, também nos poupou diversas horas de trabalho ao longo do ano e nos permitiu focar em elementos mais práticos da realização e lecionação das aulas, tendo contribuído para o nosso sucesso.

3.1 Avaliação Formativa Inicial (AFI)

De acordo com Carvalho (1994), a AFI assume um papel ativo em diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas e prognosticar o seu desenvolvimento. Na prática o significado desta afirmação consiste na verificação do domínio cognitivo e motor inicial de um aluno face a determinada modalidade e a partir daí desenhar uma continuidade na aprendizagem dos conteúdos de uma modalidade. Ou seja, criar metas e objetivos específicos a atingir a curto, médio e longo prazo.

Em termos da aptidão física e das capacidades condicionais e coordenativas, avaliámos logo nas primeiras aulas do ano realizando os testes do FITEscola (Apêndice 3) tendo daqui para frente priorizado determinadas condicionantes tendo em conta as necessidades da turma. Por exemplo, foi notória uma clara falta de força tanto do trem superior como do trem inferior na turma, tendo sido algo que fomos trabalhando ao longo do ano sempre aliando com as outras UD. Realizámos alguns tabatas em momentos estratégicos durante a lecionação de algumas aulas, realizámos planos de treino específicos como por exemplo no caso do salto em altura de treino pliométrico (Apêndice 19) para desenvolvimento de força mais específica do trem inferior, e passámos a incluir em todas as aulas exercícios de força no nosso PAG (Apêndice 4). Foi também notório todo este trabalho das condicionantes físicas inclusivamente no Ensino à Distância. Todo este trabalho é visto a sua melhoria através de mais destreza física por parte dos alunos ao longo das modalidades, sendo um pouco subjetivo. No final do ano realizámos então esse novo teste de FITEscola para verificar essa melhoria.

Ao longo do ano procurámos sempre realizar a AFI realizando um diagnóstico dos alunos de forma a podermos construir diferenciação de níveis de progressão e de abordagem às matérias de ensino procurando realizar um ensino mais direcionado ao aluno. Ainda que em muitas das modalidades a nossa atividade tenha sido limitada pela pandemia também nos deu por outro lado a possibilidade de sermos mais criativos na implementação de estratégias. Desta forma em modalidades como por exemplo a dança, diagnosticámos logo os alunos no início através da verificação de como percebiam os alunos a noção de tempo, de espaço, a sua relação com os colegas e a sua criatividade e

também através duma pequena coreografia logo neste primeiro diagnóstico. O facto de termos realizado desta forma permitiu-nos logo desde cedo perceber quem eram os melhores alunos, quem eram os intermédios e quem não gostava ou não se safava. Isto permitiu que fossemos nós a realizar os grupos para as coreografias nas seguintes aulas e que cada grupo tivesse líderes capazes de mover os restantes a realizarem uma boa coreografia. Este método teve excelentes resultados tendo estas coreografias sido aproveitadas mais tarde para a realização de um evento de dança na escola. Acreditamos que o segredo do enorme sucesso desta modalidade tenha sido uma excelente AFI que permitiu que fossem realizados grupos heterogéneos que envolvessem toda a turma nas mais diversas tarefas para a realização duma coreografia e permitisse que no final todos tivessem sucesso.

A dança foi um exemplo de uma modalidade que o seu planeamento levou ao seu sucesso, tal como outras, devendo também ser destacado a modalidade de orientação. No entanto também houve outras que o planeamento inicial teve de levar logo alterações para que o mesmo tivesse sucesso. Por exemplo na modalidade de Salto em Altura, os objetivos do PNEF e das AE espera-se que os alunos do 8º ano de escolaridade já realizem o salto utilizando a manobra de “*Fosbury Flop*”. Tendo já conhecimento através de diálogo com outros professores de EF de que esta turma já tinha abordado a modalidade nos 3 anos anteriores esperava que os mesmos já soubessem realizar pelo menos o salto em tesoura e que fossem conseguir introduzir ou continuar a desenvolver esta manobra de Fosbury Flop. No entanto foi logo visível na AFI de que os alunos não conseguiam nem tinham sucesso a realizar qualquer tipo de Salto. Desta forma, os objetivos para os alunos nesta modalidade tiveram de ser reajustados à realidade da turma e teve de ser introduzido e exercitado o salto em tesoura. Este é um exemplo de uma atividade onde a planificação e inclusive o que estava proposto no Documento Geral de Avaliação tiveram de ser remodelados para responder melhor a esta realidade.

3.2 Avaliação Formativa (AF)

Segundo o Decreto-Lei nº 55/2018, de 6 de julho “*A avaliação formativa assume carácter contínuo e sistemático, ao serviço das aprendizagens, recorrendo a uma variedade de procedimentos, técnicas e instrumentos de recolha de informação, adequados à diversidade das aprendizagens, aos destinatários e às circunstâncias em que ocorrem.*”

A AF é um processo usado por professores durante a instrução que fornece feedback a fim de ajustar o processo ensino-aprendizagem. Permite-nos ir adequando este processo através de uma adaptação dos objetivos que através da AFI traçamos. Deste modo tendo em conta como os alunos se estão a adaptar aos objetivos que para eles propusemos e às estratégias e instrumentos que utilizamos podemos decidir se podemos por exemplo, avançar mais rápido, dar mais ênfase a determinados conteúdos, abordar conteúdos diferentes entre tantas outras opções.

A avaliação formativa é aquela que observa cada momento vivido pelo aluno, seja na sala de aula ou fora dela. Ela fortalece a teoria de que o indivíduo humano aprende em cada instante de sua existência e, portanto, são nesses diversos momentos que ele terá de ser avaliado.

Através da AF podemos obter dados ao longo do processo do aluno (que utilizamos para ponderar no final), podemos valorizar o processo individual de cada um, adaptar estratégias e exercícios que podiam resultar melhor ou pior, criar meios didáticos aos alunos como documentos de apoio, apresentações PowerPoint, vídeos etc tentando assim adaptar as atividades de ensino aprendizagem ao indivíduo e a cada turma.

Foi também através desta avaliação que (mais subjetivamente) podemos avaliar parâmetros como as atitudes e valores dos alunos através da observação direta e leitura que o professor fez ao longo das aulas. É também devido à forma desta avaliação que ainda que as atitudes e valores tivessem um peso em cada uma das UD, as mesmas (quando abordadas no mesmo período) não alteravam, sendo uma avaliação global de período das atitudes e valores e não uma avaliação de aula a aula ou UD em UD. Quando na nossa grelha de Avaliação Formativa apareciam notas referentes à prestação dos alunos em determinado dia, referiam-se aos questionamentos que previamente preparávamos em casa já direcionadas a alunos pré-selecionados ou a tarefas que lhes iríamos atribuir ao longo daquela mesma aula.

Sendo que em todos os planos de aula apresentávamos uma descrição dos exercícios (onde definíamos também os alunos que iríamos observar com mais atenção em questões ou tarefas) e realizávamos sempre uma justificação do plano. Foi também um instrumento muito importante para nos guiar no nosso desenvolvimento enquanto docentes a realização de uma reflexão no final de todas as aulas. Esta reflexão funcionava como que uma autoavaliação ao nosso trabalho onde poderíamos repensar se o que fizemos correu bem (para repetirmos) ou se correu mal (e como torná-lo melhor).

Foi também nesta reflexão que nos permitia refletir um pouco sobre a avaliação formativa dos alunos e o que poder fazer para os ajudar a melhorar.

3.3 Avaliação Sumativa (AS)

Segundo o Decreto-Lei nº55/2018 de 6 de julho, “A *avaliação sumativa traduz-se na formulação de um juízo global sobre as aprendizagens realizadas pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e certificação.*”

A avaliação sumativa tem como finalidade, refletir todo o trabalho realizado na unidade de ensino, tendo como referência os objetivos previamente estabelecidos pela consulta do programa e pela avaliação formativa inicial, e regulados ao longo da aprendizagem pela avaliação formativa. A mesma pretende determinar o grau de consecução dos objetivos definidos após a avaliação inicial, valorar o desempenho dos alunos e complementar restantes formas de avaliação.

Considerando que a avaliação sumativa pode assumir uma expressão qualitativa e quantitativa, prevê-se que esta avaliação forneça informações que permitam aperfeiçoar os processos de ensino do professor em anos futuros.

Para aferirmos os conhecimentos teóricos do aluno referentes às modalidades, e sabendo que tínhamos a obrigação e oportunidade de ao longo do ano letivo como já referido acima de 15 em 15 dias darmos uma aula teórica, aproveitei também estas aulas para realizar fichas de trabalho (Apêndice 20) que permitiam testar os conhecimentos dos alunos complementando com o questionamento realizado nas aulas.

Para a avaliação prática dos alunos face ao domínio da atividade física da modalidade realizávamos exercícios que eram coerentes com o que tinha sido realizado na avaliação formativa inicial, de forma a termos um ponto bem objetivo de comparação entre o início e o fim dos alunos naquela determinada UD. Ao longo desta mesma avaliação nunca demos grande importância ou referência à mesma porque a noção de que estão a ser avaliados por parte dos alunos pode criar comportamentos diferentes daqueles que são geralmente visualizados ao longo das aulas. O facto da sua avaliação sumativa complementar-se com a avaliação formativa torna possível que os mesmos alunos sejam avaliados diversas vezes o que dá uma menor margem de erro, devido à possibilidade de o aluno “ter um dia mau”.

Desta forma acreditamos que a avaliação deve ser um processo contínuo que para avaliar quantitativamente um aluno devemos ter em conta o trabalho realizado ao longo da UD e não apenas num momento fixo.

3.4 Autoavaliação (AA)

A autoavaliação, é a avaliação das atuações do próprio aluno, e ao longo do ano tentamos relacioná-la com a avaliação formativa e sumativa dos alunos. É importante que para os alunos se autoavaliarem, tenham consigo uma informação detalhada desde o início das aprendizagens, sendo que esta informação engloba os critérios e ainda indicações sobre o modo como devem realizar os juízos de valor (Nobre, 2015). Assim, esta avaliação, não só permite ao aluno avaliar-se de acordo com o que este pensa que realizou ao longo das aulas, mas também permite que o mesmo obtenha uma componente transversal da sua formação como indivíduo e cidadão, pois aprende a olhar para si, de uma maneira exigente e honesta.

Desta forma foram cruciais duas situações que se sucederam ao longo do ano. Em primeiro lugar fazer novamente referência à nossa instrução que em todas as aulas era feita no quadro onde sempre apresentávamos os objetivos e critérios de êxito para aquilo que se pretendia do aluno. É importante também referir que em todas as apresentações teóricas apresentámos os objetivos mínimos que pretendíamos para cada aluno. Desta forma foi possível como Nobre referiu atribuir indicações aos alunos para os mesmos realizarem juízos de valor quanto às suas ações.

A segunda situação deu-se na inclusão da autoavaliação na tabela da avaliação sumativa final de período dos alunos (Apêndice 21) utilizando a mesma para ponderarmos sobre a nossa perceção sobre o que o aluno fez, junto com o que o aluno julga ter feito. Desta forma em caso de dúvida poderíamos também realizar um pequeno debate com o aluno para que o mesmo tenha oportunidade de se defender e de nós o contra argumentarmos para evitarmos ao máximo injustiças e percebermos o que também correu bem e mal.

3.5 Parâmetros e Critérios de Avaliação

Para a realização das nossas grelhas de avaliação, tivemos de ter em conta o projeto educativo e avaliativo da escola. Desta forma fomos os responsáveis pela criação de grelhas e de um sistema de avaliação na escola de VB, tendo mesmo compartilhado a mesma por solicitação dos outros professores com os mesmos.

Este foi um ano de transição para o departamento de EF em termos de critérios de avaliação tendo transitado das antigas áreas do saber, saber ser e saber fazer para área dos conhecimentos e atitudes (10%), área das atividades físicas (70%) e área da aptidão física e dos conhecimentos (20%).

Para a avaliação da primeira área tivemos em conta o comportamento, as atitudes, a responsabilidade e organização do aluno na aula de EF. Acabando por de certa maneira ser uma avaliação um pouco subjetiva, isto porque são parâmetros que vai muito com a forma como o professor visualiza e avalia a situação. Para o domínio das aptidões físicas e dos conhecimentos tivemos em conta a destreza motora dos alunos e pudemos avaliá-lo concretamente através dos testes do FITEscola (Apêndice 3) e também da destreza que o aluno demonstrava em cada UD quanto a condicionantes específicas da mesma. Nesta segunda área foi onde também se avaliou as fichas de trabalho, os questionamentos e trabalhos realizados pelos alunos ao longo do ano, podendo objetivamente ser visto aula após aula no questionamento e também na realização das fichas de trabalho. Na terceira e última aula avaliámos as componentes críticas específicas de cada modalidade através de grelhas tendo por base os objetivos do PNEF, das AE interligado com aquilo que visualizámos na AFI e que traçamos que a turma poderia atingir.

4. Questões Dilemáticas

Criámos este quarto ponto com o intuito de refletir sobre aqueles que foram os maiores entraves e receios que sentimos ao longo da nossa atividade docente ao longo deste ano e das estratégias que tentámos adotar para as superar. Para que quem venha a ler este ponto possa observar e analisar se algumas das questões são partilhadas e desta forma poder facultar algumas estratégias à sua superação.

O primeiro dilema que qualquer professor a certa altura da sua vida ultrapassa e que considero ter sido um dos maiores impactos e dificuldades que encontrei na lecionação às nossas turmas foi: Como gerir e organizar uma aula para alunos com características e individualidades tão distintas? Considero este o maior problema que um professor enfrenta na lecionação de uma aula, visto que quando somos sujeitos a uma turma nova, desconhecemos completamente como os mesmos se vão comportar. Não sabemos como é o seu comportamento, não sabemos qual é a sua destreza motora, desconhecemos como funcionam os mesmos socialmente, desconhecemos se os mesmos tenham alguns problemas e até mesmo os seus nomes. Tudo isto é complicado no início e ainda que melhore ao longo do ano e do tempo, nunca facilita porque há outro fator que varia em todos os alunos, o facto de todos terem ritmos e evoluções distintas. Com isto consideramos que é um dilema que nunca desaparece da vida de um professor e que pela nossa experiência o mais importante é conhecer os nossos alunos. É importante

criar ligações com eles, criar estratégias que nos unam e tornem possível um esforço e uma ligação enquanto turma e professor para que todos consigam aprender e evoluir. Criar playlists de músicas com os alunos, saber quais as suas modalidades e jogos favoritos, saber o que os mesmos pretendem com a educação física, saber quais as suas dúvidas quanto a potenciarem-se fisicamente... tudo isso e muito mais é importante para que um professor consiga chegar a todos e torná-los seres humanos mais completos e mais dotados de sabedoria.

Outro dos grandes dilemas que senti ao longo do ano foi como rentabilizar o tempo de forma a conseguir cumprir com todos os objetivos do PNEF, mais especificamente como conseguir interligá-los todos e resumi-los para 1 bloco de 90 minutos e um de 45 minutos semanais, (ainda agravando com o facto de me ter sido ordenado de que este ano as aulas de 45 minutos de 15 em 15 dias teriam de ser teóricas). Pela nossa experiência o que melhor resultou para que todos os objetivos fossem cumpridos foi promover nos alunos o gosto pela prática regular de Exercício Físico. A Educação Física está numa fase de grande mutação, em que se abandonam os antigos princípios nomeadamente os que pretendiam seguir à letra os conteúdos programáticos isto porque a antiga realidade de alunos que eram por natureza muito ativos e tinham os conhecimentos e destrezas motoras básicas adquiridas terminou. Tendo em conta o sedentarismo que se instaurou na nossa sociedade atual que leva a que as populações mais jovens pouco usufruam da realização da atividade física dentro e fora da escola, cabe à nossa disciplina promover o gosto pelo Exercício Físico porque só isto fará com que os jovens o pratiquem foram do âmbito escolar, que desenvolvam a vontade de aprender em como elevar e manter as suas capacidades físicas e como melhorar a sua aptidão física, entre outros objetivos do PNEF e das AE. Foi fulcral ao longo do ano tornar todas as aulas lúdicas frisando sempre e promovendo a cooperação entre os alunos de forma que se crie a cultura desportiva nas populações mais jovens (e tudo o que isso acarreta) e que os mesmos o transportem para as suas vidas futuras e combatamos os riscos que a falta de atividade física traz.

Por último deixar um pequeno parágrafo relativo ao Ensino à Distância (E@D). Ainda que tenha sido um verdadeiro desafio e entrave foi dos momentos de que nos podemos orgulhar mais do nosso ano letivo. Foi um momento em que os alunos demonstraram a sua verdadeira resiliência e capacidade de superação. Tendo em conta todas as dificuldades que se viveram neste período já referidas acima no ponto do E@D, é possível torná-lo lúdico, interativo, dinâmico e capaz de responder aos objetivos da

disciplina da EF. Ao contrário do que ouvimos de muitos professores de EF referirem em conferências que estivemos presentes (ANEXO), os mesmos relataram ser impossível tornar a EF produtiva e motivante. Estas afirmações assustaram-nos e desde o início deixaram-nos um pouco reticentes quanto a estas aulas. No entanto, nós discordamos porque este momento foi também uma chave do nosso sucesso através de muito trabalho da nossa parte para criar um clima motivante e de cooperação entre toda a turma e professor para que rumássemos todos na mesma direção. Este assunto que na possibilidade de nos anos futuros se vier a tornar uma realidade dita normal e que será um dilema para muitos professores, possa ter neste relatório um pequeno testemunho em como é possível superá-lo através de esforço e dedicação e torná-lo até uma experiência agradável.

Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar

Esta área presente no nosso Guia de Estágio pretende que desenvolvamos competências de gestão dos professores nas escolas tendo em vista uma primeira aplicação daqueles conhecimentos e competências no período de prática pedagógica supervisionada. Pretende-se que diagnostiquemos e identifiquemos criticamente fatores e características relativas ao desempenho docente na dimensão de gestão escolar, que adquiramos competências que nos permitam no futuro participar em processos organizacionais próprios da gestão intermédia escolar e avaliar criticamente as possibilidades de intervenção docente no âmbito destes processos.

No nosso caso sendo a nossa primeira experiência como docentes numa escola optámos pelo cargo que acreditamos que no futuro nos será mais vezes atribuído e por isso quisemos pudéssemos aprender todas as funções atribuídas ao mesmo e quais as potencialidades desta mesma função. Referimo-nos ao cargo de Diretor de Turma. O Diretor de Turma que decidi acompanhar foi o Professor Rui Luzio, DT da turma 9ºA. Relativamente à assessoria a este cargo de direção de turma, o principal objetivo consistiu em compreender a dinâmica e o dia-a-dia do cargo. Tendo também como objetivo compreender quais as estratégias utilizadas pelo professor e visualizar a sua experiência, de modo a combater possíveis dificuldades apresentadas pelos alunos da turma, de modo a perceber quais os procedimentos a utilizar nestes casos e perceber quais os projetos que o mesmo desenvolveu para a turma relacionados com a escola.

Desta forma, ao acompanhar o professor Rui Luzio pudemos ter um conhecimento mais prático do funcionamento do cargo e simultaneamente ter acesso a estratégias práticas de resolução de situações que possam vir a acontecer relacionadas com a direção de turma.

