



Relatório de Estágio Profissional

Importância da abordagem da patinagem lúdica na escola

Relatório de Estágio Profissional apresentado com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de Março e o Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de Fevereiro).

Professor Orientador: Professor Virgílio Santos

Professor Cooperante: Professora Dárida Castro

Estudante Estagiário: Tomás Álvarez

Tomás Antonio Castro Álvarez

AGRADECIMENTOS

Quero aproveitar o começo deste relatório para agradecer a algumas pessoas cuja ajuda foi fundamental e indispensável.

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer a minha professora orientadora Dárida Castro, pela amizade, compreensão, exigência e rigor que sempre teve connosco (pelos seus raspanetes no momento certo), tempo dispensado, profissionalismo e conselhos facultados, o que fez de mim uma pessoa mais responsável, competente e acima de tudo melhor professor. Não esquecerei a emoção com que nos transmitiu o gosto e a alegria de ensinar o que contribuiu para que este ano de estágio fosse excelente.

Igualmente, gostaria de agradecer ao professor Virgílio Santos, pela sua ajuda e disponibilidade incondicional no trabalho, esclarecimento de dúvidas, disponibilidade em ajudar e pela transmissão de conhecimentos, tendo procurado em mim um certo desafio intelectual, que foi muito útil para o estágio.

Em terceiro lugar, ao Agrupamento de Escolas do Cerco, por nos ter permitido realizar esta etapa importante da nossa formação na sua escola. Foi um privilégio estagiar nesta escola que me acolheu com muita hospitalidade e consideração.

Em quarto lugar, gostaria também de agradecer aos meus colegas estagiários, Tiago Almeida e Joana Machado, por todos os momentos passados juntos, sensíveis às muitas dores de cabeça e inúmeras horas de trabalho, pelo excelente clima existente entre nós e por todas as dificuldades que conseguimos ultrapassar juntos.

Não posso deixar de referir a turma do 9º A. Esta turma foram os primeiros alunos com que tive oportunidade de lcionar durante um ano letivo inteiro,

durante todas as semanas, sem faltar uma aula, e também a aula do 5º na que me focalizei especialmente na patinagem no último período. Os meus alunos foram excelentes, tiveram desde o início muito respeito pelo meu trabalho e contribuíram para que este ano tenha sido importante para mim e para o meu futuro.

Aos meus pais por serem uma referência para mim e sempre me ter ajudado nos bons e maus momentos da minha vida e do meu percurso académico. Um grande obrigado por estarem sempre comigo.

Ao meu irmão pela valorização do meu trabalho. Ele sempre foi um exemplo para mim e foi graças a ele que eu decidi tirar um mestrado.

Por último, mas não menos importante, à minha namorada por estar sempre do meu lado, e por me ter apoiado com força desde o primeiro momento.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS.....	III
ÍNDICE GERAL	V
ÍNDICE DE ABREVIATURAS	IX
ÍNDICE DE TABELAS.....	XI
RESUMO.....	XIII
ABSTRACT	XV
1. INTRODUÇÃO	1
2. DESCRIÇÃO	3
2.1. EXPETATIVAS INICIAIS	4
2.2. REALIDADE ENCONTRADA	6
2.2.1. ENTORNO (RETIRADO DO “MANUAL DE ACOLHIMENTO DO CERCO”	6
2.2.2. ESCOLA.....	7
2.2.3. GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	8
2.2.4. NÚCLEO DE ESTÁGIO	9
2.2.5. PROFESSORES ORIENTADORES.....	10
2.2.6. TURMA DE ESTÁGIO	10

3.	DESCRIÇÃO DAS ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS E JUSTIFICAÇÃO DAS OPÇÕES TOMADAS	17
3.1.	PLANIFICAÇÃO	17
3.1.1.	PLANO ANUAL.....	18
3.1.2.	UNIDADE DIDÁTICA	21
3.1.3.	PLANO DE AULA	25
3.2.	CONCRETIZAÇÃO	29
3.2.1.	INSTRUÇÃO	31
3.2.2.	GESTÃO	34
3.2.3.	CLIMA/DISCIPLINA.....	34
3.2.4.	DECISÕES DE AJUSTAMENTO.....	36
3.3.	AVALIAÇÃO	41
3.3.1.	AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA.....	45
3.3.2.	AVALIAÇÃO FORMATIVA	47
4.	ATIVIDADES DESENVOLVIDAS E MINHA PARTICIPAÇÃO	53
4.1.	NÚCLEO DE PATINAGEM DA ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DO CERCO	56
4.2.	CORTA-MATO ESCOLAR.....	57
4.3.	TORNEIO DE FUTSAL.	57
4.4.	TORNEIO DE BASQUETEBOL “COMPAL AIR”	58
4.5.	DUPLAS ROMÂNTICAS DE VOLEIBOL	58
4.6.	PROJETO 10X10 (TEXTO EXTRAÍDO DO CARTAZ)	59
4.7.	PERCURSO DE ORIENTAÇÃO	60

4.8.	TORNEIO DE XADREZ	61
4.9.	REUNIÕES NA ESCOLA	61
5.	IMPORTÂNCIA DA ABORDAGEM DA PATINAGEM NA ESCOLA	63
5.1.	O QUE PODE LEVAR AOS PROFESSORES A NÃO ABORDAREM A PATINAGEM.....	63
5.2.	MANUTENÇÃO DO MATERIAL DE PATINAGEM	64
6.	BIBLIOGRAFIA.....	69
6.1.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	69
6.2.	WEBGRAFIA.....	70
7.	ANEXOS	X
7.1.	EXEMPLO DE UMA UNIDADE DIDÁTICA E RESPECTIVA JUSTIFICAÇÃO.....	X
7.2.	EXEMPLO DE UM PLANO DE AULA TEÓRICO	XII
7.3.	EXEMPLO DE INQUÉRITO	XVIII
7.4.	EXEMPLO DE UM PLANO DE AULA PRÁTICA.....	XVIV
7.5.	EXEMPLO DE UMA “REFLEXÃO DE AULA”	XX
7.6.	EXEMPLO DE AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA.....	XXI
7.7.	EXEMPLO DE AVALIAÇÃO SUMATIVA	XXIII
7.8.	EXEMPLO DE PLANEAMENTO ANUAL	XXIV
7.9.	EXEMPLO DE ATA.....	XIX

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

PNEF – Programa de Educação Física

NNI - Nível Não Introdutório

NI - Nível Introdutório

NE - Nível Elementar

NA - Nível Avançado

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

ESDC (Escola Secundária do Cerco)

AD - Avaliação Diagnóstica

I – Introdução

E – Exercitação

C – Consolidação

R – Revisão

AF – Avaliação Formativa

AFi - Avaliação Final

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. A Turma de Estágio..... 10-14

Tabela 2. Critérios de Avaliação dos Alunos em Régime Normal. 33

Tabela 3. Critério de Avaliação dos Alunos com Dispensa Médica. 125

Tabela 4. Planificação de Atividades e Números de Unidades Didáticas 135

Tabela 5 Atividades Desenvolvidas e a Minha participação 136

RESUMO

O estágio pedagógico é uma ferramenta fundamental para colocar em prática os conhecimentos acadêmicos em educação, e proporciona a oportunidade de pôr em prática a teoria. Apresenta uma boa oportunidade de adquirir habilidades úteis e praticar “cara a cara” com os alunos, e oferece um crucial processo de aprendizagem a nível pessoal e profissional, para chegar a ser um professor instruído. Após ter completado a parte prática desta fase do nosso estágio, a descrição e reflexão crítica dos “produtos” aprendidos apresentam uma maneira de integrar e aprofundar a experiência adquirida e desenvolvimento pessoal. Este relatório por si só, é percebido como parte integrante para a concretização com sucesso do estágio pedagógico e, também, um requisito para a obtenção do Mestrado em Educação Física no Ensino Básico e Secundário. Começarei com uma breve introdução das condições de trabalho, seguido de uma descrição das minhas expectativas iniciais e decisões tomadas a propósito do estágio. Isto será seguido por uma explicação e justificação das decisões tomadas, tendo em conta as atividades que foram desenvolvidas através do ano a diferentes níveis, nomeadamente, planeamento, execução, avaliação e o componente ético/profissional. Por último, vou proceder a uma reflexão sobre todas as atividades aprendidas e ensinadas referindo tudo o que foi aprendido como estudante estagiário, o dever e a responsabilidade pessoal para promover a aprendizagem e a inovação da prática pedagógica e fazendo especial atenção a uma modalidade que apresentei com muito orgulho à turma do quinto ano: a patinagem e que levei a cabo durante todo o terceiro período.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico, Educação Física, docência, reflexão, patinagem.

ABSTRACT

The Pedagogical Internship plays an important role within the academic training in education and provides the opportunity for putting theory into practice. It presents a good opportunity for acquiring useful skills and practice at a “face to face” interaction with pupils and offers a crucial learning process on both personal and professional levels, for becoming a knowledgeable teacher. After completing the practical part of this phase of our training, the description and critical reflexion of the learning outputs present a way to integrate and deepen the acquired experience and personal development. This report itself is thus understood as an integrated part for the successful completion of the Pedagogical Internship and therefor a requisite for obtaining the Masters’ Degree in Physical Education for Primary and Secondary Schooling. I will start with a brief introduction to the working conditions, followed by a description of my initial expectations and decisions taken regarding the internship. This will be followed by an explanation and justification of the decisions taken, regarding the activities that were developed throughout the year on different levels, namely, planning, execution, evaluation and the ethical / professional component. Finally, I will proceed with a reflection of all the studying and teaching activities with reference to everything that was acquired as an internship student, the duty and personal responsibility to promote learning and the innovation of the pedagogical practice and giving special attention to a course that I proudly introduced to the fifth year’s class: (inline-) skating, which I taught throughout the entire third period.

Key-words: Pedagogical Internship, Physical Education, teaching, reflection, skating.

1. INTRODUÇÃO

Este trabalho nasce no âmbito da unidade curricular de Estágio Pedagógico, do 3º e 4.º Semestre do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, do que resulta esta elaboração de um relatório representativo e reflexivo de todo o trabalho realizado por mim, como estagiário, na Escola Básica e Secundária do Cerco, no ano letivo 2014/2015 durante um período ao 5º ano (25 alunos) e durante três períodos ao 9º ano (17 alunos).

“A Educação Física é uma disciplina que possibilita que os espaços inerentes ao processo ensino-aprendizagem possam sofrer alterações potenciando a relação entre o aluno e os conteúdos a reter.” (Bento, 1984).

Um “bom professor” tem que ter, entre outras capacidades, a de instruir os seus alunos de uma forma eficaz e, concretamente em Educação Física para que haja a aquisição e/ou desenvolvimento de uma habilidade psicomotora, são necessários distintos fatores. A vivência de estágio é portanto de grande importância para nós, futuros docentes.

No meu caso pessoal, comecei desde muito cedo a praticar diversas modalidades desportivas, nas quais me foram ensinados valores morais e éticos, que me fizeram crescer e aprender a viver em sociedade. Apesar de a Patinagem ser uma modalidade integrante do Programa de Educação Física, e do seu enorme valor pedagógico, são muitos os professores que não o abordam nas suas aulas. Durante o meu percurso escolar a primeira vez que tive acesso a esta modalidade foi na minha licenciatura. Na Escola onde tive o prazer de fazer a minha Prática de Estágio poucos são os professores que abordam esta disciplina apesar do material disponível. Foram estas as razões que me levaram a escolher este tema como objeto de atenção privilegiada, neste relatório de final de estágio.

Desta forma pretendo com este relatório fazer inicialmente uma reflexão acerca de todo o trabalho realizado ao longo do estágio, e numa segunda parte desenvolver o tema da importância em abordar a Patinagem na Escola.

O objetivo do Estágio Pedagógico é entrar na realidade do mundo do ensino, para consolidar e adquirir um conjunto de competências fundamentais para o meu desenvolvimento como professor de Educação Física. Este relatório é o culminar do meu Estágio Pedagógico, que se desenrolou na Escola Básica e Secundária do Cerco, sob a supervisão/orientação do professor Virgílio Santos e orientação da Professora Dárida Castro. Através deste documento, que se pretende breve e objetivo, irei especificar alguns dos desafios, preocupações e os aspetos mais significativos que considero terem sido determinantes na minha prestação.

As minhas funções ao longo de este ano académico foram:

- 1) Dar aulas nas turmas 9 ano e 5 ano;
- 2) Assistir a aulas regidas pelo orientador, pelos restantes estagiários ou, por indicação do/s orientador/es, por outros professores do mesmo estabelecimento de ensino;
- 3) Assessorar os trabalhos de direção de turma, de coordenação de grupo, de departamento ou de projetos e inteirar-se dos cargos e funções que podem ser desempenhados pelo professor de Educação Física;
- 4) Realizar os trabalhos de que me foram incumbidos pelos professores orientadores a partir da planificação aprovada pela regência;
- 5) Organizar e atualizar o meu *dossier* de estágio, com uma boa apresentação e com uma boa coerência dos conteúdos com o trabalho realizado.

2. DESCRIÇÃO

Nasci a 24 de Agosto de 1981, em Paris (França), mudando/me poucos anos depois para a região da Galiza na Espanha.

Após a obtenção de uma licenciatura em Educação Física, sempre quis tirar um mestrado porque eu tinha a certeza de que o meu objetivo final era me dedicar ao ensino e não ao desporto de elite, pelo facto de que muitos dos valores que se transmitem nas aulas de Educação Física terem uma influência positiva na vida dos alunos e aqueles alunos que chegaram a ser desportistas de elite serem uma minoria.

Isto provavelmente vem dado pela minha própria experiência pessoal na que eu nunca fui desportista especializado nos meus anos de escolaridade senão que frequentei múltiplas disciplinas sem chegar a especializar-me em nenhuma delas.

Frequentei o 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na FADEUP, e estagiei na Escola Básica e Secundária do Cerco onde tive a possibilidade de ter experiências tanto no ensino primário como no secundário. Também trabalhei durante este ano na Escola de Patinagem do Norte no Porto.

Tive a meu cargo turmas do 5º e do 9º ano, Apesar de ter que lidar com o stress (principalmente pelo fato de o Português ser uma língua estrangeira para mim e também pelo fato de pela primeira vez ter uma turma baixo a minha responsabilidade). Mas isto só fez dar-me mais força e vontade para fazer bem o meu “trabalho”.

Sempre achei que através da Educação Física, os alunos expressam a sua espontaneidade, encorajam sua criatividade e, acima de tudo, permitem que eles se conheçam, respeitem e valorizem a si próprios e aos outros. É por isso, que

eu tentei em todo o momento de oferecer uma variedade e a experiência das diferentes atividades de jogo, lazer, recreação e desporto, variedade que foi contínua ao longo do ano escolar. Isto confirmou, de alguma maneira, essa expressão motora tão própria dos alunos destas idades.

A minha experiência também me faz chegar à conclusão de que quase nenhum dos meus alunos (ou nenhum) será um atleta de elite, nem os desportos serão os seus meios de subsistência. Mas uma atividade física adequada permitirá que eles desenvolvam completamente a sua atividade diária, sem sofrer dor nas costas, formigamentos incessantes nas pernas devido a problemas de circulação, varizes, etc... Como professor de Educação Física no meio escolar, pessoalmente não senti a necessidade de “criar” desportistas de elite se não criar melhores cidadãos.

Citando a Machado (1995): “no desempenho da sua função, o professor pode e deve moldar o carácter dos jovens e, portanto, deixar marcas de grande significado na formação dos alunos.” Estas palavras de Machado estiveram muito presentes ao longo do meu ano académico.

2.1. EXPECTATIVAS INICIAIS

O Estágio Pedagógico é uma unidade curricular inserida neste Mestrado, que nos colocou num contexto real de docência, com a finalidade de nos colocar em contato com a realidade, mas sempre de forma orientada e supervisionada. Este Estágio foi produto de todo o trabalho do ano letivo 2014/2015, e também por toda a experiência de vida, quer no âmbito do ensino, quer no âmbito individual.

Durante o meu primeiro ano de mestrado, acumulei um conjunto de conhecimentos e experiências que fizeram com que o meu estágio fosse mais simples. Isto foi para mim uma nova experiência, outro nível de ensino, marcado ademais pelo facto de eu ser estrangeiro. A minha experiência prévia

no ensino tinha-se desenvolvido em contextos diferentes (idade, língua,...) pelo que os comportamentos e estratégias a adotar mudam. Eu estava ansioso mas, ao mesmo tempo nervoso por este desafio, mas a minha valoração final é muito positiva. Os alunos foram excelentes, em geral com um comportamento exemplar, conseguido quase desde o primeiro momento, o respeito destes e criar um ambiente de trabalho propício.

Dito isto, o meu objetivo fundamental para este ano era o de poder capacitar os alunos e criar competências profissionais associadas a um ensino de qualidade, nas várias áreas de desempenho. Um objetivo mais secundário era o de promover nos meus alunos um gosto pela prática de atividade física que se perdure no tempo. Acho que consegui ser competente na minha atividade de docência nas várias áreas, existindo, contudo, muitos aspetos a aperfeiçoar. Fazendo um balanço geral, posso afirmar que estou bastante satisfeito com a forma como decorreu o meu Estágio. Algumas das modalidades escolhidas têm a curiosidade de serem pouco realizadas nas escolas, (Chá Chá Chá ou Patinagem) mas que provocam nos alunos uma grande motivação. Para a escolha destas atividades sempre contei com a opinião dos alunos já que um dos meus objetivos era o de dirigir a prática de acordo com as suas apetências, expectativas e preferências.

