



UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

João Paulo Bouça Nova Torres de Matos

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA DE
VILARINHO DO BAIRRO JUNTO DA
TURMA 9ºB 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 ANOS ESCOLARES”**

**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

JOÃO PAULO BOUÇA NOVA TORRES DE MATOS

2016239340



**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

Matos, J. (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.

João Paulo Bouça Nova Torres de Matos, aluno nº 2016239340 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
João Paulo Bouça Nova Torres de Matos

AGRADECIMENTOS

Durante esta etapa, que englobou grandes desafios, posso concluir que só foi possível chegar até aqui com o apoio de todos os que me ajudaram a percorrer este caminho. Por isso, deixo aqui o meu profundo agradecimento a todos aqueles que contribuíram de alguma forma para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Desde logo, as minhas primeiras palavras de eterna gratidão são direcionadas aos meus pais, às minhas irmãs, cunhado e à minha namorada Inês. Ao meu pai, que já não se encontra entre nós, mas que fez com que me tornasse um homem humilde e trabalhador, e à minha mãe, que é o suporte da minha vida e que me tornou o homem sonhador e generoso que sou hoje. Às minhas irmãs e ao meu cunhado, pelos conselhos e pela força que sempre me transmitiram. À minha namorada, por todo o apoio, paciência, ajuda e por todas as experiências e momentos partilhados, com os quais aprendi e amadureci. Obrigado por acreditarem sempre em mim e por me ensinarem a ser um melhor ser humano, todos os dias.

Agradeço também ao meu grande e fiel amigo Afonso, por todos estes anos de amizade que começaram na magnífica e inesquecível cidade de Coimbra, cidade dos estudantes, por estar sempre ao meu lado, pelas longas horas de trabalho e pela transcendência que foram estes anos de curso, que se traduziram nesta amizade que levaremos para o resto da vida.

Aos meus colegas que integram o Núcleo de Estágio, pela amizade, trabalho em equipa e pelos momentos de reflexão e partilha de ideias, fazendo assim com que esta caminhada fosse mais fácil de se concretizar.

Aos meus orientadores, Prof. Rui Luzio e o Prof. Doutor Alain Massart por todos os ensinamentos e conhecimentos transmitidos, pelo compromisso para com o meu processo de ensino/aprendizagem, pela disponibilidade demonstrada e acima de tudo por me ajudarem a perceber que a importância no ensino incide sempre nos nossos alunos, nas suas aprendizagens e no seu bem-estar.

A toda a comunidade escolar da EBVB, pela simpatia e disponibilidade.

Não posso deixar de mencionar, os alunos do 9ºB e do 9ºA da Escola Básica de Vilarinho do Bairro, que permitiram que o meu ano de Estágio Pedagógico fosse inesquecível, repleto de bons momentos, pela amizade desenvolvida, empenho e compromisso durante todo o ano.

A todos, muito Obrigado!

“Ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua produção ou a sua construção. Quem ensina aprende ao ensinar e quem aprende ensina ao aprender.”

(Paulo Freire)

RESUMO

O presente Relatório de Estágio constitui a última etapa da nossa formação enquanto discentes do Mestrado em Ensino e Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra e representa todo o trabalho desenvolvido durante o Estágio Pedagógico. Este estágio foi realizado na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, em Anadia, junto das turmas A e B do 9º ano de escolaridade, durante o ano letivo de 2020/2021. Durante este ano, é oferecida ao formando a oportunidade de experienciar e adquirir novas aprendizagens, enquanto docente da disciplina de Educação Física, bem como aplicar todos os conhecimentos inerentes à sua formação académica, num contexto de prática real.

Neste sentido, o Relatório de Estágio tem como objetivos principais demonstrar todo o trabalho prático desenvolvido durante o ano letivo, descrevendo as estratégias utilizadas, as decisões tomadas, e seus ajustamentos, bem como os valores transmitidos e adquiridos. Este trabalho retrata todo o planeamento, realização e avaliação da prática docente, adotando um papel reflexivo acerca do que foi produzido. Durante este processo, procurou-se sempre obter as melhores estratégias e tarefas, com o objetivo de melhorar o processo ensino-aprendizagem e, assim, ajudar os alunos a alcançarem o sucesso escolar e pessoal.

Posto isto, este documento encontra-se estruturado em três capítulos: o primeiro capítulo é referente à caracterização do contexto da prática pedagógica; o segundo diz respeito à análise reflexiva da prática pedagógica e está repartido por quatro áreas de atuação, sendo elas: as atividades de ensino-aprendizagem, as atividades de organização e gestão escolar, os projetos e parcerias educativas e, por fim, a atitude ético-profissional; o terceiro capítulo, correspondente ao aprofundamento do Tema-Problema, inclui um trabalho de investigação, desenvolvido ao longo do ano letivo, cujo objetivo foi estudar o impacto de um evento de natureza inclusiva, designado por “Semana Paralímpica” nas atitudes dos alunos da EBVB face à inclusão de alunos com deficiência nas aulas de Educação Física.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico, Educação Física, Prática Pedagógica, Reflexão, Semana Paralímpica

ABSTRACT

This report is the last stage of our training as students of Master's degree in Teaching and Physical Education in Basic and Secondary Education at Faculty of Sports Sciences and Physical Education, of Coimbra's University, and represents all the work developed during the Teacher Training. This training was conceived at Vilarinho do Bairro's Basic School, in Anadia, with classes A and B of the 9th year of schooling, during the 2020/2021 academic year. During this year, the trainee has the opportunity to experience and acquire new learning skills as a Physical Education teacher, and apply all the knowledge inherent to his academic training, in a context of real practice.

In this sense, the main aims of this report are to demonstrate all the practical work developed during the academic year, describing all the strategies used, the decisions made, and their adjustments, as well as the values transmitted and acquired. This work portrays all the planning, realization and evaluation of the teaching practice, while adopting a reflective role about what was produced. During this process, we have always tried to obtain the best strategies and tasks, with the objective of improving the teaching-learning process and, therefore, helping the students to achieve academic and personal success.

Thus, this document is organized in three chapters: the first chapter refers to the characterization of the pedagogical practice context; the second concerns the reflexive analysis of the pedagogical practice and is divided into four areas of activity, namely: teaching and learning activities, organization and school management activities, educational projects and partnerships and, finally, the ethical-professional attitude; the third chapter, related to the deepening of the Problem-Theme, includes a research work, developed throughout the school year, with the aim of studying the impact of an inclusive event, called "Paralympic Week" in the attitudes of EBVB students towards the inclusion of students with disabilities in Physical Education classes.

Keywords: Teacher Training, Physical Education, Pedagogical Practice, Reflection, Paralympic Week

Sumário

RESUMO	IX
ABSTRACT	X
INTRODUÇÃO.....	18
CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA	20
1. Expectativas Iniciais	20
2. Projeto Formativo	21
3. Elementos Relativos às Condições Locais e da Relação Educativa.....	22
3.1 Caracterização da Escola	23
3.2 Caracterização do Núcleo de Estágio	24
3.3 Caracterização do Grupo Disciplinar	25
3.4 Caracterização das Turmas	25
CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA	28
Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem	28
1. Planeamento	29
1.1 Plano Anual	30
1.2 Unidades Didáticas	32
1.3 Planos de Aula	36
2. Realização / Intervenção Pedagógica	38
2.1 Instrução	39
2.2 Gestão	41
2.3 Clima e Disciplina	44
2.4 Decisões de Ajustamento.....	46
2.5 Ensino à Distância	47
3. Avaliação	50
3.1 Avaliação Formativa Inicial	51
3.2 Avaliação Formativa.....	53
3.3 Avaliação Sumativa.....	54
	XI

3.4 Autoavaliação	56
3.5 Parâmetros e Critérios de Avaliação	57
4. Questões Dilemáticas	58
Área 2 - Atividades de Organização e Gestão Escolar	59
Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas	61
Área 4 – Atitude Ético-Profissional.....	63
CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA	65
1. Introdução.....	66
2. Metodologia.....	69
2.1 Caracterização da amostra	69
2.2 Instrumentos de recolha de dados	70
2.3 Procedimentos metodológicos	70
2.4 Análise estatística	71
3. Apresentação dos resultados.....	72
4. Discussão dos resultados	74
5. Conclusão	76
REFERÊNCIAS	77
CONCLUSÃO.....	78
REFERÊNCIAS	79
APÊNDICES	82
ANEXOS	145

ÍNDICE DE TABELAS E FIGURAS

Tabela 1 - Cronograma com as tarefas a realizar durante o ano letivo	22
Tabela 2 - Dados da Amostra- Grupos de Controlo e Experimental (variável independente - ano de escolaridade).....	69
Tabela 3 - Resultados da estatística descritiva e Teste U de Mann-Whitney (variável independente ano de escolaridade)	72
Tabela 4 - Resultados da estatística descritiva e Teste U de Mann-Whitney (variáveis independentes género e ano de escolaridade).....	72
Tabela 5 - Resultados da estatística descritiva e Teste U de Mann-Whitney (variável independente ano de escolaridade) para o Grupo Experimental evolução entre o momento “a” e “b” – diferenças entre ciclos de ensino	73
Tabela 6 - Resultados da estatística descritiva e Teste de Wilcoxon (variável independente ano de escolaridade) para os Grupos de Controlo e Experimental no momento "a" e "b"	74
Figura 1- Esquema do "Entrelaçamento das Tarefas do Professor" de (Bento, J.O.)	50

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

FCDEF – Faculdade de Ciências do desporto e Educação Física

UC – Universidade de Coimbra

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

AT-P – Aprofundamento do Tema/Problema

EP – Estágio Pedagógico

PFI – Plano de Formação Individual

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

AE – Aprendizagens Essenciais

EF – Educação Física

NSE – Necessidades de Saúde Especiais

FIA – Ficha Individual do Aluno

UD – Unidades Didáticas

EA – Ensino-Aprendizagem

NI – Não-Introdutório

I – Introdutório

E – Elementar

A – Avançado

DT – Diretor de Turma

EE – Encarregados de Educação

E@D – Ensino à Distância

EPR – Ensino Presencial

PAG – Programa de Ativação Geral

EBVB – Escola Básica de Vilarinho do Bairro

NEVB – Núcleo de Estágio de Vilarinho do Bairro

DGS – Direção-Geral da Saúde

GE – Grupo Experimental

GC – Grupo Controlo

LISTA DE APÊNDICES

APÊNDICE I – Exemplo Mapa Topográfico e Cartão de Controlo Orientação

APÊNDICE II – Ficha Individual do Aluno

APÊNDICE III – Resultados Programa Fitescola

APÊNDICE IV – Exemplo Inventário

APÊNDICE V – Calendário Escolar Anual

APÊNDICE VI – Calendário Anual (Unidades Didáticas) / Plano Anual

APÊNDICE VII – Quadro Resumos de Conteúdos

APÊNDICE VIII – Quadro Estratégias de Ensino

APÊNDICE IX – Exemplo Planeamento Médio a Longo Prazo

APÊNDICE X – Exemplo Quadro de Sequência e Extensão de Conteúdos

APÊNDICE XI – Exemplo Justificação de Reajustamento do Plano de Aula

APÊNDICE XII – Exemplo de Plano de Aula

APÊNDICE XIII – Exemplo de Documento de Apoio

APÊNDICE XIV – Programa de Ativação Geral (PAG)

APÊNDICE XV – Exemplo Proposta de Exercícios UD

APÊNDICE XVI – Documento “As boas práticas da Educação Física – Ensino à Distância”

APÊNDICE XVII – Programa de Alongamentos (PA)

APÊNDICE XVIII – Grelha de Avaliação Sumativa E@D

APÊNDICE XIX – Grelha de Avaliação Final 2º Período

APÊNDICE XX – Exemplo Grelha Avaliação Formativa Inicial

APÊNDICE XXI – Exemplo Grelha Avaliação Formativa

APÊNDICE XXII – Exemplo Grelha Avaliação Sumativa

APÊNDICE XXIII – Exemplo Autoavaliação (Google Forms)

APÊNDICE XXIV – Parâmetros e Critérios de Avaliação

APÊNDICE XXV – Organograma “Desporto com Todos”

LISTA DE ANEXOS

ANEXO I – Certificado de Participação Seminário COMEDIG – Competências de Literacia Digital e Mediática em Portugal

ANEXO II – Certificado de Participação Oportunidades da Educação Olímpica em Contexto Escolar

ANEXO III – Certificado de Participação no X Fórum Internacional das Ciências da Educação Física (FICEF)

ANEXO IV – Síntese/Reflexão do X FICEF

ANEXO V – Certificado de Participação na Ação de Formação de Orientação Clube “Saca Trilhos”

ANEXO VI – Certificado de Participação Boas Práticas em Tempo de Confinamento

ANEXO VII – Cartaz Resumo da Sessão Informativa sobre o Associativismo Profissional

ANEXO VIII – 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)

INTRODUÇÃO

O presente documento integra a unidade curricular de Estágio Pedagógico, inserido no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico de Secundário (MEEFEBS), da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC). A elaboração deste relatório faz parte do processo de formação do estudante-estagiário e representa o fim deste ano de estágio profissional.

Segundo Proença (2008), o Estágio deve “representar o clímax de um processo de formação que garanta o domínio das competências requeridas pela profissão docente”. Neste sentido, o presente relatório faz enaltecer todo o processo de reflexão que se desenvolve no processo da prática, durante a realização do estágio pedagógico, aproximando-nos da realidade do que é ser professor. Implicando uma autorreflexão sobre a nossa capacidade de investigação, gestão, inovação e análise da atividade letiva, esta experiência torna-se única e o “ponto mais alto” da nossa formação académica. A capacidade de análise, a competência de ensino e a integração social, são as qualidades que definem um profissional reflexivo que assume teorias sobre os currículos, o ensino e alunos, sobre as comunidades, escolar e envolvente, bem como sobre os aspetos sócio-profissionais, relações humanas e institucionais (Albuquerque, 2003).

Deste modo, a criação deste documento pretende relatar e contextualizar toda a experiência vivenciada ao longo do estágio pedagógico na Escola Básica de Vilarinho do Bairro (EBVB) situada no concelho de Anadia, nas turmas de 3º ciclo (turmas B e A do 9º ano de escolaridade), num núcleo de estágio, composto por quatro elementos, estando este em todos os momentos, sob a orientação e supervisão de um professor da escola, o Prof. orientador Rui Luzio, e de um professor da faculdade, o Prof. Doutor Alain Massart, durante o ano letivo 2020/2021.

As atividades realizadas interligaram múltiplas tarefas, estando estas sob orientação do documento “Prática Pedagógica Supervisionada em Educação Física IV” (Ribeiro-Silva, Fachada & Nobre, 2020-2021). O presente Relatório encontra-se estruturado segundo uma lógica formal e sequencial, sendo apresentado em três capítulos: O Capítulo I – Contextualização da prática; Capítulo II – Análise reflexiva da prática pedagógica; Capítulo III – Aprofundamento do Tema-Problema (AT-P).

Neste instrumento de reflexão, no Capítulo I, será sintetizada a apresentação das expectativas iniciais relativas a esta etapa de formação, bem como o projeto formativo e

o respetivo enquadramento da prática letiva, realizando-se a caracterização do meio envolvente e dos agentes que o compõem (a escola, o núcleo de estágio, o grupo disciplinar de Educação Física e a respetiva turma). O Capítulo II, apresenta com maior enfoque uma reflexão da realização da prática desenvolvida durante o EP, englobando as tarefas desempenhadas no que diz respeito ao planeamento, realização e avaliação, a cargos também eles desempenhados relativos à organização e gestão escolar, à realização de projetos concebidos pelo núcleo de estágio. Por último, é-nos apresentada a nossa atitude ético-profissional, que tem como objetivo refletir sobre as opções tomadas e sobre a nossa postura profissional e social. O último Capítulo (Capítulo III), corresponde à linha de investigação desenvolvida durante o ano letivo e que teve como principal objetivo verificar o impacto de um evento de natureza inclusiva, designado de “Semana Paralímpica” nas atitudes dos alunos da EBVB face à inclusão de alunos com deficiência nas aulas de Educação Física.

CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA

1. Expectativas Iniciais

Perante qualquer nova experiência criam-se expectativas iniciais que antecedem possíveis realidades encontradas. Desta maneira, com o objetivo de ajudar os professores estagiários a se orientarem, organizarem e a definirem metas a atingir ao longo do percurso do estágio pedagógico, foi-nos incumbida durante o início do mesmo, a realização do Plano de Formação Individual (PFI).

Este documento surge no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico inserida no MEEFEBS e inclui duas componentes principais. A primeira é mais direcionada para a reflexão em torno da própria competência pedagógica, onde se pretendia que o estagiário enunciasse as suas expectativas em torno das aprendizagens ao longo do EP, bem como as suas fragilidades de desempenho, os objetivos de aperfeiçoamento, a definição de estratégias de supervisão/formação e formas de avaliar a sua progressão. O documento visa ainda uma segunda componente, mais direcionada para uma projeção de todas as ações, especialmente as referentes a projetos individuais e a projetos mais ligados ao trabalho cooperativo entre o núcleo de estágio.

Em síntese, a primeira barreira encontrada no início da realização do EP, prendeu-se com a elaboração do plano anual, sendo este, um enorme desafio, visto que era uma novidade para todos, tendo sido evidenciadas algumas dificuldades ao colocar em prática tudo aquilo que tinha sido planeado. As dificuldades sentidas neste planeamento foram devidas à escolha das modalidades, visto ser imperativo a adaptação à atual Pandemia Covid-19. Foi necessário enquadrá-las nos respetivos períodos letivos, realizar a contagem das aulas para cada uma das Unidades Didáticas (tendo em conta o número total de aulas a lecionar), e escolher os conteúdos tendo em conta o PNEF (3º ciclo) e as AE. Outra das barreiras, não prevista inicialmente, prendeu-se com a realização dos planos de aula, visto que o contacto que tivemos no passado com a realização dos mesmos não se mostrou suficiente para a elaboração de planos mais complexos e detalhados, não só devido à exigência que nos foi imposta, mas também devido a todas as regras de distanciamento, desinfeção e cuidados inerentes à atual pandemia.

Por último, uma outra dificuldade esperada inicialmente, foi a integração na respetiva escola e a envolvimento com toda a comunidade escolar, em específico com a

nossa turma, não só pelo facto de sermos novos docentes estagiários, mas também devido ao contexto epidemiológico atual, que nos impede de estabelecer relações mais próximas com todos.

Posto isto, é neste momento de reflexão, que entendemos todo o processo elaborado até aqui e o modo como encontramos estratégias para ultrapassar as dificuldades sentidas no início e durante o EP. É também neste momento que nos apercebemos que a realização de tarefas e intervenções, bem como a observação e os ensinamentos de colegas mais experientes, se mostraram fulcrais para complementar os ensinamentos teóricos que nos foram dados ao longo do nosso percurso académico. E como não podia deixar de referir, o que mais nos ajudou e nos fez evoluir ao longo desta etapa, foram as reuniões com o professor orientador Rui Luzio, que se mostraram essenciais no esclarecimento de dúvidas e no desenvolvimento da capacidade de reflexão, tendo como grande objetivo alcançar uma boa performance prática.

Segundo Pimenta (2000), “(...) a formação é na verdade, autoformação, uma vez que os professores reelaboram os saberes iniciais em confronto com suas experiências práticas, quotidianamente vivenciadas nos contextos escolares. É nesse confronto e num processo coletivo de troca de experiências e práticas que os professores vão constituindo seus saberes como *practicum*, ou seja, aquele que constantemente reflete na e sobre a prática.”

2. Projeto Formativo

Através da realização do documento PFI no início do ano letivo, elaborámos um cronograma com o objetivo de nos orientar quanto às tarefas a realizar durante o estágio pedagógico e sua respetiva calendarização.

Algumas destas tarefas foram propostas pelo Guia de Estágio (2020-2021) e outras por iniciativa do núcleo de estágio com a ajuda do professor orientador que propôs o seu planeamento e conseqüente realização. Muitas destas atividades puderam vir a ser realizadas, contudo devido à atual pandemia muitas delas não se conseguiram colocar em prática, pois não se verificavam todas as condições de segurança.

Tabela 1 - Cronograma com as tarefas a realizar durante o ano letivo

Tarefas	Calendarização
<ul style="list-style-type: none"> - Lecionar as aulas das turmas que me foram destinadas (9ºB/9ºA); - Lecionar as aulas que o professor orientador entender que sejam necessárias. 	Ao longo do ano letivo 2020/2021
Reunião Semanal de Estágio	Segunda-Feira (9h:45 até 10h:30)
<p><u>Planeamento, caraterização e realização:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Planeamento anual, trimestral, mensal e semanal; - Planos de aula e respetivas justificações e relatórios de aula; <ul style="list-style-type: none"> - Unidades Didáticas; - Caraterização da turma e do meio escolar; - Avaliações formativas iniciais, formativas e sumativas; <ul style="list-style-type: none"> - <i>Dossier</i> de estágio; - Relatório de estágio. 	Ao longo do ano letivo 2020/2021
<p><u>Organização e administração escolar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Assessoria ao cargo de DT (professor Rui Luzio); 	Ao longo do ano letivo 2020/2021 Segunda-feira das 11h:30 às 12h:15- Atendimento EE / Quinta-feira 14h:05 às 14h:50- Aula direção de turma 9ºA
<p><u>Projetos e Parcerias Educativas:</u></p> <p>Corta-mato; Desporto escolar; Projeto: Desporto com Todos;</p>	Ao longo do ano letivo 2020/2021
<p><u>Investigação-Ação e Tema-Problema:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Perceções de professores e alunos face à inclusão de alunos com deficiência nas aulas de Educação Física – Efeitos na implementação da Semana Paralímpica nas perceções dos alunos da Escola Básica de Vilarinho do Bairro; 	Ao longo do ano letivo 2020/2021
<p><u>Observações:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Aos estagiários do meu núcleo de estágio; -Aos colegas inseridos em núcleos de estágio diferentes; 	Ao longo do ano letivo 2020/2021

3. Elementos Relativos às Condições Locais e da Relação Educativa

Neste capítulo será realizado um enquadramento funcional, de modo a contextualizar a prática pedagógica desenvolvida ao longo do Estágio Pedagógico, no qual foi inserido: a escola (os recursos da mesma), o núcleo de estágio, o grupo disciplinar de EF e a turma. Todo este meio envolvente teve um papel determinante no decorrer do ano letivo.

3.1 Caracterização da Escola

A caracterização da escola, revela-se fulcral em todo o processo pedagógico que engloba a mesma e influencia o trabalho dos docentes que nela estão inseridos, de acordo com os recursos que própria dispõe.

Esta caracterização serve como condutora a diversas decisões que são tomadas especialmente pelo professor de Educação Física. Tendo a disciplina de EF, diferentes características das demais no que concerne à parte prática da mesma, esta é influenciada inevitavelmente pelo meio envolvente e pelas características que este possui, tais como os recursos espaciais, os recursos humanos, temporais, entre outros.

A Escola Básica de Vilarinho do Bairro, está inserida no Agrupamento de Escolas de Anadia, representando a segunda maior escola pública do concelho, sendo esta apenas superada pela Escola Básica e Secundária de Anadia. Esta instituição, situa-se na freguesia de Vilarinho do Bairro, que pertence ao concelho de Anadia, e é uma das freguesias mais antigas e históricas do concelho. De acordo com os censos de 2011, Vilarinho do Bairro, detém uma população de cerca de 2 764 habitantes, tendo com isto uma densidade populacional de 108,1 habitantes por quilómetro quadrado. Esta freguesia localiza-se na ponta sula do concelho de Anadia e tem como concelho adjacente o concelho de Cantanhede.

Estando esta escola inserida no Agrupamento de Escolas de Anadia, tem como curiosidade, que a câmara municipal de Anadia possui um projeto denominado de “Melhor Escola Melhor Futuro”, tendo este o intuito de compreender um agregado de intenções salientadas no exemplo do que deve ser o percurso educativo de cada aluno. Parece-me também importante referir, que o concelho de Anadia oferece uma vasta variedade de Clubes e Associações com diferentes modalidades.

Esta instituição possui um total de 226 alunos inscritos no presente ano letivo 2020/2021, estando estes distribuídos pelo ensino básico, 2º e 3º ciclos. É composta por um grupo docente de 36 elementos. A escola de Vilarinho do Bairro integra cerca de 12 funcionários a tempo inteiro no estabelecimento, estando estes distribuídos pelos seguintes postos: Bar dos professores, bar dos alunos, biblioteca da escola, balneários dos campos exteriores, portaria da escola, por cada bloco de salas, na secretaria da escola e por fim, nos espaços abertos de recreio tanto interiores como exteriores. A escola uma vez que funciona como parte de um agrupamento, apenas possui um funcionário especializado na área da secretaria, designado de assistente técnico.

No que concerne à disciplina de EF, esta contempla um pavilhão gimnodesportivo localizado no exterior da escola, com balizas de futsal/andebol e dois balneários, dois campos exteriores que dispõem de oito tabelas de basquetebol, quatro balizas de andebol/futsal, uma caixa de areia, uma pista de velocidade e dois balneários. Integra ainda no exterior um telheiro (espaço coberto) e um campo de voleibol. É de salientar que a escola possui de um Gabinete de EF, onde o grupo disciplinar de EF se reúne e onde se guardam praticamente todos os recursos materiais disponíveis para a prática das aulas da disciplina de EF e para a realização de alguns eventos.

Posto isto, é importante referir as excelentes condições no que toca aos recursos materiais, espaciais e humanos deste estabelecimento, que proporcionaram uma boa prática pedagógica.

É de salientar, que este ano letivo, devido à atual pandemia, foi proposto ao núcleo de estágio a lecionação de modalidades que apresentassem um bom nível de segurança. Desta maneira, o núcleo de estágio de Vilarinho do Bairro optou pela lecionação da modalidade de Orientação, sendo elaborado, pela primeira vez, na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, um projeto designado “Saca Trilhos”. Este, consistiu na criação de mapas topográficos (ver apêndice I) para a escola, incluindo o pavilhão gimnodesportivo que se localiza no exterior da mesma. Para o efeito foram colocados pontos de referência/controlo, de modo a que os alunos possam usufruir da prática desta modalidade. A decisão de optarmos pela lecionação desta modalidade deve-se ao facto desta poder ser praticada no exterior e individualmente potenciando o distanciamento entre os alunos, proporcionando-lhes uma maior segurança, tendo em conta o contexto atual.

3.2 Caracterização do Núcleo de Estágio

O núcleo de Estágio Pedagógico é composto por quatro elementos, três do sexo masculino e um do sexo feminino. Três destes elementos prosseguiram estudos juntos desde o início da licenciatura no Curso de Ciências do Desporto na FCDEF UC, onde se viriam a conhecer. O restante elemento do núcleo de estágio, apenas se juntou a esta família no MEEFEBS, sendo que foi através deste curso, que as nossas vidas se cruzaram.

A individualidade de cada elemento tornou-se essencial na construção de um grupo forte, unido e que se complementa e entreaajuda. O trabalho em equipa, a

motivação que fomos dando uns aos outros e as reflexões que criamos acerca dos sucessos e insucessos que fomos cometendo, ajudou-nos a evoluir, não só como futuros docentes mas também como seres humanos. Acredito que, juntos, somos capazes de fazer mais e melhor, e sinto que este estágio foi a prova disso.

Esta equipa que criámos, aliada ao apoio do professor orientador, que ao longo de todo o estágio nos incutiu métodos de trabalho e de organização, mostraram-se fulcrais para o planeamento e lecionação de aulas produtivas e bem estruturadas.

3.3 Caracterização do Grupo Disciplinar

O facto da Escola Básica de Vilarinho do Bairro, ser uma escola de pequenas dimensões, fez com que houvesse facilidade na integração do núcleo de estágio no grupo disciplinar de EF. É de realçar que a empatia, o trabalho cooperativo e o bom ambiente estabelecidos desde o início com os restantes professores, tornaram a nossa primeira experiência numa escola, mais fácil e produtiva.

O grupo disciplinar de EF desta escola, é constituído por 3 elementos, 2 do género masculino e 1 do género feminino, sendo um deles o nosso professor orientador Rui Luzio, que nos integrou e nos fez sentir parte deste grupo, desde o primeiro dia.

Tanto o núcleo de estágio como o grupo disciplinar de EF, estiveram sempre interligados e em sintonia. É importante referir que, embora estejamos em fase de formação enquanto docentes, e distintos ainda de toda a docência, todo o grupo disciplinar, sempre se mostrou empenhado em inserir-nos e ajudar-nos, quando surgia algum problema ou alguma dúvida.

3.4 Caracterização das Turmas

Durante o ano letivo, foram atribuídas cinco turmas ao núcleo de estágio de Vilarinho do Bairro, sendo três turmas pertencentes ao 8º ano de escolaridade e as duas restantes turmas ao 9º ano de escolaridade. Cada estagiário era professor numa determinada turma, tendo três deles lecionado cada um uma turma do 8º ano (8ºA/8ºB e 8ºC) e um uma das turmas do 9º ano, mais especificamente o 9ºB. A restante turma do 9º ano (9ºA), a sua lecionação, ficou sob a responsabilidade dos quatro estagiários, sendo assim partilhada por todos durante todo o ano letivo.

A turma do 9ºA foi muito importante para todos os estagiários, sendo que o grande objetivo da sua lecionação, que nos foi incumbida pelo professor orientador, foi exatamente para que pudéssemos refletir novas práticas de ensino em conjunto, implementar novas estratégias, ter mais tempo de prática de ensino, contactar com outra realidade, isto é, alunos com diferentes características, e assim podermos melhorar e evoluir o nosso processo ensino-aprendizagem com as nossas turmas respetivamente.

Esta experiência, em que cada estagiário teve a oportunidade de lecionar duas turmas, serviu como exemplo para um futuro onde teremos de contactar com diversas turmas, distintas umas das outras, e com necessidades e competências diferentes. Assim, este desafio permitiu, em parte, preparar-nos para a realidade, na medida em que aprendemos a antecipar possíveis comportamentos e a adotar diferentes estratégias para cada turma em específico.

No geral as turmas apresentavam um bom comportamento, sendo importante referir de que se tratavam de turmas de pequenas dimensões, facilitando assim o controlo das mesmas. Apenas a turma do 9ºA, apresentava alguns casos de maior dificuldade ao nível comportamental, estando estes alunos referenciados, contudo durante as nossas aulas nunca se evidenciaram problemas relativamente a este aspeto. Facilmente nos apercebemos que a nível de aprendizagem existiam diferenças relativas à turma do 9ºA quando comparadas às nossas turmas. É importante referir que praticamente em todas as turmas lidámos com alunos com Necessidades de Saúde Especiais (NSE), ainda assim não apresentavam dificuldades na prática da disciplina de Educação Física.

Sendo fundamental o conhecimento geral em relação a qualquer turma que iremos lecionar, no início do ano letivo, de modo a conseguirmos reunir um “leque” de informações acerca dos alunos, o núcleo de estágio optou por elaborar uma ficha individual do aluno (ver apêndice II), onde requeria dados sociodemográficos que tinham como objetivo a caracterização individual dos alunos. Na FIA, eram apresentados aos alunos os seguintes dados: a identificação dos alunos, a caracterização individual dos alunos, o género, idade, agregado familiar, encarregado de educação, o meio de transporte, a saúde e hábitos de higiene, vida escolar, alimentação, hábitos de estudo, tempos livres, hábitos desportivos, a educação física na escola, quanto ao período de quarentena que os alunos passaram no ano letivo anterior e por fim, relativamente à qualidade dos docentes. Esta ficha foi distribuída individualmente a cada aluno das nossas turmas respetivamente e à turma lecionada em conjunto, a turma

do 9ºA, reservando um período de tempo específico durante a aula para a sua realização. Através da sua realização, os professores estagiários puderam antecipar possíveis falhas relativas ao ensino-aprendizagem das suas turmas e desta maneira conseguirem de certa forma precaver-se e antecipar possíveis situações que poderiam comprometer o seu planeamento para as aulas da disciplina de EF e elaborar estratégias eficazes de acordo com as informações que obtiveram com a realização deste estudo/questionário sobre cada aluno em específico.

Foi também elaborado pelo núcleo de estágio, no seguimento da realização da FIA, um documento relativo à caracterização de cada turma, que tinha como finalidade a apresentação e a discussão relativo ao estudo realizado. Este documento permitiu aos professores estagiários e a outros docentes que lecionaram as mesmas turmas, principalmente os docentes que detinham o cargo de Diretores de Turma, obter informação relevante acerca dos alunos, de uma forma sintetizada e objetiva. Neste documento estavam também apresentados numa tabela, para facilitar a sua interpretação, os resultados relativos aos testes do programa Fitescola, que foram realizados nas primeiras aulas do 1º Período, tendo estes como objetivo perceber em que ponto/estado se encontravam os alunos quanto à sua aptidão física no início do ano letivo (ver apêndice III).

Após a análise destes resultados, pudemos verificar que os alunos da turma do 9ºB, apesar de terem vindo de um período de confinamento, onde as possibilidades de praticar atividade física eram poucas ou nenhuma, apresentaram no geral resultados bastante positivos. A maioria dos alunos encontrava-se na zona saudável e, em vários testes realizados, alguns atingiram a zona de perfil atlético. Através desta avaliação, conseguimos concluir que, mesmo com as condicionantes anteriormente referidas, estávamos perante alunos ativos, com gosto pela prática de atividade física.

Esta avaliação inicial da aptidão física, através do programa Fitescola, permitiu que ficássemos a conhecer melhor fisicamente os nossos alunos e traçar determinados objetivos durante o ano letivo, consoante o nível em que cada aluno se apresentava. Neste sentido, foi dado ênfase ao trabalho de condição física em cada unidade didática, de modo a que os alunos que se encontravam na zona saudável e no perfil atlético evoluíssem ou mantivessem, e os alunos que se apresentavam na zona não saudável pudessem melhorar e atingir a zona saudável.

CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA

Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem

Para Nóvoa (1992), “o professor é uma pessoa, e uma parte importante da pessoa é o professor”, o que justifica a relação indissociável entre o professor como ser profissional e o professor como ser pessoal, pois “ser professor obriga-nos a opções constantes que cruzam a nossa maneira de ser com a nossa maneira de ensinar, e que desvendam na nossa maneira de ensinar a nossa maneira de ser”. Assim sendo, acreditamos que o modo como o professor ensina e desenvolve a sua prática pedagógica, está inteiramente relacionado com a personalidade e vivências que o mesmo foi adquirindo ao longo da sua vida, influenciando, não só o modo como os seus alunos aprendem, mas também a relação que se estabelece entre ambos.

O processo de ensino-aprendizagem depende em grande parte da relação professor-aluno. Assim, o professor deve incluir no modo como ensina, uma estratégia que permita estabelecer uma relação empática e cooperativa, com partilha de ideias e pontos de vista, culminando, assim, numa aprendizagem entre ambas partes. Neste sentido, Alarcão (2001) afirma que "a escola que se pensa e que se avalia em seu projeto educativo é uma organização aprendente, que qualifica não apenas os que nela estudam, mas também os que nela ensinam ou apoiam estes e aqueles."

Conforme Freire (1996), o docente, através de uma reflexão crítica sobre a prática, adquire novas estratégias que lhe permitem resolver os problemas. Desta maneira, o professor desenvolve novas formas de pensamento, de encarar e agir sobre esses problemas. Posto isto, a reflexão crítica é determinante no decorrer da formação do professor, sendo que é a partir desta reflexão sobre a prática de ontem e de hoje, que se consegue aperfeiçoar a prática de amanhã.

É a partir deste Capítulo que se pretende demonstrar todo o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem, considerando três grandes domínios: o planeamento do ensino, a condução do ensino-aprendizagem (realização) e a avaliação.

1. Planeamento

A elaboração do planeamento consiste no primeiro passo da prática pedagógica e na preparação de um ensino mais eficaz e coerente. Este deve ser exequível, didaticamente exato e rigoroso, que oriente para o essencial, com base nas indicações programáticas e em análises da situação da turma e da escola (Bento, 2003).

Planear não se refere apenas ao exposto no papel, resulta de um processo de conexão entre o pretendido pelo professor para os alunos, e aquilo que efetivamente eles conseguem fazer. É uma estruturação difícil de delinear porque tem de ser pensada, refletida e ter objetivos atingíveis. Ao mesmo tempo existe a necessidade de criar formas e meios de promover a integração do aluno no processo de ensino-aprendizagem e promover a sua evolução. Para tomar todas as decisões inerentes ao processo de planeamento, é necessário conhecer a realidade existente. Saber a quem ensinar, o quê, quando e como.

Vickers (1990) defende que, para organizar todo o processo de ensino, é imprescindível fazer uma análise do envolvimento, dividindo a modalidade a ser tratada em estruturas de conhecimentos, conhecer o meio envolvente e a turma em questão, tomar decisões acerca da extensão e sequência da matéria, definir os objetivos, e a conseqüente forma de os avaliar, e criar progressões pedagógicas para atingir o que se pretende de forma sequencial. Por último, aparece a aplicação, que é o expoente máximo de toda a preparação.

Por vezes a planificação nem sempre é cumprida de acordo com o previsto inicialmente, devido a constrangimentos que surgem no decorrer do ano letivo, sendo necessário reajustá-la e adaptá-la às novas realidades. Estas duas vertentes acontecem em momentos distintos. Uma delas é prevista e elaborada antes do início do ano letivo, tendo em conta as aprendizagens a desenvolver e o tempo para as realizar. A outra é desenvolvida com base na realidade, durante a prática pedagógica, obrigando a reajustes e a adaptações, de acordo com as necessidades. Assim sendo, a construção do nosso planeamento procurou estar adaptada, não só à sua idealização prévia, mas sobretudo à sua realidade, efetivando-se um planeamento flexível, pragmático e eficaz para ultrapassar qualquer obstáculo.

Com o objetivo de dar continuidade a este ponto, de seguida serão apresentadas, segundo (Bento,2003), as pedras basilares (...) dos planos de preparação do ensino, sendo elas: as categorias didáticas, que são objeto de decisão, o período de tempo e de

ensino contemplado (plano anual, plano de unidade didática, plano ou projeto de cada aula).

1.1 Plano Anual

Para Bento, 1987 “a elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino, correspondendo a uma necessidade objetiva, com vista à promoção do sucesso e sendo preponderante a definição de reflexões estratégicas, balizadoras da ação, e a aquisição clara acerca dos resultados a alcançar pelos alunos durante todo um ano escolar.” Neste sentido, e realizando um trabalho cooperativo, o núcleo de estágio com a ajuda do nosso professor orientador, logo no início do ano, reuniu com o objetivo de planear o nosso ano de trabalho. Estas reuniões precoces tiveram como intuito, num primeiro momento, conhecer todo o contexto escolar, mais especificamente, os recursos espaciais (a escola), os recursos materiais (materiais disponíveis para a prática da disciplina de EF) e os recursos humanos (as turmas que iríamos lecionar), sendo através deste momento que começamos a ficar contextualizados com o qual iria ser o nosso local de trabalho durante este ano letivo. Ficamos também a conhecer o ano de escolaridade que cada um iria lecionar (8º e 9º anos).

Num segundo momento, e com o núcleo de estágio já contextualizado e esclarecido quanto ao seu meio de trabalho, foi imperativo adaptar todo o planeamento de acordo com as regras e restrições que a pandemia Covid-19 nos impôs. Este fator, aliado ao facto de este ser o nosso primeiro ano numa escola, a lecionar uma turma, tornou-se um desafio ainda mais complexo. Posto isto, tratando-se da Educação Física, uma disciplina que requer muito contacto físico, o nosso planeamento anual (perspetiva macro do processo de ensino-aprendizagem-EA) teve como base, a análise de cinco documentos essenciais, que permitiram realizar um planeamento eficaz, exímio e seguro, capaz de dar resposta aos alunos e a toda a comunidade escolar, tendo em conta todas as condicionantes atuais.

Os cinco documentos em que o núcleo se baseou para a construção do seu plano anual, foram: “Propostas para a realização em regime presencial das aulas práticas de Educação Física e do desporto escolar” (CNAPEF 2020/2021); “Avaliação do nível de risco das atividades físicas e das respetivas adaptações metodológicas” (CNAPEF 2020/2021); PNEF do 3º Ciclo (2001), Anexo III das Aprendizagens Essenciais e por

fim o Documento Geral de Orientação das Federações elaborado pela DGS (setembro 2020).

Tendo por base estes documentos, passamos à escolha das unidades didáticas (UD) que iríamos lecionar durante o ano (matérias nucleares e alternativas), bem como à recolha de informação sobre as turmas, relativamente aos seus horários e às modalidades que não puderam ser lecionadas no ano letivo passado, devido ao confinamento provocado pela pandemia. Deste modo, teve de ser realizado um plano de recuperação de matérias perdidas, influenciando a escolhas das nossas unidades didáticas e o momento em que as mesmas iriam ser lecionadas, como foi o caso da UD de Badminton, que foi uma das matérias que os alunos não chegaram a abordar e, por isso, foi logo lecionada no 1º período do ano letivo. Assim sendo, procedeu-se à escolha das unidades didáticas, não só tendo em conta o plano de recuperação de matérias perdidas, mas também tendo em conta as modalidades que permitissem o distanciamento entre os alunos. Foram também tidas em conta as condições meteorológicas, optando no 1º e 2º períodos por modalidades, cuja leção pudesse ser feita em recinto coberto (ex: Badminton e Dança), e no 3º período por modalidades em recinto exterior não coberto (ex: Salto em comprimento e Lançamento do peso). Relativamente à rotação de espaços, o facto de existirem poucos docentes da disciplina de Educação Física, e da escola e respetivas turmas apresentarem um número reduzido de alunos, não houve qualquer tipo de constrangimento/entrave no que toca este ponto, ainda assim tivemos em conta o mesmo. É importante referir também que, de modo a percebermos se existiam condições para a leção das unidades didáticas que optámos, o núcleo de estágio elaborou um inventário, que descreve os recursos materiais existentes para cada modalidade (ver apêndice IV). Tendo por base tudo o que até aqui foi descrito, o núcleo elaborou um calendário anual (ver apêndice V), que apresenta a calendarização do ano letivo 2020/2021 para as respetivas turmas. Posto isto, cada estagiário procedeu à realização de um calendário anual/plano anual, adaptado à sua turma e ao horário que lhe foi atribuído, com as unidades didáticas escolhidas e o momento de leção das mesmas (ver apêndice VI).

O modelo optado para organizar as unidades didáticas, foi o modelo por blocos, que se mostrou capaz de facilitar a organização do nosso planeamento, e desta maneira acreditamos que foi mais simples para os alunos a aprendizagem dos conteúdos a serem lecionados. Através desta estratégia de planeamento, os conteúdos tiveram uma interligação e uma sequência lógica.

Depois de escolhidas e organizadas as unidades didáticas segundo o modelo já acima referido e tendo em conta tudo o que já foi mencionado, o núcleo de estágio procedeu à escolha dos conteúdos para cada UD, bem como as estratégias de ensino a utilizar na leção de cada uma delas. Esta escolha de conteúdos, teve como base a leitura dos documentos PNEF 3º ciclo e o das AE, resultando destes a realização de um Quadro Resumo de Conteúdos (ver apêndice VII), que continham as matérias a lecionar para cada unidade didática de acordo com o 3º ciclo (8º e 9º anos). Como já referido, o núcleo de estágio no seu planeamento teve sempre em conta a segurança dos alunos nas aulas de Educação Física, e para que isso acontecesse foi elaborado um Quadro de Estratégias de Ensino (ver apêndice VIII), que teve como guia os documentos: “Propostas para a realização em regime presencial das aulas práticas de Educação Física e do desporto escolar” (CNAPEF 2020/2021), “Avaliação do nível de risco das atividades físicas e das respetivas adaptações metodológicas” (CNAPEF 2020/2021) e o Documento Geral de Orientação das Federações elaborado pela DGS (setembro 2020). Neste quadro constam as estratégias de ensino para cada exercício, de forma a garantir as condições de segurança dos alunos, nomeadamente o distanciamento.

Tendo praticamente todos os instrumentos necessários realizados, no que diz respeito ao planeamento, foi também elaborado um planeamento a médio e longo prazo (ver apêndice IX), com o objetivo de servir como o grande orientador para a nossa leção durante o ano. Este documento contém o dia, a semana, o espaço onde se iria realizar a aula, a respetiva UD, o número de cada aula, o número de blocos letivos, os conteúdos programados/previstos, a função didática e, por último, a proposta de decisão de ajustamento pois, sempre que por alguma razão não se procedia à leção de uma determinada aula, ou de algum conteúdo, era necessário colocar neste parâmetro a respetiva decisão de ajustamento que foi tomada.

1.2 Unidades Didáticas

Segundo Carmona (2012), todas as atividades devem ser planificadas, visto que é fundamental definir objetivos, conteúdos e preparar atividades de desenvolvimento e avaliação, bem como prever os recursos necessários. Desta maneira, acreditamos que o conteúdo e a estrutura do plano de cada unidade didática são determinados pelos objetivos, pelas indicações acerca da matéria e pelas linhas metodológicas do programa e do plano anual.

De acordo com (Bento, 2003), o planeamento a este nível (perspetiva meso do processo de EA) procura garantir, sobretudo, uma sequência lógica e metodológica da matéria e, organizar as atividades do professor e dos alunos por meio de regulação e orientação da ação pedagógica, endereçando às diferentes aulas um contributo visível e sensível para o desenvolvimento dos alunos. Neste sentido, elaborámos um Quadro de Sequência e Extensão de Conteúdos (ver apêndice X), tendo este como objetivo preparar uma sequência progressiva e estrutural dos conteúdos, com a finalidade de permitir que os alunos conseguissem realizar as situações de aprendizagem posteriormente delineadas, de modo a que resultasse numa evolução dos mesmos. Este quadro, para que fosse um instrumento que soubesse orientar e oferecer uma sequência lógica e uma metodologia no que diz respeito aos conteúdos, incluía a data, o número da aula e da sessão, o espaço, a duração, assim como o conteúdo a ser lecionado e a função didática predominante. Para a sua elaboração, como já foi supramencionado, no ponto “1.1 Plano Anual”, foi tido em conta o PNEF 3º ciclo, AE e a planificação de matérias do grupo disciplinar de EF, bem como os restantes documentos já apresentados no presente trabalho.

De acordo com (Carmona, 2012), o professor, na atualidade não é apenas um transmissor de conhecimentos, mas sim um investigador em busca de soluções, com o intuito de melhorar o ensino e a aprendizagem, de forma a conseguir dar resposta às necessidades da sociedade. Assim sendo, a escolha dos conteúdos para as nossas turmas teve em conta os recursos espaciais, temporais e materiais disponíveis na escola, e ainda o nível em que os alunos se encontravam, com o objetivo de delinear estratégias para ir ao encontro dos objetivos pretendidos de acordo com o nível dos mesmos. Para nos ajudar a traçar os objetivos, como também já foi referido no ponto acima do presente trabalho, contamos com a ajuda do Quadro Resumo de Conteúdos (PNEF E AE) e com o Quadro de Estratégias de Ensino, que nos permitiram, essencialmente neste ano devido à pandemia, estabelecer estratégias minuciosas e elaborar exercícios mais analíticos, conseguindo que o nosso planeamento fosse bem estruturado/planeado procurando garantir a segurança dos alunos.

Apolinário (2012), diz-nos que uma unidade didática é um instrumento operacionalizador que, mais do que as funções didáticas, pretende esquematizar o processo pelo qual os alunos irão atingir os objetivos pretendidos. Outro aspeto que foi explorado nas unidades didáticas foi a ligação de conteúdos entre modalidades. Assim, de modo a ir ao encontro dos objetivos pretendidos para os alunos, decidimos, em

conjunto com o nosso orientador de estágio, integrar o desenvolvimento das aptidões físicas dentro de cada unidade didática ao invés de as trabalhar isoladamente. Deste modo, optou-se por, em cada UD, desenvolver determinadas aptidões físicas específicas de cada modalidade. Houve um pensamento lógico na escolha das UD, como já foi descrito, aproveitando e interligando a área da aptidão física dentro das mesmas. Posto isto, a escolha de lecionar no 1º período as unidades didáticas de Dança e Badmínton, teve como objetivo criar uma ligação no que diz respeito às aptidões físicas desenvolvidas nos alunos, a agilidade e a flexibilidade, tendo-se verificado uma grande evolução tanto nos deslocamentos (agilidade) dos alunos em geral, na modalidade de Badmínton, como na realização de alguns passos de dança, que requeriam tanto agilidade como flexibilidade. Para o 2º período, embora não se tenha vindo a realizar grande parte do mesmo, devido ao confinamento que se decretou neste período, planeamos interligar as UD de Voleibol, Ginástica de aparelhos (que viria a ser substituída pela UD de Orientação), Andebol e Salto em altura, permitindo o trabalho coadjuvante das condicionantes físicas da força, nomeadamente da força explosiva, sendo esta importante para a realização das impulsões tanto verticais como horizontais (podendo realizar-se um trabalho pliométrico), ajudando os alunos como por exemplo, na UD de Voleibol, quer nos saltos para o remate, na receção de uma bola alta, etc. Por último para o 3º período, foram planeadas lecionar as UD em que nos sentíamos mais confortáveis, sendo elas a continuação da UD de Voleibol, a UD de Futebol e a UD de Atletismo, integrando as modalidades de Lançamento do peso e do Salto em comprimento. Visto que, tanto a unidade didática de Voleibol como a de Futebol, são modalidades desportivas coletivas, decidimos interligá-las, desenvolvendo em ambas jogo condicionado, respeitando o distanciamento e potencializando o trabalho da força explosiva, no caso do Voleibol um trabalho mais direcionado para os membros superiores e no caso do Futebol, para os membros inferiores. Sendo que em ambas as UD foi desenvolvida a força explosiva, neste período foi planeado lecionar a modalidade de Lançamento do peso, que também trabalha a força explosiva nos membros superiores, tal como no Voleibol, e a modalidade de Salto em comprimento que visava tal como a modalidade de Futebol, desenvolver a força explosiva nos membros inferiores.

Em todas as unidades didáticas que foram lecionadas, realizou-se uma avaliação de cariz diagnóstico (avaliação formativa inicial), que nos ajudou a identificar os conhecimentos e habilidades dos alunos em cada uma das modalidades. Este tipo de

avaliação permitiu a definição de estratégias de ensino e conteúdos a lecionar, e principalmente permitiu-nos verificar em que níveis se encontravam os alunos. Com o intuito de adequar os objetivos estabelecidos para cada UD a cada aluno (diferenciação pedagógica), dividimos os mesmos por grupos de nível. Assim sendo, esta avaliação inicial fez com que fosse possível delinear diferentes estratégias, progressões e modelos de ensino, tendo como finalidade o sucesso de cada aluno através deste processo de ensino-aprendizagem. Neste sentido, como nos indicam Roldão & Almeida (2018), devemos assegurar a aprendizagem bem-sucedida de cada aluno e assim potenciar as aprendizagens, garantindo a todos uma melhor aquisição dos conteúdos.

Posto isto, o núcleo de estágio de Vilarinho do Bairro, procedeu à realização das UD, estando assim presente informação pertinente, que nos soube orientar no processo de ensino-aprendizagem. A estrutura das nossas unidades didáticas contempla: a Introdução, a Modalidade Desportiva, a Cultura Desportiva, as Características da Modalidade a ser lecionada e as Habilidades Motoras. Noutro ponto é abordada a Fisiologia do Treino e Condição Física de modo a integrar a aptidão física em cada unidade didáticas. Foi necessário, neste ponto, descrever as condicionantes físicas referentes a cada uma das modalidades. É também feita referência aos Conceitos Psicossociais que nos informam sobre as valências que cada modalidade aporta aos alunos. Ainda nesta estrutura, aparecem as Características dos Recursos, nomeadamente os que a escola dispõe ao nível material, humano, temporal e espacial. Os Critérios de Avaliação é outro dos pontos, onde se especificam os domínios que compõem a avaliação (Domínio da Aptidão Física/ Conhecimentos; Domínio dos Conhecimentos e Atitudes; Domínio das Atividades Físicas). Noutro ponto, surgem os Resultados e Metas, que apresentam os objetivos que se pretendem alcançar, bem como as estratégias de ensino a utilizar para cada UD. O Quadro de Extensão de Conteúdos, que contempla os objetivos, os conteúdos, função didática, o número das aulas, a data das aulas e respetivos momentos de avaliação e os blocos de cada aula, surge como outro dos pontos. Segue-se o ponto Planeamento da Unidade Didática, com o planeamento a médio e longo prazo específico de cada UD. Depois encontramos as Progressões Pedagógicas, estando neste ponto representados os exercícios planeados, bem como a sua fundamentação e imagem dos mesmos. O ponto da Avaliação indica-nos os momentos de avaliação que acontecem ao longo de cada unidade didática, especificando como será realizada a avaliação formativa inicial, a formativa e a sumativa. É também apresentado um ponto relativo aos Critérios e Parâmetros da UD, onde são expressos os

domínios a avaliar e as suas respetivas ponderações. Seguidamente aparece o ponto referente às Grelhas de Avaliação, relativas a cada momento de avaliação. Por último, são descritas as Estratégias de Abordagem do Ensino, que nos dizem, os pressupostos em que os conteúdos da UD irão ser lecionados (ex: questionamento, apresentações teóricas, documentos de apoio, demonstrações, ativação geral, etc).

1.3 Planos de Aula

Segundo Pieron (1988), o ponto de união entre o planeamento e a realidade da turma está representado através do plano de aula. Seguindo esta lógica, o plano de aula (perspetiva micro do processo de EA), assume-se como uma ferramenta essencial da operacionalização do processo de ensino-aprendizagem.

Assim sendo, todo o planeamento a nível macro e meso explicado anteriormente, além de ajudar o professor a orientar-se no processo EA, tem como grande finalidade a aprendizagem dos alunos. Desta maneira é através do plano de aula, que se realiza a ponte entre a teoria e a prática, sendo que é no mesmo que encontramos os exercícios/tarefas com determinados objetivos para determinada turma. O plano anual é o caminho para a unidade didática, sendo que esta última por sua vez é o caminho para o plano de aula. Posto isto, a elaboração tanto do plano anual como das unidades didáticas, têm como objetivo ajudar o professor a definir os conteúdos que o mesmo irá abordar nas suas aulas, contudo é o plano de aula que irá colocar em prática o que foi planeado. Conclui-se, assim, que tudo o que é planeado a nível macro e meso (plano anual e unidades didáticas), é feito a pensar na perspetiva micro (plano de aula), sendo este último muito importante, na medida em que é através dele que o professor reflete e analisa se o que planeou, efetivamente alcança o sucesso que era esperado, assim que é operacionalizado.

De modo a conseguirmos obter sucesso nos nossos alunos e para que as nossas aulas corram como planeado, é necessário realizar uma reflexão antecipada acerca dos objetivos gerais e específicos, dos conteúdos e estratégias de ensino a utilizar. Pois só através desta preparação da aula, que inclui esta reflexão minuciosa e cuidada, é que se poderá elaborar um trabalho contínuo e consciente na formação dos nossos alunos. Ainda assim, o plano de aula deve ser flexível, estando sujeito a alguns reajustamentos sempre que se venha a justificar. Tendo em conta este último ponto, realizámos para cada período uma tabela de reajustamentos para os planos de aula (ver apêndice XI).

Tendo em conta o que até aqui foi mencionado, o plano de aula deve ser uma referência para o professor não só antes de iniciar a aula, mas também durante a mesma, sendo assim uma excelente ajuda para que o professor se possa orientar antes e sobretudo durante a ação (aula).

O modelo de plano de aula que optamos por elaborar para a realização das nossas aulas, seguiu as orientações do modelo tripartido de Bento (2003), sendo este composto por três momentos distintos: a parte preparatória/inicial, a parte principal/fundamental e a parte final. Este modelo foi adaptado pelo núcleo de estágio com a ajuda do professor orientador, que nos ajudou a compreender o que deve conter o plano de aula do seu ponto de vista. Desta maneira o plano de aula que foi utilizado para as nossas aulas, tinha a seguinte estrutura, um cabeçalho, de seguida um ponto em que justificámos/fundamentámos as opções tomadas, uma parte inicial da aula, uma parte fundamental e uma parte final, por último continha um ponto, que tinha como finalidade realizar um balanço/relatório do plano de aula (ver apêndice XII).

A parte do cabeçalho continha a informação da aula, o número da aula, o número de aula da unidade didática, o dia, a hora, o local, a duração da aula, bem como o tempo útil da mesma, os objetivos, a unidade didática, a função didática, o material necessário, a turma e o número total de alunos da turma. O ponto da justificação do plano de aula, tinha como principal finalidade fundamentar as escolhas/opções tomadas para os exercícios que iriam ser realizados na aula, sendo também neste ponto destacado, os alunos escolhidos previamente que iriam responder ao questionamento realizado pelo professor. Ainda neste ponto, assim que necessário, o professor deveria colocar a esquematização dos alunos por grupo, a pares ou individual, de modo a ajudá-lo na gestão da aula.

Na parte preparatória/inicial o professor realizava uma preleção inicial, expondo aos alunos quais os objetivos da aula, interligando a matéria da aula passada, explicando também qual seria a dinâmica da aula (exercícios). Nesta parte da aula, está também inserida a ativação geral/específica para os alunos. Na parte principal/fundamental, inserem-se os conteúdos a desenvolver na aula, expressos através de exercícios escolhidos pelo professor com o objetivo de atingirem os objetivos da aula, sendo que é neste processo que deve existir segundo Bento (2003), “aprendizagem, rendimento, comprovação (controlo) e alegria”. Relativamente à parte final, o professor realiza um retorno à calma e de seguida, de modo a fazer um resumo daquilo que foi a aula, realiza um balanço da mesma, onde expõe aos alunos um breve questionamento geral ou

individual (alunos previamente escolhidos), tendo como finalidade ir ao encontro dos objetivos estabelecidos para a aula e analisar se os alunos aprenderam os conteúdos abordados durante a mesma, avaliando assim em que ponto se encontram os mesmos. É nesta fase da aula que existe também a recolha do material.

No último ponto do plano de aula, mais concretamente no balanço/relatório, era cumprido um momento destinado à reflexão do pós aula, a fim de tentarmos entender o que correu bem e o que correu menos bem, para podermos melhorar nas aulas que se seguiram. É também neste ponto, que referíamos o comportamento dos alunos, bem como, se os mesmos respondiam corretamente às questões realizadas pelo professor, sendo aqui utilizada uma estratégia em que aproveitávamos para realizar um momento de avaliação formativa, no que diz respeito ao comportamento e conhecimento por parte dos alunos (Domínio dos Conhecimentos e Atitudes e Domínio da Aptidão Física/Conhecimentos).

Por tudo o que até aqui foi referido, consideramos que todo o planeamento elaborado durante este ano letivo, tanto a nível macro, meso e micro, se revelou determinante no processo de ensino-aprendizagem. Este planeamento permitiu a nossa evolução a nível profissional, bem como potenciou a aprendizagem e o crescimento dos alunos. O apoio do professor orientador Rui Luzio, bem como todo o trabalho em equipa desenvolvido pelo núcleo de estágio ao longo do ano, foram extremamente importantes no sucesso obtido, mesmo apesar das dificuldades que foram surgindo.

2. Realização / Intervenção Pedagógica

Terminada a fase do planeamento, segue-se a fase em que o mesmo é colocado em prática, sendo que esta fase é denominada de ação ou realização. É nesta fase que está representada a operacionalização e a condução ao nível do planeamento do processo de ensino-aprendizagem, permitindo verificar a eficácia do mesmo. Assim sendo, a realização é a fase em que se constata uma interação entre professor/aluno, composta por algumas vicissitudes, assumindo-se como um enorme desafio à prática exercida pelo docente.

Para Siedentop (1998) “O docente eficaz é aquele que encontra os meios de manter os seus alunos empenhados de maneira apropriada sobre o objetivo, durante uma percentagem de tempo elevada, sem ter de recorrer a técnicas ou intervenções coercitivas, negativas ou punitivas.” É neste sentido, que esta fase se assume como o

grande desafio à prática pedagógica realizada pelo docente, sendo que é nesta fase, que o professor mostra toda a sua habilidade/capacidade com o único objetivo de assegurar a aprendizagem dos conteúdos por parte dos seus alunos, através da mobilização de técnicas de intervenção pedagógica que lhe pareçam mais adequadas de acordo com as características dos mesmos e dos recursos escolares que tem disponíveis.

De modo a realizar uma análise e refletindo sobre os processos desenvolvidos no contexto de sala de aula, serão apresentadas de uma forma detalhada as dimensões de intervenção pedagógica, sugeridas por Siedentop (1983), a instrução, a gestão, o clima e a disciplina.

2.1 Instrução

De acordo com Godinho, M., Mendes, R., Melo, F., & Barreiros, J (2007), a instrução consiste em dar informação ao individuo sobre o objetivo que se pretende de uma determinada tarefa motora e sobre o modo mais adequado para a realizar, alcançando assim o objetivo pretendido. Desta maneira, no processo de ensino-aprendizagem deve-se ter em conta uma interação entre professor e aluno(s), onde a comunicação que o professor estabelece com os mesmos e a informação que lhes passa, é determinante para que os alunos consigam obter o sucesso esperado no momento da realização dos exercícios propostos, verificando neste momento a eficácia da sua intervenção.

Para Siedentop (2008), a dimensão instrução integra várias componentes como, a preleção inicial, a demonstração, o questionamento e o feedback. Assim sendo ao longo do processo ensino-aprendizagem, isto é, durante o EP e com a ajuda do núcleo de estágio, bem como do nosso professor orientador, foi realizada uma reflexão tendo em vista uma melhoria da instrução fornecida aos alunos durante as aulas. Esta reflexão, levou-nos a definir um conjunto de estratégias que nos permitiram evoluir ao longo do ano letivo, pois segundo Piéron (1996), para a melhoria desta dimensão pedagógica, este autor apresenta-nos algumas estratégias, tais como: a diminuição do tempo de exposição das atividades, o aumento da frequência de feedback, bem como das interações positivas, a diminuição das interações negativas, etc. Neste sentido, a primeira estratégia que implementamos foi relativa à nossa preleção inicial, onde passamos a ter mais cuidados em relação ao nosso posicionamento e ao dos alunos para não se encontrarem virados para o sol, começamos a utilizar de forma recorrente um

quadro disponível para a disciplina de EF, sendo esta última uma estratégia fundamental, na nossa evolução nesta dimensão. A utilização deste quadro, permitiu realizar de uma forma breve a apresentação dos objetivos para a aula, sendo aqui também apresentado aos alunos qual seria a dinâmica das aulas (exercícios), bem como a sua disposição, através do desenho. Desta maneira, a informação que transmitíamos aos alunos, passou a ser uma informação mais clara e objetiva, realizando uma interligação dos conteúdos com a aula passada, procurando assegurar uma aprendizagem lógica dos conteúdos tendo em conta os alunos. No início de cada UD, também na preleção inicial foi entregue aos alunos documentos de apoio (ver apêndice XIII), com a descrição e respetivas imagens dos gestos técnicos de cada modalidade, esta ferramenta permitiu aos alunos possuírem um documento que os ajudasse durante e fora das aulas sempre que necessitassem. O fornecimento destes documentos, foram uma estratégia preciosa, ajudando-nos durante as nossas preleções iniciais, pois enquanto explicávamos um determinado gesto técnico, cada aluno tinha a oportunidade ao mesmo tempo de estar a analisar a imagem e a descrição do mesmo. Relativamente ao balanço final da aula, passamos a realizar uma breve revisão dos conteúdos lecionados na aula, terminando com um momento destinado ao questionamento e às dúvidas por parte dos alunos. Parece-nos importante referir que o questionamento era realizado a alunos previamente escolhidos, bem como as questões sobre os conteúdos, de forma a não ultrapassar o tempo destinado a este momento de aula e que a informação fosse concisa.

Durante a aula, foram também utilizadas estratégias com o objetivo de melhorar o nosso discurso e que este tivesse qualidade, sendo claro e objetivo, procurando aumentar a atenção dos alunos e que estes entendessem o que estava a ser pedido e também o tempo de prática, para que os mesmos tivessem mais tempo de exercitação nos exercícios evitando assim as sucessivas interrupções, por vezes devido a uma má instrução. A regra passou a ser a demonstração dos exercícios, sendo algumas vezes o professor a realizar esta demonstração e outras vezes os alunos de acordo com o seu nível em cada modalidade. Com a realização desta estratégia, o nosso discurso passou a ser mais objetivo, pois à medida que explicávamos os exercícios, estava a ser realizada a demonstração. Durante a realização dos exercícios, notamos uma grande melhoria na utilização do feedback, sendo que nas primeiras aulas, a informação que nele constava era pobre e não era assertivo. Assim sendo, foi-nos também proposto pelo nosso professor orientador, que melhorássemos o modo como nos dirigíamos aos alunos

durante a prática e passamos a utilizar mais consistentemente o feedback descritivo/prescritivo, para que o aluno tomasse conhecimento de quais os aspetos que tinha de melhorar e desta forma enaltecer os aspetos positivos da sua prestação, de maneira a motivá-lo. A utilização do feedback interrogativo também passou a ser uma constante, tendo como finalidade, a procura por parte do aluno sobre a sua prestação, fornecendo-lhe a possibilidade de este realizar uma autorreflexão. Por último, sempre que a turma apresentasse os mesmos erros técnicos, tínhamos como estratégia ou parar a aula e juntar o grupo, realizando a demonstração e conseqüente explicação, ou realizar um feedback direcionado à turma.

A implementação destas estratégias para o uso da dimensão instrução no início, durante e no final da aula, foram essenciais para a nossa evolução neste parâmetro, ajudando-nos não só a nós, mas principalmente aos alunos, porque recebiam a informação/mensagem de uma forma mais clara e objetiva promovendo a sua aprendizagem, aumento assim o tempo de prática com qualidade e diminuindo o tempo de instrução.

2.2 Gestão

A gestão é uma outra dimensão que representa em grande parte o êxito da atividade do docente durante as aulas, contribuindo assim para a eficácia da sua intervenção pedagógica. Neste sentido, a gestão é uma dimensão pedagógica que permite ao professor, através da utilização de métodos/estratégias, organizar ou estruturar as suas aulas. Assim sendo, Siedentop (1998) diz-nos que “os professores eficazes são em princípio e antes de mais organizadores eficazes”, pois a realização de uma boa planificação, possibilita a criação de estratégias/métodos, com o objetivo de os alunos obterem um elevado tempo de empenhamento motor. O autor refere ainda algumas estratégias que asseguram uma gestão eficaz do comportamento dos alunos, sendo uma delas a criação de estruturas e rotinas claras, que se mostrou fulcral na organização das nossas aulas desde o início do ano letivo. Desta maneira, para garantirmos uma gestão de aula eficaz, implementamos desde o início e durante o EP, através da aquisição de mais experiência, estratégias e regras de forma a maximizar o tempo e a qualidade dedicado à prática das tarefas propostas.

Logo no início do ano, ao tratar-se de um ano atípico, devido às regras impostas nas aulas de EF, por causa da pandemia Covid-19, implementámos uma regra/rotina

durante todas aulas, que era os alunos no início de cada aula, no momento da preleção inicial quando estava a ser dada a instrução, todos tinham de estar distanciados e com máscara, tendo já desinfetado as mãos com álcool gel, que havia na escola, tornando-se esta uma regra/rotina base no início das nossas aulas de modo a não perdermos muito tempo de prática nas aulas e assim garantir a segurança dos alunos. Outra das estratégias implementadas no início da aula, mais especificamente durante a preleção inicial, foi a utilização de um quadro disponível para a disciplina de EF, servindo este como auxiliar de ajuda, para que a informação que estávamos a transmitir aos alunos fosse mais objetiva e clara, bem como os objetivos para a aula. Desta forma reduziu-se assim o tempo de instrução, economizando tempo de aula e aumento o tempo de empenhamento motor dos alunos, fazendo com que este momento de aula tivesse mais qualidade, isto é, fosse útil. Outra das estratégias que utilizamos e fomos melhorando ao longo do ano letivo, foi a realização de um Protocolo de Ativação Geral, tendo este como grande objetivo, desenvolver autonomia nos alunos e economizar tempo de prática durante as aulas. A criação deste documento, no início, tinha em conta cada UD em específico, sendo logo nas primeiras aulas apresentada a ativação geral aos alunos, através da sua demonstração e respetiva explicação. Durante as aulas que se seguiam, o objetivo era os alunos realizarem a ativação geral de forma autónoma, desenvolvendo assim a sua autonomia e ajudava-nos enquanto professores a obter mais tempo para realizar a preparação/montagem dos exercícios que se seguiam as mesmas. Com o objetivo de melhoramos este documento, realizámos um outro, que tinha o mesmo objetivo que o anterior, mas era específico para todas as UD, sendo também este apresentado através da demonstração e explicação e sendo também fornecido aos alunos este mesmo documento, tanto por via digital, como em papel, permitindo-lhes ficar com um documento para a vida, onde estão explicados os exercícios através de imagens e suas respetivas descrições das ações técnicas, bem como está explicado qual é o objetivo da ativação geral, este documento é designado, Programa de Ativação Geral (PAG) (ver apêndice XIV).