Relativamente às tarefas que desempenhámos e elaborámos ao longo ano para compreender este cargo, tiveram como ponto de partida, um perfil funcional do cargo. Este momento foi importante porque através da leitura do livro “O papel do Diretor de Turma na Colaboração Escola-Família.” e das funções atribuídas ao DT pelo regulamento escolar, compreendemos a enorme importância que este cargo tem como elemento de ligação entre todas as áreas da escola e também na ligação da escola com o Encarregado de Educação e a Família.

Para mantermos a ligação com o cargo e para desfrutarmos ao máximo dos conhecimentos que a escola e o professor Rui Luzio tinham para nos fornecer, organizamos diversas tarefas como por exemplo: um organograma do cargo, uma entrevista ao DT, realizámos um Diário da atividade das aulas de DT, e propusemos também uma atividade para a turma envolvendo os pais e os encarregados de educação dos alunos (o que acabou por não se suceder devido ao confinamento imposto no segundo período).

Quanto ao nosso trabalho realizado nesta área consideramos que foi muito importante e que nos deixou mais preparados para exercer esta função no futuro, tendo sempre em mente que o DT tem um papel fulcral na escola como elo de ligação entre todos os elementos do seio escolar e família.

Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas

A presente dimensão remete-nos para os projetos/eventos educativos e curriculares realizados durante o EP. Segundo o Guia de Estágio (2020/2021), “nesta dimensão pretende-se desenvolver competências de conceção, construção, desenvolvimento, planificação e avaliação de projetos educativos e curriculares em diferentes dimensões, assim como a participação na organização escolar.”

O nosso projetos e parcerias sofreu algumas remodelações na sua conceção ao longo do ano maioritariamente devido à interrupção letiva do ensino presencial iniciada a 22 de janeiro. Alguns dos projetos foram reajustados para o 3º Período com o objetivo de se conseguir realizar tudo o que já tinha planeado fazendo assim com que os alunos

aproveitassem ao máximo este ano tão difícil. Os projetos tiveram de ser todos restritos à nossa localização, EBVB, sendo estes destinados a toda a comunidade escolar com o principal alvo, os alunos. O projeto denominou-se “Desporto com Todos” (Apêndice 27) elaborado pelo NEVB e surgiu no seguimento daquilo que iria ser o nosso Tema-Problema, cujo principal foco era a inclusão, a “Semana Paralímpica”. (Apêndice 28)

O “Desporto com Todos” visa a inclusão de alunos com NSE, sejam eles alunos com qualquer tipo de distúrbios ou apenas fraca aptidão para as modalidades, o objetivo seria incluir toda a gente. O projeto surgiu devido a termos sido incumbidos de seguir uma menina com síndrome de williams, o que nos motivou e deu a ideia de criar uma linha de eventos na escola que a pudessem incluir. Tendo em conta a atual situação pandémica, o núcleo de estágio viu como oportunidade a escolha de modalidades que nunca haviam sido lecionadas na EBVB. Neste sentido, decidiu-se inovar e apresentar aos alunos e à restante comunidade escolar, as modalidades de Orientação (Apêndice 25, 27, 29) Dança e Desportos Adaptados. Estas modalidades foram procuradas pela razão de que devido a todas as condicionantes geradas pela pandemia se pudessem realizar desportos e atividades em que houvesse o mínimo de impacto causado pela mesma.

Na realização do nosso projeto planeámos cinco eventos, sendo o primeiro a “Cerimónia de Abertura da Semana Paralímpica – Dança”, que contou com a participação de toda a comunidade escolar, desde professores, funcionários e alunos, sempre cumprindo as normas propostas e com o devido distanciamento. O principal objetivo deste evento, foi apresentar as coreografias desenvolvidas por algumas turmas durante as aulas da UD de Dança, à restante comunidade escolar, que também teve a oportunidade de dançar e usufruir de um dia diferente. Como o nome indica este evento serviu para marcar a inauguração do momento que iria decorrer ao longo dessa semana, a “Semana Paralímpica”.

Esta Semana Paralímpica teve como finalidade, que as turmas do 5ºB, 6ºB, 7ºA, 8ºB e 9ºA (o nosso Grupo Experimental), durante esta semana, tivessem a oportunidade de experienciarem e contactarem com desportos adaptados, durante o horário das aulas da disciplina de EF. Foram realizadas atividades que deram a conhecer aos alunos o desporto adaptado, tais como, o Boccia, o Voleibol sentado e o GoalBall. Ao mesmo tempo que decorreu esta semana conseguimos integrar o projeto sugerido pela faculdade “ERA Olímpica”, cujo objetivo seria sensibilizar os alunos para os próximos jogos Olímpicos através da propaganda aos seus 3 valores fundamentais, Excelência, Respeito

e Amizade. O nosso núcleo optou também por realizar um pequeno concurso de fotografia dentro de cada turma para no final partilhar as melhores fotos com a Escola e assim fazer ainda mais propaganda aos mesmos.

Outro dos eventos realizados durante o ano letivo foi a “Prova de Orientação”, que decorreu no dia 28 de abril de 2021 e que consistiu na realização de uma prova de Orientação, com grupos de 4 a 5 elementos da mesma turma e com o uso obrigatório de máscara, de modo a respeitar as regras impostas pela DGS. Este evento foi destinado apenas aos alunos do 3º ciclo, de maneira a não se criarem grandes aglomerados e também por ter sido neste ciclo de ensino, lecionada a UD de Orientação. Este evento exigiu a elaboração de vários percursos de Orientação, fichas de inscrição, criação de diplomas, controlo e orientação dos alunos nos respetivos percursos. Esta prova permitiu aos alunos experienciarem atividades de exploração da natureza e, assim, entrarem em contacto com a mesma, sensibilizando-os para a preservação do meio ambiente.

Por último, foi realizado no dia 19 de maio de 2021 a “Caminhada pelo Coração – Ecotrilhos” que envolveu toda a comunidade escolar. Este evento interligou-se com o projeto “Ecotrilhos”, dinamizado pelos Diretores de Turma, e com a modalidade de Orientação, implementada pelo núcleo de estágio neste ano letivo. Neste Evento tivemos a oportunidade de realizar um Peddy Paper englobando as outras disciplinas envolvendo interdisciplinaridade e a colaboração entre todos os professores (DAC).

Importa destacar, que através do projeto “Desporto com Todos”, foram desenvolvidos Domínios de Autonomia Curricular (DAC), que permitiram o trabalho interdisciplinar contribuindo para o desenvolvimento das áreas de competências do Perfil dos Alunos.

Apesar de toda a complexidade inerente à realização de um projeto desta magnitude, não só no que toca sua à logística, mas também tendo em conta as condicionantes impostas pela pandemia, acreditamos que a sua concretização nos permitiu desenvolver e adquirir novas capacidades e competências profissionais, bem como dar a conhecer aos alunos modalidades diferentes e proporcionar-lhes experiências que decerto levarão e guardarão para a vida através dos bons momentos que os mesmos vivenciaram junto dos colegas. O sucesso da concretização destes eventos só foi possível devido a todo o profissionalismo, dedicação e trabalho em equipa, evidenciado quer no núcleo de estágio, que contou sempre com a preciosa ajuda

do professor orientador, quer no grupo disciplinar de EF, que sempre se mostrou disponível para nos ajudar na organização destes eventos.

Coadjuvação de Aulas – Professor Auxiliar de uma rapariga com Síndrome de Williams

A escola de VB também apresenta alguns alunos com Necessidades de Saúde Especiais (NSE), com os quais também fomos incumbidos a trabalhar ao longo do ano. No nosso caso, foi decidido que lecionássemos uma aula às segundas-feiras com uma aluna com Síndrome de Williams na função de professor auxiliar. Esta aluna estava inserida numa turma do 5º ano de escolaridade e apresentava grandes dificuldades tanto a nível motor, quer a nível relacional, sendo um caso muito difícil de integração e de inclusão na escola. No entanto, como professores fomos acompanhando ao longo do ano o desenvolvimento desta aluna procurando sempre incluí-la nas atividades da aula de educação física e foi notável o seu desenvolvimento quer em termos relacionais, quer em termos físicos. Por exemplo, no início do ano a aluna tinha medo de subir e descer escadas terminando o ano conseguindo fazer esta atividade que para nós é tão simples. Foi também notável que a aluna apresentava nenhuma motivação para a prática de Exercício Físico, no entanto quando estimulada a fazê-lo com os colegas, a aluna apresentava motivação para tal e mesmo que não conseguisse fazer tão bem como os colegas, tentava e fazia-o com um pouco menos de sucesso. É importante referir aqui todo o excelente trabalho realizado pelo professor Alberto Patrício para que a mesma tivesse este sucesso. No início do ano para este professor era impossível incluir a aluna na turma, tendo terminado o ano observando que o mesmo era possível e integrando-a na mesma. Ao longo do ano também foram realizadas algumas atividades no âmbito da disciplina de cidadania como por exemplo a “Maratona da Saúde e Bem-Estar”, atividade da qual fizemos parte da sua realização tendo sido responsável pelas atividades da aula de Educação Física. (Apêndice 1) Para além destas atividades e projetos direcionados a esta turma em especial, foi possível incluí-la em todas as atividades e projetos desenvolvidos nesta Área 3. É importante referir que o Projeto Desporto (Apêndice 27 e 29) com todos recebeu o nome para que todas as atividades permitissem que esta rapariga pudesse ser incluída tal como qualquer pessoa que fosse portadora de outro tipo de deficiências. Desta maneira foi também possível incluí-la no evento de Dança, na Semana Paralímpica tendo a mesma feito parte do grupo

experimental e também no evento do “Peddy Paper pelo Coração” tendo todos estes eventos sido de um sucesso enorme para esta menina que adorou, que se motivou e que procurou sempre integrar estas atividades sentindo-se incluída pela sua turma. Um verdadeiro caso de sucesso de inclusão na escola.

Área 4 – Atitude Ético-Profissional

“1 dia sem trabalhar para o Estágio Pedagógico é um dia que se acumula de trabalho”, este foi o mindset com que iniciámos o nosso ano letivo. Foram também estas as primeiras palavras que o nosso orientador nos deu em relação aquilo que iria ser exigido de nós ao longo do ano. Desta forma desde bem cedo iniciámos o ano com uma enorme vontade de querer fazer tudo, e mais importante fazer o melhor de nós.

Desde cedo combinámos também com o nosso orientador de que tudo o que realizássemos ao longo estágio seria sempre composto por 5 principais fases: uma fase de conceção, uma de planeamento, realização, avaliação e por fim a fase de reflexão. Desta forma foram inúmeros os momentos em que fomos sempre obrigados a refletir sobre aquilo que iríamos realizar ou que já tínhamos realizado havendo sempre um grande espaço para que pudéssemos evoluir enquanto pessoas e docentes.

Foi fulcral ao longo do ano todo o trabalho realizado em colaboração pelo nosso núcleo, o ambiente produtivo que criámos, as boas relações que construímos com os alunos, dentro e fora da sala de aula, as relações com os funcionários, com os outros professores... Diversos são os exemplos em que o trabalho colaborativo nos favoreceu: conseguimos arranjar uma sala na escola só para o nosso núcleo onde passámos imensas horas a planear a gerir e organizar o nosso ano, as conversas que íamos tendo fora da sala de aula com os alunos, estabelecendo um elo de ligação com os mesmos e percebendo os seus gostos, os cafés com os outros professores no bar que nos permitiu que os nossos colegas em diversos momentos colaborassem connosco em projetos como por exemplo o nosso tema-problema... São diversos os exemplos de que um professor tem de se aliar e de se incluir no seio da comunidade escolar para poder ser um membro ativo e ajudá-la a crescer.

Consideramos também que um professor de EF tem de estar em permanente autoformação de forma a poder manter um espírito aberto aos novos conhecimentos científicos que vão surgindo no âmbito do desporto e da EF e desta forma poder sempre transmitir um pouco desses conhecimentos e experiências de outras pessoas para as suas aulas. Tivemos a sorte de ao longo ano assistir a diversas palestras e formações algumas

fornecidas pelo Agrupamento de Escolas de Anadia, outras pela Universidade de Coimbra, como por exemplo: uma palestra sobre a orientação na escola (ANEXO), diversos encontros a nível nacional com outros professores de EF, CNAPEF (ANEXO), a oportunidade de assistir aos fóruns de treinadores de canoagem (ANEXO), palestra sobre a Educação Olímpica no contexto escolar (ANEXO), formação sobre a medicina Dentária e a sua importância no alto rendimento (ANEXO). Espero que ao longo da nossa carreira como docentes continuemos a ter estas excelentes oportunidades de aprender mais sobre o Desporto e sobre a EF pois foi importante para desenvolver conhecimentos nos nossos alunos e implementar algo diferente na nossa escola como foi o exemplo da orientação.

Como já referido acima, o nosso núcleo de estágio foi responsável por implementar a orientação na escola de VB. Desta forma fomos encarregues eu e o estagiário João Matos de montar as placas e os pontos de orientação pela escola de Vilarinho tornando assim possível lecionar a modalidade nas aulas de EF com mais qualidade e também a possibilidade de num futuro livre da atual pandemia criar uma equipa de Desporto Escolar. Este foi apenas um exemplo sobre a forma como o nosso núcleo revolucionou a escola e em como pela nossa iniciativa podemos inovar em termos pedagógicos o ensino da EF na escola. Ao longo do ano diversos são os momentos deste género destacando também a criação p.e. de uma conta kahoot para a disciplina de EF na Escola de Anadia para que os outros professores possam aproveitar os nossos questionários para o futuro e possam também criar outros e melhorá-los de forma a ser um instrumento para auxiliar todos os futuros docentes desta escola. Fomos também responsáveis pela criação dos protocolos da ativação geral e de alongamentos (Apêndice 4 e 5) são estes exemplos de inovações documentais para os futuros professores desta escola.

A atitude de um professor diz muito sobre a atitude dos seus alunos. Ao longo do ano procurei sempre não mandar fazer as coisas, mas sempre tentando colaborar, auxiliar e criar coisas novas, dando sempre o exemplo e funcionando sempre como motor da mudança. Penso que é importante que um professor lidere pelo exemplo, porque só desta forma conseguirá que os seus alunos tenham a mesma atitude para consigo e para com os outros. Desta forma considero esta área 4 como uma área fundamental de se desenvolver ao longo de toda a vida docente, pois só desta forma o ensino continuará a evoluir ainda mais.

CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA

O IMPACTO DA SEMANA PARALÍMPICA NAS ATITUDES DOS ALUNOS DA EBVB FACE À INCLUSÃO DE ALUNOS COM DEFICIÊNCIA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: ESTUDO COMPARATIVO ENTRE GÊNEROS

*THE IMPACT OF PARALIMPIC WEEK IN THE ATTITUDES OF EBVB STUDENTS TOWARDS
THE INCLUSION OF DISABLED STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES:
COMPARATIVE STUDY BETWEEN GENDERS*

Afonso Nuno de A. A. Pereira

Universidade de Coimbra

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Coimbra, Portugal

Resumo: Os estudos sobre as atitudes dos alunos face à inclusão foram introduzidos no nosso país muito recentemente. Os objetivos principais deste estudo serão os de analisar se o evento de natureza inclusiva “Semana Paralímpica” terá impacto nas atitudes dos alunos da EBVB, bem como entender se há diferenças significativas para a variável Género (Rapazes e Raparigas). O instrumento utilizado foi o questionário *Children’s Attitudes Towards Integrated Physical Education-Revised (CAIPE-R)*, Block (1995), traduzido e validado para a população portuguesa por Campos, Ferreira e Block (2013). Participaram 195 (N=195) alunos, 110 do sexo masculino e 85 do sexo feminino. Os resultados demonstraram existir diferenças significativas entre géneros, sendo que para a atitude global as raparigas apresentam atitudes mais favoráveis. Quanto ao impacto da “Semana Paralímpica” a mesma não revelou resultados significativos, no entanto é notável o quão alto já eram as atitudes dos alunos desta escola face à inclusão. Concluímos assim que esta escola já apresenta boas práticas de inclusão nos seus alunos, e que os mesmos devem continuar a ser sujeitos a estas experiências. Quanto à diferença de géneros, devem ser realizados mais estudos e diferentes para se conseguir perceber o que leva o sexo feminino a ter atitudes mais altas perante a inclusão.

Palavras-Chave: Deficiência; Inclusão; Educação Física; Semana Paralímpica; Género

Abstract: The studies about the student’s attitudes towards the inclusion were introduced in Portugal recently. The main objectives for this study are to analyse the impact of “Paralympic Week” on the EBVB student’s attitudes and also to understand if there are significant differences in the gender variable. The instrument used was the *Children’s Attitudes Towards Integrated Physical Education-Revised (CAIPE-R)*, Block (1995) questionnaire, translated and validated to the portuguese population by Campos, Ferreira and Block (2013). The study included 195 students (N=195), 110 male and 85 female students. The results showed significant differences between genders in fact, the girls attitudes were higher in the global attitudes parameter. Regarding the impact of “Paralympic Week” there weren’t significant results, but it’s important to refer that the attitudes towards inclusion in this school were very high. We can conclude that EBVB students already have good inclusion practices and that they should continue to have this experiences. Respecting the gender differences, we consider that more research is needed in order to understand what is responsible for higher values in the female students attitudes.

Keywords: Disabilities; Inclusion; Physical Education; Paralympic Week; Gender

1. Introdução

Este estudo de investigação tem como principal objetivo analisar as diferenças nas atitudes entre géneros dos alunos da Escola Básica de Vilarinho do Bairro face à inclusão de alunos com deficiência após a implementação de uma ação de natureza inclusiva designado de “Semana Paralímpica”. Nesta análise, teremos por objetivo comparar a variância nas atitudes entre os alunos do sexo masculino com os alunos do sexo feminino (variável independente género), percebendo se há significância na variância ou não.

Segundo Rodrigues & Nogueira, 2010, 98% dos alunos com deficiências, em Portugal, já recebem ensino dito regular. Estes números colocam Portugal com uma das maiores taxas inclusivas na Europa. No entanto ainda que haja políticas a promover esta filosofia, como por exemplo o DL nº 54/2018, que têm por objetivo que a inclusão seja uma realidade universal dentro e fora da escola, impondo que a mesma seja uma realidade obrigatória dentro da sala de aula, isto por si só pode não ser suficiente. Isto porque algumas das barreiras que alunos com deficiências criam são o medo da desaprovação social e a interação com os colegas. Diversos estudos realizados nos EUA citados em Campos, Ferreira, & Block (2014), indicam que perceções negativas de atitudes por parte dos alunos ditos normais estão associadas a maior probabilidade de exclusão dos alunos com deficiência.

Ainda no mesmo artigo (Campos, Ferreira, & Block 2014), é dada evidência que variáveis como o caso do Género podem afetar as atitudes de inclusão dos alunos. De acordo com Block (1995) e Slininger, et al. (2000), as raparigas tendem a ter atitudes mais positivas perante os seus colegas com deficiência que os rapazes. Também em 2014, um estudo efetuado por Campos, Ferreira e Block (2014) citado no presente artigo, refere como hipótese que o sexo feminino pode apresentar atitudes mais positivas em comparação com o sexo masculino, o que se poderá vir a verificar no presente estudo realizado. Estes são apenas alguns exemplos de estudos que demonstram que o sexo feminino apresenta atitudes mais positivas face à inclusão (como a grande maioria), no entanto também existem alguns estudos que refutem a totalidade desta afirmação como é o caso de Cardiga (2012) por exemplo.