Sendo a unidade curricular de Estágio Pedagógico a mais próxima da realidade com que nos vamos deparar, enquanto professores, pretendia de forma geral:

- 1) Melhorar a minha metodologia de planificação;
- 2) Perceber como dar aulas a turmas de diferentes níveis;
- 3) Realizar as aulas com as estratégias de ensino adequadas (tempo de aula, consecução de objetivos, ...)
- 4) Planificar o número de aulas necessárias para as diferentes disciplinas e criar sequências lógicas de aprendizagem;
- 5) Adquirir experiência a partir do meu contacto com os alunos, com os professores mais experientes e com os orientadores;

- 6) Aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos na minha formação académica e levá-los à prática;
- 7) Aperfeiçoar os meus conhecimentos no que diz respeito a criar exercícios para diferentes modalidades (especialmente aquelas nas que era menos experiente);
- 8) Aprender a avaliar os meus alunos.

2.2. REALIDADE ENCONTRADA

Como aluno estagiário, foi necessário intervir em diferentes níveis:

2.2.1. Envolvimento (Retirado do “Manual de acolhimento do Cerco”)

O Agrupamento de Escolas do Cerco está situado na zona oriental da Cidade do Porto, freguesia de Campanhã. A freguesia de Campanhã localiza-se no extremo oriental do concelho do Porto. É delimitada a sul pelo rio Douro, a este e a nordeste pelo município de Gondomar, e a oeste, pelas freguesias de Bonfim e Paranhos, com uma área de 8,13 km², que é a morada, segundo os Censos de 2011, de 32.652 pessoas (a terceira freguesia mais populosa do concelho, com 14 bairros sociais).

Nesta freguesia, como em todo o território nacional, verifica-se uma tendência para o envelhecimento da população. No entanto, no que se refere aos bairros sociais da freguesia, a tendência é a inversa. De uma forma geral, a população residente nos bairros municipais de Campanhã é mais jovem do que a média da freguesia e do concelho. Relativamente à escolaridade, podemos constatar baixos níveis de escolaridade da população residente na freguesia de Campanhã, o que se acentua ainda mais nos Bairros de Habitação Social.

A freguesia de Campanhã concentra o maior número de Bairros Sociais e Camarários da Cidade - Cerco, Falcão, Lagarteiro, Pego Negro, Machado Vaz,

S. Roque, S. João de Deus, Antas, Contumil, Monte da Bela e Ilhéu. Note-se, ainda, que os realojamentos de outros Bairros da cidade são feitos nesta zona.

Nesta freguesia coabita um grande número de indivíduos da comunidade cigana, oriundos do bairro de S. João de Deus e outros, que, anualmente, são integrados nas escolas pelo facto de terem sido realojados no Bairro do Cerco. Nos últimos anos, num enquadramento de crise económica generalizada, os problemas sociais têm vindo a acentuar-se, bem como as vulnerabilidades e riscos envolvidos.

Uma grande parte da população vive em condições económicas e socialmente desfavorecidas. Um grande número de agregados familiares vive em situação instável, com empregos precários, com práticas de trabalho atípicas, com um rendimento abaixo do salário mínimo nacional, dependendo de subsídios e do RSI (Rendimento Social de Inserção).

Verificam-se elevados índices de exclusão, quer do sistema educativo, quer do mercado de trabalho - fatores estruturantes no desenvolvimento sustentável de qualquer comunidade. As situações de exclusão social decorrem de um processo mais ou menos avançado de acumulação de ruturas várias: ao nível do trabalho, do habitat, da família e, grosso modo, ao nível da participação nos modos de vida dominantes, com a consequente interiorização de identidades desvalorizadas.

2.2.2. Escola

A Escola Básica e Secundária do Cerco é uma escola com qualidade, que encerra condições e meios de trabalho que possibilitam o ensino e a aprendizagem. Possui bons espaços e materiais para a prática da Educação Física.

A escola possui um bloco principal (polivalente), o bloco A e o bloco B, além de outras estruturas adjacentes. Existe também um Pavilhão Gimnodesportivo,

um campo exterior.

Relativamente aos recursos humanos no presente ano letivo, a escola conta com 86 docentes), incluindo 12 professores de educação física, (3 do sexo masculino e 9 do sexo feminino), sendo que uma das professoras (Dárida Castro) foi a nossa professora cooperante. O pessoal não docente conta com 36 funcionários.

A escola conta com cerca de 1000 alunos, divididos por 63 turmas (44 do ensino básico, 9 do ensino secundário e 10 turmas de cursos técnicos e profissionais).

No que toca aos recursos materiais, e tendo em conta o inventário feito no início do ano letivo (2014/15), a Escola está devidamente fornecida com equipamento para as modalidades de andebol, basquetebol, corfebol, futebol, rugby, voleibol, ténis de mesa, ténis, patinagem, atletismo, badminton, escalada e ginástica.

Quanto aos recursos temporais utilizados na Escola segundo o projeto curricular de escola para este ano letivo, a carga horária semanal destinada à disciplina de Educação Física para o ciclo básico é de um bloco de 90 minutos (duas sessões) e um tempo de 45 minutos (uma sessão), o que de acordo com o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) deveria ser distribuído por três sessões de 45 minutos.

De qualquer forma, para a turma do 9º ano estas são espaçadas semanalmente, uma aula de 90 minutos à terça-feira e uma aula de 45 minutos à sexta-feira, estando assim de acordo com aquilo que define o PNEF.

2.2.3. Grupo de Educação Física

Este é um grupo constituído por 12 professores de Educação Física, 3 do sexo masculino e 9 do sexo feminino, com idades compreendidas entre aproximadamente os 30 e os 60 anos. Neste grupo, encontramos professores

com personalidades fortes e com uma ótima capacidade para exprimir as ideias confrontando-as de uma maneira enriquecedora com os outros membros do grupo, procurando sempre um acordo. Eu pude presenciar sempre um bom ambiente de trabalho entre professores, por exemplo quando tínhamos a necessidade de juntar duas turmas num mesmo espaço, de troca espaços ou na partilha de material. Na realização de atividades, todos os professores procuraram o sucesso coletivo, desempenhando ativamente a sua função e colaborando com os colegas para que a atividade fosse um êxito. Este grupo promoveu ao longo do ano letivo múltiplas atividades, várias das quais eu colaborei ativamente como o campeonato de xadrez realizado na Escola Profissional de Gaia.

2.2.4. Núcleo de Estágio

O Núcleo de Estágio no que eu me incluo está constituído por 3 pessoas, (2 do sexo masculino e 1 do sexo feminino). Cada um de nós tirou a licenciatura em faculdades diferentes (em dois países diferentes) e acabamos por nos conhecer apenas no 1º ano do mestrado, onde, apesar de pouco próxima, a nossa relação foi crescendo. Organizámos e realizámos ao longo do ano letivo atividades múltiplas: que serão referidas mais à frente e que tiveram como objetivo promover a prática desportiva e dos jogos tradicionais, nas suas dimensões técnicas, táticas, regulamentares, organizativas e respeitando os princípios éticos e de fair-play, assim como promover o convívio entre os participantes (alunos, professores, funcionários). No planeamento destas atividades houve algumas discordâncias devido a opiniões divergentes por parte de elementos do núcleo, mas que se resolveram.

As atividades tiveram, em geral, uma grande afluência e um balanço muito positivo.

Relativamente ao acompanhamento das aulas os meus colegas estiveram sempre dispostos a apoiar, foram críticos e ajudaram a melhorar a minha

performance e conhecimento.

2.2.5. Professores Orientadores

A Professora orientadora da Escola (Dárida Castro) mostrou-se um elemento fundamental para a minha aprendizagem, criticando, ajudando, colaborando com a minha prática. A sua orientação, supervisão e imensa disponibilidade em ajudar e incentivar o meu conhecimento e prestação fez-me crescer tanto profissional como pessoalmente.

O Professor orientador da Faculdade (Virgílio Santos) foi fundamental para o meu esforço, dedicação e empenho. A sua orientação, supervisão e principalmente sentido crítico, fizeram-me contemplar certos aspetos pedagógicos de outra forma, levou-me a pensar além do senso comum.

2.2.6. A Turma de Estágio

A caracterização da turma foi uma das primeiras atividades realizadas, permitindo obter informações pertinentes para a prática letiva e para a construção da atividade de extensão curricular.

A turma do 9º ano era constituída por 17 alunos, dos quais 7 rapazes e 10 raparigas com idades compreendidas entre os 13 e os 16 anos, sendo a média de idades 13,7. No que refere aos dados desta turma podemos destacar:

TABELA 1 – A Turma de Estágio

- Alunos repetentes	- 2 alunos repetentes - 15 alunos não repetentes
- Freguesia dos alunos	- 17 (todos os alunos) eram da freguesia de Campanhã;
- Meio de deslocamento	- 7 de autocarro - 4 a pé - 6 de carro

- Demora na deslocação	- 10 alunos (a maioria) demorava 15 a 20 minutos - 4 alunos 5 a 10 minutos - 3 alunos 30 a 40 minutos
- Situação familiar declarada	- 9 declararam viver com pai, mãe e irmãos; - 5 com o pai e mãe; - 2 com a mãe e irmãos; - 1 com mãe e padrasto; - 1 com a mãe.
- Habilitações académicas dos pais (segundo declaração dos alunos)	- 1 pai e 2 mães com o 4º ano; - 3 pais e 1 mãe com o 6º ano; - 6 pais e 4 mães com o 9º ano; - 3 pais e 7 mães com o 12º ano; - 2 pais e 1 mãe com o ensino superior.
- Idades dos pais	- 1 pai e 2 mães com idades compreendidas entre os 30 e 35 anos; - 2 pais e 11 mães com idades entre os 36 e 40 anos; - 10 pais e 2 mães entre 41 e 50 anos; - 2 pais com idade superior a 50 anos.
- Disciplinas favoritas:	- Educação física (9), - Francês (6 alunos) - Matemática (2).
- Disciplinas na que os alunos diziam ter mais dificuldade:	- Matemática (10 alunos) (apesar de aparecer nas mais favoritas) - Português (5 alunos) - Inglês (2 alunos).

- Perspetivas futuras sobre os estudos:	- 5 alunos querem estudar até ao 12º ano, - 12 alunos têm vontade de tirar um curso superior (informática, artes, psicologia, direito, medicina, veterinária, entre outros).
- Problemas de saúde	- 5 afirmaram ter problemas de visão, (um dos casos mais grave, já tendo sido operado variadas vezes) - 1 aluna com problemas respiratórios, tendo asma e estando a ser medicada. - 1 aluno com autismo.
- Declaram comer o pequeno-almoço	- 15 afirmaram comer o pequeno-almoço (sendo o leite, pão e cereais os alimentos mais seleccionados),
- Declaram comer a meio da manhã	- 12 alunos
- Declaram comer antes de dormir	- 15 alunos
- Local para comer o pequeno-almoço	- 16 em casa - 1 na escola
- Relativamente ao almoço	- 11 alunos afirmaram comer na cantina - 4 alunos em casa - 1 no café - 1 no bar
- Horas dormidas	- 13 referiram que dormiam 8 ou mais horas, - 5 disseram dormir menos.

- Hábitos de fumar/beber álcool	- Todos os alunos disseram não ter hábitos de fumar, havendo 4 alunos que afirmaram consumir bebidas alcoólicas.
- Principal preferência dos alunos para passar os tempos livres	- Estar ao computador (16 alunos), seguindo-se: - Ouvir música (14 alunos), - Ver televisão (13), - Praticar desporto (12), - Estar com os amigos (10), - Passear (6), - Ajudar os pais (5), - Ler (3) - Outras (2).
- Educação Física na primária	- Dos 20 alunos apenas 1 não tinha Educação Física na escola primária
. Gosto ou não em Educação Física	- Apenas 2 alunos responderam negativamente.
- Praticante de desporto (federado ou não)	- 10 disseram que praticavam alguma modalidade (ginástica, downhill, futebol, voleibol, futsal e natação), sendo 5 federados
- Gosto ou não em praticar desporto	- 14 alunos responderam de forma positiva (que gostavam, gostavam muito, adoravam) - Apenas 3 alunos responderam que não gostavam.

- Razões apontadas para praticar desporto	- Para as respostas positivas foram na sua maioria porque achavam divertido, pelo convívio, competição/desafio e saúde. - A razão apresentada pelo aluno para não gostar de praticar desporto foi não possuir habilidade.
- Modalidade referida como preferida pelos alunos	- Voleibol (6 alunos), - Natação e o futebol (com 4), - Ginástica e o futsal (3) entre outras.
- Modalidade referida como menos preferida pelos alunos	- Ginástica (referenciada por 5 alunos) - Atletismo (4) - Futebol (3) entre outras
- Interrogados sobre as suas habilidades para o desporto,	- 5 alunos responderam que se consideravam muito hábeis, - 6 consideravam-se hábeis - 3 com alguma habilidade. (As razões apontadas foram o facto de se esforçarem, terem habilidade, terem muita prática e porque gostavam muito de desporto) - Os restantes: - 3 alunos responderam que tinham pouca habilidade, pelo facto de terem pouca prática.

O estudo destas respostas permitiu-me conhecer a minha turma de maneira mais individualizada num contexto global, a propósito dos seus hábitos e meio social. Como conclusão posso dizer que possuíam uma estrutura familiar comum viviam relativamente perto da Escola, a grande maioria gostava de EF, 3 dos alunos exigiam uma maior atenção por terem problemas de visão, outro por ter problemas respiratórios (asma) e outro por ser autista. – Apresentavam hábitos alimentares corretos, os seus tempos livres eram os normais de todos os adolescentes. A nível desportivo eram alunos que gostam de voleibol, natação, futebol e não gostavam tanto de ginástica e atletismo. Dos 10 que praticavam desporto, 3 eram federados. Estes alunos gostavam de fazer desporto considerando algo divertido, no que existe convívio, é competitivo, desafiante e saudável e consideravam-se a si próprios dotados de uma certa habilidade.

Nunca esquecerei a minha turma de estágio, bem pelo facto de ter sido a primeira, bem pelos momentos iniciais menos alegres que me obrigaram a crescer, bem pelos momentos alegres que me fizeram dar conta de que esta é realmente a profissão que eu pretendo realizar na minha vida. Esta época de partilha com os meus alunos foram momentos de aprendizagem tanto para os alunos como para mim. A relação criada com os alunos foi baseada no respeito mútuo e carinho e que certamente me deixará saudades.

3. DESCRIÇÃO DAS ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS E JUSTIFICAÇÃO DAS OPÇÕES TOMADAS

O Estágio Pedagógico compreende quatro partes:

- 3.1. Planificação
 - 3.1.1. Plano Anual
 - 3.1.2. Unidades Didáticas
 - 3.1.3. Plano de Aula
- 3.2. Concretização
 - 3.2.1. Instrução
 - 3.2.2. Gestão
 - 3.2.3. Clima/Disciplina
 - 3.2.4. Decisões de Ajustamento
- 3.3. Avaliação
- 3.4. Componente

3.1. Planificação

Uma das bases do ensino é o facto de planificar. Devemos realizar uma imagem mental, escrever e planejar aquilo que tencionamos lecionar, com o intuito de oferecer aos nossos alunos uma prática sistemática, lógica, coerente e sequencial.

Olímpio Bento (1998), define planeamento como “uma reflexão pormenorizada acerca da duração e do controlo do processo de ensino numa determinada disciplina.”

Susana Pereira (2015) situa-se numa perspetiva similar “Para se planificar e preparar uma aula há que olhar em primeiro lugar para o público-alvo, ou seja, a turma e os seus respetivos alunos. [...]”.

Podemos afirmar que o professor desempenha um papel fundamental na programação de estratégias e objetivos a alcançar com a turma. Para isto, o professor tem que exercitar as competências técnicas (motoras) adquiridas até ao momento, ao nível geral e individual, e conhecer individualmente cada um dos seus alunos.

Citando Mainwaring e Krasnow (2010, p.16). “Identificar objetivos específicos motiva os estudantes a expressar os seus objetivos pessoais para obter progressos pessoais em harmonia com os objetivos e tarefas estabelecidas para o grupo.”

Os professores devem realizar diferentes planos para dar forma e estruturar o processo de ensino-aprendizagem: plano anual, o plano da unidade didática e os planos de aula.

3.1.1. Plano anual

Os autores Neves & Graça (1987) constataam a importância de que os professores no início do ano letivo devem ter uma visão geral do processo de ensino-aprendizagem que terá lugar ao longo do ano. O início do ano letivo, evidentemente, é um momento ideal para que os professores iniciem a preparação do respetivo ano.