Durante as aulas, foram também desenvolvidas estratégias sempre com o objetivo de se realizar uma boa gestão da aula e aumentar o tempo de empenhamento motor dos alunos, assim sendo através da criação do Quadro de Estratégias de Ensino, foram implementadas rotinas durante a realização dos exercícios. Através da criação deste quadro, foram propostos para cada UD um conjunto de exercícios (ver apêndice XV), que eram apresentados durante as aulas e caso se obtivesse o sucesso pretendido,

seriam realizados mais vezes durante as aulas da respectiva unidade didática. Deste modo, eram criadas rotinas durante as aulas, sendo que os alunos já entendiam como se realizavam os exercícios propostos e qual o seu objetivo, não perdendo tanto tempo na explicação dos mesmos nas seguintes aulas, pois os alunos já conheciam as suas dinâmicas e objetivos, aumentando assim o seu tempo de empenhamento motor. Parece-nos importante referir, que para cada exercício proposto, havia uma proposta de ajustamento, sempre que se justificasse, isto é, caso um determinado exercício que estava planeado para a aula, não obtivesse o sucesso desejado, seria realizada uma proposta de ajustamento, com o objetivo de melhorar o respetivo exercício ou explicar o porquê de não ter resultado.

A partir das primeiras aulas, apercebemo-nos que alguns alunos eram mais inquietos e poderiam vir a perturbar o bom funcionamento das aulas, como se veio a verificar em alguns casos. Assim sendo, com o objetivo de contrariar este problema, aplicámos outra estratégia, que passou pelo afastamento de alguns alunos, isto é, os alunos que tinham conversas paralelas e se distraíam com bastante facilidade. Neste sentido, estes alunos eram muitas das vezes separados na realização dos exercícios e momentos da preleção inicial e do balanço final da aula, até perceberem que não podem ter conversas paralelas enquanto o professor está a realizar alguma instrução/explicação para o resto da turma. Sendo que outra das estratégias a vir a ser utilizada ao longo do ano, foi a de estarmos calados durante o tempo em que os alunos estavam a falar uns por cima dos outros e não estavam a prestar atenção ao que estava a ser dito pelo professor. Foi uma excelente estratégia, visto que, os alunos se apercebiam que ao não estarmos a falar calavam-se, em vez de estarmos a falar alto por cima deles para os mandar calar.

Em jeito de reflexão, podemos concluir que a realização, no início e durante o ano letivo, de um planeamento cuidado, foi essencial para a implementação e o desenvolvimento de estratégias, que permitiram a criação de rotinas e dinâmicas durante as aulas, sendo estas potenciadoras de uma maximização do tempo de empenhamento motor por parte dos alunos e consequentemente de uma boa gestão da aula. Percebemos também, que ao termos desenvolvido estas estratégias, a nossa intervenção pedagógica teve sempre em conta a aprendizagem dos alunos e a sua evolução, melhorando assim o nosso processo de ensino-aprendizagem.

2.3 Clima e Disciplina

No que diz respeito as estas duas dimensões de intervenção pedagógica, acreditamos que ambas estão intimamente ligadas, sendo fundamentais no processo de ensino-aprendizagem. Como não poderia deixar de ser, estas duas dimensões apresentam uma forte ligação às dimensões instrução e gestão da aula, representando uma ponte fulcral entre estabelecer um clima de aula favorável e positivo para os alunos, tentando evitar os fatores perturbadores da aula e assim estabelecer uma boa relação professor-aluno, com o objetivo de cativar/motivar os alunos durante a instrução e durante o decorrer dos exercícios da aula.

Esta ponte tem um impacto decisivo na aprendizagem dos alunos, sendo que o clima, se revela como uma dimensão de extrema importância, sendo este essencial para a condução do processo de ensino-aprendizagem, pois se quisermos que os alunos se sintam motivados durante as aulas, é necessário encontrar estratégias que possibilitem um clima saudável e principalmente de confiança entre o professor e os alunos (qualidade da relação professor-aluno). Acreditando que as dimensões clima e disciplina estão fortemente ligadas, entende-se que a disciplina na “sala de aula”, é um dos fatores que condicionam o clima criado durante as aulas. Desta maneira o professor, tal como no clima da aula, deve procurar/implementar estratégias que se revelem eficazes no comportamento dos seus alunos, evitando que os mesmos ultrapassem alguns limites que são impostos pelo próprio professor. Digamos que o grande objetivo do docente, será implementar regras gerais para a turma, tendo como finalidade que a aula corra dentro da normalidade, sem incidentes ou faltas de respeito, contudo quando algum aluno o entenda fazer, acreditamos que o mesmo deve perceber o que é correto e o que não é, de modo a corrigir o seu comportamento para as próximas aulas e assim o professor reconhecer esta mudança de atitude positiva, em vez de o punir sem este perceber o porquê. Pensamos que é desta maneira, que se cria também um clima de aula positivo e saudável, neste sentido, como nos refere Siedentop (1998), “não há que esperar conseguir comportamentos apropriados e ter um clima cómodo e enriquecedor sem centrar-se nos comportamentos adequados e encontrar modos de reconhecê-los e reforçá-los”.

Foram utilizadas algumas estratégias para as nossas turmas durante as aulas, de modo a promover um bom clima de aula, bem como os níveis de disciplina desejados. Relativamente à instrução e à gestão da aula, na parte da preleção inicial, durante as explicações dos exercícios e no balanço final de aula, foi reduzido o tempo de instrução,

de maneira a evitar conversas paralelas ou distrações por parte dos alunos, aumentando assim o tempo de empenhamento motor. Esta estratégia foi essencial, na medida em que reduziu o tempo em que os alunos estavam parados, sendo este o momento mais propício para haver distrações ou conversas paralelas. Foi também adotada outra estratégia nestes momentos de aula para os alunos que estavam mais distraídos com conversas paralelas, sendo que nas primeiras aulas do ano letivo, para este tipo de casos a nossa primeira reação era falar por cima dos alunos que estavam na conversa, com o objetivo de estes prestarem atenção, contudo rapidamente percebemos que esta não era a melhor solução. Assim sendo, adotamos como estratégia o silêncio e esperar que os alunos se dessem conta que não era aquele o comportamento/atitude que deveriam estar a ter, o que fez com que nos desgastássemos menos e obtivéssemos um clima de aula mais positivo, sendo os próprios alunos a perceber que estavam errados e os seus colegas muitas das vezes também os faziam ver isso. Tratando-se deste ano, o nosso ano de estágio pedagógico e o primeiro ano como professores numa escola, devido à nossa inexperiência, logo no início do ano não soubemos identificar os casos de comportamento inapropriado. Apenas mais tarde durante o nosso processo de ensino-aprendizagem, com mais alguma experiência, é que começamos a identificar esses casos e com a ajuda do nosso professor orientador, foi apresentada como solução a criação de grupos de tarefa, onde os alunos que se distraíam mais facilmente com outros colegas, eram colocados em grupos diferentes, não permitindo que houvesse conversas paralelas/distrações.

Segundo Rosado & Ferreira (2011), se forem evidenciados o esforço, a autossuperação e a motivação intrínseca, gera-se um ambiente de orientação para a tarefa e um clima que exhibe melhores condições para se ultrapassarem as dificuldades. Neste sentido, outra das estratégias utilizadas para se criar um clima de aula positivo, foi a aproximação dos alunos que não se sentiam tão motivados para as aulas da disciplina de EF. Desta maneira, tentamos perceber qual a origem do problema e percebemos que a falta de apoio e de atenção para com os mesmos era a principal causa para estes não demonstrarem a produtividade desejada. Assim sendo, procuramos apostar no diálogo com os alunos de modo a que juntos, e com o apoio dos restantes colegas, pudéssemos solucionar o problema, melhorar a sua motivação e empenho nas aulas e reforçar a relação professor-alunos. A adoção desta estratégia, favoreceu o clima da aula, tornando-o mais positivo, refletindo-se na mudança das atitudes dos alunos, onde os

mesmos passaram a desempenhar um papel muito mais ativo nas aulas, potenciando a aquisição de aprendizagens por parte dos alunos.

É de realçar, que durante o ano letivo, tivemos a oportunidade de lecionar um ciclo diferente (2º ciclo), com uma turma do 6º ano de escolaridade, durante cerca de um mês e que decorreu a meio do Período. Através desta experiência, podemos verificar, principalmente, que teve de existir uma adaptação no que diz respeito a todas as dimensões pedagógicas, destacando as do clima e da disciplina, devido ao nível etário dos alunos e ao seu curto período de leção, tornando-se este um desafio ainda maior. Desta maneira, tentamos estabelecer disciplina durante as aulas, fazendo cumprir algumas regras, tendo em conta a idade dos alunos, de modo a criarmos um clima favorável à aprendizagem. A experiência obtida até então, com as nossas turmas, onde já tinham sido utilizadas algumas estratégias, ajudaram bastante, na interação professor-aluno, facilitando a nossa integração na turma, através dos nossos conhecimentos/experiências já adquiridos até ao momento. Refletindo sobre a realização desta experiência, este desafio tornou-se bastante enriquecedor, melhorando a nossa intervenção pedagógica.

2.4 Decisões de Ajustamento

Devido à imprevisibilidade que o ensino nos traz, o professor sujeita-se à necessidade de ajustar/readaptar o que já tinha sido planeado até ao momento, isto é, são muitos os fatores que podem condicionar um planeamento a nível macro (Planeamento Anual), meso (Planeamento Mensal e Semanal) e micro (Planos de aula), existindo assim a necessidade de encontrar estratégias no momento, de modo a garantirmos um planeamento e um processo ensino-aprendizagem eficazes.

Neste sentido, para que consigamos garantir tanto um planeamento, como um processo de ensino-aprendizagem eficazes, é de extrema importância a capacidade de reflexão por parte do docente, sobre a sua intervenção pedagógica, de maneira a consciencializar-se dos aspetos negativos da sua prática sabendo identificá-los, com o intuito de os reajustar e adequar à situação concreta, com vista à sua melhoria.

Através de uma boa análise/reflexão da nossa prática pedagógica, teremos a capacidade para detetar mais rapidamente os problemas que surgem durante a mesma. Por outro lado, seremos também capazes, de uma forma eficaz, encontrar as soluções mais ajustadas às necessidades dos nossos alunos em cada momento.

No início do ano foi elaborado, em colaboração entre o núcleo de estágio e o professor orientador, um Planeamento a Médio e Longo Prazo (planeamento mensal e semanal) (ver apêndice IX). Este planeamento previa ajustamentos dos conteúdos previstos para cada UD, de acordo com o ritmo de aprendizagem dos alunos e ainda por algum motivo de não realização de aulas, tanto pela ausência de algum professor ou por alguma interrupção letiva, como foi o caso nos dias 30 de novembro e 7 de dezembro de 2020, por tolerância de ponto, e de 22 de janeiro a 5 de fevereiro de 2021, provocada pela pandemia covid-19. Estes reajustamentos foram também necessários para adaptar a modalidade de ensino que passou de presencial a não presencial. Com este documento, fomos capazes de reajustar e orientar os conteúdos que estavam planeados e ultrapassar os problemas que nos surgiram inesperadamente durante o ano. Foi também essencial, na medida em que nos ajudou a reorganizar o planeamento para o 3º Período letivo, de modo a conseguirmos dar continuidade às UD que já tinham sido iniciadas, antes do ensino passar a ser à distância (E@D).

Outra das estratégias utilizadas, que nos ajudaram a resolver as imprevisibilidades do momento, em cada aula, foi a elaboração de um documento que continha as decisões de ajustamento a nível micro (planos de aula) (ver apêndice XI), e aplicadas durante cada aula sempre que algum exercício não estava a ter o sucesso desejado. Esta estratégia permitiu-nos refletir, de imediato, sobre a prática e assim reajustar, de modo a adequar cada exercício ao nível dos alunos. Também nos permitiu reajustar a dinâmica das aulas, caso os fatores climatéricos (um dos muitos fatores que condicionam a realização de uma aula) impedissem a realização das aulas no local previsto e assim alterassem a dinâmica das mesmas.

2.5 Ensino à Distância

Devido à atual pandemia provocada pela Covid-19, foi decretado pelo Governo Português o encerramento das escolas e conseqüentemente a interrupção letiva do ensino presencial (EPR). Tal como no ano transato, a solução para dar continuidade às atividades letivas, foi através do ensino à distância (E@D). Este modelo de ensino, foi realizado a meio do 2º Período letivo e estendeu-se até ao final do mesmo.

Este foi um enorme desafio, por todas as adaptações e reajustes que implicou realizar, face ao já elaborado planeamento anual. Contudo, dada a situação, o mais importante era a procura de soluções e estratégias e uma rápida, mas estruturada

reorganização do planeamento. Desta maneira, inicialmente tivemos de ter em consideração, tudo o que o E@D nos possibilitava continuar a desenvolver, mas também daquilo que nos privava, assim sendo tal como nos refere o documento síntese “Aprendizagens Essenciais: Proposta de Operacionalização da Área dos Conhecimentos em E@D”, elaborado no seguimento do webinar organizado pela SPEF e pelo CNAPEF (18 de fevereiro de 2021), “Dada a impossibilidade de incluir no processo ensino-aprendizagem atividades práticas relativas à área das Atividades Físicas, (...), a atividade pedagógica deve ser, prioritariamente, orientada para os seguintes propósitos: A manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar; A aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física; A aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais, extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.” Como nos é referido igualmente neste documento, “(...) este momento pode ser visto como uma oportunidade de operacionalização da área dos conhecimentos, (...), não só para o contexto de E@D, mas com efeitos nas possibilidades de trabalhar esta área presencialmente”, sem nunca, descartar a prática de atividade física no tempo síncrono, pois “(...), os alunos precisam de ser incentivados à prática de atividade física ao longo da semana.”

Neste sentido, com a ajuda do Planeamento a Médio e Longo Prazo, o núcleo de estágio elaborou um planeamento mensal e semanal específico para o E@D. Este planeamento teve como objetivo, ajudar-nos a organizar os conteúdos que iríamos lecionar durante a UD do ensino à distância. De modo a não afetar o processo de ensino-aprendizagem, e continuar o trabalho que vinha a ser desenvolvido durante o EPR, procurou-se manter os objetivos e finalidades nas aulas de E@D, tendo por base o programa (PNEF 3º ciclo e AE), de maneira a que os alunos adquirissem as aprendizagens necessárias que constam no mesmo. Assim sendo, o Agrupamento de Escolas de Anadia, com a ajuda do núcleo de estágio de Vilarinho do Bairro, elaborou um documento designado “As boas práticas da Educação Física – Ensino à Distância” (ver apêndice XVI), que nos mostra a operacionalização de todo o trabalho desenvolvido durante o E@D.

As aulas foram sempre síncronas, contando sempre com a supervisão do professor orientador, sendo que o horário e dia de semana das mesmas, não foi alterado relativamente ao já estipulado para as aulas do EPR. Os conteúdos programáticos que se optou por lecionar foram, apresentações teóricas (PowerPoint) das UD que já tinham

sido lecionadas, de modo a se realizar uma revisão dos conteúdos abordados e ainda com o objetivo de desenvolver a condição física, foram executados circuitos tabata, com diferentes cargas de treino, potenciando as capacidades condicionais e coordenativas nos alunos e assim continuar a desenvolver o trabalho da aptidão física, iniciado no presente ano letivo e integrado em cada UD.

Parece-nos de extrema importância referir, que adotamos diversas estratégias durante as aulas, com o grande objetivo de cativar os alunos para as mesmas e de transmitir o melhor possível os conteúdos teóricos e práticos, de modo a que os alunos adquirissem os conhecimentos e aprendizagens relativos aos mesmos. Algumas destas estratégias serviram para avaliar formativamente os alunos. Optou-se por realizar as apresentações teóricas das UD, no bloco de 90 minutos, para que os alunos tivessem mais tempo de empenhamento motor, visto que, neste bloco havia mais tempo e os alunos conseguiam realizar tanto as apresentações teóricas numa primeira parte da aula, como o circuito tabata numa segunda parte da aula. O bloco de 45 minutos era destinado apenas à realização do circuito tabata. As estratégias implementadas para a parte teórica das aulas, sendo esta já referida anteriormente, foi a apresentação teórica das UD já lecionadas, foi utilizada a descoberta guiada através do questionamento realizado durante as apresentações, a realização de questionários interativos, através da plataforma “Kahoot” relativos às apresentações teóricas das UD. Relativamente à parte prática, foram elaborados vários planos com circuitos tabata, onde era desenvolvido o trabalho de condição física. Antes da realização dos mesmos, era realizado a explicação e demonstração dos exercícios para que os alunos os soubessem executar corretamente. Foi ainda realizado um desafio de superação (desafio de “burpees”), que incutia um espírito de competição saudável entre os alunos e os motivava ainda mais para as aulas. Foi também elaborada uma “playlist” juntamente com os alunos, onde os mesmos tiveram a oportunidade de escolher as músicas que mais gostavam, para os motivar durante a realização dos planos de condição física. De modo, a dar continuidade ao trabalho iniciado no início deste Período, a ativação geral foi realizada através do PAG.

Durante este período de E@D, foi também desenvolvido pelo núcleo de estágio, o Programa de Alongamentos (PA) (ver apêndice XVII), que consistiu num documento que servia de guia de alongamentos para o retorno à calma. Este documento, tal como o PAG, foi também ele explicado e demonstrado aos alunos durante as aulas, sendo que o mesmo continha a explicação sobre a importância da sua realização e o porquê de ser executado na fase do retorno à calma, no final de já ter sido realizada a prática física

intensa, bem como o seu objetivo. Estavam presentes os diferentes tipos de alongamentos, específicos para cada grupo muscular, acompanhados com as respectivas imagens. Este documento tal como o PAG, permitiu desenvolver autonomia nos alunos, sendo dada continuidade a este trabalho durante o 3º Período, no ensino presencial.

A autoavaliação foi realizada na última aula, sendo esta elaborada através da plataforma “Google Forms”. Esta teve em conta todo o processo desenvolvido no decorrer do E@D. Foi também entregue a autoavaliação referente ao EPR, que ainda decorreu durante este 2º Período.

No que à avaliação diz respeito, tivemos em conta a relação com o tempo de lecionação do EPR e do E@D. Sendo que no 2º Período, um mês foi lecionado presencialmente e os restantes dois meses foram lecionados através do E@D, 30% da nota final correspondeu ao EPR e 70% ao E@D. Relativamente ao E@D, foi avaliada a aptidão física, os conhecimentos e as capacidades em 60% e as atitudes em 40% (ver apêndice XVIII). A classificação final do 2º Período foi obtida através da média ponderada entre o ensino presencial (30%) e o ensino à distância (70%) (ver apêndice XIX).

3. Avaliação

Para Bento (2003), a avaliação é um elemento do processo ensino-aprendizagem, e é vista como um “incómodo” necessário. No entanto o autor considera que este elemento representa a construção e revisão da planificação, bem como a realização dos diversos elementos do processo de EA, como por exemplo o plano anual.

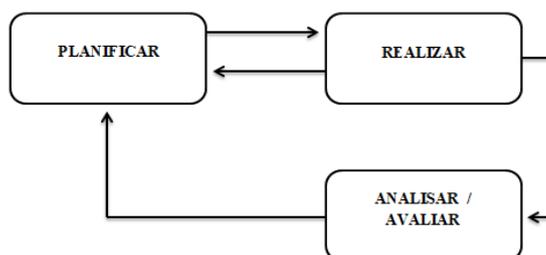


Figura 1- Esquema do "Entrelaçamento das Tarefas do Professor" de (Bento, J.O.)

Neste sentido, a avaliação deve ser tida em conta, como uma estratégia de orientação e guia para que os alunos consigam obter o sucesso pretendido nas suas aprendizagens, ao contrário de ser vista, como apenas um modo de classificação dos alunos. Segundo Nobre (2015), este processo deve ser realizado não apenas nos momentos pré-definidos, mas sim no decorrer de cada aula. Assim os alunos terão o conhecimento imediato das suas fragilidades e corrigi-las atempadamente. Através desta avaliação contínua e formativa o docente será capaz de refletir e adequar os seus planos de trabalho. No entanto é sempre necessário recolher formalmente as informações sobre o desempenho dos alunos, para atribuir as respetivas classificações. Não podemos esquecer que esta avaliação (avaliação sumativa) deve não só obedecer a referenciais e critérios concretos e objetivos, mas também ter em conta o ponto de partida dos alunos (avaliação formativa inicial), a evolução, o empenho e todos os outros critérios definidos no domínio das atitudes.

3.1 Avaliação Formativa Inicial

A avaliação formativa inicial é o primeiro momento de avaliação e que segundo Nobre (2015), esta tem um papel determinante para o professor perceber se o aluno detém as capacidades necessárias para trabalhar uma determinada aprendizagem. Este momento de avaliação, compreende a posição do aluno de acordo com novas aprendizagens que lhe poderão ser apresentadas e consegue também detetar quais os conteúdos que os alunos têm mais ou menos dificuldades. Através deste processo, o professor conseguirá elaborar estratégias de ensino para esses conteúdos, com o objetivo de assegurar aos alunos a aquisição dos conhecimentos acerca dos mesmos, quer a nível técnico, tático e teórico, permitindo a sua evolução na disciplina de EF.

De acordo com Ribeiro (1999), este tipo de avaliação permite uma intervenção de recuperação ou remediação das aprendizagens que não foram adquiridas, agrupando os alunos de acordo com o seu nível de proficiência e deste modo detetar as causas do insucesso que alguns deles apresentam. Neste sentido, aplicamos este momento de avaliação no início de cada UD, mais especificamente, na primeira aula de cada uma. Com a ajuda do professor orientador, devido ao cumprimento das regras de distanciamento entre os alunos nas aulas de EF, este sugeriu que optássemos pela realização de exercícios com o formato, de jogo reduzido/condicionado e por exercícios de carácter mais analítico, de modo a avaliarmos os conteúdos pré-determinados para

cada modalidade, tendo em conta a segurança dos alunos. De maneira a recolhermos informações concretas sobre o desempenho dos alunos em cada UD, realizamos uma avaliação que traduziu o nível de competências de cada aluno, nas mesmas.

Assim, contámos com a ajuda de um instrumento, que foi elaborado pelo núcleo de estágio e que contou a orientação do professor orientador Rui Luzio. A criação deste instrumento, a “Grelha de Avaliação Formativa Inicial” (ver apêndice XX), permitiu uma avaliação realizada através da observação direta, seguindo uma sequência lógica. Esta grelha que diz respeito à avaliação formativa inicial, continha os conteúdos a avaliar e que iriam ser lecionados à posteriori, ao longo da UD em questão, tendo por base a análise dos objetivos presentes nas metas de aprendizagem a atingir, nos documentos PNEF 3º ciclo e as AE. Para cada conteúdo a ser avaliado, encontravam-se os respetivos descritores, sendo que para cada um deles, foi atribuído um nível de competência, de modo a realizarmos uma diferenciação relativamente ao nível de desempenho em que os alunos se encontravam. Os níveis de competência, foram o nível 1, que correspondia ao “Não realiza” (0-19%) e o nível 2 “Realiza com grande dificuldade” (20-49%), caso os alunos se situassem nestes respetivos níveis, significaria que os mesmos se encontravam no nível não introdutório (NI). Relativamente ao nível 3, que correspondia ao “Realiza com alguma dificuldade” (50-69%), sendo que se os alunos se apresentassem neste nível, encontravam-se no nível introdutório (I). No que ao nível 4 diz respeito, este corresponde ao “Realiza bem” (70-89%), identificava-se como sendo o nível elementar (E). Por último o nível 5 “Realiza muito bem” (90-100%), que representava o nível avançado (A).

A elaboração quer dos descritores para cada conteúdo, quer dos níveis de desempenho, fizeram deste momento que integra processo de ensino-aprendizagem, um momento claro, objetivo e de fácil execução, tendo-se no final, calculado a média dos alunos especificando o nível em que cada um se encontrava, nas diferentes matérias. É de salientar, que após realizada a avaliação formativa inicial para cada UD, procedemos à elaboração de um relatório. Foi através deste documento/instrumento, que refletimos sobre as informações recolhidas acerca dos alunos e posteriormente, ajudou-nos a perceber o nível em que os alunos se encontravam no início de cada UD, analisando as suas fragilidades/dificuldades, permitindo a criação de estratégias, como por exemplo a diferenciação pedagógica (colocar os alunos segundo grupos de nível) e a realização de exercícios de acordo com o nível dos alunos, ajudando-os assim a melhorar o seu

desempenho durante aulas e desenvolvendo a aquisição das aprendizagens de cada modalidade, permitindo a sua evolução.

3.2 Avaliação Formativa

Acreditamos que este momento de avaliação, tem como essência o estado de desempenho do aluno durante as aulas, estando associada ao seu processo e desenvolvimento. Desta maneira a avaliação formativa, deve ter em conta os progressos e as dificuldades sentidas pelos alunos e o professor deve estar atento, sabendo adaptar a sua intervenção pedagógica de acordo com essas necessidades. Assim esta avaliação permite ao professor desenvolver um processo ensino-aprendizagem ajustado aos alunos.

Para que haja um desenvolvimento da avaliação formativa, lógico e direcionado para os alunos, Allal (1986), citado por Nobre (2015), refere-nos que existe uma sequência de etapas fundamentais que devemos seguir. A primeira etapa diz respeito à recolha das informações relativas aos progressos e dificuldades de aprendizagem sentidos pelos alunos. A segunda etapa refere-se à interpretação dessas mesmas informações recolhidas, numa perspetiva de referência de critério e de análise dos fatores que originam as dificuldades de aprendizagem. A terceira e última etapa recai sobre as adaptações nas atividades de ensino de acordo com a informação até então interpretada.

Neste sentido, no que concerne à organização da avaliação formativa, foi determinado pelo núcleo de estágio, que este momento teria um carácter informal no decorrer de cada UD, isto é, aula após aula, encarando este momento como um processo contínuo e não apenas como um único momento formal, como nos refere Matos & Braga (1988), “o momento de avaliação não deve ser um momento de paragem do ensino, mas colocá-lo dentro do próprio processo”. Nesta linha, tal como na avaliação formativa inicial, procedemos à realização de um instrumento, que nos serviu de ajuda para este momento. Através da realização deste instrumento de avaliação, a “Grelha de Avaliação Formativa” (ver apêndice XXI), conseguimos retirar a informação pretendida dos nossos alunos, em cada aula.

De modo a nos facilitar a observação dos alunos durante as aulas, a grelha continha os descritores de cada conteúdo que iria ser lecionado na UD em questão, os conteúdos e os critérios e parâmetros de avaliação eram iguais aos descritos no ponto

3.1 “Avaliação Formativa Inicial”, de modo a dar seguimento ao processo iniciado. Ainda colocamos uma coluna com os respectivos nomes dos alunos, bem como a data referente a cada aula da UD, que servia para nos orientar em que dia o/s aluno/s foram avaliados formativamente, sendo impossível recolhermos informação clara e objetiva de todos os alunos numa só aula. Desta maneira, esta estratégia utilizada, permitiu perceber a evolução e as dificuldades dos alunos no domínio das atividades físicas e no domínio da aptidão física e dos conhecimentos, visto que integramos a aptidão física em cada em cada UD, como já foi mencionado no presente documento. Assim foi diagnosticada a origem dessas dificuldades e foram realizadas as adaptações/ajustes necessários à atividade pedagógica. Ainda no domínio da aptidão física e dos conhecimentos, referente às regras, gestos técnico, aspetos táticos e a participação, a informação era recolhida, através do questionamento realizado aos alunos no balanço final da aula e era anotado o seu desempenho no balanço/relatório do plano de aula. Para este domínio foi também realizada uma ficha de trabalho, nas últimas aulas de cada Período, de modo a recolhermos informação dos conhecimentos teóricos acerca das modalidades lecionadas. Relativamente ao domínio dos conhecimentos e atitudes, a recolha de informação, referente ao comportamento e empenho dos alunos, era realizada durante as aulas e também era anotada e refletida no balanço/relatório do plano de aula. A assiduidade e pontualidade foram anotadas no final de cada aula, num documento específico.

3.3 Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa deve ser efetuada no final de cada UD e tem como objetivo realizar um balanço final do processo ensino-aprendizagem. Esta avaliação permite observar as competências dos alunos após um período de ensino-aprendizagem, tendo como referência os objetivos pré-estabelecidos, que foram regulados ao longo da UD pela avaliação formativa e tiveram por base a análise do programa “PNEF 3º ciclo” e “AE”, bem como a avaliação formativa inicial. Neste sentido, segundo Ribeiro (1999), “a avaliação sumativa pretende ajuizar um processo realizado pelo aluno no final de uma unidade de aprendizagem, no sentido de aferir resultados já recolhidos por avaliações do tipo formativo e obter indicadores que permitam aperfeiçoar o processo de ensino”.

A avaliação sumativa apresenta vantagens que nos são referidas por Nobre (2015), sendo elas a capacidade de aferir resultados de aprendizagem, introduzir correções no

processo de ensino e o uso de momentos sumativos, de modo a atribuir uma determinada classificação. Tendo em conta tudo o que até aqui foi descrito, a realização da avaliação sumativa decorreu na última aula de cada UD, assumindo um carácter quantitativo e classificativo.

De acordo com as restantes avaliações realizadas, e com o objetivo de continuar o trabalho efetuado, o núcleo de estágio elaborou mais um instrumento de avaliação, a “Grelha de avaliação Sumativa” (ver apêndice XXII), que nos ajudou durante o processo de avaliação. Esta grelha, tal como as outras, permitiu que a avaliação fosse realizada através da observação direta. De modo a sermos coerentes com todo o processo de avaliação elaborado até aqui, foram mantidas as mesmas condições de aplicação estabelecidas para as restantes grelhas, englobando os conteúdos que foram lecionados durante a UD em questão, bem como os seus descritores, para que a observação fosse clara e objetiva. Também os critérios utilizados foram iguais, sendo que o nível 1 corresponde ao “Não realiza” (0-19%), o nível 2 “Realiza com grande dificuldade” (20-49%), o nível 3 “Realiza com alguma dificuldade” (50-69%), o nível 4 “Realiza bem” (70-89%) e, por último, o nível 5, que corresponde ao “Realiza muito bem” (90-100%).

É importante referir que este método de avaliação foi aplicado, não só ao domínio das Atividades Físicas (70%), como também aos 10% referentes à Aptidão Física do domínio da Aptidão Física e dos Conhecimentos (20%). Os restantes 10% deste último domínio, bem como o domínio dos Conhecimentos e Atitudes (10%), foram avaliados a partir dos resultados obtidos através da avaliação formativa, complementando a avaliação sumativa.

Com o objetivo de preparar os alunos de acordo com o que aprenderam e executaram durante as aulas, os exercícios propostos para a realização da avaliação sumativa, seguiram o mesmo formato utilizado na avaliação formativa inicial e durante a prática letiva. Foram realizados exercícios de jogo reduzido/condicionado e exercícios analíticos.

Por último, tal como na avaliação formativa inicial, procedemos à elaboração de um relatório (“Relatório de Avaliação Sumativa”), em que foram descritas as classificações de cada aluno em todos os domínios, e a comparação entre os resultados obtidos pelos mesmos na avaliação formativa inicial e na avaliação sumativa, de modo a verificar se havia ou não evolução. Este relatório permitiu ainda efetuar uma análise, discussão e reflexão acerca dos resultados obtidos no final de cada UD.

3.4 Autoavaliação

Segundo Reis (2014), a autoavaliação do desempenho do indivíduo deve ser interpretada como um processo que tem como base a autorreflexão e a crítica sobre as suas intervenções, tendo como objetivo alcançar a melhoria e o aperfeiçoamento do seu desempenho. Este processo funciona para o indivíduo como um instrumento de autoanálise das suas práticas, possibilitando o autorreconhecimento e a aprendizagem, bem como a sua melhoria, sendo este uma ferramenta para a melhoria do processo de aprendizagem.

Importa referir que esta avaliação, não só permite ao aluno avaliar-se de acordo com o que este pensa relativamente ao seu desempenho nas aulas, mas também lhe permite obter uma componente transversal da sua formação como indivíduo e cidadão, na medida em que aprende a realizar uma autoanálise e uma autocrítica, de um modo exigente e honesto.

A autoavaliação teve lugar no final de cada Período, estando relacionada com a avaliação formativa. Foi realizada através da plataforma Google Forms (ver apêndice XXIII), com o objetivo de reduzir a partilha de material por parte dos alunos e, assim, diminuir o risco de contágio, tendo em conta a atual pandemia Covid-19. Também nos pareceu uma solução mais ecológica, na medida em que se evitou o uso desnecessário de papel. Com a utilização desta estratégia economizamos mais tempo de aula, visto que a sua realização foi feita fora das aulas, obtendo assim mais tempo de prática. Depois de realizada a autoavaliação pelos alunos, esta plataforma criou automaticamente gráficos, que continham os dados referentes às respostas dos alunos, ajudando-nos na realização do Relatório da Autoavaliação, onde procedemos a uma análise e reflexão sobre os mesmos. É de salientar que, devido ao ensino à distância, as questões de autoavaliação tiveram em conta as circunstâncias do momento, indo ao encontro do que foi lecionado nas aulas.