Diversos estudos apontam que os programas para combater esta “exclusão” deviam focar-se nas habilidades destes indivíduos em vez das limitações que estas pessoas possuem (Lindsay & Edwards, 2013). Este tipo de intervenções focado nas possibilidades e potencialidades destas pessoas com deficiências, mostrará que as

mesmas são capazes, e que sabem ser divertidas nas atividades práticas compartilhadas. Acredita-se que desta maneira será possível quebrar alguns estereótipos e criar consciencialização para as barreiras que ainda existem.

Segundo Rodrigues (2003) citado em Campos & Fernandes (2015), “*a disciplina de Educação Física pode ser efetivamente uma área chave para tornar a educação mais inclusiva e pode mesmo, (...) beneficiar com as propostas metodológicas da Educação Física, usando o corpo, o movimento, o jogo, a expressão e o desporto como oportunidades de celebrar a diferença e proporcionar aos alunos experiências que realcem a cooperação e a solidariedade*”.

Citado por Campos & Fernandes (2015) diversos são os estudos por toda a Europa que demonstram potencialidade através de resultados positivos na realização de ações que demonstrem as habilidades de quem tem deficiências, como é o caso de diversos eventos paralímpicos realizados em escolas em diversos países: Grécia, Bélgica, República Checa, e Espanha.

Em relação a Portugal, até 2014 não existiam artigos publicados relativos à aplicação de métodos como é o caso de eventos paralímpicos que tivessem o objetivo de melhorar a atitude e perceções dos alunos na aula de EF. Mas neste mesmo ano começaram a surgir publicações como a de Teixeira (2014) que estudou o efeito de um Programa de Educação Paralímpica em alunos sem deficiência onde foi implementada duas semanas de intervenção através de uma Educação Paralímpica culminando num “Dia Paralímpico na escola” onde se conclui que o mesmo foi eficaz na promoção de atitudes positivas nos alunos sem deficiência. Mais tarde Campos & Fernandes (2015) realizou um estudo semelhante onde realizou também uma semana paralímpica onde também os resultados revelaram diferenças estatisticamente significativas após a implementação da mesma. Os resultados apontaram uma “*notória influência na formação de atitudes mais positivas dos alunos sem deficiência face à inclusão de alunos com deficiência na aula de Educação Física.*” Também Amaral (2015) realizou algo semelhante, tendo realizado duas aulas de Educação Física de sessenta minutos realizando atividades paralímpicos. Pelo contrário este estudo já apresentou resultados menos positivos face ao programa de sensibilização.

Pelo facto de os poucos estudos realizados em Portugal não terem sido consensuais, mais estudos sobre as atitudes dos alunos face à inclusão de alunos com deficiências são necessários para aumentar o conhecimento e ajudar numa inclusão com sucesso.

Após verificar a realidade da nossa amostra, formulamos as seguintes hipóteses que considerámos relevantes para a nossa Investigação.

Hipótese 1: As perceções das raparigas neste contexto escolar em comparação com a dos rapazes (variável Género) à partida serão maiores tendo em conta os estudos anteriores.

Hipótese 2: visto que a escola impõe políticas inclusivas, é provável que as perceções das atitudes dos alunos do presente estudo sejam de elevado nível de inclusão, deixando pouca margem para uma progressão significativa com a implementação da Semana Paralímpica.

Estudos sobre as atitudes dos alunos face à inclusão de alunos com deficiências podem ser cruciais para uma inclusão com sucesso. São necessários métodos para aumentar o conhecimento e a preocupação sobre as capacidades dos indivíduos com deficiências.

Através deste trabalho poderemos compartilhar e compreender melhor as atitudes e perspectivas dos alunos face à inclusão de alunos com deficiência na escola de Vilarinho do Bairro bem como identificar estratégias que favoreçam a sua futura promoção.

2. Metodologia

2.1 Caracterização da Amostra

A amostra que foi sujeita ao estudo de intervenção “Semana Paralímpica” durante o ano letivo 2020/2021 era composta por um total de 195 alunos. Esta amostra divide-se em dois subgrupos (Grupo de Controlo (GC) – O grupo Não sujeito à Intervenção; Grupo Experimental (GE) – O grupo sujeito à intervenção da Semana Paralímpica). O GE foi constituído pelas turmas do 5ºB, 6º B, 7ºA, 8ºB e 9ºA. O GC foi constituído pelas restantes turmas, 5ºA, 5ºC, 6ºA, 7ºB, 7ºC, 8ºA, 8ºC, 9ºB.

O GC era composto por 115 alunos dos quais 49 pertenciam ao sexo feminino e 66 pertenciam ao sexo masculino. O GE era composto por 80 alunos, 36 do sexo feminino, e 44 do sexo masculino.

Tabela 3. Dados da Amostra - Grupos de Controlo e Experimental - Diferenciação por géneros

| Género | Grupo de Controlo N=115 | | Grupo Experimental N=80 | | Total N=195 | |
|------------------|------------------------------------|-------|------------------------------------|-------|------------------------|-------|
| Masculino | 66 | 33,8% | 44 | 22,6% | 110 | 56,4% |
| Feminino | 49 | 25,1% | 36 | 18,5% | 85 | 43,6% |
| Total | 115 | 58,9% | 80 | 41,1% | 195 | 100% |

2.2 Instrumento de Recolha de Dados

O instrumento de recolha de dados utilizado foi o questionário *Children's Attitudes Towards Integrated Physical Education-revised* (CAIPE-R), Block (1995), traduzido e validado para a população portuguesa num estudo realizado por Campos, Ferreira e Block (2013). Os resultados deste estudo apontam que a versão portuguesa do questionário CAIPE-R é um instrumento válido e de confiança para testar as atitudes dos alunos sem deficiência face à inclusão dos seus colegas com deficiências nas aulas de educação física.

O questionário CAIPE-R (Anexo I) é constituído por duas grandes partes. A primeira parte do questionário é constituída por um texto em que se descreve uma situação hipotética de um aluno (o “João”) com deficiência física, da idade dos participantes no estudo, que se desloca em cadeira de rodas e por isso apresenta dificuldades nas atividades físicas, numa situação hipotética de jogo de Basquetebol. Na segunda parte do questionário o mesmo apresenta perguntas de cariz pessoal a cada aluno, relativamente à sua experiência pessoal com alunos com deficiência.

Esta primeira parte do questionário corresponde às respostas quanto às atitudes e perceções dos nossos alunos, e a segunda parte que referi acima corresponderá às variáveis independentes (género, idade, deficiência na família, nos amigos, experiência com deficiência, nível de competitividade). Relativamente ainda à primeira parte a mesma é subdividida de 3 escalas: “Atitude global” - que corresponderá às 11 respostas no seu total, as 6 primeiras respostas corresponderão às “atitudes gerais” dos alunos nas aulas de educação física e as últimas 5 corresponderão às “atitudes face à alteração de regras” na aula de educação física quanto a uma modalidade específica (basquetebol).

2.3 Procedimentos Metodológicos

Para a realização do questionário dentro das turmas foi requerido a todos os diretores de turma a sua autorização da realização do questionário na hora semanal das turmas com o seu diretor de turma. O questionário teve uma duração média de cerca de 15 minutos.

A primeira aplicação deste questionário foi feita durante o mês de novembro e foi aplicado a dois grupos (experimental e controlo) sem aviso prévio e sem qualquer referência à matéria em questão, de forma a evitar que as respostas fossem influenciadas por qualquer preparação prévia. Aquando da entrega do questionário foi dada a informação de que o mesmo era anónimo de que não havia respostas corretas nem incorretas, de que a resposta era uma questão individual de cada um. Foi pedido aos alunos que preenchessem os seus dados biográficos (idade, data de nascimento e género), bem como as iniciais do seu nome e ano e turma. Na primeira parte do questionário, constituída por um texto em que se descreve uma situação hipotética de um aluno, da idade dos participantes no estudo, que se desloca em cadeira de rodas e por isso apresentava dificuldades nas atividades físicas, o aplicador do instrumento (núcleo de estágio), leu em voz alta cada uma das questões relacionadas com a situação hipotética num jogo de Basquetebol. Na segunda parte do questionário o mesmo apresentou perguntas de cariz pessoal a cada aluno, relativamente à sua experiência pessoal com alunos com deficiência.

A segunda aplicação do questionário estava prevista para ser entregue na primeira semana do mês de fevereiro. No entanto foi declarado confinamento a nível nacional no dia 22 de janeiro, tendo as aulas apenas retornado na primeira semana de abril. Desta forma a intervenção “Semana Paralímpica” decorreu na segunda semana de abril tendo a segunda aplicação do questionário decorrido na semana seguinte.

2.4 Análise Estatística

O tratamento estatístico dos dados recolhidos mediante a aplicação do instrumento CAIPE-R, foi realizado com recurso ao Programa informático IBM SPSS Statistics, na versão 27.00, para o Windows.

Foi utilizada a estatística descritiva através do cálculo da média (M) como medida de tendência central e o desvio padrão (DP) como medida de dispersão.

Relativamente à estatística inferencial, procedeu-se à análise estatística para amostras independentes (género masculino e feminino) e para amostras dependentes (atitudes no momento “a” e atitudes no momento “b”).

De forma a verificar a existência, ou não, de diferenças estatisticamente significativas entre a variável independente “Género” e entre o “Género” entre “Ciclos”, sendo a amostra de 195 alunos, procedeu-se à aplicação do Teste Não Paramétrico “Teste U de Mann-Whitney”.

Para verificar a existência, ou não, de diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis dependentes atitude global, específica e geral “a” (antes de ser aplicada a Semana Paralímpica) e atitude global, específica e geral “b” (depois de ser aplicada a Semana Paralímpica), sendo a amostra de 195 alunos, divididos por géneros (Masculino e Feminino) e por grupos (Controlo e Experimental), procedeu-se à aplicação do Teste Não Paramétrico de “Wilcoxon”.

Para comprovar as nossas hipóteses, utilizámos um nível de significância de $p \leq 0,05$, dado ser o valor convencionado para pesquisas na área das ciências humanas.

3. Apresentação de Resultados

Tabela 4 - Resultados da Estatística Descritiva com Teste U de Mann-Whitney (variável género)

| | Estatística Descritiva | | | Teste U de Mann-Whitney |
|---------------------------|------------------------|-------|---------------|-------------------------|
| | Género | Média | Desvio Padrão | p |
| Atitude Global | Feminino | 3,50 | 0,250 | 0.039 (s) |
| | Masculino | 3,43 | 0,248 | |
| Atitude Geral | Feminino | 3,41 | 0,287 | 0,068 (ns) |
| | Masculino | 3,33 | 0,318 | |
| Atitude Específica | Feminino | 3,61 | 0,373 | 0,124 (ns) |
| | Masculino | 3,55 | 0,352 | |

Nível de significância: $p \leq 0.05^*$, $p \leq 0.01^{**}$

(ns) resultados não significativos | (s) resultados significativos

Como podemos verificar na Tabela 3 na Atitude Global existem diferenças estatisticamente significativas entre os géneros, o sexo feminino mostrando uma maior sensibilidade. Contudo no que diz respeito à atitude geral e atitude específica não existem diferença estatisticamente significativas. Desta maneira podemos confirmar a Hipótese 1 de que as atitudes das raparigas são superiores às dos rapazes.

É visível que as percepções dos alunos desta escola são bastante elevadas, em média sempre superiores a 3,3.

Tabela 4 - Resultados da Estatística Descritiva e Teste de Wilcoxon (variável género e momento a e b para grupo de controlo e experimental)

| Tipo Grupo | | Grupo Controlo | | | | | | Grupo Experimental | | | | | |
|--------------------|---|----------------|------|---------------|-----------|------|---------------|--------------------|------|---------------|-----------|------|---------------|
| Género | | Feminino | | | Masculino | | | Feminino | | | Masculino | | |
| | | M | DP | p | M | DP | p | M | DP | p | M | DP | p |
| Atitude Global | a | 3,52 | 0,24 | 0,199 (ns) | 3,44 | 0,27 | 0,551 (ns) | 3,48 | 0,28 | 0,211 (ns) | 3,42 | 0,21 | 0,744 (ns) |
| | b | 3,57 | 0,26 | | 3,49 | 0,29 | | 3,51 | 0,24 | | 3,43 | 0,29 | |
| Atitude Geral | a | 3,41 | 0,28 | 0,465 (ns) | 3,34 | 0,34 | 0,881 (ns) | 3,42 | 0,30 | 0,747 (ns) | 3,27 | 0,29 | 0,871 (ns) |
| | b | 3,46 | 0,27 | | 3,35 | 0,40 | | 3,43 | 0,26 | | 3,26 | 0,37 | |
| Atitude Específica | a | 3,66 | 0,36 | 0,314 (ns) | 3,54 | 0,36 | 0,710 (ns) | 3,58 | 0,40 | 0,165 (ns) | 3,61 | 0,34 | 0,573 (ns) |
| | b | 3,71 | 0,36 | | 3,59 | 0,43 | | 3,61 | 0,35 | | 3,65 | 0,31 | |

Nível de significância: $p \leq 0.05^*$, $p \leq 0.01^{**}$
(ns) resultados não significativos

Após a análise da tabela 5 podemos verificar que não se encontram diferenças estatisticamente significativas entre o momento “a” (antes da intervenção) e “b” (depois da intervenção) tanto para o GC como para o GE. Desta forma podemos concluir que a Semana Paralímpica não teve impacto nas atitudes dos alunos da EBVB. Desta maneira conclui-se que a hipótese 2 não se verifica.

4. Discussão de Resultados

O presente estudo consistiu no estudo do impacto que uma semana paralímpica teria nas atitudes de alunos face à inclusão de alunos com deficiência. O nosso estudo decidiu dar mais ênfase à variável género. Em relação à diferença de atitudes entre géneros podemos observar pelos nossos resultados que as atitudes femininas se encontram superiores às do sexo oposto. Observámos também que não houve diferença significância nas diferenças das atitudes antes e depois da implementação da “Semana Paralímpica”. É importante referir que os alunos portugueses no geral apresentam atitudes mais elevadas logo antes da intervenção isto porque desde sempre contactam com alunos com deficiências. No caso específico da EBVB é notável esta realidade, visto que existem alguns alunos nesta escola com estas diferenças e os mesmos são

habitualmente incluídos com as restantes turmas, podendo assim os alunos desta escola já estarem mais familiarizados para tal.

Relativamente à tabela 3 observou-se que existem diferenças significativas para a atitude global face à variável género. O que vai de encontro aos diversos estudos prévios de que o género feminino apresenta atitudes mais favoráveis à inclusão. (Campos & Block (2014), Block (1995), Slininger et al (2000)). Desta forma confirmamos a hipótese 1 de que as raparigas teriam atitudes mais favoráveis face ao género oposto.

Na tabela 4 observámos se houve alteração nas atitudes do momento “a” para o momento “b”, dividindo as tabelas por grupos de controlo e por géneros. Desta forma poderíamos observar se houve impacto relacionado com a implementação da “Semana Paralímpica” comparando o GE com o GC. Como seria de esperar o grupo de controlo, não obteve diferenças estatisticamente significativas. No entanto também no grupo experimental não se encontraram diferenças estatisticamente significativas. O mesmo pode dever-se a tal como Amaral (2015) refere ao facto de os valores iniciais serem já muito elevados. Para os meus parâmetros havendo uma média máxima de valores de 4,0 e as médias mínimas serem de 3,3 nas atitudes, é visível que estas atitudes perante a inclusão são muito elevadas. Por outro lado, estes resultados demonstram também o bom trabalho realizado pela escola em relação ao ensino inclusivo de pessoas com deficiência, concluindo-se que mesmo antes de os alunos passarem pela experiência da Semana Paralímpica, os mesmos já se mostram abertos à ideia de poder interagir com alunos com NSE.

Segundo Rodrigues & Nogueira, 2010, a escola portuguesa já apresentava taxas elevadíssimas de inclusão face a outros países da Europa, isto pode também ser uma das razões para que a perceção dos alunos seja alta e que os resultados do meu estudo não irem ao encontro dos estudos realizados lá fora. Desta forma é importante valorizar o nosso ensino.

Em relação aos nossos resultados consideramos que a razão para os mesmos serem tão altos antes e depois da aplicação da semana paralímpica (não se notando grande evolução) se deva à mesma razão que no estudo de Amaral, isto é, à boa educação e experiências positivas face à inclusão oferecida pelo sistema de ensino e pela nossa escola (Vilarinho do Bairro). A experiência da maior parte dos alunos da escola de VB para com alunos com deficiência em termos de EF, pode fazer com que estes tenham atitudes bem mais positivas face à inclusão mesmo antes da aplicação da “Semana

Paralímpica”. Desta forma podemos confirmar a nossa Hipótese 2 de que as atitudes da escola de VB sendo já tão altas, poderiam não ser influenciadas significativamente pela “Semana Paralímpica”.

5. Conclusão

Como pudemos observar pelos nossos resultados e após termos realizado uma comparação com estudos semelhantes é de apontar que a nossa Semana Paralímpica não obteve o impacto que a maioria dos estudos previamente realizados obteve. De certa forma podemos concluir que cada vez mais o Sistema de Ensino e as nossas escolas apresentam práticas que estimulem a inclusão e que isso explicará as atitudes elevadíssimas da EBVB face ao mesmo tema.

A outra grande conclusão é que o género feminino mesmo após tantos anos de estudos continua a ser mais recetivo à implementação de práticas inclusivas na sala de aula. Penso que a grande questão se prende com: O que poderá explicar este facto? Talvez a associação do sexo masculino a níveis mais altos de competitividade ou o facto deste género atingir a sua maturidade mais tardiamente do que o oposto possa explicar estas diferenças significativas. De qualquer forma, talvez seja importante realizar outros tipos de estudo para poder compreender este facto.

Achamos de qualquer das formas importante a criação e a implementação de práticas de desportos adaptados no âmbito escolar e também na Educação Física como é o caso por exemplo desta “Semana Paralímpica”. Desta forma será possível que os alunos de forma empírica mantenham uma atitude positiva face à inclusão e esta mesma experiência lhes dê outras ideias/estratégias e outros instrumentos para que os mesmos no resto da sua vida possam criar atividades procurando sempre incluir toda a gente.

Referências

- Amaral, J. (2015). O impacto da semana paralímpica nas atitudes dos alunos do 9º ano face à inclusão de alunos com deficiência nas aulas de Educação Física. *Revista Científica da FPDD*.
- Campos, M. &. (2015). Impacto da Semana Paralímpica nas Atitudes dos Alunos Face à Inclusão. *Desporto e Atividade Física para Todos. Revista Científica da FPDD*, pp. 1, (1), 5-11.
- Campos, M. J. (s.d.). An analysis into the structure, validity and reliability of the Children's Attitudes towards Integrated Physical Education-Revised (CAIPE-R). *European Journal of Adapted Physical Activity*, pp. 6(2), 29-37.
- Campos, M., Ferreira, J., & Block, M. E. (2014). Influence of an awareness program on Portuguese middle and High School Students' perceptions toward peers with disabilities. *Psychological Reports: Sociocultural Issues in Psychology*, pp. 115 (3), 1-16.
- Cardiga, C. (2012). As Atitudes dos Alunos Face à inclusão dos seus pares com deficiência nas aulas de Educação Física. *Relatório de Edtágio apresentado à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias*.
- Edwards, & Lindsay. (2013). A systematic review of disability awareness interventions for children and youth. *Disability and Rehabilitation*, pp. Volume 35, Issue 8.
- Ministério da Educação. (s.d.). Decreto-Lei n.º 54/2018. *Diário da República n.º 129/2018, Série I*, pp. 2918-2928.
- Rodrigues, D. &. (2010). Educação Especial e inclusiva em Portugal: factos e opções (Special and inclusive education in Portugal: facts and options). *Revista de Educación Inclusiva*, pp. 3(1), 97-109.
- Slininger, D. S. (s.d.). Children's attitudes towards peers with severe disabilities: revisiting contact theory. *Adapted Physical Activity Quarterly*, pp. 17, 176-196.
- Teixeira, J. (2014). O efeito de um Programa de Educação Paralímpico nas atitudes dos alunos sem NEE face à inclusão na Educação Física. *Dissertação de Mestrado em Atividade Física Adaptada apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto*.