A primeira planificação que eu levei a cabo foi o Plano Anual, a pedido da minha orientadora, dado que seria uma base essencial para o ano. Foi indispensável realizar um trabalho de pesquisa e análise recorrendo a um conjunto de documentos preparatórios e de decisão. Aquilo que eu pesquisei foi:

- 1) **Características do meio e da escola** (origens, contexto geográfico e demográfico, contexto desportivo, caracterização dos recursos e órgãos da escola);
- 2) **Meio em que iria trabalhar** (dimensão geográfica, económica, social e cultural, o patrono e as instalações, equipamentos e serviços da escola);
- 3) **Oferta curricular e atividades de enriquecimento curricular** (oferta curricular da escola e atividades de enriquecimento curricular da escola);
- 4) **População escolar** (alunos, pais e encarregados de educação, docentes e pessoal não docente).
- 5) **O aprofundamento da matéria de ensino da EF** (análise das finalidades, objetivos, conteúdos, sugestões metodológicas (currículo dos alunos, recursos temporais, materiais e humanos), avaliação com recurso aos programas homologados percebendo o que se pretende nas aulas de EF;
- 6) **A análise da organização da disciplina na escola** (calendário escolar, interrupções das atividades letivas, carga horária, regulamento da disciplina, recursos materiais, temporais e humanos) – percebendo de que forma funciona a disciplina na Escola;
- 7) **Análise da turma** (a partir do dossier da turma e questionários no primeiro dia de aula) – (identificação do aluno, agregado familiar, dados sobre o encarregado de educação, caracterização sócio-afetiva, caracterização escolar, caracterização clínica, hábitos quotidianos, educação física, valorização do desporto, perceção de competências no desporto, etc...)
- 8) **Decisões conceptuais e metodológicas** (tomadas quer pelo grupo disciplinar quer pelo núcleo), (nomeadamente seleção de matérias a lecionar, duração dos blocos de matérias, gestão de espaços, definição de objetivos anuais, estratégias

relativas à intervenção pedagógica e estilos de ensino);

- 9) **Momentos e procedimentos de avaliação inicial, formativa e final**, resultando num processo coerente e articulado entre cada dimensão; indiquei a integração das atividades inscritas no plano de atividades da escola promovidas pelo grupo disciplinar (onde se incluíram as de iniciativa do próprio núcleo de estágio).

Por último, realizamos a distribuição dos conteúdos programáticos pelo ano letivo. Para isso foi necessário primeiramente escolher quais as modalidades a abordar, tendo por base todo o programa de Educação Física, os resultados obtidos na avaliação diagnóstica, os resultados da ficha de caracterização individual dos alunos, expectativas manifestadas pelos alunos, recursos da escola, com vista à criação de uma rotação de espaços.

Posteriormente, implementou-se no primeiro período: futebol, solo, corrida continua, dança social (chá chá chá) e treino funcional; No segundo período: andebol, aparelhos (plinto e minitrampolim), badminton e treino funcional; No terceiro período: voleibol, ginástica acrobática, salto em altura, lançamentos e treino funcional. Existiram algumas adaptações no decorrer do ano, relativamente aos conteúdos programáticos, nomeadamente na sua distribuição temporal e espacial, devido a vários fatores, tais como: alterações das datas de algumas atividades; estado do tempo; necessidades pontuais; condicionantes espaciais, etc., mas nada de significativo e nem que envolvesse alterações que condicionassem o seu cumprimento.

3.1.2. Unidades Didáticas

De acordo com Olímpio Bento (1998), “as unidades didáticas são partes fundamentais do programa de uma disciplina, na medida em que apresentam quer aos professores quer aos alunos, etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem.” Segundo este autor, é nesta fase que decorre a maior parte do planeamento e da docência do professor, e é aqui que deve ser explorada a sua criatividade. Segundo Virginia Wilmerding e Donna Krasnow, “estabelecer metas e dá-las a conhecer aos alunos pode ser também estimulante para os mesmos, e potenciar a motivação na execução, cada vez mais perfeccionista, dos exercícios.” (2009, p.4)

Piéron (1988), refere que “a unidade didática corresponde aos períodos durante os quais a atividade se concentra numa modalidade desportiva determinada. Estes períodos podem demorar de seis a oito semanas e pode acontecer que diferentes atividades possam coexistir durante um dado período.”

Após a seleção das modalidades a abordar, segundo os pontos anteriormente referidos, foram concebidos no início do ano letivo, documentos intitulados de Unidades Didáticas – cujo fim era traçar pontos orientadores para a lecionação de cada modalidade.

Estes foram realizados no início de cada atividade, e depois adaptados para a realidade da nossa turma. A sua estrutura assentou nos seguintes tópicos: introdução, história da modalidade, caracterização da modalidade, regras da modalidade, recursos materiais, temporais, espaciais e humanos, objetivos específicos e gerais, conteúdos, estratégias, extensão e sequência de conteúdos, avaliação diagnóstica, formativa e sumativa e bibliografia. Depois de efetuada a avaliação sumativa, elaborei no mesmo documento um balanço e reflexão. Estes documentos serviram para orientação e lecionação das respetivas aulas, pois existia a necessidade de basearmos a nossa atividade em objetivos

específicos e concretos, com o intuito de transmitirmos os conteúdos aos alunos de forma sistematizada e de uniformizar o ensino desta atividade no seio do grupo de Educação Física.

Considero que deveria ter efetuado uma unidade didática para a condição física, uma vez que aplicámos alguns exercícios da bateria de testes, Fitnessgram, no início do ano, como modo de avaliação diagnóstica. Uma vez consciente disto, efetuei no final do 1.º período uma avaliação sumativa do teste “vaivém”, no 2.º período do teste “extensão de tronco e do senta e alcança” e no 3.º período do teste “extensão de braços e abdominais”.

Durante as minhas aulas o uso do feedback foi uma constante. Lembro-me de ter utilizado os seguintes tipos de feedback:

Em relação ao movimento:

- Concorrente: Durante a execução. Muito eficaz. Tentei de que fossem muito rápidos e simples para o aluno não perder a atenção no trabalho.
- Imediato: (6 – 20 segundos) Após a execução. Mais extenso e geralmente falando a um maior número de alunos.
- Retardado: Por exemplo após um jogo de basquetebol para analisar aquilo acontecido durante o jogo.

Em relação à direção::

- Individual: Foi o mais útil e o mais apropriado. Era o melhor para o aluno modificar os erros durante a execução da tarefa. Tinha a desvantagem de que: havia muitos alunos e não podia dar feedback a todos ao mesmo tempo.

- “• Grupo: Era difícil para um grupo inteiro ter o mesmo erro técnico, mas achou ser útil para feedback emocional e motivador.

- Geral: Era aquele que eu dei para toda a turma. O seu objetivo é focado em controlar a turma.

Em relação à intenção:

- Avaliativo: O seu objetivo foi comparar a execução ideal com a execução de cada aluno. É útil porque o aluno está situado nesse modelo ideal. Além disso, o treinador reforça a execução. É uma referência de qualidade. O que fica evidente é que não pode haver feedback avaliativo permanente, pois pode gerar dependência do professor.

- Descritivo: O seu objetivo era substituir a falta de propriocepção, porque senão seria desnecessário e informá-lo externamente sobre o que o aluno não pode ser internamente. Limitado pela sua dependência, o que pretendia é que eles percebam.

- Explicativo: O: objetivo era fornecer informações empíricas e dizer-lhe as causas. Justifiquei as causas do erro (motivos biomecânicos, psicológicos...) e achei que era uma das informações mais úteis, porque eles não têm ciência, conhecimento para encontrar as causas do problema.

- Prescritivo: O objetivo era tornar conhecido o erro e como poder aliviá-lo. Era o mais analítico. Geralmente é seguido pelo anterior e é o mais complexo e necessário. Utilizei-o com frequência. Não criava dependência porque o aluno sabe disso.

- Interrogativo: O: o objetivo era conhecer o grau de propriocepção. Pedia-lhe para saber seu nível de propriocepção. O que eu queria era explicar o seu nível de consciência. Era útil porque estava aprimorando a própria percepção do aluno. Mas quando não tinha uma resposta, usava o feedback prescritivo.

- Emocional: O: objetivo era reforçamento. Domínio afetivo sem qualquer propósito técnico.

Em conclusão: a minha eficácia dependia da combinação dos tipos de feedback. Os recursos didáticos que eu utilizei para otimizar a conduta de correção foram os seguintes:

1. Planejar a observação: selecionar a informação máxima, os principais elementos da tarefa.
2. Prever os erros de previsão mais usuais.
3. Aumento dos planos de visualização: Enquanto estava a caminhar pelo pavilhão desportivo tinha de fazer correções a partir de diferentes pontos.
4. Atitude muito dinâmica da minha parte.
5. Prever a evolução do treinador pela pista.
6. Determinar um critério de prioridade na atenção aos alunos: trabalhei mais com os alunos que mais precisavam. Fiz muita atenção a este ponto porque muitas vezes acontece que nós passamos mais tempo com os melhores alunos porque nos sentimos mais fortalecidos.
7. Usei linguagem positiva na correção.
8. Garantir as condições de controle da classe.
9. Desenvolvi a autonomia dos alunos, facilitando que eles assumam papéis de corretores de parceiro e de autocorreção.

3.1.3. Planos de aula

Segundo Olímpio Bento (1998), “a aula é o verdadeiro ponto de convergência do pensamento e da ação do professor.” Matos (1992) in Gomes & Matos (1992), afirma que “o plano de aula deve englobar a organização das situações de aprendizagem, de um modo coerente, incorporando as decisões tomadas, tendo em conta os alunos e a matéria de ensino, com as suas potencialidades educativas no cumprimento das exigências didático-metodológicas fundamentais.”

Antes de dar começo a sessão, o professor deve ter uma ideia da forma como as atividades vão ter lugar, das suas decisões fundamentais (definição clara dos objetivos gerais e intermédios, escolha e ordem das atividades e métodos, pontos fulcrais da aula, principais tarefas didáticas, estratégias a utilizar para motivar os alunos, formações e repartição dos postos de trabalho a privilegiar, entre outras ...

Esta é a única maneira de efetuar um trabalho sistemático, regular e consciente de educação e formação.

Quanto à estrutura do plano, a aula foi dividida em três partes diferentes. Tal como a maioria dos autores, Matos (1992) in Gomes & Matos (1992), Piéron (1992), Ferreira (1994), Rodrigues (1994) e Olímpio Bento (1998) defende. Dividi a aula em **parte preparatória, parte principal e parte de encerramento**.

Na **Parte Preparatória**, segundo Ferreira (1994), “a finalidade é a de preparar o indivíduo para o trabalho que se irá desenvolver, de acordo com o objetivo principal desta, estipulado sobretudo do ponto de vista funcional.” Segundo Olímpio Bento (1998), a duração desta parte ronda normalmente entre os 8 a 12 minutos.

Na **Parte Principal**, de acordo com Rodrigues (1994), visa atingir-se os objetivos operacionais definidos para a mesma, sendo por isso considerada a parte mais importante da sessão. Por essa razão é que é durante esta parte que é

efetuada a maioria do trabalho que corresponde ao objetivo principal da aula (Ferreira, 1994). Segundo Olímpio Bento (1998), a duração desta parte ronda normalmente os 25 minutos.

Na **Parte de Encerramento**, há que “voltar à calma”, isto é, reduzir progressivamente o trabalho para permitir que o organismo volte a um estado tão próximo quanto possível do estado inicial, bem como criar-lhe condições para todo o processo de recuperação que se irá processar (Ferreira, 1994). De acordo com Olímpio Bento (1998), o professor deverá ainda proceder a um balanço, onde realiza uma avaliação da sessão, do que correu bem e mal e faz uma ligação com as aulas seguintes. Segundo este mesmo autor, a duração desta parte ronda normalmente os 5 minutos.

No início das aulas (parte inicial), independentemente da modalidade, efetuei sempre uma revisão dos conteúdos lecionados, coloquei questões sobre os mesmos, deixando sempre um espaço para que os alunos colocassem questões, caso as tivessem. Depois, apresentava os objetivos da aula e explicava o exercício de aquecimento, que na sua maioria era de forma lúdica e específica. Inicialmente efetuava alongamentos após os alunos terem realizado o aquecimento, mas depois achei pertinente abdicar destes nesta fase da aula, para não ter uma paragem a seguir à ativação, dando maior ênfase a estes no final da aula. Após um período curto de aquecimento, dependendo do que viria a ser lecionado depois, realizava a parte fundamental da aula, na que se introduziam e exercitavam aqueles conteúdos que foram lecionados em situações de jogo reduzido, seguido de situação de jogo individual e finalizando com um torneio de turma seguido de uma situação de jogo de pares, culminando também neste caso com um torneio de turma no caso de badminton. Quanto às modalidades coletivas, introduzia e exercitava em primeiro lugar os aspetos mais técnicos, seguido dos aspetos mais táticos, em situação de jogo reduzido, seguido de uma situação de jogo formal. Na Ginástica Acrobática realizou-se o progresso de alguns dos elementos técnicos de pares, aprofundando naqueles que havia maior dificuldade e prestando sempre atenção à ligação lógica entre os elementos numa sequência. Ao mesmo tempo que se realizavam os elementos técnicos pares,

trabalhou-se componentes de Ginástica de Solo e dos elementos de ligação. Uma vez que os alunos atingiram os objetivos, procedemos à construção de uma coreografia de grupo, envolvendo todo o trabalho levado a cabo previamente.

Relativamente à Dança Social (Chá Chá Chá), começava com situações individuais e depois passava para situações a pares. No Atletismo comecei com percursos de dificuldade reduzida e fomos aumentando a complexidade dos mesmos.

Uma particularidade da parte fundamental das aulas de badminton, era o facto de quando queria exercitar situações de jogo (individual e de pares) apenas podiam estar a exercitar 12 alunos para eles terem suficiente espaço, tendo que os outros estar no palco do ginásio a exercitarem outros aspetos não relacionados com o badminton, tais como o desenvolvimento de trabalho de força e da modalidade Ginástica Acrobática. No caso das modalidades coletivas Voleibol e Futebol, os grupos estavam sempre divididos, desde o início da aula.

No plano de aula estava já pensado, como é óbvio, a transição dos exercícios, e sempre com o objetivo de perder o mínimo tempo possível, para rentabilizar a aula ao máximo. No final da aula (parte final) os alunos efetuavam um retorno à calma com posterior revisão do conteúdo, reflexão da aula e questões sobre os conteúdos lecionados.

3.2. Concretização

“Para além da capacidade de ensinar conhecimentos específicos, o professor tem também o papel de transmitir, de forma consciente ou não, valores, normas, maneiras de pensar e padrões de comportamento para se viver em sociedade. Fica claro que não se pode transmitir todos esses aspetos descartando o aspeto afetivo – a interação professor- aluno.” (Cunha, 1996).

Neste ponto irei falar da minha atuação enquanto professor estagiário, focando os critérios de eficiência pedagógica associados à **instrução, gestão, clima/disciplina e decisões de ajustamento**.

3.2.1. Instrução

Sendo o papel do professor de extrema importância na transmissão de conhecimentos, torna-se fundamental que este possua métodos e ferramentas adequadas enquanto agente de comunicação, possuindo capacidade para se exprimir de modo claro e conciso perante os seus alunos, na estruturação da sua aula e dos exercícios. Neste sentido, a instrução torna-se fundamental no processo ensino-aprendizagem.

No início de cada aula, efetuei sempre uma dissertação inicial, onde por norma referia os objetivos da aula, relacionando o conteúdo com a anterior. Aproveitava para corrigir alguns aspetos que não tinham estado tão bem na aula anterior, e também utilizava frequentemente a demonstração quando necessitava de introduzir ou corrigir algum gesto técnico ou alguma componente mais tática, recorrendo para o efeito de alguns alunos idóneos. Como forma de verificar se os alunos estavam a interiorizar a mensagem no decorrer das aulas, utilizei muitas vezes o questionamento, tendo sempre a preocupação de dar tempo para os alunos darem uma resposta.

“Entre outros fatores, o feedback pedagógico assume-se como algo essencial numa aula, e que o professor deverá dominar. A reação à prestação, ou feedback, pode ser visto então como um dos elementos de eficiência do professor e das suas possibilidades de êxito com os seus alunos.” (Piéron, 1996). Bloom (1979) “considera o feedback e os meios de correção como um elemento essencial da qualidade do ensino”, que ultrapassa a simples informação sobre o sucesso ou insucesso, visando indicar os meios que o aluno pode ou deve utilizar para melhorar a sua prestação.

“A possibilidade de dirigir e influenciar a atividade do aluno numa determinada direção faz, do feedback, um fator decisivo na atividade pedagógica, caracterizando-se neste sentido como uma variável importante na determinação da eficácia e qualidade do ensino.” (Mota, 1989).

Procurei desde o início, ser claro e conciso, referindo palavras-chave para que os alunos adquirissem mais facilmente aquilo que pretendia ensinar. O questionamento foi também utilizado de forma a perceber se os alunos entendiam o que pretendia transmitir.

No decorrer da aula procurei ter sempre controlo visual da turma, dando feedbacks na maioria das vezes ao grupo, uma vez que na maioria das modalidades abordadas, tinha a turma dividida a meio.

