



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Beatriz Raimundo Martins

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA
INTEGRADA C/ J.I. PROF. DR. FERRER
CORREIA, COM A TURMA DO 8ºE, NO ANO
LETIVO 2020/2021**

AS ATITUDES DOS ALUNOS COM IDADES ENTRE OS 15 E OS
18 ANOS FACE À INCLUSÃO DE COLEGAS COM DEFICIÊNCIA
NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

VOLUME 1

**Relatório de Estágio Pedagógico no âmbito do Mestrado em
Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário,
orientado pela Professora Doutora Maria João Campos e
apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação
Física da Universidade de Coimbra**

Outubro de 2021

Beatriz Raimundo Martins
2019172499

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA
BÁSICA INTEGRADA C/ J.I. PROF. DR. FERRER CORREIA, COM A
TURMA 8ºE, NO ANO LETIVO 2020/2021**

**AS ATITUDES DOS ALUNOS COM IDADES ENTRE OS 15 E OS 18 ANOS FACE
À INCLUSÃO DE COLEGAS COM DEFICIÊNCIA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO
FÍSICA**

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.

Orientadora: Prof.^a Doutora Maria João Campos

COIMBRA
2021

Beatriz, M. (2021). Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica Integrada C/ J.I. Prof. Dr. Ferrer Correia, Com a Turma 8ºE, no Ano Letivo de 2020/2021. Relatório de Estágio Pedagógico, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal

Beatriz Raimundo Martins, aluna nº 2019172499 do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, vem declarar por sua honra que o presente Relatório Final de Estágio constituiu um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso no disposto no artigo nº 27-A, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC - Regulamento 321/2013, de 23 de agosto de 2013, alterado pelo Regulamento nº 400/2019, de 6 de maio.

Coimbra, outubro de 2021

Beatriz Raimundo Martins

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, pelo apoio incansável, pela paciência e carinho que demonstraram, que ajudou a superação de inúmeros obstáculos e ensinou-me a ser a pessoa que sou hoje.

À minha família, pelas palavras de motivação e por estarem sempre presentes independentemente da distância.

Aos meus colegas e amigos do Núcleo de Estágio, Rita, Edgar e Marcelo que sempre demonstrando um grande espírito de entreatuda e partilha, resultando num conjunto de aprendizagens e conquistas.

Aos meus amigos, por terem sempre uma palavra de apoio, força e motivação.

Ao Professor Edgar Ventura, por todas as orientações e ensinamentos transmitidos e pelo apoiado demonstrado.

À Prof. Doutora Maria João Campos, pela partilha de conhecimentos e pela disponibilidade e preocupação constante.

A toda a comunidade docente e não docente da Escola Básica Integrada C/ J.I. Prof. Dr. Ferrer Correia, por nos ter acolhido com carinho e simpatia e pela incansável disponibilidade para ajudar.

Por fim, a todos os alunos do 8ºE, pela colaboração, compreensão, empenho e dedicação, que contribuiu para a aprendizagem de todos nós.

A todos vós, o meu mais sincero Obrigado!

RESUMO

O presente Relatório de Estágio Pedagógico, surge no âmbito da unidade curricular Relatório de Estágio, do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Este relatório representa todo o processo desenvolvido ao longo do Estágio Pedagógico, através de uma reflexão crítica, estruturada e fundamentada relativamente a todo o percurso desenvolvido, na Escola Básica Integrada com J.I. Prof. Dr. Ferrer Correia, junto da turma 8ºE, no ano letivo de 2020/2021.

Este relatório apresenta toda a componente prática realizada de forma sistemática, expondo todas as vivências, experiências e aprendizagens desenvolvidas e adquiridas no decorrer desta etapa, bem como as dificuldades sentidas e ultrapassadas.

Este documento encontra-se dividido em três capítulos, referentes à contextualização da prática desenvolvida, à análise reflexiva da prática pedagógica e à apresentação e aprofundamento do tema-problema. No primeiro capítulo serão apresentadas as expectativas iniciais e a caracterização do contexto. O segundo capítulo apresenta-se subdividido em quatro partes: 1) as atividades de ensino-aprendizagem; 2) atividades de organização e gestão escolar; 3) os projetos e parcerias educativas e 4) a atitude ética e profissional. Ainda neste capítulo será relatado a nossa experiência enquanto professores-estagiários no Ensino à Distância. Por fim, no último capítulo, apresentar-se-á o aprofundamento do Tema-Problema, que está relacionado com a verificação do impacto das atitudes dos alunos face à inclusão de colegas com necessidades especiais nas aulas de Educação Física.

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

ABSTRACT

The following Teacher Training Report arises within the Internship Report curricular unit, of the 2nd year of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Middle and Secondary Education, from the Faculty of Sport Sciences and Physical Education at the University of Coimbra.

The report represents the entire process developed during the Teacher Training, through a critical, structured and reasoned reflexion, with regards to the developed journey at the Integrated Middle School with JI Prof. Dr.Ferrer Correia, and the class 8th E in the academic year of 2020/2021.

This report represents the whole practical component carried out in a systematic way, exposing all the experiences, developed and acquired learning during this stage, as well as the experienced and surpassed difficulties.

This document is divided into three chapters, with reference to the contextualisation of the developed practise, reflective analysis of the pedagogical practise and the presentation and further development of the theme-problem. Within the first chapter, the initial expectations and characterisation of the context will be presented. The second chapter is divided into four parts: 1) teaching-learning activities; 2) school organization and management activities; 3) educational projects and partnerships; 4) ethical and professional attitude. Also, within this chapter, our experience as teacher-trainees during Distance Learning will be mentioned. Lastly, the final chapter, will set forward the deepening of the Theme-Problem, which is related to the verification of the impact of student's attitudes regarding the inclusion of colleagues with special needs in Physical Education classes.

Keywords: Teacher Training, Physical Education, Reflexion, Pedagogical Practice.

ÍNDICE

RESUMO	VII
ABSTRACT	VIII
ÍNDICE DE ANEXOS	X
ÍNDICE DE TABELAS	X
LISTA DE ABREVIATURAS.....	XI
INTRODUÇÃO.....	12
CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA	14
1. Expectativas Iniciais	14
2. Caracterização do Meio Escolar	14
2.1. A Escola	14
2.2. O Grupo Disciplinar de Educação Física	16
2.3. O Núcleo de Estágio do ano letivo 2020/2021	16
2.4. A Turma 8ºE.....	17
CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA	19
Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem	19
1. Planeamento	19
1.1. Plano Anual	20
1.2. Unidades Didáticas.....	22
1.3. Planos de Aula.....	23
2. Realização.....	25
2.1. Instrução	26
2.2. Gestão.....	28
2.3. Clima	29
2.4. Disciplina	30
2.5. Decisões de Ajustamento	32
3. Avaliação	33
3.1. Avaliação Formativa Inicial	33
3.2. Avaliação Formativa	35
3.3. Avaliação Sumativa.....	36
3.4. Autoavaliação.....	37
4. Coadjuvação ao 1º Ciclo.....	37
5. Ensino à Distância	38

6. Questões Dilemáticas	41
Área 2 - Organização e Gestão Escolar	42
Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas	44
Área 4 – Atitude Ético-Profissional.....	46
Capítulo III – Aprofundamento do Tema-Problema	48
Referências	59
Conclusões.....	Erro! Marcador não definido.
Bibliografia.....	62
Anexos	65

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo I - Ficha Individual do Aluno.....	66
Anexo II - Plano Anual.....	69
Anexo III - Unidade Didática – (Extensão de conteúdos).....	71
Anexo IV - Modelo de Plano de Aula	72
Anexo V - Grelha de Avaliação Formativa Inicial.....	73
Anexo VI - Tabela de Input e Output	74
Anexo VII - Grelha de Avaliação Formativa	75
Anexo VIII - Grelha de Avaliação Sumativa	76
Anexo IX - Grelha de Autoavaliação	77
Anexo X - Certificado de "Jogos para a Inclusão"	78
Anexo XI - Certificado de "Oportunidades da Educação Olímpica"	79
Anexo XII - Certificado do “ X Fórum Internacional das Ciências da EF”	80

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Resultados sociodemográficos	54
Tabela 2 - Estatística Inferencial das variáveis dependentes.....	55
Tabela 3 - Estatística descritiva e inferencial da variável, nível competitivo	56

LISTA DE ABREVIATURAS

AEEF – Aprendizagens Essenciais de Educação Física

AEMC – Agrupamento de Escolas de Miranda do Corvo

COVID-19 – Coronavírus 2019

DT – Diretor de Turma

EBIJFC – Escola Básica Integrada C/ Jardim Infância Prof. Dr. Ferrer Correia

E@D – Ensino à Distância

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

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

NEE – Necessidades Educativas Especiais

PNEF – Plano Nacional de Educação Física

UD – Unidade Didática

INTRODUÇÃO

O Relatório de Estágio Pedagógico surge no âmbito da unidade curricular Relatório de Estágio, do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, realizado na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC). Este documento é o resultado da experiência profissional desenvolvida ao longo do Estágio Pedagógico, na Escola Básica Integrada com J.I. Prof. Dr. Ferrer Correia (EBIJIFC), com a turma do 8ºE, no ano letivo de 2020/2021, sob a orientação da professora orientadora da FCDEF-UC, a Professora Doutora Maria João Campos e do professor orientador da EBIJIFC, o Professor Edgar Ventura.

O Estágio Pedagógico (EP) adquire uma grande importância, na medida em que constitui o primeiro contacto com alunos de diversas faixas etárias, em contexto escolar. Simões (1996 p. 132), afirma que este é “um período único e significativo na vida pessoal e profissional de qualquer professor”. É nesta etapa que ocorrem aprendizagens fundamentais para o correto desempenho da profissão, munindo o “futuro” docente de competências e conhecimentos.

Outro fator elementar neste processo de formação, é a supervisão do mesmo, permitindo ao professor estagiário refletir sobre todas as dimensões inerentes à prática enquanto professor de Educação Física. Soares (2009) indica que a supervisão é “uma orientação no sentido de ajudar o professor supervisionado a desenvolver a sua carreira, estimulando o seu desempenho também através de uma forma reflexiva, exercendo, deste modo, uma influência indireta na aprendizagem dos alunos e conseqüentemente na qualidade da educação”.

Outro fator elementar neste processo de formação, é a supervisão do mesmo, permitindo ao professor estagiário refletir sobre todas as dimensões inerentes à prática enquanto professor de Educação Física. Soares (2009) indica que a supervisão é uma orientação do professor supervisionado com o intuito de o ajudar a desenvolver na carreira, estimulando também o seu desempenho através de uma forma reflexiva, influenciado de forma indireta, na aprendizagem dos alunos e na qualidade da educação.

O presente relatório está organizado em três capítulos, sendo eles, a Contextualização da Prática Desenvolvida, a Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica e o Aprofundamento do Tema-Problema.

O primeiro capítulo, contém as expectativas iniciais, a caracterização da instituição de ensino e ainda a relação educativa entre o Grupo Disciplinar de Educação Física, o Núcleo de Estágio e da turma acompanhada durante o EP.

O segundo capítulo apresenta uma Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica respeitante às diversas áreas inseridas no EP: 1) Atividades de Ensino Aprendizagem (Planeamento, Realização, Avaliação, Coadjuvação ao 1º Ciclo e Ensino à Distância); 2) Organização e Gestão Escolar; 3) Projetos e Parcerias Educativas; E 4) Atitude Ético-profissional).

Por último, o terceiro capítulo é dedicado ao aprofundamento do Tema-Problema, que diz respeito à verificação do efeito da “Semana Paralímpica” nas atitudes dos alunos com idades entre os 15 e os 18 anos. Nele está inserido, a introdução, os objetivos, a metodologia, a apresentação e discussão dos resultados, e ainda a conclusão do estudo.

CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA

1. Expectativas Iniciais

Com a aproximação do Estágio Pedagógico (EP) diversos sentimentos e emoções foram surgindo, destacando-se o nervosismo e a ansiedade. As dúvidas sobre os alunos, a escola e a lecionação das aulas em contexto real assustavam-nos e o nervosismo consumia-nos pelo medo de errar e por duvidar das nossas capacidades. Já a ansiedade, surgia devido ao aparecimento de novos desafios e novas experiências.

Estas expectativas iniciais representaram assim o primeiro momento refletivo do EP ocasionando assim diversas linhas de pensamento, com o propósito de garantir bons momentos de aprendizagem, desenvolvimento de competências físicas, afetivas, sociais e culturais a todos os alunos, de valores éticos e morais, da fomentação do espírito de equipa, entreajuda e respeito, não esquecendo que o docente deve assumir uma posição de autoridade, criando um clima favorável e uma boa comunicação entre todos os intervenientes,

Antes do início das aulas foram realizadas diversas reuniões com o professor orientador da escola, que respondeu a qualquer questão colocada por nós de forma a combater algumas das nossas inseguranças, centrando também a nossa atenção para os conteúdos didático-pedagógicos, ético-morais e profissionais que um docente deve incluir no desempenho das suas funções. Sendo que a aprendizagem é um dos principais objetivos, estes momentos tornaram-se bastante esclarecedores e enriquecedores, elevando assim as nossas expectativas e os sentimentos referidos.

A vontade de aprender e de ensinar definiu-nos assim como docentes iniciantes, assumindo então o papel de professores estagiários.

2. Caracterização do Meio Escolar

Neste documento serão apresentados os temas desenvolvidos com uma ordem cronológica de acontecimentos do EP, por isso, nesta etapa iremos contextualizar o meio escolar.

2.1. A Escola

A Escola BI/JI Prof. Dr. Ferrer Correia está situada na aldeia do Senhor da Serra, na Freguesia de Semide, pertencente ao Concelho de Miranda do Corvo. Situa-se a 10 km de Coimbra e a 12 km de Miranda do Corvo.

Foi em 2010 que a Escola BI/JI Prof. Dr. Ferrer passou a fazer parte do Agrupamento de Escola de Miranda do Corvo (AEMC), tendo como sede a Escola Básica 2, 3 e Secundário José Falcão. O AEMC é constituído por várias escolas, onde são englobados também cinco jardins de infância, seis Escolas Básicas, um Centro Educativo, uma Escola Básica Integrada e uma Escola Básica 2, 3 com Secundário, no total estão inseridos 13 estabelecimentos escolares. No ano letivo 2020/2021 o diretor do Agrupamento era o Dr. José Manuel de Paiva Simões e a coordenadora da Escola Ferrer Correia era a Dra. Graciete Martins.

Foi em 1973 que houve uma junção do Jardim de Infância com os restantes ciclos de Ensino Básico, com a tentativa de minimizar a carência de alimentação e alfabetização, tornando-se assim a Escola BI/JI Prof. Dr. Ferrer a primeira Escola Básica Integrada de Portugal. Esta é uma escola cheia de história e tradições que comemorou os seus 50 anos em 2018.

Neste ano letivo 2020/2021 a escola acolheu 208 alunos, divididos em 16 turmas de diferentes ciclos. A escola foi constituída por 36 professores, que lecionaram do 1º ano ao 9º ano de escolaridade e ainda 18 assistentes operacionais.

Relativamente às infraestruturas, a escola contém dois edifícios principais, sendo que o primeiro é composto por um rés-do-chão e 1º andar. Nesse edifício estão localizadas as salas de aula, o auditório, a papelaria, a cantina, o bar, a sala de professores, a secretaria, a biblioteca, entre outros.

O segundo edifício corresponde ao “Espaço de Educação Física”, e este contém um pavilhão e a sala de ginástica. Conta também com uma sala de professores, dois balneários, uma casa de banho e duas arrecadações, sendo uma para o material de educação física e outra para o material de limpeza.

Existe ainda os espaços exteriores que contam com um campo de jogos, e um espaço destinado à modalidade Atletismo, com a caixa de areia, um círculo desenhado e pistas com as devidas marcações. Também pertencendo à escola existem dois espaços que estão diretamente ligados à natureza, um pequeno parque para as crianças com baloiços e inclusive uma “cabana” e um pequeno terreno que serve para a agricultura.

2.2. O Grupo Disciplinar de Educação Física

O Grupo Disciplinar de Educação Física do AEMC era composto por 16 professores.

Deste docentes, apenas dois exerciam funções na Escola BI/JI Prof. Dr. Ferrer Correia, o professor Fernando Rodrigues e o Professor Edgar Ventura (orientador da escola).

Devido à distância com a sede do Agrupamento e à situação pandémica, o contacto com o Grupo Disciplinar foi reduzido, no entanto, existiu sempre um contacto permanente com o professor Fernando, que se mostrou sempre disponível para ajudar nas nossas maiores fragilidades, contribuindo para o nosso crescimento enquanto futuros profissionais.

2.3. O Núcleo de Estágio do ano letivo 2020/2021

O núcleo de EP foi constituído por quatro professores estagiários (dois do sexo feminino e dois do sexo masculino).

Relativamente aos professores estagiários, apenas dois partilharam a sua formação académica desde a licenciatura realizada na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física (FCDEF) da Universidade de Coimbra, os restantes realizaram a licenciatura em instituições diferentes, e mesmo durante o 1º ano de mestrado muito pouco contacto houve entre nós. Ainda assim desde uma fase inicial que demonstramos uma união de grupo, direcionando logo desde o início a nossa atenção e para o desenvolvimento de um ano de aprendizagem e colaboração.

Ajudámo-nos e apoiamo-nos mutuamente partilhando ideias e refletindo conjuntamente de forma crítica e aberta relativamente à prestação de cada um de nós, o qual resultou num crescimento equilibrado e ajustado às fragilidades individuais e coletivas.

É importante dizer que o Prof. Edgar Ventura, professor orientador da escola, teve um papel fulcral para a nossa união e evolução, pois através das observações e reuniões diárias, tornámo-nos mais críticos em relação às nossas aulas, e, criámos hábitos de trabalho em grupo, permitindo-nos discutir e partilhar ideias diferentes.

Com o decorrer do ano letivo mostrámos ser um núcleo bastante unido e determinado, com uma boa relação interpessoal dentro e fora do estágio, criando assim um clima agradável e benéfico para todos com muitos momentos de aprendizagem e evolução.

2.4 A Turma 8ºE

Com intuito de possibilitar um melhor conhecimento dos alunos que compõem a turma 8ºE foi aplicado na primeira aula de EF um questionário (Anexo I) elaborado pelo Núcleo de Estágio de EF.

Este questionário teve como principal objetivo traçar um perfil geral da turma relativamente ao seu contexto social, de saúde e higiene e hábitos desportivos, para que desta forma conseguíssemos conhecer individualmente e coletivamente a turma.

A turma do 8ºE era constituída por 13 alunos, dos quais seis eram do sexo feminino e sete do sexo masculino. A idade dos alunos estava compreendida entre os 12 e os 14 anos, dos quais três tinham 12 anos, oito tinham 13 anos e dois alunos tinham 14 anos até ao momento do preenchimento do questionário.

Todos os alunos eram residentes no Concelho de Miranda do Corvo, em localidades próximas à escola, apresentando uma deslocação média de dez minuto, sendo o carro o meio de transporte mais utilizado para se deslocarem até à escola. Havia também alunos que se deslocavam a pé e de transporte publico dependendo do clima.

Relativamente à alimentação, a generalidade da turma assumiu tomar o pequeno, sendo que apenas uma aluna não o fazia, realizando apenas 2 refeições diárias (almoço e jantar) já os restantes alunos realizavam entre quatro a seis refeições diárias.