CONCLUSÃO

O presente relatório procurou expressar e refletir sobre o nosso desenvolvimento pessoal e profissional ao longo do Estágio Pedagógico. Foram inúmeros os momentos a que fomos sujeitos a situações desafiantes e enriquecedoras que construíram uma bagagem sólida de ideias, métodos de trabalho e soluções para podermos aplicar no futuro da nossa carreira enquanto docentes de Educação Física.

Iniciámos naturalmente este ano letivo com muito receio e medo de falhar, mas esta postura alterou-se ao longo do ano. Rapidamente compreendemos de que é impossível tornarmo-nos em docentes perfeitos, e que o caminho para a excelência é longo. Sendo este um ano que deveríamos aproveitar ao máximo para arriscar, explorar e tentar inovar no ensino, foi necessário mudar a nossa perspetiva. Desta forma, sempre com uma enorme devoção, encarámos de frente e com toda a humildade necessária todos os desafios que um professor se depara no seu quotidiano: desde a conceção e planeamento a longo, médio e curto prazo, a exploração e interação com os diferentes órgãos do meio escolar, bem como a promoção e criação de eventos.

Desta forma podemos retirar que o melhor instrumento para o nosso desenvolvimento é a procura constante de novas e melhores aprendizagens. E para que essa aprendizagem suceda devemos dar ênfase à importância do trabalho colaborativo, e ao contributo de todos ao longo da nossa jornada, quer positivo, quer menos positivo que nos permitiu e permitirá ter toda a ajuda necessária a ultrapassar todos os desafios a que fomos, somos e seremos propostos. cremos que através deste pensamento poderemos contribuir para o desenvolvimento da comunidade escolar e todos os seus intervenientes, contribuindo assim para formar melhores cidadãos para o amanhã.

Para concluir, terminamos o estágio gratos pela experiência, motivados para exercer a prática pedagógica e com uma eterna saudade e gratidão para com a Escola de VB e por todos os desafios que nos propôs e que permitiu ganhar o gosto pelo ato de lecionar. Coincide este EP também com o final do meu percurso na FCDEF-UC, ao qual agradeço esta enorme experiência de 5 anos que me deixa preparado para ingressar na carreira profissional de docente com o dever de a honrar e valorizar através do meu desenvolvimento ao longo da vida de competências, de conhecimentos e através da contínua procura pela Excelência. Isto não é o fim da jornada, mas apenas o primeiro grande passo para o início da carreira como professor de Educação Física.

Bibliografia

- Amaral, J. (2015). O impacto da semana paralímpica nas atitudes dos alunos do 9º ano face à inclusão de alunos com deficiência nas aulas de Educação Física. *Revista Científica da FPDD*.
- Arends, R. I. (2008). *Aprender a Ensinar* (7ª ed.). Boston: McGraw-Hill.
- Baptista, C. (2017). *Aprender a Ensinar e Ensinar para Aprender. Relatório de Estágio Profissional*.
- Bento, J. O. (1987). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte.
- Bento, J. O. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física. 2ª ed., Vol. 14. Lisboa: Livros Horizonte*.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física. Lisboa: Livros Horizonte (3ª ed.)*.
- Bento, J. O., Garcia, R., & Graça, A. (1999). *Contextos da Pedagogia do Desporto - Perspetivas e Problemáticas*. Livros Horizonte.
- Bullough, R. V. (1989). *First Year Teacher - a case study*. New York: Teachers College Press - Columbia University.
- Campos, M. &. (2015). Impacto da Semana Paralímpica nas Atitudes dos Alunos Face à Inclusão. *Desporto e Atividade Física para Todos. Revista Científica da FPDD*, pp. 1, (1), 5-11.
- Campos, M. J. (s.d.). An analysis into the structure, validity and reliability of the Children's Attitudes towards Integrated Physical Education-Revised (CAIPE-R). *European Journal of Adapted Physical Activity*, pp. 6(2), 29-37.
- Campos, M., Ferreira, J., & Block, M. E. (2014). Influence of an awareness program on Portuguese middle and High School Students' perceptions toward peers with disabilities. *Psychological Reports: Sociocultural Issues in Psychology*, pp. 115 (3), 1-16.
- Capel, S. &. (2010). *Learning to Teach Physical Education in the Secondary School: a companion to school experience*. Abingdon: Routledge.
- Cardiga, C. (2012). As Atitudes dos Alunos Face à inclusão dos seus pares com deficiência nas aulas de Educação Física. *Relatório de Estágio apresentado à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias*.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, pp. 0 (10/11), 135-151.

- CNAPEF. (2020). Avaliação do Nível de Risco das Atividades Físicas e das respetivas adaptações metodológicas.
- Costa, M. A. (2017). O meu percurso na viagem para me tornar Professora de Educação Física. *Relatório de Estágio Profissional. Porto: M. Costa. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre.*
- Diário da República. (2001). *Decreto-Lei nº240*. Diário da República, Série I-A.
- Diário da República. (2018). Decreto Lei nº 55. Em M. d. Educação.
- Direção Geral de Saúde. (2020). *Orientações para a Realização em Regime Presencial das aulas práticas de Educação Física*. DGS.
- Edwards, & Lindsay. (2013). A systematic review of disability awareness interventions for children and youth. *Disability and Rehabilitation*, pp. Volume 35, Issue 8.
- Fachada, M. (2018). A Escolha de Situações de Aprendizagem em Educação Física. *Prática Pedagógica Supervisionada II*, pp. 4-8.
- Galrinho, N. (2019-2020). Relatório de Estágio Pedagógico, desenvolvido na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, junto da turma do 9ºA. *Relatório de Estágio do Mestrado em Ensino da EF nos Ensinos Básicos e Secundário*.
- Jackson, P. W. (1990). *Life in Classrooms*. New York: Teachers College Press.
- Leite, R. M. (2020). Relatório Final de Estágio. *MEEFEBS da FCDEF-UC*.
- Mendes, M. L. (2019). Relatório Final de Estágio. *MEEFEBS da FCDEF-UC*.
- Mesquita, I. &. (2011). O desafio pedagógico da interculturalidade no espaço da EF. *Pedagogia do Desporto. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana*.
- Metzler, M. W. (2011). *Instructional Models for Physical Education*. Arizona: Holcomb Hathaway, Publishers, InC.
- Ministério da Educação. (2001). *Programa Nacional de Educação Física - 3º ciclo do Ensino Básico*. Lisboa.
- Ministério da Educação. (s.d.). *Anexo III - Aprendizagens Essenciais 7º, 8º e 9º ano (currículo do ensino básico e secundário)*.
- Ministério da Educação. (s.d.). *Aprendizagens Essenciais - Anexo III*.
- Ministério da Educação. (s.d.). Decreto-Lei n.º 54/2018. *Diário da República nº 129/2018, Série I*, pp. 2918-2928.
- Nobre, P. (2015). Avaliação das Aprendizagens no Ensino Secundário: conceções, práticas e usos. *Tese de doutoramento em Ciências do Desporto e EF na especialidade de Ciências da Educação Física, apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra*.

- Pereira, A. (2019). Relatório Final de Estágio. *FCDEF-UC*.
- Quina, J. N. (2009). A organização do processo de ensino em Educação Física. *Bragança: Instituto Politécnico de Bragança*, p. Vol. 91.
- Ribeiro-Silva, E. &. (2020-2021). Prática Pedagógica Supervisionada em Educação Física IV.
- Rink, J. E. (1993). Teaching Physical Education for Learning (2nd ed.). *St. Louis: Mosby*.
- Rodrigues, D. &. (2010). Educação Especial e inclusiva em Portugal: factos e opções (Special and inclusive education in Portugal: facts and options). *Revista de Educación Inclusiva*, pp. 3(1), 97-109.
- Sarmiento, P. (2004). Pedagogia do Desporto e Observação. *Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana*.
- Slininger, D. S. (s.d.). Children's attitudes towards peers with severe disabilities: revisiting contact theory. *Adapted Physical Activity Quarterly*, pp. 17, 176-196.
- Teixeira, J. (2014). O efeito de um Programa de Educação Paralímpico nas atitudes dos alunos sem NEE face à inclusão na Educação Física. *Dissertação de Mestrado em Atividade Física Adaptada apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto*.


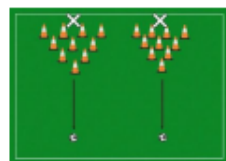
Apêndices

Apêndice 1- Maratona da Saúde e Bem Estar - Plano da Aula de EF

| Plano de Aula | | | | | | |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------|----------------|----|----|
| 2020/2021 | | | | | | |
| Aula n.º 1 e 2 | | 1.º Período | | Turma: | | |
| N.º da U.D.: 1 e 2 | Objetivos da aula | <p>Cidadania na Educação Física</p> | Função Didática | 5ºB | | |
| Data: 09/11/2020 | <ul style="list-style-type: none"> • Demonstrar como funciona a educação física adaptada em contextos diferentes; • Sensibilizar os professores e os alunos para esta matéria | | Prática | | | |
| Hora: 14h20-15h50 | | | Material | F | M | |
| Local: Sala E.T/CE | | | | 27 arcos | 00 | 00 |
| Duração aula: 90' | | | | 20 simuladores | | |
| Tempo útil: 90' | | 6 bancas | | 16 | | |
| | | | 8 bolas de andebol (transporte) | | | |
| | | | 20 garrafas água | | | |
| | | | 2 bolas de andebol | | | |
| | | | 2 bolas de futebol | | | |
| | | | 4 cordas | | | |
| | | | 7 cordas | | | |
| | | | 2 telemóveis/cronómetros | | | |
| | | | 2 apitos para bowling invisível | | | |

Justificação do plano de aula:

| Tempo | Objetivos | Descrição da Tarefa | Critérios Êxito / Palavras-Chave | Capacidades Habilidades |
|--------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| | | | | |
| Parte Inicial | | | | |
| 14h40 | 20' | <p><u>Na Sala de Aula:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Apresentação Inicial de PowerPoint sobre o desporto e o exercício físico adaptado - Demonstração de vídeos - Apresentação dos modelos de inclusão | <p>Os alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estão atentos; - Fazem Questões | |
| 14h55 | 15' | <p><u>No complexo exterior:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Criação dos Grupos; Distribuição por exercícios e por estações dos alunos Equipa 1: 1,3,5,7 Equipa 2 (Mariana): 2,4,6,8 Equipa 3: 9, 11, 13, 15 Equipa 4: 10, 12, 14, 16 - Distribuição das deficiências pelos grupos: Equipa 1: Deficiência visual e Deficiência física dos m.l. Equipa 2: Deficiência visual e deficiência física dos m.s. Equipa 3: Deficiência física dos m.l. e deficiência visual Equipa 4: Deficiência visual e Deficiência dos m.s. | <p>Os alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juntam-se em grupos; - Organizam-se pelas deficiências físicas | |
| Parte Fundamental | | | | |
| 15h15 | 20' | <p><u>Exercício de circuito Adaptado:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos realizam o circuito na maior velocidade possível transportando uma bola desde o posto inicial até ao final do percurso, deixando-a no arco. - O professor contabiliza o tempo que cada grupo demora a realizar o percurso para no final mostrar a classificação dos grupos. - Serão montados dois circuitos ao mesmo tempo, os grupos distribuídos por cada estação realizarão o circuito através da sua limitação realizando as diversas variantes; <p>- Adaptações TREE:</p> | <p>Os alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizam o circuito no melhor tempo possível; - Terminam o circuito transportando os objetos até ao final do percurso - Os alunos cooperam entre si; | |

| | | | | |
|----------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p><u>Aluno invisível: com uma corda (devido ao covid)</u></p> <p>realizará o circuito sendo guiado pelo colega que lhe dá as instruções</p> <p>Aluno com deficiência física m.l.: não saltará/trespassará as barreiras ultrapassando-as em zig zag;</p> <p>Aluno com deficiência física m.s.: transportará não uma bola, mas um fio com um determinado peso ao pescoço, largando-o no arco no final do percurso; no caso de queda do material, alguém o ajudará a colocá-lo de novo ao pescoço</p>  | | |
| 15h30 | 20' | <p><u>Jogo de Bowling Adaptado:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada aluno lançará a bola duas vezes. Nas duas vezes tentará derrubar todos os cones. O professor contabiliza quantos cones cada grupo derrubou no total. - Adaptações TREE: Deficiência física dos m.l.: o aluno lançará a bola sentado; Deficiência física dos m.s.: o aluno derrubará os cones realizando remates Deficiência visual: um colega dará instruções atrás dos cones (na zona da cruz da imagem) aquando o lançamento com as mãos do colega invisível  | <p>Os alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperam entre si; - Derrubam o maior número de cones; | |
| Parte Final | | | | |
| 09h45 | 20' | <ul style="list-style-type: none"> - Arrumação do material; - Balanço Final | <p>Os alunos são questionados sobre os conteúdos abordados na aula, e é realizada uma revisão geral da matéria.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos junto do quadro da sala de aula fazem o balanço final - São apresentados os resultados e demonstra-se quem foi a equipa que venceu. | <p>Os alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respondem às questões; - Fazem uma revisão da matéria abordada. |
| Legenda dos esquemas | | | | |



FICHA INDIVIDUAL DE ALUNO

1. Identificação de Aluno

- 1.1. Nome: _____
1.2. Anoº: ____
1.3. Turma: ° ____
1.4. N.º: ____
1.5. Data de Nascimento: _____
1.6. Morada: _____
1.7. Freguesia: _____
1.8. Concelho: _____
1.9. Email: _____

2. Agregado Familiar

| Grau de Parentesco | Idade | Habilitações Literárias | Profissão |
|--------------------|-------|-------------------------|-----------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

- 2.1. Encarregado de Educação:
2.1.1. Grau de Parentesco: _____
2.1.2. Idade: ____
2.1.3. Nome: _____

3. Meio de Transporte

- 3.1. Habitualmente, como é que te deslocas para a escola?
A pé Mota
Automóvel Bicicleta
Transporte público
- 3.2. Quanto tempo demoras a chegar à escola? _____ minutos.

4. Saúde e Hábitos de Higiene

- 4.1. Tens alguma dificuldade de audição? Sim Não
4.2. Tens dificuldades de visão? Sim Não
4.3. Tens alguma doença crónica ou problema de saúde? Sim Não
4.3.1. Se sim, quais? _____
4.4. Tiveste alguma lesão desportiva recentemente? Sim Não
4.4.1. Se sim:
4.4.1.1. O quê? _____
4.4.1.2. E quando? _____

Apêndice 3 - Testes do FITEscola Realizados

| 2020 - 2021 | | AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ANADIA | | | RESULTADOS - 1º MOMENTO | | | | | 8º A | |
|-------------|----------------|----------------------------------|-----------------|-----------------------|-------------------------|---------------------|-------------------|-----------------|------------------|-------------------------|-------------------------|
| N.º | NOME ALUNO (A) | COMPOSIÇÃO CORPORAL | APTIDÃO AERÓBIA | APTIDÃO NEUROMUSCULAR | | | | | | | |
| | | IMC | VAI-DEM | ABDOMINAIS | FLEXÕES DE BRAÇOS | IMPULSÃO HORIZONTAL | IMPULSÃO VERTICAL | VELOCIDADE 20 M | AGILIDADE 4X10 M | FLEXIBILIDADE DE OMBROS | FLEXIBILIDADE DOS M. I. |
| 1 | | ACIMA DO PESO IDEAL | NÃO APTO | NÃO APTO | NÃO APTO | NÃO APTO | ZSAF | NÃO APTO | NÃO APTO | NÃO APTO | NÃO APTO |
| 2 | | ACIMA DO PESO IDEAL | NÃO APTO | NÃO APTO | NÃO APTO | ZSAF | ZSAF | ZSAF | ZSAF | ZSAF | NÃO APTO |
| 3 | | ZSAF | NÃO APTO | NÃO APTO | NÃO APTO | ZSAF | ZSAF | PERFIL ATLÉTICO | PERFIL ATLÉTICO | ZSAF | ZSAF |
| 4 | | ZSAF | ZSAF | ZSAF | NÃO APTO | ZSAF | ZSAF | ZSAF | ZSAF | ZSAF | NÃO APTO |
| 5 | | ZSAF | ZSAF | PERFIL ATLÉTICO | ZSAF | ZSAF | ZSAF | ZSAF | NÃO APTO | ZSAF | NÃO APTO |
| 6 | | ZSAF | NÃO APTO | NÃO APTO | NÃO APTO | ZSAF | ZSAF | ZSAF | NÃO APTO | ZSAF | NÃO APTO |
| 8 | | ZSAF | NÃO APTO | NÃO APTO | NÃO APTO | NÃO APTO | ZSAF | NÃO APTO | NÃO APTO | ZSAF | NÃO APTO |
| 9 | | ACIMA DO PESO IDEAL | NÃO APTO | ZSAF | NÃO APTO | ZSAF | NÃO APTO | NÃO APTO | NÃO APTO | NÃO APTO | NÃO APTO |
| 10 | | ZSAF | ZSAF | ZSAF | NÃO APTO | ZSAF | NÃO APTO | NÃO APTO | NÃO APTO | ZSAF | NÃO APTO |
| 11 | | ZSAF | NÃO APTO | ZSAF | NÃO APTO | NÃO APTO | ZSAF | NÃO APTO | ZSAF | ZSAF | ZSAF |
| 12 | | ZSAF | ZSAF | PERFIL ATLÉTICO | ZSAF | PERFIL ATLÉTICO | PERFIL ATLÉTICO | PERFIL ATLÉTICO | PERFIL ATLÉTICO | ZSAF | NÃO APTO |
| 13 | | | | | | | | | | | |

Apêndice 4 - Protocolo da Ativação Geral PAG – TIPO I



Ministério da Educação ANADIA REPÚBLICA PORTUGUESA

Ativação Geral – TIPO I

Parte A

2 min

50 % de Intensidade

Atividades de corrida para aquecer e desenvolver o controlo e a técnica ao mudar de direção.