Inicialmente tive alguma dificuldade em dar feedbacks com qualidade, principalmente no Basquetebol e Badminton, uma vez que não dominava muito estas modalidades, mas com estudo sistemático consegui aperfeiçoar o meu domínio nas matérias e consequentemente melhorei na qualidade dos feedbacks.

Na parte final da aula, reservei sempre 3 minutos, onde inicialmente os alunos realizavam alongamentos, e depois fazia uma análise de como tinha corrido a aula e referia já o que iríamos abordar na aula seguinte.

3.2.1. Gestão

“O professor, seja ele de que disciplina for, é um gestor por excelência, de recursos humanos, materiais, espaciais e temporais. Os ganhos de aprendizagem estão intimamente dependentes do tempo passado na tarefa bem como da quantidade máxima de tempo de atividade motora passada em atividades específicas.” (Piéron, 1988).

“Assim, há que reduzir o número e a duração dos episódios de gestão, reduzir os discursos e a quantidade de informação verbal, planejar e treinar rotinas da aula, mantendo, no entanto, o dinamismo da sessão de forma a conseguir elevados níveis de envolvimento e participação” (Sarmiento & outros, 1998).

Também procurei fazer uma gestão eficaz para conseguir um alto índice de envolvimento por parte dos alunos nas atividades propostas, reduzir os comportamentos inapropriados e fazer um uso o mais eficaz possível do tempo. Outros fatores importantes foi a gestão “curricular”, o clima “emocional”, a gestão do comportamento dos alunos e a gestão das situações de aprendizagem. Ao longo do ano e para produzir uma melhora na qualidade do meu ensino tomei as seguintes medidas:

- Diminuir o tempo de gestão da aula;
- Reduzir a **média** de tempo de gestão em cada sessão;

- Reduzir a média de tempo gasto em transição em cada sessão;
- Definir rotinas específicas;
- Definir e manter o ritmo e entusiasmo pela sessão;
- Prever comportamentos não adequados dos alunos.

Para a elaboração das unidades didáticas, tive em conta os seguintes fatores:

1. Descrição da Unidade de Ensino:

1.1 Idades (turma) a que se destina;

1,2 Trimestre;

1.3 Duração em semanas;

1.4 Propósito geral;

1.5 Projeção social das atividades desta Unidade;

1.6 Justificação do motivo pelo qual essa prática é realizada;

2. A U.D. no âmbito do projeto educativo do centro:

2.1 Características significativas do bairro e centro;

2.2 Material e instalações;

2.3 Características dos alunos;

2.4 Lista de professores ou monitores participantes e colaboradores;

3. A U.D. no âmbito do projeto curricular do centro:

3.1 Revisão de pré-requisitos (objetivos e conteúdo);

3.2 Relações interdisciplinares com outras áreas;

4. Vinculando a unidade com o desenho curricular básico;

4.1 Objetivos:

4.1.1 Objetivos da área;

4.1.2 Objetivos do Ciclo;

4.1.3 Objetivos didáticos;

4.2 Conteúdos:

4.2.1 Conceitos;

4.2.2 Procedimentos;

4.2.3 Atitudes;

5. Desenvolvimento da Unidade de Ensino:

5.1 Orientações metodológicas;

5.2 Atividades escolares Sequência geral de sessões. Cada sessão teria o seguinte esquema: X^a Sessão - Objetivo específico da sessão - Material e instalações - Atividades de aquecimento – Atividades Centrais - Retornar à calma;

5.3 Atividades complementares: Alargamento e Recuperação;

5.4 Avaliação dos alunos: aspetos e instrumentos;

5.5 Avaliação do U.D.: Aspetos e instrumentos;

6. Anexos: material de trabalho para professores e alunos:

6.1 Vídeo: fita e formulário de observação;

6.2 Registro de exercícios;

6.3 Material de documentação: Regulamentos e fundamentos técnicos e táticos.

3.2.2. Clima/Disciplina

Um professor tem que conseguir transmitir entusiasmo aos alunos, nunca perdendo a sua autoridade. Para Rosenshine e Furst (1971) o entusiasmo do professor é definido como: *“mostrar gosto e interesse pelo exercício da função docente assumindo na relação pedagógica uma atitude de entrega e empenhamento”*.

Para um controlo eficaz da turma é necessário estabelecer a diferenciação Entre comportamentos apropriados e inapropriados (comportamentos fora da tarefa e comportamentos de desvio). Procurei reforçar o bom comportamento

através da criação de regras claras da aula, motivar o comportamento apropriado com interações positivas gerais e específicas, e variar os métodos de interação (diversificar o feedback pedagógico). Em relação aos comportamentos inapropriados, tentei sempre que possível ignorar o comportamento inapropriado, utilizar interações verbais dissuasivas e usar estratégias de correção específicas e eficazes.

Nas primeiras aulas verifiquei que os alunos eram muito apáticos, mas bem-comportados. Então procurei formas de combater essa passividade, através de uma preparação cuidada das aulas, com exercícios criativos. Neste sentido, no início de cada aula, realizei quase sempre um jogo lúdico de aquecimento.

No decorrer das aulas procurei sempre ser muito interventivo, dando bastantes feedbacks positivos, transmitindo entusiasmo aos alunos, de forma a estes interiorizarem isso mesmo e ficarem satisfeitos com a disciplina de Educação física.

Na reunião intercalar de 1.º período, em que esteve presente uma aluna e dois representantes dos encarregados de educação, foi transmitido por estes elementos, que os alunos estavam muito satisfeitos como professor de educação física, e que estavam a realizar atividades que nunca tinham praticado. Isto deixou-me extremamente satisfeito e com ainda mais vontade de trabalhar.

Há certos fatores que me ajudaram a prever o comportamento dos alunos:

- Fatores sociodemográficos. Como o sexo do estudante (Jenson e Howard, 1999), viver na pobreza (Bolger, Patterson, Thompson e Kupersmidt, 1995), ou viver em famílias monoparentais (Astone e Mc Lanahan, 1991);

- Fatores educacionais De acordo com Calvo (2002), 5% de casos, são atribuídos à administração de ensino (por exemplo, falta de medidas preventivas, legislação inadequada para regular conflitos, etc.) e 9% a motivos escolares (por exemplo, uma aplicação deficiente das normas, uma atitude inadequada dos professores, etc.).

- Quanto ao professor, Papaioannou et al (1999), classificou as causas da indisciplina em referência às características pessoais do professor e sua organização do processo educativo.

- Em relação ao aluno, de acordo Calvo (2002), 44% é atribuída a causas pessoais dos alunos, como temperamento, problemas de personalidade, comportamento anti-social, etc.

- Fatores sociais: De acordo com Calvo (2002), 10% dos casos estão na esfera social (por exemplo, publicidade, rádio, televisão, ausência de padrões de comportamento apropriados, etc.).

- Fatores familiares: 32% é atribuída a razões familiares, tais como a separação dos pais, divórcio, trabalho por parte dos dois pais, permissividade, protecção excessiva, abuso de punição e promessas, etc... (Calvo, 2002)

3.2.3. Decisões de ajustamento

A minha ação enquanto docente não foi estereotipada, imutável e sem ajustamentos. Realizei o plano anual de atividades, unidades didáticas com respetiva extensão e sequência de conteúdos, planos de aula, projetos de atividades, etc., mas depois, surgiram um conjunto de fatores que influenciaram este planeamento, e que conduziram a ajustamentos daquilo que foi previamente definido.

Concretamente, no caso da estrutura do plano de aula, inicialmente não coloquei critérios de êxito e objetivos (apenas critérios de êxito), mas rapidamente verifiquei que ambos eram essenciais no decorrer da aula e então acrescentei este parâmetro.

Ainda no plano de aula, mas já sem ter a ver com a estrutura, cortei nos alongamentos após o aquecimento, pois, tal como já referi, achei que estava a parar muito a aula, e optei por os realizar apenas na parte final da aula, como

retorno à calma. Quanto aos critérios de êxito, inicialmente estava a colocar muitos e a mantê-los, mesmo quando já não dava feedbacks relacionados com estes. Depois, e com ajuda da orientadora Dárida Castro, percebi que devia colocar apenas critérios de êxito necessários para aquele exercício, para aquela aula, para aquela fase de aprendizagem. Por exemplo quando numa aula denotava que determinado gesto técnico ou aspeto tático não estava a ser realizado como deveria, anotava no relatório da aula de modo a que na aula seguinte, realizasse o mesmo exercício, mas com um critério de êxito mais específico para melhorar os aspetos negativos da aula anterior. Assim os critérios de êxito foram maioritariamente os feedbacks que eu dava no decorrer das aulas.

Relativamente às unidades didáticas, foram cumpridas na totalidade, tal como estava previsto, havendo apenas algumas alterações pontuais. No caso do Badminton, da Ginástica Acrobática, do Andebol e do Futebol, houve sempre mais uma aula do que o previsto, devido a fatores diversos, tais como: os alunos faltarem por motivos de saúde, devido à aula de avaliação sumativa, alterações de datas de atividades e condições climatéricas adversas aquando a realização de aulas no exterior. Em Badminton e na Dança estava previsto serem dadas o mesmo número de aulas, mas foi reajustado para 5 aulas da primeira modalidade e 8 aulas da segunda. Estas alterações deveram-se à realização de uma visita de estudo desta turma e à necessidade de alteração do teste escrito.

Um dos pioneiros no fornecimento de soluções possíveis para o problema de disciplina nas aulas foi Vygotsky (1978), que argumentou que o impacto das regras estabelecidas nas ações dos alunos poderia ser avaliado por processo de interiorização. O conceito de interiorização foi descrito por este autor como o processo de aquisição da linguagem e o desenvolvimento de altas funções mentais, que ocorrem durante um longo período de tempo e foi descrito em quatro fases:

1. Os alunos agem espontaneamente e independentemente das regras.
2. Os alunos agem de acordo com as regras, mas sem entender a utilidade da ação

(ligações externas entre as regras e a ação).

3. Mais tarde, eles usam as regras para criar enlaces internos (artificiais) com a ação.

4. Finalmente, eles interiorizam as regras para criar novos vínculos.

Da mesma forma, Brophy e Rohrkemper (1981) desenvolveram uma aproximação centrada no comportamento indisciplinado baseada nas características pessoais do professor.

Seguindo essa linha, Kennedy (1982) acrescentou um terceiro elemento a ter em consideração: a natureza da reação manifestada imediatamente após o comportamento. De acordo com este autor, no campo da educação física, o professor usa dois tipos de reações combinadas dentro de uma sequência específica em resposta ao comportamento indisciplinado:

1. Reação direta para impedir a manifestação de mau comportamento.

2. Reação indireta para explicar aos alunos as consequências do comportamento que ocorreu e conseguir a compreensão racional de seus alunos.

Subsequentemente, Fernández-Balboa (1990) desenvolveu um processo chamado "assertividade", orientado, fundamentalmente, para o professor iniciante, que precisa seguir uma série de etapas e que foi o que eu tive em conta nas minhas aulas:

1. Descrever o comportamento sem fazer julgamentos.

2. Expressar os sentimentos do professor.

3. Conhecer os sentimentos dos alunos.

4. Explicar os efeitos que os comportamentos produzidos exercem sobre o professor e o resto da turma.

5. Definir expectativas para comportamentos futuros, a fim de reforçar o bom comportamento.
6. Estabelecer consequências para comportamento indesejado.
7. Concluir a ação de maneira positiva.

Em suma, o processo de Assertividade desenvolvido por Fernández-Balboa (1990) proporciona benefícios tanto para os alunos (fornece expectativas dependendo do seu comportamento, uma boa autoimagem e atitudes positivas que permitem, por sua vez, estimular sentimentos positivos para o professor, aumentar a cooperação e desejar uma melhora do aluno), e no professor (alivia sentimentos de ansiedade, aumenta a sensação de segurança em sua profissão e estabelece um ambiente de trabalho em que prevalece a cooperação, respeito mútuo e A aprendizagem).

A este respeito, Downing (1996), provou o uso excessivo de métodos reativos por parte de alguns professores para resolver problemas de comportamento que ocorrem na sala de aula, descobrindo que implicava problemas como:

1. A punição muitas vezes pode ser inadequada.
2. Os alunos podem não entender as razões da punição.
3. A punição pode reforçar comportamentos inadequados.
4. Os alunos, ao longo do tempo, podem desenvolver ódio e / ou medo da pessoa que impõe.

Estes autores lembraram-me em todo momento a importância de não me exceder nas atitudes de punição e focar-me mais nas atitudes de “afirmação”.

3.3. Avaliação

A avaliação é uma das atividades desenvolvidas pelos professores estagiários que, dadas as suas características (importância e repercussões nos alunos) foi seguida de perto pela nossa orientadora. A “avaliação pedagógica tem várias funções e habitualmente é confundida com classificação”, contudo devemos encará-la como “operações de controlo corretivo sobre o ensino de EF” (Januário, 1984). Isto tem uma grande transcendência, tanto na ação pedagógica como na indagação da evolução dos nossos alunos. Eu decidi registar mês a mês as notas dos alunos no *dossier* de turma, conseqüentemente esta decisão facilitou em grande medida o controlo contínuo da evolução dos meus alunos.

Acrescento que a avaliação deve estar relacionada com o processo de construção das Unidades Temáticas, dado que é a definição mesma das metas a atingir que procura este processo. Segundo Januário (1984), existem três tipos de avaliação que podem servir:

AVI inicial: diagnóstico geral da turma identificando os pré-requisitos para a aprendizagem;

AP de processo: aquisição de informações necessárias ao reajustamento do processo de ensino-aprendizagem;

AFi final: referente aos objetivos terminais da UD (não deve servir para medir os níveis de desempenho que os alunos já possuem).

De Ketele (1981 como citado por Nobre, 2009), define a avaliação como “o ato de examinar o grau de adequação entre um conjunto de informações e um conjunto de critérios, adequados a um objetivo previamente fixado, com vista a uma tomada de decisão”.

A finalidade da avaliação é a de ter um efeito sobre as aprendizagens e

competências definidas no currículo nacional para as diversas áreas e disciplinas do ciclo correspondente.

No ensino básico, embora se aplique a todos os níveis de ensino, a avaliação é uma questão complexa que é constantemente discutida e que cria debate. Devido ao facto de ser um elemento integrante e regulador das práticas pedagógicas, mas também assume uma função de certificação das aprendizagens realizadas e das competências desenvolvidas. Além disso, tem influência nas decisões que visam melhorar a qualidade do ensino, assim como na confiança social quanto ao funcionamento do sistema educativo.

Cardinet (1983 como citado por Pinto, 2004), definiu três funções pedagógicas da avaliação:

- 1) Regulação dos processos de aprendizagem (avaliação formativa);
- 2) Certificação ou validação de competências (avaliação sumativa);
- 3) Seleção ou orientação da evolução futura do aluno (avaliação de diagnóstico).

Esta foi a divisão, utilizada por mim, para avaliar os alunos desta turma, onde no início do ano efetuei a avaliação diagnóstica de várias modalidades, e no decorrer do ano recorri à avaliação formativa. No final de cada unidade didática os alunos foram sujeitos a um momento de avaliação sumativa.

A avaliação baseou-se na recolha de informação que, de maneira continuada, tentou ter correspondência aos conhecimentos e competências adquiridas pelos alunos ao longo dos períodos. Deste modo, os resultados foram atribuídos conforme o grau de influência determinado pelo grupo de Educação Física. Assim os alunos em regime normal foram avaliados de acordo com os critérios expostos a continuação:

CARATERÍSTICAS	%	INDICADORES	INSTRUMENTOS
ATITUDES E VALORES	10%	Sentido de responsabilidade; Pontualidade; Material necessário; Respeito pelos outros; Cumprimento de regras estabelecidas;	Ficha de registo regular.
ACTIVIDADES FÍSICAS	50%	Cooperação; Participação ativa nas atividades propostas assumindo atitudes e condutas adequadas; Aquisição; Compreensão e aplicação de conhecimentos técnico-táticos.	Ficha de registo regular. Teste prático.
APTIDÃO FÍSICA	10%	Índices de aptidão física.	Bateria de testes de condição física.
CONHECIMENTOS	20%	Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e fenómenos sociais extraescolares.	Ficha de avaliação e/ou trabalho escrito.

Tabela 2– Critérios de Avaliação dos alunos em regime normal

Os alunos que por diversos motivos, foram obrigados a realizar a avaliação em regime de atestado médico, foram avaliados de acordo com os seguintes critérios:

Tabela 3 – Critérios de Avaliação dos alunos com dispensa médica

	%	INDICADORES	INSTRUMENTO	
ATITUDES E VALORES	10%	Sentido de responsabilidade: Pontualidade; Material necessário; Respeito pelos outros; Cumprimento de regras	Ficha de registo regular.	
APOIO ÀS ATIVIDADES FÍSICAS	20%	Participação nas atividades propostas assumindo atitudes e condutas adequadas (ex: arbitragem). Realização correta das tarefas	Ficha de registo regular. Teste prático.	
CONHECIMENTOS	60%	Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e fenómenos sociais extra- escolares, no seio dos quais se realiza as atividades físicas. Conhecimentos e interpretação de ações técnico-táticas e regulamentos.	Ficha de avaliação. Trabalho pesquisa.	30% 30%

Para além dos tipos de avaliação, os alunos foram sujeitos à autoavaliação, que teve como objetivo informar o professor sobre a noção que cada aluno tinha sobre a sua própria prestação (domínio motor, cognitivo e do comportamento) ao longo das aulas. Pretendeu-se deste modo que os alunos desenvolvessem o seu sentido crítico acerca da sua performance, bem como das capacidades que tiveram oportunidade de desenvolver.