Uma questão com bastante importância esteve readicionada com a saúde. Três dos alunos afirmaram terem asma e uma aluna problemas cardíacos, desta forma existiu uma especial atenção ao esforço físico destes mesmos alunos prevenindo assim quaisquer crises que pudessem ocorrer.

No que concerne à EF, o gosto pela disciplina por parte dos alunos variou entre o “muito” e o “moderadamente” e a turma considerou que a mesma era “importante” e muito importante, com estas questões foi possível verificar que a maior parte dos alunos estavam motivados para a prática. Das matérias a lecionar os alunos afirmaram ter mais dificuldades em ginástica e em basquetebol.

No ano letivo 2019/2020, 54% dos alunos não frequentou qualquer modalidade do desporto escolar e a maior parte da turma também não praticava atividade física fora da escola. No entanto, foi questionado aos alunos se estes já teriam praticado no passado algum desporto e apenas uma aluna disse que não. Parte dos alunos disseram que deixaram as modalidades devido a lesões, ao desinteresse e essencialmente, pela dificuldade de arranjar transporte até ao local do treino.

A aplicação deste questionário tornou-se importante para conhecer um pouco melhor a turma, tornando se também o primeiro contacto com os alunos, durante o seu preenchimento foi possível conversar e retirar duvidas, dando-nos todos a conhecer. Ainda assim só ao longo das aulas é que foi possível ter uma noção maior das suas dificuldades, das suas diferentes personalidades e daquilo que os motivava.

De uma forma geral a turma destacou-se negativamente pela sua agitação e falta de atenção, momentos de instrução e de transição entre tarefas, tornaram-se um desafio, o que fez com que logo de início fossem criadas estratégias e rotinas para minimizar consequentes episódios de desatenção que prejudicassem o clima da aula e o desenvolvimento da mesma, facilitando o processo ensino-aprendizagem. Já uma das características mais relevantes que obteve destaque desde numa fase inicial foi o empenho e a motivação para a prática desportiva, ao longo das aulas foi possível observar a sua evolução, o seu trabalho e a sua dedicação independentemente de ser uma matéria onde apresentassem mais dificuldades.

CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA

São diversos os autores que afirmam que as aprendizagens mais perduráveis e significativas, são as que decorrem através de experiências específicas e ativas, onde é implicado um envolvimento direto dos formandos em a atividades e contextos reais de trabalho (Schön, 1987; Knowles, 1980; Lave & Wenger, 1991).

Podemos assumir que o EP é um cenário com uma diversidade de mudanças e de aquisições fundamentais à prática autónoma e um momento determinante no processo de formação inicial. Segundo Lave & Wenger (1991), através da imersão direta em situações de prática real, do confronto e resolução de problemas e da interação com outros intervenientes, competências e ideias que integram o contexto profissional, o aprendiz (estagiário) terá a oportunidade de construir uma ideia geral daquela que é “a prática da comunidade”. Esta prática serve também como uma oportunidade para a apreciação das próprias limitações do estagiário e da capacidade de atuar, confrontando-se diretamente com os problemas e refletindo sobre os mesmos para que depois se possa agir e testar as possíveis soluções (Dewey, 1974; Schön, 1987).

O EP possibilita a reflexão e uma análise crítica e este assume-se como o local onde a identidade profissional é criada, construída e avaliada, sendo por isso, um desenvolvimento de uma ação vivenciada, reflexiva e crítica (Gomes, Pereira, Graça, Queirós, & Batista, 2014), assim sendo é possível assumir que reflexão ocupa um papel preponderante na evolução dos processos de ensino e de aprendizagem.

Neste sentido, no presente capítulo será realizada uma análise reflexiva de todo o nosso processo de ensino-aprendizagem.

“Através de uma verdadeira metodologia do aprender a fazer fazendo e pensando, o indivíduo tem, pois, a oportunidade de construir ativamente uma forma pessoal de conhecer e de agir” Fernandes (2003).

Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem

1. Planeamento

Segundo Inácio et al. (2014) o planeamento permite orientar o processo de ensino de modo a possibilitar a potencialização de aprendizagens significativas aos alunos. Para estes autores o planeamento trata-se de um processo de revisão que organiza todo o

processo de ensino-aprendizagem e que é através deste que se aplicam os programas escolares, desenvolvendo-os e adaptando-os aos diferentes cenários de ensino.

Sendo o nosso planeamento o ponto de partida para o sucesso dos processos de ensino-aprendizagem, no seguimento deste documento apresentaremos os vários momentos de planeamento: longo prazo (plano anual), médio prazo (unidade didática) e curto prazo (plano de aula).

1.1. Plano Anual

O EP teve início com uma reunião geral de professores do AEMC, tendo como principal objetivo a apresentação da organização e funcionamento do AEMC, o Projeto Educativo 2020/2021, os Critérios Gerais de Avaliação, os Projetos a dar continuidade e a desenvolver durante o ano letivo, o Plano Anual de Atividades, e, a forma de como deveríamos de proceder perante a situação pandémica que estávamos a viver, dando-nos assim as bases para iniciar o nosso plano anual. Antes de realizar qualquer atividade, foi necessário recolher todo o tipo de informações sobre o AEMC e sobre a Escola EI/JI Prof. Dr. Ferrer Correia, pois deveríamos conhecer o espaço e os materiais a utilizar, assim como a turma de forma a criar um planeamento que fosse objetivo, claro e flexível para possíveis reajustamentos e adaptados aos alunos.

A criação do plano anual constituiu o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino que, segundo Bento, (1998, p.67) “é um documento orientador do ano letivo e que se traduz na compreensão dos objetivos e reflexão da organização do ensino”. Assim sendo segundo as orientações do autor, procurámos traçar um plano que fosse exequível e ao mesmo tempo, exato e rigoroso, que nos orientasse para o essencial, tendo sempre em conta as indicações dos programas, da realidade da turma e da escola.

Devido à situação pandémica que estávamos a passar, certas atividades que constavam no Plano Anual de Atividades, foram canceladas e outras não tinham data definida, pois devido ao Corona vírus 2019 (COVID-19) muitas restrições foram feitas tornando esse ano atípico, porque o dia de “amanhã” era uma incógnita. O mesmo ocorreu com algumas das matérias que estavam estipuladas para 8º ano, pois a segurança dos alunos e das pessoas docentes e não docentes estava em primeiro lugar. Após meses de confinamento voltamos ao que era chamado uma “nova realidade” e, em determinados momentos existia a dúvida se iria existir um novo confinamento ou não, por isso, este

processo acabou por ser “novo” para todos os intervenientes, sendo a segurança um fator chave.

Para continuar com a planificação e organização, foi analisado o calendário escolar com a contabilização do número total de aulas de cada período, de forma a dividi-las pelas matérias previstas, levando em consideração a rotação de espaços e as condições climatéricas.

Devido ao facto de na escola apenas existirem dois professores de EF os espaços foram divididos de duas formas: a) pavilhão e b) sala de ginástica/campo exterior. Assim sendo cada matéria era aproximadamente iniciada e finalizada após cada rotação. Como referido as matérias foram escolhidas também pelas condições climatéricas, tendo especial atenção o Outono e o Inverno, porque a prática desportiva seria difícil de realizar no espaço exterior, por isso foram pensadas quais as matérias poderiam ser adaptadas para a sala de ginástica de forma a não prejudicar os alunos. Procurou-se também que existisse alternância nas modalidades (coletivas e individuais).

Após a planificação das matérias e da sua calendarização, foram definidos os objetivos anuais (gerais e específicos de cada modalidade) e um conjunto de estratégias gerais e específicas da intervenção pedagógica, para nos auxiliar ao longo do ano letivo. Foram também definidos os diferentes momentos de avaliação (formativa inicial, formativa e sumativa) e as diferentes funções didáticas (introdução, exercitação e consolidação), destacando a importância de cada um destes momentos para o processo ensino-aprendizagem (Anexo 2).

Como referido, o plano anual é um documento orientador e este deveria de ser flexível, pois a qualquer momento poderia de haver a necessidade do o adaptar, o qual acabou por ocorrer diversas vezes. Mas a principal alteração no plano anual ocorreu devido à pandemia, pois mais uma vez existiu a necessidade de um novo confinamento, retomando novamente ao ensino à distância. Isto ocorreu pouco depois de se ter iniciado o segundo período. Existiu novamente uma análise e seleção das matérias a lecionar, pois estaria previsto que esse segundo período seria todo realizado à distância e que possivelmente retornaríamos ao ensino presencial no terceiro período, mas tudo era uma incógnita.

O andebol não foi lecionado no segundo período, como está apresentado na tabela 1 e sim no terceiro. A matéria de orientação não foi lecionada, no entanto o núcleo de estágio realizou uma atividade para os alunos do 1º ao 3º ciclo, chamada “Paddy-paper

Desportivo” que incluía a orientação. E foi adicionado o badminton às matérias a lecionar, pois após um novo confinamento, e, em conversa com o orientador, decidimos que seria bom para os alunos realizar uma modalidade que os motivasse e que fosse benéfica para o seu desenvolvimento motor e cognitivo, incluindo também um torneio Intra turma.

Para além do Paddy Paper Desportivo, foi realizado também uma Semana Paralímpica cheia de atividades e um torneio de Ténis de mesa para os alunos do 1º ao 3º ciclo.

A criação do plano anual mostrou-se imprescindível, pois mesmo nos momentos mais complicados tivemos sempre linhas orientadoras, que nos ajudaram a proporcionar uma prática adequada e direcionada a uma boa aprendizagem. Compreendemos que o plano anual procura sintetizar e concretizar o programa de ensino, formando um plano de atuação ao longo do ano letivo, requisitando trabalhos preparatórios de análise e de balanço e reflexões a longo prazo.

1.2. Unidades Didáticas

Seguindo a ordem cronológica, o ponto seguinte que iremos abordar será o planeamento a médio prazo, ou seja as Unidades Didáticas (UD).

Estas UD entendem-se como um conjunto de aulas com estruturas organizadas de uma forma semelhante, centradas para o alcance de um conjunto de objetivos (Quina, 2009).

Assim sentido, para a criação do conteúdo e estrutura da UD levamos em consideração os objetivos pré-determinados, as indicações da matéria de ensino e as linhas metodológicas seguidas pelos programas e pelo plano anual, tal como nos diz Bento (1998, p.60). Tentamos ainda garantir uma sequência lógica, específica e metodológica da matéria por meio de uma regulação e orientação da ação pedagógica.

Escamilla, (1993) considera que a UD é uma forma de planear o processo de ensino-aprendizagem em torno de um elemento de conteúdo que se torna o eixo integrador do processo, tendo em conta a diversidade de fatores condicionantes, tais como, o nível de desenvolvimento do aluno, meio familiar e social, o projeto curricular, os recursos materiais disponíveis, os objetivos a alcançar e quais as diretrizes metodológicas a seguir na intervenção do professor, de modo a selecionar os conteúdos mais pertinentes para a turma (Anexo 3).

Deste modo, para a construção deste planeamento a médio prazo, consultámos os documentos oficiais de orientação curricular para a sua planificação, sendo estes, o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) e as Aprendizagens Essenciais de

Educação Física (AEEF). Realizamos também uma avaliação formativa inicial, de forma a dividir a turma por níveis para definir metas a atingir.

Durante a sua elaboração tentámos organizar o processo de ensino-aprendizagem de acordo com as variáveis que nos eram apresentadas, pois, de igual forma que o plano anual, o planeamento a médio prazo deveria ser claro e flexível, porque existiu sempre um reformulando das planificações, quando considerávamos que estas deveriam de se tornar mais adequadas e direcionadas ao alcance dos objetivos, ao desenvolvimento de competências e habilidades motoras, à aquisição de novos conhecimentos e à formulação de valores e atitudes.

A criação das UD tornaram-se um desafio. Sentimos algumas dificuldades em relacionar-nos com a matéria de ensino e em compreendê-la, sentindo a necessidade de estudar previamente as matérias de forma a que pudéssemos transmitir aos nossos alunos, informações com o melhor critério e qualidade possível. Apresentámos também algumas dificuldades em selecionar os conteúdos de forma adequada e estruturada no tempo e na adequação dos objetivos às capacidades motoras e intelectuais dos alunos.

Contudo através experiência que foi sendo adquirida, das orientações do professor orientador e do apoio entre o Núcleo de Estágio, conseguimos auxiliar-nos e criar estratégias que nos ajudaram a ultrapassar grande parte das dificuldades.

1.3. Planos de Aula

Este é o planeamento a curto prazo, ao qual designamos, planos de aulas. Segundo Bento, (1998) o plano de aula consiste num documento orientador, que auxilia a ação pedagógica do docente, tendo em conta os objetivos previstos e os restantes documentos planeados anteriormente. Este autor ainda afirma que “cada aula fornece um contributo totalmente específico, para a solução das tarefas de uma unidade didática, do programa anual e do programa de toda a escolaridade.” (Bento 1998, p. 102).

A estrutura do plano de aula foi desenvolvida pelo Núcleo de Estágio, utilizando um modelo implementado no primeiro ano do mestrado, como base orientadora. Atendendo às sugestões do professor orientador da escola e levando em consideração as características da organização de uma aula de EF, criou-se a um documento de fácil consulta e compreensão.

Um exemplo do plano de aula pode ser encontrado no Anexo 4, e este divide-se em três partes: “parte preparatória, parte principal e parte final”, tal como abordado por Bento

(1998, p. 152). Primeiramente, na zona do cabeçalho é apresentado um conjunto de informações gerais que se tornam importantes para a contextualização da aula. A parte inicial, fundamental e final (preparatória, principal e final), organizaram-se segundo um conjunto de pontos essenciais ao desenvolvimento da aula, sendo eles: o tempo (parcial e total); as tarefas/situações de aprendizagem; a descrição e organização da tarefa; as componentes críticas, critérios de êxito e objetivos específicos. Por último, a fundamentação que patenteava um espaço de reflexão crítica, onde justificávamos as opções tomadas.

Na fase inicial, após a verificação das presenças e do material inapropriado para a aula, era realizada uma revisão de conteúdos, eram referidos os objetivos e eram também transmitidas outras informações que fossem importantes para o correto funcionamento da aula. A este momento chamávamos “preleção inicial” e deveria de ser apresentada de forma curta, compreensível, cativante e ajustada à idade dos alunos. De seguida, iniciava-se o aquecimento, sendo este o momento de adaptação do organismo ao esforço através do aumento da temperatura corporal e da frequência cardíaca. Este aquecimento tinha também o objetivo de motivar os alunos para a aula através da diversificação de exercícios e da aplicação de variante e condicionantes nos jogos pré-desportivos utilizados, estes tentavam ser adaptados à matéria que estava a ser lecionada e aos seus conteúdos (especialmente em modalidades coletivas). Bento (1998, p. 154) indica que, esta preparação funcional é essencial para a ativação das funções orgânicas e da formação da atitude corporal correta e da coordenação de movimentos. Foram utilizados na sua maioria exercícios específicos, direcionados para os objetivos da aula, evitando perdas de tempo desnecessárias, porque cada aula tinha a duração de 50 minutos.

Na fase fundamental, constavam as tarefas, as progressões, os feedbacks e toda a organização e gestão da aula. Durante esta fase, foram realizados os exercícios para o cumprimento dos objetivos estipulados, sendo estes adequados ao nível alunos. Estes exercícios foram sempre selecionados, tendo como objetivo o aumento do tempo de empenhamento motor e a diminuição das perdas de tempo em episódios de transições. Nesse sentido, tornou-se importante definir concretamente os exercícios mais adequados para cada grupo de nível, promovendo um processo de ensino-aprendizagem adequado a todos os alunos.

Já na parte final ocorria o momento de retorno à calma e da revisão de conteúdos utilizando essencialmente o questionamento, realizando de seguida uma ligação aos

conteúdos da aula seguinte. Era falado também sobre a prestação dos alunos, relativamente à prática, ao seu empenho e/ou comportamento.

Todos os planos de aula foram realizados e pensados, objetivando a construção de um instrumento voltado para diversas preocupações, tais como, a rentabilização do tempo de prática, do material e do espaço, da redução de tempo despendido entre transições, da aplicação de estratégias que potenciasses a aprendizagem e o desenvolvimento dos alunos e da sua segurança.

A fundamentação das opções tomadas e as reflexões realizadas no final de cada aula, em conjunto com o Núcleo de Estágio e o professor orientador da escola, possibilitaram-nos questionar o motivo de determinadas decisões e assim refletir a viabilidade das mesmas em contexto de aula. Estas reflexões ajudaram-nos a ultrapassar as nossas diversas dificuldades, dificuldades estas que, no início eram maiores no momento de selecionar exercícios, que fossem adequados aos alunos, dando prioridade a tarefas em formas jogadas (em modalidades de jogos desportivos coletivos).

O plano de aula mostrou-se imprescindível para o processo de ensino-aprendizagem e de igual forma que nos outros momentos de planeamento este teve que assumir um carácter flexível, que permitisse a adoção de ajustamentos sempre que se considerasse pertinente, em função das necessidades dos alunos e de outros fatores condicionantes.

2. Realização

Após o planeamento, onde foram determinados os conteúdos a abordar e os objetivos em função das necessidades dos alunos e das condições existentes, surgiu a fase da realização, o seja, da intervenção pedagógica. Foi neste momento que existiu interação com os alunos, transmitindo-lhes conhecimentos e proporcionando-lhes momentos de desenvolvimento das suas capacidades e habilidades.

Siedentop, (1983) considera que intervenção pedagógica é um conjunto de princípios e procedimentos ou ações que apresentam uma relação íntima com o sucesso das aprendizagens dos alunos e que estas se subdividem em quatro dimensões: instrução, gestão, clima e disciplina, como citado por Costa & Onofre (1994, p.16)

Assim sendo esta fase assumiu-se como o momento prático de todo o planeamento, no qual, foi realizando a descrição e a reflexão da intervenção pedagógica, procurando sempre que possível proporcionar aos nossos alunos os melhores momentos de ensino-aprendizagem.

De seguida serão apresentadas as diversas dimensões da intervenção pedagógica e as nossas decisões de ajustamento tomadas ao longo do ano letivo.

2.1. Instrução

Segundo Siedentop, (1991) a dimensão instrução está associada a comportamentos de ensino da parte do docente, com o intuito de transmitir aos alunos a informação que está diretamente relacionada com os objetivos e conteúdos do ensino. Esta dimensão é constituída pelas preleções, pelas demonstrações dos exercícios, pelo questionamento realizado aos alunos e pelos feedbacks fornecidos.

Com a preleção inicial pretendia-se enquadrar os alunos com objetivos que iriam ser desenvolvidos durante a aula, bem como interligar os conteúdos abordados nas aulas anteriores, garantindo uma sequenciação adequada dos conteúdos. Na parte fundamental pretendia-se transmitir informação aos alunos sobre, como deveriam de ser realizadas as tarefas e na preleção final, eram verificados os conteúdos abordados, efetuando um balanço da prestação dos alunos.