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Circuito S: 1 R: 2 C/D: 15 m</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilizando toda a amplitude do canal, alterne os desvios para a esquerda e para a direita enquanto corre. Passo a pé para a frente do corpo para se desviar. <p>Key Activate: Pêlo para cima.</p> | <p>Elevação da perna S: 1 R: 2 C/D: 15 m</p> <ul style="list-style-type: none"> Desloque-se dois passos para a frente e, depois, eleva uma perna esticada à frente do corpo. Leve o cotovelo direito até ao joelho da perna levantada ao lado e chute. <p>Key Activate: Contrair o tronco, Anca, joelho e tornozelo alinhados.</p> | <p>Mudança de direção S: 2 R: 2 C/D: 15 m</p> <ul style="list-style-type: none"> Comece a correr na diagonal para a esquerda ou para a direita. Faça o pé exterior e mude de direção na diagonal para a direita. Altere entre mudar de direção para a esquerda e para a direita. <p>Key Activate: Pêlo para cima, Contrair o tronco, Anca, joelho e tornozelo alinhados.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

exercícios de equilíbrio para desenvolver o controlo de movimento e a estabilidade na parte inferior do corpo e no tronco

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Equilíbrio numa perna S: 1 R: 2 C/D: 10 segundos (parcial)</p> <ul style="list-style-type: none"> Equilibre-se numa perna com o joelho ligeiramente flexido. Agente durante 10 segundos antes de mudar para a outra perna. <p>Key Activate: Pêlo para cima, Anca, joelho e tornozelo alinhados, joelho à frente do pé do pé.</p> | <p>Pêlo frontal com uma perna para uma aterragem com ambas as pernas S: 1 R: 12 C/D: 10 segundos (parcial)</p> <ul style="list-style-type: none"> Equilibre-se numa perna com o joelho ligeiramente flexido. Mude para a frente para aterrar discretamente com ambas as pernas numa posição de agachamento parcial. <p>Key Activate: Pêlo para cima, Anca, joelho e tornozelo alinhados, joelho sobre o pé.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

S=Séries R=Repetições C/D=Comprimento/Duração

Ministério da Educação ANADIA REPÚBLICA PORTUGUESA

Parte C

5 min

Atividades com peso corporal ou de resistência com um parceiro para desenvolver a força e o controlo através das partes inferior e superior do corpo e pescoço

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Agachamentos com braços esticados S: 1 R: 6</p> <ul style="list-style-type: none"> Faça um pé como base e mantenha o outro pé esticado à sua frente a uma distância igual ao comprimento do seu corpo. Chame o pé de trás para trás e empurre-o para trás. Empurre o pé de trás para trás e empurre-o para trás. <p>Key Activate: Pêlo para cima, Contrair o tronco, Anca, joelho e tornozelo alinhados.</p> | <p>Perna de glúteos de duas pernas S: 1 R: 6</p> <ul style="list-style-type: none"> Forme um círculo com uma perna e o outro pé. Coloque as mãos nos ombros das pernas. Eleve a anca do chão para uma única linha com o tronco e o pescoço. <p>Key Activate: Contrair o tronco.</p> | <p>Front bridge S: 1 R: 1 C/D: 30 s</p> <ul style="list-style-type: none"> Comece deitado para a frente e apoiado nos antebraços e nos joelhos. Use os braços para manter os ombros e a anca alinhados e a cabeça elevada. <p>Key Activate: Apertar os ombros, Ombros e anca alinhados, Contrair o tronco.</p> | <p>Posição lateral com elevação da perna S: 1 R: 1 C/D: 15 segundos (parcial)</p> <ul style="list-style-type: none"> Comece deitado no lado, depois, eleva o tronco do chão para formar uma linha entre o tronco e o pescoço e os ombros. Empurre o antebraço direito para trás. Eleve lentamente a perna esquerda e alinhe-a do pémbro e volte ao repouso sobre a perna inferior. <p>Key Activate: Apertar os ombros, Contrair o tronco.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Parte D

1 min

Broncos S: 1 R: 6

- Comece numa posição aninhada, impulse os pés para trás para adotar uma posição de flexão.
- Com auxílio dos braços, e de forma explosiva, empurre o tronco na direção dos pés para terminar numa posição aninhada.

Key Activate: Cabeça levantada, Ombros e anca alinhados, Contrair o tronco.

S=Séries R=Repetições C/D=Comprimento/Duração

Apêndice 5 - Protocolo do Retorno à Calma - Amostra



Guia de Alongamentos para Retorno à Calma

Núcleo de Estágio de Vilarinho do Bairro | EB23 Vilarinho do Bairro



RETORNO À CALMA – ALONGAMENTOS FINAIS





MEMBROS SUPERIORES





CORE



Apêndice 6 – Amostra/Parte do Inventário realizado pelo Núcleo de Estágio

| Inventário | | | | | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|-------------------|--------------|------------------------------|------------|-----------|--------------------|
| Caraterísticas do material | | | | Qualidade do Material | | | |
| Família | Descrição do Material | Quantidade | Local | Bom | +/- | Má | Observações |
| Voleibol | Mini-Volei - Amarela | 7 | A1 | | 6 | 1 | Ar |
| | Mini-Volei - Branca | 8 | A1 | 5 | 3 | | |
| | “Oficial Size” | 3 | A1 | 1 | 1 | 1 | |
| | Bolas Amarelas e Azuis | 22 | A1 | 21 | 1 | | |
| | “School Ball” | 10 | A1 | 12 | 3 | | |
| | Total | 50 | | | | | |
| | Rede de Voleibol* | 2 | A1 | 2 | | | |
| Futebol e Futsal | Bolas | 24 | A1 e A2 | 22 | 2 | | |
| | Rede de Baliza* | 5 | A1 | 5 | | | |

Apêndice 7 - Exemplo de Sequência de Conteúdos junto das Capacidades Condicionais

| Plano de Aula N.º | | 64 e 65 | 66 | 69 | 70 e 71 | 72 | 78 | 79 e 80 |
|-----------------------------------------------|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Conteúdos | Aula n.º UD | 1 | 3 | 4 | 5 | 7 | 8 | 9 |
| | | 2 | | | 6 | | | 10 |
| DATA | | 06/abr/21 | 08/abr/21 | 15/abr/21 | 20/abr/21 | 22/abr/21 | 06/mai/21 | 11/jun/21 |
| Avaliação | | A.D. | A.F. | A.F. | A.F. | A.F. | A.F. | A.V. |
| Habilidades Motoras | | | | | | | | |
| Noção de Planificação | | A | I | E | E | E | E | A |
| Localização e Orientação do Mapa | | A | I | E | E | E | E | A |
| Interpretação do Mapa | | A | I | E | E | E | E | A |
| Relevo | | A | I | E | E | E | E | A |
| Tipos de Provas | Distância Média | | I | E | E | E | E | A |
| | Distância Longa | | | | E | E | E | A |
| | Estafetas | | | | | | | |
| | Sprint | | | | | | | |
| Aspetos Fisiológicos e Condição Física | | | | | | | | |
| Capacidades Condicionais | Força | | | X | | | | |
| | Resistência | | | | X | X | | |
| | Velocidade | | | X | | | | |
| Capacidades Coordenativas | Agilidade | | | X | | | | |
| | Equilíbrio | X | | | | X | | |
| | Orientação | X | | X | X | X | | X |

Apêndice 8 – Exemplo de Planeamento Anual e Respetivas Decisões/Propostas de Ajustamento

| NOVEMBRO | | | | | | | | | | |
|----------|--------|---------------|--------|------------------|-------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dia | Semana | Dia da Semana | Espaço | UD | N.º da Aula | Tempo s | Conteúdos Programados | Função Didática | Conteúdos Realizados | Propostas / Decisões de Ajustamento |
| 3 | 7 | Terça-Feira | | Badminton | 19 e 20 | 2 | Serviço / Clear / Remate / Drive / Lob / Amorti / Jogo 1x1/ Posição de Base | Exercitação | Introdução ao Clear e ao Lob / Jogo cooperativo 1+1 | Após verificação do nível verdadeiro dos alunos apercebi-me que tinha expectativas elevadíssimas para aquilo que é o verdadeiro desempenho dos alunos! Desta forma os alunos reairão para as próximas aulas apenas o Lob e o clear e o jogo cooperativo 1+1. Haverá possibilidade de se fazer também o jogo 1x1, mas dependerá da evolução dos alunos. |
| 5 | | Quinta-Feira | | Badminton | 21 | 1 | Serviço / Clear / Remate / Drive / Lob / Amorti / Jogo 1x1/ Posição de Base | Exercitação | Exercitação do jogo cooperativo 1x1 utilizando os gestos técnicos do Lob e do Clear e ambos os serviços | O planeado foi o realizado nesta aula na exercitação do jogo 1x1 |
| 10 | 8 | Terça-Feira | | Badminton | 22 e 23 | 2 | Serviço / Clear / Remate / Drive / Lob / Amorti / Jogo 1x1/ Posição de Base | Exercitação | Exercitação do jogo cooperativo 1+1/ Exercitação do Clear, do Lob e do Serviço/ Exercitação do deslocamento e posição base | A turma ainda não tinha nível para exercitar o Drive, então foi apenas realizado os restantes conteúdos |

Apêndice 9 - Exemplo de Alguns Procedimentos da AFI presentes no Doc. Geral de Avaliação



Ministério da Educação



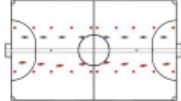


1 2 9 0

FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

Documento Geral de Avaliação

MESTRADO EM ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS
BÁSICO E SECUNDÁRIO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA DA
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Trabalho Realizado por: Afonso Pereira
Professor Orientador da Escola: Rui Luzio
Professor Orientador da Faculdade: Alain Massart

| | | |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Velocidade em Barreiras</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos divididos em 3 equipas de ¼ elementos correrão em linha reta. O primeiro elemento a sair correrá até à primeira linha onde se deitará, o segundo correrá saltará por cima do primeiro colega e deitar-se-á na segunda linha, o terceiro saltará os dois colegas e deitar-se-á na terceira linha e assim em diante até os alunos ultrapassarem todas as linhas. Quando o último aluno for um aluno deitado, o mesmo levantar-se-á e saltará os colegas até à linha seguinte. O jogo termina quando todos os alunos saltarem por cima dos colegas e passarem a última linha. | |
| Badminton | <p>"Liga dos Campeões" – Jogo 1x1</p> <ul style="list-style-type: none"> - O professor dispõe os alunos em campo 1x1. - Os alunos realizam jogo 1x1 com serviço. - O professor explica a dinâmica do exercício, sendo que o exercício será em vertente competitiva estilo "liga dos campeões". Visto a turma ter 13 alunos, 1 aluno ficará à espera no campo dos "últimos", assim que o jogo terminar dos colegas este entra. No campo dos "campeões" o aluno que perder vai para o campo dos "primeiros". - O jogo é até aos 5 pontos.  | Voleibol |
| Dança | <p>Os alunos organizados em 3 grupos, terão 20 minutos para idealizar uma coreografia e apresentar a mesma onde o professor avalia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Noção espaço; noção tempo; relação e criatividade. O professor irá fornecer documentos de apoio com passos de aeróbica para ajudar os alunos na construção das mesmas.  | <p>Jogo Cooperativo 1+1</p> <ul style="list-style-type: none"> - O professor dispõe os alunos em campo 1+1. - Os alunos realizam jogo 1+1 executando serviço em passe de mãos. - O professor explica a dinâmica do exercício, sendo que o exercício será em vertente rotativa com direção para a direita, ou seja, o professor apita e todos os alunos se deslocam para a direita. - O jogo dura 3 minutos.  |
| | | <p>Planear, Interpretar, Localizar e Orientar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Os alunos individualmente, realizam a projeção vertical; • Os alunos organizados em pares realizam um percurso de orientação simples na escola (8 estações, tendo de vir sempre ao ponto inicial, após passarem por um ponto de controlo). |
| | | <p>Basquetebol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização de um circuito onde serão avaliadas as componentes técnicas do passe; drible; lançamento e lançamento da passada. |
| | | <p>Atletismo – Lançamento do Peso, Salto em comprimento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Os alunos distribuídos em duas filas irão realizar o lançamento do peso através da técnica que os mesmos demonstrem. • Os alunos realizam saltos para a caixa de areia utilizando a técnica que conheçam. |
| Atletismo – Salto em Altura | <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos executam salto em altura executando a técnica que desejarem. (Tesoura ou Fosbury). - O professor vai aumentando a altura da fasquia até nenhum aluno conseguir ultrapassar. | <p>Futebol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização de um circuito onde serão avaliadas as componentes técnicas do passe; drible; remate. |

Apêndice 10 – Exemplo/Parte de Quadro de Estratégias e Quadro de Conteúdos Respetivamente

| Matérias Nucleares/Alternativas | Estratégias de Ensino | Modelo (s) de Ensino | Função Didática |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Futebol | Skills Técnicos Individuais; Jogo reduzido e condicionado; Circuito; fichas de trabalho; aula teórica | Método Tradicional/Analítico; Método do Ensino dos Jogos para a compreensão (TGFu) | Exercitação; Consolidação; Avaliação |
| Basquetebol | Skills Técnicos Individuais; Jogo reduzido e condicionado; Circuito; fichas de trabalho; aula teórica | Método Tradicional/Analítico; Método do Ensino dos Jogos para a compreensão (TGFu) | Introdução; Exercitação; Consolidação; Avaliação |
| Voleibol | Skills Técnicos Individuais; Jogo reduzido e condicionado; Circuito; fichas de trabalho; aula teórica | Método Tradicional/Analítico; Método do Ensino dos Jogos para a compreensão (TGFu); MED | Exercitação; Consolidação; Avaliação |
| Ginastica de Aparelhos | Distanciamento na fila no minitrampolim e trave; Grupo reduzido de alunos, cabeça do boque/plinto coberto por uma capa de proteção que é substituída após cada aula; Higieneização regular das mãos para o boque e plinto; circuito; fichas de trabalho e aulas teórica | Método Tradicional/Analítico | Exercitação; Consolidação; Avaliação |

| Matérias Nucleares/Alternativas | Nível | Conteúdos | Ação técnica/tática |
|----------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Futebol | Introdutório e Elementar | 1) Coopera com os companheiros; 2) Aceita as decisões da arbitragem; 3) Adequa a sua atuação quer como jogador, quer como árbitro, ao objetivo do jogo; 4) Em situação de jogo (reduzido); 5) Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério. | 2. Realiza com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a)recepção de bola; b)remate; c)condução de bola; d)passo; e) desmarcação; f)marcação e em situação de exercício g)cabecamento; Enquadra-se ofensivamente (4.1): Remata, se conseguir posição vantajosa (4.1.2); Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza ou em apoio (4.1.3); Após passe a um companheiro (4.1.4); Devolve a bola (4.1.5); Desmarca-se (4.2); Logo que a sua equipa perde a posse da bola(4.3): Pressiona o jogador em posse da bola, reduzindo o seu espaço ofensivo(4.3.1); Colabora com um companheiro (4.3.2); Fecha as linhas de passe (4.3.3); Ajusta a sua posição defensiva (compensação) (4.3.5); Como guarda-redes, enquadra-se (4.4); a) recepção e controlo da bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução da bola, e) drible, f) passe, g) finta, h) desmarcação, i) marcação, j) pressão, l) intercepção e m) desarme. (5) |

Apêndice 11 - Exemplo de Ficha de Trabalho (Futebol)



Ministério da Educação



1. Futebol – Regras Gerais (40 pontos)

Num jogo de Futebol de 11, a duração da partida é:

- a. 90 minutos (30+30+30);
- b. 60 minutos (30+30);
- c. 40 minutos (20+20);
- d. 90 minutos (45+45);

A posse de bola passa para o meu adversário quando:

- a. Sai pela linha final, tocada por um elemento da minha equipa;
- b. Sai pela linha lateral, tocada por um elemento da equipa adversária;
- c. Sai pela linha lateral, tocada por um elemento da minha equipa;
- d. A linha a, e c, estão corretas;

Quando um atleta recebe um cartão vermelho:

- a. Continua a jogar até levar outro cartão vermelho e ser expulso;
- b. Pode voltar a jogar após 10 minutos;
- c. Pode voltar a jogar na segunda parte;
- d. É imediatamente expulso e não pode jogar mais no respetivo jogo;

2. Futebol – Técnica (40 Pontos)

No cabeceamento, qual a parte da cabeça a ser utilizada:

- a. Parte Frontal;
- b. Parte Lateral;
- c. Parte Superior;
- d. Parte Posterior.

Na realização da finta, é necessário:

- a. fazer uma mudança de direção e/ou aumento de velocidade;
- b. fazer uma mudança de direção e/ou redução de velocidade;
- c. estar sozinho;
- d. ficar parado.

Quais os gestos técnicos que abordaste nas aulas práticas:

- a. Passe, Condução, Interceção, Finta e Posição GR;
- b. Receção, Desarme, Remate, Finta e Cabeceamento;
- c. Passe, Receção, Condução, Remate, Finta, Cabeceamento e Posição GR;
- d. Passe, Receção, Condução, Interceção, Desarme, Finta e Posição GR.



Ministério da Educação



3. Futebol – Tática (20 pontos)

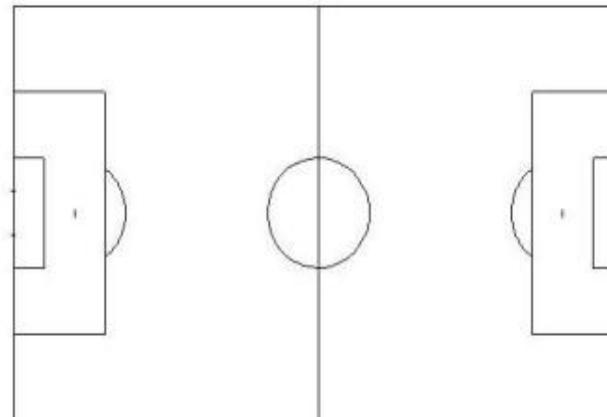
Os princípios específicos do ataque são:

- a. Penetração, Cobertura defensiva, Mobilidade e Espaço;
- b. Penetração, Cobertura ofensiva, Mobilidade e Espaço;
- c. Contenção, Cobertura ofensiva, Mobilidade e Espaço;
- d. Contenção, Cobertura defensiva, Concentração e Equilíbrio.




Os princípios específicos da defesa são:

- a. Contenção, Cobertura defensiva, Mobilidade e Espaço;
- b. Penetração, Cobertura defensiva, Mobilidade e Concentração;
- c. Contenção, Cobertura defensiva, Concentração e Equilíbrio;
- d. Contenção, Cobertura defensiva, Concentração e Penetração.