3.3.1. Avaliação Diagnóstica

A avaliação diagnóstica “pretende averiguar a posição do aluno face a novas aprendizagens que lhe vão ser propostas e as aprendizagens anteriores que servem de base àquelas, no sentido de precaver as dificuldades futuras e, em certos casos, de resolver situações do presente.” (Ribeiro L.,1999).

Fundamentalmente esta avaliação tem a função de verificar se os alunos estão na posse de certas aprendizagens anteriores que servem de base à unidade que se vai iniciar.

No meu caso, a avaliação diagnóstica foi realizada numa das primeiras quatro semanas do ano letivo e abrangeu as competências do desenvolvimento motor.

Elaborei o instrumento de avaliação inicial numa grelha de observação da matéria de Futebol, Corrida Continua, Treino Funcional e Badmínton para o primeiro período, de Andebol, Ginástica de aparelhos e Corrida de Velocidade e Salto em Comprimento e Dança Social (Chá Chá Chá) e Treino Funcional para o segundo período e Voleibol, Ginástica Acrobática e Salto em Altura e Lançamento e Treino Funcional para o terceiro período, obedecendo a critérios definidos para o nível introdutório, elementar e avançado. Pode-se ver a planificação de atividades e o número de unidades didáticas no quadro a seguir:

Tabela 4 – Planificação de Atividades e Número de Unidades Didáticas

9º Ano		
1º Período	2º Período	3º Período
Futebol 8	Andebol 10	Voleibol 8
Solo 8	Aparelhos: Plinto Minitrampolim 8	Acrobática 6
Corrida Continua 7	Corrida Velocidade Salto em comprimento 6	Salto em Altura Lançamento 6
Dança Social (Chá-chá-chá) 5		
Treino Funcional 6		
Badminton 5		
Escalada / BTT 5		

Foi também definido que, os alunos que não executassem os critérios propostos para o nível introdutório se encontrariam no nível não introdutório.

Então, desta forma, ficaram definidos quatro níveis:

- 1) Nível Não Introdutório (NNI);
- 2) Nível Introdutório (NI);
- 3) Nível Elementar (NE);
- 4) Nível Avançado (NA).

Posteriormente, a partir da análise da grelha, podem-se definir objetivos para a turma e planejar o tempo para a lecionação das matérias.

Talvez por inexperiência, toda a avaliação inicial foi feita de um modo superficial, devendo ainda acrescentar que senti algumas dificuldades na observação e identificação de todos os parâmetros a avaliar em cada um dos alunos. Eu elaborei as grelhas de avaliação inicial em cada modalidade, propondo também a escolha dos exercícios a executar.

4.3.2) Avaliação Formativa

A Avaliação Formativa é uma obtenção rigorosa de dados ao longo do processo de ensino-aprendizagem com o objetivo de melhorar e aperfeiçoar o processo que avalia e seleciona os meios didáticos adequados aos alunos. Permite uma ação reguladora entre o processo de ensino e o processo de aprendizagem, adaptando o sistema ao indivíduo. Aplica-se à avaliação de processos e tem como finalidades: a melhoria do processo avaliado; proporcionar informações ao aluno e ao professor sobre o processo de ensino-aprendizagem; determinar o grau de consecução dos objetivos; identificar possíveis erros existentes no processo de ensino-aprendizagem; e reorientar as estratégias utilizadas pelo professor. Este tipo de avaliação ocorre ao longo do processo de ensino-aprendizagem e refere-se a decisões de normalização da aprendizagem e adaptação das estratégias de ensino e aprendizagem.

Na Avaliação Formativa, senti que consegui tomar atenção a muitos alunos durante as aulas, preocupando-me em tentar recolher o máximo de informação possível de todos. Pela experiência adquirida em estágio, penso que é praticamente impossível recolher informações de todos os alunos durante uma aula normal, onde a preocupação é o ensino dos alunos. Contudo, a atenção à evolução dos alunos deve ser um processo constante e importantíssimo nas nossas decisões de tomadas de posição em relação às estratégias, procedimentos didáticos e de metas a atingir. Portanto, acho que durante o decorrer das aulas, consegui conduzir corretamente o processo de Avaliação Formativa, alterando as estratégias consoante as respostas dos alunos na aula anterior. Para isso, utilizei um registo qualitativo da prestação dos alunos após a aula, permitindo assim lembrar-me posteriormente na elaboração do plano de aula seguinte. O registo foi realizado numa grelha para cada Unidade Didática, sugestão fornecida pela orientadora, como forma de ajustar as metodologias de ensino-aprendizagem, que se traduzem numa melhoria de: objetividade das reflexões individuais; registo diário das opções pedagógicas/didáticas; e desempenho dos alunos (dificuldades/facilidades evidenciadas durante a execução das tarefas da aula).

Realizei a avaliação sumativa da modalidade Badminton através de uma situação de jogo de pares, do teste “fitnessgram vaivém” e da matéria teórica lecionada, através de um teste escrito sobre Aptidão Física e Saúde.

Relativamente ao **Badminton**, na avaliação diagnóstica verifiquei que existiam alguns alunos que não conseguiam sequer executar o serviço, e poucos sabiam executar o drive, o remate e o amortie, e na avaliação sumativa, todos demonstraram conseguir executar bem o serviço curto e longo, e grande parte já executava o remate, o drive e o amortie. Este facto demonstrou bem a evolução dos alunos nesta modalidade.

No **teste escrito** os resultados foram bastante satisfatórios. No que diz respeito ao **teste do vaivém** surgiram resultados muito discrepantes, onde existiram notas bastante altas e notas bastante baixas. Este facto pode advir do trabalho pouco específico que realizei de resistência. Trabalhou-se resistência, mas integrada nos exercícios, quer de aquecimento (por vezes lúdicos), quer na parte principal.

Os alunos também foram avaliados sumativamente nas modalidades de Basquetebol, um grupo em Futebol e outro grupo em Voleibol. Foram ainda avaliados na Ginástica Acrobática, nos testes fitnessgram “extensão do troco” e o “senta e alcança” e no teste escrito sobre Estilos de Vida Saudáveis, Doenças Sexualmente Transmissíveis e Flexibilidade.

A avaliação sumativa da componente prática de **Futebol** foi realizada numa situação de jogo 3x3 e de Gr+4x4+Gr. Todo o trabalho desenvolvido e as melhorias verificadas permitiram ver um jogo GR+4x4+GR com mais rigor, com uma boa ocupação do espaço de jogo, com a criação de linhas de passe seguras, com desmarcações que permitiam a criação de situações de superioridade numérica defensivas e ofensivas e com a criação de situações que possibilitavam a finalização com êxito.

A avaliação sumativa da componente prática de **Voleibol** foi realizada numa situação de jogo 4x4. A evolução constatada na avaliação sumativa prendeu-se mais com a melhoria significativa da execução dos gestos técnicos: passe, manchete e serviço, aliado também à melhoria nos deslocamentos e compreensão dos aspetos táticos de um jogo de Voleibol, embora que em situação reduzida, mas claramente mais benéfica à aprendizagem destes alunos.

A avaliação sumativa da componente prática de **Ginástica Acrobática**, foi realizada em duas aulas, mais concretamente numa foram avaliados em situação de pares e na outra em situação de grupo de 4/5 elementos.

Na avaliação diagnóstica de Ginástica de solo, verifiquei que 16 alunos estavam no Nível Não Introdutório, 6 no Nível Introdutório e 2 no Nível Elementar, não se encontrando nenhum aluno no nível Avançado. Com estes resultados, partimos para a Ginástica Acrobática sem garantias que os alunos pudessem ter sucesso, mas com uma certeza, de que seria mais fácil para os alunos que se empenhassem. Posso concluir que os alunos evoluíram favoravelmente, fazendo muitos progressos, com empenho e participação nas aulas.

No **teste escrito os resultados** foram novamente bastante satisfatórios, e nos **testes fitnessgram** avaliados, os alunos tiveram resultados muito positivos. Neste período já se tentou realizar em quase todas as aulas de interior, um trabalho mais específico de Flexibilidade, atendendo aos testes fitnessgram a avaliar, e servindo de complemento às aulas de Ginástica Acrobática.

Nas avaliações sumativas das modalidades de Patinagem, Dança (Chá Chá Chá individual e a pares), nos testes fitnessgram “extensão de braços” e “abdominais” e no teste escrito sobre Força.

A **Patinagem** foi uma modalidade bastante apreciada pelos alunos, e que atendendo à extensão curta deste período, foi bastante adequada. A avaliação sumativa foi efetuada através de um percurso, onde foram avaliados diversos fatores trabalhados durante as aulas.

A **Dança (Chá Chá Chá)** foi avaliada em termos individuais e coletivos (a pares), tendo os alunos que realizar uma coreografia (uma individual e outra coletiva). Inicialmente pensei que eles fossem ter bastantes dificuldades, uma vez que poucos tinham abordado esta modalidade, mas a evolução foi muito favorável, e na avaliação sumativa constatou-se isso mesmo, sendo as notas finais muito positivas.

No **teste escrito** sobre Força, existiram notas muito boas, seguindo-se notas medianas e depois três negativas. Neste período tinha-se previsto efetuar como complemento das aulas de interior, um trabalho de força média e superior, com vista à avaliação dos **testes fitnessgram**, mas devido ao período ser muito curto, foram poucas as aulas anteriores à avaliação sumativa em que efetuei este tipo de trabalho. Apesar disto, os resultados foram relativamente satisfatórios, atendendo à dificuldade dos respetivos testes.

4. Atividades desenvolvidas e minha participação

Tabela 5 – Atividades Desenvolvidas e a Minha Participação

<u>DATA</u>	<u>ATIVIDADE</u>	<u>DESTINATÁRIOS</u>	<u>RESPONSÁVEL</u> <u>ATIVIDADE</u>	<u>OBSERVAÇÕES</u>	<u>EIXO/PROJETO</u>
1º período	Testes Treino Funcional/ Fitnessgram	Alunos	Professor da Turma	Grupo Educação Física	- Eixo 1 (Apoio à melhoria das Aprendizagens) - Educação para a Saúde
29/10/14	XADREZ – Encontro de abertura	Alunos	Escola Profissional de Gaia	Grupo Xadrez	- Formação Juizes-árbitros - Sessão de formação aberta - Xadrez às cegas - Megassimulatanea
30/10/14	Dia do Desporto Escolar	Professores e alunos	Professores com Desporto Escolar	Coordenação DE	- Eixo 2 (Prevenção do abandono, absentismo e indisciplina) - Desporto Escolar

16/10/14	Corta Mato Escolar (Manhã)	Alunos	Professor da Turma	Grupo Educação Física	- Eixo 2 (Prevenção do abandono, absentismo e indisciplina) - Desporto Escolar
Festa de Natal a designar	Sarau de Ginástica (tarde/ Noite)	Comunidade escolar	Sérgio Silva	Grupo de Educação Física	- Eixo 2 (Prevenção do abandono, absentismo e indisciplina) - Desporto Escolar
Novembro 2014 – maio 2015	Torneio de Futsal	2º, 3º ciclo e secundário Professores Funcionários	Estagiários da FADEUP e 12ºC	Dárida Castro	- Eixo 2 (Prevenção do abandono, absentismo e indisciplina) - Desporto Escolar
21/01/15	Compal Air 3x3 (todo o dia)	Alunos	Professor da Turma	Grupo Educação Física/Coordenador DE	- Eixo 2 (Prevenção do abandono, absentismo e indisciplina) - Desporto Escolar
26/02/15	Meeting Atletismo	Alunos	Professor da Turma	Grupo Educação Física	- Eixo 2 (Prevenção do abandono, absentismo e indisciplina) - Desporto Escolar

14/02/15	Duplas de Voleibol (Dia dos Namorados)	Comunidade escolar	Estagiários	Grupo Educação Física	- Eixo 2 (Prevenção do abandono, absentismo e indisciplina) - Desporto Escolar
3º período	Testes Treino Funcional/ Fitnessgram	Alunos	Professor da Turma	Grupo Educação Física	- Eixo 1 (Apoio à melhoria das Aprendizagens/ Educação para a Saúde
04/06/15	Festa do Desporto Escolar	Comunidade Escolar	Grupo de Ed. Física	Coordenador Desporto Escolar	- Eixo 2 (Prevenção do abandono, absentismo e indisciplina) - Desporto Escolar
11/06/15 (Noite)	Sarau de Ginástica	Comunidade escolar e envolvente	Sérgio Silva	Grupo de Ed. Física	- Eixo 2 (Prevenção do abandono, absentismo e indisciplina) - Desporto Escolar

4.1. Núcleo de patinagem da escola básica e secundária do cerco

Durante o presente ano letivo, realizei a atividade de patinagem com o intuito de aperfeiçoar e adquirir novas aprendizagens relativamente à estratégia de ensino de competição que se dão no desporto escolar.

Eu procurei tomar conhecimento de como funciona, do seu regulamento, das estratégias de ensino e aprendizagem, dos modelos de competição e da componente relativa ao treino específico de uma modalidade.

Os treinos de Patinagem tinham lugar as quintas-feiras de 17h30 à 19h30 juntamente com a professora responsável.

Num princípio o meu papel foi o de apoio e auxílio à professora principal. A professora indicava-me as tarefas para transmitir aos alunos e eu acompanhava os alunos nas atividades com exercícios de aprendizagem e de progressão. Posteriormente, eu fiquei com o grupo de iniciantes no que, dentro das tarefas encomendadas próprias à iniciação, eu selecionava os exercícios mais indicados aos alunos e acompanhava-os no seu progresso.

Neste grupo de Patinagem tinha alunos muito motivados, mas a diferença de níveis (mesmo dentro do grupo de iniciantes) fez com que, às vezes, fosse difícil de satisfazer todos os alunos com a mesma atividade.

Esta atividade, que depois levaria a cabo com a turma do 5 I, foi excelente a nível de crescimento pessoal e aprendizagem enquanto professor estagiário, pois tive a oportunidade de trabalhar com uma excelente profissional que me permitiu trabalhar sozinho quando ela me considerou preparado.

4.2. Corta-mato escolar

Esta é uma atividade que deve ser levada a cabo obrigatoriamente pelo núcleo de professores de Educação Física e pelos professores estagiários. Teve lugar nas instalações da Escola Básica e Secundária do Cerco ao longo da manhã do 16 de outubro.

A minha tarefa foi de arbitragem e de cronometragem de chegada dos alunos, a partir dos números que figuravam nos dorsais.

Fica a sensação de muita satisfação pela forma como as coisas correram e fico ainda com mais vontade de fazer mais em prol da educação física escolar e dos nossos alunos.

4.3. Torneio de futsal

Previamente ao dia do torneio, fizemos um calendário de jogo com todas as equipas, dias e horas para que os alunos soubessem desde o primeiro momento onde tinham que estar. Decidimos, juntos com os funcionários, que não haveria assistência dado a dificuldade de acolher público no pavilhão e devido a incidentes ocorridos nesta atividade em anos anteriores. Esta decisão foi tomada com o apoio dos funcionários e dos colegas estagiários.

No torneio era obrigatório a presença de, pelo menos, uma menina por equipa. Os rapazes, de um modo geral, apresentaram um nível superior ao das raparigas.

Os jogos decorreram com tranquilidade, e não houve grandes incidentes a lamentar, embora se denotasse uma grande competitividade entre os alunos. A minha função, junto com o Tiago, foi de árbitro de jogo, enquanto a Joana desempenhou a função de árbitro de mesa.

4.4. Torneio de basquetebol “Compal Air”

O torneio de basquetebol é uma das atividades inseridas no plano de atividades anual desenvolvido pelos professores de Educação Física e do Desporto Escolar.

Particpei nesta atividade arbitrando os jogos.

4.5. Duplas românticas de voleibol

Este torneio faz parte das atividades anuais que são desenvolvidas pelos professores de Educação Física.

Teve lugar no dia 13 de fevereiro. Foram formadas duplas mistas de voleibol quer de alunos, quer de professores e funcionários da escola que quisessem participar.

A minha função foi auxiliar os alunos na arbitragem dos jogos de voleibol.

No final verificou-se um número de inscrições inferior ao desejado.

No final as duplas, dos 3 lugares de cada escalão subiram ao pódio, que foi colocado no centro do pavilhão. O primeiro lugar recebeu as medalhas e tiraram uma foto. De referir que logo após o torneio as fotografias foram colocadas na página criada no Facebook. De referir também, que como toda a gestão dos jogos foi feita eficazmente, e acabámos por ter tempo de fazer uma paragem para almoço.