Durante o EP fomos tomando conhecimento do quão importante era realizar uma instrução clara, sucinta e objetiva, adequada aos nossos alunos, pois, quando fornecíamos esta instrução através de um discurso longo e sem segurança do que estava a ser dito, a turma não mostrava interesse pelo saber, manifestava barulho e perturbava a atenção de alguns dos seus colegas. Para contrariar estas dificuldades, tentamos ao longo do EP adotar uma postura mais assertiva e optar por um discurso breve e direto, transmitindo somente o essencial para dar início à aula e à primeira tarefa (aquecimento), fornecendo a restante informação noutros momentos ao longo da aula. Para combater a falta de insegurança na transmissão dos conteúdos, apoiamos como núcleo de estágio trocando ideias e conhecimentos e com a existência de um estudo prévio à lecionação da matéria e das aulas, a preparação prévia do nosso discurso também foi um elemento chave, para a nossa evolução e para que este fosse transmitido com melhor qualidade, de forma a que os alunos conseguissem atingir o que fosse pretendido, diminuindo também desta forma o tempo de instrução e aumentando o tempo de empenhamento motor. Relativamente ao comportamento dos alunos, além da adoção de uma postura mais assertiva, optamos também, em diversos momentos, por não prosseguir com o discurso sempre que existia conversas paralelas ou comportamentos desviantes, isso fazia com que os alunos se apercebessem que não estavam a ter uma conduta correta, inclusive nesses momentos os próprios alunos acabavam por pedir silêncio aos seus colegas.

Na parte fundamental da aula estão incluídas as instruções dos exercícios, juntamente com as demonstrações, que assumiram um papel bastante importante no processo ensino-aprendizagem. Tentámos proporcionar aos alunos o melhor modelo de execução, aproximando-o o mais possível às características da prática, com a preocupação de realizar uma demonstração lenta e posteriormente de uma mais rápida (em contexto real), acrescentando ainda o *feedback* e o questionamento.

Em algumas ocasiões fomos nós que demonstrámos, aproveitando estes momentos para realizar questionamento aos alunos, de forma a que eles estivessem mais atentos e pudessem interagir. Nas restantes ocasiões escolhíamos os alunos, porque estes eram o centro da aprendizagem, e muitas das vezes estes momentos contribuíam para um bom clima e motivação dos alunos ao longo da aula. No início do EP foi difícil escolher o modelo adequado, porque não conhecíamos os alunos, mas com o passar do tempo conseguimos melhorar. Caso escolhêssemos um aluno que apresentasse algumas dificuldades, aproveitávamos esse momento para interagir com a turma, realizando questionamento sobre o que estava a ser mal-executado e o que deveria de ser feito para corrigir, em simultâneo era fornecido *feedback* ao aluno executante.

A demonstração foi maioritariamente utilizada antes da realização das tarefas, no entanto, quando os alunos apresentavam algumas dúvidas ou dificuldades esta era novamente realizada e adaptada se necessário.

Relativamente ao *feedback*, este instrumento de intervenção pedagógica envolve uma reação à execução e prestação motora dos alunos, por parte do docente. Segundo Costa, (1995) o *feedback* é um conjunto de intervenções verbais ou não verbais emitidas pelo professor, reagindo à prestação motora dos alunos a fim de avaliar, descrever ou corrigir essa mesma prestação. Piéron, (1999) afirma também que o *feedback* consiste numa “informação proporcionada ao aluno para ajudá-lo a repetir os comportamentos motores adequados, eliminar os comportamentos incorretos e conseguir os resultados previstos” (Piéron, 1999, p.122).

A qualidade do *feedback* transmitido aos alunos melhorou ao longo ano letivo, sendo que numa fase inicial, tanto havia receio em intervir, de identificar a informação mais pertinente e quando é que esta deveria de ser transmitida. Com a lecionação das aulas e com as reflexões realizadas com o professor orientador e o Núcleo de Estágio, existiu uma evolução da nossa parte, desenvolvendo assim competências de identificação e seleção do *feedback* mais pertinente, em função das dificuldades do aluno. Outra das

dificuldades com a qual nos debatemos durante muito tempo, está associada ao fecho dos ciclos de feedback, pois, sempre que observávamos uma irregularidade tendíamos, naturalmente a aplicar uma informação de retorno, no entanto, nem sempre observávamos novamente a execução do aluno após o seu fornecimento. Ainda que aplicássemos diferentes estratégias, continuávamos a ter alguma dificuldade na sua execução.

Para finalizar a dimensão de instrução, surge o questionamento, como um mecanismo de verificação da assimilação dos conteúdos, sendo utilizado em quase todos os momentos da aula, no entanto, este ocorreu com maior incidência em tarefas, onde era utilizado o estilo de ensino recíproco e no final da aula, permitindo que os alunos adquiram uma capacidade de autorreflexão. O questionamento revelou-se como uma estratégia importante, com o objetivo de compreender se os alunos tinham dúvidas e se estes estavam a acompanhar a matéria. Para que o questionamento se tornasse eficiente, foi necessário prestar atenção ao tempo de espera entre a nossa questão e a resposta, proporcionando ao aluno um período reflexivo, e quando a resposta não era a esperada, tentávamos reformular a questão ou transmitir pistas que o conduzissem à solução pretendida.

2.2. Gestão

Para uma boa gestão da aula, o docente deve ter a preocupação de promover transições entre tarefas curtas e tentar diminuir o tempo de organização e instruções, proporcionando aos alunos mais tempo de empenhamento motor. Segundo Siedentop, (1998), “Aulas eficazes têm um ritmo rápido durante o qual o encadeamento da prática se sobrepõe aos episódios de organização” e Piéron, (1996) refere ainda que “O empenhamento motor do aluno nas tarefas que lhe são propostas representa uma condição essencial para facilitar as aprendizagens”.

Com vista à concretização das ideias transmitidas pelos autores, desde o início do ano letivo que nos comprometemos a gerir a aula da melhor forma possível, tentando não gastar muito tempo na gestão, organização e transição entre exercícios. Para que tal acontecesse, foi necessário programar o tempo específico para cada tarefa, utilizar apenas os materiais necessários e tentar rentabilizar a sua utilização.

Antes do início da aula preparávamos todo o material e o colocávamos pelo espaço, conciliando o momento de instrução com uma demonstração já no lugar estabelecido para a execução do exercício, permitindo uma melhor perceção e compreensão da zona da

tarefa e o seu funcionamento. Rentabilizando a utilização do material ajudou também a evitar grandes momentos de transição e mudanças de espaço de prática, uma vez que na maioria das ocasiões o seu funcionamento base se mantinha, pois eram criadas novas condicionantes e variantes, conseguindo também evitar, perdas de tempo em repetições de instruções.

Para potenciar os momentos de prática, organizávamos a turma antecipadamente em grupos e equipas, evitando perdas de tempo, permitindo-nos ainda mantê-la disposta por grupos de nível. Em determinadas alturas tínhamos também conhecimento de que algum aluno poderia não realizar a aula, quando isso era possível, criávamos logo possíveis alterações nos grupos e nos próprios exercícios para caso fosse necessário.

Outra estratégia implementada, foi a transmissão de novas tarefas grupo a grupo, ou seja, reuníamos apenas um grupo específico de alunos, enquanto que os restantes permaneciam em prática, para transmitir a nova tarefa.

Numa fase inicial do EP as nossas preocupações no decorrer das aulas, centravam-se essencialmente em pequenos pormenores, tais como, a manutenção de todos os alunos em prática e, a gestão do tempo para cada exercício estar a ser cumprido. Nesses momentos “sentíamos-nos aliviados”, porque a aula estava a decorrer como planeado, mas esta ação, resultava numa prática docente pouco direcionada para a aprendizagem. Ainda que com o avançar do tempo fosse notória uma melhoria da nossa parte, quando algum imprevisto ocorria, mais uma vez sentíamos-nos perdidos voltando a nossa atenção novamente para a gestão.

Para a determinação de algumas estratégias mencionadas, as reflexões constantes com o professor orientador da escola e restante Núcleo de Estágio foram essenciais, permitindo com elas resolver algumas dificuldades que foram surgindo ao longo do EP.

2.3. Clima

Segundo Siedentop (1998) a dimensão clima está inteiramente relacionada com as interações pessoais e com as relações humanas e ambientais, onde o professor apresenta-se como um ser humano consistente, credível, exigente, positivo e entusiasta. De acordo com Marques (2004) a existência de um bom clima contribui para a satisfação pessoal, para o empenhamento nas atividades prescritas pelo docente e para a maturação emocional dos alunos.

Através de diversos estudos realizados na área, a eficácia do ensino, a interação professor-aluno e o clima da relação entre os agentes de ensino, quando é afetivo, estimulante e positivo, promovem o desenvolvimento dos alunos, facilitando assim as aprendizagens dos mesmos (Quina, 2009, p.113). Onofre & Costa, (1994, p.20) afirmam que, apesar de não ser um fator chave, mostra-se bastante relevante na influência do sucesso pedagógico, em que a qualidade da prática motora dos alunos é condição para o seu êxito, sendo o fator clima um dos fatores mais associados à eficácia do ensino.

Sabendo que um bom clima de aula influencia as aprendizagens dos alunos, durante todo o ano letivo procurou-se sempre elevar os níveis de motivação e de empenho da turma em todas as tarefas propostas. Para que tal acontecesse no decorrer das várias unidades tentámos transmitir bastantes *feedbacks* positivos com o intuito de mostrar interesse à turma, proporcionando momentos de união e ajuda, apoiando-nos nesses momentos para conseguir o empenho desejado dos alunos nas várias tarefas.

A utilização de jogos lúdicos durante os aquecimentos e a realização de exercícios em formas jogadas (mais próximos de situações de jogo, evitando exercícios analíticos), envolvendo uma competição constante entre os alunos, também foram um fator chave para o aumento da motivação e interesse, tornando as aulas mais dinâmicas e com um clima mais favorável para a aprendizagem. A motivação para a prática levava os alunos a um maior empenhamento motor e com isso, a um melhor desenvolvimento do seu processo de ensino-aprendizagem.

2.4. Disciplina

A disciplina está relacionada com o tipo de comportamento manifestado pelo aluno, e Pereira et. al. (2009) os distingue em duas grandes direções: comportamentos fora da tarefa, e comportamentos desviantes. De acordo com Siedentop (1983), os comportamentos fora da tarefa devem ser ignorados sempre que possível e os comportamentos de desvio, os quais devem ter uma reação do docente.

Com o decorrer do ano letivo, compreendemos que o clima e disciplina, estão fortemente interligadas entre si, contribuindo para uma prática pedagógica estável, com um ambiente incentivador à aquisição de novas capacidades e conhecimentos. E concordamos com Pieron (1992) quando diz que, estas também estão ligadas à instrução e gestão da aula. O autor afirma que a maior parte dos comportamentos inapropriados

surtem quando os alunos estão parados, à espera de instrução ou de realizar um exercício (Piéron, 1992 cit. in Quina, 2009).

A turma desde o início que se mostrou bastante energética, e a nossa principal preocupação centrava-se em evitar a existência de comportamentos de desvio ou inapropriados. Este foi um fator desafiante, pois sendo docentes em fase de formação e com pouca ou nenhuma experiência profissional, o primeiro impulso era estar constantemente a repreender os alunos e a chamá-los à atenção. Com o tempo compreendemos que esta estratégia mostrou-se não ser a mais eficaz e com a experiência adquirida e as reflexões realizadas com o professor orientador e o Núcleo de Estágio, aprendemos a selecionar os comportamentos que careciam de atenção e que muitas das vezes a melhor estratégia não era repreender, mas sim fazer silêncio e esperar que os alunos entendessem o comportamento adequado a ter.

Tornou-se fundamental conhecer os nossos alunos, para que no momento do planeamento, pudéssemos selecionar os alunos mais problemáticos e distribuí-los por grupos diferentes, e indo ao encontro dos estudos de Bullough, (1989) onde uma das principais formas de evitar os problemas de indisciplina, estava ligado à planificação com antecedência, antecipando as principais possibilidades de ocorrência destes episódios. Esta estratégia mostrou-se bastante vantajosa, porque minimizou grande parte dos comportamentos menos apropriados.

Durante as tarefas propostas, foi essencial manter a nossa presença, efetuando uma correta circulação pelo espaço, mantendo a nossa visão na prática dos alunos, constantes transmitindo *feedbacks* à distância, conseguindo um maior controlo de toda a turma.

No entanto, nem sempre estas medidas foram eficazes, sendo que por vezes, foram necessários momentos de repreensão verbal, individuais e coletivos impostos durante a aula e a utilização de estratégias de punição, como por exemplo, privar o aluno da prática durante um período de tempo e em alguns casos mais extremos, realizarem uma cópia sobre a matéria ou levarem um trabalho para casa.

Para nós, esta tarefa foi a mais difícil de executar com sucesso, devido ao facto de muitas das vezes os alunos estarem agitados e com bastantes momentos de conversas paralelas e interrupções constantes, devendo-se isto também às características individuais de cada aluno. Foi notória uma melhoria no comportamento dos alunos ao longo do ano letivo e também existiu uma evolução em nós, no entanto, sentimos que não foi adquirida a experiência suficiente para poder atuar e prevenir mais destes diversos comportamentos.

2.5. Decisões de Ajustamento

Piéron (1999) afirma que o ensino é caracterizado por numerosas tomadas de decisão, sendo algumas delas automáticas e outras reflexas. São diversos os fatores extrínsecos existentes, em que o professor não possui qualquer controlo, e, que apesar de despender bastante tempo no planeamento das aulas, não os consegue controlar.

Ao longo do ano letivo, foram realizadas diversas alterações, tanto a nível de planeamento, como no próprio decorrer das aulas, desta forma, podemos assim confirmar as palavras ditas pelo autor, pois ainda que em ocasiões fossem pensadas possíveis estratégias, estas nem sempre estavam adequadas ao que estava a decorrer no momento.

Relativamente ao planeamento, existiu a necessidade, em diversas ocasiões de adaptar a extensão e sequenciação de conteúdos, porque por vezes, os alunos não estavam a corresponder o esperado. Devido a isso, existiu necessidade reajustar os objetivos propostos.

Em relação à realização, mais concretamente à aula, foi fulcral saber se o exercício proposto teve o sucesso pretendido. Para tal existiu a necessidade de flexão, para saber o que correu mal e porquê, de forma que não ocorresse o mesmo, numa aula futura.

Outro fator influenciou diversas vezes a nossa tomada de decisões, foi o tempo. Como referido anteriormente, toda a aula está previamente planificada, e isso inclui o tempo que está destinado a para cada tarefa, o facto dos alunos chegarem atrasados, ou de ser despendido mais tempo num exercício ou numa instrução, altera logo todo o planeamento, cabendo ao professor, uma tomada de decisão, no momento, de forma a gerir o tempo restante da melhor forma possível, para que não prejudique as aprendizagens dos alunos. De igual forma ocorre, quando o número de alunos não corresponde ao planeado, existindo também na hora um ajustamento da aula, havendo por vezes a necessidade de realizar mudanças de exercícios, adaptados à nova realidade.

Por último, existiu um fator que esteve presente ao longo da aula, principalmente nas de introdução, que está relacionado com a simplicidade ou complexidade dos exercícios. Muitas vezes observamos que o exercício proposto, estava a ser demasiado complexo para alguns alunos, desta forma tentamos atuar da melhor forma possível para simplificá-lo facilitando a aprendizagem dos alunos, em outras ocasiões ocorria o oposto, havendo a necessidade de o tornar mais complexo.

Tomar decisões de ajustamento é algo que os docentes confrontam diariamente, e foi algo que ocorreu connosco desde o inicio do EP. A falta de experiência foi notória nas

nossas tomadas de decisões, principalmente quando tinham que ser adotadas no momento, no entanto, com o passar do tempo, através das nossas vivências diárias e das contantes reflexões entre o Núcleo de estágio e o professor orientador da escola, foi-se tornando cada vez mais fácil intervir perante as diversas situações.

3. Avaliação

Os objetivos da avaliação na EF estão focados na valorização dos conteúdos lecionados, certificando assim as aprendizagens dos alunos em cada período final dos conteúdos. A avaliação é um processo integrante do ensino, portanto é necessário leva-la em conta como um fator pedagógico e didático, assumindo que faz parte do processo de aprendizagem.

Segundo Jorba & Sanmartí, (1993) como citado por Marques & Juan (2015) a avaliação é um dos aspetos fundamentais para o processo de ensino aprendizagem, é um eixo central de todo o mecanismo pedagógico. Estes autores afirmam que é sobre a avaliação que se constrói todo o trabalho escolar, pois é com este processo que se condiciona, o quê, quando e como se ensina, assim como os ajustes que devem ser realizados de forma a atender às diversidades e necessidades de cada turma/ aula.

Rosado, Colaço, & Romero (2002) afirmam que os professores devem avaliar o grau de concretização dos objetivos definidos para as diferentes matérias de ensino e os obstáculos que se interpõem para a sua realização. As naturezas desses objetivos representam competências do domínio psicomotor (técnica, tática e capacidades físicas condicionais), domínios cognitivos e sócio afetivos.

O processo de avaliar é fundamental para o fornecimento de dados pertinentes ao professor sobre o nível dos alunos na perspectiva de o ajudar a ter uma gestão cuidada do processo de ensino-aprendizagem.

3.1. Avaliação Formativa Inicial

Neste ponto, direcionámo-nos para o primeiro momento de avaliação de cada unidade didática, antes denominada de “avaliação diagnóstica”.

A avaliação formativa inicial é processo que visa determinar em que condição se encontra o aluno numa dada matéria. Com a realização da mesma o professor irá detetar os pontos fortes e fracos dos seus alunos, sendo assim um ponto de partida para a organização das aulas de forma a dar resposta às necessidades da turma.

De acordo com Sant'anna (1995), assume-se que esta avaliação é uma parte fundamental de todo o processo ensino-aprendizagem, uma vez que, permite ao professor realizar um planeamento de acordo com os alunos, estabelecendo objetivos credíveis que possam ser atingidos. Segundo Ribeiro (1999) a função essencial deste tipo de avaliação é, verificar se o aluno está na posse de certas aprendizagens anteriormente adquiridas, que servem de base à matéria que irá ser abordada, e que, tais aprendizagens constituem pré-requisitos dos novos comportamentos a adquirir.

Para que este momento fosse eficiente, criámos estratégias a aplicar no âmbito da diferenciação pedagógica, com o intuito de superar futuras fragilidades dos alunos, de facilitar a sua integração e de transmitir apoio na orientação escolar (Decreto-Lei 139/2012, 5 de julho, artigo 24.º).

Assim, para concretizar este momento, no início do ano letivo, foi definida em conjunto com o Núcleo de Estágio e o professor orientador da escola, a estruturação de uma grelha de observação. Para a sua construção foi necessária uma análise crítica do Programa Nacional de Educação Física 2001 (PNEF) e das Aprendizagens Essenciais de Educação Física 2018 (AEEF), tendo como critério a seleção de conteúdos em avaliação e as propostas metodológicas do ano de escolaridade, originando um documento prático, de preenchimento rápido e fácil (Anexo 5).

Este momento de avaliação decorreu através da observação direta da execução dos conteúdos técnicos e táticos de cada matéria, na primeira aula de cada UD, com exceção a Ginástica de Aparelhos, onde foram necessárias duas aulas.

Não existiu especificidade por se tratar de um momento de avaliação, pois, encarámos todos estes momentos formais, como mais uma aula de aprendizagem, onde não foram negligenciados os *feedbacks*, uma vez que podíamos estar a potenciar o desenvolvimento de novas habilidades aos alunos.

Após a concretização desta avaliação, realizávamos um relatório com o propósito de efetuar uma análise crítica e reflexiva fundamental para o planeamento do processo de ensino aprendizagem. Este documento contemplava os procedimentos e instrumentos de registo, os parâmetros e critérios de avaliação, a análise dos resultados do domínio motor, cognitivo e socio-afetivo, eram descritas as maiores dificuldades dos alunos e estratégias para as ultrapassar, o nível de desempenho da turma na modalidade e ainda a tabela Input e Output (Anexo 6).