Desenha um sistema tático de futebol de 11 (Podes colocar X para simbolizar os jogadores):



Apêndice 12 - Exemplo de Quadro de Exercícios - Modalidade de Salto em Altura

| Estratégias de Ensino | Proposta de Exercícios | Proposta de Decisão de Ajustamento |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <p>Corridas e Saltos (comprimento) individuais realizado no exterior e distanciamento na fila; Salto em altura, lançamento do peso (partilha de materiais) Higienização regular dos materiais e das mãos; circuito; aulas teóricas e fichas de trabalho; Documentos de Apoio</p> | <p>Exercício 1 - Em cima do colchão e aos pares, os alunos realizam queda de costas.</p>  | |
| | <p>Exercício 2 - Os alunos colocam-se perto do colchão e: a) de costas para o colchão; realizam Impulsão; transpondo a fásquia, com recepção equilibrada no colchão; b) realizam o mesmo exercício, partindo de uma posição lateral em relação ao colchão; c) realizam os exercícios anteriores sem o plinto ou plano elevado</p>  | |
| | <p>Exercício 3 - Os alunos realizam salto para o colchão fazendo a chamada no reuther. Para o efeito, devem realizar apenas cinco passadas na corrida de balanço. Realizam o mesmo exercício sem o reuther.</p>  | |

Apêndice 13 - Exemplo de Modelo de Plano de Aula

| Plano de Aula | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--|
| 2020/2021 | | 3.º Período | | | |
| Aula n.º 81 e 82 | Turma: | | | 8ªA | |
| N.º da U.D.: 7 e 8 | Objetivos da aula | Função Didática | Material | | |
| Data: 18/05/2021 | Voleibol e Condição Física | Exercitação/Introdução | F | M | |
| Hora: 9h00 | | Material | 6 | 6 | |
| Local: CE ou Pavilhão | | 13 bolas; Rede-Fita; Cotes; sinalizadores | 12 | | |
| Duração aula: 90' | | | | | |
| Tempo útil: 75' | | | | | |
| Justificação do plano de aula: - A aula de hoje terá como principal objetivo a iniciação do gesto técnico do serviço por baixo e por cima e a continuação da exercitação dos gestos técnicos abordados nas aulas anteriores, o passe, deslocamentos e posição base. - Nesta aula os alunos irão realizar um exercício específico para iniciarem o gesto técnico do serviço, tendo em consideração os grupos de nível. Inicialmente os alunos irão realizar o serviço por baixo a diferentes distâncias e posteriormente os alunos que tiveram mais facilidade no serviço por baixo, passarão a executar o serviço por cima também a diferentes distâncias. Os alunos que tiverem ainda dificuldades no serviço por baixo permanecem no mesmo gesto técnico. Desta forma os alunos irão trabalhar este gesto técnico de forma analítica e terão bastante empenhamento motor. - Posteriormente os alunos irão realizar numa primeira fase o jogo de cooperação 1+1, onde irão colocar em prática os gestos técnicos abordados ao longo das aulas, inclusive o serviço. Numa segunda fase, de modo a haver uma progressão pedagógica os alunos irão realizar o jogo de cooperação 2+2, exercitando igualmente as técnicas que abordaram ao longo das aulas. Parece-me importante destacar que vou ter em consideração os grupos de nível e tentar que haja o máximo de empenhamento motor na aula. - Para terminar a aula, irei realizar um balanço final sobre os conteúdos abordados na aula e irei colocar questões sobre a modalidade a alunos previamente escolhidos. Grupos de Nível: Não Introdutório: [redacted] Grupo Parte Introdutório: [redacted] Grupo Introdutório: [redacted] | | | | | |
| Tempo | Objetivos | Descrição da Tarefa | Critérios de Êxito / Palavras-Chave | Capacidades/Habilidades | |
| Parte Inicial | | | | | |
| 10' | - Preleção Inicial; - Objetivos da aula: Passe; Posição Base e Deslocamentos - Introdução Serviço - Variantes e pré-despertar no jogo 1+1 - Jogo Cooperativo 1+1 e 2+2 | - Diálogo com os alunos em frente ao quadro: Objetivos para a aula: Passe; Posição Base e Deslocamentos bem como critérios de êxito para os mesmos; - Apresentação dos Grupos de nível e o pontual da sua realização. - Explicação do Serviço por cima e por baixo - Explicação das variantes no jogo 1+1 e o objetivo da realização de 20 passes seguidos. Como deve ser executado o gesto técnico do serviço por baixo? (E, ver critérios de êxito no exercício do serviço por baixo: [redacted]) Qual é o objetivo do gesto técnico do serviço no voleibol? (E, fazer ponto ou tentar desequilibrar | - Os alunos compreendem a importância da criação de grupos de nível e de como isso os poderá ajudar a evoluir mais rapidamente. - Variante 1: Jogo 1+1 em que os alunos lançam a bola e a mesma pode tocar uma vez no chão e os alunos podem apalpá-la. Depois da mesma cair os alunos lançam ao ar e realizam o passe de volley. - Variante 2: Igual, mas a bola nunca pode cair no chão. - Variante 3: Realização do mesmo jogo mas já jogo normal 1+1. | | |
| 10' | Ativação Geral | - Atividade: criando dificuldades; Colocar a bola em tocos; [redacted] - Aluno [redacted] O PAG consiste num programa criado pelo núcleo de estágio de vilarinho do bairro presente no dossier de estágio. O programa visa economizar tempo de aula através da criação de autonomia no aluno. Os programas têm 2 tipos de treino especializado diferente para serem realizados ao longo do ano. - Entrega das Fichas do Programa de Ativação Geral. | - Os alunos espelham o aluno moderador da Ativação Geral; - Os alunos percebem que esta ficha servirá para os mesmos terem autonomia de realização do programa nas aulas futuras. | Força; Equilíbrio; Coordenação; Agilidade; | |
| Parte Fundamental | | | | | |
| 15' | Exercício Serviço por baixo e Serviço por cima; | Serviço por baixo e Serviço por cima: - Os alunos organizados em grupos de dois elementos, à exceção de um grupo com três elementos, realizam serviço por baixo e serviço por cima, a partir de distâncias variáveis; - Quando o aluno acabar de realizar o serviço por baixo em todas as distâncias variáveis, troca de função com o colega e este último passa a realizar o serviço; - A meio do exercício, os grupos que conseguirem realizarem serviço por cima; | Serviço por baixo: - Colocação de um pé avançado em relação ao outro, com os MI flexidos. - Batimento com a palma da mão estendida; - Acompanhamento do movimento de batimento transferindo o peso do corpo do pé que está mais atrás para aquele que está mais à frente; Serviço por cima: - Orientação dos apoios para a zona alvo, com os MI afastados, à largura dos ombros; - Elevação, atrás da cabeça, do MS que vai efetuar o batimento; - Realização do batimento no ponto mais alto, através de um movimento rápido de extensão do MS. | Coordenação; Força | |
| 15' | Jogo Cooperativo 1+1 | Jogo 1+1: - Os jogadores realizam o jogo cooperativo 1+1 dentro dos seus grupos de nível realizando o jogo na variante em que se encontram confortáveis. O Serviço por baixo terá início ao jogo. | Jogo 2+2: - Os jogadores realizam o jogo cooperativo 2+2 dentro dos seus grupos de nível realizando o jogo na variante em que se encontram confortáveis. O Serviço por baixo terá início ao jogo. | Coordenação; Força | |
| Parte Final | | | | | |
| 5' | - Arrumação do material - Balanço de Aula | Revisão sobre os conteúdos abordados durante a aula. Dividas e Dificuldades. Quantos sets são jogados no voleibol? Qual é o objetivo do serviço no jogo de voleibol? | Os alunos estão atentos enquanto o professor realiza o questionário e respondem corretamente ao que o professor questiona. | | |

Apêndice 14 - Exemplo de Decisão de Ajustamento no Plano/Exercício de Aula

| Dia | Mês | Matéria | Previsto | Realizado | Decisões de Ajustamento | Natureza | Consequências |
|-------------------|-----|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1º Período | | | | | | | |
| 27 | Out | Badminton | Avaliação Formativa Inicial dos Conteúdos de Badminton. Introdução do Clear e do Lob. Introdução do Serviço curto e longo. | Avaliação formativa inicial dos conteúdos de Badminton. Introdução do Serviço Curto e Longo. Introdução da posição base. | Visto que era a primeira aula de badminton, e os alunos se encontravam num nível baixo na modalidade, terminada a avaliação formativa inicial só tive tempo de abordar os gestos técnicos ou os serviços, tendo acabado por introduzir primeiro o serviço e não os batimentos. | Gestão dos conteúdos. | Aumento do conhecimento prático da modalidade em termos do serviço curto e longo. Neste momento deveria ter introduzido primeiro os batimentos e não o serviço, no entanto tal não sucedeu. |
| 10 | Nov | Badminton | Serviço / Clear / Remate / Drive / Lob / Amorti / Jogo 1x1 / Posição de Base | Jogo cooperativo 1+1. Clear. Lob. Serviço. Posição base. Deslocações. | Nesta aula foi realizado um exercício específico que tinha o objetivo de introduzir o gesto técnico do drive apenas na parte mais desenvolvida da turma, no entanto após verificação do nível da turma, o mesmo acabou por não ser introduzido, considerando que os mesmos não estavam preparados. | Gestão Espacial e dos Conteúdos. | Aumento do tempo de empenhamento motor e do tempo de contacto com a modalidade nos gestos técnicos essenciais do clear, e do batimento, exercitando durante mais tempo o jogo cooperativo 1+1, o que desenvolveu os alunos em termos de batimentos e deslocações. |

Apêndice 15 - Exemplo de Desafio durante o E@D - Desafio dos Burpees

| Tabela Avaliação - Desafios dos Burpees | | | | | |
|-----------------------------------------|------------|------------|------------|-------------------------------|---------|
| Alunos / Data | 02/03/2021 | 16/03/2021 | 08/03/2021 | 23/03/2021 (Desafio Final) | |
| | 13 | 20 | | 16 | 16,3333 |
| | 15 | 42 | | 39 | 32 |
| | 20 | 40 | | 40 | 33,3333 |
| | 21 | 38 | | 31 | 30 |
| | 25 | 50 | | 55 | 43,3333 |
| | NF | NF | | NF | #DIV/0! |
| | 18 | 32 | | 30 | 26,6667 |
| | 16 | 29 | | 24 | 23 |
| | 18 | 35 | | 40 | 31 |
| | 22 | 43 | | 42 | 35,6667 |
| | F | 35 | | 44 | 39,5 |
| | 16 | 38 | | 38 | 30,6667 |

Apêndice 16 - Exemplo de Questionário Kahoot durante E@D - Modalidade Atletismo

1 - Quiz
O atletismo é considerado com um dos desportos mais antigos. Onde surgiram os primeiros registos do atletismo.

3 - Quiz
O Atletismo tem diversas disciplinas. Quais?

2 - Quiz
Onde são realizadas as provas de Atletismo?

5 - Quiz
Corridas: Quais?

6 - Quiz
Isto é?

8 - True or false
A técnica utilizada, no Salto em Altura, mais comum é a Fosbury Flop e encontra-se dividida em 4 fases.

9 - True or false
Nos lançamentos as modalidades são, lançamento do peso, do dardo, do disco e do martelo

7 - Quiz
Saltos: Quais?

10 - True or false
Objetivo do Lançamento do Peso, é lançar um engenho (peso) na menor distância possível.

| | | | |
|---------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Grécia Antiga | ✓ | Orientação e Corridas | ✗ |
| Roma Antiga | ✗ | Saltos e Natação | ✗ |
| China | ✗ | Corridas, saltos e Lançamentos | ✓ |
| África Central | ✗ | Lançamentos e Dribles | ✗ |
| | ✗ | Nas Disciplinas de Atletismo fazem parte as corridas, os saltos, os lançamentos, a marcha e as provas combinadas. | ✓ |
| | ✓ | True | ✗ |
| | ✗ | False | ✗ |
| | ✓ | Corrida de Barreiras, Resistência e de Velocidade | ✓ |
| | ✗ | Corrida de Velocidade, de Sacos e de Natação | ✗ |
| | ✗ | Corrida de Velocidade e de orientação | ✗ |
| | ✗ | Corrida de Resistência e Corrida de Obstáculos | ✗ |
| Partida de Pé | ✗ | True or false | ✓ |
| Aceleração | ✗ | A técnica utilizada, no Salto em Altura, mais comum é a Fosbury Flop e encontra-se dividida em 4 fases. | ✗ |
| Partida de 5 Apoios | ✓ | True | ✗ |
| Chegada | ✗ | False | ✗ |
| | ✗ | 9 - True or false | ✓ |
| | ✗ | Nos lançamentos as modalidades são, lançamento do peso, do dardo, do disco e do martelo | ✗ |
| | ✗ | True | ✓ |
| | ✗ | False | ✗ |
| | ✗ | 10 - True or false | ✗ |
| | ✗ | Objetivo do Lançamento do Peso, é lançar um engenho (peso) na menor distância possível. | ✗ |
| | ✗ | True | ✗ |
| | ✓ | False | ✓ |

Apêndice 17 - Exemplo de Plano de Condição Física durante E@D



Ministério da Educação



Plano 1

Treino: **Realizar 4 Rondas dos 4 Exercícios**

| Exercícios | Descrição da Tarefa/Imagem | Capacidades Habilidades | Nº de Rep/Séries | Descanso |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------|
| Ativação Geral para a Sessão | Mobilidade articular dos vários segmentos (cabeça, braços, pernas, pé) | | 2 min | |
| | Realizar 3 rondas de 30" jumping jacks + 30" agachamento | | 3 min | |
| Flexão/Extensão de Braços |  <ul style="list-style-type: none"> Flexão e Extensão dos membros superiores em posição de prancha; Postura correta com a cabeça no prolongamento do corpo. Descanso 10 segundos | Força Superior Resistência | 30' | 20' |
| Agachamentos |  <ul style="list-style-type: none"> Flexão e Extensão dos membros inferiores; Postura correta com a cabeça no prolongamento do tronco. Descanso 10 segundos | Força Inferior Resistência | 30' | 20' |
| Abdominais |  <ul style="list-style-type: none"> Flexão do tronco com a bacia; Joelhos com um ângulo de 90° Descanso 10 segundos | Força Abdominal Resistência | 30' | 20' |
| Flexão/Extensão dos Braços com diferente amplitude |  <ul style="list-style-type: none"> Flexão e Extensão dos membros superiores em posição de prancha; Postura correta com a cabeça no prolongamento do corpo; Alternar a amplitude dos braços. Descanso 10 segundos | Força Superior Resistência | 30' | 20' |
| Retorno à calma | Alongamentos dos grupos musculares solicitados | | Alongar cada grupo muscular | |





Apêndice 18 - Capa do Trabalho realizado pelo núcleo de estágio de VB "As boas práticas da Educação Física em E@D apresentado na conferência CNAPEF 10 de março 2021



Apêndice 19 - Exemplo de Documento de Apoio - Doc. de Treino Pliométrico desenvolvido nas aulas de Volley e Salto em Altura



Documento de Apoio - Treino Pliométrico

| Exercício | Volume e Descanso | Descrição |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Preparação: • Skipping médio; • Skipping alto; • Salto ao pé coxinho no mesmo sítio; • Salto ao pé coxinho outro pé; • Salto a Canguru | 1 série de: 10 segundos 10 segundos 10 segundos 10 segundos 3 saltos | Realizar os exercícios todos seguidos sem descanso. Os alunos realizam o máximo de repetições de cada exercício durante o tempo estipulado (10 segundos) terminando com 3 saltos a canguru. |
| Salto em Extensão 2 pernas (Salto máximo na vertical) | 3 séries de: 2 saltos (Descanso de 30 segundos entre 2 saltos) | A realização dos saltos deve ser explosiva e procurar ser máxima. Se o aluno preferir pode executar dois passos antes de executar o salto.  |
| Supersérie: Salto para altura + Agachamento | 3 superséries de: 3 saltos para altura 10 agachamentos (Descanso de 45 segundos) | O aluno deve realizar 3 saltos para cima de uma superfície definida pelo professor seguido de 10 agachamentos.  |
| Salto Frontal sobre os colegas | 2 séries de: Ida e Volta | Os alunos em fila deitados no chão, ou todos deitados, ou em posição de 4 apoios ficam quietos enquanto um colega salta a pés juntos sobre os mesmos, aquando terminado, o colega seguinte realiza o mesmo procedimento. Devem ser realizado ida e volta 2 vezes.  |
| Trabalho Força: Lunge / Afundo Abdominais Obliquos Ponte de Glúteos Abdominais (Crunches) = Fitescola | 2 séries de: 6 cada perna 20 abdominais 12 vezes 15 vezes |  |

Apêndice 20 - Exemplo de Ficha de Trabalho Realizada nas aulas alternadas de 15 em 15 dias

Ficha de Trabalho de Educação Física

3º Ciclo – 8ªA

| | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| A preencher pelo Aluno | |
| Nome: _____ | Nº _____ |
| A preencher pelo professor | |
| Classificação: _____ | Assinatura do Professor: _____ |

Atletismo

1. Contexto Histórico:

a. Indica:

- i. Local e ano onde nasceu o Atletismo: _____
- ii. Quais são os 4 tipos de provas de Atletismo:
 - 1. _____
 - 2. _____
 - 3. _____
 - 4. _____

2. Local de Realização das provas:

a. Assinala a opção correta:

- i. Uma pista de atletismo tem:
 - 1. 4 corredores/raias
 - 2. 6 corredores/raias
 - 3. 8 corredores/raias
 - 4. 10 corredores/raias
- ii. Uma pista de atletismo tem:
 - 1. 300m
 - 2. 400m
 - 3. 500m
 - 4. 600m

3. Divisão e Classificação das Corridas

a. Enumera os 4 tipos de corridas e as suas divisões

4. Regras da Corrida de Velocidade

a. Verdadeiro ou Falso

- i. O atleta pode pisar a pista contrária e diminuir o seu percurso
- ii. É falsa a partida quando o atleta sai antes do tiro ou sinal

iii. Um atleta executa uma falsa partida, repete-se novamente a partida e OUTRO atleta executa falsa partida, este último é desclassificado

iv. Nos campeonatos mundiais de atletismo é permitida a partida a dois, a três e a quatro apoios

5. Fases da Corrida de Velocidade Máxima

a. Completa o(s) quadro(s)

| 1. Partida de _____ | | |
|---------------------|-----------|--------------|
| "Aos seus lugares" | "Prontos" | "Tiro/Sinal" |
| 1. _____ | 1. _____ | 1. _____ |
| _____ | 2. _____ | 2. _____ |
| _____ | 3. _____ | _____ |

b. Quadro 2

| 2. Fase da _____ | 3. Fase da Velocidade Máxima |
|------------------|------------------------------|
| 1. _____ | 1. _____ |
| _____ | 2. _____ |
| 2. _____ | 3. _____ |
| _____ | 4. _____ |
| _____ | 5. _____ |
| _____ | 6. _____ |

c. Quadro 3

| 4. Fase da _____ |
|------------------|
| 1. _____ |
| 2. _____ |
| 3. _____ |

CURIOSIDADES

Curiosidade 1. Usain Bolt. Recorde Histórico e mundial dos 100m com 9.58s a 16 de agosto de 2009 em Berlim.

Curiosidade 2. Néilson Évora, 4º atleta português a ganhar uma medalha Olímpica de Ouro nos Jogos Olímpicos de Pequim no Triplo Salto (17,67m).

Curiosidade 3. Eliud Kipchoge. Recorde Histórico na Maratona realizando a mesma em 1h59min40s a 12 de outubro de 2019 em Viena de Áustria.