Tudo o que foi pensado e planeado no projeto como necessário foi realmente preciso, sendo que depois, ao longo do Torneio, principalmente pela falta de algumas equipas, que ser adotado de forma rápida e com eficácia. Um dos casos foi pela falta de equipas, dentro de cada série, algumas equipas acabarem com menos pontos que outras, pois tinham jogado menos um jogo do que outros. Após análise da situação inicialmente por mim e depois pelo Núcleo, tivemos que fazer mais jogos entre series, de forma a encontrar os finalistas.

Desta atividade retiro como principal aprendizagem, que na preparação de uma actividade como estas é essencial ter sempre planos alternativos, assim como a importância da construção de quadros competitivos.

Como resumo, referir que retiramos um saldo muito positivo desta atividade. Participaram muitos elementos da comunidade escolar, o plano foi adequado, a divulgação da atividade também, (a pesar do número menor do desejado de inscrições), gerimos bem o tempo e os imprevistos, e atingimos os objetivos propostos.

4.6. Projeto 10x10 (texto extraído do cartaz)

É um projeto piloto que promove a colaboração entre artistas e professores de diversas disciplinas do ensino secundário, com o objetivo de desenvolver estratégias de aprendizagem eficazes na captação de atenção, motivação e envolvimento dos alunos em sala de aula.

Teve início no ano letivo de 2012/13 e encontra-se agora na sua terceira edição. Após a realização de uma residência artística, em julho passado, entre professores e artistas, seguiu-se um período de três meses de trabalho nas escolas, que implicou 10 duplas de professores/artistas e a participação dinâmica dos respetivos alunos.

Os processos de trabalho e os seus resultados foram apresentados na Fundação Calouste Gulbenkian, na plataforma das artes e da criatividade e no teatro nacional S. João, através de aulas públicas de diferentes formatos, com a finalidade de partilhar sucessos e as dificuldades sentidas neste processo de aprendizagem mútua.

4.7. Percurso de orientação

O último dia de aulas solicitei à direção da Escola Básica e Secundária do Cerco, a autorização para a marcação de um percurso permanente de orientação, no sentido de facilitar a experiência desta modalidade a todos os alunos e, assim, aumentar o seu reportório motor e cultura desportiva.

A Orientação dentro da escola pode fazer parte do Projeto Curricular de Educação Física, após algum investimento e esforço iniciais.

O entusiasmo e a motivação pela modalidade quer dos alunos quer dos professores são reais e, por isso, a atividade é de particular interesse para a abordagem da Orientação a nível curricular ou mesmo extracurricular sendo que apresenta inúmeras vantagens:

- A organização das aulas é facilitada pois evita-se o trabalho longo e monótono que representa a colocação e recolha das balizas antes e depois de cada sessão;
- É prático, permitindo assim uma melhor gestão do tempo da atividade;
- Possibilita a abordagem da Orientação por todos os professores, mesmo os menos habilitados tecnicamente;
- Permite ter em atividade um número elevado de alunos de grupos com níveis diferentes;
- Permite que cada um aprenda e descubra a Orientação ao seu ritmo e sem pressões.

4.8. Torneio de xadrez

Teve lugar o dia 29 de novembro de 2014 na Escola Profissional de Gaia com participação de diversas escolas, entre elas, a nossa.

As atividades foram:

- **Formação Juízes-árbitros:** As escolas podiam inscrever todos os alunos interessados em obter formação, quer em noções e estratégias gerais do jogo, quer em arbitragem do mesmo.

-**Sessão de formação aberta;**

- **Xadrez às cegas:** Cada escola podia inscrever até dois alunos para participarem nesta atividade. Os dois formavam uma equipa, que representava a sua escola. Enquanto um jogador se colocava no tabuleiro para movimentar as peças, o seu parceiro estaria de costas voltadas e olhos vendados ditando, por coordenadas, os lances do jogo.

- **Megassimultanêa de xadrez:** Nesta atividade cada escola podia inscrever até 6 jogadores.

Os simultaneadores eram jogadores de xadrez escolhidos pela organização.

4.9. Reuniões na escola

Realizamos durante todo o ano letivo múltiplas reuniões visando a organizar a nossa intervenção educativa para procurar o êxito dos nossos alunos. (modelo de ata d reunião em anexos 6.9).

5. Importância da Abordagem da Patinagem na Escola

A patinagem apresenta-se como um importante recurso pedagógico para as aulas de Educação Física. Esta atividade apresenta na sua base além das questões técnicas e desportivas, conceitos morais, sociais, de superação, disciplina e respeito.

Questões identificadas nos nossos dias como difíceis de atingir dado que muitos pais e educadores não se sentem em segurança na hora de educarem os seus filhos ou alunos. É neste momento de procura de estratégias que eu destaco a importância da Patinagem.

5.1. O que pode levar os Professores a não abordarem a Patinagem

Apesar da pertinência na abordagem da Patinagem nas aulas de Educação Física, muitos são os professores que por questões técnicas ou de disponibilidade de material não conseguem fazer.

Segundo os questionários elaborados para a Escola Básica e Secundária do Cerco e transmitido aos professores de Educação Física, dos 12 professores 2 já abordaram esta modalidade nas suas aulas. É de destacar que dos 12 professores, 10 tiveram Patinagem na sua formação académica.

Ou seja, dos 12 professores, 10 têm um conhecimento base da Patinagem, além de terem uma formação superior que os habilita a transformar em conhecimento pedagógico, o conhecimento específico de qualquer matéria de ensino. É de

referir que os professores compreendem a especificidade e o valor formativo desta modalidade de ensino e as suas peculiaridades a respeito de outras modalidades lecionadas que fazem parte habitual do currículo de Educação Física.

Os motivos apontados pelos professores para não abordarem a Patinagem nas suas aulas são, principalmente a falta de domínio técnico e a motivação (4 afirmaram não gostar de desportos de deslize) e o desgaste rápido do material. É de salientar que esta escola possui material para a prática da Patinagem. É por isto que eu decidi investigar as causas deste problema e tentar aportar alguma resposta. Na pergunta: “em que situações sentiriam mais dificuldade no caso de ter que lecionar a Patinagem nas suas aulas”, os professores da Escola Básica e Secundária do Cerco afirmaram que apesar de possuírem os conteúdos teóricos para abordarem a modalidade, só não o fazem porque não se sentem à vontade com a parte prática da mesma, não conseguindo depois fornecer os *feedbacks* adequados.

5.2. Manutenção do material de Patinagem

O objetivo desta pesquisa foi:

- Evitar o deterioramento do material de patinagem ao longo do ano escolar.
- Avaliar o custo económico.



Para isso fez-se a Elaboração do seguinte formulário:

- Formulário de deterioração de patins.
- Formulário de preços de patins.
- Formulário de nível de patinagem.
- Formulário da idade dos alunos.
- Formulário de qualidade dos patins.
- Formulário de medidas de manutenção.

Chegando à conclusão de que a relação entre desgaste e...

Tipos de patins/Qualidade dos patins: (Muito alta. Dos dois tipos de patins que dispõe a escola, o modelo de patins “Rollerblade” que, de média eram só 30 euros mais caros do que os outros modelos apresentaram um índice de degradação de:

78% menos de degradação nas rodas

10% menos de degradação nos travões.

20% menos de degradação na bota

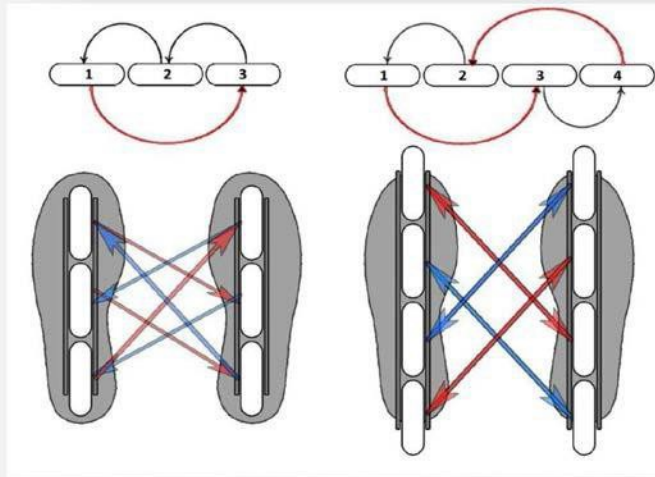
Nível de patinagem. (Muito alta. Os alunos da atividade de patinagem que usaram a metade dos patins mostraram que esses patins estavam em melhor estado.

Idade dos alunos. (Não foi percebida qualquer relação)

Manutenção adequada. Os patins que receberam o tratamento indicado a seguir, foram recuperados em mais de um 70%

Manutenção

1) Troca de lugar das rodas.



Trocar as rodas 1-3 e 2-4

Manutenção

2) Manutenção e limpeza dos rodeamentos

- 1) Evitar desmontar os rodeamentos, se possível.
- 2) Limpar a superfície.
- 3) Verificar o tipo de rodeamento.
- 4) Retirar as bridas.
- 5) Desengraxar.
- 6) Secar.
- 7) Lubrificar.
- 8) Montar e eliminar do excesso de lubrificante.



Os rodeamentos devem de ser verificados regularmente

Manutenção

3) Manutenção do chasis ou dos platinos dos patins.

- 1) Manutenção dos parafusos.
- 2) Apertar os eixos : nunca apertar ao máximo.
- 3) Desmontar o travão.



*Limpar o mais difícil com a ajuda
duma esponja ou um trapo húmido.*

Manutenção

4) Manutenção do botim dos patins em linha

- 1) Borrifar com bomba antibactérias ocasionalmente no interior dos botins para reduzir os cheiros (estes são criados pelas bactérias que abundam nos botins).
- 2) Para poupar tempo de secagem, encher os sapatos com papel de jornal.



Os botins extraíveis são práticos para a manutenção.

Manutenção

5) Rever os sistemas de fixação

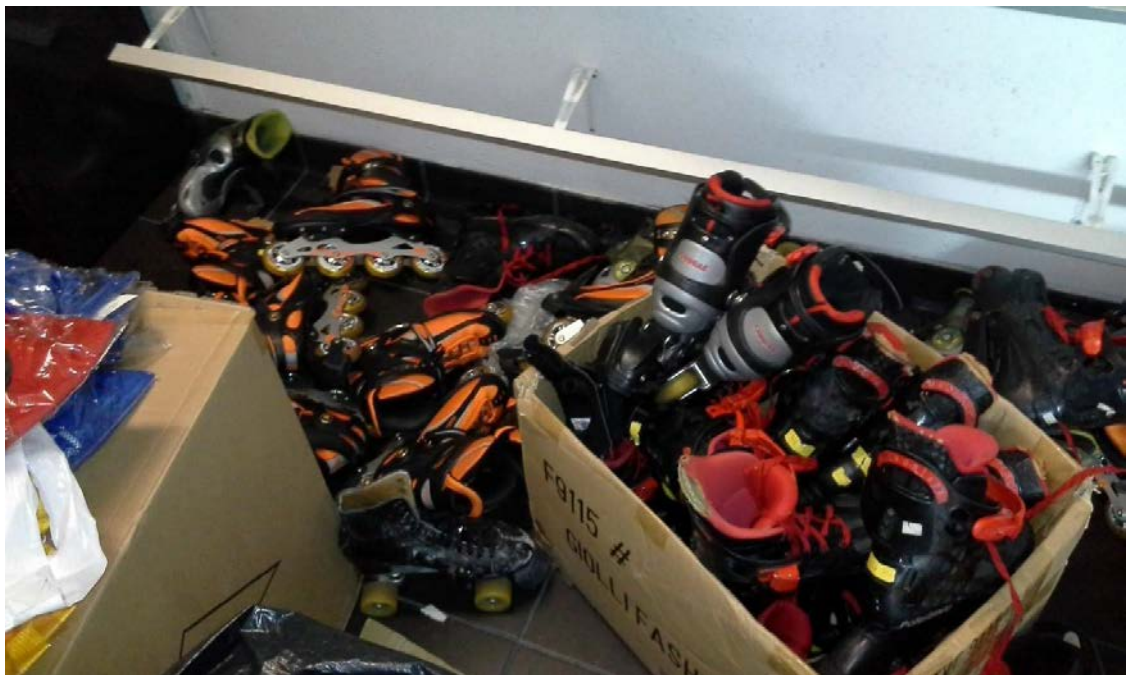
1) Os fivelas.

2) Os velcros.

3) Os atacadores.



Privilegiar as fivelas metálicas



6.1. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bento, J. O. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*.

Livros Horizonte, 2ª Edição, Lisboa.

Bloom, B. (1979). *Caractéristiques individuelles et apprentissages*

scolaires. Ed. Labor, Bruxelles.

Bolger, K. E. e outros (1995): "Psychology Adjustment among Children Experiencing Persistent and Intermittent Family Economic Hardship", en Child Development, n. ° 66, pp. 1107-1129

Brophy, J. E. y Rohrkemper, M. M. (1981). "The Influence of Problem Ownership on Teachers' Perceptions of and Strategies for Coping with Problem Students", en Journal of Educational Psychology, n. ° 73, pp. 295-311.

Calvo, A. R. (2002): "Interpretación y valoración de los problemas de convivencia en los centros", en Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, n. ° 5.

Carvalho, L. (1994). *Avaliação das Aprendizagens em Educação Física*.

In Boletim SPEF n. °11. Sociedade Portuguesa de Educação Física, Lisboa.

Costa, A; Garcia, R; Pereira, A. *O desporto entre lugares: o lugar das ciências humanas para a compreensão do desporto*. 2006

Costa, M. G. (1992). *Avaliando a Educação Física no I e II graus*.

Revista dois pontos. V.I, n.º12.

Cunha. M. I. (1996). *O bom professor e sua prática*. ed. 6. Campinas: Papirus.

Downing, J. H. (1996): "Establishing a Proactive Discipline Plan in Elementary Physical Education", en Journal of Physical Education, Recreation and Dance, n. ° 67, pp. 25-30.

Fernández-Balboa, J. M. (1990): "Helping Novice Teachers Handle Discipline Problems", en Journal of Physical Education, Recreation, and Dance, n. ° 62, pp. 50-54.

Ferreira, V. (1994). *Contributos para a caracterização e organização das sessões de Educação Física e Desporto. Revista Ludens*, Vol 14, nº 4.

Gomes, P. & Matos, Z. (1992). *Educação Física na Escola Primária*. Vol II: Iniciação Desportiva, Edições da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Porto.

Kennedy, E. F. (1982): "Discipline in the Physical Education Setting", en The Physical Educator, n. ° 39, pp. 91-94

Lello & Irmão Editores (1996). *Novo Dicionário da Língua Portuguesa. Sistema J*. Amadora: Lello e Irmão Editores.

Oliveira, A.; Oliveira, J. Psicologia da educação escolar: aluno – aprendizagem (1990. I volume). Vila Nova de Gaia: ADI – Manufaturas de brindes, lda

Papaioannou, A. (1998): "Goal Perspective, Reasons for Behaving Appropriately, and Self-Reported Discipline in Physical Education Lessons", en Journal of Teaching in Physical Education, n. ° 17, pp. 421-441.

Vygotsky, L. S. (1978): *Mind in Society: The Development of Higher Mental Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

6.2) WEBGRAFIA

<http://www.online-skating.com/maintenance-and-cleaning-of-roller-skates>

7. Anexos

7.1. Exemplo de uma unidade didática e respetiva justificação



2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Tomás Antonio Castro Álvarez

Quadro de Vickers - UT de Ginástica

Unidade Temática de Ginástica				
Ano: 5º	Turma: B	Tempo de aula: 45'	Nº de alunos: 23	Espaço: Pavilhão

Aulas									
		1	2	3	4	5	6	7	8
Conteúdos									
Capacidades Motoras		I/E	E	E	E	E	E	E	E
Solo	Rolamento à frente	AD	I/E	E	E	E	E	C	AF
	Rolamento à retaguarda	AD	I/E	E	E	E	E	C	AF
	Apoios invertidos			I/E	E	E	E	C	AF
	Roda			I/E	E	E	E	C	AF
	Sequências				I/E	E	E	C	AF
Boque	Familiarização com o aparelho			I/E					
	Eixo			I/E	E	C	AF		
	Entremãos			I/E	E	C	AF		
	Rolamento à frente			I/E	E	C	AF		
Trave	Familiarização com o aparelho	I/E							
	Deslocamentos	I/E	E	C	AF				
	Saltos gímnicos	I/E	E	C	AF				
	Saltos e viragens	I/E	E	C	AF				
	Sequências		I/E	C	AF				

Minitrampolim	Familiarização com o aparelho					I/E			
	Salto em extensão					I/E	E	C	AF
	Salto engrupado					I/E	E	C	AF
	½ pirueta					I/E	E	C	AF
Rítmica Cordas	Saltitares	I/E	E	E	E	E	C	AF	
	Lançamentos	I/E	E	E	E	E	C	AF	
	Escapadas, 8, espirais	I/E	E	E	E	E	C	AF	
	Sequências	I/E	E	E	E	E	C	AF	

Legenda: AD - Avaliação Diagnóstica; I – Introdução; E – Exercitação; C – Consolidação; R – Revisão; Af – Avaliação Formativa; e AF - Avaliação Final.