A maior complicação sentida nesta avaliação refletia-se na nossa capacidade de observação, era-nos difícil identificar os erros e dificuldades dos alunos e atribuir um valor à ação motora, que correspondesse corretamente ao nível de desempenho dos mesmos. Por isso o conhecimento das modalidades mostrou-se ser um desafio, o qual exigia um estudo prévio das várias habilidades e técnicas específicas de cada UD.

Numa fase inicial, realizar a avaliação também nos era mais complicado devido à nossa atenção estar mais centrada na gestão e organização da aula, contudo, ao longo do EP conseguimos solucionar grande parte das nossas fragilidades, sendo que as reflexões realizadas com o professor orientador e a experiência adquirida aula após aula, permitiu-nos desenvolver a nossa capacidade de observação e de planeamento.

3.2. Avaliação Formativa

De acordo com Bloom (1971) a avaliação formativa é encarada como um dos processos utilizados pelos docentes para adaptar a sua ação pedagógica em função dos progressos e problemas de aprendizagem observados nos alunos. Segundo o mesmo autor é ainda uma componente essencial na realização de uma estratégia de pedagogia da mestria ou de qualquer outra tentativa de individualização do ensino.

Os alunos são confrontados com o alcance ou não dos objetivos intermédios realizando-se toda a aferição do processo ensino-aprendizagem, tornando-se assim no principal momento de avaliação. Os objetivos definidos inicialmente para os alunos poderão ser alcançados antes do previsto ou mesmo não. “A avaliação formativa pretende determinar a posição do aluno ao longo de uma unidade de ensino, no sentido de identificar dificuldades e de lhes dar soluções” (Ribeiro, 1999).

Ao longo do ano letivo, a avaliação formativa consistiu na recolha de informações relativas ao desempenho e comportamentos dos alunos, com o objetivo de os procurar melhorar. Esta avaliação ocorria em aulas pontoais e todos os exercícios assumiram também um carácter avaliativo, a qual resultou posteriormente numa reflexão (Anexo 7).

Sentimos dificuldades em conseguir observar todos os alunos e recolher as informações pertinentes sobre o desempenho dos mesmos, por isso, em conjunto com o professor orientador da escola, optámos por apenas observar três/quatro alunos por aula, a meio de cada UD.

Esta avaliação formativa permitiu que realizássemos uma adaptação nas estratégias utilizadas, das tarefas concretizadas e dos próprios objetivos definidos, com o intuito de

melhorar as aprendizagens dos alunos, através da recolha de evidências relativas ao seu desempenho.

3.3. Avaliação Sumativa

Segundo Ribeiro (1999) a avaliação sumativa trata-se de um processo contínuo, que deve de ser vista, tendo em conta o percurso do aluno ao longo das aulas e não como algo isolado que surge sem recurso a dados anteriores. Nesta linha de pensamento, o mesmo autor refere que a avaliação sumativa diz respeito a uma valoração dos produtos ou processos terminados pelo aluno no fim de uma unidade de aprendizagem, com o intuito de aferir resultados, ou seja, determinar o valor do processo terminado, não esquecendo os resultados já recolhidos nos restantes momentos de avaliação, obtendo desta forma indicadores que permitam aperfeiçoar o processo de ensino.

Este momento de avaliação decorreu através da observação direta da execução dos conteúdos técnicos e táticos de cada matéria, na primeira aula de cada UD, com exceção a Ginástica de Aparelhos, onde foram necessárias duas aulas.

Para o efeito, foi contruída uma grelha de avaliação sumativa (Anexo 8) de cada matéria, com base nos conteúdos programáticos dos Programas de Educação Física e nos objetivos a atingir. Esta grelha continha dados relativos aos três domínios de avaliação (psicomotor, cognitivo e socio-afetivo) e que compunham os objetivos propostos a alcançar e os que os alunos deveriam realizar com sucesso no final de cada UD. Estes domínios foram avaliados numa escala quantitativa de 1 (muito insuficiente) a 5 (muito bom).

Todos os momentos de avaliação foram efetuados com exercícios idênticos aos realizados em aulas da UD, com uma aproximação, o mais direcionada possível ao contexto real da modalidade. Não existiu especificidade por se tratar de um momento de avaliação, pois, encarámos todos estes momentos (formais), como mais uma aula de aprendizagem, onde não foram negligenciados os *feedbacks*, uma vez que podíamos estar a potenciar o desenvolvimento das habilidades dos alunos.

Durante a avaliação sumativa, para além das dificuldades descritas na avaliação formativa inicial, deparámo-nos ainda com outras dificuldades sobretudo a nível da quantidade de conteúdos a avaliar em apenas uma aula de 50 minutos. Para superar essa dificuldade, foi-nos sugerido o preenchimento prévio de alguns conteúdos incluídos na grelha, a partir dos resultados obtidos na avaliação formativa e nos conhecimentos que

teríamos da turma ao longo das alunas, os quais sofriam alteração sempre que fosse avaliada uma melhoria no desempenho do aluno.

Após esta avaliação, foram realizados os relatórios sobre o desempenho dos alunos, permitindo retirar algumas conclusões sobre as estratégias utilizadas bem como do progresso dos alunos desde o início, até ao final da UD.

3.4. Autoavaliação

A autoavaliação mostrou-se como uma ferramenta essencial no processo de ensino-aprendizagem, permitindo ao aluno uma autoanálise do seu progresso nos diversos níveis, visando uma maior consciencialização das suas melhorias, limites e necessidades, na procura de um aprimoramento do seu desempenho global. Para Silva, Bartholomeu, & Claus, (2007) esta avaliação tem se mostrado um excelente auxiliar para o processo de ensino-aprendizagem, como mecanismo diagnóstico, para que docentes e alunos tenham uma visão mais clara de suas potencialidades.

A autoavaliação da turma foi realizada no final de cada período letivo, utilizando uma grelha construída e organizada pelo Grupo de Educação Física (Anexo 9).

4. Coadjuvação ao 1º Ciclo

Após o início do EP, com o objetivo de garantir um maior abrangimento ao nível das diferentes faixas etárias, foi-nos proposto lecionar uma aula por semana a uma turma do 1ºCiclo. Esta tarefa, incluída nos requisitos mínimos dos EP, permitiu-nos contactar com os alunos de outra faixa etária (entre os 5 e os 9 anos), criando um conjunto de conhecimentos mais diversificado, contribuindo, conseqüentemente, para uma melhor formação enquanto docente da área da EF.

Devido à pandemia apenas iniciamos as aulas com o 1º ciclo no início do 2º período. Após a apresentação da tarefa, que recebemos de bom grado, optámos enquanto Núcleo de Estágio, por criar uma metodologia que nos permitisse contactar com os vários anos de escolaridade, visto que os alunos, nestas faixas etárias, apresentam grandes diferenças entre os anos. Deste modo, tendo em conta que existiam 3 turmas na escola (o 1º e 2º ano, o 3º ano e o 4º ano), optámos por numa fase inicial lecionar as aulas em conjunto como Núcleo. À terça-feira era lecionada a aula às turmas de 3º e 4º e à quarta-feira à turma de 1º e 2º ano. A partir da quinta aula com estas turmas, decidimos dividir-nos e lecionar apenas a uma aula por semana.

As durações das aulas tinham aproximadamente 30 minutos. A maioria dos aquecimentos iniciavam com mobilização articular e de seguida eram realizados alguns exercícios mais dinâmicos, noutras ocasiões eram realizados jogos lúdicos. Quando iniciávamos a parte fundamental, a turma era dividida por duas tarefas diferentes, numa os alunos realizavam pequenos circuitos ou exercícios que exercitassem a coordenação, a força, o equilíbrio entre outras capacidades, e, numa segunda estação, os alunos realizavam uma modalidade (futsal, voleibol, basquetebol), ou exercícios de manipulação de raquetes. Foi destinada também uma aula para realizar atletismo, onde os alunos tiveram a oportunidade de realizar saltos para a caixa de área e de realizar corridas de velocidade. Com estas aula tentamos garantir uma evolução equilibrada das capacidades dos alunos.

De um modo geral, consideramos que o contacto com os alunos do 1º ciclo foi bastante enriquecedor, sendo possível verificar algumas características completamente diferenciada de outros anos de escolaridade. Por exemplo, na turma do 1º e 2º ano, a dificuldade dos exercícios tinha que ser menor, e os exercícios tinham que ser explicados e demonstrados de maneira diferente e muito mais simplificada. Já nas turmas dos alunos do 3º e do 4º ano, eram utilizados exercícios mais competitivos, dada a capacidade de percepção das tarefas destes alunos.

5. Ensino à Distância

No final de dezembro de 2019, as autoridades de saúde pública chinesas relataram a existência de um vírus (SARS-CoV-2) designado de coronavírus 2019 (COVID-19), na cidade de Wuhan, China. Em Portugal, foram confirmados os primeiros casos por COVID-19, no final do mês de fevereiro, neste sentido, no dia 18 de março de 2020 foi declarado o Estado de Emergência Nacional, o qual determinou o fecho de todas as escolas e o confinamento domiciliário.

Após uma acentuada redução de contágios diários e à implementação da vacina contra o COVID-19, o ano letivo 2020/2021 voltou a ser presencial adaptado a esta nova realidade. No entanto, o nosso medo tornou-se novamente real, o Ensino à Distância (E@D) voltou a ser imprescindível no final do mês de janeiro de 2021, quando Portugal iniciou o segundo confinamento devido à pandemia mundial.

O E@D é “a modalidade educativa e formativa em que o processo de ensino e aprendizagem ocorre predominantemente com separação física entre os intervenientes,

designadamente docentes e alunos” (Portaria nº359/2019 de 8 de outubro do Ministério da Educação, 2019, p. 19). Passando assim o ensino a ser realizado online, com dois tipos de sessões (aulas) síncronas e assíncronas.

As sessões síncronas foram aquelas aulas lecionadas em tempo real, onde os alunos poderiam interagir com o professor e os restantes colegas através de videoconferências. Já nas sessões assíncronas os alunos trabalhavam de forma autónoma acedendo a recursos educativos e a outros materiais, que eram disponibilizados na plataforma *Classroom*.

As três aulas de 50 minutos por semana de EF, mantiveram-se no horário dos alunos, sendo que uma delas seria síncrona (segunda-feira) e duas assíncronas (quarta-feira e quinta-feira).

A aula síncrona era lecionada através do Google Meet, e esta estava dividida em duas partes: componente teórica e prática. Na componente teoria era apresentado um PowerPoint relativo à matéria, estes documentos vinham acompanhados de material teórico e de pequenos vídeos, para que se as aulas se tornassem mais apelativas e para que fosse mais fácil a interação da turma. Nestas aulas eram também corrigidos os trabalhos e questionários realizados pelos alunos nas aulas assíncronas, se forma a que conseguíssemos acompanhar a sua evolução e para que os pudéssemos ajudar perante as dificuldades. Já na parte prática, era apresentado um vídeo realizado pelo Núcleo de Estágio, relacionado com uma das capacidades físicas. O vídeo era reproduzido para a turma e os alunos em simultâneo realizavam os exercícios propostos. Desta forma garantíamos que os alunos se mantinham ativos e era uma excelente forma de lhes poder dar *feedbacks* e corrigir as suas posturas.

Nas aulas assíncronas os alunos realizavam essencialmente trabalho autónomo. Eram disponibilizados documentos e vídeos que tivessem relacionados com a matéria e para aferir as aprendizagens eram realizados essencialmente questionários no Google Forms, que posteriormente iriam ser corrigidos nas aulas síncronas. Nestas aulas também eram enviados os vídeos realizados pelo Núcleo de Estágio, com uma das capacidades físicas. No final do vídeo os alunos tinham de preencher um questionário de perceção de esforço, para podermos ter a comprovação da sua realização e ainda para vermos se existia necessidade de ajustar algum exercício.

Conhecendo já grande parte dos alunos pensámos que apenas esses vídeos não haveriam de chegar para os manter ativos e motivados, acreditamos que parte dos alunos não os realizavam e não havia forma de o saber. Por isto decidimos criar pequenos

desafios para os alunos das 4 turmas pertencentes aos estagiários. Desta forma iríamos estar a incluir um pouco de competição e um pouco mais de atividade física no seu dia a dia. Todas as segundas ferias, era colocado um novo desafio. Para a sua participação, bastava com que os alunos mandassem um vídeo a realizar o desafio. Quando terminava o prazo eram colocadas as classificações, com o nome de todos os alunos participantes, juntamente com um diploma de participação. Tentamos em tondo o momento apresentar exercícios fossem fáceis de realizar, e, apelativos.

É importante referir que, durante este período mantivemos sempre o contacto com os alunos através da *Classroom* e das aulas síncronas. Existiu sempre a preocupação de ajudar os alunos e esclarecer dúvidas.

Falando um pouco do E@D, considero que esta foi uma experiência bastante positiva. Os alunos mostraram-se bastante empenhados e participativos, com um comportamento exemplar. Observei inúmeras vezes a existência entreajuda e companheirismo por parte dos alunos perante os colegas e inclusive perante nós docentes. Em momentos de dificuldades técnicas, os alunos foram sempre bastante compreensivos e sempre que pudessem tentavam ajudar a solucionar o problema. Com estas atitudes considero que conseguimos ao longo do ano letivo, criar uma boa relação entre professor-aluno o que facilitou o processo de ensino-aprendizagem.

O E@D exigiu bastante trabalho da nossa parte, com a necessidade de planear e adaptar as aulas, criar documentos completos, corretos e apelativos e de corrigir todos os trabalhos realizados pelos alunos, de forma a conseguir dar respostas às suas dúvidas. Existiram bastante duvidas e receios durante este tempo de pandemia, no entanto, graças à união criada entre o Núcleo de Estágio, essas inseguranças foram desvanecendo. Existiu essencialmente uma relação de companheirismo e apoio mutuo que nos ajudou a enfrentar algumas das adversidades que iam aparecendo, tanto ao longo do EP como a nível pessoal.

Este foi um ano atípico, que nos obrigou a adaptar o dia a dia, a uma nova realidade, e, enquanto futuros docentes, acreditamos que esta foi uma experiência enriquecedora, que nos fez aprovisionar de capacidades de trabalho, totalmente diferentes àquelas que a que estávamos habituados.

6. Questões Dilemáticas

A primeira questão colocada, foi relativa ao planeamento, estas dúvidas surgiram tanto na construção das Unidades Didáticas como na dos planos de aula. Abordando primeiramente das Unidades Didáticas, a dificuldade sentida esteve relacionada com a seleção de objetivos propostos pelos programas de EF face ao número de aulas e às capacidades dos alunos. No início e sem qualquer experiência na área, éramos demasiado ambiciosos na seleção dos objetivos e ficávamos com dúvidas em como poderíamos alcançar tantos objetivos em “tão pouco tempo”, e mais, quem nem todos os alunos se encontravam no mesmo patamar. Para tal, foi bastante importante refletir sobre o assunto e pedir a opinião de profissionais. A primeira coisa a fazer foi conhecer os nossos alunos, chegando à conclusão que a turma era bastante heterogénea e que estes possuíam ritmos de aprendizagem diferentes. Assim sendo, a seleção dos objetivos não poderia ser tão extensa existindo a necessidade selecionar aqueles que, perante as características da turma, poderiam ser alcançados. Realizar uma diferenciação pedagógica também foi um ponto fulcral, porque assim, os objetivos poderiam ser diferentes para os grupos de nível e estes poderiam ser alterados sempre que necessário de forma a que existisse uma evolução constante e adequada dos alunos.

A outra questão colocada na dimensão do planeamento, é referente à construção dos planos de aula, pois lecionávamos três aulas por semana, tendo cada uma delas a duração de 50 minutos. No início do EP eram despendidas muitas horas para o planeamento e construção do plano, pois existia o medo de realizar exercícios idênticos que pudessem levar à desmotivação dos alunos, ou o oposto, a aplicação de demasiados exercícios no mesmo plano de aula, com o pensamento de que esta seria mais completa. Para ajudar desta dificuldade decidimos então utilizar um esquema de plano que fosse idêntico em todas as aulas. Na parte inicial após a preleção seguia-se o aquecimento o qual optávamos por um aquecimento geral e específico de modo a otimizarmos o tempo disponível. A parte fundamental era composta essencialmente por três exercícios, iniciávamos com tarefas que exercitassem objetivos específicos introduzindo nos mesmos variante e terminávamos sempre em situação de jogo reduzido. Na parte final era realizado os alongamentos e em simultâneo o balanço da aula. Esta estrutura permitiu que a construção dos planos fosse mais rápida, permitia que existisse uma melhor gestão do tempo de aula e ainda que fossem criadas rotinas.

A última questão, está relacionada com o controlo da turma. Desde o início do ano letivo que os que verificámos que esta era uma turma bastante agitada, existindo em algumas situações, comportamentos desviantes. Estas situações ocorriam essencialmente quando o aluno se encontrava desmotivado e em momentos de instrução. Foram adotadas um conjunto de estratégias, de modo a tentar controlar a turma, prevenindo certos comportamentos. Uma estratégia que mostrou na maioria das vezes ser efetiva, foi o silêncio. Com esta opção, os alunos percebiam que não estavam a ter uma conduta correta. Foi fundamental manter a nossa presença, realizar uma correta circulação pela turma, mantendo a visão na prática e transmitir *feedbacks* à distância. O facto de fornecer *feedbacks* á distancia, mostrava aos alunos que estávamos sempre atentos à sua prestação, conseguindo um maior controlo de toda a turma e em simultâneo, servia para corrigir os alunos e para aumentar a sua motivação e interesse, tornando as aulas mais dinâmicas e com um clima mais favorável à aprendizagem.

Para superar todas estas questões, foi importante realizar diversas pesquisas bibliográficas, de forma a colmatar algumas das nossas inseguranças e dificuldades. Outro aspeto que nos ajudou a evoluir, foi a aquisição de experiências, através da prática, e das reflexões diárias e da troca de ideias entre Núcleo de estágio e o orientador.

Área 2 - Organização e Gestão Escolar

No âmbito da área 2 do EP, foi-nos proposto o acompanhamento a um cargo de gestão intermédia da escola. Deste modo, surge o acompanhamento ao cargo de Diretor de Turma (DT) do 8ºE, pertencente à Escola Básica Integrada com J/I Prof. Dr. Ferrer Correia. Esta assessoria teve como objetivo, desenvolver competências de compreensão e manuseamento das funções do cargo de DT, com uma definição ajustada e criteriosa de estratégias e instrumentos que permitissem acompanhar o professor assessorado e que possibilita-se a compreensão da complexidade das escolas, das situações educativas e da amplitude atual do trabalho dos professores, de desempenho de tarefas em colaboração com colegas de trabalho e também uma reflexão crítica e integradora dos conhecimentos obtidos (nos normativos, literatura e na prática de assessoria) que revela-se a compreensão do alcance do desempenho do cargo, das suas possibilidades e dificuldades e do seu significado para o profissionalismo docente.

Segundo Coutinho (1994), o DT deverá ser o professor que “atende aos aspetos do desenvolvimento, da maturação, da aprendizagem, da orientação da turma e de cada um dos seus alunos, proporcionando, através de uma educação integral, a sua formação

como pessoa”. O DT é o docente que garante da coordenação e promoção de todo o processo escolar e educativo do aluno, permitindo uma maior aproximação dos encarregados de educação com a restante comunidade educativa.