Pensamos que a realização da autoavaliação através desta estratégia, fora do horário da aula, permitiu, com mais tempo, que os alunos fomentassem uma autoanálise, reflexão e espírito crítico em relação a si próprios, acabando por economizar tempo de aula.

3.5 Parâmetros e Critérios de Avaliação

O sucesso dos alunos, é caracterizado pelo domínio/demonstração de um conjunto de competências que decorrem dos objetivos gerais, contudo são os parâmetros e os critérios de avaliação que permitem determinar esse grau de sucesso. Neste sentido, foram estabelecidos pelo Departamento de Educação Física os parâmetros e os critérios de avaliação (ver apêndice XXIV), que constituem, regras de qualificação da participação dos alunos nas atividades escolhidas pelo professor para a realização dos objetivos, bem como do seu desempenho nas situações de avaliação, previamente planeadas e organizadas pelo docente, com o objetivo de os alunos demonstrarem as qualidades visadas.

Desta maneira, os parâmetros e critérios de avaliação tiveram uma ponderação entre três domínios. Assim, a média da classificação final dos alunos, teve por base a ponderação do domínio das Atividades Físicas (70%), que representa as competências dos alunos na realização e aplicação das regras, dos gestos técnicos, princípios de jogo ou aspetos táticos das diferentes matérias abordadas. O domínio da Aptidão Física e dos Conhecimentos (20%), sendo este representado pela avaliação dos conteúdos teóricos transmitidos ao longo das matérias abordadas, através de questionamento oral, fichas de avaliação, trabalhos, ou pela realização de outras tarefas específicas. Neste domínio são também avaliadas as capacidades motoras desenvolvidas no âmbito da melhoria da Aptidão Física (integrada nas UD). Por último o domínio dos Conhecimentos e Atitudes (10%), estando aqui representada a avaliação dos comportamentos dos alunos, pelo registo de ocorrências significativas pela positiva ou pela negativa (Responsabilidade, Empenho e Participação, Organização/Métodos de trabalho, Desenvolvimento pessoal/Relacionamento interpessoal e Responsabilidade).

A nota final dos alunos por Período foi atribuída de acordo com a média dos valores em percentagem das UD lecionadas no respetivo Período, tendo em conta os domínios anteriormente referidos. De seguida, converteu-se o valor em percentagem da média final para um valor em nível: [0-19%] corresponde ao nível 1, [20-49%] corresponde ao nível 2, [50-69%] corresponde ao nível 3, [70-89%] corresponde ao nível 4 e por fim [90-100%] corresponde ao nível 5.

4. Questões Dilemáticas

O presente tópico serve para refletirmos sobre algumas questões e dilemas que surgiram durante a nossa prática pedagógica e o modo como conseguimos encontrar soluções/estratégias, com o objetivo de dar resposta aos mesmos.

Neste sentido, o primeiro obstáculo prendeu-se com a escolha das UD, ao longo do ano letivo, uma vez que tivemos de ter em conta as matérias que necessitavam de recuperação, devido ao atraso da sua lecionação no ano letivo anterior (ex: UD de Badminton). Tivemos também de ter em conta o momento/período em que cada unidade didática deveria ser lecionada, devido à preocupação das condições climáticas ao longo do ano e dos recursos espaciais e materiais existentes na escola. Outra das preocupações que tivemos em consideração aquando da escolha das UD, foram precisamente as UD que promoveriam melhores condições de prática, respeitando as regras/estratégias que tiveram de ser implementadas devido à pandemia, como por exemplo o distanciamento entre os alunos.

Uma segunda barreira que se colocou foi a escolha das estratégias que iríamos utilizar em cada UD, tendo como finalidade promover a segurança dos alunos, seguindo as regras de distanciamento nas aulas estipuladas para este ano letivo. Desta maneira, o núcleo de estágio elaborou um Quadro de Estratégias de Ensino para cada UD, com as estratégias e os modelos de ensino a utilizar, como por exemplo, jogos reduzidos/condicionados e exercícios analíticos. Este documento contemplava ainda, para cada UD, as propostas de exercícios, bem como as respetivas propostas de ajustamento. Outro dos obstáculos encontrados durante o processo ensino-aprendizagem, é relativo à dimensão gestão da aula, visto que, pela falta de experiência da nossa parte, no início do ano, estávamos a ter dificuldades na gestão da aula. Para contrariar este problema, foi elaborado um Programa de Ativação Geral (PAG), que teve como objetivo a criação de um documento que seria entregue, explicado e demonstrado aos alunos em aula, de modo a que os mesmos realizassem uma boa ativação geral, promovendo a sua autonomia nas aulas. Enquanto os alunos executavam o PAG, economizamos tempo de aula, pois ao mesmo tempo preparávamos os próximos exercícios, ajudando-nos na gestão do tempo de aula.

Por último, outro dos dilemas que nos surgiu durante o ano foram as constantes paragens letivas e o início do ensino à distância, devido ao confinamento provocado pela pandemia Covid-19. Assim sendo, ao nível das decisões de ajustamento, tivemos de recorrer a múltiplos reajustes no nosso planeamento, de modo a dar o melhor

seguimento ao mesmo, não prejudicando as aprendizagens dos alunos. Com o início do ensino à distância, tivemos de encontrar rapidamente estratégias que permitissem motivar/cativar os alunos nas aulas. Algumas das estratégias implementadas, foram o uso da plataforma de aprendizagem “Kahoot”, que continha questões e jogos interativos relacionados com as modalidades até então lecionadas, a realização de um desafio de “burpees”, que tinha como objetivo os alunos executarem o maior número de “burpees” durante uma série de um plano de treino apresentado em aula. A escolha das músicas para a realização dos planos de treino durante as aulas ficou ao critério dos alunos, sendo criada uma “playlist” com as músicas que estes mais gostavam. Foram também realizados planos de treino e apresentações teóricas, através da utilização do programa “Powerpoint”, relativas às UD abordadas.

Em suma, podemos verificar que durante o ano letivo foram surgindo questões e dilemas que colocaram em causa o planeamento e a nossa intervenção pedagógica, contudo em jeito de reflexão, soubemos encontrar as soluções/estratégias que nos pareceram melhores dado o respetivo contexto. É de salientar que estas problemáticas nos ajudaram a evoluir, no que ao processo de ensino-aprendizagem diz respeito.

Área 2 - Atividades de Organização e Gestão Escolar

Neste tópico do presente documento, evidenciamos o trabalho que nos foi proposto realizar durante o ano letivo, relativamente à assessoria a um cargo escolar. Este trabalho foi-nos apresentado durante Unidade Curricular de Organização e Administração Escolar no primeiro semestre do curso, que tinha como objetivo aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo da mesma, aquando da realização da assessoria ao cargo durante o Estágio Pedagógico.

Em discussão com o nosso professor orientador, decidimos em conjunto que faríamos a assessoria ao cargo de Diretor de Turma (DT). A escolha deste cargo, teve por base tanto a nossa opinião como a do nosso professor orientador, por acharmos que este é um dos cargos de gestão mais importantes na organização e administração escolar, se não o mais importante. Ficou definido, que o acompanhamento do cargo de DT seria realizado ao nosso professor orientador Rui Luzio, sendo este Diretor de Turma do 9ºA da Escola Básica de Vilarinho do Bairro. A assessoria a este cargo foi realizada durante o horário de Direção de Turma, com a turma do 9ºA, semanalmente

(quinta-feira das 14h:05 às 14h50) e no horário de atendimento aos Encarregados de Educação (segunda-feira das 11h30 às 12h15).

Desde o início que foi com grande entusiasmo e vontade de aprender mais acerca do papel que o cargo de DT desempenha na melhoria da comunidade escolar e qual a sua verdadeira influência. Desta maneira, tentamos com ajuda do Diretor de Turma, compreender quais os objetivos, as rotinas e as estratégias que o mesmo adota durante a gestão realizada neste cargo. Desde logo o professor assessorado, com o objetivo de nos fazer entender qual era o perfil funcional do cargo, pediu que analisássemos o Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Anadia, podendo daí retirar as competências do Diretor de Turma, através do artigo 58º - Diretor de Turma e do artigo 59º - Competências do Diretor de Turma.

Depois de analisada a parte teórica relativamente ao cargo, foram estipuladas tarefas a desempenhar ao longo da assessoria. Assim sendo, foi realizado um diário semanal durante o horário de Direção de Turma e o horário de atendimento aos Encarregados de Educação, com o objetivo de analisarmos criticamente e aprendermos com as estratégias utilizadas para com os alunos e os Encarregados de Educação (EE), de modo a compreendermos como se ultrapassavam certas dificuldades apresentadas pelos mesmos. Ajudou-nos também a perceber algumas das estratégias que o DT utilizou, para estabelecer uma boa relação com os alunos e EE, bem como, entender o modo que este utilizava para cativar os alunos relativamente aos projetos da escola. Foi proposta a realização de uma atividade que envolvesse a participação dos EE, indo ao encontro de uma das competências do DT, apresentada no artigo 59º já referido acima. Contudo devido à pandemia não foi possível a sua realização. No final da assessoria foi realizada uma entrevista ao professor assessorado, que abordou questões relevantes acerca do cargo. Esta entrevista teve como objetivo conhecer a perspetiva do Diretor de Turma relativamente à importância que este detém na escola. Por último, foi elaborado um relatório sobre a assessoria realizada e que contou com todo o trabalho efetuado ao longo desta experiência e, sobretudo, com a análise reflexiva sobre o mesmo.

Para concluir, podemos retirar que ser Diretor de Turma, implica estabelecer um relacionamento de proximidade com os alunos, professores da turma e com os Encarregados de Educação, pois como a autora Zenhas (2006) nos refere “A intensificação do diálogo entre a escola e a família é um dos fatores essenciais para reverter o pessimismo da sociedade sobre a ação da escola e a educação das gerações futuras.” É também um cargo que apresenta uma carga burocrática acentuada. Podemos

também retirar da experiência de assessoria ao cargo de DT, que o mesmo é multifacetado, sendo este essencial, na medida em que é através dele que contactamos com a realidade dos nossos alunos.

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.”

Devido à interrupção letiva do ensino presencial, no 2º Período, alguns dos nossos projetos foram reajustados para o 3º Período, com o objetivo de se conseguir realizar tudo o que já tinha sido planeado e assim não prejudicar a comunidade escolar, particularmente os alunos. Deste modo, os eventos/projetos tiveram como local de realização a EBVB, sendo estes destinados a toda a comunidade escolar, mais especificamente os alunos. A conceção do projeto “Desporto com Todos” (ver apêndice XXV), elaborado pelo NEVB, surgiu no seguimento do Tema-Problema, cujo tema é a inclusão, sendo que este projeto teve como grande objetivo a inclusão de todos os alunos no âmbito da prática desportiva.

O “Desporto com Todos” visa a integração de alunos com Necessidades de Saúde Especiais (NSE), alunos com menor desenvolvimento motor, alunos com problemas relacionados com a alimentação, entre outros. 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, Dança e Desportos Adaptados. A escolha destas modalidades permitiu um melhor controlo a nível da logística (número de alunos, funcionários, professores, etc.), garantindo todas as condições de segurança, na hora da realização dos eventos.

O projeto “Desporto com Todos” contou com a realização de cinco eventos, o primeiro designado de “Cerimónia de Abertura da Semana Paralímpica - Dança”, que integrou a participação da comunidade escolar que decidiu participar, sempre devidamente distanciada e com o uso de máscara. 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 próprio nome indica, este evento serviu também para dar início/anunciar um segundo evento, que decorreu na mesma semana de 12 a 15 de abril de 2021, o evento da “Semana Paralímpica”. Este último evento teve como finalidade, que as turmas do 5ºB, 6ºB, 7ºA, 8ºB e 9ºA, 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. Ainda neste evento, foi integrado o “Projeto Era Olímpica”, proposto pela Faculdade, cujo objetivo se prendeu com a sensibilização e a motivação dos alunos para os próximos Jogos Olímpicos. Este projeto consistiu na realização de um concurso de fotografia, em que cada turma, durante a “Semana Paralímpica”, deveria “espelhar” o melhor possível os três valores olímpicos (Excelência, Respeito e Amizade), sendo que no final estas fotografias foram divulgadas na escola, de modo a serem partilhadas com toda a comunidade escolar. 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.

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 enriquecedoras. 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.

Área 4 – Atitude Ético-Profissional

O papel do professor não se resume apenas à transmissão dos conhecimentos relativos aos conteúdos a ensinar, mas também à transmissão de valores éticos e morais, comportamentos e atitudes, que contribuem para o processo de aprendizagem e crescimento dos alunos. Neste sentido, Patrício (1993), diz-nos que no exercício da sua ação educativa, o docente não se limita à transmissão de conteúdos ou de um saber-fazer, ele age junto dos alunos para que adquiram hábitos, reproduzam comportamentos socialmente aceites, assumam e formem valores, contribuindo, deste modo, para a integração do aluno na sociedade e para a formação do seu carácter.

Desta maneira, tornou-se importante desde o início do EP, termos tomado consciência daquilo que o nosso papel enquanto professores representava para toda a comunidade escolar, mais concretamente para os alunos. Assim sendo, através das experiências que fomos adquirindo ao longo do EP e com a ajuda, quer das reuniões com o núcleo de estágio, quer através de conversas informais com outros professores da escola, a nossa postura foi-se desenvolvendo e moldando à medida que nos apercebíamos da influência que esta poderia ter nos alunos e na restante comunidade escolar. Adotámos assim, uma postura séria, respeitadora, responsável, justa, equilibrada e empática. Tentámos sempre, quer nas aulas, quer fora delas, transmitir aos alunos os valores que nos pareceram mais corretos, com o objetivo de os ajudar a evoluir, não só ao nível dos conhecimentos acerca dos conteúdos, mas também como seres humanos integrados numa sociedade. Ao longo do EP participamos em diversas ações de formação que nos permitiram, através do debate e reflexão, adquirir

conhecimentos, metodologias e estratégias, bem como fomentar o nosso crescimento pessoal e evolução profissional. Estas ações de formação incluíram o “Seminário COMEDIG – Competências de Literacia Digital e Mediática em Portugal” (ver anexo I), as “Oportunidades da Educação Olímpica em Contexto Escolar”, organizado pelo Comité Olímpico de Portugal (ver anexo II), o “X Fórum Internacional das Ciências da Educação Física (FICEF)” (ver anexo III), a ação de formação de Orientação realizada pelo Clube “Saca Trilhos”, que decorreu do Projeto de Orientação no Agrupamento de Escolas de Anadia (ver anexo V) e por fim as “Boas Práticas em Tempo de Confinamento” organizada pela APEF Aveiro (ver anexo VI), onde nestas duas últimas houve uma participação ativa.

Houve igualmente a oportunidade de participar numa sessão informativa sobre o “Associativismo Profissional-Que vantagens?”, organizada pela APEF Aveiro, e que contou com a colaboração da CNAPEF, APEFFIS Coimbra e APEFIL Leiria (ver anexo VII). Através desta formação percebeu-se qual o papel das associações relativamente às áreas do ensino na disciplina de EF e do desporto, como por exemplo, o fitness, o treino, etc. Esta participação foi de extrema relevância, sendo que, a partir do debate/discussão de ideias, esclarecemos algumas dúvidas acerca de assuntos ligados à área do ensino. Algumas das questões abordadas foram acerca dos concursos para os professores de EF, que foram esclarecidas juntamente com os oradores das diversas associações presentes. Conseguiu-se esclarecer deste modo, as datas de candidaturas, o procedimento para as mesmas e as entidades que as regem. Percebeu-se também como se inicia e progride na carreira como professor, através do debate sobre a razão da escolha desta profissão e quais as áreas opcionais para além da do ensino. Surgiu ainda a oportunidade de debate sobre a importância da disciplina de EF para a sociedade, qual o seu maior objetivo, a sua interdisciplinaridade e a importância de ser a única disciplina escolar que trabalha o corpo. Deste modo, a sessão informativa esclareceu sobre o papel que o associativismo desempenha e a sua importância no início da carreira, havendo a oportunidade de trabalhar em conjunto com as associações anteriormente referidas, visando novas iniciativas/projetos que valorizem a profissão.

As formações, assim como as reuniões e o diálogo com outros docentes tiveram um impacto positivo na evolução pessoal como futuros profissionais. Atingiu-se a compreensão que a partilha de conhecimentos, através do trabalho em equipa e da troca de ideias, resulta num maior crescimento profissional, contribuindo para a transmissão de melhores valores e conhecimentos aos alunos.

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 ANOS ESCOLARES

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

João P. Bouça Nova Torres de Matos

Universidade de Coimbra

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Coimbra, Portugal

Resumo: Em Portugal, a investigação referente às atitudes dos alunos face à inclusão de alunos com deficiência nas aulas de Educação Física, foi recentemente iniciada pela comunidade científica. O objetivo do presente estudo, prende-se por verificar as diferenças das atitudes dos alunos da EBVB, nos diferentes anos de escolaridade (variável independente), perante a realização de um evento de natureza inclusiva, designado por “Semana Paralímpica”. A recolha de dados foi realizada com base no 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). A amostra utilizada engloba um grupo de 197 alunos do 2º e 3º ciclos da EBVB, sendo que 81 formaram o grupo experimental e 116 o grupo de controlo. Estatística: relativamente aos resultados obtidos, verifica-se que, após a implementação da “Semana Paralímpica”, as diferenças entre as atitudes dos alunos não são estatisticamente significativas. Assim, foi possível concluir que, no geral, não se verificam alterações nas atitudes dos alunos do 2º ciclo (5º e 6º ano de escolaridade) e do 3º ciclo (7º, 8º e 9º ano de escolaridade) e que estes alunos apresentam níveis bastante elevados de sensibilização face ao tema em análise.

Palavras-chave: Inclusão, Educação Física, Semana Paralímpica, Ano Escolar

Abstract: In Portugal, the investigation concerning the students’ attitudes regarding the inclusion of disabled students in Physical Education classes, was recently initiated by the scientific community. The aim of the present study was to identify the differences in EBVB students attitudes in different years of schooling (independent variable), towards an inclusive event, named “Paralympic Week”. The data collection was based on the “Children’s Attitudes Towards Integrated Physical Education-revised” (CAIPE-R), Block, (1995) questionnaire, translated and validated for the Portuguese population by Campos, Ferreira and Block (2013). The sample includes a group of 197 students from 2nd and 3rd cycles of EBVB, 81 being part of the experimental group and 116 forming the control group. Statistics: regarding the obtained results, we can verificate that, after the implementation of the “Paralympic Week”, the differences between the students’ attitudes are not statistically significant. Thus, it was possible to conclude that, in general, there are no changes in the attitudes from 2nd cycle (5th and 6th grades) and 3rd cycle (7th, 8th and 9th grades) students, and that these students show quite high levels of awareness concerning the theme under analysis.

Keywords: Inclusion, Physical Education, Paralympic Week, School Year

1. Introdução

Ao longo dos anos, têm surgido alguns estudos no âmbito desta temática, que vêm a comprovar, que o presente tema em análise, apresenta cada vez mais uma maior relevância para a comunidade científica.

Segundo Rodrigues (2003), citando Fernandes (2015), “existem diversas razões pelas quais aparentemente a Educação Física tem possibilidades de ser um meio para a prossecução da educação inclusiva, nomeadamente, pelo facto intrínseco à própria natureza das atividades desenvolvidas nesta disciplina, permitindo uma ampla participação dos alunos mesmo dos que apresentam dificuldades. Este aspeto pode ser evidenciado com a presença da Educação Física em todos os planos curriculares parciais elaborados para alunos com Necessidades Educativas Especiais, entendendo-se que a Educação Física possibilita uma participação e um grau de satisfação elevado de alunos com diferentes níveis de desempenho e necessidades.” Assim sendo a realização deste estudo, permitirá através da realização da “Semana Paralímpica”, verificar que a disciplina de educação física é um meio que pode tornar a educação mais inclusiva e poder-se-á através da mesma promover novos métodos inclusivos.

Relativamente a alguns estudos já efetuados na presente área, podemos contar, com alguns Programas de Sensibilização para a Deficiência, sendo que estando bem planeados e estruturados podem influenciar positivamente os indivíduos em estudo. Foi desenvolvido um programa educacional designado de “Dia Paralímpico na Escola” (IPC,2006), tendo como finalidade permitir que as crianças adquiram conhecimentos teóricos e práticos sobre os Jogos Paralímpicos e ganhem consciência acerca das habilidades que os atletas paralímpicos apresentam. Campos, Ferreira e Block (2014), realizaram, no nosso país, um estudo onde analisaram as atitudes dos alunos do ensino básico e secundário, através da implementação de um programa de sensibilização, bem como Teixeira (2014), que realizou um Programa de Educação Paralímpica, analisando as atitudes dos alunos sem deficiência, do 5º e 6º ano de escolaridade, sendo que ambos os estudos obtiveram um efeito positivo nos alunos face à inclusão na aula de educação física.

Outro dos estudos realizados neste âmbito, foi o estudo, este mais recente, no ano de 2015, da autoria de Santos Fernandes, que teve como objetivo, avaliar o efeito da implementação do programa de intervenção de natureza inclusiva “Semana Paralímpica” nas atitudes dos alunos face à inclusão de alunos com deficiência na aula de educação física. Utilizou-se um grupo experimental e um grupo de controlo, e os

resultados deste estudo revelam diferenças bastante significativas após a implementação do programa no grupo experimental. Verificou-se que após a realização da “Semana Paralímpica”, se obteve uma notória influência na formação de atitudes positivas nos alunos face à inclusão de alunos com deficiência na aula de educação física.

Relativamente a estudos realizados fora de Portugal, surge o estudo levado a cabo por Van Biesen, Busciglio e Vanlandewijck (2006), em 3 escolas primárias na Bélgica, depois de implementado o “Dia Paralímpico na Escola”, um programa de um dia inteiro visou promover a sensibilização e mudança de atitude. Os dados foram coligidos usando o CAIPE-R, Block (1995) e foram analisadas diferenças de atitude antes e depois do teste. Os resultados indicam que o “Dia Paralímpico na Escola” provocou atitudes positivas em duas das três escolas avaliadas.

Panagiotou et al. (2008), estudaram inúmeros programas de intervenção ligados a um movimento paralímpico, verificando, nas mesmas variáveis, resultados tanto divergentes como semelhantes, chegando à conclusão de que a implementação deste tipo de programas influencia positivamente a mudança de atitudes dos alunos face à inclusão dos alunos com deficiência.

Relativamente a estudos de natureza inclusiva, tendo em conta a variável independente ano de escolaridade, o estudo realizado por Centeio (2009), citado em Cardiga (2012), que teve como objetivo avaliar as atitudes dos alunos face à Educação Física Inclusiva, nos alunos do 2º e 3º ciclo, concluiu que no ano de escolaridade existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos face à inclusão de alunos com deficiência nas aulas de EF, sendo que os 5º e 6º anos de escolaridade apresentam atitudes mais positivas. Ainda neste âmbito, num outro estudo que nos é apresentado por Afonso (2011), citado por Ribeiro (2015), em que o objetivo definido foi analisar as atitudes dos alunos face à inclusão dos seus pares com deficiência nas aulas de Educação Física, tentando verificar se as atitudes variam consoante o ciclo de escolaridade, no 2º ciclo, 3º ciclo e secundário. O estudo concluiu que na globalidade, as atitudes dos alunos face à inclusão dos seus pares deficientes nas aulas de EF, não variam consoante no ciclo de escolaridade, mas que ainda assim, o grupo de alunos que frequenta o secundário manifesta significativamente atitudes mais positivas face à inclusão, em comparação com os outros ciclos de escolaridade. No ano de 2015, o estudo sobre esta temática realizado por Ribeiro, teve como principal objetivo avaliar as atitudes dos alunos do 2º e 3º ciclo e secundário face à inclusão de alunos com NSE nas turmas do ensino regular. Os resultados revelaram que as atitudes dos alunos face à

inclusão dos seus pares com NSE nas turmas são mais positivas no 2º e 3º ciclo, em relação ao ensino secundário que manifesta atitudes menos positivas.

Neste estudo, foi realizada a análise das diferenças nas atitudes entre os anos de escolaridade do 2º e 3º ciclo (5º, 6º, 7º, 8º e 9º ano de escolaridade) da escola Básica de Vilarinho do Bairro após a implementação do evento de natureza inclusiva, designado de “Semana Paralímpica”. Esta análise permitirá entender quais as perspetivas destes alunos face à inclusão de alunos com deficiência nas aulas de educação física, sendo que será utilizada a variável independente (ano escolar), tendo esta como objetivo perceber se existem diferenças significativas nas atitudes dos ciclos presentes no estudo (2º e 3º ciclo).

Tendo em conta que os vários estudos consultados apontam para um contributo positivo das ações de sensibilização nas atitudes dos alunos face à inclusão de alunos com deficiência nas aulas de educação física, a escola é um meio indicado para a promoção da inclusão dos indivíduos com NSE, não só a nível educativo, mas também a nível social, isto é, com os restantes colegas de turma, funcionários e professores. Deste modo, é necessário cada vez mais estudar as interações que se estabelecem entre os alunos numa sala de aula e assim verificar se são ou não promotoras da inclusão, pois como nos diz Ainscow (1998 citado por Silva, 2009), citado por Ribeiro 2015, “... a educação inclusiva tem como primordial pressuposto de que todos os alunos estão na escola para aprender e, por isso, participam e interagem uns com os outros, independentemente das dificuldades que cada um possa evidenciar”. Pensamos estudar esta temática na nossa escola, no sentido de se alcançarem melhores soluções/estratégias para a inclusão nas aulas de educação física de alunos com deficiência.

Neste sentido, de acordo com a literatura consultada podemos constatar que o 2º e 3º ciclo apresentam atitudes mais positivas em comparação com outros ciclos de ensino/anos de escolaridade (ex: ensino secundário) e que comparando somente o 2º ciclo com o 3º ciclo, o 5º e 6º ano de escolaridade, segundo a literatura evidenciada no presente estudo, apresentam atitudes mais positivas.

Tendo em conta a literatura apresentada emitimos as seguintes hipóteses:

Hipótese 1: através do estudo realizado emitimos a possibilidade de que o 2º ciclo poderá apresentar atitudes mais positivas em comparação com o 3º ciclo.

Hipótese 2: se as raparigas do 2º ciclo têm perceções diferentes às do 3º ciclo e se os rapazes do 2º ciclo têm perceções diferentes relativamente aos do 3º ciclo. O género não altera as perceções em função dos ciclos.

Hipótese 3: após a intervenção, os alunos sujeitos à “Semana Paralímpica” do 2º ciclo terão uma evolução mais significativa que os alunos do 3º ciclo sujeitos à intervenção.

Hipótese 4: no 2º e no 3º ciclo a “Semana Paralímpica” tem um impacto significativo no grupo experimental e não tem impacto sobre o grupo controlo.

2. Metodologia

2.1 Caracterização da amostra

Para o nosso estudo, a amostra que foi sujeita ao evento de natureza inclusiva, designado de “Semana Paralímpica” na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, era composta por um total de 197 alunos. Para a implementação da “Semana Paralímpica”, dividiu-se a amostra em dois subgrupos, o Grupo de Controlo (GC) e o Grupo Experimental (GE). O GC não foi sujeito à intervenção no evento da “Semana Paralímpica” e o GE foi sujeito à intervenção no evento da “Semana Paralímpica”. O GE foi constituído pelas turmas do 5ºB, 6ºB, 7ºA, 8ºB e 9ºA. O GC foi constituído pelas restantes turmas, a turma do 5ºA, 5ºC, 6ºA, 7ºB, 7ºC, 8ºA, 8ºC e o 9ºB.

O GE foi composto por um total de 81 alunos, dos quais 16 alunos pertenciam à turma do 5ºB, 19 alunos à turma do 6ºB, 15 alunos à turma do 7ºA, 16 alunos à turma do 8ºB e 15 alunos à turma do 9ºA. O GC foi composto por um total de 116 alunos, dos quais 31 alunos pertenciam às restantes turmas do 5º ano de escolaridade, 18 alunos à restante turma do 6º ano de escolaridade, 28 alunos às restantes turmas do 7º ano de escolaridade, 26 alunos às restantes turmas do 8º ano de escolaridade e 13 alunos à restante turma do 9º ano de escolaridade.

Tabela 2 - Dados da Amostra- Grupos de Controlo e Experimental (variável independente - ano de escolaridade)

Ciclo de Ensino	Grupo Experimental N=81		Grupo Controlo N=116		Total N=197	
	N	%	N	%	N	%
2º Ciclo	35	17,8%	49	24,8%	84	42,6%
3º Ciclo	46	23,3%	67	34%	113	57,4%
Total	81	41,2%	116	58,8%	197	100%

2.2 Instrumentos de recolha de dados

Foi utilizado 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), como instrumento de recolha de dados.

A consistência interna e a validade do questionário (CAIPE-R) foram testadas de forma adequada, respondendo à estrutura original apresentada por Block (1995). Os resultados apontam que a versão em português do CAIPE-R é um instrumento válido e fiável para avaliar as atitudes de alunos sem deficiência em relação à inclusão de pares com deficiência nas respetivas aulas de Educação Física.

O questionário divide-se em duas partes, numa primeira parte, está descrito um pequeno texto, que fala de uma situação hipotética de um aluno “João” que apresenta deficiência motora, com idade aproximada à dos inquiridos (alunos). O mesmo apresentava dificuldades nas atividades físicas pelo facto de se deslocar em cadeira de rodas. Depois de os alunos terem acabado de preencher os dados biográficos (idade, sexo, ano de escolaridade e escola), cada aplicador do questionário leu em voz alta cada uma das afirmações/questões, estando estas relacionadas com a situação hipotética já referida anteriormente. No final de cada questão, o aplicador verificou se os alunos tinham dúvidas e procedeu ao eventual esclarecimento das mesmas. A segunda parte do questionário, reporta para a experiência pessoal dos inquiridos, face aos alunos com deficiência.

2.3 Procedimentos metodológicos

A primeira aplicação do questionário (CAIPE-R), decorreu no mês de novembro do ano de 2020, dando início à parte experimental do estudo e a segunda aplicação decorreu no mês de abril, depois de ter sido realizado o evento de natureza inclusiva, designado de “Semana Paralímpica”. O questionário foi realizado sem um aviso prévio aos inquiridos, de modo a não influenciar possíveis respostas dos mesmos. O mesmo foi aplicado a toda a escola (Escola Básica de Vilarinho do Bairro), englobando os dois grupos de estudo, o Grupo Experimental e o Grupo de Controlo. O preenchimento deste questionário, teve ainda a aprovação de todos os Diretores de Turma, sendo aplicado no horário de aula de DT (Diretor de Turma). A distribuição do questionário foi feita pelo

Núcleo de Estágio de Vilarinho do Bairro. O preenchimento teve um tempo médio de cerca de 15 minutos.

Antes do preenchimento do questionário, foi referido que o mesmo era anónimo e que não havia respostas corretas ou incorretas, sendo que as respostas às questões, dependiam somente de como os inquiridos se sentiam em relação à situação hipotética descrita.

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, por forma a verificar a existência de possíveis diferenças estatisticamente significativas para a variável independente em estudo, ano de escolaridade, procedeu-se à aplicação do Teste Não Paramétrico “*Teste U de Mann-Whitney*”. E por forma a verificar a existência de possíveis diferenças estatisticamente significativas para as variáveis dependentes em estudo, a Atitude Global, a Atitude Geral e a Atitude Específica nos momentos “a” (antes de ser aplicada a “Semana Paralímpica”) e “b” (depois de ser aplicada a “Semana Paralímpica”), procedeu-se à aplicação do Teste Não Paramétrico “*Teste de Wilcoxon*”.

De forma a comprovar a hipótese, foi utilizado um nível de significância de $\rho \leq 0,05$, dado ser o valor convencionado para pesquisas na área das ciências humanas.

3. Apresentação dos resultados

Tabela 3 - Resultados da estatística descritiva e Teste U de Mann-Whitney (variável independente ano de escolaridade)

	Estatística Descritiva			Teste U de Mann-Whitney
	Ciclo	Média	Desvio Padrão	p
Atitude Global	2ºciclo	3,48	0,253	0,377 (ns)
	3ºciclo	3,45	0,251	
Atitude Geral	2ºciclo	3,38	0,323	0,352 (ns)
	3ºciclo	3,35	0,295	
Atitude Específica	2ºciclo	3,59	0,348	0,809 (ns)
	3ºciclo	3,57	0,374	

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

Através dos dados apresentados na tabela 3 (Estatística Descritiva e “Teste U de Mann-Whitney”), podemos verificar que não existem diferenças estatisticamente significativas. Desta maneira, não se confirma a Hipótese 1, em que se emitiu a possibilidade do 2º ciclo (5 e 6º ano de escolaridade) ter atitudes mais positivas em comparação com o 3º ciclo (7º, 8º e 9º ano de escolaridade).

No geral, as médias (M) apresentadas dos alunos da EBVB são elevadas.

Tabela 4 - Resultados da estatística descritiva e Teste U de Mann-Whitney (variáveis independentes género e ano de escolaridade)

	Estatística Descritiva				Teste U de Mann-Whitney
	Género	Ciclo	Média	Desvio Padrão	p
Atitude Global	Feminino	2ºciclo	3,50	0,270	0,939 (ns)
		3ºciclo	3,51	0,241	
	Masculino	2ºciclo	3,48	0,239	0,157 (ns)
		3ºciclo	3,40	0,251	
Atitude Geral	Feminino	2ºciclo	3,42	0,285	0,723 (ns)
		3ºciclo	3,40	0,290	

Atitude Específica	Masculino	2ºciclo	3,36	0,349	0,368 (ns)
		3ºciclo	3,30	0,295	
	Feminino	2ºciclo	3,59	0,368	0,683 (ns)
		3ºciclo	3,63	0,380	
Masculino	2ºciclo	3,60	0,330	0,252 (ns)	
	3ºciclo	3,52	0,366		
Nível de significância: $p \leq 0.05^*$, $p \leq 0.01^{**}$ (ns) resultados não significativos (s) resultados significativos					

Como podemos observar na tabela 4, os dados da Estatística Descritiva e o “Teste U de Mann-Whitney”, mostram-nos que não existem diferenças estatisticamente significativas.