Apêndice 21 - Exemplo da Inclusão da Auto-Avaliação nas Grelhas Sumativas de Final de Período

| Dança | | | | | | | | | | Total (%) | Nota Final 1ºP | Nota Final 1ºP | Auto-Avaliação |
|---------|-------|-------|-------|-----------------|----------|--------|-----------------|---------|------------|-----------|----------------|----------------|----------------|
| ACA 10% | | | | Média Ponderada | AFAC 20% | | Média Ponderada | AAF 70% | ASS+AS+ASF | | | | |
| ACA-1 | ACA-2 | ACA-3 | ACA-4 | | AFAC-1 | AFAC-2 | | ASF | | | | | |
| 80 | 70 | 70 | 100 | 8,2 | 57 | 60 | 12 | 55 | 75 | 70 | 4 | 3 | |
| 70 | 90 | 80 | 100 | 8,5 | 63 | 52 | 12 | 60 | 80 | 84 | 4 | 4 | |
| 70 | 80 | 80 | 100 | 8,3 | 84 | 85 | 17 | 65 | 90 | 80 | 4 | 4 | |
| 100 | 100 | 100 | 100 | 10 | 84 | 90 | 17 | 67 | 94 | 90 | 5 | 4 | |
| 80 | 90 | 90 | 80 | 8,4 | 87 | 77 | 16 | 61 | 86 | 92 | 5 | 5 | |
| 90 | 80 | 85 | 90 | 8,7 | 77 | 77 | 15 | 64 | 88 | 84 | 4 | 3 | |
| 100 | 100 | 80 | 100 | 9,6 | 67 | 69 | 14 | 64 | 87 | 75 | 4 | 4 | |
| 70 | 90 | 80 | 80 | 7,9 | 63 | 77 | 14 | 38 | 60 | 76 | 4 | 2 | |
| 90 | 90 | 100 | 80 | 8,9 | 87 | 82 | 17 | 67 | 93 | 88 | 4 | 4 | |
| 100 | 80 | 100 | 90 | 9,3 | 93 | 95 | 19 | 70 | 98 | 96 | 5 | 5 | |
| 100 | 80 | 100 | 90 | 9,3 | 93 | 95 | 19 | 70 | 98 | 94 | 5 | 5 | |
| 100 | 100 | 100 | 100 | 10 | | | 0 | | 81 | 82 | 4 | 4 | |

Apêndice 22 - Exemplo/Parte da Reorganização do Planejamento em Confinamento

| Dia | Semana | Dia da Semana | Espaço | UD | Nº de Aulas | Blocos | Conteúdos | Função Didática |
|-----|--------|---------------|--------|--------------------------------|-------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 9 | 1 | Terça-Feira | Online | Confinamento + Condição Física | 44 e 45 | 2 | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Apresentação das orientações para Regime não Presencial ➤ Apresentação das Aulas práticas e do seu funcionamento | Introdução |
| 11 | | Quinta-feira | Online | Condição Física | 46 | 1 | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Desenvolvimento da Condição Física – Plano de Treino nº 1. | Introdução |
| 16 | 2 | Terça-Feira | Online | Orientação + Condição Física | 47 e 48 | 2 | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Apresentação Teórica de Voleibol; ➤ Desenvolvimento da Condição Física – Plano de Treino nº 11. | Introdução e Exercitação |
| 18 | | Quinta-feira | Online | Condição Física | 49 | 1 | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Desenvolvimento da Condição Física – Plano de Treino nº 2. | Exercitação |
| 23 | 3 | Terça-Feira | Online | Orientação + Condição Física | 50 e 51 | 2 | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Questionário/Quiz de Orientação Kahoot; ➤ Desenvolvimento da Condição Física – Plano de Treino nº 12. | Introdução e Exercitação |
| 25 | | Quinta-feira | Online | Condição Física | 52 | 1 | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Desenvolvimento da Condição Física – Plano de Treino nº 3. | Exercitação |
| 2 | 4 | Terça-Feira | Online | Voleibol + Condição Física | 53 e 54 | 2 | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Apresentação Teórica de Voleibol ➤ Apresentação do Desafio dos Bumpes ➤ Desenvolvimento da Condição Física – Plano de Treino nº13 | Introdução e Exercitação |
| 4 | | Quinta-Feira | Online | Condição Física | 55 | 1 | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Desenvolvimento da Condição Física – Plano de Treino nº 4. | Exercitação |
| 9 | 5 | Terça-Feira | Online | Voleibol + Condição Física | 56 e 57 | 2 | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Questionário/Quiz de Voleibol Kahoot ➤ Desenvolvimento da Condição Física – Plano de Treino nº14 | Introdução e Exercitação |
| 11 | | Quinta-Feira | Online | Condição Física | 58 | 1 | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Desenvolvimento da Condição Física – Plano de Treino nº 5. | Exercitação |

Apêndice 23 - Exemplo de Quadro de Extensão de Conteúdos - Modalidade Orientação

| Plano de Aula N.º | | 64 e 65 | 66 | 69 | 70 e 71 | 72 | 78 | 79 e 80 |
|-----------------------------------------------|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Conteúdos | Aula n.º | 1 | 3 | 4 | 5 | 7 | 8 | 9 |
| | | 2 | | | 6 | | | 10 |
| DATA | | 06/abr/21 | 08/abr/21 | 15/abr/21 | 20/abr/21 | 22/abr/21 | 06/mai/21 | 11/mai/21 |
| Avaliação | | A.D. | A.F. | A.F. | A.F. | A.F. | A.F. | A.V. |
| Habilidades Motoras | | | | | | | | |
| Noção de Planificação | | A | I | E | E | E | E | A |
| Localização e Orientação do Mapa | | A | I | E | E | E | E | A |
| Interpretação do Mapa | | A | I | E | E | E | E | A |
| Relevo | | A | I | E | E | E | E | A |
| Tipos de Provas | Distância Média | | I | E | E | E | E | A |
| | Distância Longa | | | | E | E | E | A |
| | Estafetas | | | | E | E | | |
| | Sprint | | | | | | | |
| Cultura Desportiva | | | | | | | | |
| História | | | X | | | | | |
| Simbologia | | | X | X | X | X | | |
| Sinalética | | | X | X | X | X | | |
| Critérios de Av. / Normas e Conduta | | X | X | X | X | X | | X |
| Terminologia | | X | X | X | X | X | | X |
| Aspetos Fisiológicos e Condição Física | | | | | | | | |
| Capacidades Condicionais | Força | | | | | | | |
| | Resistência | | X | X | X | X | X | X |
| | Velocidade | | X | X | X | X | X | X |
| Capacidades Coordenativas | Agilidade | | | | | | | |
| | Equilíbrio | | | | | | | |
| | Orientação | X | X | X | X | X | X | X |

Apêndice 24 - Exemplo de Mapa e CC de Orientação - Modalidade Nova Implementada na Escola pelo Núcleo de Estágio

E. B. 2,3 Vilarinho do Bairro




Tarefa: Aponta as duas letras que se encontram na parte de baixo do ponto de controlo.

| | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 714 | 712 | 709 | 706 | 705 | 704 |
| 702 | 723 | | R1 | R2 | R3 |

| | | | |
|---------------------|-------|-------|-------|
| Hora Chegada: | _____ | Nome: | _____ |
| Hora Partida: | _____ | Nome: | _____ |
| Tempo Prova: | _____ | | |

Escola Básica de Vilarinho do Bairro
ORIENTAÇÃO



Apêndice 25 - Exemplo de Grelhas de Avaliação Formativa Inicial; Formativa e Sumativa

| | | BADMINTON | | | | | | | Avaliação Formativa de Badminton | | | | | | | | | | |
|------|-------------|-------------|---------|-------|-----|-----------------|-----|---------|----------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--|--|--|
| NOME | NÍVEL | | SERVIÇO | CLEAR | LOB | PEGA DA RAQUETE | OBS | MÉDIA | Área das Atividades Físicas | | | | | | | | | | |
| | Diagnóstico | Prognóstico | | | | | | | 0 - 100% | 0 - 100% | 0 - 100% | 0 - 100% | 0 - 100% | 0 - 100% | 0 - 100% | 0 - 100% | | | |
| | NI | I | 49 | 19 | 49 | 100 | | 39,0 | | | | | | | | | | | |
| | I | E | 49 | 69 | 49 | 100 | | 55,7 | | | | | | | | | | | |
| | NI | I | 19 | 19 | 19 | 100 | | 19,0 | | | | | | | | | | | |
| | NI | I | 49 | 49 | 49 | 100 | | 49,0 | | | | | | | | | | | |
| | I | E | 69 | 69 | 69 | 100 | | 69,0 | | | | | | | | | | | |
| | NI | I | 49 | 49 | 49 | 100 | | 49,0 | | | | | | | | | | | |
| | NI | I | 19 | 19 | 19 | 100 | | 19,0 | | | | | | | | | | | |
| | NI | I | 49 | 49 | 49 | 100 | | 49,0 | | | | | | | | | | | |
| | I | E | 49 | 49 | 69 | 100 | | 55,7 | | | | | | | | | | | |
| | I | E | 49 | 69 | 69 | 100 | | 62,3 | | | | | | | | | | | |
| | NI | I | 19 | 19 | 49 | 100 | | 29,0 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | #DIV/0! | | | | | | | | | | | |

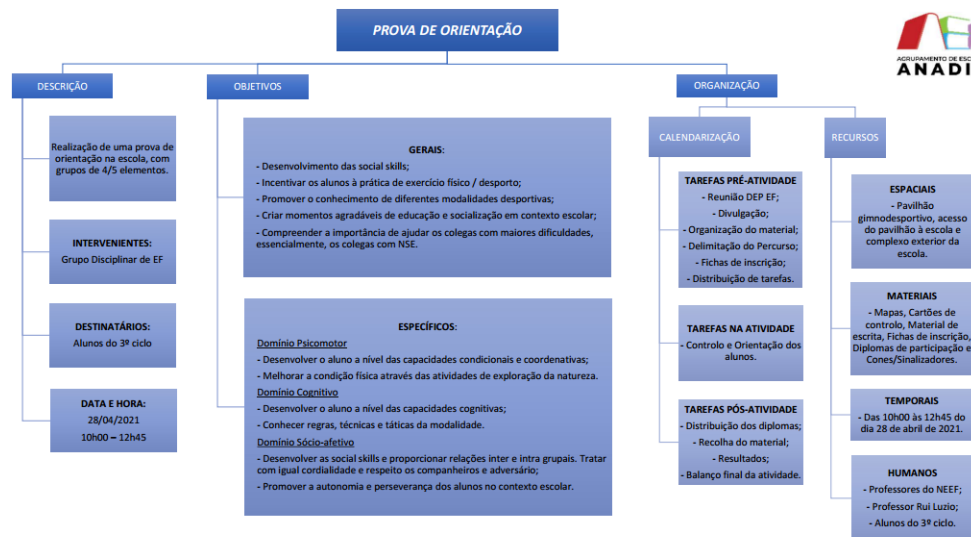
| | 0 - 19% | 1 | Não realiza |
|--------------------|-----------|---|-------------------------------|
| Nível Introdutório | 20 - 49% | 2 | Realiza c/ grande dificuldade |
| Introdutório | 50 - 69% | 3 | Realiza c/ alguma dificuldade |
| Elementar | 70 - 89% | 4 | Realiza bem |
| Avançado | 90 - 100% | 5 | Realiza muito bem |

| | 0 - 19% | 1 | Não realiza |
|--|-----------|---|-------------------------------|
| | 20 - 49% | 2 | Realiza c/ grande dificuldade |
| | 50 - 69% | 3 | Realiza c/ alguma dificuldade |
| | 70 - 89% | 4 | Realiza bem |
| | 90 - 100% | 5 | Realiza muito bem |

| | | DANÇA | | | Total (%) |
|----------|------|---------|----------|---------|------------|
| Nº | Nome | ACA 10% | AFAC 20% | AAF 70% | ASS+AS+ASF |
| 1 | | 8,2 | 11,66667 | 55,3 | 75 |
| 2 | | 8,5 | 11,53333 | 59,5 | 80 |
| 3 | | 8,3 | 16,83333 | 64,4 | 90 |
| 4 | | 10 | 17,33333 | 67,2 | 95 |
| 5 | | 8,4 | 16,36667 | 60,9 | 86 |
| 6 | | 8,7 | 15,36667 | 64,4 | 88 |
| 7 | | 9,6 | 13,56667 | 64,4 | 88 |
| 8 | | 7,9 | 14,03333 | 37,8 | 60 |
| 9 | | 8,9 | 16,86667 | 67,2 | 93 |
| 10 | | 9,3 | 18,83333 | 70 | 98 |
| 11 | | 9,3 | 18,83333 | 70 | 98 |
| ATESTADO | | 10 | #DIV/0! | #DIV/0! | #DIV/0! |



Apêndice 27 - Organograma do Projeto Desporto com Todos e Exemplo Organograma de um Evento (Orientação)



DESPORTO

“PEDDY PAPER PELO CORAÇÃO” NA ESCOLA BÁSICA DE VILARINHO DO BAIRRO

O último evento integrado no projeto “Desporto com Todos”, a realizar-se no ano letivo 20/21 a decorrer na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, será o “Peddy Paper pelo Coração” em substituição do evento “Caminhada pelo Coração”. Este evento, a ser realizado na manhã do dia de hoje, 19 de maio, consiste na realização de um percurso de orientação com o devido mapa topográfico, ao qual estão associadas perguntas ou tarefas das diferentes disciplinas que integram o currículo.

Esta atividade destina-se aos alunos de todos os ciclos, desde o 1º até ao 9º ano de escolaridade (1º, 2º e 3º ciclos) e será organizada pelo núcleo de estágio de Educação Física, com a colaboração dos diretores de turma e dos docentes de vários grupos disciplinares. Segundo o Núcleo que organiza este evento, “o objetivo principal é continuar a sensibilizar os alunos para a importância da atividade física e preservação do meio ambiente.” Adiantam ainda que, de maneira a garantir segurança de todos os alunos, cada turma



dará início à atividade num horário específico para evitar ajuntamentos.

Mariana Cerveira



EDIÇÃO 35 | 4ª FEIRA | 05 MAIO 2021



Depois de diversas atividades que têm vindo a ser dinamizadas como Eventos de Dança, Semana Paralímpica e Projeto Era Olímpica, incluídas no projeto “Desporto com Todos”, seguiu-se agora um evento de Corrida de Orientação, realizado no passado dia 28 de abril, pelo núcleo de Estágio da Escola Básica de Vilarinho do Bairro, em colaboração com a equipa desportiva *Saca Trilhos de Anadia*. Segundo o núcleo de Estágio, este evento teve como objetivo “sensibilizar toda a comunidade escolar para a prática desta fantástica modalidade, que envolve a corrida, a orientação e interpretação de mapas junto com o contacto e exploração da Natureza.”

Dirigido aos alunos do 3º ciclo que já haviam abordado a modalidade na disciplina de Educação Física, a corrida de orientação contou com 105 participações, um evento criado e implementado no âmbito escolar pela segurança que assegura na prática de exercício físico, face às condicionantes da atual pandemia Covid-19. No seguimento do projeto “Desporto com Todos” levado a cabo pelo núcleo de Estágio da Escola de Vilarinho do Bairro, as próximas iniciativas a serem realizadas têm lugar já no próximo dia 19 de maio: a Caminhada do Coração e o ECOTrilhos.

Mariana Cerveira

O JOGO TERMINOU 60X69 A FAVOR DO ILLIABUM

Apêndice 29 - Alguns Cartazes dos Eventos do Projeto "Desporto com Todos"



Anexos

ANEXO 1 - Certificado SPEF "Boas Práticas em Tempos de Pandemia"



Centro de Formação da Sociedade Portuguesa de Educação Física

CERTIFICADO

Afonso Nuno de Almeida Alves Pereira

Esteve presente no
Curso de Formação de curta duração

Boas Práticas em tempos de Pandemia

promovido por este Centro de Formação em parceria com a APEF Aveiro e o CNAPEF
no dia 10 de março 2021 através da plataforma zoom,

e ministrado pelos

Professores Doutores Idália Sá Chaves e Anibal Rui de Carvalho Antunes Neves e com as
intervenções dos Professores Carlos Couto, Denise Moraes, José Jorge Sá Chaves e António Beça

Esta ação teve a duração de 3 horas online e foi acreditada, como formação de curta duração (Disp.
5741/2015 de 29 maio), pelo Centro de Formação da SPEF—Sociedade Portuguesa de Educação
Física -Registo de Acreditação nº CCPFC/ENT—AP-0457/19.

Lisboa, 11 março de 2021

O Diretor

Nuno Alberto Seruca Ferro

Centro de Formação da SPEF (Registo nº CCPFC/ENT—AP-0457/19)
Apartado 103 2796-902 Linda-a-Velha
geral@spef.pt

ANEXO 2 - Certificado de Participação "Boas Práticas na Educação Física e no Desporto para Crianças e Jovens"

**BOAS PRÁTICAS
NA EDUCAÇÃO FÍSICA
E NO DESPORTO
PARA CRIANÇAS E
JOVENS**

Organização:
**APEF
AVEIRO**
ASSOCIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO PARA CRIANÇAS E JOVENS

Ação de curta duração creditada

**BOAS PRÁTICAS EM TEMPO DE
PANDEMIA**

Certificado de Participação

A APEF Aveiro, certifica que:
Afonso Nunes Pereira

da (escola/Agrupamento), do Grupo de Docência nº 620 Educação Física, participou na ação de formação designada "Boas Práticas em Tempo de Pandemia" no âmbito das "Boas Práticas Na Educação Física e no Desporto para crianças e jovens" promovida pela APEF Aveiro, que decorreu no dia, 10 de março, com a duração de 3 horas.

Aveiro, 10 de março de 2021

PRELORES:

- CARLOS COUTO
- DENISE MORAIS
- IDÁLIA SÁ CHAVES
- JOSÉ JORGE SÁ CHAVES
- ANTÓNIO BEÇA
- RUI NEVES

Apoios:

Plo Presidente da AFE Aveiro

CNAPEF
CONSELHO NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

ICDJ
INSTITUTO COLÉGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

APEF AVEIRO
ASSOCIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO PARA CRIANÇAS E JOVENS

ANEXO 3 - Certificado da Ação de Formação de Orientação Aplicada



Ministério da Educação



ORIENTAÇÃO APLICADA

CERTIFICADO DA AÇÃO DE FORMAÇÃO

Afonso Novo da Almeida Alves Pereira

Esteve presente na Ação de Formação de curta duração não creditada promovida pelo Grupo Disciplinar de Educação Física do Agrupamento de Escola de Anadia em parceria com a Federação Portuguesa de Orientação e o Clube Saca Trilhos no dia 21 de outubro 2021 com a duração de 3 horas.

O representante do Grupo da Disciplina Educação Física

Rui Luzio



ANEXO 4 - Certificado da Ação de Formação COMEDIG - Competências de Literacia Digital e Mediática em Portugal

COMEDIG
Competências
de Literacia
Digital e Mediática
em Portugal
6 novembro 2020

—
Faculdade de Psicologia e de Ciências
da Educação da Universidade de Coimbra

Seminário

C
_ **O** >
M _ **E**
D _
G >

ON
LI
NE

>

CERTIFICADO

Certifica-se que **Afonso Nuno de Almeida Alves Pereira** participou no **seminário COMEDIG – Competências de Literacia Digital e Mediática em Portugal**, organizado no âmbito do projeto COMEDIG (PTDC/CED-EDG/32560/2017), que teve lugar no dia 6 de novembro de 2020.

Coimbra, 6 de novembro de 2020.

A Organização





FCT
Fundação para a Ciência e a Tecnologia

co-financiado por



ANEXO 5 - Certificado de Participação no Fórum de Treinadores de Canoagem de 2021 fornecido pela FCDEF-UC



Fórum Treinadores Canoagem 2021

Código de certificação IPDJ: 55826953

Certificado

Certifica-se que **Afonso Nuno de Almeida Alves Pereira**, portador do documento de identificação nº 15330560, frequentou o Fórum de Treinadores de Canoagem 2021 – Parte 1, realizado no dia 13 de março de 2021, com a duração de 5 horas de formação / 1 U.C. (componente específica).

O Diretor da F.C.D.E.F. – U.C.

O Presidente da F.P.C.