À medida que foi sendo realizado o acompanhamento ao DT, foi compreendido com mais facilidade as funções associadas ao cargo de gestão intermédia (diretoria de turma), permitindo desenvolver um conjunto de conhecimentos e competências que este cargo requer.

A função de DT requer um conjunto de competências, onde este deverá sempre atuar de modo a garantir o sucesso escolar de todos os alunos, tanto a nível do seu aproveitamento escolar, como da sua participação ativa na escola e o desenvolvimento de hábitos de um cidadão cívico. Adicionalmente, as necessidades de cada aluno são diversas e variadas, devendo o diretor de turma ser flexível na forma de lidar com cada situação (cada aluno).

Antes do início do acompanhamento ao DT, foi elaborado um projeto, com a definição de alguns objetivos para o acompanhamento do cargo. Estes objetivos foram confrontados com o DT, com o intuito de compreender se seriam exequíveis ou não. Neste mesmo projeto foram identificadas as funções do DT, e para tal, existiu a necessidade de consultar a legislação (Decreto Regulamentar n.º 10/99 de 21 de julho, artigo 7.º e o Decreto-Lei n.º 240/2001, capítulo IV) e o Regulamento Interno do AEMC.

Para além destas tarefas, foram também realizadas reuniões de duas em duas semanas, com o intuito de retirar possíveis dúvidas, realizar a justificação de faltas dos alunos e de conversar sobre os mesmos de forma a fazer uma melhor caracterização da turma e de cada aluno. Foram realizados também acompanhamentos às reuniões intercalares, as quais permitiram verificar as principais dificuldades de cada aluno e, conseqüentemente, realizar um acompanhamento individualizado, indo ao encontro das necessidades específicas de cada um.

Pelo que foi falado com o DT, devido à pandemia apenas seriam realizadas reuniões de houvesse realmente a necessidade. Como o comportamento e o aproveitamento da turma estava a ser bom, não existiram também reuniões de conselho de turma.

De um modo geral, o balanço é positivo, pois sentimos que adquirimos um conjunto de conhecimentos e competências relativas ao cargo, no entanto, para o futuro, caso surja a hipótese de sermos DT de alguma turma, não nos sentimos preparados para

tal, pois é uma função que aporta bastantes responsabilidades. De forma a que nos possamos sentir mais seguros, será importante voltar a reler a legislação e trocar ideias com os futuros colegas de trabalho de forma a que a experiência nos ajude a ser bons profissionais.

Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas

O presente tópico reporta-nos aos eventos, que no âmbito do Estágio Pedagógico em EF foram organizados, planeados, desenvolvidos e dinamizados, permitindo-nos desenvolver competências e capacidades organizacionais, socioeducativas e de execução e controlo.

Devido à pandemia a grande parte das atividades propostas não puderam ser realizadas, no entanto, nós Núcleo de Estágio conseguimos organizar e dinamizar duas atividades que fizeram a diferença neste ano escolar tão atípico.

Assim sendo de seguida serão apresentadas as duas atividades realizadas sendo elas a “Semana Paralímpica” e o “Peddy Paper Desportivo”.

- **Semana Paralímpica**

Esta atividade denominou-se de “Semana Paralímpica” e englobou diversas atividades de sensibilização e atividades físicas adaptadas a realizar nas aulas de EF durante uma semana. Esta atividade teve como objetivo proporcionar uma semana inclusiva aos alunos com necessidades educativas especiais e sensibilizar os alunos ditos “normais” para as dificuldades sentidas por estes alunos.

A atividade teve lugar nas aulas de EF das turmas do 5º ao 9º ano, na quarta semana de novembro de 2020 (dia 23 a dia 27). Sendo que cada turma tinha 3 aulas de EF por semana, dividimos assim as atividades por esses mesmos dias. Os alunos do 1º Ciclo também tiveram a oportunidade de participar. As atividades decorreram no pavilhão desportivo e na sala de ginástica da Escola Básica Integrada c/ JI Prof. Dr. Ferrer Correia.

No 1º dia de atividades iniciamos sempre com uma pequena apresentação sobre o que é a inclusão, quais os benefícios e apresentamos também um pequeno vídeo e conversámos com os alunos sobre o mesmo. De seguida as turmas eram divididas em três grupos e estes repartiram-se pelas estações. Na 1ª estação existiram diferentes especiarias e algumas peças de fruta para que os alunos identificassem com o tato e com o olfato, nesta estação os alunos estiveram com os olhos vendados. A 2ª estação tinha

como objetivo, os alunos com os olhos vendados, identificarem objetos desportivos pedidos pelo professor dispostos num espaço delimitado, com o auxílio dos restantes colegas. Já na 3ª estação os alunos realizaram no Slalom em Cadeira de rodas.

No 2º dia as atividades propostas foram o Boccia, realizada na sala de ginástica, e o Voleibol sentado e o Polybat no pavilhão. No 3º dia realizamos o Goalball na sala de ginástica e o basquetebol em cadeira de rodas no pavilhão, realizamos novamente o Polybat de forma a que não houvessem muitos alunos à espera de realizar as restantes atividades.

Para a realização destas atividades teve que haver uma “preparação” previa. Foram diversas as reuniões realizadas entre Núcleo, e orientadores, sendo estas bastante importantes para se poder responder a um conjunto de questões: O quê? Como? Quando? Onde? Para quem? Quais os objetivos? Quais as atividades? Como iríamos distribuir os alunos pelas atividades? Quais os materiais necessários? Entre outras questões que fossem essenciais para o bom funcionamento desta do evento.

Consideramos que apesar de terem existido algumas falhas, naturais de qualquer evento desta natureza, sentimos que os objetivos propostos foram cumpridos. Todos os erros foram refletidos de forma individual e em conjunto, de forma a corrigi-los para futuras organizações.

- **Peddy Paper Desportivo**

O Núcleo de Estágio decidiu organizar esta atividade denominada de “Peddy Paper Desportivo”, onde, os alunos através da orientação deveriam encontrar os pontos assinalados no mapa e responder corretamente às questões apresentadas. Esta atividade decorreu no dia 6 de maio de 2021 e destinou-se aos 3 ciclos de estudo (1º, 2º e 3º ciclo) envolvendo toda a comunidade escolar. A realização deste evento teve como objetivo proporcionar aos alunos um momento de diversão e convívio com os colegas.

O planeamento para esta atividade começou a ser realizado no 2º período, para tal, ocorreram diversas reuniões entre o Núcleo de Estágio e o professor orientador, de forma a que tudo fosse planeado e preparado da melhor maneira possível. No entanto, devido há pandemia não foi possível realizar o primeiro planeamento, onde era suposto existir a colaboração dos alunos do curso profissional de desporto do AEMC. fazendo assim que a atividade tivesse que ser reformulada. Esse contratempo foi rapidamente solucionado. Foram retiradas as atividades lúdicas (estações), que necessitariam um

elevado número de recursos humanos e permaneceu o percurso de orientação, juntamente com a resolução de questões sobre a escola, o desporto e charadas.

No Peddy Paper Desportivo tivemos um total de 130 inscritos, contudo apenas realizaram a atividade 124 alunos. 40 alunos pertenciam ao 1º ciclo, 25 ao 2º ciclo e 59 ao 3º ciclo.

A atividade decorreu conforme planeado, no entanto, ocorreu um pequeno contratempo durante a transição da prova do 1º ciclo para o 2º ciclo, com a necessidade de repor e reorganizar as balizas demorando mais algum tempo do que aquele que era planeado. Porém nada que impedisse a continuação da atividade nos moldes planeados. Em todos os ciclos iniciaram e terminaram a sua prova no tempo estipulado o que fez com que não existissem atrasos.

Os objetivos propostos para esta atividade foram alcançados, e permitiu aos alunos ter uma nova experiência dentro do contexto desportivo e da disciplina de EF enriquecedora para o seu processo de aprendizagem.

Assim como em todas as atividades existiram sempre aspetos positivos mais salientes e algumas oportunidades de melhoria, e estes baseiam-se essencialmente na opinião crítica de quem passou pelo processo da organização da atividade e também da opinião dos participantes. Assim sendo, após a realização do Peddy Paper Desportivo, foi nos possível conversar com alguns dos alunos e saber qual a sua opinião e de igual forma entre Núcleo de Estágio, discutimos e refletimos os diversos pontos de vista de cada um.

Em suma, falando de ambas atividades realizadas, acreditamos que a organização e gestão dos eventos, no âmbito do EP, nos enriqueceu bastante, não só ao nível das competências profissionais como também sociais e pessoais. Por outrem, sentimos que ambos os eventos foram gratificantes graças ao trabalho de equipa existente entre o Núcleo de Estágio e posteriormente entre o Núcleo e os professores orientadores, sem o apoio, empenho, dedicação e disponibilidade de todos, não teria sido possível obter tão bons resultados.

Área 4 – Atitude Ético-Profissional

O compromisso com o ensino dos alunos, as suas e as nossas aprendizagens não seriam possíveis sem uma atitude ético profissional, segundo a qual, tivemos de inculcar e transparecer comportamentos de responsabilidade e rigor nas nossas atitudes e, acima de tudo, comprometermo-nos com toda a comunidade escolar através de uma conduta profissional adequada.

Neste sentido, desde o início do EP que fomos conscientes da importância da nossa postura e da responsabilidade que nos encontrávamos a assumir enquanto professores de EF. A partir do momento em que adotamos essa função, tivemos que adequar a nossa atitude ao contexto que nos encontrávamos, transmitindo valores de respeito, igualdade, educação, cooperação, companheirismo e responsabilidade, conduzindo os alunos a atitudes morais, sociais e éticas adequadas à sociedade.

Durante este processo recorremos a instrumentos dinâmicos e inovadores no processo de ensino-aprendizagem, de forma a estimular as capacidades individuais dos alunos. Naturalmente, o nível de conhecimentos em todas as modalidades nem sempre foi idêntico, sendo assim necessário realizar diversas pesquisas, com o objetivo de melhorar a abordagem dessas modalidades principalmente nas modalidades com menor familiarização. Foi importante apresentar um compromisso com as aprendizagens a desenvolver, tendo sempre a noção das nossas capacidades e dificuldades e, de forma a combates, definimos um conjunto de estratégias de superação, revelando uma integração completa no processo de formação enquanto docente.

A partilha de informação diária, foi essencial para a promoção de um espírito crítico e refletivo, por isso, consideramos que todas as reflexões e análises da prática pedagógica realizadas com o Núcleo de Estágio e com os orientadores da escola e da faculdade, foram determinantes para a melhoria das nossas intervenções. Sentimos que houve uma evolução gradual que nos dotou de um conjunto de competências e valores tanto a nível profissional como pessoal.

Para complementar a autoformação e desenvolvimento profissional, participámos também em algumas formações que decorreram na FCDEF-UC, nomeadamente “Jogos para a Inclusão” (Anexo X), “Oportunidades da Educação Olímpica em Contexto Escolar” (Anexo XI) e “X Fórum Internacional das Ciências da Educação Física” (Anexo XII). Estas formações permitiram uma troca de ideias e partilha de conhecimentos, enriquecendo-nos enquanto futuros profissionais da área da EF, ao longo d este processo formativo.

Foi importante compreender que as nossas atitudes diriam muito sobre os nossos valores morais e que essas características teriam um papel preponderante na vida das crianças e jovens, uma vez que um professor deve ser aquele que consegue partilhar conhecimentos, apoiar, mostrar preocupação e compreensão, e transmitir aos alunos condutas apropriadas a uma sociedade educada e civilizada.

Capítulo III – Aprofundamento do Tema-Problema

As Atitudes dos Alunos com idades entre os 15 e os 18 anos, Face à Inclusão de Colegas com Deficiência nas Aulas de Educação Física

The Attitude of Students with an age range between 15 and 18 years in view of the Insertion of Students with Disabilities in Physical Education

Beatriz Raimundo Martins

Professora Doutora Maria João Campos

Universidade de Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Resumo

Na escola inclusiva os alunos com e sem Necessidades Educativas Especiais (NEE) são educados em escolas de ensino regular, num mesmo espaço havendo igualdade de oportunidades de acesso e sucesso para todos. Não só o professor tem um papel preponderante para este processo inclusivo, como também os alunos são um fator chave para a participação efetiva dos alunos com NEE na comunidade escolar. Assim, este estudo teve como objetivo averiguar a alteração de atitude dos alunos da Escola Básica Integrada c/JI Ferrer Correia, face à inclusão de alunos com deficiência, nas aulas de Educação Física (EF), após a realização da atividade “Semana Paralímpica”. Participaram 22 alunos do 3º ciclo, com idades entre os 15 e os 18 anos (colocar a média de idades e o DP). O instrumento utilizado foi o *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). Com os resultados obtidos, afirmamos que a atividade teve um impacto pouco positivo na alteração das atitudes dos alunos, existindo diferenças significativas nas Atitude Globais e Específicas.

Palavras-chaves: Atitudes, Deficiência, Inclusão, Educação Física, Semana Paralímpica

Abstract

In the inclusive school, students with and without Special Educational Needs (SEN) are educated in regular schools, in the same space with equal opportunities for access and success for all. Not only does the teacher possess a preponderant role towards this embracement process, but students and colleagues are also a critical factor for the involvement of these students in the school community. This study aimed to verify the change in the attitude of students at the Integrated Middle School c/JI Ferrer Correia, in view of the insertion of students with disabilities in Physical Education (PE) classes, after carrying out the “Paralympic Week” activity. The sample was composed of 22 students of the 3rd cycle, with an age range between 15 and 18 years. The instrument of use was the Children’s Attitudes Towards Integrated Physical Education-revised – CAIPE-R (Block, 1995) translated and validated towards the portuguese population by Campos, Ferreira e Block (2013). With the obtained results, we concluded that the activity had a small impact in the changing of the student’s attitudes in regard to the inclusion, also the presence of significant differences existing significant differences in global and specific attitudes.

Keywords: Attitudes, Disability, Inclusion, Physical Education, Paralympic Week

Introdução

O direito à educação, é um direito universal, porém para ser aplicado na íntegra implica grandes reformas a nível dos conteúdos a privilegiar, das metodologias e dos materiais didáticos a utilizar no processo ensino-aprendizagem. A educação inclusiva é uma das questões centrais dos direitos humanos, assinalada nas declarações e convenções internacionais. A Declaração de Salamanca, foi uma conferência organizada pelo governo espanhol, em cooperação com a UNESCO em 1994 e da qual saíram variados documentos onde se consagrou um conjunto de conceitos como a “Inclusão”, a “Escola Inclusiva” que passaram a fazer parte do vocabulário de todos os que se dedicam à Educação, especialmente aqueles que acreditam que esta é para todos.

Para Correia (1995) a inclusão passa pela introdução do aluno, no ensino regular, onde este, deve receber aprendizagens adequadas às suas realidades e necessidades.

Segundo Porter (1997) este conceito encontra-se relacionado com a escola inclusiva, sendo esta um sistema de ensino onde os alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE), são educados em escolas públicas e de ensino regular, apropriadas para a sua idade cronológica e inseridos em turmas com alunos ditos “normais”, mas sempre atendendo às suas capacidades e necessidades Específicas.

Segundo Sanches (2001, p.91), numa escola inclusiva, o intuito não é eliminar as diferenças, mas sim permitir a cada aluno que pertençam a uma comunidade educativa que dê importância à individualidade de cada um. A escola inclusiva tem como objetivo, que todos os alunos aprendam juntos independentemente das suas dificuldades e diferenças.

Atendendo a Dias & Lebres (2010) é da responsabilidade social e escolar, desenvolver uma atitude positiva e de inclusão perante as crianças com NEE, auxiliando-a nos problemas que podem surgir no processo ensino-aprendizagem. Deste modo, é da responsabilidade e competência das instituições de ensino adotar estratégias para facilitar esse processo. Podendo adquirir e utilizar os materiais necessários e adequados aos alunos, bem como, fornecer e incentivar os docentes a realizar formação no ensino especializado, de forma a que estes se sintam mais confiantes aquando do ensino de alunos com NEE. Atendendo ao mesmo autor, a disciplina de EF manifesta-se como um bom transmissor no processo de inclusão, integração social e reabilitação de alunos com NEE.

Para a inclusão de crianças e jovens com NEE em EF, deve ser levado em consideração que o professor necessita ter habilitações e conhecimentos específicos, que promovam uma prática pedagógica e educativa benéfica para os alunos. Dias e Lebres (2010), apresentam diversos estudos (Scruggs & Mastropieri, 1996); Hodge et. al., 2002; e Correia, 2003), que concluem que, independentemente da maioria dos docentes acreditarem no conceito de “escola inclusiva”, estes apresentam alguns receios em relação a este processo, sobretudo pelo sentimento de incerteza e medo pois receiam não possuir a formação necessária para ensinar e contactar com crianças e jovens com NEE.

Pinheiro (2001) salienta que os professores necessitam de algum treino e formação no que respeita a lidar com crianças com NEE, pois a experiência relativamente a este ensino torna-se um fator relevante no desenvolvimento das atitudes dos docentes. Esses conhecimentos pedagógicos iram permitir ao professor, criar instrumentos de diferenciação pedagógica, de forma a que possa organizar atividades e interações,

adequadas às características, interesses e necessidades de cada aluno, de forma a que estes se deparem com situações didáticas benéficas e enriquecedoras com maior regularidade. No entanto, não só os professores têm um papel fundamental para a integração dos alunos com NEE, os restantes alunos e as suas atitudes podem facilitar ou dificultar a sua inclusão nas aulas de EF.

Atendendo à importância que a inclusão de alunos com NEE nas aulas de EF tem, já são alguns investigadores e especialistas da área que se têm-se dedicado ao seu estudo, existindo assim um aumento de estudos relacionados com esta temática.

Na Grécia, foi realizado um estudo, por Panagiotou, Kudlacek e Evaggelinou (2006) com objetivo de investigar, qual o efeito do Dia Paralímpico na Escola, nas atitudes de alunos do 5º e 6º ano face à inclusão de crianças com NEE nas aulas de EF. No qual os autores puderam verificar, melhorias nas atitudes gerais das crianças de escolas não inclusivas, mas que, no entanto, as atitudes foram relativamente positivas em todas as crianças.

Godinho (2009) realizou um estudo em Portugal, com objetivo de verificar as atitudes dos alunos face à inclusão de alunos com deficiência nas aulas de EF, para tal utilizou o questionário CAIPE-R, antes e após a realização da “semana da Educação Física Adaptada”. O autor concluiu-o que as atitudes específicas dos alunos foram superiores no pós-teste, e que os alunos que têm colegas com deficiência nas aulas de EF têm atitudes mais favoráveis à inclusão. O estudo realizado por Amaral (2009) teve o mesmo objetivo que o de Godinho (2009), aplicando o questionário CAIPE-R, antes e após a realização da “semana da Educação Física Adaptada”, onde chegou à conclusão que, as atitudes dos alunos apesar de já serem aceitavelmente positivas no pré-teste, foram mais significativas no pós-teste.

Outro estudo que se focou na análise da atitude dos alunos, e que obteve um resultado positivo foi realizado por Campos e Fernandes (2015). Os autores observaram que as variáveis Atitude Global e a Atitude Geral apresentaram um aumento acentuado no pós-teste no grupo experimental, enquanto que, no grupo de controlo não se verificou diferenças significativas entre as duas aplicações do teste. No entanto, ambas as atitudes no pré-teste eram maioritariamente positivas.

De igual forma que os estudos apresentados anteriormente, o nosso estudo tem como objetivo verificar as atitudes dos alunos com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos, da Escola Básica Integrada c/ JI Prof. Dr. Ferrer Correia, face à inclusão de colegas com deficiência das aulas de EF, após a implementação de atividades de

sensibilização e de diversas modalidades paralímpicas, ao qual denominámos “Semana Paralímpica”.