Apesar da hipótese 1 não se verificar, não houve influencia do género sobre as atitudes nos diferentes ciclos, confirmando a hipótese 2.

Tabela 5 - Resultados da estatística descritiva e Teste U de Mann-Whitney (variável independente ano de escolaridade) para o Grupo Experimental evolução entre o momento “a” e “b” – diferenças entre ciclos de ensino

	Estatística Descritiva			Teste U de Mann-Whitney
	Ciclo	Média	Desvio Padrão	p
Atitude Global	2ºciclo	-0,05	0,314	0,117 (ns)
	3ºciclo	0,06	0,230	
Atitude Geral	2ºciclo	-0,10	0,347	0,076 (ns)
	3ºciclo	0,08	0,346	
Atitude Específica	2ºciclo	0,04	0,380	0,942 (ns)
	3ºciclo	0,04	0,333	
Nível de significância: $p \leq 0.05^*$, $p \leq 0.01^{**}$ (ns) resultados não significativos (s) resultados significativos				

Como podemos evidenciar na tabela 5, os resultados da Estatística Descritiva e do “Teste U de Mann-Whitney”, mostram-nos não existir diferenças estatisticamente significativas.

Deste modo, não se verifica a Hipótese 3 em que se emitiu a possibilidade de no Grupo Experimental, o 2º ciclo mostrar uma evolução mais significativa que o 3º ciclo, relativo ao momento “a” (antes de ser aplicada a “Semana Paralímpica”) e o momento “b” (depois de ser aplicada a “Semana Paralímpica”).

Tabela 6 - Resultados da estatística descritiva e Teste de Wilcoxon (variável independente ano de escolaridade) para os Grupos de Controlo e Experimental no momento "a" e "b"

Tipo Grupo		Grupo Controlo						Grupo Experimental					
Ciclo		2ºciclo			3ºciclo			2ºciclo			3ºciclo		
		M	DP	p	M	DP	p	M	DP	p	M	DP	p
Atitude Global	a	3,51	0,257	0,012*	3,45	0,261	0,806	3,43	0,244	0,483	3,45	0,237	0,075
	b	3,59	0,328		3,43	0,361		3,39	0,268		3,52	0,248	
Atitude Geral	a	3,39	0,343	0,091	3,37	0,293	0,649	3,36	0,292	0,194	3,31	0,299	0,214
	b	3,48	0,369		3,32	0,380		3,32	0,360		3,40	0,305	
Atitude Específica	a	3,63	0,340	0,142	3,53	0,380	0,285	3,52	0,356	0,738	3,61	0,364	0,517
	b	3,71	0,343		3,56	0,459		3,51	0,409		3,67	0,302	

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

Relativamente à tabela 6, os resultados da Estatística Descritiva e o “Teste de Wilcoxon”, mostram-nos apenas existir diferenças estatisticamente significativas na Atitude Global do 2º ciclo do grupo controlo.

Neste sentido, a Hipótese 4 não se verifica.

4. Discussão dos resultados

Depois de apresentados os resultados, alguns merecem um maior destaque, tendo em conta o que o evento de natureza inclusiva, designado de “Semana Paralímpica”, representou nas atitudes dos alunos face à inclusão de alunos com deficiência nas aulas de Educação Física na EBVB.

Relativamente às médias obtidas em ambos os ciclos de ensino, podemos verificar que são bastante elevadas, o que significa que as atitudes dos alunos relativamente ao tema da inclusão são muito positivas. Estes valores podem dever-se ao facto de a EBVB sensibilizar os alunos acerca desta temática ao longo dos anos e na escola haverem alunos com deficiência o que acaba por familiarizar os restantes alunos, para a inclusão. Deste modo, tendo em conta o estudo realizado por Centeio (2009), citado em Cardiga (2012), que concluiu, que no ano de escolaridade existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos face à inclusão de alunos com deficiência nas aulas de EF, sendo que os 5º e 6º anos de escolaridade (2º ciclo) apresentam atitudes mais positivas em comparação com os 7º, 8º e 9º anos de escolaridade (3º ciclo). Comparando estes resultados, com os da tabela 3, do presente estudo, podemos constatar que não se verificou esta diferença. O nível elevado de inclusão nos alunos da EBVB pode ter influenciado os diferentes resultados entre os estudos.

Não encontramos diferenças estatisticamente significativas quanto à evolução das atitudes dos alunos do 2º e 3º ciclo entre os diferentes momentos, o nível inicial elevado dos alunos em ambos os grupos pode ter influenciado estes resultados. Comparando os nossos resultados, com os do estudo efetuado por Afonso (2011), citado por Ribeiro (2015), que concluiu que na globalidade, as atitudes dos alunos face à inclusão dos seus pares deficientes nas aulas de EF, não variam consoante no ciclo de escolaridade, o nosso estudo confirma estes resultados.

Os valores referentes à tabela 6, que nos apontam as diferenças das atitudes do 2º ciclo e do 3º ciclo, no Grupo de Controlo e no Grupo Experimental, nos momentos “a” e “b”, referem que apenas existe significância na Atitude Global, no Grupo de Controlo. Este resultado, pode dever-se ao Grupo de Controlo ter pertencido à mesma escola que o Grupo Experimental, onde decorreu a “Semana Paralímpica”. Desta maneira, os alunos pertencentes ao GC ao terem a oportunidade de verem as atividades que decorreram na semana do evento de natureza inclusiva, na nossa opinião influenciou positivamente as atitudes destes alunos. Tendo em conta os resultados apresentados na tabela 6, podemos verificar que a Hipótese 4 do estudo não se confirma, sendo que a “Semana Paralímpica” não teve impacto nas atitudes dos alunos do 2º e 3º ciclo.

5. Conclusão

Com este estudo, no geral ambos os ciclos de ensino (5º, 6º, 7º, 8º e 9º ano de escolaridade), apresentam níveis bastantes elevados no que diz respeito às atitudes em estudo. Relativamente às médias obtidas pelos ciclos de ensino, ambas se mostram bastante semelhantes.

Quanto ao nível de significância, os resultados obtidos no que toca às atitudes dos alunos da EBVB face à inclusão de alunos com deficiência nas aulas de EF, não são estatisticamente significativos entre os ciclos de ensino. Desta maneira, podemos concluir que os resultados estão em contradição com os resultados da literatura consultada, em que se emitia a possibilidade de o 2º ciclo apresentar atitudes mais positivas em comparação com o 3º ciclo.

Com o objetivo de conseguirmos resultados mais consistentes no que toca ao tema em análise no presente estudo, devemos continuar a promover mais ações de cariz inclusivo nas escolas, bem como realizar mais estudos nesta área, de forma a evoluir o processo de inclusão nas escolas e, assim, sensibilizar cada vez mais os alunos e a restante comunidade escolar para esta temática.

REFERÊNCIAS

- Campos, M. J. (2013). 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. J. (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 estágio apresentado à universidade lusófona de humanidade e tecnologias*.
- Fernandes, S. (2015). O impacto de um programa de sensibilização nas atitudes dos alunos do 7º ano face à inclusão de alunos com deficiência na aula de Educação Física.
- IPC. (2006). Paralympic School Day Manual.
- Panagiotou, A. E. (2008). Attitudes of 5th and 6th grade Greek Students Toward the Inclusion of Children with Disabilities in Physical Education Classes After a Paralympic Education Program. *European Journal of Adapted Physical Activity*, pp. 1(2), 31-43.
- Ribeiro, A. (2015). As atitudes dos alunos face à inclusão dos seus pares com necessidades educativas especiais nas turmas do ensino regular. *Mestrado em Ciências da Educação na Especialidade em Domínio Cognitivo-Motor - Escola Superior de Educação João de Deus*.
- Teixeira, J. (2014). O efeito de um Programa de Educação Paralímpica 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*.
- Van Biesen, D. B. (2006). Attitudes towards inclusion of children with disabilities: the effect of the implementation of “A Paralympic School Day” on Flemish elementary children. Proceedings of the 8th European Conference of Adapted Physical Activity. *Faculty of Physical Culture, Palacky University, Olomouc*.

CONCLUSÃO

O presente relatório teve como finalidade descrever e refletir sobre toda a experiência vivenciada ao longo deste ano letivo no Estágio Pedagógico. Durante esta experiência, adquirimos diversas aprendizagens que servirão como ferramentas para nos ajudar enquanto futuros docentes. Nesta fase final, depois de todo o trabalho desenvolvido, e fazendo uma retrospectiva e análise de todo este processo, podemos verificar um enorme crescimento tanto a nível pessoal, como a nível profissional.

Desta maneira, após concluído o Estágio Pedagógico, é fundamental realizar o balanço e a reflexão crítica de todo o trabalho que evidenciamos no Relatório de Estágio. Assim, ao sabermos que este ano iria ser um ano de grandes desafios e obstáculos para ultrapassar, com bastante pressão, ansiedade e receio de falhar, o início mostrou-se bastante complicado quando percebemos todo o trabalho e dedicação que envolvia esta profissão. Contudo, estes sentimentos foram-se transformando em sentimentos de gosto pelo trabalho que estávamos a desempenhar, pela forma profissional em que se estava a levar esta experiência e pelo facto de a cada dia se esperarem desafios novos, que levaram à aquisição de aprendizagens que até então desconhecíamos. Procuramos sempre superar da melhor forma todos estes desafios e obstáculos com que nos confrontamos várias vezes, mesmo nas alturas em que erramos, o que faz parte do processo e nos permitiu melhorar, crescer e evoluir. Uma das grandes aprendizagens que levamos desta experiência é que todo o planeamento realizado durante o ano, tinha apenas um único propósito, a aprendizagem dos nossos alunos e, através dela, a melhoria do processo ensino-aprendizagem de modo a que estes alcançassem o sucesso pretendido.

Neste sentido, após uma reflexão aprofundada de toda a prática docente realizada durante este ano letivo, pensamos ter cumprido com todos os objetivos aos quais nos propusemos desde o início do Estágio Pedagógico, terminando esta experiência com um sentimento de dever cumprido. Colocamos todo o nosso empenho, profissionalismo, sentimento e todas as nossas forças, naquele que foi um ano extremamente exigente, mas que terminou como sendo um ano no qual adquirimos imensas aprendizagens e vivências que jamais serão esquecidas.

Em conclusão, terminamos esta formação com um gosto ainda maior pela prática pedagógica e com saudade do ato de lecionar e de transmitir o gosto que temos pelo desporto aos nossos alunos.

REFERÊNCIAS

- (2020). *Guia de Estágio (provisório) 2020/2021*. Universidade de Coimbra, FCDEF .
- Alarcão, I. (2001). *Escola Reflexiva e Nova Racionalidade* . Porto Alegre: Artmed.
- Albuquerque, A. (13 de outubro de 2003). Caracterização das concepções dos orientadores de estágio pedagógico e sua influência na formação inicial em Educação Física. *FCDEF-UP*.
- Apolinário, J. (2008). *Relatório de Estágio Pedagógico* . Funchal, Madeira, Portugal: Dissertação de Mestrado, Universidade da Madeira.
- Bento, J. O. (1987). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte.
- Carmona, A. (2012). *A unidade didática como estratégia de ensino integrado - dos fundamentos didáticos nos processos de construção*. Portugal: Relatório de Estágio, Instituto Politecnico de Castelo Branco - Escola Superior de Educação.
- CNAPEF. (2020). Avaliação do nível de risco das atividades físicas e das respetivas adaptações metodológicas.
- CNAPEF. (2020). Propostas para a realização em regime presencial das aulas práticas de Educação Física e desporto escolar.
- CNAPEF, S. &. (18 de fevereiro de 2021). WEBINARS | Ensino da Educação Física em Contexto de E@D. *Aprendizagens Essenciais: Proposta de Operacionalização da Área dos Conhecimentos em E@D*. Portugal.
- Direção Geral de Saúde. (2020). *Orientações para a Realização em Regime Presencial das aulas práticas de Educação Física*. DGS.
- Freire, P. (1996). *Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa*. Rio de Janeiro: Paz e terra.
- Godinho, M. M. (2007). *Instrução e demonstração*. In M. Godinho (ed), *Controlo Motor e Aprendizagem - Fundamentos e aplicações*. Cruz-Quebrada: Edições FMH.
- Matos, Z. &. (1988). *A avaliação em Educação Física*. Horizonte. .

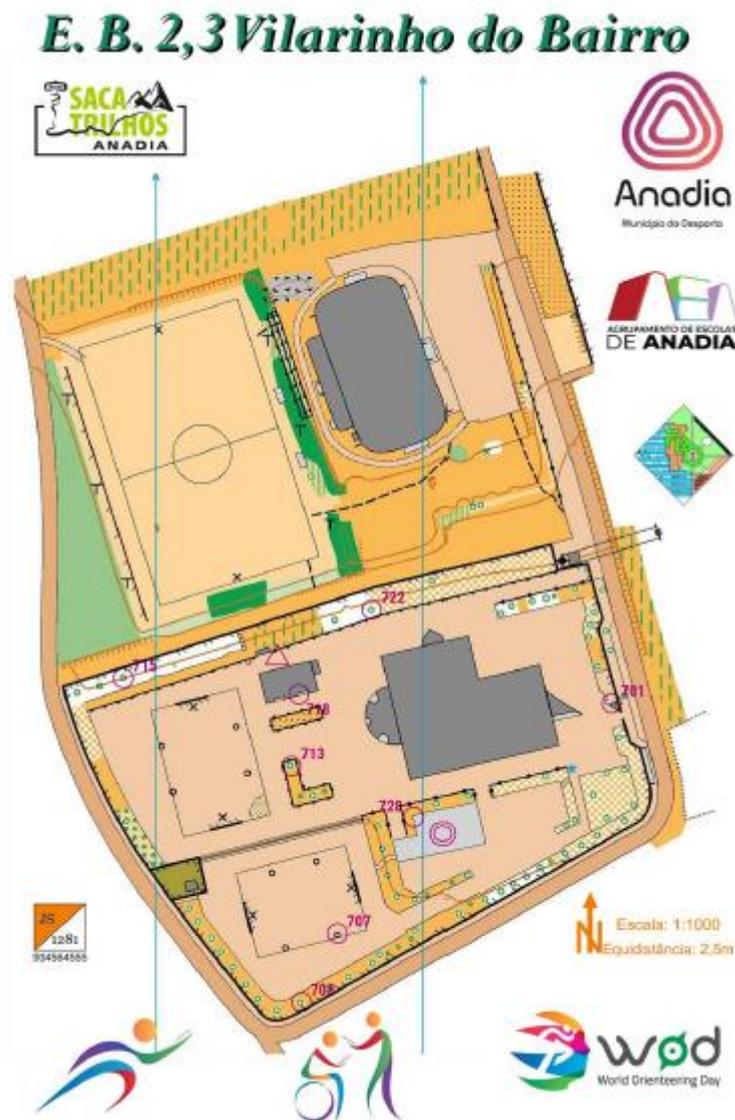
- Ministério da Educação. (2001). *Programa Nacional de Educação Física - 3º ciclo do Ensino Básico*. Lisboa.
- Ministério da Educação. (s.d.). *Anexo III - Aprendizagens Essenciais 7º, 8º e 9º ano (currículo do ensino básico e secundário)*.
- Nobre, P. (2015). *Avaliação das Aprendizagens. Avaliação das Aprendizagens: conceções, práticas e usos*.
- Nóvoa, A. (1992). *Vidas de Professores*. Portugal: Porto.
- Patrício, M. (1993). *Lições de axiologia educacional*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Pieron, M. (1988). *Didáctica de las actividades físicas y deportivas*. Madrid: Gymnos Libreria.
- Piéron, M. (1996). *Formação de Professores - Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógica*. Faculdade de Motricidade Humana.
- Pimenta, S. (2000). *Saberes pedagógicos e atividade docente*. São Paulo: Cortez.
- Proença, J. (2008). *Formação inicial de professores de Educação Física testemunho e compromisso*. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.
- Reis, M. L. (2014). *Autoavaliação em perspetiva colaborativa para a melhoria da prática docente*. Brasília: Universidade de Brasília.
- Ribeiro, L. (1999). *Avaliação da Aprendizagem*. Lisboa: Texto Editora.
- Ribeiro-Silva, E., Fachada, M., & Nobre, P. (2020-2021). *Prática Pedagógica Supervisionada em Educação Física IV*. Coimbra, ISBN 978-989-96807-7-7: FCDEF-UC.
- Roldão, M. D. (2018). *Gestão curricular para a autonomia das escolas e professores*. Direção Geral da Educação.
- Rosado, A. &. (2011). *Promoção de ambientes positivos de aprendizagem*. In A. Rosado & I. Mesquita (eds.), *Pedagogia do Desporto*. Cruz-Quebrada: Edições FMH.
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a Enseñar la Educación Física*. INDE Publicaciones.

Vickers, J. (1990). *Instructional Design for teaching physical activities*. . Champaign Illinois: Human Kinetics Books.

Zenhas, A. (2006). *O Papel do Diretor de Turma na Colaboração Escola-Família*. Porto Editora.

APÊNDICES

APÊNDICE I – Exemplo Mapa Topográfico e Cartão de Controlo Orientação



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

701	728	707	708	713	718
715	722		R1	R2	R3

Hora Chegada:		Nome:
Hora Partida:		
Tempo prova:		

Escola Básica de Vilarinho do Bairro

ORIENTAÇÃO

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ANADIA

APÊNDICE II – Ficha Individual do Aluno



Escola EB 2º e 3º Vilarinho do Bairro 2020/2021

FICHA INDIVIDUAL DE ALUNO

1. Identificação de Aluno

- 1.1. Nome: _____
1.2. Ano: _____
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, qual/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? _____

5. Vida Escolar

5.1. Gostas de frequentar a escola? Sim Não

5.2. O que mais gostas na escola?

Convívio com os teus colegas Fazer novos amigos Aprender

Professores Tempos livres Outro motivo? Qual? _____

5.3. O que menos gostas na Escola?

Das Aulas Dos Colegas Intervalo Professores Outro? Qual? _____

5.4. O que gostarias que a escola tivesse e não tem?

5.5. Já reprovaste alguma vez?

Sim Não

5.5.1. Se sim, em que ano(s)? _____

5.6. Qual a tua disciplina preferida? _____

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

5.8. Quais as razões para essas dificuldades:

Falta de estudo Dificuldades de compreensão Ensino dos professores

Falta de interesse Pouco tempo para aprender a matéria Problemas de saúde

Outra Qual? _____

6. Hábitos de Estudo

6.1. Gostas de estudar? Sim Não

6.2. Com que frequência costumavas estudar?

Diariamente Regularmente Em vésperas de avaliação Nunca

6.3. Quanto tempo por semana? _____

6.4. Como gostas de estudar?

Sozinho Em grupo

6.5. Qual o teu local de estudo habitual?

Escola Casa Outro Qual? _____

6.6. Tens ajuda no esclarecimento de dúvidas?

Sim Não

6.6.1. Se sim, quem te esclarece as dúvidas?

Pais Colegas Amigos Irmãos Professores Explicador particular

6.7. Área que gostavas de seguir no Secundário?

Ciências e Tecnologias Línguas e Humanidades Artes Desporto

Curso Profissional Outro Qual? _____

6.8. Que profissão deseja exercer no futuro?

7. Alimentação

7.1. Quantas refeições fazes? _____

7.2. Que refeições fazes diariamente?

Pequeno-almoço Meio da manhã Almoço Lanche Jantar Ceia

7.3. Onde costumava almoçar?

Casa Cantina da escola Bar da escola Café Não almoço

8. Tempos Livres

8.1. Ordena (1 a 5) as atividades de tempos livres a que dedicas mais tempo:

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

Ver Televisão	Ir às compras	
Praticar Desporto	Ouvir Música	
Conversar com amigos	Auxílio dos familiares	
Ler	Estar sozinho, isolado	
Computador	Ir ao cinema/teatro/concertos	
Redes Sociais	Vídeo jogos (outro)	
Fazer trabalhos escolares	Outro:	

8.2. Lista as 3 redes sociais que mais utilizas diariamente:

8.3. Quantas horas passas nas redes sociais? _____

9. Hábitos Desportivos

9.1. Praticas algum desporto (fora da escola)? Sim Não

9.1.1. Se sim, qual / quais? _____

9.1.2. Quanto tempo passas por semana? _____

9.1.3. Se não porquê? _____

10. Na Educação Física na Escola

10.1. Desde quando tens E.F. na escola?

Pré-Primária 1º Ciclo 2º Ciclo

10.2. Que mais gostas na aula de Educação Física.

Benefícios para a saúde Experimentar novas modalidades

Aprender e evoluir nas várias Matérias lecionadas Ajuda a libertar o stress

Convivência com os colegas/ Trabalho de equipa Praticar Desporto

10.3. Que menos gostas na aula de Educação Física.

Jogos Desportivos Coletivos Jogos Desportivos Individuais

Jogos Tradicionais: Ex: jogo do mata, jogo do bola ao Capitão Aquecimento

Correr/ Praticar exercício físico Alongamentos

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

10.5. O ano passado estiveste envolvido no Desporto Escolar? Sim Não

10.5.1. Se sim, em qual/quais modalidades? _____

10.6. Na tua opinião qual a utilidade da Educação Física na escola?

Benefícios para a saúde Preparação/ aptidão Física

Aprendizagem de novos desportos Controlo de peso

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

Futebol		Tenis	
Voleibol		Patinagem	
Andebol		Ginastica solo	
Basquetebol		Ginastica acrobatica	
Tag Rugby		Ginastica de aparelhos	
Badminton		Atletismo	
Natação		Dança	

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

Futebol		Tenis	
Voleibol		Patinagem	
Andebol		Ginastica solo	
Basquetebol		Ginastica acrobatica	
Tag Rugby		Ginastica de aparelhos	
Badminton		Atletismo	
Natação		Dança	

11. Durante a Quarentena

11.1. Conseguiste realizar exercício físico (caminhar, corrida, andar de bicicleta, etc) Sim Não

11.1.1. Se sim, o quê? _____

11.2. Durante as aulas de online, conseguiste assistir a todas as aulas?

Sim Não

11.2.1. Se não, porquê? _____

11.3. Quais foram as tuas maiores dificuldades durante as aulas online?

11.4. Consideras que tiveste sucesso escolar durante as aulas online?

Sim Não

11.5. Em relação as aulas de Educação Física, achas que estas foram proveitosas?

Sim Não

11.5.1.1. Se não, porquê? _____

11.6. Que consideras que poderia ter sido melhorado durante as aulas online?

12. Qualidades dos Docentes

12.1. Aponta as qualidades que mais aprecias num professor?

Exigência Pontualidade Comunicação (explicar bem)

Ser justo Compreensivo Sentido de humor Simpatia

Outras Quais? _____

Obrigado pela tua colaboração!

APÊNDICE III – Resultados Programa Fitescola

2020 - 2021		AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ANADIA				RESULTADOS - 1º MOMENTO				9ºB		
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	VELOCIDADE 40 M	AGILIDADE 4X10 M	FLEXIBILIDADE DE OMBROS	FLEXIBILIDADE DOS M. I.
1		ACIMA DO PESO IDEAL	NÃO APTO	ZSAF	NÃO APTO	ZSAF	ZSAF	ZSAF		ZSAF	ZSAF	NÃO APTO
2		ZSAF	NÃO APTO	ZSAF	NÃO APTO	ZSAF	ZSAF	PERFIL ATLÉTICO		ZSAF	ZSAF	NÃO APTO
3		ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	PERFIL ATLÉTICO		ZSAF	ZSAF	NÃO APTO
4		ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	PERFIL ATLÉTICO	PERFIL ATLÉTICO		PERFIL ATLÉTICO	ZSAF	NÃO APTO
5		ZSAF	ZSAF	PERFIL ATLÉTICO	NÃO APTO	PERFIL ATLÉTICO	PERFIL ATLÉTICO	PERFIL ATLÉTICO		PERFIL ATLÉTICO	ZSAF	NÃO APTO
6		ZSAF	ZSAF	NÃO APTO	NÃO APTO	PERFIL ATLÉTICO	PERFIL ATLÉTICO	PERFIL ATLÉTICO		NÃO APTO	NÃO APTO	NÃO APTO
7		ZSAF	NÃO APTO	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF		ZSAF	ZSAF	NÃO APTO
8		ACIMA DO PESO IDEAL	PERFIL ATLÉTICO	ZSAF	ZSAF	PERFIL ATLÉTICO	ZSAF	PERFIL ATLÉTICO		PERFIL ATLÉTICO	ZSAF	NÃO APTO
9		ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF		ZSAF	ZSAF	NÃO APTO
10		ACIMA DO PESO IDEAL	NÃO APTO	NÃO APTO	NÃO APTO	NÃO APTO	NÃO APTO	NÃO APTO		NÃO APTO	ZSAF	NÃO APTO
11		ZSAF	NÃO APTO	ZSAF	NÃO APTO	ZSAF	ZSAF	NÃO APTO		PERFIL ATLÉTICO	ZSAF	NÃO APTO
12		ZSAF	ZSAF	PERFIL ATLÉTICO	ZSAF	ZSAF	PERFIL ATLÉTICO	ZSAF		PERFIL ATLÉTICO	ZSAF	ZSAF
13		ABAIXO DO PESO IDEAL	ZSAF	PERFIL ATLÉTICO	ZSAF	PERFIL ATLÉTICO	PERFIL ATLÉTICO	ZSAF		ZSAF	ZSAF	NÃO APTO

9ºB		Milha											
2020 - 2021		MEDIÇÕES					RESULTADOS						
N.º	NOME ALUNO (A)	Tempo/VO2Max						GÉNERO	Resultado	28/09/2020			Idade
		1º TESTE Tempo	1º TESTE VO2Max	2º TESTE	2º TESTE VO2Max	3º TESTE	3º TESTE VO2Max			1º TESTE	2º TESTE	3º TESTE	
1		NR					F		NR			14	
2		6	36,8				F		Não Apto			15	
3		4,4	49,5				M		ZSAF			14	
4		4,16	52,3				M		ZSAF			15	
5		5,5	41,2				M		Não Apto			14	
6		5,1	43				M		ZSAF			14	
7		6,03	36,6				F		Não Apto			14	
8		4,1	53				M		ZSAF			15	
9		4,15	52,4				M		ZSAF			16	
10		7,7	29,1				M		Não Apto			14	
11		5,53	40				F		ZSAF			14	
12		5,7	38,6				M		Não Apto			14	
13		3,08	71,8				M		Perfil Atlético			14	

Milha					
RAPAZES			RAPARIGAS		
IDADE	MIN	ATL	IDADE	MIN	ATL
9	0	0	9	0	0
10	0	0	10	0	0
11	0	0	11	0	0
12	0	0	12	0	0
13	0	0	13	0	0
14	42,5	57,1	14	39,4	46,5
15	43,6	58,8	15	39,1	45,7
16	44,1	59,8	16	38,8	45,3
17	44,2	59,7	17	38,8	44,6
18	0	0	18	0	0

APÊNDICE IV – Exemplo Inventário

Inventário							
Características do material				Qualidade do Material			
Família	Descrição do Material	Quantidade	Local	Bom	+/-	Mã	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			

Badminton	Volantes	53	A1 e A2	45	4	4	
	Tam. 5	13	A1	13			
Basquetebol	Tam. 6	25	A1 e A2	22	2	1	Ar
	Tam. 7	5	A1	2	2	1	
	Total	47					
Rugby E Tag-Rugby	Bola de Rugby	13	A1	3	4	6	Ar
	Bola Futebol Americano	2	A1	2			
	Total	15					
	Tag-Rugby (cintura)*	64	A1	40			
	Tag-Rugby (fita)*	153	A1	97			
	Saco com Material	1	A1	1		1	
Andebol	Laranjas Pequenas	3	A1		3		
	Azuis	20	A1 e A2	20			
	Laranja	19	A1	19			
	Grandes	2	A1	2			
	Branças	12	A1	11	1		
	Bola de Esponja	14	A1 e A2	14			
Total	70						

Atletismo	Peso Pequeno	1	A1	1			
	Peso Grande	1	A1	1			
	Barreiras	5	A1			5	
	Testemunho	19	A1	16	3		
	Rodo de Salto em Comprimento	1	A1	1			
	Fita Métrica	1	A1	1			
	Barra de salto em Altura	2	A2	2			
Discos	3	A2	3				

APÊNDICE V – Calendário Escolar Anual

Ministério da Educação		REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO		CALENDARIZAÇÃO ANO LETIVO 2020-2021 GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA AEA											
Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho						
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

nº	aulas
8ªA	100 aulas
8ªB	101 aulas
8ªC	98 aulas
9ªA	98 aulas
9ªB	96 aulas

Feriados Nacionais	
Data	Feriado
5 de Outubro	Implantação da República
1 de Novembro	Dia de Todos os Santos
1 de Dezembro	Restauração da Independência
8 de Dezembro	Dia da Imaculada Conceição
25 de Dezembro	Natal
1 de Janeiro	Dia de Ano-Novo
16 de Fevereiro	Carnaval
2 de Abril	Sexta-feira Santa
4 de Abril	Páscoa
25 de Abril	Dia da Liberdade
1 de Maio	Dia do Trabalhador
13 de Maio	Feriado Municipal
10 de Junho	Dia de Portugal

Outros Dias Festivos	
Data	Dia Festivo
22 de Setembro	Início de Outono
16 de Outubro	Dia Mundial da Alimentação
20 de Outubro	Dia Mundial do Combate ao Bullying
31 de Outubro	Dia das Bruxas
21 de Dezembro	Início do Inverno
6 de Janeiro	Dia de Reis
11 de Janeiro	Dia Internacional do Obrigado
14 de Fevereiro	Dia dos Namorados
8 de Março	Dia Internacional da Mulher
21 de Março	Dia Mundial da Árvore
19 de Março	Dia do Pai
1 de Abril	Dia das Mentiras
6 de Abril	Dia Mundial da Atividade Física do Desenvolvimetro da Paz
7 de Abril	Dia Mundial da Saúde
2 de Maio	Dia da Mãe
31 de Maio	Dia dos Irmãos

Legenda	
	Início do 1º Período
	1º Período
	Início do 2º Período
	2º Período
	Início do 3º Período
	3º Período
	Férias de Natal
	Férias de Carnaval
	Férias de Páscoa
	Feriados
	Feriado Municipal de Anadia

APÊNDICE VI – Calendário Anual (Unidades Didáticas) / Plano Anual

		Ministério da Educação					
Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro	
1	1	Fitescola / Aptidão Física	1		1		
2	2			2	Badminton Aula teórica	2	
3	3			3		3	Dança/Aptidão Física
4	4			4		4	
5	5			5	Badminton/Aptidão Física	5	
6	6			6		6	
7	7			7		7	Dança
8	8	Atletismo(velocidade e Barreiras) Ava. Diagnóstica	8			8	
9	9			9	Badminton	9	
10	10			10		10	Dança
11	11			11		11	
12	12	Atletismo(velocidade)	12	Badminton		12	
13	13			13		13	
14	14			14		14	Dança/ Teste ou Ficha Trabalho
15	15	Atletismo(velocidade)/ Aptidão Física	15			15	
16	16			16	Badminton	16	
17	17			17		17	Dança Ava. Sumativa
18	18			18		18	Final do 1º Período
19	19	Atletismo(Barreiras)	19	Badminton- Ava. Formativa	19		
20	20			20		20	
21	Apresentação			21		21	
22	22	Atletismo(Barreiras)	22			22	
23	23			23	Dança- Aula teórica	23	
24	Fitescola			24		24	
25	25			25		25	N
26	26	Atletismo(Barreiras e Velocidade)-Ava. Formativa	26	Dança-Ava. Diagnóstica	26		
27	27			27		27	
28	Fitescola			28		28	
29	29	Badminton- Ava. Diagnóstica	29			29	
30	30			30	Dança	30	
	31					31	
Janeiro		Fevereiro		Março		Abril	
1	1	Gin.Aparelhos	1	Andebol	1		
2	2			2		2	
3	3			3		3	
4	Voleibol- Aula teórica	Gin.Aparelhos	4	Andebol	4	P	
5			5		5		
6			6		6		
7	Voleibol-Ava. Diagnóstica		7		7		
8		Gin.Aparelhos	8	Andebol	8		Voleibol
9			9		9		
10			10		10		
11	Voleibol	Gin.Aparelhos-Ava. Formativa/ Aptidão Física	11	Andebol- Ava. Formativa/ Atletismo (Salto em altura) Ava Diag	11		
12			12		12		Voleibol
13			13		13		
14	Voleibol		14		14		
15			15	Atletismo(Salto em altura)	15		Voleibol- Ava. Formativa
16			16		16		
17			17		17		
18	Gin.Aparelhos-Aula teórica	Andebol- Ava. Diagnóstica	18	Atletismo (salto em altura) teste ou ficha Trabalho	18		
19			19		19		Atletismo(salto comprimento)-Aula teórica
20			20		20		
21	Gin.Aparelhos-Ava. Diagnóstica		21		21		

22		22	Andebol-Aula teórica	22	Atletismo(salto em altura)- Ava. Sumativa	22	Atletismo (salto comprimento/lançamento peso)- Ava. Diagnóstica
23		23		23		23	
24		24		24	8ºB/9ºA Final do 2º Período	24	
25	Gin. Aparelhos	25	Andebol	25		25	
26		26		26		26	Atletismo(salto comprimento)
27		27		27		27	
28	Gin. Aparelhos/ Aptidão Física	28		28		28	
29				29		29	Atletismo (lançamento Peso)
30				30		30	
31				31			

Maio		Junho	
1		1	
2		2	
3	Atletismo(Lançamento peso)	3	Futebol/ Teste ou ficha Trabalho
4		4	
5		5	
6	Atletismo(Lan. Peso/ Salt. Comp). Ava.Formativa/ Aptidão Física	6	
7		7	Futebol- Ava. Sumativa
8		8	
9		9	8ºB/9ºA Final de Ano 9, 11& 12
10	Futebol-Aula teórica	10	
11		11	
12		12	
13		13	
14		14	
15		15	8ºA(?) - Final do Ano Letivo
16		16	
17	Futebol-Ava. Diagnóstica	17	
18		18	
19		19	
20	Futebol/ Fitescola	20	
21		21	