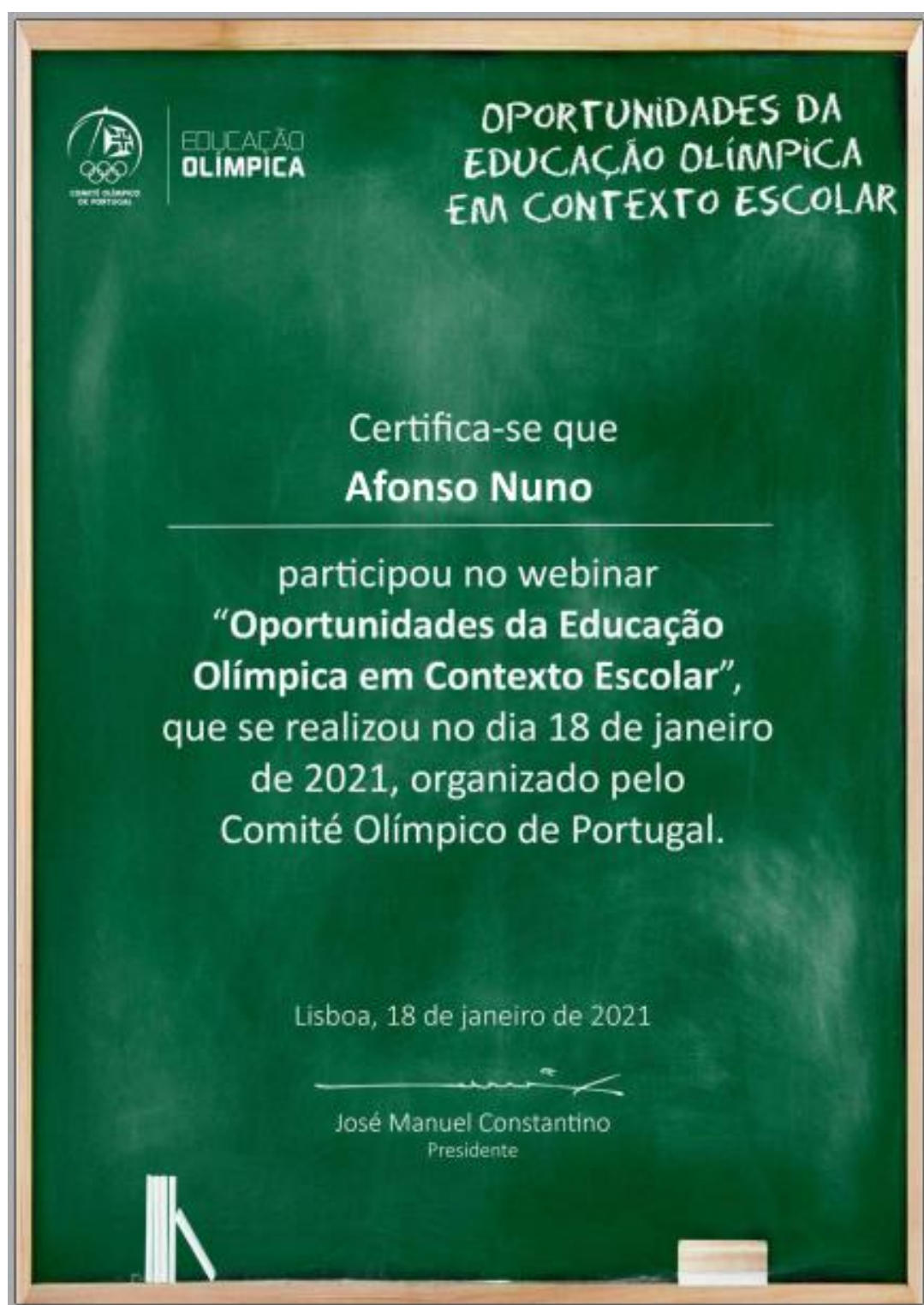
1 2 9 0



FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA



ANEXO 6 - Certificado de Participação Oportunidades de Educação Olímpica em Contexto Escolar



O mundo está a mudar a uma velocidade sem precedentes. Atualmente, questões relacionadas com a educação, a saúde física e mental, a economia, a multiculturalidade, a tolerância e o respeito, os direitos humanos, o meio ambiente, a superação e a resiliência aos novos desafios a que somos submetidos diariamente fazem parte do quotidiano da maioria da população mundial. Estas mudanças que ocorrem como resultado da globalização também afetaram, inevitavelmente, o comportamento das jovens e o seu processo educativo. Toma-se assim necessário robustecer a educação, enfatizando a importância dos valores, como pilares essenciais para um processo educativo de sucesso.

Rita Nunes (Desporto, Educação e Valores, in Tribuna Expresso 04/12/2020 – Disponível em: <https://tribunaexpresso.pt/opiniao/2020-12-04-Desporto-Educacao-e-Valores/>)

Destinatários

Professores das diferentes áreas disciplinares que pretendem utilizar as temáticas do Movimento Olímpico como uma ferramenta educativa.

Temas a abordar (baseados no OVEP 2.0 - Olympic Values Education Programme do COI)

- Princípios de aprendizagem e abordagens à Educação Olímpica;
- Os cinco Temas Educativos do Olimpismo;
- Movimento Olímpico e Programa de Educação Olímpica do Comité Olímpico de Portugal;
- Novos desafios. Que atividades realizar no âmbito da Educação Olímpica

Objetivos

- Reforçar a importância do professor no processo educativo de crianças e jovens;
- Apresentar os fundamentos da Educação Olímpica;
- Destacar o contributo do Olimpismo na educação;
- Promover o Programa de Educação Olímpica (PEO) do Comité Olímpico de Portugal;
- Facilitar a implementação do PEO nos estabelecimentos de ensino;
- Apresentar atividades de sala de aula e em modelo de E@D (ensino à distância);
- Partilhar de exemplos de atividades realizadas nas escolas que integram o PEO.

Oradores

- Rita Nunes – Diretora do Departamento de Estudos e Projetos do COP
- Joaquim Videira – Responsável pelo Programa de Educação Olímpica do COP

Inscrições

A inscrição é gratuita e deve ser feita através do link http://bit.ly/PEO_Webinar

Mais informações: edu.olimpica@comiteolimpicoportugal.pt

ANEXO 7 - Certificado de Participação na Ação de Formação "A importância da Medicina Dentária Desportiva no Alto Rendimento"

"A importância da Medicina Dentária Desportiva no Alto Rendimento."



CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

Certifica-se que

Alfonso Nuno de Almeida Alves Pereira

participou na Ação de Formação "A importância da Medicina Dentária Desportiva no Alto Rendimento", promovida pelo NECDEF-AAC e pelo NEMD-AAC em parceria com a Clínica Dentária Egas Moniz, realizada em regime exclusivamente online, no dia 10 de Março de 2021.



DIOGO SALGADO BRAZ
Presidente NECDEF-AAC



JOÃO PEDRO MATOS
Presidente NEMD-AAC



ANEXO 8 - Síntese/Reflexão do X Fórum Internacional da Educação Física - Estágio Pedagógico 2020/2021



Síntese/Reflexão do X Fórum Internacional
da Educação Física
Estágio 2020/2021

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

Trabalho Realizado por: Afonso Pereira
Professor Orientador da Escola: Rui Luzio
Professor Orientador da Faculdade: Alain Massart
NÚCLEO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE VILARINHO DO BAIRRO

“O Estágio Pedagógico em Educação Física Terminado em Confinamento: Reflexões de uma Coordenadora” – Doutora Elsa Ribeiro, FCDEF-UC

Para a primeira apresentação e após as boas-vindas do Sr. Diretor, a palestra iniciou-se com um estudo sobre as percepções dos estagiários relativas ao confinamento do ano transato. Foi visível o impacto negativo que o confinamento teve em todas as dimensões, desde a nível pessoal, do trabalho desenvolvido e a nível afetivo e das relações pessoais.

No entanto refiro como um dos aspetos mais positivos apresentados pela professora Elsa o poder aproveitar todo o trabalho que foi desenvolvido ao longo da pandemia nomeadamente os instrumentos tecnológicos e poder trazê-los para sala de aula e aplica-los por exemplo em aulas teóricas com os alunos, fazendo as aulas assim mais interativas, dinâmicas e mais centradas nos interesses dos alunos.

“Instrumentos Pedagógicos Para o Ensino Remoto de Educação Física: Propostas de Alunos do 1º Ano do MEEFEBS” – Alunos MEEFEBS, FCDEF-UC

Relativamente à segunda conferência os alunos do mestrado do 1º ano apresentaram instrumentos fantásticos juntos de boas ideias para aplicar em sala de aula. Na minha opinião o que faltou foi uma mistura de entre aquilo que foi aplicado pelos alunos do segundo ano com aquilo que os do primeiro ano criados. Isto porque dando o exemplo e como referi na conferência, a maioria dos instrumentos criados pelos elementos do 1º ano eram muito difíceis de aplicar na prática, isto porque na grande maioria das vezes eles pediam aos alunos para realizarem e demonstrarem tarefas. Um professor que tenha 7/8 turmas torna-se insustentável a realização de uma atividade deste tipo. Concluindo, penso que ficou a faltar a visão mais prática por parte dos alunos do 2º ano para complementar estes instrumentos e também cada núcleo apresentar os ótimos trabalhos realizados.

“Reflexões Sobre o Ensino Remoto a Partir de um Estudo com Estagiários de Educação Física” – Doutora Paula Batista, FADUP

Na terceira conferência da parte da manhã foi-nos apresentado um estudo que revelou a realidade vivida, o que realmente se passou, desde instrumentos, a estratégias, a concepções e realizações em tempos de ensino remoto. Pude identificar-me neste estudo ainda que não tenha feito parte dele em diversos aspetos e por isso sinto que é um estudo que revela bem aquilo que se passou durante a pandemia. Um dos aspetos que mais me marcou e com os quais não pude concordar com a doutora, isto porque talvez o meu núcleo tenha funcionado de forma melhor foi o facto de a avaliação ter sido um problema. Refuto esta afirmação, pois era de mais evidente que durante estes tempos a avaliação deveria ser algo que avaliasse o carisma dos alunos, a sua resiliência e dessa forma ser subjetiva ao professor. Pois apenas o mesmo pode observar aquilo que os alunos passaram, o que é difícil é manter níveis de atividade física durante a pandemia e por isso o mesmo deveria facilitar a avaliação aos alunos pois no fundo pouca diferença a

mesma fará no futuro dos alunos. Destacando a frase “O melhor professor não é o que ensina, é o que mais faz aprender”.

“A Educação Física em Tempos de Covid-19 na Finlândia” – Dr. Bruno Araújo,
Escola Lyseonmaen Koulu (Finlândia)

Na conferência do professor Bruno Araújo foi visível a percepção que ganhámos quanto à realidade de um país diferente e como os mesmos veem a EF. Achei fantástico perceber o quão retrógrado é o sistema de ensino em Portugal face a países como estes. Desde logo pela enorme plasticidade que tem o currículo de um aluno na Finlândia e a forma como os mesmos participam na construção dos mesmos como a escolha de disciplinas opcionais ao longo do ano. A maior interação e aproveitamento dos espaços públicos, o facto da escola não parecer uma prisão e não ser a porta fechada entre outras coisas.

Mas mais importante referir ainda a importância de o professor ter um programa básico e prático para a realização da EF com poucos objetivos e fulcrais ao ensino da atividade física a partir do desenvolvimento de capacidades físicas específicas, e também de aprender a nadar e sobre salvamentos. Ao contrário da obrigação de dar disciplinas cá em Portugal que a maioria dos alunos não gosta de dar junto com disciplinas que o professor não se sente à vontade para lecionar como é o caso da inutilidade da ginástica, do atletismo, que nada trazem de novo às outras modalidades. A ginástica ensina sobre força, mas qualquer outra modalidade também o necessita, quer seja futebol, basquetebol, o atletismo ensina a correr, mas também é necessário correr em todas as outras etc. Tudo isto são exemplos, e o nosso ensino ainda se encontra a anos de luz destes países e talvez seja por isso que nos mantemos como os países mais obesos e com maiores taxas de sedentarismo da Europa.

Reflexão Final

Relativamente às duas últimas conferências foi-me impossível estar presente pois estive a lecionar Atividades Extracurriculares das 16h00 até às 17h00, o que me deixou triste pois estava mesmo a desfrutar do momento e sinto que foi muito produtivo e abriu um bocado a mente a novas ideias.

ANEXO 9 - Questionário "CHILDREN'S ATTITUDES TOWARDS INTEGRATED PHYSICAL EDUCATION-REVISED" (CAIPE-R), Block (1995), traduzido e validado para a população portuguesa por Campos, Ferreira e Block (2013)



FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

ATTITUDES DOS ALUNOS FACE À EDUCAÇÃO FÍSICA INCLUSIVA

Tradução autorizada e validada por Campos, Ferreira, & Block (2013), a partir do questionário *Children's Attitudes Towards Integrated Physical Education - Revised* (CAIPE - R), Block (1995).

Orientações gerais:

Este questionário contém uma série de afirmações sobre as aulas de Educação Física. Não há respostas certas ou erradas, apenas se pretende saber a tua opinião sobre a possível participação de um aluno, a quem vamos chamar João, que poderia vir a frequentar a tua aula de Educação Física. As respostas são anónimas e confidenciais.

O João tem a mesma idade que tu, mas não consegue andar e usa uma cadeira de rodas para se deslocar. O João gosta de participar nos mesmos jogos que tu, mas não o faz muito bem. Apesar de conseguir impulsionar a cadeira de rodas, ele é mais lento que tu e cansa-se facilmente. O João consegue lançar uma bola, mas não muito longe. Ele consegue segurar as bolas que são jogadas diretamente para ele, e consegue acertar numa bola com uma raquete, mas não consegue lançar uma bola de basquetebol com altura suficiente para encestá-la. Pelo facto das suas pernas não se moverem, ele não consegue chutar uma bola.

Pensa no João ao ler as frases e assinala com uma cruz a resposta que melhor descreve a tua opinião.

| | SIM | PROVAVEL- MENTE SIM | PROVAVEL- MENTE NÃO | NÃO |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 1) Seria bom ter o João na minha aula de Educação Física. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2) Uma vez que o João não consegue jogar muito bem, ele iria tornar o jogo mais lento para todos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3) Se estivéssemos a praticar um jogo de equipa como o basquetebol, seria bom ter o João na equipa. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4) A Educação Física seria divertida se o João estivesse nas minhas aulas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5) Se o João estivesse na minha aula de Educação Física, eu conversaria com ele e seria seu amigo/ sua amiga. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6) Se o João estivesse na minha aula de Educação Física, gostaria de ajudá-lo a jogar. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7) Se estivéssemos a jogar basquetebol, eu estaria disposto/a a passar a bola ao João. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Que alterações nas regras acharias correto fazer, para que um aluno como o João pudesse jogar basquetebol? | | | | |
| 8) Durante as aulas de basquetebol, seria bom permitir que o João lançasse a bola para um cesto mais baixo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9) Se estivéssemos a jogar basquetebol e o João estivesse na área restritiva ("garrafão"), eu permitiria que ele permanecesse por mais tempo (cinco segundo em vez de três). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10) Seria bom deixar o João fazer passes livremente para um colega de equipa (ou seja, ninguém poderia roubar a bola ao João). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11) Se estivéssemos a jogar basquetebol e o João pegasse na bola, ajudaria e cooperaria para que ele marcasse um cesto (estando o João na minha equipa). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Iniciais do Nome: _____ Ano e Turma _____

Idade: _____ Data de nascimento ____ / ____ / ____

Género: Masculino Feminino

.....
Assinala com uma cruz (X) a opção:

1) **SIM**, alguém da minha família ou um amigo meu tem uma deficiência ou com necessidades especiais.

NÃO, eu não tenho nenhum membro da minha família, nem amigos com deficiência ou com necessidades especiais.

Se sim, que dificuldades/ condição de deficiência tem? _____

2) **SIM**, na minha turma tenho ou já tive um aluno com deficiência ou com necessidades especiais

NÃO, eu nunca tive um colega na turma com deficiência ou com necessidades especiais

3) **SIM**, nas minhas aulas de Educação Física tenho ou já tive um aluno com deficiência ou com necessidades especiais

NÃO, eu nunca tive um colega na aula de Educação Física, com deficiência ou com necessidades especiais

Se sim, que dificuldades/ condição de deficiência tinha? _____

4) Eu sou:

MUITO COMPETITIVO(A)
(Eu gosto de vencer, e fico frustrado(a) quando perco).

MAIS OU MENOS COMPETITIVO(A)
(Eu gosto de vencer, mas não importa se perco algumas vezes).

NÃO COMPETITIVO(A)
(Realmente não importa se ganho ou perco, eu só jogo para me divertir).

5) Já alguma vez experimentaste alguma modalidade desportiva para pessoas com deficiência?

Sim Não

Se sim, onde: _____

6) Já alguma vez assististe a alguma modalidade desportiva ou a algum evento desportivo para pessoas com deficiência?

Sim Não

Se sim, onde: _____

Agradecemos a tua colaboração!

Data: ____ / ____ / ____

ANEXO 10 - Certificado X FICEF



UNIVERSIDADE DE COIMBRA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA
INSTITUTO DE ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO COIMBRA

X FÓRUM INTERNACIONAL DAS CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA ENSINAR E FORMAR EM EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE A PANDEMIA

CERTIFICADO

AFONSO NUNO DE ALMEIDA ALVES PEREIRA

PARTICIPOU NO X FÓRUM INTERNACIONAL DAS CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA COM
O TEMA ENSINAR E FORMAR EM EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE A PANDEMIA.

COIMBRA, 16 DE ABRIL DE 2021



A COORDENADORA DO MEEFEBS
(Elsa Ribeiro-Silva)

ORGANIZAÇÃO

ELSA RIBEIRO-SILVA (COORD.) • CATARINA AMORIM • LIDIANE PICOLI LIMA • MARIANA SOUSA

ANEXO 11 - Certificado de Participação "Associativismo Profissional - Que Vantagens?"

ASSOCIATIVISMO PROFISSIONAL – QUE VANTAGENS?

Certificado Participação

ORGANIZAÇÃO:
Apef Aveiro

COLABORAÇÃO:
CNAPEF - APEFFIS Coimbra - APEFIL - Leiria

DESTINATÁRIOS:
Alunos em Estágio Profissional

Certificado de participação

A APEF Aveiro, certifica que:

da (escola /agrupamento), do Grupo de Docencia nº _____ Educação física, participou no ato de formação designada " Associativismo Profissional – Que Vantagens?", promovida pela APEFFIS, APEFIL e APEF Aveiro, que decorreu no dia, 19 de março, com a duração de 3 horas, orientada pelo professor Rui Diniz, Presidente da APEF Aveiro.


Aveiro, 19 de março de 2021

Rui Diniz
Pia, Presidente da APEF Aveiro


NACIONAL

ASSOCIAÇÕES - REGIÃO


PROFISSIONAIS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA E DO
DESPORTO




ASSOCIAÇÃO DE PROFESSORES
DE EDUCAÇÃO FÍSICA
DO AGRUPAMENTO DE AVEIRO




ASSOCIAÇÃO DE PROFESSORES
DE EDUCAÇÃO FÍSICA
DO AGRUPAMENTO DE LEIRIA




ASSOCIAÇÃO DE PROFESSORES
DE EDUCAÇÃO FÍSICA
DO AGRUPAMENTO DE COIMBRA



CNAPEF
CONSELHO NACIONAL
DE EDUCAÇÃO FÍSICA



SOCIEDADE PORTUGUESA DE EDUCAÇÃO FÍSICA



appetis