Método

Amostra

Participaram 22 alunos, com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos (N=22, M=15.5, DP=0.91), dos quais 2 eram do género feminino e 20 do género masculino, pertencentes ao 3º ciclo da Escola Básica Integrada c/ JI Prof. Dr. Ferrer Correia.

Instrumentos

O instrumento utilizado para a recolha dos dados foi o questionário: *Children's Attitudes Towards Integrated Physical Education-revised* (CAIPE-R), Block (1995), em versão portuguesa, validado por Campos, Ferreira & Block (2013).

Este questionário tem como objetivo aferir as atitudes dos alunos relativamente à inclusão de possíveis colegas com NEE nas aulas de EF e está “dividido em duas partes”.

A primeira parte é composta por questões de caracterização sócio biográficas: idade, género, ano de escolaridade do aluno e também se este teve contacto prévio com pessoas com deficiência e qual o seu nível de competitividade. A segunda parte é composta por 11 questões relacionadas com a participação de um aluno em cadeira de rodas num jogo de basquetebol numa aula de EF, por exemplo: “Se estivéssemos a jogar basquetebol, eu estaria disposto/a a passar a bola ao João.”. Estas são referentes às atitudes dos alunos face à inclusão do aluno, ou seja, as suas atitudes perante a presença do colega com deficiência e também ao facto de haver a possibilidades de haver a necessidade de serem alteradas as regras de jogo para o mesmo. Para responder a estas questões existe uma escala onde o aluno seleciona aquela que mais se adequa à sua opinião: 1- Não; 2 - Provavelmente não; 3 - Provavelmente sim; 4 - Sim.

Procedimentos

Este é um estudo do tipo descritivo e comparativo, onde foram realizadas duas aplicações do questionário, antes e após a realização da “Semana Paralímpica”.

É importante referir que antes de administrar o CAIPE-R, foi dada a informação a todos os alunos, de que o questionário era anónimo, e que não existiam respostas certas

ou erradas, a resposta dada a cada questão dependia única e exclusivamente de como os alunos se sentiam relativamente às mesmas.

A primeira aplicação do questionário realizou-se no dia de 16 de novembro de 2020, no final da aula de EF, sem que fosse feita qualquer referência ao tema de inclusão, de forma a evitar respostas socialmente desejáveis. O seu preenchimento levou cerca de 15 minutos.

Após a primeira aplicação do questionário, na semana seguinte implementou-se a atividade “Semana Paralímpica”, com a duração de 150 minutos (três aulas de 50 minutos) em cada turma. Esta atividade decorreu do dia 23 ao dia 27 de novembro de 2020.

A 1ª aula, teve uma abordagem de sensibilização, onde foi feita uma introdução ao tema e uma explicação de como se iram proceder as aulas de EF ao longo da semana. Para o final da apresentação estava guardado um pequeno vídeo de sensibilização. Após a introdução, foram realizadas diversas atividades de sensibilização em circuito. Numa estação existiam diversas especiarias e frutas para cheirar e tocar e os alunos com os olhos vendados, teriam de descobrir o que era. Uma 2ª estação tinha como objetivo, os alunos com os olhos vendados, identificarem objetos desportivos pedidos pelo professor dispostos num espaço delimitado, com o auxílio dos restantes colegas. Já na última estação os alunos realizaram no Slalom em Cadeira de rodas, num circuito criado pelos professores.

No 2º dia as atividades propostas foram o Boccia, realizado na sala de ginástica, e o Voleibol sentado e o Polybat no pavilhão. Nestas atividades foram realizadas várias progressões pedagógicas em formas jogadas.

No 3º dia foi realizado o Goalball na sala de ginástica e o basquetebol em cadeira de rodas no pavilhão, realizamos novamente o Polybat de forma a que não houvessem alunos à espera de realizar as restantes atividades. De igual forma que no dia anterior foram feitas progressões pedagógicas para as duas modalidades introduzidas (Goalball e basquetebol em cadeira de rodas).

Na semana seguinte, no dia 3 de dezembro de 2020, foi aplicado novamente o CAIPE-R, procedendo da igual forma que a primeira aplicação.

Análise estatística

Para a análise dos dados foi utilizado o "IBM SPSS Statistics 27". Para a análise estatística, foi utilizado o cálculo da média (M) como medida de tendência central, e o desvio padrão (DP) como medida de dispersão e às tabelas de frequência e às percentagens.

Para a análise da estatística inferencial, utilizou-se o Teste de Wilcoxon (Teste não paramétrico). Foi utilizado o nível de significância de $p \leq 0,05$.

Resultados

A tabela 1 é referente aos resultados Sociográficos, com a mesma podemos obter um conhecimento mais geral da amostra pertencente ao estudo.

Tabela 1 - Resultados sociodemográficos

		F	Amostra Total N= 22 %
Escolaridade	8º ano	4	18.2
	9º ano	18	81.8
Idade	15 anos	15	68.2
	16 anos	3	13.6
	17 anos	3	13.6
	18 anos	1	4.6
Género	Masculino	20	90.9
	Feminino	2	9.1
Contacto c/ pessoas c/ deficiência em família/ amigos	Não	14	63.6
	Sim	8	36.4
Contacto c/ pessoas c/ deficiência em EF.	Não	13	59.1
	Sim	9	40.9
Nível de Competitividade	Muito competitivo	4	18.2
	Mais ou menos competitivo	13	59.1
	Não competitivo	5	22.7
Experimentou uma modalidade desportiva p/ pessoas c/ deficiência	Não	15	68.2
	Sim	7	31.8
Assistiu a uma modalidade desportiva p/ pessoas c/ deficiência	Não	15	68.2
	Sim	7	31.8

Legenda: % - Percentagem; F- Frequência

Como referido, participaram neste estudo 22 alunos, dos quais 9.09% eram do género feminino e 90.91% do género masculino. A idade dos alunos está compreendida entre os 15 e os 18 anos (M=15.5, DP=0.91). 81.8% destes alunos frequentam o 9º ano de escolaridade e 18.2% o 8º ano.

Destes 22 alunos, mais de metade não teve contacto prévio com uma pessoa com deficiência na família ou amigos (63.6%) e os restantes (36.4%) teve. Nas aulas de EF, 59.1% da amostra não teve contacto colegas com deficiência e os restantes 40.9% tiveram.

Falando no nível de competitividade, 18.2% dos alunos é muito competitivo, 59.1% é mais ou menos competitivo e 22.7% não é competitiva.

Relativamente à prática de alguma modalidade desportiva para pessoas com deficiência, ou ao facto de os alunos terem assistido a alguma modalidade ou a um evento desportivo para pessoas com deficiência, 68.2% da amostra afirma não ter experimentado ou visto qualquer modalidade e 31.8% sim. Estes valores são referentes ao primeiro questionário, pois após o segundo questionário, os 22 alunos participaram da “Semana Paralímpica”.

A tabela 2 é referente às atitudes dos alunos antes e após a aplicação da Semana Paralímpica.

Tabela 2 - Estatística Inferencial das variáveis dependentes

Variáveis dependentes	Amostra		
	M	DP	Sig.
Atitude Global - A	3,80	0,32	0,001
Atitude Global - B	3,51	0,37	
Atitude Geral - A	3,47	0,30	NS*
Atitude Geral - B	3,45	0,38	
Atitude Específica - A	3,80	0,32	0,011
Atitude Específica -B	3,58	0,44	

* não significativo

Podemos então observar que na variável Atitude Global, a média é superior no pré-teste com um diferenças significativas ($p=,001$). O mesmo se verifica na Atitude Específica, onde existiu uma diminuição na média no pós-teste com diferença significativa ($p=,011$). Conseguimos assim, constatar que a atitude dos alunos no pré-teste era globalmente positiva, e que existiu uma diminuição das atitudes dos alunos no pós-teste, no entanto estas se mantiveram positivas, ainda que não fosse com o resultado esperado.

Na tabela 3, são apresentados os resultados das atitudes dos alunos, relativamente ao seu nível de competitivo.

Tabela 3 - Estatística descritiva e inferencial da variável, nível competitivo

Variáveis dependentes	Muito competitivo			Mais ou menos competitivo			Não competitivo		
	M	DP	Sig.	M	DP	Sig.	M	DP	Sig.
Atitude Global - A	3,90	0,20	NS*	3,69	0,37	0,28	4,00	0,00	0,42
Atitude Global - B	3,45	0,49		3,51	0,34		3,55	0,46	
Atitude Geral - A	3,58	0,29	NS*	3,37	0,28	NS	3,63	0,30	NS*
Atitude Geral - B	3,42	0,44		3,45	0,36		3,50	0,47	
Atitude Específica-A	3,90	0,20	NS*	3,69	0,37	NS	4,00	0,00	0,07
Atitude Específica- B	3,50	0,58		3,60	0,42		3,00	0,47	

* não significativo

Podemos observar que a média de atitudes dos alunos diminuiu, no pós-teste em todos os níveis de competitividade, com exceção, à atitude geral no nível mais ou menos competitivo (3,37 – 3,45). Existem diferenças significativas na Atitude Global nos mais ou menos competitivos ($p=0,28$) e nos não competitivos ($p=0,42$), e ainda nas Atitudes Específicas nos não competitivos ($p=0,07$).

Discussão

O principal objetivo deste estudo foi verificar se existiam alterações nas atitudes dos alunos face à inclusão de colegas com deficiência nas aulas de EF, após a implementação de uma atividade denominada “Semana Paralímpica”.

Através da análise estatística inferencial em relação ao nível de competitividade, verificamos que existiram diferenças significativas na Atitude Global nos alunos “mais ou menos competitivos” e nos “não competitivos” e ainda nas Atitudes Específicas dos “não competitivos”. Quase todos os alunos, fossem eles, muito, mais ou menos ou não competitivos diminuíram a média das suas atitudes, o que significa que os alunos não são muito apologistas, principalmente, de realizar alterações às regras do jogo, pois foi nas atitudes específicas que se notou uma diminuição mais acentuada das atitudes. Estes resultados, não vão ao encontro dos estudos realizados por Amaral (2009), Godinho (2009) e Van Biensen, Busciglio e Vanlandewijck (2006), os quais chegaram à conclusão, que quanto mais competitivos forem os alunos, menor é a sua classificação no que respeita à atitude. Resultados estes que não coincidiram com os nossos, pois foram nos níveis mais ou menos e não competitivo que surgiram diferenças significativas.

Abordando agora a relação existente entre o pré-teste e o pós-teste no que se refere às atitudes dos alunos (Global, Geral e Específica), pudemos observar através dos resultados obtidos, que quando correlacionados os dois momentos de aplicação do instrumento (pré-teste e pós-teste) no que diz respeito às variáveis dependentes em estudo, observamos que em todas as variáveis dependentes (Global, Geral e Específica) a média de atitudes diminuiu existindo diferenças significativas na atitude global e Específica. Concluindo assim que a implementação da “Semana Paralímpica” não teve uma influência positiva nas atitudes dos alunos sem deficiência quanto à inclusão de alunos com deficiência em aulas de EF. Estes resultados não vão encontro dos estudos de Amaral (2009) que apresentou valores médios das atitudes no pós-teste superiores aos do pré-teste, apresentando resultados estatisticamente significativos, Godinho (2009) que afirmou no seu estudo, que as atitudes no pós teste foram superiores às do pré teste, relativamente à atitude específica face à EF, Campos e Fernandes (2015) que concluíram que a “Semana Paralímpica” teve uma notória influência na promoção de atitudes ainda mais positivas nos alunos do 7º ano de escolaridade, face à inclusão de pares com deficiência na aula de EF, e de igual, forma nos estudos realizados por, Panagiotou, Kudlacek e Evaggelinou (2006) e Van Biensen, Busciglio e Vanlandewijck (2006), concluindo que a implementação do “Dia Paralímpico” teve influência positiva nas atitudes dos alunos sem deficiência quanto à inclusão de alunos com deficiência em aulas de EF.

Uma possível razão para a obtenção destes resultados, pode dever-se ao facto de 90,91% da nossa amostra ser do género masculino. Os estudos realizados por Van Biesen, Busciglio & Vanlandewijck (2006), Amaral (2009) e Godinho (2009), apresentavam uma amostra mais homogénea entre géneros e consideraram que as raparigas tinham atitudes mais favoráveis à inclusão de alunos com deficiência do que os rapazes. Amaral (2009) considera que essa diferenças entre género pode dever-se ao facto de as raparigas serem mais sensíveis e responsáveis face à deficiência, e possivelmente, ao seu nível de competitividade ser mais baixo, pois os autores consideraram que os alunos mais competitivos, têm atitudes “mais negativas” perante os alunos com deficiência. Outra das razões pelas quais pensamos que obtivemos estes resultados, podem dever-se ao facto de os alunos terem experienciado situações como se fossem alunos com deficiências reais, fazendo com que sentissem as limitações que as pessoas com deficiência confrontam diariamente. A nossa amostra é composta por alunos com idades

entre os 15 e os 18 anos, significando assim que, já têm uma compreensão do jogo totalmente diferente, podendo sentir que a intensidade e a competição do jogo diminuem devido à inclusão de um aluno com deficiência, fazendo com que este se torne mais lento ou mais facilitado pela alteração das regras.

Conclusões

A experiência com a “Semana Paralímpica” não se mostrou ser tão positiva quanto o esperado, pois as atitudes dos alunos diminuíram após a aplicação desta atividade. No entanto, estes continuaram a mostrar-se a favor da inclusão de colegas com deficiência nas aulas de EF, apresentando-se talvez um pouco mais reticentes quanto à alteração das regras de jogo.

Como em qualquer estudo existe certas limitações, e cremos ser importante ressaltar essas mesmas limitações ocorridas ao longo da realização deste estudo. A primeira a apontar é o tamanho da amostra e a sua homogeneidade, pois esta foi bastante reduzida e heterógena no que concerne ao género dos alunos. Se esta fosse maior e homogénea, poderia levar a resultados e conclusões mais fiáveis. Outra limitação que consideramos é a fiabilidade das respostas, pois os alunos ao serem mais velhos acabam por ter um grau de maturidade diferente e estas podem basear-se mais na opinião dos outros do que na deles próprios, porque independentemente de ser referido que o questionário é anónimo, estes têm sempre o “peso na consciência” de poderem estar a ser preconceituosos. Por último, a duração da Semana Paralímpica. Cada um destes alunos teve a oportunidade de experienciar diversas atividades, divididas em três aulas de 50 minutos (150 minutos). Desta forma pensamos que pode ser vantajoso para estes alunos a realização de mais atividades, em contextos diferentes e com uma maior duração. Assim como, aumentar também a quantidade deste tipo de eventos, de modo que os alunos estejam em contacto com este tipo de atividades mais vezes.

O facto de as atitudes dos alunos ser inicialmente positiva e diminuir ligeiramente com a aplicação da “Semana Paralímpica”, mostra que é necessário a fomentação de estratégias de intervenção por parte dos professores, visando a criação de atitudes mais positivas por parte de todos os alunos, relativamente a inclusão de alunos com NEE nas aulas de EF. Pensamos também, que a aplicação de mais atividades pode tornar-se crucial para esta área do ensino inclusivo.

Referências

- Amaral, J. T. (2009). *Atitudes dos Alunos sem Deficiência Face à Inclusão de Alunos com Deficiência nas Aulas de Educação Física*. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra. Obtido de <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/12004>
- Campos, M. J., & Fernandes, C. (2015). Impacto da Semana Paralímpica nas Atitudes dos Alunos Face à inclusão. *Desporto e Atividade Física para Todos – Revista Científica da FPDD, Vol. 1, N.º 1, ISSN 2183-9603*.
- Cardoso, M. R. (2011). *Inclusão de Alunos com Necessidades Educativas Especiais no Ensino Básico: Perspectivas dos Professores*. Lisboa: Instituto Superior de Educação e Ciências.
- Cardoso, V. D. (2011). Reabilitação de Pessoas com Deficiência Através do Desporto Adaptado. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Florianópolis, v. 33, n. 2, 529-539*. Obtido de <https://dre.pt/application/conteudo/403296>
- Correia, L. M. (1995). *inclusão do aluno com Necessidades Educativas Especiais na classe regular*. Comunicação apresentada num encontro “Aspetos psicossociais da Educação Especial”, Braga: Universidade do Minho.
- Costa, A. M. (1999). Uma Educação Inclusiva a partir da Escola que Temos. *Conselho Nacional de Educação, 25-36*.
- Dias, C. A., & Lebres, R. (2010). *Atitudes dos Professores de Educação Física do 1º Ciclo face à Inclusão de Alunos com Deficiência em Classes Regulares*. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.
- Godinho, J. A. (2009). *Estudo Exploratório das Atitudes dos Alunos do 8º Ano Face à Inclusão de Alunos com Deficiência nas Aulas de Educação Física*. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra. Obtido de <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/12005>
- Hutzler, Y., & Levi, I. (2008). Including Children with Disability in Physical Education: General and Specific Attitudes of High-School Students. *European Journal of Adapted Physical Activity, 1(2), 21-30*.
- Panagiotou, A., Evaggelinou, C., Doulkeridou, A., Mouratidou, K., & Koidou, 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*, vol. 1(2), 31-43.
- Pinheiro, I. (2001). *Atitudes dos Professores do 2º Ciclo do Ensino Básico das Escolas do CAE – Tâmega face à inclusão de alunos com deficiência*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Porter, G. L. (1997). Organização das escolas: conseguir o acesso e a qualidade. *Caminhos para as escolas*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional (Comunicação apresentada na Conferência Mundial sobre “Necessidades Educativas Especiais: Acesso e Qualidade”, Salamanca, 4 a 10 Junho, 1994).
- Sanches, I. R. (2001). *Comportamentos e Estratégias de Atuação na Sala de Aula*. Porto: Porto Editora.
- Van Biesen, D., Busciglio, A., & Vanlandewijck, Y. (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.

Conclusões

A elaboração deste relatório de estágio teve como principal objetivo, a reflexão de todas as decisões tomadas ao nível das diversas dimensões inerentes a todo o processo de ensino-aprendizagem, permitindo uma seleção e adaptação das metodologias utilizadas, em função das dificuldades sentidas ao longo da realização do EP.

O EP iniciou com bastante ansiedade, tanto pelo medo de errar e não alcançar as expectativas propostas, como, pelo querer aprender e desenvolver novas competências e capacidades.

Desfrutamos ao máximo da função que nos foi possível desempenhar e absorver através dela, um vasto leque de conhecimentos e habilidades, que melhorassem dia a dia, a nossa prática como docente.

O EP, foi uma etapa que envolveu bastante trabalho e obstáculos, no entanto, tornou-se bastante gratificante, não só pelo conjunto de aprendizagens realizadas ao longo do ano letivo, como também, pelo envolvimento com os restantes elementos da comunidade educativa.

A partir de agora, cabe-nos a nós, enquanto futuros docentes da área da EF, dar continuidade a este processo formativo, já que num futuro próximo, ao longo do nosso percurso enfrentaremos novos desafios, que nos darão novas experiências e mais conhecimentos para que possamos ser bons profissionais.