22		22	
23		23	
24	Futebol/ Fitescola	24	
25		25	
26		26	
27	Futebol/ Fitescola	27	
28		28	
29		29	
30		30	Final de Ano
31	Futebol		

Legenda	
 	Início do 1º Período
 	1º Período
 	Início do 2º Período
 	2º Período
 	Início do 3º Período
 	3º Período
 	Férias de Natal
 	Férias de Carnaval
 	Férias de Páscoa
 	Feríados
 	Feriado Municipal de Anadia
 	Horário 9º B

Feríados Nacionais	
Data	Feriado
5 de Outubro	Implantação da República
1 de Novembro	Dia de Todos os Santos
1 de Dezembro	Restauração da Independência
8 de Dezembro	Dia da Imaculada Conceição
25 de Dezembro	Natal
1 de Janeiro	Dia de Ano-Novo
16 de Fevereiro	Carnaval
2 de Abril	Sexta-feira Santa
4 de Abril	Páscoa
25 de Abril	Dia da Liberdade
1 de Maio	Dia do Trabalhador
13 de Maio	Feriado Municipal
10 de Junho	Dia de Portugal

Outros Dias Festivos	
Data	Dia Festivo
22 de Setembro	Início de Outono
16 de Outubro	Dia Mundial da Alimentação
20 de Outubro	Dia Mundial do Combate ao Bullying
31 de Outubro	Dia das Bruxas
21 de Dezembro	Início do Inverno
6 de Janeiro	Dia de Reis
11 de Janeiro	Dia Internacional do Obrigado
14 de Fevereiro	Dia dos Namorados
8 de Março	Dia Internacional da Mulher
21 de Março	Dia Mundial da Árvore
19 de Março	Dia do Pai
1 de Abril	Dia das Mentiras
6 de Abril	Dia Mundial da Atividade Física
	Dia Inter. Do Desporto ao Serviço do Desenvolvimetno da Paz
7 de Abril	Dia Mundial da Saúde
2 de Maio	Dia da Mãe
31 de Maio	Dia dos Irmãos



Professor Estagiário: João Matos

PLANO ANUAL: 9ºB

ANO LETIVO	2020/2021																													
PERÍODO LETIVO	1º PERÍODO																													
Mês	SETEMBRO						OUTUBRO						NOVEMBRO						Dezembro											
Nº Aula	1	2 e 3	4	5 e 6	7 e 8	9	10 e 11	12	13 e 14	15	16 e 17	18	19 e 20	21	22 e 23	24	25 e 26	27	28 e 29	30	31 e 32	33	34 e 35	36	37 e 38					
Semana p/ Período	1	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13					
Dia do Mês	21	24	28	1	8	12	15	19	22	26	29	2	5	9	12	16	19	23	26	30	3	7	10	14	17					
Dia da Semana	Seg	Qui	Seg	Qui	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Qui	Seg	Qui	Qui					
Unidade Didática	Apr	FitEsc	FitEsc	FitEsc	Atletismo	Atletismo	Atletismo	Atletismo	Atletismo	Atletismo	Badm	Badm	Badm	Badm	Badm	Badm	Badm	Dança	Dança	Dança	Dança	Dança	Dança	Dança						
Espaço de Aula	Pavilhão/ CE						CE						Pavilhão/ CE						Pavilhão											

PERÍODO LETIVO	2º PERÍODO																													
Mês	JANEIRO										FEVEREIRO										MARÇO									
Nº Aula	39	40 e 41	42	43 e 44	45	46 e 47	48	49 e 50	51	52 e 53	54	55 e 56	57 e 58	59	60 e 61	62	63 e 64	65	66 e 67	68	69 e 70	71								
Semana p/ Período	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26								
Dia do Mês	4	7	11	14	18	21	25	28	1	4	8	11	18	22	25	1	4	8	11	15	18	22								
Dia da Semana	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg						
Unidade Didática	Voleibol	Voleibol	Voleibol	Voleibol	G. Apare	G. Apare	Andebol	Andebol	Andebol	Andebol																				
Espaço de Aula	Pavilhão/ CE										Pavilhão										Pavilhão/ CE									

PERÍODO LETIVO	3º PERÍODO																													
Mês	ABRIL										MAIO										JUNHO									
Nº Aula	72 e 73	74	75 e 76	77	78 e 79	80	81 e 82	83	84 e 85	86	87	88 e 89	90	91 e 92	93	94 e 95	96													
Semana p/ Período	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	33	33	34	34	35	35	36													
Dia do Mês	8	12	15	19	22	26	29	3	6	10	17	20	24	27	31	3	7													
Dia da Semana	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui	Seg	Qui													
Unidade Didática	Voleibol	Voleibol	Voleibol	Atletismo	Atletismo	Atletismo	Atletismo	Atletismo	Atletismo	Futebol																				
Espaço de Aula	Pavilhão/ CE										CE										CE									

EVENTOS ANUAIS	DATAS
FITescola - 1º momento	24 setembro-1 outubro
CME - Corta-mato Esc.	
FITescola - 2º momento	de maio - 27 de maio

Calendário das Férias Escolares		
Períodos	Início	Fim
1º Período	19 dezembro de 2020	3 de janeiro de 2021
2º Período	15 de fevereiro de 2021	17 de fevereiro de 2021
3º Período	25 de março de 2021	7 de abril de 2021

EVENTOS ANUAIS	DATAS
FITescola - 1º momento	24 setembro-1 outubro
CME - Corta-mato Esc.	
FITescola - 2º momento	de maio - 27 de maio

Calendário das Férias Escolares		
Períodos	Início	Fim
1º Período	19 dezembro de 2020	3 de janeiro de 2021
2º Período	15 de fevereiro de 2021	17 de fevereiro de 2021
3º Período	25 de março de 2021	7 de abril de 2021

Feriados	Data
Implantação da República	05 de outubro de 2020
Dia de Todos os Santos	01 de novembro de 2020
Restauração da Independência	01 de dezembro de 2020
Dia da Imaculada Conceição	08 de dezembro de 2020
Natal	25 de dezembro de 2020
Dia de Ano Novo	01 de janeiro de 2021
Sexta-Feira Santa	2 de abril de 2021
Páscoa	4 de abril de 2021
Dia da Liberdade (25 Abril)	25 de abril de 2021
Dia do Trabalhador	01 de maio de 2021
Feriado Municipal	13 de maio de 2021
Dia de Portugal	10 de junho de 2021
Assunção de Nossa Senhora	15 de agosto de 2021

	Dia Festivo
	Início de Outono
	Dia Mundial da Alimentação
	Dia Mundial do Combate ao Bully
	Dia das Bruxas
	Início do Inverno
	Dia de Reis
	Dia Internacional do Obrigado
	Dia dos Namorados
	Dia Internacional da Mulher
	Dia Mundial da Árvore
	Dia do Pai
	Dia das Mentiras
	Dia Mundial da Atividade
	Dia Inter. Do Desporto ao
	Dia Mundial da Saúde
	Dia da Mãe
	Dia dos Irmãos

APÊNDICE VII – Quadro Resumo de Conteúdos

Matérias Nucleares e Alternativas	Nível	Conteúdos	Ações técnicas/táticas
Futebol	Nível Elementar- AE	1- Coopera com os companheiros; 2- Aceita as decisões da arbitragem; como jogador, quer como árbitro; 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras; 4. Em situação de jogo (Reduzido/condicionado); 5. Realiza com oportunidade a correção global, no jogo e em exercícios critério;	3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço 3. do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e reposição da bola em jogo, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento; 4. 1.1 Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; 4. 1.1.1 Remata; 4. 1.2 Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza; 4. 1.3 Conduz a bola; 4.2 Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção; 4.3 Aclara o espaço de penetração; 4.5 Como guarda-redes; 5 - Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério: a) recepção e controlo da bola, b) remate, d) condução da bola, e) drible, f) passe, h) desmarcação;
Voleibol	Nível Introdução- AE	1- Coopera com os companheiros; 2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e descreve as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Recepção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol; 3. Em situação de exercício; 4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável; 5. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede;	2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e descreve as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Recepção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede; 4.1 Serve por baixo; 4.2 Como receptor; 5. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas;
Andebol	Nível Introdução- AE	1. Coopera com os companheiros; 2. Aceita as decisões da arbitragem; 3. Conhece o objetivo do jogo; 5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério;	3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passes, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações; 4.1 Com a sua equipa em posse da bola; 4.1.1 Desmarca-se oferecendo linha de passe; 4.1.2 Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço; 4.1.3 Finaliza em remate em salto; 4.2 Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse; 4.2.1 Tenta interoeitar a bola; 4.3 Como guarda-redes; 4.3.1 Enquadra-se com a bola; 5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) passe-recepção em corrida, b) recepção-remate em salto, c) drible-remate em salto e e) intercepção;
Atletismo	Nível Introdução- AE	1. Coopera com os companheiros; 2. Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé; 5. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada; 6. Salta em altura com técnica de tesoura; 7. Lança a bola (tipo hóquei ou ténis); 8. Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg;	1. Coopera com os companheiros; 2. Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé; 5. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada; 6. Salta em altura com técnica de tesoura; 7. Lança a bola (tipo hóquei ou ténis); 8. Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg;
Badminton	Nível Introdução- AE	1. Coopera com os companheiros; 2. Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares; 3. Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão; 4. Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento;	3.1 Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada; 3.2 Desloca-se com oportunidade; 3.3 Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante; 3.4 Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos; 3.4.1 Clear; 3.4.2 Lob; 4. Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento;

Dança/ Atividades Rítmicas Expressivas	Nível Introdução- AE	<p>1. Coopera com os companheiros; 2. Em situação de exploração individual do movimento; 3. Em situação de exploração individual do movimento; 4. Em situação de exploração da movimentação em grupo; 5. Em situação de exploração do movimento a pares; 6. Em situação de execução; 7. Cria pequenas seqüências de movimentos;</p>	<p>2.1 Desloca-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas); 2.1.1 - Combina o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal; 2.1.2 - Realiza saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar; 2.1.3 - Utiliza combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento; 3.1 Realiza equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre», (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado; 3.2 Acentua determinado estímulo musical; 4.1 Combina habilidades motoras referidas em 2. e 3, seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, zigzague, estrela, quadrado; 4.2 Ajusta a sua ação às alterações ou mudanças da formação; 5.2 Segue a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento; 6. Em situação de execução, com ambiente/marcação musical adequados, aperfeiçoa a execução de frases de movimento, dadas pelo professor; 7. Cria pequenas seqüências de movimentos a partir de 2.1.3., individualmente, a pares ou grupos, e apresenta-as na turma, com ambiente musical escolhido;</p>
--	----------------------	---	--

Ginástica Aparelhos	Nível Introdução- AE	<p>3. No mini-trampolim; 4. Em equilíbrio elevado (na trave baixa);</p>	<p>3.1 Salto em extensão (vela); 4.1 Marcha à frente e atrás olhando em frente; 4.2 Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente; 4.3 Meia volta, em apoio nas pontas dos pés;</p>
---------------------	----------------------	---	---

APÊNDICE VIII – Quadro Estratégias de Ensino

Matérias Nucleares e Alternativas	Estratégias de Ensino	Modelos de Ensino	Função Didática
Futebol	Skills técnicos individuais; Jogo reduzido e condicionado; Circuitos técnicos, táticos, físicos e conjuntos;	Método Tradicional/ Analítico; Método do ensino dos jogos para a compreensão (TGfU);	Exercitação; Consolidação; Avaliação;
Voleibol	Skills técnicos individuais; Jogo reduzido e condicionado; Circuitos técnicos, táticos, físicos e conjuntos;	Método Tradicional/ Analítico; Método do ensino dos jogos para a compreensão (TGfU); MED;	Exercitação; Consolidação; Avaliação;
Andebol	Skills técnicos individuais; Jogo reduzido e condicionado; Circuitos técnicos, táticos, físicos e conjuntos;	Método Tradicional/ Analítico; Método do ensino dos jogos para a compreensão (TGfU);	Exercitação; Consolidação; Avaliação;
Atletismo	Realizar atividade no exterior; Distanciamento na fila dos exercícios; Skills técnicos; Higiene regular dos materiais e mãos; circuitos técnicos e físicos (Tabata ou HIIT)	Método Tradicional/ Analítico	Exercitação; Consolidação; Avaliação;
Badminton	Higiene regular dos volantes e dos cabos das raquetes; Jogo e exercícios 1x1 com distanciamento sinalizado; Circuitos técnicos, táticos, físicos e conjuntos;	Método Tradicional/ Analítico; Método do ensino dos jogos para a compreensão (TGfU);	Exercitação; Consolidação; Avaliação;
Dança	Formação de pequenos grupos com o devido distanciamento de 3m sinalizado; Colocação de áreas sinalizadas para cada aluno poder movimentar-se;	Método Tradicional/ Analítico; Modelo de Aprendizagem Cooperativa (MAC);	Introdução; Exercitação; Avaliação
Ginástica Aparelhos	Distanciamento na fila; Higiene dos aparelhos ou uso de capa protetora e das mãos; Grupo reduzido de alunos; circuitos técnicos e físicos (Tabata ou HIIT)	Método Tradicional/ Analítico	Exercitação; Consolidação; Avaliação;

APÊNDICE IX – Exemplo Planejamento Médio a Longo Prazo

ORGANIZAÇÃO MENSAL (Realizado)

Modalidade	Mês
FitEscola	Setembro
Atletismo (corridas)	Outubro
Badminton	Outubro/Novembro
Dança	Novembro / Dezembro

NOVEMBRO

Dia	Semana	Dia da Semana	Espaço	UD	Nº de Aula	Blocos	Conteúdos Programados	Função Didática	Proposta/ Decisões de Ajustamento
2		Segunda-feira	Sala EVT 2	Badminton	18	1	- Aula Teórica		
5	8	Quinta-feira	P	Badminton	19 e 20	2	- Drive - Clear - Lob - Jogo 1x1	Exercitação	Visto que os alunos, estão no nível introdutório, decidi continuar a abordar, os gestos técnicos do clear e Lob, sendo estas as técnicas base que os alunos devem iniciar nesta modalidade, acrescentando o Drive. Desta maneira o ajuste foi efetuado no gesto técnico do serviço, não sendo abordado nesta aula, com o objetivo de os alunos exercitarem os outros batimentos, de modo a

									manter o volante no ar e assim realizarem trabalho de cooperação a pares.
9	9	Segunda-feira	CE	Badminton	21	1	- Clear - Drive - Lob - Jogo 1+1	Exercitação	Nesta aula decidi continuar apenas com a exercitação dos gestos técnicos do clear, Lob e Drive, pois metade da turma encontra-se num nível introdutório e necessitam de tempo para exercitar os gestos técnicos abordados nas aulas passadas.

APÊNDICE X – Exemplo Quadro de Sequência e Extensão de Conteúdos

Plano de Aula N.º		25	26 e 27		28 e 29		30 e 31	32	33 e 34
Conteúdos Aula n.º UD		1	2 e 3		4 e 5		6 e 7	8	9 e 10
DATA		23 Nov.	26 Nov.	30 Nov.	3 Dez.	7 Dez.	10 Dez.	14 Dez.	17 Dez.
Avaliação		Teórica	A.D	A.F.	A.F.	A.F.	A.F / Ficha de Trabalho	A.F	A
Habilidades Motoras									
Noção corporal	Ações/Partes e Formas	Aula teórica	A/I	Isolamento Pandemia Covid-19	E	Isolamento Pandemia Covid-19	E	E	A
	Noção de Tempo		Ritmo Cadencia		A/II		E	E	E
Ritmo Estrutura			A/II		E		E	E	
Noção de Espaço	Níveis		A		I		E	E	
	Direções		A		I		E	E	
	Percursos		A		I		E	E	
Relação	Corpo		A		I		E	E	
	Colegas		A		I		E	E	
	Objetos		A		I		E	E	
Criatividade	Meio		A		I		E	E	
	Improvisação		A		I		E	E	
Coreografia	Composição		A		I		E	E	
	Relação música-Movimento		A		I		E	E	
	Movimento Criação		A		I		E	E	
Cultura Desportiva									
História		X							
Nome do Material		X	X	X	X	X	X	X	X
Critérios de Av. / Normas e Conduta		X							
Terminologia		X	X	X	X	X	X	X	X
Aspetos Fisiológicos e Condição Física									
Capacidades Condicionais	Flexibilidade		X	X	X	X	X	X	X
	Agilidade		X	X	X	X	X	X	X
Capacidades Coordenativas	Ritmo		X	X	X	X	X	X	X
	Coordenação		X	X	X	X	X	X	X
	Equilíbrio		X	X	X	X	X	X	X
Conceitos Psico-Sociais									
Cooperação		Competencias desenvolvidas em todas as aulas							
Respeito									
Empenho									
Atenção									
Motivação									

Legenda	
I	Introdução
E	Exercitação
C	Consolidação
A	Avaliação

APÊNDICE XI – Exemplo Justificação de Reajustamento do Plano de Aula



Ministério da Educação



Dia	Mês	Matéria	Previsto	Realizado	Decisões de Ajustamento	Natureza	Consequências
1º Período							
29	Out	Badminton	- Jogo 1x1 com formato “Liga dos Campeões”.	Nesta aula realizei jogo 1+1 (Jogo de cooperação), de modo a realizar a avaliação formativa inicial e assim conseguir avaliar os alunos nos gestos técnicos do badminton.	Como os alunos estavam a ter dificuldades na dinâmica do exercício jogo 1x1 com formato “Liga dos Campeões”, sendo que foi a primeira vez que realizaram este exercício, optei por reajustar o mesmo e assim realizar o exercício em jogo 1+1 (Jogo de cooperação). A dinâmica deste exercício é menos complexa.	Gestão Organizacional	Melhorou a dinâmica do exercício, aumentando o tempo de empenhamento motor.
05	Nov	Badminton	- Exercício de precisão para exercitar o gesto técnico do drive.	Nesta aula, tinha programado um exercício complexo no que diz respeito às suas dinâmicas, para trabalhar o gesto técnico do drive, onde os alunos tinham de trocar de posições que tinham diferentes funções.	Desta maneira tive de ajustar a rotatividade dos grupos no exercício, pois os alunos estavam com dificuldade em organizar-se e em entender a sua função no exercício.	Gestão Organizacional	Melhorou a dinâmica do exercício, aumentando o tempo de empenhamento motor.



Ministério da Educação



26	Nov	Dança	- Exercício “Jogo da gota”, para trabalhar a noção corporal.	Realizei um exercício de criatividade, que englobava a exercitação da noção corporal, de tempo e espaço. Os alunos tiveram de “desenhar” a primeira letra do seu nome, através do movimento corporal nos tempos da música (ritmo), utilizando a sua criatividade.	Como os alunos estavam a ter dificuldades no exercício que trabalhava essencialmente a noção corporal “Jogo da gota”, pois não estavam a conseguir compreendê-lo, alterei o exercício, para um outro que trabalhava na mesma a noção corporal, mas de um modo mais perceptível e menos complexo para os alunos.	Gestão Organizacional	Melhorou a dinâmica do exercício, e os alunos compreenderam melhor o que estava a ser pedido pelo professor.
----	-----	-------	--	---	---	-----------------------	--



Ministério da Educação



Justificação de Alterações

No primeiro período do Ano Letivo 2020/2021, a turma do 9ºB, sofreu alguns ajustes ao nível nos exercícios que estavam previstos realizar nas aulas determinadas. Como tal, as alterações ao planeamento previsto estão assinaladas na tabela acima, com a colocação do previsto e do realizado em cada aula e as respetivas decisões de ajustamento para as mesmas. Estão assim, assinaladas três ocorrências neste período, todas elas, foram devido ao ajuste de um exercício realizado na aula, onde tiveram como objetivo, melhorar o empenhamento motor dos alunos, a dinâmica dos próprios exercícios e ir de encontro à perceção dos alunos referente ao conteúdo que estava a ser exercitado no exercício, de maneira a que estes percebessem o que se pretendia do exercício.

APÊNDICE XII – Exemplo de Plano de Aula



Plano de Aula					
Aula n.º 75 e 76	2020/2021 3.º Período			Turma:	
N.º da U.D.: 8 e 9	Objetivos da aula	Voleibol	Função Didática	9ºB	
Data: 29/4/2021	<ul style="list-style-type: none"> • Exercitação passe e deslocamentos; • Serviço; • Jogo 2x2 Estilo “Liga dos Campeões” 		Exercitação		
Hora: 15h:45-17h:15			Material	F	M
Local: Pavilhão/CE			13 bolas; RodaFitx; Cones; sinalizadores	4	9
Duração aula: 90’				13	
Tempo útil: 65’					

Justificação do plano de aula:

- Nesta oitava e nona aula de voleibol, na parte inicial da aula, na preleção inicial, irei explicar a dinâmica da aula, isto é, a ordem e a organização dos exercícios de modo a economizar tempo de aula e a contextualizar os alunos sobre os conteúdos que irão ser abordados na mesma. Visto que o Programa de Ativação Geral (PAG) foi previamente explicado, demonstrado e fornecido aos alunos, irão ser os mesmos a realizá-lo, com o objetivo de desenvolver a sua autonomia, e economizar tempo de aula, dando assim continuidade ao trabalho realizado nas aulas anteriores.

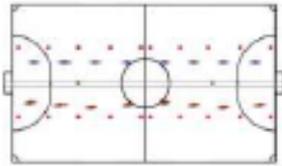
- Na parte fundamental da aula, num primeiro exercício, os alunos irão realizar autopasse, de modo a exercitar o gesto técnico do passe que tem vindo a ser trabalhado ao longo das aulas. Com o objetivo de motivar os alunos, estes irão contar quantos autopasses realizaram, sem deixar a bola cair no solo. No segundo exercício da aula, os alunos irão dar continuidade à execução do passe, contudo neste exercício irá o nível de dificuldade vai aumentar, visto que os alunos já exercitaram este gesto técnico em aulas anteriores. Já no terceiro exercício da aula, de modo a motivar os alunos para a continuação da execução do passe, do serviço e dos deslocamentos adotando a posição base, o exercício consistirá no formato de jogo 2x2 no estilo “Liga dos Campeões”, onde os alunos através do jogo de competição poderão exercitar as técnicas abordadas ao longo das aulas.

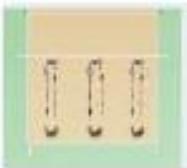
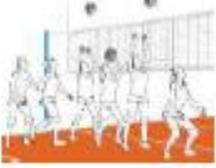
De seguida, com o objetivo de realizar o retorno à calma, os alunos irão de forma autónoma realizar o Programa de Alongamentos (PA), tendo este sido previamente explicado, demonstrado e fornecido aos mesmos. Este programa tem como objetivo ajudar os alunos a realizar alongamentos para os diferentes grupos musculares, percebendo assim a importância da sua realização no final da atividade executada durante a aula, bem como o seu objetivo.

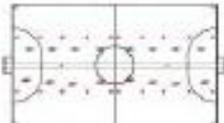
- Na parte final da aula irei realizar um balanço da aula, onde realizarei algumas questões aos alunos escolhidos previamente para responderem corretamente aos conteúdos abordados na aula e interliga-los com os da aula anterior, contextualizando assim os alunos sobre os conteúdos abordados ao longo da UD.

- Os grupos para a realização da aula estão estruturados segundo os seus níveis de desempenho, que tenho conhecimento através da realização na primeira aula da avaliação formativa inicial:

Distribuição dos alunos pelos grupos de nível
Ana, Carla e Marcelo;
Gabriela e Marta;
Diogo e Diogo;
Nuno e Francisco;
João e Simão;
Edgar e Gonçalo;

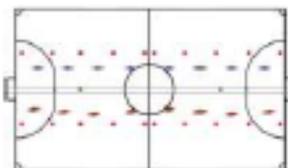
Tempo		Objetivos	Descrição da Tarefa	Critérios Êxito / Palavras-Chave	Capacidades e Habilidades
T	P				
Parte Inicial					
6'	5'	-Preleção Inicial	- Diálogo com os alunos em frente ao quadro; - Explicar a Dinâmica da Aula; -Explicar o gesto técnico que irá ser abordado na aula;	Voleibol: - Serviço - Passe - Deslocamentos	
20'	15'	Ativação Geral (PAG)	- Explicação aos alunos do programa; O PAG consiste num programa criado pelo núcleo de estágio de Vila Real 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. 	- Os alunos realizam de forma autónoma o PAG.	Força; Equilíbrio; Coordenação; Agilidade;
Parte Fundamental					

8.	10	- Exercitãçã o do Passe - Exercício de Autopasse	<p><u>Exercício de Autopasse:</u></p> <p>Os alunos realizam o máximo de autopasses possíveis.</p> <p>a) O aluno atira a bola com força, contra o solo e de seguida realiza autopasse;</p> <p>b) O aluno realiza autopasse sem deixar cair a bola;</p> 	<p><u>Passe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Na preparação do passe, mãos posicionadas acima da cabeça, em forma de concha, com os dedos afastados. - Coordenação da flexão/extensão dos membros superiores, orientando o corpo para o alvo. - Extensão de todos os segmentos corporais. - Os alunos colocam as mãos posicionadas acima da cabeça em forma de concha com os dedos afastados; 	Coordenação; Força
9.	10	Exercício 1: Passe	<p><u>- Exercício de passe frente a frente.</u></p> <p>- Os alunos realizam passe alto de frente para o colega;</p> <p>- Variante: Os alunos realizam toque para cima seguido de passe alto para o colega e vice-versa;</p>  	<p><u>Passe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Na preparação do passe, mãos posicionadas acima da cabeça, em forma de concha, com os dedos afastados. - Coordenação da flexão/extensão dos membros superiores, orientando o corpo para o alvo. - Extensão de todos os segmentos corporais. - Os alunos colocam as mãos posicionadas acima da cabeça em forma de concha com os dedos afastados; <p><u>Deslocamentos e posição base:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocação de um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e membros inferiores fletidos e afastados à largura dos ombros. - Tronco inclinado à frente e olhar dirigido para a bola; <ul style="list-style-type: none"> - Adotar a posição base. - Efetuar deslocamentos rápidos e curtos. - Não cruzar os apoios. 	Agilidade; Impulso Vertical; Força; Resistência

55	15	<p><u>Jogo 2x2 Estilo "Liga dos Campeões"</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos realizam jogo 2x2, utilizando os gestos técnicos do passe, serviço, posição base e deslocamentos. - O objetivo é chegar ao campo dos "campeões" e permanecer. Ao apito do professor, o jogo acaba e os alunos que venceram sobem um campo e os que perderam permanecem no mesmo, a exceção dos alunos que perderam no campo dos "campeões" que descem para o campo dos "últimos", trocando com o aluno que se encontra de fora.    	<p><u>Serviço por baixo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocação de um pé avançado em relação ao outro, com os MI fletidos. - 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; <p><u>Serviço por cima:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p><u>Passe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Na preparação do passe, mãos posicionadas acima da cabeça, em forma de concha, com os dedos afastados. - Coordenação da flexão/extensão dos membros superiores, orientando o corpo para o alvo. - Extensão de todos os segmentos corporais <p><u>Deslocamentos e posição base:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocação de um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e membros inferiores fletidos e afastados à largura dos ombros. - Tronco inclinado à frente e olhar dirigido para a bola; <ul style="list-style-type: none"> - Adotar a posição base. - Efetuar deslocamentos rápidos e curtos. - Não cruzar os apoios. 	Agilidade; Impulso Vertical; Força; Resistência; Coordenação;
----	----	---	--	---

Orientador: Rui Lúcio

Professor Estagiário: João Paulo Matos

6	5'	<p>Retorno à calma – Programa Alongamentos (PA)</p> 	<p>O PA 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. O programa apresenta vários tipos de alongamentos para cada grupo muscular, de modo a realizar-se o retorno à calma.</p>	<p>- Os alunos realizam de forma autónoma o PA.</p>	<p>Flexibilidade; Coordenação;</p>		
		Parte Final					
6	5'	<p>Arrumação do material - Balanço de Aula</p>	<p>Revisão sobre os conteúdos abordados durante a aula. Dúvidas e Dificuldades.</p> <p>Cada equipa tem direito a um máximo de quantos toques? <u>(R: 3 toques)</u> - João</p> <p>A bola pode ser tocada com quantas partes do corpo? <u>(R: A bola pode ser tocada com qualquer parte do corpo, desde que simultaneamente)</u> - Marcelo</p> <p>Como deve ser executado o gesto técnico da posição base no vólei-bol? <u>(R: Ver critério de bola no exercício 2x2 liga dois competes)</u> - Marta</p>	<p>Os alunos estão atentos enquanto o professor realiza o questionamento e respondem corretamente ao que o professor questiona.</p>			
Legenda das esquemas							
			Grupo 1		Grupo 2		Grupo 3
Professor	Aluno						

Balanço/Relatório do plano de aula: A parte inicial da aula, correspondente à instrução inicial, correu como planeado. Expus aos alunos quais os objetivos da aula e expliquei a dinâmica dos exercícios que iriam ser realizados, bem como os grupos que cada um iria integrar, de modo a economizar tempo de prática de aula. Desta maneira, a minha instrução inicial foi um pouco mais demorada mas compensou, na medida em que os alunos ficaram a perceber as dinâmicas dos exercícios e quais os objetivos a atingir. A ativação geral, através do PAG, foi realizada com sucesso por parte dos alunos. De facto, verifica-se, de

Orientador: Rui Lázio
Professor Estagiário: João Paulo Matos

aula para aula, uma maior autonomia e uma melhor execução técnica dos exercícios pretendidos. Apenas o aluno Marcelo continua com algumas dificuldades na execução técnica de alguns exercícios de força, ainda assim com a minha ajuda, este aluno conseguiu terminar a ativação geral.

Considero que a parte fundamental da aula teve bastante empenhamento motor. O facto de os alunos já conhecerem algumas das dinâmicas dos exercícios, fez com que houvesse maior fluidez e menos paragens durante a aula. Os exercícios foram adequados ao nível dos alunos, não sendo objetivada grande dificuldade na realização dos mesmos. A entrajuda demonstrada pelos alunos durante a realização dos exercícios, bem como os grupos de nível que foram criados, contribuíram, sem dúvida, para este sucesso. Apenas no exercício do autopasse senti algumas dificuldades apresentadas pelos alunos Marcelo, Carla e Ana, contudo, após correção da técnica que estava a ser mal executada, verifiquei melhorias. Ao longo do exercício fui fornecendo feedbacks individuais a estes alunos, com o objetivo destes não desistirem e corrigirem a técnica. É de salientar que no exercício do jogo de competição 2x2, estilo "Liga dos campeões", os alunos apresentaram um nível bastante elevado, sendo que muitos demonstraram motivação e um nível de competitividade muito alto. Penso que este exercício é uma mais-valia para os alunos pois, através deste, é possível exercitar os gestos técnicos em jogo e motivar os alunos durante as aulas. Relativamente ao PA, os alunos realizaram sem dificuldade os alongamentos e demonstraram bastante autonomia.

Na parte final da aula, correspondente ao balanço final, reforcei alguns erros que os alunos tinham cometido, mais concretamente no que toca ao gesto técnico do passe. Referi também que, no geral, a turma revelou aspetos bastante positivos nesta modalidade, e que era perceptível a sua evolução. Realizei ainda o questionamento aos alunos previamente escolhidos (João, Marcelo e Marta), sendo que todos responderam corretamente às questões colocadas, sem qualquer ajuda.

APÊNDICE XIII – Exemplo de Documento de Apoio

Documento de Apoio Voleibol

Objetivo do Voleibol:

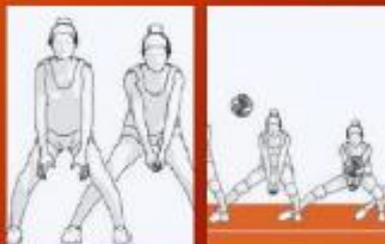
- Enviar a bola por cima da rede de modo a que esta toque no solo do meio-campo adversário e, através de ações técnico-táticas defensivas, evitar que a equipa adversária consiga concretizar ponto.

Posição base:

- Colocação de um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e membros inferiores fletidos e afastados à largura dos ombros;
- Tronco inclinado à frente e olhar dirigido para a bola.

Deslocamento:

- Adotar a posição base;
- Efetuar deslocamentos rápidos e curtos;
- Não cruzar os apoios.



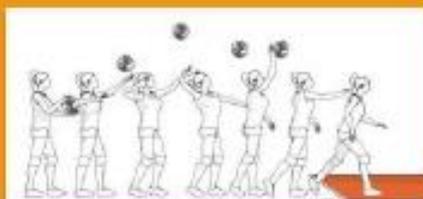
Serviço por Baixo

- Colocação de um pé avançado em relação ao outro, com os membros inferiores fletidos;
- 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;



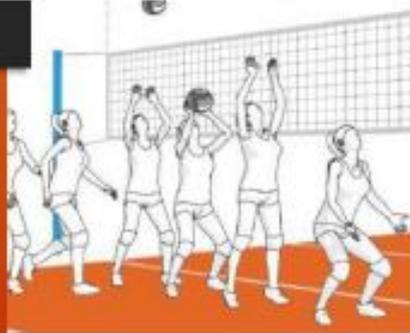
Serviço por Cima

- Orientação das costas para a rede, com os membros inferiores afastados à largura dos ombros;
- Elevação, atrás da cabeça, do membro superior que se estíria;
- o batimento;
- Retração do batimento no ponto mais alto, através de um movimento rápido de extensão do membro superior.



Passo Alto, de Frente

- Na preparação do passe, mãos posicionadas sobre a cabeça, em forma de concha, com os dedos afastados;
- Coordenação da flexão/extensão dos membros superiores, orientando o corpo para o alvo;
- Contacto de todos os segmentos corporais.



Manchete

- Posição pré-dinâmica, com os pés afastados em posição confortável para iniciar o movimento (posição mais baixa, para manchete baixa);
- Colocação atrás da bola, com os membros superiores afastados do tronco;
- No contacto com a bola, os membros superiores estão juntos e estendidos.