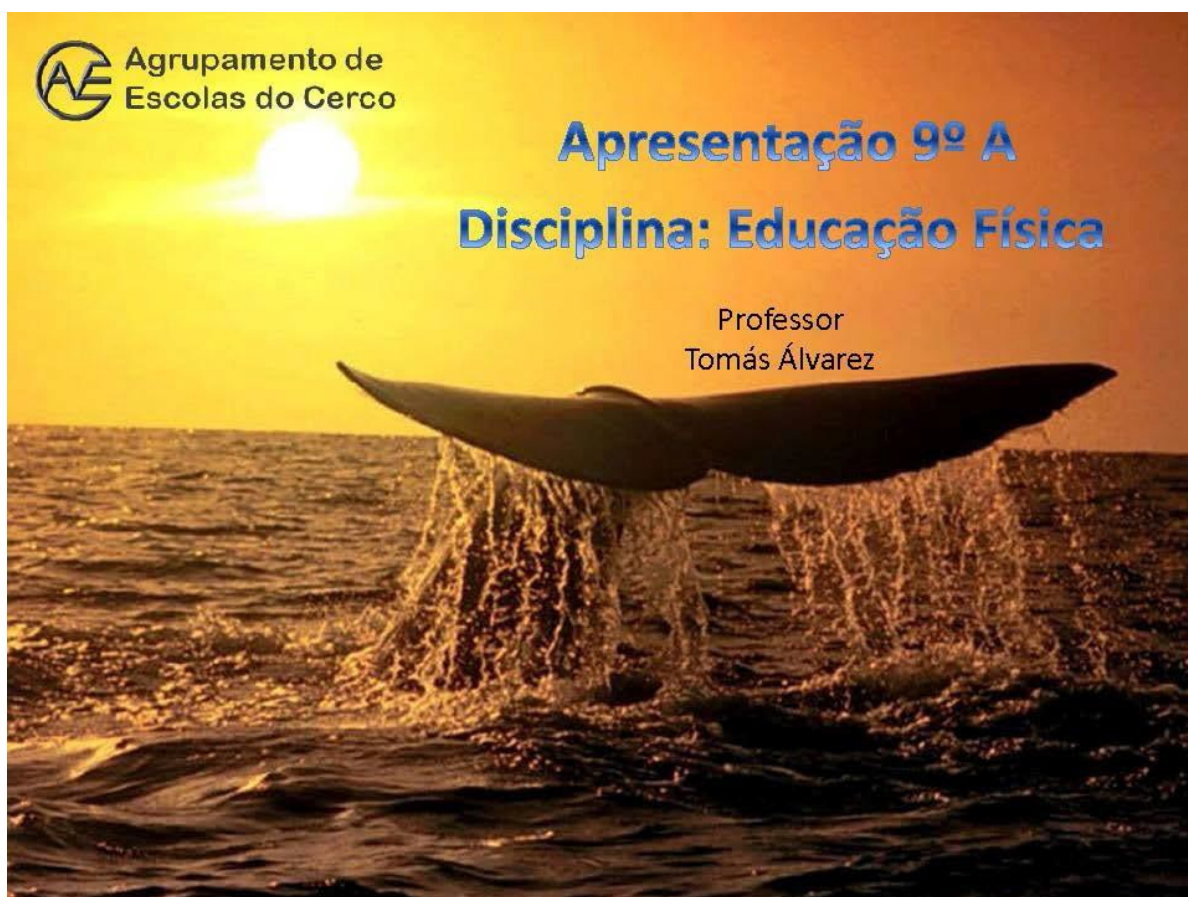
Justificação da Unidade Temática

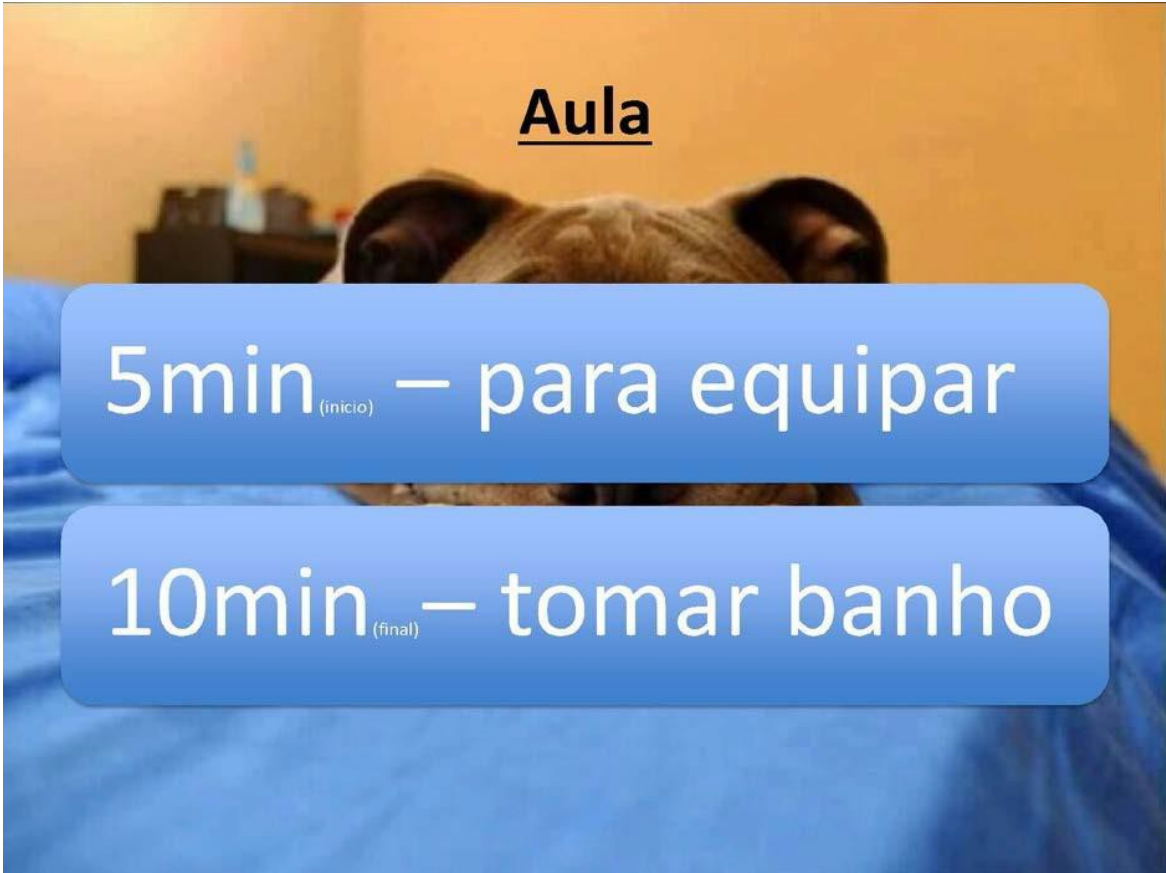
Em todas as aulas contemplamos as capacidades motoras já que constituem um pré-requisito para a abordagem dos restantes conteúdos.

Ao longo das aulas seguimos uma abordagem da base para o topo, iniciando nas tarefas elementares e complexificando ao longo da UT.

Em cada aula pretendemos integrar, além das capacidades motoras, três grandes conteúdos, de forma a respeitarmos uma importante premissa que contempla o decréscimo de complexidade e o aumento da diversidade (abordar o máximo de conteúdos). Assim, em todas as aulas lecionaríamos o solo e as cordas (Ginástica Rítmica) e um dos Aparelhos (Boque, Trave, Minitrampolim).

7.2. Exemplo de um plano de aula teórica (APRESENTAÇÃO)



A photograph of a dog, possibly a Weimaraner, lying on a blue blanket. The dog's head is visible, and it is looking towards the camera. The background is a warm, orange-toned wall. Two blue rounded rectangular boxes are overlaid on the image, containing text. The word 'Aula' is centered at the top in a bold, black font.

Aula

5min_(início) – para equipar

10min_(final) – tomar banho

- Falta de Presença
- Falta de Atraso
- **Atenção: 4 faltas de atraso = 1 Falta de presença injustificada**
- Falta de Material ou vestimenta adequada
- Dispensa

[illegible]

Regras



Nos balneários ter
atenção para não
deixar objetos de
valor esquecidos.



Recolha
de
material



Equipamento
apropriado



Zelar pelo
bom uso dos
equipamentos

Avaliação

✓ Atitudes e Comportamentos (20%)

✓ Autoavaliação (10%)

✓ Avaliações sumativas (60%)

✓ Teste escrito (10%)

1º PERÍODO.		
Áreas de avaliação	Especificação	Classificação
SABER – Competências de Conhecimento	- Conhecimentos dos regulamentos, dos elementos e princípios tático-técnicos e de organização específicos da modalidade	Entre 0e20 valores (ponderação - 80%)
SABER FAZER – Competências de Ação (habilidades motoras)	- Na execução dos elementos táticos e técnicos das atividades físicas e desportivas	Ginástica: ____ valores Andebol: ____ valores.
SABER ESTAR – Atitudes	- Assiduidade e Pontualidade - Empenhamento - Cooperação - Responsabilidade e Autonomia	Entre 0e20 valores (ponderação - 20%)
SABER ESTAR – Comportamentos	- Assiduidade prática (aulas práticas realizadas)	Ginástica: ____ valores Andebol: ____ valores.
Assinatura do aluno:	Data: ____/____/____	Classificação o final: ____ valores

Programação



Benefícios da Atividade Física



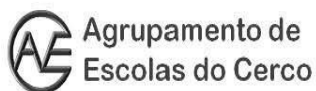
BOM ANO LECTIVO 2014/15!



Agrupamento de
Escolas do Cerco



7.3. Exemplo de Inquérito



Escola Básica e Secundária do Cerco

INQUÉRITO	Nome: _____
	Ano: _____ Turma: _____ Nº: _____ Data Nasc.: _____

1- Qual a tua motivação para as aulas de Educação Física?

Nenhuma ☐ Pouca ☐ Bastante ☐ Muita ☐

2- Qual ou quais a(s) tua(s) modalidade(s) favorita(s)?

3- Qual ou quais a(s) modalidade(s) em que sentes maiores dificuldades?

4- Praticas alguma modalidade? Sim ☐ Não ☐

Se sim, qual(ais)? _____ Federado ou não federado? _____

Há quanto tempo? _____

5- Já praticaste alguma modalidade? Sim ☐ Não ☐

Se sim, qual(ais)? _____ Federado ou não federado? _____

Durante quanto tempo? _____

6- Fizeste parte do desporto escolar? Sim ☐ Não ☐

Se sim, em qual(ais) modalidades? _____

Durante quanto tempo? _____

7- Tens algum problema de saúde? Sim ☐ Não ☐

Se sim, qual(ais)? _____

Com ou sem acompanhamento médico? _____

8- Dificuldades auditivas? Sim ☐ Não ☐ Visuais? Sim ☐ Não ☐ Motoras? Sim ☐ Não ☐

9- Tens algum tipo de impedimento para a prática desportiva? _____

10- Tomas ou tomaste alguma medicação? Sim ☐ Não ☐ Se sim, qual(ais)? _____

11- Alguma intervenção cirúrgica? Sim ☐ Não ☐ Se sim, qual? _____

12- Refere duas ou três qualidades que mais aprecias num professor de Educação Física.

13- Algo que não tenha sido contemplado e queiras referir.

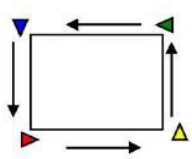
Obrigado pela colaboração!



Núcleo de Estágio EF 2014/2015

7.4. Exemplo de um plano de aula prática

Ano: 9º	Turma: A	Aula nº: 5	Data: 30/Set/2014	Hora: 8h20 às 9h05	Duração: 45' (35' TU)	Nº de Alunos: 18
Sessão nº: 1 de 8	Unidade Didática: Cor. Contínua		Função Didática: Avaliação Diagnóstica			
Pavilhão: Espaço Exterior;	Espaço: Pista de Atletismo		Professor: Tomás Álvarez			
Material: 1 cronómetro, 1 apito, 2 sinalizadores (linha de saída e metade da pista); Cones, fitas/coletes						
OBJETIVOS:						
❖ Exercitar a reprodução de ritmos de corrida (corrida de resistência aeróbia). Exercitar a uniformidade/precisão do ritmo e a noção de tempo e controlo de esforço; FTCF – Desenvolver a capacidades condicional: resistência e capacidades coordenativas: ritmo e orientação espacial; CPS – Demonstrar empenho, motivação, superação, autonomia, respeito e fair-play; CD – Identifica e reconhece as principais características da corrida de Resistência						

P.A.		Objetivos Comportamentais	Conteúdo / Situações de Aprendizagem	Componentes Críticas / Palavras-Chave
Inicial	10' 8h30 - 8h40	O aluno: -Predispõe-se para prática desportiva; -Mobiliza as principais estruturas osteomioarticulares envolvidas na aula.	1. Jogo do Lencinho Os alunos têm números e, à voz de comando, o respetivo elemento de cada equipa "sai". O elemento que roubar o lenço e chegar à zona da sua equipa, sem ser tocado, ganha dois pontos. Caso seja tocado os pontos vão para a equipa do aluno que o tocou. Nota: Quando o professor diz "Água" todos os alunos devem ficar imóveis, caso contrário a equipa adversária pontua; quando diz "Fogo" todos os alunos devem correr em direção do lenço. A turma é dividida em dois grupos. O professor instrui a turma, supervisiona o exercício e emite feedbacks de resultado	- Tenta roubar o lenço quando ouve o seu número; - Tenta tocar no ombro do colega adversário que roubou o lenço.
Fundamental	10' 8h40 - 8:50	O aluno: - Desenvolve a resistência aeróbia e a noção de ritmo.	"Quadrado Mágico" Cada equipa ocupa um vértice do quadrado. Após o professor designar uma equipa líder as restantes equipas devem seguir o mesmo ritmo e passar ao mesmo tempo que a equipa líder no vértice. As equipas devem manter-se coesas, sincronizadas e unidas. A duração da corrida é de 5 minutos. Quando o professor apitar os alunos devem mudar o sentido da corrida. Ganha a equipa que se mantiver coesa e em sintonia com a equipa líder..  (O professor mantém todo o campo no seu campo de visão e atribui a pontuação às equipas).	- Noção de manutenção do ritmo e velocidade de corrida. - Capacidade de adaptar o seu ritmo de corrida em função das capacidades dos seus colegas. - Capacidade de manter uma velocidade constante durante todo o percurso.

Escola Básica e Secundária do Cerco (sede)

	10' 8h50 - 9h00	O aluno: - Esforça-se para realizar o melhor tempo possível;	<u>"Corrida de estafetas"</u> Os alunos, organizados nos 4 grupos, correm uma volta ao campo de atletismo ou uma distância delimitada pelo professor no pavilhão, e transmitem a estafeta a outro membro da sua equipa.	- Realizar uma volta com a maior velocidade possível.
Final	5' 9:00 - 9:05	O aluno: - Realiza alongamentos e retorna à calma.	Alongamento dos grupos musculares mais solicitados na aula e breve reflexão sobre a mesma com os alunos. São relembrados os principais aspetos da aula.	- Manter a posição com a máxima amplitude possível sem muito esforço; - Cumprir com as indicações do professor.

7.5) Exemplo de uma reflexão de aula

Ano: 9º	Turma: A	Aula nº: 2	Data: 19/Set/2014	Hora: 10h10 às 10h55	Duração: 45' (30' TU)	Nº de Alunos: 18
Sessão nº: 1 de 10	Unidade Didática: Futebol		Função Didática: Avaliação diagnóstica			
Pavilhão: G1;	Espaço: Pavilhão multiusos		Professor: Tomás Álvarez			
Material: sinalizadores; coletes e bolas de basquetebol						
OBJETIVOS:						
❖ Habilidades Motoras: avaliação diagnóstica;						
❖ Cultura Desportiva: avaliar o conhecimento do regulamento do jogo de futebol;						
❖ Condição física: avaliar as capacidades coordenativas e funcionais;						
❖ Conceitos Psicossociais: avaliar a capacidade de Cooperação com o professor e os colegas e o espírito de grupo.						

Reflexão:

O instrumento utilizado para a realização da avaliação diagnóstica da modalidade de futebol foi uma grelha com diferentes apartados, adaptada à tarefa de jogo 5x5 durante uma aula de 45 minutos. Não foi possível realizar a avaliação diagnóstica a todos os alunos, uma vez que alguns não realizaram a aula.

De acordo com a avaliação inicial dos alunos nesta modalidade, é notório que a turma tem imensas dificuldades e que é necessário trabalhar com tarefas simples e de uma forma progressiva.

Segundo o programa nacional do terceiro ciclo, esta turma deveria estar a atingir, se não estar já no nível avançado desta modalidade, o que não se verifica de todo, uma vez que a maioria da turma se encontra no nível elementar não consolidado. Os alunos irão ter muitas dificuldades em atingir o nível avançado, sendo que o objetivo da unidade didática passará por consolidar o nível elementar.

Os rapazes de um modo geral apresentam um nível superior ao das raparigas, apesar de que apenas três alunos se encontrem numa transição entre o nível elementar e o avançado, sendo eles o Nelson Costa, o Paulo Santos e o Rui Ramos, os alunos que apresentam mais dificuldades são a Angélica Rodrigues, a Beatriz Guimarães e a Bruna Maia. No caso das raparigas destaca-se entre elas a Lara Costa e a Tânia Caetano, mas apesar de tudo apresentam ainda muitas dificuldades na realização correta dos gestos técnicos.