Bibliografia

- Bento, J. O. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa : Livros Horizonte.
- Bloom, B. S. (1971). Mastery learning. In J. H. Block (Ed.). *Mastery learning, theory and practice*, (pp. 47-63).
- Bullough, R. V. (1989). Teacher Education and Teacher Reflectivity . *Journal of Teacher Education V.40*, 15-21.
- Cavalari, S. M. (2009). *A auto-avaliação em um contexto de ensino-aprendizagem de línguas em tandem via chat* . São José do Rio Preto: (Tese de Doutorado), UNESP.
- Costa, F. (1995). *O Sucesso Pedagógico em Educação Física. Estudos das condições e fatores de ensino-aprendizagem associados ao êxito numa unidade de ensino*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Costa, F., & Onofre, M. (1994). Sentimento de capacidade na intervenção pedagógica em Educação Física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física* (p. 16). Lisboa: FMH/UTL.
- Coutinho, M. (1994). *O papel do Diretor de Turma*. Porto: Porto Editora.
- Dewey, J. (1974). The relation of theory to practice in Education. Em D. Archambault, *John Dewey on Education – Selected writings*. Chicago: University of Chicago Press.
- Escamilla, A. (1993). *Unidades didácticas: una propuesta de trabajo de aula*. Barcelona: Edelvives.
- Fernandes, S. M. (2003). *Vivências e Percepções do Estágio Pedagógico: A perspectiva dos estagiários da Universidade do Minho*. Braga: (Tese de Doutorado) Instituto de Educação e Psicologia da Universidade do Minho.
- Gomes, P., Pereira, A. L., Graça, A., Queirós, P., & Batista, P. (2014). O estágio profissional em análise: Estudo com estudantes estagiários de educação física. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto* (4), 37-47.

- Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2014). Planeamento na Ótica dos Professores Estagiários de Educação Física: Dificuldades e Limitações. *Revista portuguesa de pedagogia*, 55-67.
- Knowles, M. S. (1980). *The modern practice of adult education: From pedagogy to andragogy (2nd ed.)*. Chicago: Association/Follett.
- Lave, J., & Wenger, E. (1991). *Situated learning: Legitimate peripheral participation*. New York: Cambridge University Press.
- Marques, A. (2004). O ensino das atividades físicas e desportivas – fatores determinantes de eficácia. *Revista Horizonte*, Vol. XIX – n.º 111.
- Marques, R. O., & Juan, M. L. (2015). *A Autoavaliação como Instrumento de Autorregulação dos Progressos dos Alunos*. Coimbra: Universidade de Coimbra, Faculdade de Letras.
- Ministério da Educação e Ciência. (2012). Decreto-Lei n.º 139/2012. *Diário da República n.º 129/2012, Série I de 2012-07-05, 3476 - 3491*. Obtido de <https://data.dre.pt/eli/dec-lei/139/2012/07/05/p/dre/pt/html>
- Pereira, P., Costa, F. C., & Diniz, J. A. (julho/dezembro de 2009). As Atitudes dos Alunos face à Disciplina de Educação Física: Um Estudo Plurimetodológico. *Boletim SPEF(34)*, 83-94.
- Pieron, M. (1996). *Formação de Professores - Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógica*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Portaria n.º 359/2019 de 8 de outubro do Ministério da Educação, Pub. L. No. *Diário da República, série I, N.º 193, 17*. (2019).
- Quina, J. N. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.
- Ribeiro, L. (1999). *Avaliação da Aprendizagem*. Lisboa: Texto Editora.
- Rosado, A., Colaço, C., & Romero, F. (2002). Critérios Gerais de Concepção de Sistemas e Instrumentos de Avaliação: Aplicação à Educação Física e às Ciências do Desporto. Em. *Avaliação das Aprendizagens: Fundamentos e Aplicações no Dómino das Atividades Físicas*, 99-150.

- Sant'anna, I. (1995). *Poque Avaliar? Como Avaliar?: Critérios e Instrumentos*. 8ª ed. Petrólis: RJ: Vozes.
- Schön, D. A. (1987). *Educating the reflective practitioner: Toward a new design for teaching and learning in the professions*. San Francisco: CA: Jossey-Bass.
- Siedentop, D. (1983). Research on teaching in physical education. In Templin, T. &. *Teaching in physical education*, pp. 3-15, Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Siedentop, D. (1991). *Research on teaching in physical education*. Em T. Templin, & J. Palo Alto: Mayfield Publishing Company.
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a Enseñar la Educación Física*. INDE Publicaciones.
- Silva, K. A., Bartholomeu, M. A., & Claus, M. M. (2007). Auto-avaliação: uma alternativa contemporânea do processo avaliativo. *Revista Brasileira de Linguística Aplicada*, v. 7, n. 1, 89 - 115.
- Simões, C. M. (1996). *O desenvolvimento do professor e a construção do conhecimento pedagógico*. Aveiro: Fundação João Jacinto de Magalhães.
- Soares, M. (2009). Supervisão Pedagógica: Para uma prática de ensino mais eficaz, mais comprometida, mais pessoal e mais autêntica. *CFAEM. Ozarfaxinars e-revista* (12).

Anexos

Anexo I - Ficha Individual do Aluno

1. Identificação

Nome: _____
Ano: _____ Turma: _____ Nº _____ Data de Nascimento: _____
Naturalidade: _____ Nacionalidade: _____
Email: _____ Telemóvel: _____

2. Dados Familiares

Nome da Mãe: _____ Idade: _____
Nome do Pai: _____ Idade: _____
Número de Irmãos: _____ Idades: _____
Profissão da Mãe: _____ Habilitações Literárias: _____
Profissão do Pai: _____ Habilitações Literárias: _____
Telefone Mãe: _____ Telefone Pai: _____
Morada: _____
Código Postal: _____ Localidade: _____
Grau de Parentesco do Encarregado de Educação: _____
Email Encarregado de Educação: _____
Com quem vives? _____

3. Saúde e Higiene

Problemas de Visão: Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	Problemas de Audição: Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>
Dificuldades Motoras: Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	
Outros Problemas de Saúde? (asma, bronquite asmática, epilepsia, diabetes, hemofilia, problemas cardíacos, problemas ósteo – articulares, lesões desportivas...): _____	
Contacto em caso de Emergência: _____	

Necessitas de cuidados especiais de saúde? Se sim, indica-os:

Quantas horas dormes por dia? _____

A que horas te costumavas deitar? _____

Costumas tomar banho após a atividade física?

Assinala com um X as refeições que costumavas fazer diariamente:

Pequeno-almoço Lanche da manhã Almoço Lanche da tarde

Jantar Ceia

4. Vida Escolar

Já repetiste algum ano? _____ Se sim, em que ano(s)? _____

Frequentas aulas de apoio a alguma disciplina? _____ Se sim, qual/quais:

Disciplinas preferidas: _____

Disciplinas com mais dificuldades: _____

Qual é o transporte que utilizas para te deslocares para a escola? _____

Distância de casa até escola? _____ Tempo gasto: _____

Como ocupas os teus tempos livres? _____

Pertences a algum clube ou coletividade: Sim: Não:

Se sim, qual/quais? _____

Gostarias de continuar a estudar nesta escola? Sim: Não:

INQUÉRITO – EDUCAÇÃO FÍSICA E ATIVIDADE FÍSICA

1. Gostas da disciplina de Educação Física? Muito Moderadamente Pouco
2. Qual foi a tua classificação a Educação Física no ano letivo anterior? _____
3. Como ocupas os teus tempos livres? _____
4. Frequentaste o Desporto Escolar no ano letivo anterior? _____ Se sim, em que modalidade(s): _____
5. Gostarias de te inscrever no Desporto Escolar este ano? _____ Se sim, em que modalidade(s): _____
6. Que _____ desporto(S) _____ praticas?

7. A Educação Física é para ti uma disciplina:
Muito Importante Importante Pouco Importante Nada Importante
8. Quais destas modalidades desportivas praticaste **no ano letivo anterior** nas aulas de EF?
Andebol Futsal Voleibol Basquetebol Râguebi
Badminton Ténis Dança Atletismo Ginástica
Patinagem Luta/Judo Corfebol Natação
Outra(s) modalidades: _____
3. Em que modalidade(s) sentes mais facilidade(s)? _____
4. Em que modalidade(s) sentes mais dificuldade(s)? _____
5. Indica uma ou mais modalidades desportivas que gostarias muito de praticar nas aulas de EF este ano letivo? _____
6. Praticas ou já praticaste alguma modalidade desportiva fora da escola? Se sim, qual?

7. Que desporto(os) escolar(es) gostarias que existisse na tua escola?

Obrigada pela atenção. Bom ano letivo!

Anexo II - Plano Anual

Plano Anual											
1º Período											
Mês	Data	Dia da semana	Bloco	Nº Aula	Nº UD	Matéria	Função Didática	Avaliação	Espaço		
Setembro	17/09/2020	Quinta-feira	50'	1	1	Apresentação	Introdução	-	Sala de Aula		
	21/09/2020	Segunda-feira	50'	2	1	FITescola®	Exercitação	Avaliar a Aptidão Física	Exterior/ Sala de ginástica		
	23/09/2020	Quarta-feira	50'	3	2						
	24/09/2020	Quinta-feira	50'	4	3						
	28/09/2020	Segunda-feira	50'	5	4						
30/09/2020	Quarta-feira	50'	50'	6	1	Ginástica de Aparelhos	Introdução	F. Inicial	Sala de Ginástica		
01/10/2020	Quinta-feira	50'	7	2	Introdução		F. Inicial				
07/10/2020	Quarta-feira	50'	8	3	I / E		Formativa				
08/10/2020	Quinta-feira	50'	9	4	I / E		Formativa				
12/10/2020	Segunda-feira	50'	10	5	I / E		Formativa				
14/10/2020	Quarta-feira	50'	11	6	Exercitação		Formativa				
15/10/2020	Quinta-feira	50'	12	7	Exercitação		Formativa				
19/10/2020	Segunda-feira	50'	13	8	Exercitação		Formativa				
21/10/2020	Quarta-feira	50'	14	9	Consolidação		Sumativa				
22/10/2020	Quinta-feira	50'	15	10	Consolidação		Sumativa				
Outubro	26/10/2020	Segunda-feira	50'	16	1	Basquetebol	Introdução	Formativa	Pavilhão		
	28/10/2020	Quarta-feira	50'	17	2		I / E	Formativa			
	29/10/2020	Quinta-feira	50'	18	3		I / E	Formativa			
	02/11/2020	Segunda-feira	50'	19	4		I / E	Formativa			
	04/11/2020	Quarta-feira	50'	20	5		I / E	Formativa			
	05/11/2020	Quinta-feira	50'	21	6		Exercitação	Formativa			
	09/11/2020	Segunda-feira	50'	22	7		Exercitação	Formativa			
	11/11/2020	Quarta-feira	50'	23	8		Exercitação	Formativa			
	12/11/2020	Quinta-feira	50'	24	9		Exercitação	Formativa			
Novembro	16/11/2020	Segunda-feira	50'	25	10	Dança (Aeróbica)	Exercitação	Formativa	Sala de Ginástica		
	18/11/2020	Quarta-feira	50'	26	11		Exercitação	Formativa			
	19/11/2020	Quinta-feira	50'	27	12		Consolidação	Sumativa			
	23/11/2020	Segunda-feira	50'	28	1		Semana Paralímpica	Introdução		F. Inicial	
	25/11/2020	Quarta-feira	50'	29	2						
	26/11/2020	Quinta-feira	50'	30	3			I / E		Formativa	
	30/11/2020	Segunda-feira	50'	31	4			Exercitação		Formativa	
	Dezembro	02/12/2020	Quarta-feira	50'	32			5		Exercitação	Formativa
		03/12/2020	Quinta-feira	50'	33			6		Exercitação	Formativa
		07/12/2020	Segunda-feira	50'	34			7		Exercitação	Formativa
09/12/2020		Quarta-feira	50'	35	8	Exercitação		Formativa			
10/12/2020		Quinta-feira	50'	36	9	Teste Escrito					
14/12/2020		Segunda-feira	50'	37	10	Exercitação		Formativa			
16/12/2020		Quarta-feira	50'	38	11	Consolidação	Formativa				
17/12/2020		Quinta-feira	50'	39	12	Consolidação	Sumativa				
2º Período											
Janeiro	04/01/2021	Segunda-feira	50'	40	1	Voleibol	Introdução	F. Inicial	Pavilhão		
	06/01/2021	Quarta-feira	50'	41	2		I / E	Formativa			
	07/01/2021	Quinta-feira	50'	42	3		I / E	Formativa			
	11/01/2021	Segunda-feira	50'	43	4		I / E	Formativa			
	13/01/2021	Quarta-feira	50'	44	5		I / E	Formativa			
	14/01/2021	Quinta-feira	50'	45	6		Exercitação	Formativa			
	18/01/2021	Segunda-feira	50'	46	7		Exercitação	Formativa			
	20/01/2021	Quarta-feira	50'	47	8		Exercitação	Formativa			

	21/01/2021	Quinta-feira	50'	48	9		Exercitação	Formativa	
	25/01/2021	Segunda-feira	50'	49	10		Exercitação	Formativa	
	27/01/2021	Quarta-feira	50'	50	11		Consolidação	Formativa	
	28/01/2021	Quinta-feira	50'	51	12		Consolidação	Sumativa	
Fevereiro	01/02/2021	Segunda-feira	50'	52	1	Atletismo (Velocidade)	Introdução	F. Inicial	Exterior/ Sala de ginástica
	3/02/2021	Quarta-feira	50'	53	2		Introdução	F. Inicial	
	04/02/2021	Quinta-feira	50'	54	3		I / E	Formativa	
	08/02/2021	Segunda-feira	50'	55	4		I / E	Formativa	
	10/02/2021	Quarta-feira	50'	56	5		Exercitação	Formativa	
	11/02/2021	Quinta-feira	50'	57	6		Exercitação	Formativa	
	18/02/2021	Quinta- feira	50'	58	7		Exercitação	Formativa	
	22/02/2021	Segunda-feira	50'	59	8		Exercitação	Formativa	
	24/02/2021	Quarta-feira	50'	60	9		Consolidação	Sumativa	
	25/02/2021	Quinta-feira	50'	61	10		Consolidação	Sumativa	
Março	01/03/2021	Segunda-feira	50'	62	1	Andebol	Introdução	F. Inicial	Pavilhão
	03/03/2021	Quarta-feira	50'	63	2		I / E	Formativa	
	04/03/2021	Quinta-feira	50'	64	3		I / E	Formativa	
	08/03/2021	Segunda-feira	50'	65	4		I / E	Formativa	
	10/03/2021	Quarta-feira	50'	66	5		I / E	Formativa	
	11/03/2021	Quinta-feira	50'	67	6		Exercitação	Formativa	
	15/03/2021	Segunda-feira	50'	68	7		Exercitação	Formativa	
	17/03/2021	Quarta-feira	50'	69	8		Exercitação	Formativa	
	18/03/2021	Quinta-feira	50'	70	9		Exercitação	Formativa	
	22/03/2021	Segunda-feira	50'	71	10		Teste Escrito		
24/03/2021	Quarta-feira	50'	72	11	Consolidação	Sumativa			
3º Período									
Abril	07/04/2021	Quarta-feira	50'	73	1	Orientação	Introdução	Formativa	Exterior/ Sala de ginástica
	08/04/2021	Quinta-feira	50'	74	2		Introdução	Formativa	
	12/04/2021	Segunda-feira	50'	75	3		I / E	Formativa	
	14/04/2021	Quarta-feira	50'	76	4		Exercitação	Formativa	
	15/04/2021	Quinta-feira	50'	77	5		Exercitação	Formativa	
	19/04/2021	Segunda-feira	50'	78	6		Exercitação	Formativa	
	21/04/2021	Quarta-feira	50'	79	7		Exercitação	Formativa	
	22/04/2021	Quinta-feira	50'	80	8		Exercitação	Formativa	
	26/04/2021	Segunda-feira	50'	81	9		Exercitação	Formativa	
	28/04/2021	Quarta-feira	50'	82	10		Consolidação	Sumativa	
29/04/2021	Quinta-feira	50'	83	11	Consolidação	Sumativa			
Maio	03/05/2021	Segunda-feira	50'	84	1	Futsal	Introdução	F. Inicial	Pavilhão
	05/05/2021	Quarta-feira	50'	85	2		I / E	Formativa	
	06/05/2021	Quinta-feira	50'	86	3		I / E	Formativa	
	10/05/2021	Segunda-feira	50'	87	4		I / E	Formativa	
	12/05/2021	Quarta-feira	50'	88	5		I / E	Formativa	
	13/05/2021	Quinta-feira	50'	89	6		Exercitação	Formativa	
	17/05/2021	Segunda-feira	50'	90	7		Exercitação	Formativa	
	19/05/2021	Quarta-feira	50'	91	8		Exercitação	Formativa	
	20/05/2021	Quinta-feira	50'	92	9		Exercitação	Formativa	
	24/05/2021	Segunda-feira	50'	93	10		Exercitação	Formativa	
27/05/2021	Quinta-feira	50'	94	11	Consolidação	Sumativa			
31/05/2021	Segunda-feira	50'	95	12	Teste Escrito				
Junho	02/06/2021	Quarta-feira	50'	96	1	FITescola®	Consolidação	Avaliar a Aptidão Física	Exterior/ Sala de ginástica
	07/06/2021	Segunda-feira	50'	97	2				
	09/06/2021	Quarta-feira	50'	98	3				
	14/06/2021	Segunda- feira	50'	99	4				

Anexo III - Unidade Didática – (Extensão de conteúdos)

UD (Ginástica de Aparelhos)										
Espaço de aula	S. Ginástica	S. Ginástica	S. Ginástica	S. Ginástica	S. Ginástica	S. Ginástica	S. Ginástica	S. Ginástica	S. Ginástica	S. Ginástica
Nº de aula	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Nº de U.D	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Data	30/09/2020	01/10/2020	07/10/2020	08/10/2020	12/10/2020	14/10/2020	15/10/2020	19/10/2020	21/10/2020	22/10/2020
Avaliação	Formativa inicial	Formativa inicial	Formativa	Formativa	Formativa	Formativa	Formativa	Formativa	Sumativa	Sumativa
CAPACIDADES FÍSICAS										
Força	I/E	E	E			E	E	C	C	C
Flexibilidade	I/E	E		E	E	E		C	C	C
Equilíbrio	I/E	E		E	E		E	C	C	C
Cordenação de mov.	I	E	E	E		E	E	C	C	C
CONTEÚDOS PRÁTICOS										
Aparelho: Minitrampolim										
Salto em extensão	AFI		I	I/E	E	E	E	C	AS	AS
Salto engrupado	AFI		I	I/E	E	E	E	C	AS	AS
1/2 Pirueta vertical	AFI				I	I/E	E	C	AS	AS
Pirueta					I	I/E	E	C	AS	AS
Carpa de pernas afastadas	AFI			I	I/E	E	E	C	AS	AS
Aparelho: Trave										
Entrada a um pé		AFI	I	I/E	E	E	E	C	AS	AS
Marcha para a frente e para atrás		AFI	I	I/E	E	E	E	C	AS	AS
Meia volta		AFI		I	I/E	E	E	C	AS	AS
Salto a pés juntos		AFI			I	I/E	E	C	AS	AS
Avião		AFI	I	I	I/E	E	E	C	AS	AS
Saída em salto de extensão com meia pirueta		AFI			I	I/E	E	C	AS	AS
CONTEÚDOS TEÓRICOS										
Conhecimentos: ajudas e história	I	I/E	E	E	E	E	E	C	AS	AS

Anexo IV - Modelo de Plano de Aula

Plano de Aula			
Professor:	Turma:	Data:	Hora:
Nº aula:	Nº de aula UD:	UD:	Duração da aula:
Alunos previstos:	Alunos dispensados:	F. D:	Local:
Recursos Materiais:			
Objetivos da Aula:			
Sumário:			

	Tempo T / P		Tarefas / Situações de aprendizagem	Descrição e Organização da Tarefa	Componentes Críticas/ Critérios de Êxito/ Objetivos Específicos
Parte Inicial					
Parte Fundamental					
Parte Final					

Grupos			
G1	G2	G3	G4

Justificação

Anexo V - Grelha de Avaliação Formativa Inicial

AVALIAÇÃO FORMATIVA INICIAL							
1º Período		8º E		2020/2021			
U.D - Ginástica de Aparelhos							
Nº	Nome dos alunos	Trave				Dominio Sócio-afetivo	Dominio Cognitivo
		Entrada a um pé	Marcha à frente e atrás	Avião	Saída em salto em extensão	Atitudes	Regras/ Ajudas
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							

Componentes Críticas	
Gestos Gimnicos	
Trave Olímpica	Entrada a um pé
	Avião
	Saída em salto em extensão
	Marcha para a frente e para trás
	- Chamada no trampolim a 1 pé e apoio do pé contrário no topo da trave;
	- Pé de apoio virado para a frente e manter o pé livre atrás do pé de apoio;
	- Olhar para a frente ou para a outra extremidade da trave;
	- Fazer uma elevação frontal e dinâmica dos M.S. no momento do salto em extensão (para cima da trave);
	- Tronco direito.
	- Pé de apoio ligeiramente rodado para fora;
	- Tronco e M.I. de elevação paralelos ao chão;
	- Fletir o tronco com os M.S. em extensão e a cabeça levantada;
- M.I. de apoio em extensão;	
- Olhar dirigido para a frente.	
- Efetuar a impulsão a pés juntos com os M.S. na vertical;	
- Sair a uma altura elevada;	
- Corpo na posição vertical e em extensão;	
- Receção com os M.I. em ligeira flexão;	
- Terminar em equilíbrio.	
- Mantém o tronco direito com os M.S. elevados lateralmente à altura dos ombros;	
- Olhar dirigido para a frente;	
- Realiza passos curtos;	
- Contacta a trave lateralmente com a parte interior do pé.	