Princípios Táticos Elementares

DEFENSIVAMENTE	DEFENSIVAMENTE
<p>SISTEMA DE ANIMAR</p> <p>1. Após recepção ao serviço, na 1ª situação de jogo corrente, utilizar a estratégia de ataque mais apropriada, apresentando combinações de passes que permitam a consecução do ataque.</p>	<p>BOLA DE ANQUE AMBICARO</p> <p>2. A utilização do sistema defensivo de base é o padrão da zona. A situação permite uma rápida mudança para os restantes sistemas defensivos.</p>

DEFENSIVAMENTE	DEFENSIVAMENTE
<p>SERVIZO</p> <p>3. O serviço é a primeira ação técnica executada no jogo. Tem como objetivo perturbar ou dificultar a ação defensiva do adversário.</p>	<p>RECEÇÃO AO SERVIÇO COM O SISTEMA DEFENSIVO DE BASE</p> <p>4. Nas receções e serviços de equipas adversárias devem ser designados cinco elementos: receção e um distribuidor ou receção de base; o resto do grupo de 6 jogadores, de modo a colaborar a maior área possível do terreno de jogo.</p>

Princípios Táticos Elementares

APÊNDICE XIV – Programa de Ativação Geral (PAG)



Núcleo de Estágio de Vilarinho do Bairro
EB 2, 3 VILARINHO DO BAIRRO | AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ANADIA



Ministério da Educação



O que é a Ativação Geral?

A ativação geral é um programa de exercícios estruturado e progressivo concebido para ser utilizado como parte das aulas práticas de educação física, nomeadamente dos exercícios de aquecimento antes da prática. A ativação geral pode ser também utilizada como parte das sessões de treino e realizada antes dos jogos de qualquer modalidade.

Quais os benefícios da utilização da Ativação Geral?

A ativação geral ajudará os alunos a desenvolver e melhorar:

- O controle de movimento geral e técnica – muitos dos exercícios neste programa de ativação geral podem ajudar a desenvolver a estabilidade e a mobilidade subjacentes ao desempenho mais eficaz e seguro de vários movimentos inerentes à prática de exercício físico;
- O condicionamento e desempenho atlético – a natureza progressiva da ativação geral pode ajudar a melhorar partes do desempenho atlético dos alunos; tal como a força, potência, velocidade de corrida e capacidade de mudar de direção de forma eficiente;
- A robustez física – a ativação geral pode ajudar a desenvolver a capacidade dos músculos, tendões e ligamentos de suportar as forças que estão sujeitos durante a prática de exercício, durante um jogo, reduzindo o risco de danos dessas estruturas durante a aula de educação física e fora dela (no recreio com os colegas, no clube, na rua...).



S=Séries

R=Repetições

C/D=Comprimento/Duração

Orientações para a Ativação Geral

Cada exercício no programa da Ativação Geral inclui, por norma, duas ou três orientações associadas.

As 8 orientações são:

- Cabeça em posição neutra/levantada
- Peito para cima
- Aproximar os ombros
- Ombros e anca alinhados
- Contrair o tronco
- Joelhos soltos
- Anca, Joelhos e Tornozelo Alinhados
- Joelhos à frente da ponta do pé



Enquanto cada exercício individual possui alguns pontos únicos que os professores devem utilizar para instruir os seus alunos, existem também algumas orientações gerais que os professores podem utilizar e que são comuns em muitos exercícios, as quais irão ajudar a orientar os alunos na realização dos mesmos com uma boa postura e controlo.

S=Séries

R=Repetições

C/D=Comprimento/Duração

Ativação Geral – TIPO I

Parte A

2 min

50 % de
Intensidade

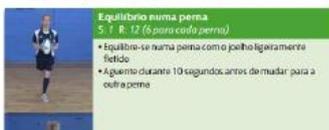
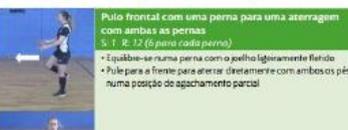
atividades de corrida para aquecer e desenvolver o controlo e a técnica ao mudar de direção.

 <p>Gincana 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 Passa a perna de fora à frente do corpo para se desviar <p>Key Activate: Peito para cima.</p>	 <p>Elevação da perna S: 1 R: 2 C/D: 15 m</p> <ul style="list-style-type: none"> Deixe-se dois passos para a frente e, depois, abduza uma perna colocada à frente do corpo Leve o cotovelo oposto até ao joelho da perna levantada ao nível da cintura <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 Fixe o pé exterior e mude de direção diagonal Altere entre mudar de direção para a esquerda e para a direita <p>Key Activate: Peito para cima, Contrair o tronco, Anca, joelho e tornozelo alinhados.</p>
---	---	--

Parte B

2 min

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: 12 (6 por cada perna)</p> <ul style="list-style-type: none"> Equilibre-se numa perna como joelho ligeiramente flexido Aguarde durante 10 segundos antes de mudar para a outra perna <p>Key Activate: Peito para cima, Anca, joelho e tornozelo alinhados, Joelhos à frente da ponta do pé.</p>	 <p>Pulo frontal com uma perna para uma aterragem com ambas as pernas S: 1 R: 12 (6 por cada perna)</p> <ul style="list-style-type: none"> Equilibre-se numa perna como joelho ligeiramente flexido Pule para a frente para aterrar diretamente com ambas os pés numa posição de agachamento parcial <p>Key Activate: Peito para cima, Anca, joelho e tornozelo alinhados, Joelhos soltos.</p>
--	---

S=Séries

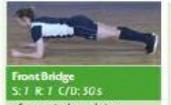
R=Repetições

C/D=Comprimento/Duração

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>Agachamento com braços estendidos S: 1 R: 6</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fique em pé com os pés um pouco mais afastados do que a largura dos ombros e os braços estendidos à sua frente à altura dos ombros. • Agache até que os joelhos fiquem paralelos ao chão antes de voltar à posição inicial. • Mantenha as calcanhares em contacto com o chão durante o exercício. <p>Key Activate: Pêlo para cima, Contraí o tronco, Anca, joelho e tornozelo alinhados.</p>	 <p>Ponte de glúteos de duas pernas S: 1 R: 6</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deite-se deitado para cima com a anca e os joelhos flexionados. • Coloque os pés próximos dos glúteos. • Eleve e encaixote o bacia para criar uma linha reta desde os ombros até aos joelhos. <p>Key Activate: Contraí o tronco.</p>	 <p>Front Bridge S: 1 R: 1 C/D: 30s</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comece deitado para cima e apoie-se nos antebraços e no plantar dos pés. • Utilize o tronco para manter os ombros à a altura alinhados e fora do chão. <p>Key Activate: Aproximar os ombros, Ombros e anca alinhados, Contraí o tronco.</p>	 <p>Francha lateral com elevação da perna S: 1 R: 1 para cada lado C/D: 15 s para cada lado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comece por se deitar no lateral, depois, eleve o tronco do chão para formar uma linha reta desde os ombros até aos tornozelos. • Repouse no antebraço e no pé por baixo. • Eleve lentamente a perna superior à altura do outro e volte ao repouso sobre a perna inferior. <p>Key Activate: Aproximar os ombros, Contraí o tronco.</p>
--	--	---	---

Parte D

1 min

Broncos S: 1 R: 6

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

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



S=Séries

R=Repetições

C/D=Comprimento/Duração

Ativação Geral – TIPO II

Parte A

3 min

50 % de Intensidade

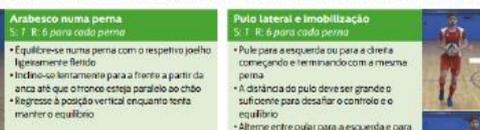
Atividades de corrida para aquecer e desenvolver o controlo e a técnica ao mudar de direção.

 <p>Salto exagerado S: 1 R: 2 C/D: 15m</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desloque-se 2-3 passos para frente antes de saltar uma perna para trás. • Bata uma palma por baixo da perna elevada. • Alterne entre a perna esquerda e a perna direita. <p>Key Activate: Pêlo para cima, Anca, joelho e tornozelo alinhados.</p>	 <p>Pulo com elevação de joelho S: 1 R: 2 C/D: 15m</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eleve vigorosamente o joelho e incline para cima a ponta do pé da perna em movimento. • Posicione o pé no chão imediatamente após o salto. • Coordene o impulso do joelho e do cotovelo. <p>Key Activate: Pêlo para cima, Anca, joelho e tornozelo alinhados.</p>	 <p>Passo com deslocamento lateral no diagonal S: 1 R: 2 C/D: 30s</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desloque-se 2-3 passos para a diagonal para os lados para a direita. • Bata o pé da perna esquerda para trás e para a direita para a esquerda. • Alterne entre a perna esquerda e a perna direita. <p>Key Activate: Pêlo para cima, Anca, joelho e tornozelo alinhados.</p>	 <p>Salto lateral S: 1 R: 2 C/D: 15m</p> <ul style="list-style-type: none"> • Não pise no chão, mantenha o corpo paralelo ao chão para evitar lesões. • Controle o impulso do joelho do chute para trás com um movimento rápido para trás. <p>Key Activate: Pêlo para cima, Anca, joelho e tornozelo alinhados.</p>
--	--	--	---

Parte B

2 min

Exercícios de equilíbrio para desenvolver o controlo de movimento e a estabilidade na parte inferior do corpo

 <p>Arabesco numa perna S: 1 R: 6 para cada perna</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equilibre-se numa perna com o respetivo joelho ligeiramente flexionado. • Inclina-se lentamente para a frente a partir da anca até que o tronco esteja paralelo ao chão. • Regresse à posição vertical enquanto tenta manter o equilíbrio. <p>Key Activate: Contraí o tronco, Anca, joelho e tornozelo alinhados, Joelhos à frente da ponta do pé.</p>	 <p>Pulo lateral e imobilização S: 1 R: 6 para cada perna</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pule para a esquerda ou para a direita começando e terminando com a mesma perna. • A distância do pulo deve ser grande e suficiente para desafiar o controlo e o equilíbrio. • Alterne entre pular para a esquerda e para a direita com ambas as pernas. <p>Key Activate: Pêlo para cima, Anca, joelho e tornozelo alinhados, joelhos retos.</p>
--	---

S=Séries

R=Repetições

C/D=Comprimento/Duração

Parte C

4 min

 <p>Flexão com caminhada S: 1 R: 4</p> <ul style="list-style-type: none"> A parte de uma posição vortical, aninhe-se e caminhe com as mãos até chegar à posição de flexão. Faça uma flexão e regresse lentamente até à posição aninhada. A anca não deve estar mais alta do que os ombros durante o exercício. <p>Key Activate: Aproximar os ombros. Ombros e anca alinhados. Contrair o tronco.</p>	 <p>Lunge para trás S: 1 R: 4 <i>para cada lado</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Dê um passo para trás, o pé principal deve estar diretamente em contacto com o chão e o pé traseiro apoiado na ponta do mesmo. Mantenha a anca nivelada com um ângulo de 90° na perna principal. Altere a perna traseira a cada passo. <p>Key Activate: Pêlo para cima. Contrair o tronco. Joelhos à frente da ponta do pé.</p>	 <p>Lunge frontal S: 1 R: 4 <i>para cada lado</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Dê um passo para a frente, o pé principal deve estar diretamente em contacto com o chão e o pé traseiro apoiado na ponta do mesmo. Mantenha a anca nivelada com um ângulo de 90° na perna principal. Altere a perna principal a cada passo. <p>Key Activate: Pêlo para cima. Contrair o tronco. Joelhos à frente da ponta do pé.</p>	 <p>Prancha com elevação da perna S: 1 R: 1 C/D: 30</p> <ul style="list-style-type: none"> Com o corpo virado para baixo e apoiado nos antebraços e na planta dos pés. Utilize o tronco para manter os ombros e a anca alinhados e fora do chão. Lixe uma perna de forma alternada e lentamente. O chão não é a altura da anca. <p>Key Activate: Aproximar os ombros. Ombros e anca alinhados. Contrair o tronco.</p>
--	--	--	---

Parte D

1 min

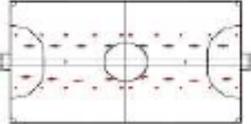
	<p>Saltos de canguru S: 1 R: 8</p> <ul style="list-style-type: none"> Salte o mais alto possível enquanto mantém os pés juntos. Encostar os joelhos ao peito. Tente minimizar o tempo que os pés permanecem em contacto com o chão entre cada salto. <p>Key Activate: Pêlo para cima. Anca, joelho e tornozelo alinhados. Joelhos soltos.</p>
---	--

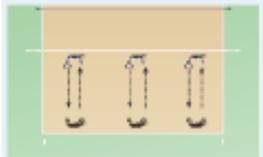
S=Séries

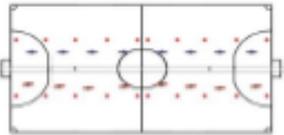
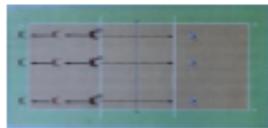
R=Repetições

C/D=Comprimento/Duração

APÊNDICE XV – Exemplo Proposta de Exercícios UD

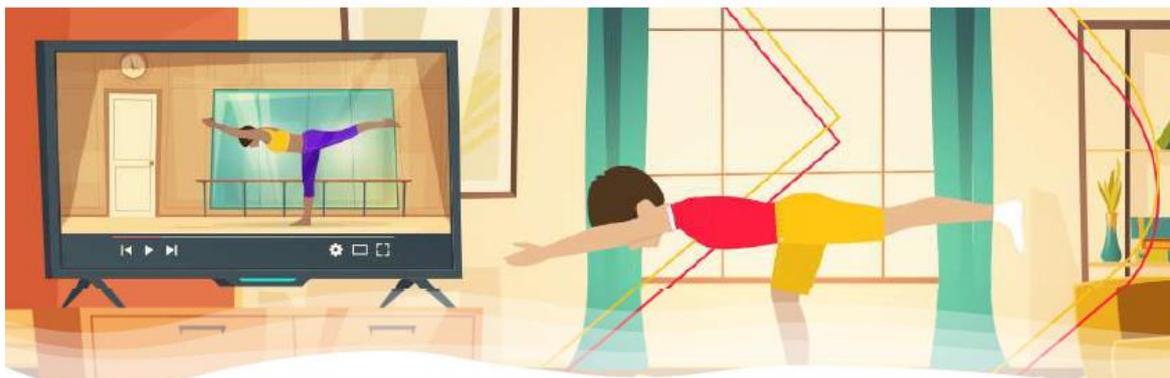
Estratégias de Ensino	Proposta de Exercícios	Propostas de Ajustamento
<p>Skills técnicos individuais; Jogo reduzido e condicionado; Circuitos técnicos, táticos, físicos e conjuntos;</p>	<p>Jogo 2+2 com rotação para a direita:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos rodam uma casa para a direita ao apito do professor; - Os alunos tentam realizar 3 passes antes de enviar a bola para os colegas do lado contrário; 	
<p>Skills técnicos individuais; Jogo reduzido e condicionado; Circuitos técnicos, táticos, físicos e conjuntos;</p>	<p>Exercício de Autopasse:</p> <p>Os alunos realizam o máximo de autopasses possíveis (contagem) – Quem perde arruma o material.</p> 	
<p>Skills técnicos individuais; Jogo reduzido e condicionado; Circuitos técnicos, táticos, físicos e conjuntos;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Os alunos realizam passe alto de frente para o colega, próximos um do outro inicialmente e vão-se afastando à medida que vão realizando os passes. Quando sentirem que estão longe o suficiente, vão-se aproximando novamente realizando o passe. As duplas devem contar quantos passes realizam no total. A dupla que perder arruma o material. 	

<p>Skills técnicos individuais; Jogo reduzido e condicionado; Circuitos técnicos, táticos, físicos e conjuntos;</p>	<p>Auto-manchete:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos distribuídos 1 a 1 no seu campo, realizam auto-manchete; - Os alunos devem contar o número máximo de auto-manchetes que executaram; - O aluno que tiverem mais dificuldade em realizar auto-manchete, realizam passe alto seguida de manchete; 	<p>Este exercício não resultou como planeado, visto que os alunos ainda precisavam de mais tempo para exercitar o passe. Desta maneira optei por realizar apenas os exercícios que trabalham o passe e os exercícios e de cooperação e competição que também englobam o passe e o serviço.</p>
<p>Skills técnicos individuais; Jogo reduzido e condicionado; Circuitos técnicos, táticos, físicos e conjuntos;</p>	<p>Exercício de manchete 1+1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos já distribuídos no seu campo, realizam manchete para o seu colega do outro lado da rede. A dupla deve realizar o máximo de manchetes que conseguir. 	<p>Este exercício não resultou como planeado, visto que os alunos ainda precisavam de mais tempo para exercitar o passe. Desta maneira optei por realizar apenas os exercícios que trabalham o passe e os exercícios e de cooperação e competição que também englobam o passe e o serviço.</p>
<p>Skills técnicos individuais; Jogo reduzido e condicionado; Circuitos técnicos, táticos, físicos e conjuntos;</p>	<p>Passe e manchete 1+1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos estão organizados em grupos de dois elementos, frente a frente; - O aluno com bola executa passe alto para o colega em frente, que recebe em manchete. Numa fase inicial, agarra a bola com as mãos e dá início a uma ação similar; - Posteriormente, o aluno realiza manchete orientada para devolução em passe; 	

<p>Skills técnicos individuais; Jogo reduzido e condicionado; Circuitos técnicos, táticos, físicos e conjuntos;</p>	<p>Jogo 2x2 Estilo "Liga dos Campeões":</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos realizam jogo 2x2, utilizando os gestos técnicos do passe e manchete. O objetivo é chegar ao campo dos "campeões" e permanecer. Ao apito do professor, o jogo acaba e os alunos que venceram sobem um campo e os que perdem permanecem no mesmo, à exceção dos alunos que perdem no campo dos "campeões" que descem para o campo dos "últimos", trocando com o aluno que se encontra de fora. 	
<p>Skills técnicos individuais; Jogo reduzido e condicionado; Circuitos técnicos, táticos, físicos e conjuntos;</p>	<p>Serviço por baixo e Serviço por cima:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 realizam serviço por cima; 	

<p>Skills técnicos individuais; Jogo reduzido e condicionado; Circuitos técnicos, táticos, físicos e conjuntos;</p>	<p>- Os alunos realizam passe alto de frente para o colega, próximos um do outro inicialmente e vão-se afastando à medida que vão realizando os passes. Quando sentirem que estão longe o suficiente, vão-se aproximando novamente realizando o passe. As duplas devem contar quantos passes realizam no total. A dupla que perder arruma o material.</p> 	
---	---	--

APÊNDICE XVI – Documento “As boas práticas da Educação Física – Ensino à Distância”



Agrupamento de Escolas de Anadia

As boas práticas da Educação Física
Ensino à Distância



Objetivos da Disciplina de Educação Física

Segundo o PNEF e as Aprendizagens Essenciais, procuramos manter os mesmos objetivos e finalidades nas aulas de E@D:

- Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno;
- Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas;
- Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas;
- Promover o gosto pela prática regular das atividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como fator de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social;
- Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo;
- Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física;
- Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

PNEF

APZ Essenciais

Planeamento

Início do Ensino à Distância

- 8 de fevereiro

Fim do Ensino à Distância

- Indefinido

Dia	Semana	Dia da Semana	Espaço	UD	N.º de Aula	Blocos	Conteúdos
8	1	Segunda-feira	Online	Apresentação	46	1	> Apresentação de ggf com as práticas a ter no Ensino à Distância.
10		Quarta-feira	Online	Futebol + Condição Física	47 e 48	2	> Apresentação Teórica de Futebol; > Desenvolvimento da Condição Física – Plano de Treino nº 11.
15	2	Segunda-feira	Online	Condição Física	49	1	> Desenvolvimento da Condição Física – Plano de Treino nº 1
17		Quarta-feira	Online	Futebol + Condição Física	50 e 51	2	> Questionário Kahoot! sobre Futebol; > Desenvolvimento da Condição Física – Plano de Treino nº 12.
22	3	Segunda-feira	Online	Condição Física	52	1	> Desenvolvimento da Condição Física – Plano de Treino nº 2
24		Quarta-feira	Online	Voleibol + Condição Física	53 e 54	2	> Apresentação Teórica de Voleibol; > Desenvolvimento da Condição Física – Plano de Treino nº 13.

Conteúdos programáticos a lecionar

Modalidades (Apresentações Teóricas)	Condição Física
Futebol	Realização de circuitos com diferentes cargas de treino para o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas.
Dança	
Voleibol	
Badminton	
Orientação	
Atletismo	
Andebol	

Estratégias

Parte Teórica	Parte Prática
Apresentação ppt sobre modalidades abordadas;	Realização da componente prática tanto nas aulas de 45' como de 90';
Descoberta guiada através de questionamento;	Construção de playlist songs com os alunos;
Realização de questionário na plataforma Kahoot!;	Realização da ativação geral com Programa de Ativação Geral (PAG) ou Dança Aeróbica;
Revisão dos conteúdos abordados;	Realização de circuito de condição física em que os professores demonstram ou pedem aos melhores alunos para demonstrar os exercícios;
Tempo de aula ajustado, com informação sucinta, clara e objetiva.	Realização de desafios de superação (e.g., desafio burpees).

Estrutura da Aula

Fases da Aula	Bloco de 45'	Bloco de 90'
Inicial (5-10 min.)	Apresentação dos conteúdos, objetivos e organização da aula;	Apresentação dos conteúdos, objetivos e organização da aula;
Fundamental (30-70 min.)	Realização de um plano de condição física e realização de desafio semanal (e.g.: burpees);	Apresentação teórica das UD lecionadas ou Realização de questionário Kahoot! sobre as mesmas;
		Revisão sobre os conteúdos abordados até ao momento;
Final (5-10 min.)	Balanço final com saudação da prestação dos alunos e breve revisão da aula.	Balanço final com saudação da prestação dos alunos e breve revisão da aula.

As aulas são sempre síncronas, com acompanhamento do professor.

AVALIAÇÃO DAS COMPETÊNCIAS E OBJECTIVOS

PARÂMETROS	INDICADORES
Pertinência das participações	<ul style="list-style-type: none"> Participa com regularidade e as intervenções são muito pertinentes Participa com regularidade e as intervenções são pertinentes Participa pouco, mas as intervenções são pertinentes Participa pouco e as intervenções são pouco pertinentes Não participa
Concretização das atividades e tarefas	<ul style="list-style-type: none"> Concretiza as atividades e tarefas com muito boa qualidade Concretiza as atividades e tarefas com boa qualidade Concretiza as atividades e tarefas com qualidade suficiente Concretiza algumas atividades e tarefas com qualidade insuficiente Não concretiza as atividades e tarefas propostas
Aprendizagem e autonomia	<ul style="list-style-type: none"> Conseguiu realizar as aprendizagens de forma autónoma Conseguiu realizar a maior parte das aprendizagens sem apoio Conseguiu realizar as aprendizagens com apoio Conseguiu realizar algumas aprendizagens com apoio Não realizou nenhuma aprendizagem nem pediu apoio
Assiduidade	<ul style="list-style-type: none"> Esteve presente em todas as sessões síncronas Esteve presente em quase todas as sessões síncronas Esteve presente em pelo menos metade das sessões síncronas Esteve presente em menos de metade das sessões síncronas Não esteve presente nas sessões síncronas (sem justificação válida)
Cumprimento dos prazos	<ul style="list-style-type: none"> Cumpriu sempre com os prazos propostos Cumpriu quase sempre com os prazos propostos Cumpriu em pelo menos metade os prazos propostos Cumpriu em menos de metade os prazos propostos Não cumpriu em nenhuma situação com os prazos propostos

Ministério da Educação

Flavor 2

Tarefa: Realizar o conteúdo da actividade

Actividade	Descrição da actividade	Objetivos	Tempo
Atividade 1	Realizar o conteúdo da actividade...	...	10'
Atividade 2	10'
Atividade 3	10'
Atividade 4	10'
Atividade 5	10'
Atividade 6	10'
Atividade 7	10'
Atividade 8	10'
Atividade 9	10'
Atividade 10	10'

Aula de 45'

Ministério da Educação

Flavor 1

Sessão de Trabalho em Grupo - FLAVOR 1

Tarefa: Realizar o conteúdo da actividade

Actividade	Descrição da actividade	Objetivos	Tempo
Atividade 1	10'
Atividade 2	10'
Atividade 3	10'
Atividade 4	10'
Atividade 5	10'

Aula de 90'

Ministério da Educação

Flavor 1

Sessão de Trabalho em Grupo - FLAVOR 1

Tarefa: Realizar o conteúdo da actividade

Actividade	Descrição da actividade	Objetivos	Tempo
Atividade 1	10'
Atividade 2	10'
Atividade 3	10'
Atividade 4	10'
Atividade 5	10'

Aula de 90'

Exemplos da Aula Prática

Operacionalização da Aula Prática

- Realização do Programa de Ativação Geral (PAG)



- Circuito através da plataforma Tabata TIMER

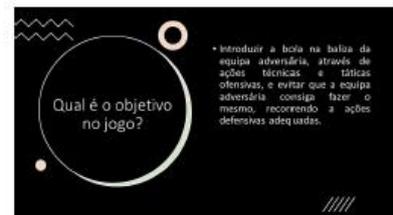


Exemplo da Aula Teórica



Início do Futebol

- Na **China**, por volta de 2.600 a.C., um ritual denominado "tsütsü" consistia no uso da cabeça do chefe de inimigos, por parte das tribos vencedoras, para ser chutada.
- o modelo que conhecemos hoje foi organizado na Inglaterra em 26 de outubro de 1863. Essa é a data da fundação da Football Association, em Londres e o início da profissionalização do Futebol no mundo.
- Em **Portugal**, o Futebol divulgou-se nas décadas finais do século XIX, trazido por estudantes portugueses regressados de Inglaterra. O primeiro responsável pela sua implantação terá sido Guilherme Pinto Basto (segundo alguns, os seus irmãos Eduardo e Frederico terão trazido de Inglaterra a primeira bola).



O terreno de jogo



Regulamento

- Quando é canto?
- Quando é lançamento?
- Quando é bola no pontapé de saída?



- Quando é fora de jogo?

Regulamento

- Sempre que algum jogador revele conduta antidesportiva, como pontapear, rastejar, agredir ou tocar a bola com as mãos deliberadamente, será marcado um **livre direto** a favor da equipa que sofre a falta ou um pontapé de grande penalidade, se a falta for cometida dentro da grande área.
- É assinalado **livre indireto** sempre que o árbitro considere que uma equipa realize jogo perigoso.



Exemplo de Kahoot! de Badminton

(4 de 10 perguntas)

1- Quiz
Qual é o objetivo do jogo?

- Fazer com que o volante toque no campo adversário
- Fazer com que o volante toque no campo adversário e impedir o contrário
- Deixar que o volante toque no nosso campo
- Não fazer tocar o volante no campo adversário

3- Quiz
O encontro é disputado à melhor de quantos sets/jogos?

- 2
- 4
- 5
- 3

2- Quiz
A modalidade de badminton pode ser praticada...

- Apenas 1x1
- Apenas a 2x2
- 1x1 e 2x2
- Nenhum

4- Quiz
Cada jogo é disputado até quantos pontos?

- 22
- 24
- 21
- 25

Auto-Avaliação

APÊNDICE XVII – Programa de Alongamentos (PA)



Guia de Alongamentos para Retorno à Calma

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



RETORNO À CALMA – ALONGAMENTOS FINAIS



- Para compreender o que são os ALONGAMENTOS, antes de mais, é importante ter a consciência de que alongamentos e trabalho de flexibilidade têm conceitos distintos.

Alongamentos: Forma de trabalho que visa a manutenção dos níveis de flexibilidade obtidos e a realização dos movimentos de amplitude articular normal com o mínimo de restrição possível.

Flexibilidade: Capacidade de realizar movimentos de grande amplitude articular (ROM) em torno de uma articulação sem ocorrer lesão.

DIFERENÇAS

FLEXIBILIDADE



ALONGAMENTOS

- Aumentar amplitude;
- Arco de movimento superior.

- Manter amplitude;
- Arco de movimento normal.

RETORNO À CALMA – ALONGAMENTOS FINAIS

Tipos de Alongamentos

- Alongamento estático ou passivo: consiste em realizar o alongamento de um determinado músculo até atingir a extensão máxima do movimento, e ao chegar a este ponto, permanecer entre 3 a 60 segundos;
- Alongamento dinâmico, ativo ou balístico: corresponde à habilidade de se utilizar a maior amplitude do movimento, na execução de movimentos em velocidades rápidas. São utilizados diversos músculos, na tentativa de um maior alcance no movimento.

Treino

- Para se realizar os alongamentos importa ter uma estruturação do que fazer. Neste sentido, será vos proposto seguir sempre uma sequência que comece pelos membros superiores -> core (tronco) -> membros inferiores.

RETORNO À CALMA – ALONGAMENTOS FINAIS

Tipos de Alongamentos

Na fase de aula do retorno à calma, sendo que se situa num momento em que já foi feito esforço por diversos músculos, os alongamentos que são aconselhados pela literatura são os estáticos, pois permitem recuperar a frequência respiratória e cardíaca de repouso e ajudam na prevenção de lesões.

Contudo, quando são realizados alongamentos antes do treino, aconselha-se a realização de alongamentos dinâmicos para que se ativem os músculos e para que o corpo (sistema musculoesquelético, nervos, articular, etc.) esteja predisposto para o esforço do treino.

RETORNO À CALMA – ALONGAMENTOS FINAIS



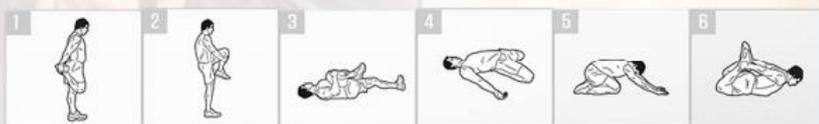
MEMBROS SUPERIORES



CORE



RETORNO À CALMA – ALONGAMENTOS FINAIS



ISQUIOTIBIAIS E QUADRÍCEPS (PARTE ANTERIOR E POSTERIOR DOS MEMBROS INFERIORES)

RETORNO À CALMA – ALONGAMENTOS FINAIS



ADUTORES (PARTE INTERNA DAS PERNAS)



ABDUTORES (PARTE EXTERNA DAS PERNAS)

APÊNDICE XVIII – Grelha de Avaliação Sumativa E@D

		Ministério da Educação				
9ºB	Aptidão Física, Conhecimentos e Capacidades			Atitudes		Média
Alunos / Conteúdos	Pertinência das participações 20% (0 25 50 75 100)	Concretização das atividades e tarefas 20% (0 25 50 75 100)	Aprendizagem e Autonomia 20% (0 25 50 75 100)	Assiduidade 10% (0 25 50 75 100)	Cumprimento de Prazos 30% (0 25 50 75 100)	
						0,00
						0,00
						0,00
						0,00
						0,00
						0,00
						0,00
						0,00
						0,00
						0,00
						0,00
						0,00
						0,00
						0,00
						0,00
						0,00

APÊNDICE XIX – Grelha de Avaliação Final 2º Período

Voleibol											Total (%)	Média Final ED	Média Final 2ºP	Nota Final 2ºP	Auto Avaliação
Nº	Nome	ACA 10%				Média Ponderada	AFAC 20%		Média Ponderada	AAF 70%					
		ACA-1	ACA-2	ACA-3	ACA-4		AFAC-1	AFAC-2		ASF	ASS-AS-ASF				
1					0			#DIV/0!		#DIV/0!		#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	
2					0			#DIV/0!		#DIV/0!		#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	
3					0			#DIV/0!		#DIV/0!		#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	
4					0			#DIV/0!		#DIV/0!		#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	
5					0			#DIV/0!		#DIV/0!		#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	
6					0			#DIV/0!		#DIV/0!		#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	
7					0			#DIV/0!		#DIV/0!		#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	
8					0			#DIV/0!		#DIV/0!		#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	
9					0			#DIV/0!		#DIV/0!		#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	
10					0			#DIV/0!		#DIV/0!		#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	
11					0			#DIV/0!		#DIV/0!		#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	
12					0			#DIV/0!		#DIV/0!		#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	
13					0			#DIV/0!		#DIV/0!		#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	

APÊNDICE XX – Exemplo Grelha Avaliação Formativa Inicial

		Ministério da Educação			 REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO				
				BADMINTON					
Nº	NOME	NÍVEL		SERVIÇO	CLEAR	LOB	PEGA DA RAQUETE	OBS	MÉDIA
		D	P						
1									#DIV/0!
2									#DIV/0!
3									#DIV/0!
4									#DIV/0!
5									#DIV/0!
6									#DIV/0!
7									#DIV/0!
8									#DIV/0!
9									#DIV/0!
10									#DIV/0!
11									#DIV/0!
12									#DIV/0!
13									#DIV/0!

Serviço	1	Não executa.
	2	Não realiza o serviço na diagonal (par-0 ou impar-1), Não realiza o serviço curto e longo e não solta o volante para ser batido abaixo da cintura.
	3	Realiza o serviço curto e longo soltando o volante para ser batido abaixo da cintura, Não realiza o serviço na diagonal.
	4	Realiza o serviço na diagonal e realiza o serviço curto e longo deixando cair o volante para ser batido abaixo da cintura, caindo na área de serviço do adversário.
	5	Realiza o nível 4, com consistência.
Clear	1	Não executa.
	2	Não imprime ao volante uma trajetória alta e longa não caindo perto da linha final do campo adversário, não realizando clear defensivo e ofensivo.
	3	Imprime ao volante uma trajetória alta e longa caindo perto da linha final do campo adversário, realizando apenas clear ofensivo.
	4	Imprime ao volante uma trajetória alta e longa caindo perto da linha final do campo adversário, realizando clear ofensivo e defensivo (procura posição de equilíbrio).
	5	Realiza o nível 4, com consistência.
Lob	1	Não executa.
	2	Não realiza uma trajetória ascendente, alta e profunda para que o volante caia perto da linha de fundo do campo adversário.
	3	Realiza uma trajetória ascendente, alta mas não profunda de modo a que o volante não caia perto da linha de fundo do campo a dversário.
	4	Realiza uma trajetória ascendente, alta e profunda para que o volante caia perto da linha de fundo do campo adversário.
	5	Realiza o nível 4, com consistência.
Pega Raquete	1	Não executa.
	2	Segura a raquete pela haste e não pelo cabo envolvido pelo polegar e pelo indicador.
	3	Segura a raquete pelo cabo, mas sem estar envolvido pelo polegar e pelo indicador.
	4	Segura a raquete pelo cabo, estando envolvido pelo polegar e pelo indicador.
	5	Realiza o nível 4, com consistência.