A turma apresenta características heterogéneas, havendo a necessidade de formar dois grupos de trabalho.

Tendo em conta o tempo disponibilizado, não foi possível avaliar os alunos quanto à posição de guarda-redes, uma vez que foi realizada a avaliação diagnóstica em situação de jogo 5x5 com guarda-redes.

A turma de um modo geral concentra-se em redor da bola, não ocupando o campo de uma forma racional e não criando linhas de passe. Em relação à defesa é notório que os alunos não se colocam corretamente entre o aluno portador da bola e a baliza. Quando têm a posse da bola, não levantam a cabeça para observar o jogo, quando pressionados libertam-se da bola realizado o passe sem antes perceber onde estão os colegas e os adversários.

Os alunos executam os principais gestos técnicos do nível elementar, apesar de não serem bem executados em todas as componentes críticas, onde revelam mais dificuldades é no controlo da bola, na receção e remate.

Sendo assim necessário trabalhar todos os gestos técnicos com o intuito de pelo mesmo fazer com que todos consolidem o nível elementar no final da unidade didática.

Em relação ao domínio socioafetivo existe um bom relacionamento entre os alunos.

Em termos cognitivos a turma percebe e conhece algumas das regras da modalidade, o que permite que joguem em conformidade com as mesmas.

Esta turma de um modo geral tem um bom comportamento, é disciplinada, tem motivação para a aula e é trabalhadora, o que permite implementar os planos de aula com facilidade.

7.5. Exemplo de avaliação diagnóstica



Escola Básica e Secundária do Cerro (sede)



Ano: 9º	Turma: A	Aula nº: 2	Data: 19/Set/2014	Hora: 10h10 às 10h55	Duração: 45' (30' TU)	Nº de Alunos: 18
Sessão nº: 1 de 10 Pavilhão: G1;			Unidade Didática: Futebol Espaço: Pavilhão multiusos		Função Didática: Avaliação diagnóstica Professor: Tomás Álvarez	
Material: sinalizadores, coletes e bolas de futebol						
OBJETIVOS: ❖ Habilidades Motoras: avaliação diagnóstica; ❖ Cultura Desportiva: avaliar o conhecimento do regulamento do jogo de futebol; ❖ Condição física: avaliar as capacidades coordenativas e funcionais; ❖ Conceitos Psicossociais: avaliar a capacidade de Cooperação com o professor e os colegas e o espírito de grupo.						



Escola Básica e Secundária do Cerro (sede)



AValiação DIAGNÓSTICA DE FUTEBOL

AVALIAÇÃO AO DIAGNÓSTICO DE FUTEBOL																
N.º	Nome	Elementar								Avançado						Nível
		Ataque				Defesa		Guarda-redes		Ataque			Defesa			
		Recebe a bola, controlando-a e enquadrando-a-se ofensivamente	Opta pela ação mais adequada, remata, passa ou dribla	Conduz a bola, em progressão ou penetração para rematar ou passar	Desmarca-se para oferecer linhas de passe na direção da baliza	Marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva	Dificulta a abertura de linhas de passe	Enquadra-se com a bola para impedir o golo	Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado	Penetra, para finalizar ou fixar	Utiliza adequadamente o drible e o passe (rasteiro ou alto)	Desmarca-se no mesmo corredor ou em diagonal para outro corredor	Marca o adversário direto	Cria situações de superioridade numérica defensiva		
1	Ana Soares															
2	André Cardoso															
3	Angélica Rodrigues															
4	Beatriz Guimarães															
5	Bruna Maia															
6	Bruno Olaió															
7	Carina Alves															
8	Cassandra Ferreira															
9	Cátia Mendes															
10	Inês Benedito															
11	Lara Costa															
12	Márcia Silva															
13	Nelson Costa															
14	Paulo Santos															
15	Renato Bastos															
16	Ricardo Costa															
17	Rui Ramos															
18	Tânia Cactano															
Legenda:		Não Executa 1 Executa 2 Executa Bem 3														

Explicação dos níveis atribuídos

Nível 1	O aluno executa o gesto técnico com dificuldade, e <u>não respeita</u> as componentes críticas selecionadas, em situação de jogo ou exercício critério.
Nível 2	O aluno executa o gesto técnico sem grande eficácia, <u>respeitando pelo menos uma</u> das componentes críticas selecionadas, em situação de jogo ou exercício critério.
Nível 3	O aluno executa o gesto técnico com eficácia e eficiência, <u>respeitando todas</u> as componentes críticas selecionadas, em situação de jogo ou exercício critério.

Nível Elementar

Ataque

Recebe a bola, controlando-a e **enquadra-se** ofensivamente, simula e/ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação.

Remata, se tem a baliza ao seu alcance.

Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação.

Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.

Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe **na direção da baliza e ou de apoio** (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque.

Defesa

Logo que perde a posse da bola (defesa), **marca** o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.

Como guarda-redes, **enquadra-se** com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, **passa** a um jogador desmarcado.

Nível Avançado

Ataque

Penetra, protegendo a bola, fintando ou driblando **para finalizar ou fixar** a ação do adversário direto e/ou outros defensores.

Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza ou em apoio, utilizando, conforme situação, **passes rasteiros ou passes por alto**.

Após passe a um companheiro próximo, **desmarca-se** ("sai") **no mesmo corredor ou em diagonal** para outro corredor (sentido contrário ao passe), de acordo com a posição do companheiro e adversários, criando nova linha de passe mais ofensiva.

Desmarca-se, para oferecer linha de passe **para penetração ou remate ou linha de passe de apoio** (de acordo com a movimentação geral), procurando criar situações de superioridade numérica favoráveis à continuação das ações ofensivas da sua equipa, garantindo a largura e a profundidade do ataque.

Defesa

Pressiona o jogador em posse da bola, reduzindo o seu espaço ofensivo.

Colabora com um companheiro **criando situações de superioridade numérica defensiva** sobre o portador da bola.

7.7. Exemplo de Avaliação Sumativa



Escola Básica e Secundária do Cerco (sede)

Ano: 9º	Turma: A	Aula nº: 10	Data: 20/Out/2014	Hora: 10h10 às 11h40	Duração: 90' (70' TU)	Nº de Alunos: 16
Sessão nº: 1 de 2	Unidade Didática: Treino Funcio.		Função Didática: Avaliação Diagnóstica			
Pavilhão: Ginástica;	Espaço: Pavilhão Ginástica		Professor: Tomás Álvarez			
Material: 4 bolas; 6 coletes; sinalizadores						
OBJETIVOS:						
❖ Habilidades Motoras: Avaliar a condição física no circuito de treino funcional;						
❖ Condição física: Desenvolver as capacidades coordenativas e condicionais;						
❖ Conceitos Psicossociais: Cooperar com o professor e os colegas;						

Agrupamento de Escolas do Cerco
Bateria de Testes da Aptidão Física FitSchool
Ficha de Avaliação Inicial



Escola Básica e Secundária do Cerco (sede)

Ano: 2014-2015

Nrº	CE (Critérios de Êxito)	Fimção total dos MS; Extensão total dos MS;	Prancha facial; Salto no final;	Ambos os pés na plataforma; Plataforma não toca no solo;	Extensão total dos MS Pousar a Kettlebell no solo	Saltar à corda	Acertar na marca ou acima Bola não toca o chão
	Nome	TRX	Equilíbrio	Bola Medicinal	Kettlebell		Burpees
1	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
3	André Cardoso	11	2	16	8	27	8
4	Angélica Rodrigues	5	10	8	6	30	4
5	Beatriz Guimarães						
6	Bruna Maia	18	0	15	9	24	6
7	Bruno Olsio	20	6	17	9	17	9
8	Carina Alves	12	8	16	10	34	6
9	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
10	Cátia Mendes	14	8	19	6	21	7
11	Inês Benedito	13	7	8	6	27	8
12	Lara Costa	14	6	11	9	28	8
13	Márcia Silva						
14	Nelson Costa	16	2	13	10	13	5
15	Paulo Santos	21	5	22	9	28	7
16	Renato Bastos	13	1	11	7	14	6
17	Ricardo Costa	20	1	12	10	20	12
18	Rui Ramos	18	8	20	11	35	9
19	Tânia Caetano	17	7	16	11	50	9



7.8. Exemplo de Planeamento Anual

 GOVERNO DE PORTUGAL Agrupamento de Escolas do Cerco	MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA		 TEIP Técnicos de Educação Intermédia Profissional
Escola Básica e Secundária do Cerco (sede)			
 GOVERNO DE PORTUGAL Agrupamento de Escolas do Cerco	MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA		U.PORTO FACULDADE DE DESPORTO UNIVERSIDADE DO PORTO
Escola Básica e Secundária do Cerco (sede)			
PLANAMENTO ANUAL (9º F) Escola Básica e Secundária do Cerco Ano Letivo 2014/15 Tomás Antonio Castro Álvarez Professor Orientador: Virgílio Santos Professor Cooperante: Dárida Castro			
			

Planeamento Anual de Turma – 9.ºF						
1.º Período						
	Semana	Dia	Aula	Hora	Unidade Didática	Espaço
Setembro	3ª Semana (15-19)	16	1 e 2 de 2	8h20 /9H50	Apresentação; Inquérito; Normas; Critérios de Avaliação	G1
		19	1 de 11	11h10 / 10h55	Futebol – Avaliação Diagnóstica	G1
	4ª Semana (22-26)	23	1 de 12 / 2 de 11	8h20 /9H50	Corrida Contínua - Avaliação Diagnóstica (teste de Cooper) / Futebol	G1
		26	1 de 10	10h10 / 10h55	Ginástica – Avaliação Diagnóstica	G1
Outubro	1ª Semana (29-3)	30/9	2 de 10	8h20/9h05	Corrida Contínua	G1
			3 de 11	9h05/9h50	Futebol	G1
		3	2 de 10	10h10/10h55	Ginástica	G1
	2ª Semana (6-10)	7	3 de 10 / 4 de 11	8h20 /9H50	Corrida Contínua / Futebol	G1
		10	3 de 10	10h10/10h55	Ginástica	G1
	3ª Semana (13-17)	14	4 de 10 / 5 de 11	8h20 /9H50	Corrida Contínua / Futebol	G1
		17	1 de 1	10h10/10h55	Treino Funcional	G1
	4ª Semana (20-24)	21	5 de 10 / 6 de 11	8h20 /9H50	Corrida Contínua / Futebol	G1
		24	4 de 10	10h10/10h55	Ginástica	G1
	5ª Semana (27-30)	28	6 de 10 / 7 de 11	8h20 /9H50	Corrida Contínua / Futebol	G1
Novembro	1ª Semana (3-7)	31/10	5 de 10	10h10/10h55	Ginástica	G1
		4	7 de 10 / 8 de 11	8h20 /9H50	Corrida Contínua / Futebol	G1
		7	6 de 10	10h10/10h55	Ginástica	G1
	2ª Semana (10-14)	11	8 de 10 / 9 de 11	8h20 /9H50	Corrida Contínua / Futebol	G1
		14	7 de 10	10h10/10h55	Ginástica	G1
	3ª Semana (17-21)	18	9 de 10 / 10 de 11	8h20 /9H50	Corrida Contínua / Futebol	G1
		21	8 de 10	10h10/10h55	Ginástica	G1
	4ª Semana (24-28)	25	1 de 1	8h20 /9H50	AD apt. Fis. nº1 - força superior, média, inferior	G1
		28	9 de 10	10h10/10h55	Ginástica	G1
Dezembro	1ª Semana (1-5)	2	10 de 10	8h20 /9H50	Corrida Contínua (Teste de Cooper)	G1
		5	10 de 10	10h10/10h55	Ginástica – teste Escrito/Avaliação Sumativa	G1
	2ª Semana (8-12)	9	1 de 1	Manhã	Corta Mato	Recreio
		12	11 de 11	10h10/10h55	Futebol -AS (cont.) + auto-avaliação	G1
	3ª Semana (15-19)	Férias Natal				
	Aulas Previstas: 39 Aulas lecionadas: 39					

Planeamento - 2º Período – 11º F						
Mês	Semana	Dia	Aula	Hora	Unidade Didática	Espaço
Janeiro	2ª Semana (5-9)	6	1 de 10	8h20/9h05	Velocidade (AD Técnica de corrida)	G1
			1 de 10	9h05/9h50	Andebol (AD)	G1
		9	1 de 10	10h10/10h55	Ginástica (AD)	G1
	3ª Semana (12-16)	13	2 de 10	8h20/9h05	Velocidade	G1
			2 de 10	9h05/9h50	Andebol	G1
		16	2 de 10	10h10/10h55	Ginástica	G1
	4ª Semana (19-23)	20	3 de 10	8h20/9h05	Velocidade	G1
			3 de 10	9h05/9h50	Andebol	G1
		23	3 de 10	10h10/10h55	Ginástica	G1
	5ª Semana (26-30)	27	4 de 10	8h20/9h05	Velocidade	G1
			4 de 10	9h05/9h50	Andebol	G1
		30	4 de 10	10h10/10h55	Ginástica	G1
Fevereiro	1ª Semana (2-8)	3	5 de 10	8h20/9h05	Velocidade	G1
			5 de 10	9h05/9h50	Andebol	G1
		6	5 de 10	10h10/10h55	Ginástica	G1
	2ª Semana (9-13)	10	6 de 10	8h20/9h05	Velocidade	G1
			6 de 10	9h05/9h50	Andebol (Torneio)	G1
		13	6 de 10	10h10/10h55	Ginástica	G1
	3ª Semana (16-20)	17	---	8h20/9h05	CARNAVAL	G1
			---	9h05/9h50	CARNAVAL	G1
		20	7 de 10	10h10/10h55	Ginástica	G1
	4ª Semana (23-27)	24	7 de 10	8h20/9h05	Velocidade	G1
			7 de 10	9h05/9h50	Andebol	G1
		27	8 de 10	10h10/10h55	Ginástica	G1
Março	1ª Semana (2-6)	3	8 de 10	8h20/9h05	TORNEIO DE VELOCIDADE E DE ANDEBOL	G1
			8 de 10	9h05/9h50		G1
		6	9 de 10	10h10/10h55	Ginástica	G1
	2ª Semana (9-13)	10	9 de 10	8h20/9h05	Velocidade	G1
			9 de 10	9h05/9h50	Andebol (Torneio)	G1
		13	10 de 10	10h10/10h55	Ginástica (AS)	G1

3ª Semana (16-20)	17	10 de 10	11h30/12h20	Velocidade (AS)	G1
		10 de 10	12h25/13h00	Andebol (AS)	G1
	20	1 de 1	12h25/13h05	YOGA	G1
Aulas Previstas : 31 Aulas lecionadas:31					

Planeamento - 3º Período – 9º F						
Mês	Semana	Dia	Sessão	Hora	Unidade Didáctica Espaço	Espaço
Abril	2ª Semana (6-10)	7	1 de 7	8h20/9h05	Voleibol	G1
		7	2 de 7	9h05/9h50	Voleibol	G1
		10	1 de 5	10h10/10h55	Dança	G1
	3ª Semana (13-17)	14	3 de 7	8h20/9h05	Voleibol	G1
		14	4 de 7	9h05/9h50	Voleibol	G1
		17	2 de 5	10h10/10h55	Dança	G1
	4ª Semana (20-24)	21	3 de 5	8h20/9h05	Dança	G1
			1 de 3	9h05/9h50	Saltos (AD)	G1
		24	4 de 5	10h10/10h55	Dança	G1
	5ª Semana (27- 1/5)	28	5 de 5	8h20/9h05	Dança (AS)	G1
5 de 7			79h05/9h50	Voleibol	G1	
Maio		1	---	10h10/10h55	Dia do trabalhador	
	2ª Semana (4-8)	5	2 de 3	8h20/9h05	Saltos	G1
			6 de 7	9h05/9h50	Voleibol	G1
		8	1 de 10	10h10/10h55	Badminton	G1
	3ª Semana (11-15)	12	1 de 2	8h20/9h05	Av. Apt física nº 3 (força)	G1
			2 de 10	9h05/9h50	Badminton	G1
		15	2 de 2/2 de 7	10h10/10h55	Badminton Av. Apt física nº 3 (força)	G1
	4ª Semana (18-22)	19	---	8h20/9h05	---	G1
			---	9h05/9h50	---	G1
		22	---	10h10/10h55	---	G1
	5ª Semana (25-29)	26	3 de 7	8h20/9h05	Badminton	G1
			4 de 7	9h05/9h50	Badminton	G1
		29	5 de 7	10h10/10h55	Badminton (teste escrito)	G1
Junho	1ª Semana (1-5)	2	7 de 7	8h20/9h05	Voleibol (Av. Sumativa)	G1
			6 de 7	9h05/9h50	Badminton	G1
		5	7 de 7/3 de 3	10h10/10h55	Badminton / Saltos (Av. Sumativa barreiras)	G1
Aulas Previstas: 25 Aulas lecionadas:22						