Critérios de Avaliação		
Domínio das Capacidades	Domínio das Atitudes	Domínio dos Conhecimentos
1- Não executa	1- Não se empenha	1- Não conhece
2- Executa c/ dificuldade	2- Participa com pouco empenho	2- Conhece aspetos elementares
3- Executa	3- Participa com empenho satisfatório	3- Conhece alguns dos aspetos

Anexo VI - Tabela de Input e Output

Tabela de Input e Output						
Alunos (Grupos de Nível)	INPUT Maiores dificuldades detetadas na qualidade de desempenho inicial	PROCESSO / EXTENSÃO DOS CONTEÚDOS			OUTPUT Objetivos qualitativos/critérios de êxito a atingir no final da UD	
		OND E? Local	COMO? Estratégias de ensino			COM QUÊ? Materiais e meio
			Tipo de tarefa, grau de complexidade e tipo de organização	- Feedback - Estilos de ensino		
<p>Grupo1:</p> <p>Grupo2:</p>	<p>Grupo 1: <u>Minitrampolim</u> - Receio de realizar os saltos; - Corrida de balanço pouco intensa; - Pré-chamada desequilibrada</p> <p><u>Trave</u> - Entrada na trave; - Falta de equilíbrio e flexibilidade para manter uma postura correta. - Marcha na ponta dos pés. - Avião.</p> <p>Grupo2: <u>Minitrampolim</u> Desequilíbrio na recepção no solo; Falta de altura no momento do voo.</p> <p><u>Dificuldades transversais em ambos os grupos:</u></p> <p><u>Trave</u> - Manter o equilíbrio; - Olhar não dirigido para a frente. <u>Minitrampolim</u> - Chamada com pouca impulsão;</p>	<p>Sala de ginástica</p>	<p>Exercícios dinâmicos e motivantes;</p> <p>Aumento gradual da complexidade dos exercícios, adequando ao nível dos alunos.</p> <p>Utilização de progressões pedagógicas.</p> <p>Utilização de circuitos com várias estações.</p> <p>Formação de grupos homogêneos podendo assim adequar a dificuldade das tarefas ao nível de desempenho dos alunos.</p> <p>Grupos heterogêneos para fomentar a interação de alunos com níveis de aptidão diferentes, assim como desenvolver a cooperação e o espírito de entre ajuda.</p> <p>Estações de condição física, para aumentar a força, a resistência muscular, a flexibilidade a coordenação e a velocidade.</p> <p>Transmitir em todo o momento a importância das ajudas em cada elemento gímnico.</p>	<p>Utilização de feedbacks individuais e em grupo, dando mais ênfase ao feedback interrogativo, descritivo e prescritivo. Repetição das habilidades, uma vez que a exercitação é o elemento central da aprendizagem; Utilização da demonstração. Distribuir o foco atencional de igual forma por todos os alunos. Fechar o ciclo de FB. Demonstração para todos os alunos, num local adequado; Redução dos tempos de espera na tarefa, na transição e na organização; No final de cada aula, realizar uma reflexão final e utilizar o questionamento de forma a verificar se os alunos assimilaram os conteúdos.</p> <p><u>Estilo de ensino:</u> Por comando, por tarefa e recíproco com heteroavaliação.</p>	<p>Tapetes;</p> <p>Plintos;</p> <p>Trampolim reuther;</p> <p>Colchões de queda;</p> <p>Barra fixa;</p> <p>Bancos de diversos tamanhos;</p> <p>Banco sueco;</p> <p>Outros materiais para utilizar nas diversas estações.</p>	<p>Coopera com os companheiros nas ajudas que garantam condições de segurança.</p> <p>No <u>minitrampolim</u>, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, os seguintes saltos: - Salto em extensão; - Salto engrupado; - Salto c/ meia pirueta; - Salto de carpa com MI afastados.</p> <p>Na <u>trave</u>, os alunos em equilíbrio, realizam um encadeamento dos seguintes elementos: - Entrada a um pé; - Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás; - Avião, mantendo o equilíbrio. - Salto; - Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para recepção no colchão.</p>

Anexo VII - Grelha de Avaliação Formativa

Nome	Dificuldades / Estratégias	Desempenho
	<p>A aluna apresenta apenas “dificuldades” no minitrampolim, os saltos são realizados com algum desleixo técnico e existem dificuldades em realizar uma forte impulsão na fase da chamada, sendo que desta forma, não lhe permite realizar um voo tão alto quanto deveria.</p> <p>→ Numa fase inicial a aluna parecia estar desmotivada para as aulas, ao alterar a colega com quem trabalhava o seu empenho alterou e com o reforço de feedbacks positivos e alguns de correção, foi bastante notório o aumento da sua motivação e empenho. A introdução do estilo de ensino recíproco, fez com que a aluna deixasse “de conversar” apenas com a colega, começando assim a ajudar os colegas que pertenciam ao mesmo grupo.</p>	<p>A aluna é empenhada, tem um bom comportamento, é assídua e pontual.</p> <p>Ajuda os seus colegas na realização dos elementos gímnicos, essencialmente na trave, pois é onde apresenta mais facilidade.</p> <p>Desempenho: Bom</p>
	<p>Na trave olímpica, consegue realizar a marcha em pontas dos pés razoavelmente, mas necessitando de aprimorar a técnica, tem mais dificuldades no avião e na meia volta devido à falta de equilíbrio. No minitrampolim não realiza nenhum salto tecnicamente correto, na sua maioria por falta de empenho e não realiza a pré-chamada corretamente o que “altera” o resto dos seus saltos. Ao alterar o colega com que trabalhava melhorou um pouco o seu empenho, pois os dois apresentavam bastantes dificuldades e entre ambos se têm ajudado mutuamente. Mesmo assim a falta de empenho e a falta de atenção frequente, faz com que não consiga ultrapassar as suas dificuldades, no entanto houve algumas melhorias ao longo das aulas.</p> <p>→ Deve ser corrigido e motivado com frequência. Realizar progressões pedagógicas torna-se bastante benéfico para o aluno, se este se empenhar na realização das mesmas.</p>	<p>O aluno tornou-se mais empenhado, mas ainda tem comportamentos que fazem com que distraia das tarefas. É assíduo e pontual.</p> <p>Desempenho: In/suficiente</p>
	<p>A aluna apresenta dificuldades em praticamente em todos os elementos gímnicos. Na trave olímpica, consegue realizar a marcha para a frente razoavelmente, necessitando de aprimorar a técnica, mas nos restantes elementos gímnicos necessita trabalhar mais.</p> <p>No minitrampolim não realiza nenhum salto tecnicamente correto por falta de atenção, pois muitas vezes aproveita para brincar e distrai-se com facilidade, no entanto tenta ultrapassar as suas dificuldades, necessita de trabalhar mais.</p> <p>→ A aluna necessita de exercitar as progressões pedagógicas correspondentes de cada elemento para conseguir ultrapassar as suas dificuldades e aproveitar para trabalhar mais em cada aparelho sem que se distraia com tanta facilidade. Mais feedbacks deverão ser fornecidos.</p>	<p>A aluna na maioria das vezes tem um bom comportamento, mas distrai-se com facilidade.</p> <p>É assídua e pontual.</p> <p>Desempenho: In/suficiente</p>

Anexo VIII - Grelha de Avaliação Sumativa

AVALIAÇÃO SUMATIVA									
1º Período		8º E		2020/2021					
U.D - Ginástica de Aparelhos									
Nº	Nome dos alunos	Trave						Domínio Sócio-afetivo	Domínio Cognitivo
		Entrada a um pé	Marcha à frente e atrás em pontas dos pés	Avião	Salto a pés Juntos	Meia Volta	Saída em salto em extensão c/ 1/2 pirueta	Atitudes	Regras/Ajudas
Legenda: Critérios de Avaliação									
Domínio das Capacidades		Domínio das Atitudes			Domínio dos Conhecimentos				
1 - Muito insuficiente		1 - Não se empenha			1 - Não conhece				
2 - Insuficiente		2 - Participa com pouco empenho			2 - Conhece pouco				
3 - Suficiente		3 - Participa com empenho satisfatório			3 - Conhece os aspetos elementares				
4 - Bom		4 - Participa com empenho muito satisfatório			4 - Conhece a maioria dos aspetos regulamentares				
5 - Muito Bom		5 - Participa ativa e corretamente			5 - Conhece todos os aspetos regulamentares				

Componentes Críticas	
Gestos Gimnicos	
Trave	<p>Entrada a um pé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chamada no trampolim a 1 pé e apoio do pé contrário no topo da trave; - Pé de apoio virado para a frente e manter o pé livre atrás do pé de apoio; - Olhar para a frente ou para a outra extremidade da trave; - Fazer uma elevação frontal e dinâmica dos M.S. no momento do salto em extensão (para cima da trave); - Tronco direito. <p>Marcha em pontas dos pés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alinhamento dos segmentos corporais; - Olhar dirigido para a frente; - MI em extensão e os pés em pontas; - MS em extensão e elevados lateralmente; - O pé do MI que avança deve raspar na parte lateral da trave. <p>Meia Volta</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alinhamento dos segmentos corporais; - Olhar dirigido para a frente (cabeça acompanha o movimento do corpo); - MS em extensão e elevados lateralmente; - MI em extensão e os pés em pontas; - Rotação do corpo sobre a ponta dos pés. <p>Avião</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pé de apoio ligeiramente rodado para fora; - Tronco e M.I. de elevação paralelos ao chão; - Fletir o tronco com os M.S. em extensão e a cabeça levantada; - M.I. de apoio em extensão; - Olhar dirigido para a frente. <p>Saída em salto em extensão com 1/2 pirueta</p> <ul style="list-style-type: none"> - Efetuar a impulsão a pés juntos com elevação dos MS na vertical; - Realizar a 1/2 pirueta (rotação do corpo); - Corpo nem completa extensão; - Olhar dirigido para a frente (cabeça acompanha o movimento do corpo); - Receção com os MI em flexão e equilibrada; <p>Salto a pés juntos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alinhamento dos segmentos corporais; - Olhar dirigido para a frente; - MS em extensão e elevados lateralmente; - Impulsão na trave com os dois pés; - Os MS devem acompanhar o movimento de impulsão, elevando-se e retomando a posição inicial.

Anexo IX - Grelha de Autoavaliação



EDUCAÇÃO FÍSICA FICHA DE AUTO-AVALIAÇÃO



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

Terminado o período letivo é tempo de fazeres a tua **AUTO-AVALIAÇÃO**. Assinala com uma cruz, de forma consciente e honesta, o critério qualitativo correspondente:

RD (Revelo Dificuldades); **RAF** (Revelo Alguma Facilidade); **RF** (Revelo Facilidade); **RMF** (Revelo Muita Facilidade)

ÁREA DOS CONHECIMENTOS - 25%	1º PERÍODO				2º PERÍODO				3º PERÍODO			
	RD	RAF	RF	RMF	RD	RAF	RF	RMF	RD	RAF	RF	RMF
• Identifico as capacidades físicas de acordo com as características do esforço realizado.												
• Interpreto as principais adaptações do funcionamento do meu organismo durante a atividade física.												
• Conheço/ Identifico o objetivo, as regras e as ações técnicas e táticas das Atividades Físicas.												
• Respondo corretamente às questões colocadas na aula.												

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (ATITUDES E VALORES - 25%)	1º PERÍODO				2º PERÍODO				3º PERÍODO			
	RD	RAF	RF	RMF	RD	RAF	RF	RMF	RD	RAF	RF	RMF
• Intervenho de forma disciplinada e oportuna (Participação)												
• Respeito o outro e a diferença (Comportamento)												
• Revelo espírito de entreatajuda (Cooperação)												
• Atuo com responsabilidade e empenho (Interesse)												
• Trago o material necessário para a aula (Compromisso)												

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS - 45%	1º PERÍODO				2º PERÍODO				3º PERÍODO				
	RD	RAF	RF	RMF	RD	RAF	RF	RMF	RD	RAF	RF	RMF	
• Desempenho com oportunidade e correção as ações solicitadas em situações de exercício individual, pequeno grupo e em situações de jogo. • Adoto atitudes adequadas ao contexto das modalidades lecionadas.	Jogos Pré-desportivos												
	Ginástica	Solo											
		Aparelhos											
		Acrobática											
	Atletismo	Corridas											
		Saltos											
		Lançamentos											
	Badminton												
	Basquetebol												
	Futebol												
	Tag Rugby												
	Voleibol												
	Andebol												
	Outra:												
	Outra:												

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA - 5%	1º PERÍODO				2º PERÍODO				3º PERÍODO			
	RD	RAF	RF	RMF	RD	RAF	RF	RMF	RD	RAF	RF	RMF
• Desenvolvo capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbica (enquadradas na ZSAF do programa FitEscola).												

APRECIÇÃO GLOBAL DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO
Após ter ponderado os itens anteriores a minha autoavaliação é:			

Anexo X - Certificado de "Jogos para a Inclusão"



Certificado

Certifica-se, para os devidos efeitos, que **Beatriz Raimundo Martins** participou na ação de formação de Boccia, Tricicleta & Slalom em cadeira-de-rodas, no âmbito do projeto "Jogos para a Inclusão", organizada pela PCAND, em parceria com a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra e co-financiada pelo programa de financiamento de projetos do INR, I.P.

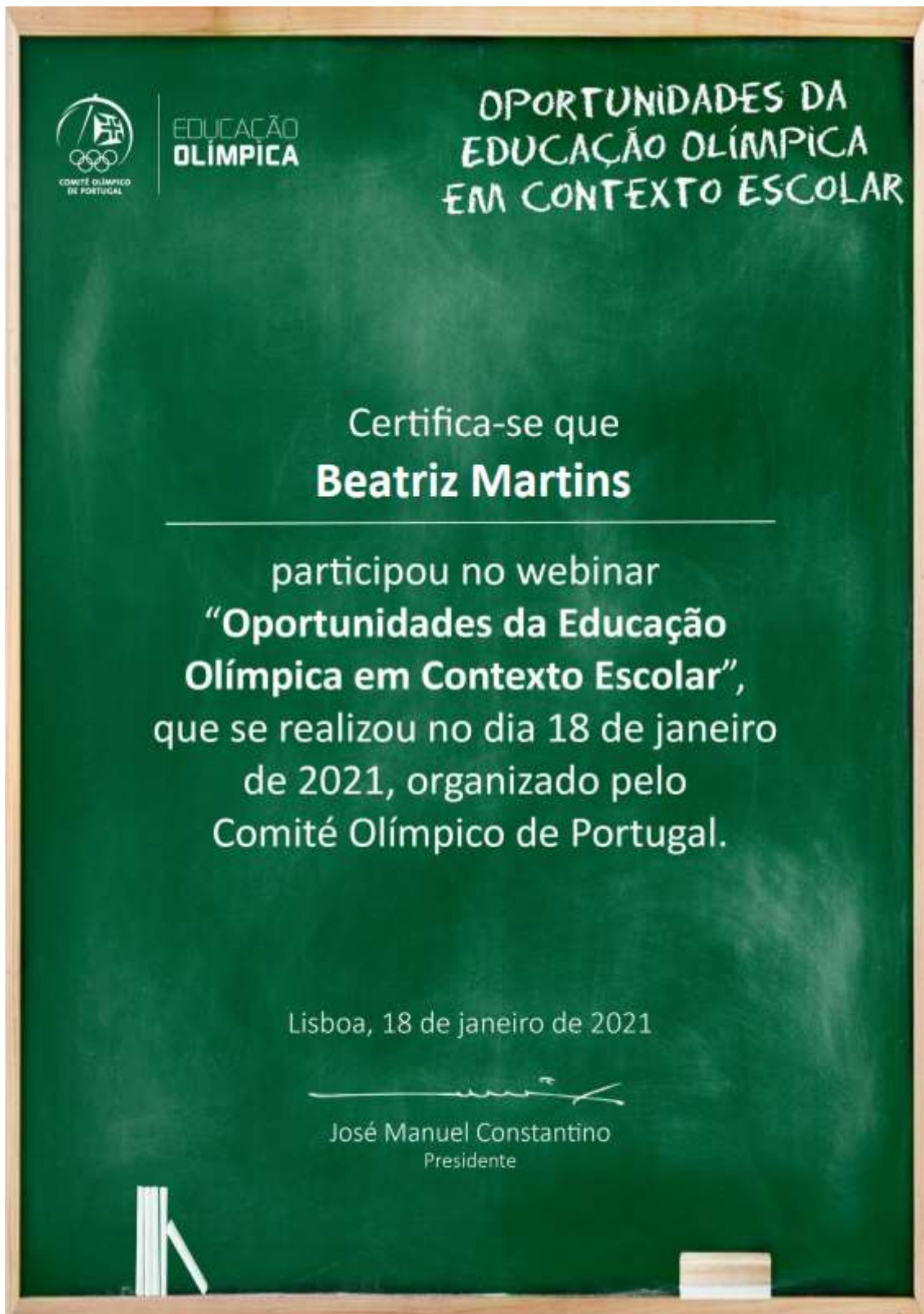
A formação decorreu no dia 28 de Outubro de 2020 com a duração total de 6 horas.



PRESIDENTE DA PCAND - ANTÓNIO BARATA



Anexo XI - Certificado de "Oportunidades da Educação Olímpica"



Anexo XII - Certificado do “ X Fórum Internacional das Ciências da EF”