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

APÊNDICE XXI – Exemplo Grelha Avaliação Formativa

			Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de Vilarinho do Bairro					
Avaliação Formativa de Badminton								
Área das Atividades Físicas								
			0 - 100%	0 - 100%	0 - 100%	0 - 100%	0 - 100%	0 - 100%
Data:	Alunos / Conteúdos	Serviço	Clear	Lob	Posição Base	Deslocamentos	Jogo 1+1	Badminton

Serviço	1	Não executa.
	2	Não realiza o serviço na diagonal (par-0 ou impar-1), Não realiza o serviço curto e longo e não solta o volante para ser batido abaixo da cintura
	3	Realiza o serviço curto e longo soltando o volante para ser batido abaixo da cintura, Não realiza o serviço na diagonal
	4	Realiza o serviço na diagonal e realiza o serviço curto e longo deixando cair o volante para ser batido abaixo da cintura, caindo na área de serviço do adversário
	5	Realiza o nível 4, com consistência
Clear	1	Não executa.
	2	Não imprime ao volante uma trajetória alta e longa não caindo perto da linha final do campo adversário, não realizando clear defensivo e ofensivo
	3	Imprime ao volante uma trajetória alta e longa caindo perto da linha final do campo adversário, realizando apenas clear ofensivo
	4	Imprime ao volante uma trajetória alta e longa caindo perto da linha final do campo adversário, realizando clear ofensivo e defensivo (procura posição de equilíbrio)
	5	Realiza o nível 4, com consistência
Lob	1	Não executa.
	2	Não realiza uma trajetória ascendente, alta e profunda para que o volante caia perto da linha de fundo do campo adversário
	3	Realiza uma trajetória ascendente, alta mas não profunda de modo a que o volante não caia perto da linha de fundo do campo adversário
	4	Realiza uma trajetória ascendente, alta e profunda para que o volante caia perto da linha de fundo do campo adversário
	5	Realiza o nível 4, com consistência
Posição base	1	Não executa.
	2	Não realiza semi-flexão dos joelhos e a raquete não se encontra ao nível do peito
	3	Não realiza a semi-flexão dos joelhos, mas a raquete encontra-se ao nível do peito
	4	Realiza a semi-flexão dos joelhos e a raquete encontra-se ao nível dos joelhos
	5	Realiza o nível 4, com consistência
Deslocamentos	1	Não executa.
	2	Realiza deslocamento em direção ao volante, mas não executa o batimento
	3	Realiza deslocamento em direção ao volante e executa o batimento com dificuldade
	4	Realiza deslocamento em direção ao volante e executa o batimento com intencionalidade
	5	Realiza o nível 4, com consistência
Jogo 1+1	1	Não executa.
	2	Tenta realizar batimentos em cooperação com o colega, mas sem êxito
	3	Realiza batimentos em cooperação com o colega, sendo que o volante cai ao chão regularmente
	4	Realiza batimentos em cooperação com o colega sem que o volante caia ao chão
	5	Realiza o nível 4, com consistência

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

APÊNDICE XXIII – Exemplo Autoavaliação (Google Forms)

Seção 1 de 6

Educação Física - Autoavaliação

Terminado o período letivo é tempo de fazeres a reflexão do teu desempenho ao longo do mesmo. Sê o mais honesto (a) possível e responde em cada item.

Nome completo *

Texto de resposta curta

Número *

Texto de resposta curta

Ano e Turma *

Texto de resposta curta

Data *

Dia, mês, ano 

Período: *

Texto de resposta curta

Atividades Físicas



Descrição (opcional)

1.Quanto à realização dos gestos técnicos das diferentes modalidades: *

- Realizo muito bem os gestos técnicos
- Realizo bem os gestos técnicos
- Realizo com alguma dificuldade os gestos técnicos
- Realizo com grande dificuldade os gestos técnicos
- Não realizo os gestos técnicos

2.Quanto à aplicação dos princípios de jogo e aspetos táticos das diferentes modalidades: *

- Aplico muito bem os princípios de jogo e aspetos táticos
- Aplico bem os princípios de jogo e aspetos táticos
- Aplico com alguma dificuldade os princípios de jogo e aspetos táticos
- Aplico com grande dificuldade os princípios de jogo e aspetos táticos
- Não aplico os princípios de jogo e aspetos táticos

Aptidão Física



Descrição (opcional)



3.Quanto ao nível da aptidão física: *

- Revelo muito boa condição física para acompanhar as atividades
- Revelo boa condição física para acompanhar as atividades
- Revelo algumas dificuldades físicas para acompanhar as atividades
- Revelo grandes dificuldades físicas para acompanhar as atividades
- Não revelo boa condição física para acompanhar as atividades

Conhecimentos e Atitudes



Descrição (opcional)

4.Conhecimento dos conteúdos teóricos transmitidos: *

- Conheço e aplico corretamente as regras, regulamentos e os termos técnico-táticos das diferentes modali...
- Não conheço nem aplico corretamente as regras, regulamentos e os termos técnico-táticos das diferentes...

5.Conhecimento e compreensão dos processos de desenvolvimento da condição física como fator de saúde: *

- Conheço e compreendo bem a importância da prática de atividades físicas como fator de saúde
- Não conheço nem compreendo a importância da prática de atividades físicas como fator de saúde

6. Realização de relatórios e trabalhos: *

- Realizo todos os relatórios e trabalhos que me solicitam
- Não realizo relatórios e trabalhos que me solicitam

7. Quanto à assiduidade e pontualidade: *

- Sou sempre assíduo e/ou pontual
- Sou frequentemente assíduo e/ou pontual
- Sou algumas vezes assíduo e/ou pontual
- Sou raramente assíduo e/ou pontual
- Nunca sou assíduo e/ou pontual

8. Quanto à perseverança: *

- Participo sempre de forma empenhada
- Participo frequentemente de forma empenhada
- Participo algumas vezes de forma empenhada
- Participo raramente de forma empenhada
- Nunca participo de forma empenhada

9. Quanto à autonomia: *

- Sou sempre criativo na resolução de problemas
- Resolvo frequentemente os problemas surgidos
- Resolvo algumas vezes os problemas surgidos
- Resolvo raramente os problemas surgidos
- Nunca resolvo os problemas surgidos

10.Quanto à sociabilidade: *

- Tenho sempre bom relacionamento com o professor e os colegas
- Tenho frequentemente bom relacionamento com o professor e colegas
- Tenho algumas vezes bom relacionamento com o professor e os colegas
- Tenho raramente bom relacionamento com o professor e os colegas
- Nunca tenho bom relacionamento com o professor e os colegas

11.Quanto à responsabilidade: *

- Respeito sempre as regras e tenho um comportamento exemplar
- Respeito frequentemente as regras e tenho um bom comportamento
- Respeito as regras e tenho comportamentos desviantes algumas vezes
- Respeito raramente as regras e tenho comportamentos desviantes
- Nunca respeito as regras e tenho comportamentos desviantes

Secção 5 de 6

Nível Final do Período



Descrição (opcional)

12.Ponderando os itens anteriores, julgo obter o nível: *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Apreciação Global das Aula de Educação Física



Descrição (opcional)

Faz algum comentário, que consideres pertinente, sobre as aulas de Educação Física: *

Texto de resposta longa

APÊNDICE XXIV – Parâmetros e Critérios de Avaliação

Domínios						
Atividades Físicas	Aptidão Física/ Conhecimentos		Conhecimentos e Atitudes			
Execução de habilidades e gestos técnicos em exercício ou em situação de jogo	Testes de Avaliação, Trabalhos, Questionamento Oral	Capacidades motoras desenvolvidas no âmbito da melhoria da Aptidão Física	Responsabilidade	Empenho / Participação	Organização / Métodos de Trabalho	Desenvolvimento Pessoal / Relacionamento Interpessoal
70%	20%		10%			

Avaliação Sumativa para cada Unidade Didáctica	
✓ Avaliação dos alunos em condições normais:	
ACA – Área dos Conhecimentos e Atitudes (atitudes e valores)	10%
AFAC - Aptidão Física / Área dos conhecimentos (conhecimentos)	20%
AAF - Área das Atividades Físicas (capacidades e competências)	70%
Nota Final = ACA+AFAC+AAF	
✓ Critérios de Avaliação:	
Área dos Conhecimentos e Atitudes - 10%	
3%	ACA-1) Responsabilidade
2%	ACA-2) Empenho e Participação
2%	ACA-3) Organização / Métodos de Trabalho
3%	ACA-4) Desenvolvimento pessoal / Relacionamento interpessoal
Aptidão Física / Área dos conhecimentos - 20%	
10%	AFAC-1) Representa a nota dos Testes de Avaliação Sumativa, Trabalhos Escritos, etc....
10%	AFAC-2) Capacidades motoras desenvolvidas no âmbito da melhoria da Aptidão Física
Área das Atividades Físicas - 70%	
70%	ASF-1) Competências dos alunos na realização e aplicação das regras, dos gestos técnicos, princípios de jogo ou aspetos táticos das diferentes matérias abordadas.

✓ Instrumentos de Avaliação:	
Testes e trabalhos, observação directa com registo em fichas, grelhas.	
✓ Parâmetros/Itens de Avaliação:	
AAF - Atividades Físicas → 70%	
	70% Realização e aplicação regras, gestos técnicos, princípios jogo ou aspetos táticos das matérias
nível 1	0%-19% 1- Não realiza
nível 2	20%-49% 2- Realiza com grande dificuldade
nível 3	50%-69% 3- Realiza com alguma dificuldade
nível 4	70%-89% 4- Realiza bem
nível 5	90%-100% 5- Realiza muito bem
AFAC - Aptidão Física / Conhecimentos → 20%	
10%	AFAC-1) Representa a nota dos Testes de Avaliação Sumativa, Trabalhos, Questionamento oral... exemplos: 25% no teste = 2; 50% = 3; 75% = 4; 100% = 5
10%	AFAC-2) Capacidades motoras desenvolvidas no âmbito da melhoria da Aptidão Física

ACA - Conhecimentos e Atitudes 10%	
3%	ACA-1) Responsabilidade (Faltas de material e Pontualidade)
0%-19%	Faltas de Material ou Nº de atrasos (8 ou +)
20%-49%	Faltas de Material ou Nº de atrasos (6-7)
50%-69%	Faltas de Material ou Nº de atrasos (4-5)
70%-89%	Faltas de Material ou Nº de atrasos (2-3)
90%-100%	Faltas de Material ou Nº de atrasos (0-1)
2%	ACA-2) Empenho e Participação
0%-19%	Pouco participativo e pouco empenhado
20%-49%	Algumas vezes participativo e empenhado
50%-69%	Muitas vezes participativo e empenhado
70%-89%	Quase sempre participativo e empenhado
90%-100%	Sempre participativo e empenhado
2%	ACA-3) Organização / Métodos de Trabalho
0%-19%	Sistematicamente desorganizado e com poucos ou nenhuns métodos de trabalho
20%-49%	Habitualmente pouco organizado e com poucos métodos de trabalho
50%-69%	Habitualmente organizado e com alguns métodos de trabalho
70%-89%	Habitualmente organizado e com bons métodos de trabalho
90%-100%	Sistematicamente organizado e com bons métodos de trabalho
3%	ACA-4) Desenvolvimento pessoal / Relacionamento interpessoal
0%-19%	Quase sempre desajustado à aula
20%-49%	Muitas vezes desajustado à aula
50%-69%	Por vezes desajustado à aula
70%-89%	Quase sempre ajustado à aula
90%-100%	Sempre ajustado à aula

Nota Final de Período

✓ Soma dos Valores em Percentagem das Unidades Didáticas abordadas por Período:

✓ Conversão do Valor em Percentagem para um Valor em Nível:

0% a 19%	→	Nível 1
20% a 49%	→	Nível 2
50% a 69%	→	Nível 3
70% a 89%	→	Nível 4
90% a 100%	→	Nível 5

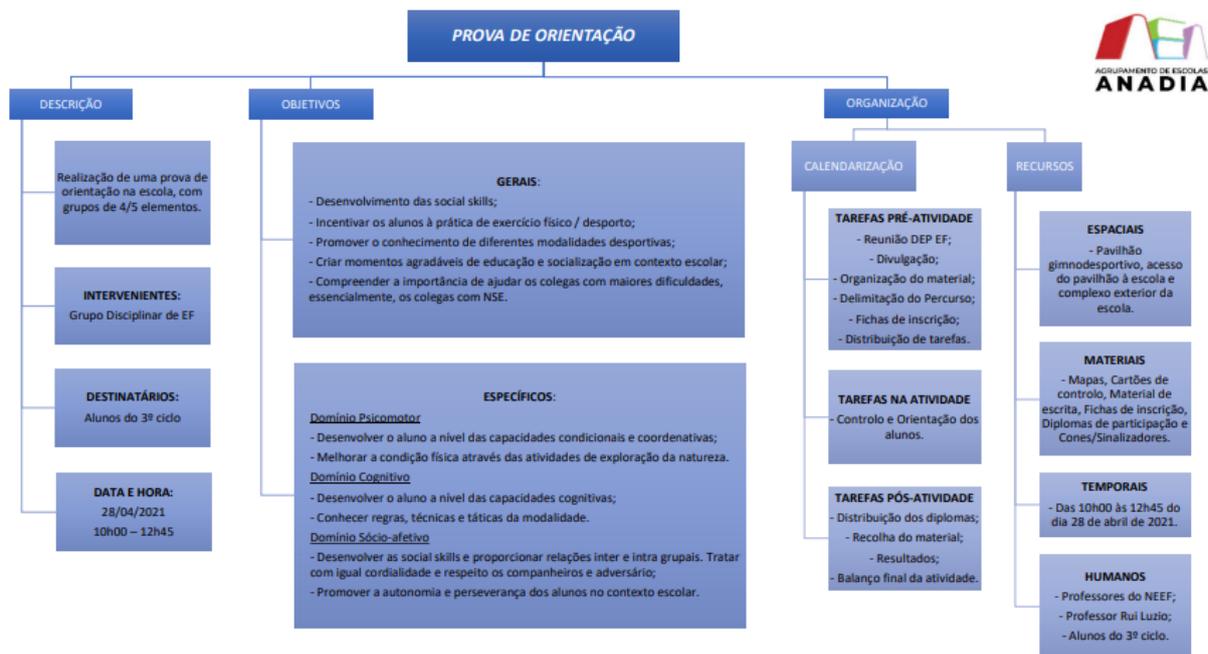
APÊNDICE XXV – Organograma “Desporto com Todos”



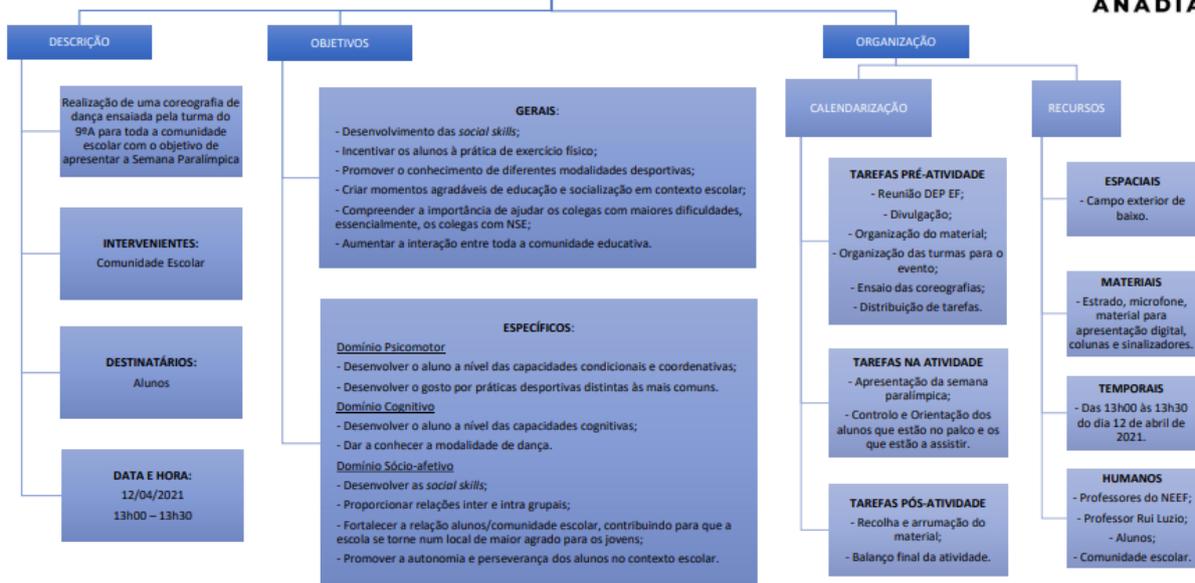
Desporto com todos

Escola Básica de Vilarinho do Bairro

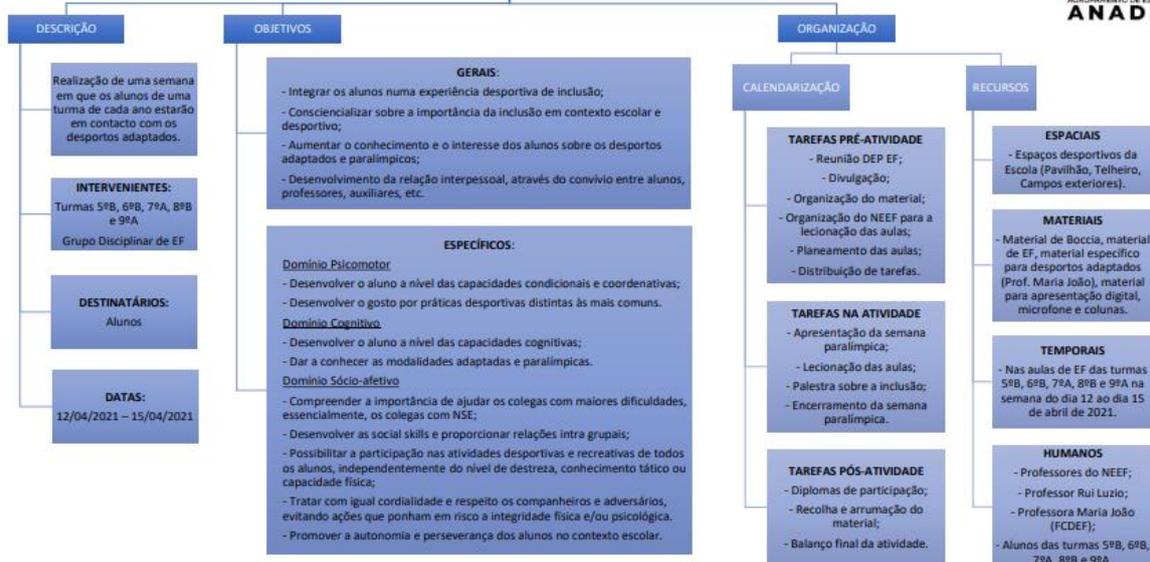


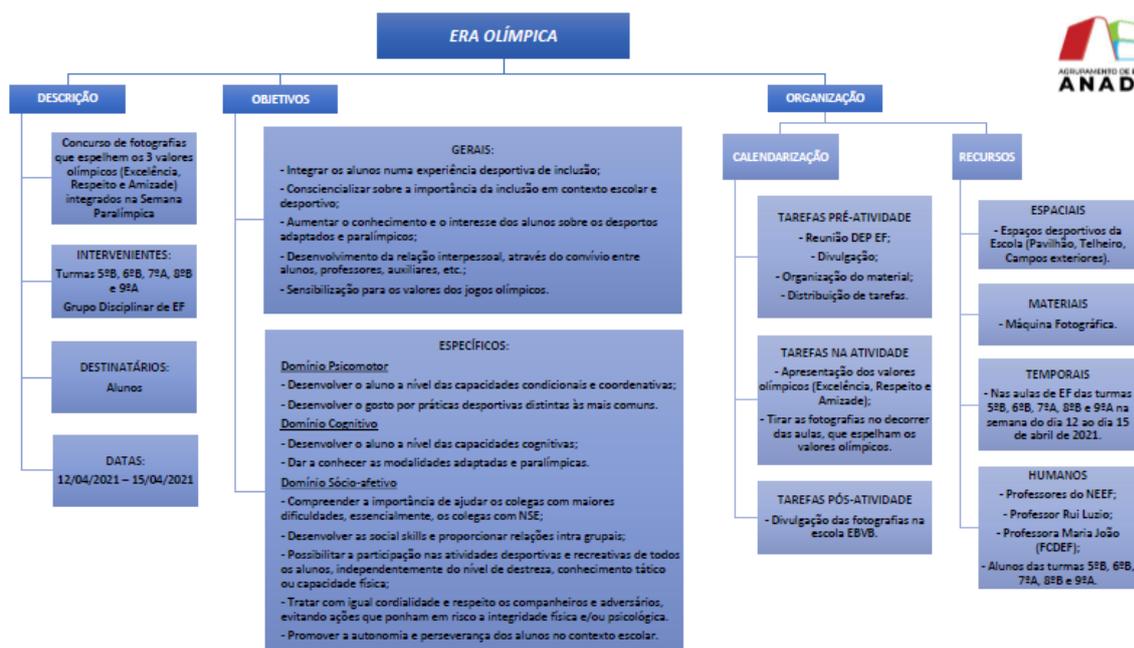


CERIMÓNIA DE ABERTURA DA SEMANA PARALÍMPICA - DANÇA



SEMANA PARALÍMPICA





ANEXOS

ANEXO I – Certificado de Participação Seminário COMEDIG – Competências de Literacia Digital e Mediática em Portugal



CERTIFICADO

Certifica-se que **João Paulo Bouça Nova Torres de Matos** 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.

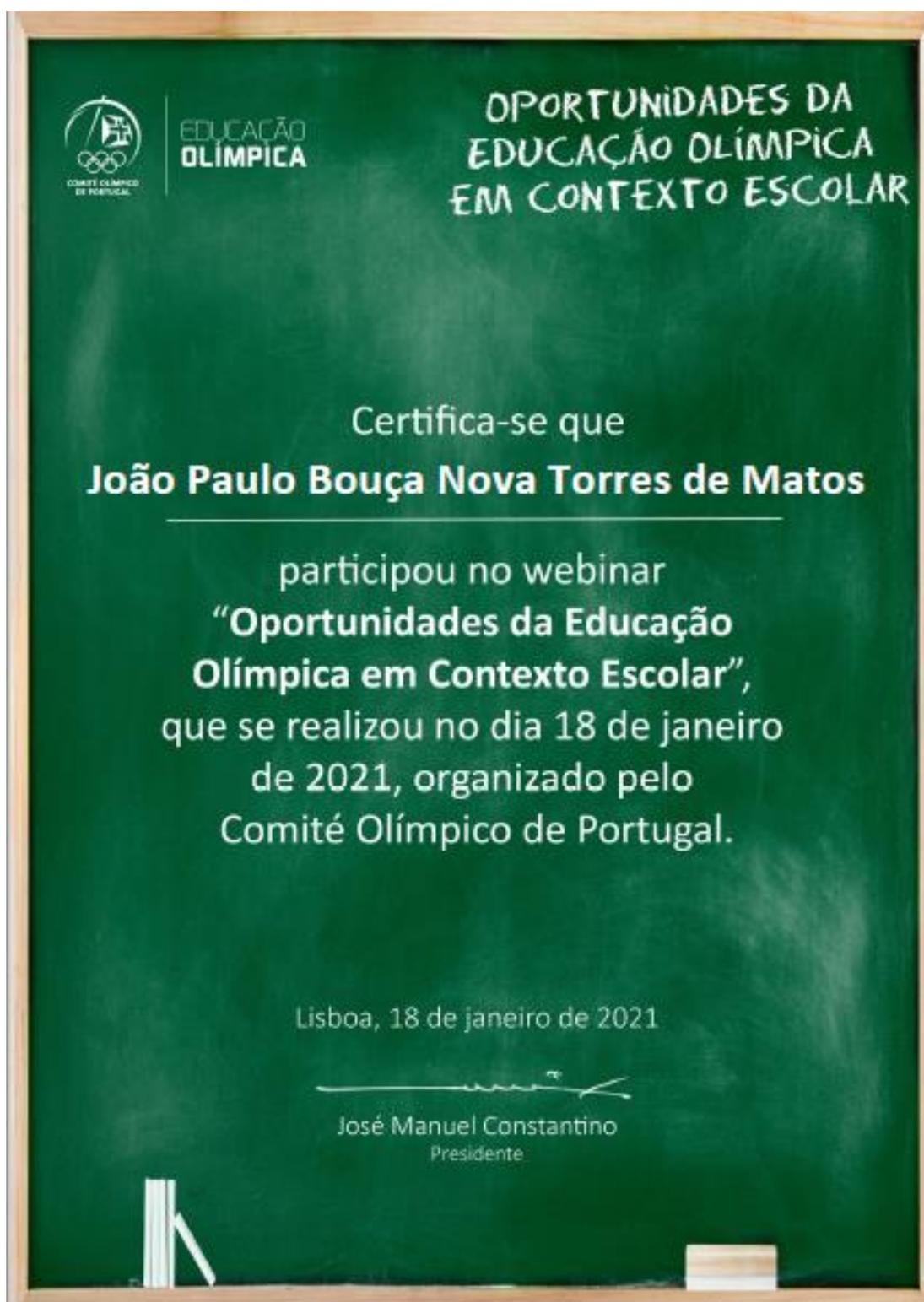
Coimbra, 6 de novembro de 2020.

A Organização





**ANEXO II – Certificado de Participação Oportunidades da Educação Olímpica
em Contexto Escolar**



EDUCAÇÃO OLÍMPICA

OPORTUNIDADES DA EDUCAÇÃO OLÍMPICA EM CONTEXTO ESCOLAR

18 janeiro
18h30 > 19h30
Webinar - Plataforma Zoom

Formação direcionada para Professores das diversas áreas disciplinares

Inscrições gratuitas em http://bit.ly/PEO_Webinar

Mais informações: edu.olimpica@comiteolimpicoportugal.pt

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 dos jovens e o seu processo educativo. Torna-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 III – Certificado de Participação no X Fórum Internacional das Ciências da Educação Física (FICEF)



CERTIFICADO

JOÃO PAULO BOUÇA NOVA TORRES DE MATOS

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

COIMBRA, 18 DE ABRIL DE 2021


A COORDENADORA DO MEEFEBs
(Elsa Ribeiro-Silva)

ORGANIZAÇÃO

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

ANEXO IV – Síntese/Reflexão do X FICEF

Síntese/Reflexão do X Fórum Internacional das Ciências da Educação Física (FICEF)

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA
DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA

“Ensinar e Formar em Educação Física Durante a Pandemia”



Ano letivo: 2020/2021



Professor Orientador da Escola: Rui Luzio

Professor Orientador da Faculdade: Alain Massart

Estagiário: João Paulo Matos

“O Estágio Pedagógico em Educação Física terminado em confinamento: Reflexões de uma coordenadora” – Doutora Elsa Ribeiro-Silva, FCDEF UC

Nesta primeira conferência a Doutora Elsa Silva, apresentou um estudo que teve como objetivo central, perceber como o período de confinamento foi vivido pelos professores estagiários, no ano letivo de 2019/2020. Este estudo era baseado em três grandes dimensões que refletem os sentimentos vividos pelos mesmos durante o Ensino à Distância. A dimensão do Eu-Pessoal, onde se revelou-se um período de grandes desigualdades, sendo que a maioria não apresentava condições de trabalho. A dimensão Eu-Estagiário, remete-nos para as dificuldades sentidas durante o Ensino não presencial. Por último a dimensão Eu-Afetivo-Emocional, que como o próprio nome indica, nos revelou o lado afetivo-emocional dos estagiários, onde estes exprimiram sentimentos de desmotivação, incerteza, stress, exaustão, etc, relativamente ao EP durante este período. Contudo no final do EP, os estagiários sentiram orgulho e ficaram com o sentimento de missão cumprida.

Na minha perspetiva, este estudo foi de extrema importância, pois como passei pela mesma experiência, consegui rever-me em muitos dos sentimentos que foram expressados pelos estagiários.

“Instrumentos Pedagógicos para o ensino remoto de Educação Física: Propostas de alunos do 1º ano do MEEFEBS” – Alunos MEEFEBS, FCDEF UC

Nesta segunda conferência, os alunos do 1º ano do mestrado, apresentaram um conjunto de instrumentos pedagógicos a serem utilizados durante as aulas do Ensino à Distância. Tivemos como exemplos os jogos da roleta russa, vários treinos tabata com diferentes jogos e envio de vídeos por parte dos alunos, o jogo do tabuleiro, realização de sites com a explicação de exercícios e as respetivas modalidades, etc.

Em suma estas apresentações proporcionaram a partilha de ideias, sendo que a maior parte dos instrumentos poderiam ser operacionalizados em contexto real. Acredito que estes instrumentos melhorem o processo de ensino-aprendizagem no E@D e sejam úteis no futuro para todos os professores.

“Reflexões sobre o ensino remoto a partir de um estudo com estagiários de Educação Física” – Doutora Paula Batista, FADUP

Relativamente a esta terceira conferência, que teve como propósito, através de um estudo “explorar as vozes de estudantes estagiários de EF de quatro instituições de formação em Portugal acerca do processo de reconfiguração do ensino presencial para o E@D”. Com este estudo, compreendeu-se a importância do clima da empatia e afeto no E@D, o que implica investir em três tipos de presença: A presença Cognitiva, a presença Social e a presença de Ensino.

A Doutora Paula Batista, referiu ainda que “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 Lyseonmäen Koulu (Finlândia)**

A quarta conferência, contou com a presença do DR Bruno Araújo, que partilhou a sua experiência como professor de EF, tanto no ensino presencial, como no E@D numa escola na Finlândia.

O que mais ressaltou durante a conferência foi, que neste país as escolas e os professores têm bastante autonomia, os alunos durante o E@D apresentavam excelentes condições de trabalho (computadores e internet) e que existe uma grande partilha de ideias e métodos inter e intraescolas. Foram também partilhadas estratégias e métodos utilizados durante o E@D, pela escola onde o DR Bruno leciona, sendo explicada a evolução do 1º confinamento para o 2º confinamento.

Esta partilha, permitiu-me abrir os horizontes acerca da realidade da disciplina de EF num outro contexto, onde a cultura é diferente, sendo adotadas outras estratégias nas aulas, mais concretamente no E@D.

**“O impacto da pandemia nas aulas de Educação Física em Portugal” – Doutor
Bruno Rosa, FCDEF UC**

Na quinta conferência foi-nos apresentado um estudo, que tinha como objetivo perceber a resposta escolar e profissional ao desafio que esta pandemia colocou à EF no 1º Período do ano letivo de 2020/2021. Neste estudo, procurou-se perceber as características e os efeitos que marcaram o desenvolvimento da EF presencial no 1º Período do ano letivo e como é que se desenvolveu a EF num contexto de constrangimento, que efeitos tiveram as opções tomadas.

Com este estudo, fiquei a conhecer os resultados de algumas estratégias que implementei na escola e o que realmente surtiu efeito, bem como o que devo melhorar no futuro.

**“As perspetivas construtivistas de ensino-aprendizagem no contexto da Educação Física e do Desporto: Reflexões sobre a interatividades em tempos de Covid-19” –
Doutor Bruno Rosa, FCDEF UC**

Na sexta e última conferência, foi abordado o tema da perspetiva construtivista na disciplina de EF. Foi dado como exemplo o método de ensino TGFU que tem por base princípios construtivistas, e onde o Doutor Bruno e o Doutor Carlos Gonçalves defendem que através deste método desenvolvem-se aprendizagens. Contudo é-nos transmitida a ideia de que a perspetiva construtivista é suportada muito pelas Universidades e não pelos treinadores de elite. Pede-se que hajam mais estudos aprofundados nesta área. Desta maneira o Doutor Bruno Rosa com o seu estado, pretende “levar o construtivismo para o desporto”.

Através desta partilha de conhecimentos, fico com a ideia de que para os alunos aprenderem um determinado jogo, não é necessário saberem gestos técnicos de forma exímia, mas saberem qual é objetivo do jogo e gestos técnicos básicos. Por outro lado, em alto rendimento já faz sentido aprimorar os gestos técnicos. Desta maneira, como a Doutora Elsa referiu durante o debate final “... deve-se privilegiar o jogo formal em prol de exercícios analíticos”, sendo necessário criar condições para que os alunos consigam jogar (ex: reduzir o terreno de jogo).

ANEXO V – Certificado de Participação na Ação de Formação de Orientação Clube “Saca Trilhos”



Ministério da Educação



ORIENTAÇÃO APLICADA

CERTIFICADO DA AÇÃO DE FORMAÇÃO

Luís Luzio Paulo Borges Nova Torres de Matos

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 VI – Certificado de Participação Boas Práticas em Tempo de Confinamento

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

Certificado de Participação

A APEF Aveiro, certifica que:

João Paulo Mateos

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

Organização:



Ação de curta duração creditada

**BOAS PRÁTICAS EM TEMPO DE
PANDEMIA**

PRELETORES:

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

Apoios:



P/lo Presidente da APE Aveiro



ANEXO VII – Cartaz Resumo da Sessão Informativa sobre o Associativismo Profissional

SESSÃO INFORMATIVA

ASSOCIATIVISMO PROFISSIONAL – QUE VANTAGENS?

ORGANIZAÇÃO:
APEF Aveiro
COLABORAÇÃO:
CNAPEF - APEFFIS Coimbra - APEFIL - Leiria

DESTINATÁRIOS:
Alunos FCDEF-UC – Prática Pedagógica Supervisionada

Sexta-feira
dia 19 de março pelas 17:30
Plataforma ZOOM
Entrar na reunião Zoom
<https://us02web.zoom.us/j/83350537019>

NACIONAL

ASSOCIAÇÕES - REGIÃO

PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DO DESPORTO



ANEXO VIII – 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)



1 2 9 0

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 tomar 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: ____ / ____ / ____

