

### 1. Introdução

Este documento é desenvolvido no âmbito do 2º ano do 2º Ciclo do Mestrado em Desporto, especialização em Educação Física Escolar decorrente na Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Tem como objectivo anunciar quais os compromissos e tarefas que o aluno estagiário desempenhou na entidade acolhedora discutido e aprovado pelos seus orientadores, Professor Daniel Ferreira da entidade acolhedora e o Professor Henrique Frazão da Escola Superior Desporto de Rio Maior. O Estágio realizou-se no Colégio Rainha D. Leonor situado na cidade de Caldas da Rainha, e foi constituído pelo trabalho do estudante, orientação tutorial e estágio propriamente dito. A turma de trabalho foi principalmente o 9ºD que contou com 27 alunos, 17 raparigas e 10 rapazes, havendo também por vezes outras turmas de trabalho devido à substituição de alguns docentes.

Este teve como principal função habilitar o profissional de Educação Física para responder ao cenário educacional e suas demandas, preocupando-se com a conduta ética, consciente da sua responsabilidade em relação ao meio ambiente, além de executar tarefas com criatividade, autonomia, flexibilidade e espírito crítico.

De acordo com *Kenski*, (1994) citado por *Lombardi* (2005), o estágio “possibilita ao graduando desenvolver a postura de pesquisador, despertar a observação, ter uma boa reflexão crítica, facilidade de reorganizar as acções para poder reorientar a prática quando necessário”.

Conforme Pimenta e Lima (2004) “o estágio é o eixo central na formação de professores, pois é através dele que o profissional conhece os aspectos indispensáveis para a formação da construção da identidade e dos saberes do dia-a-dia”.

O estágio pretendeu atingir os objectivos apresentados de seguida, de modo a contribuir para a formação especializada dos licenciados e para o desenvolvimento da investigação aplicada e do conhecimento científico no contexto profissional do desporto.

- a) Os alunos devem possuir conhecimentos e capacidade de compreensão a um nível que sustentando-se nos conhecimentos obtidos ao nível do primeiro ciclo nas áreas do treino desportivo, condição física, desporto de natureza e educação física, os desenvolvam e aprofundem, na área especializada do Desporto, nas diversas especializações;
- b) Os alunos devem revelar conhecimentos que permitam e constituam a base de desenvolvimentos e ou aplicações originais, em contexto de investigação, nas Ciências do Desporto aplicadas ao ambiente profissional e à especialidade seleccionada;

- c) Os alunos devem saber aplicar os seus conhecimentos e as suas capacidades de compreensão e de resolução de problemas em situações novas e não familiares, em contextos alargados e multidisciplinares, na área das ciências do desporto, relacionados especificamente com a especialização em causa;
- d) Os alunos devem revelar capacidade para integrar conhecimentos, lidar com questões complexas, desenvolver soluções ou emitir juízos em situações de informação limitada ou incompleta, incluindo reflexões sobre as implicações e responsabilidades éticas e sociais que resultem ou condicionem essas soluções e esses juízos, no âmbito da intervenção profissional e científica do desporto;
- e) Os alunos devem ser capazes de comunicar as suas conclusões, e os conhecimentos e raciocínios a elas subjacentes, quer a especialistas, quer a não especialistas, de uma forma clara e sem ambiguidades, utilizando as metodologias abordadas no processo de formação específico da área profissional do desporto;
- f) Os alunos devem adquirir competências que lhes permitam uma aprendizagem ao longo da vida, de um modo fundamentalmente auto-orientado ou autónomo;
- g) Os alunos devem conhecer com profundidade a área científica do desporto, bem como especializar o seu conhecimento nas vertentes aplicadas da investigação, da intervenção e da formação em diversos âmbitos do desporto, que constituem as especialidades aplicadas da área principal.

### 2. Enquadramento do local de estágio

O Estágio foi realizado no Colégio Rainha D. Leonor (entidade privada) que está integrado na cidade de Caldas da Rainha. Crescer para ingressar uma sociedade em constante mudança, extremamente exigente, é o seu objectivo. Traçam, para isso, objectivos ambiciosos e, em cada dia que passa, novas metas são definidas. Querer formar cidadãos críticos, exigentes, que saibam procurar e seleccionar a informação que necessitam para crescer, capazes de raciocinar, ser autónomos e responsáveis são as principais finalidades deste Colégio.

As instalações do Colégio Rainha D. Leonor encontram-se organizadas em dois blocos de salas de aula: um, com dois pisos, dividido em três alas; e outro, com um piso, destinado exclusivamente ao 1.º Ciclo. O colégio integra salas de aula comuns, laboratórios de Ciências, Informática, Expressão Artística e Tecnológica e uma sala dedicada às artes plásticas. O Colégio Rainha D. Leonor dispõe ainda de um Pavilhão Gimnodesportivo, de dois campos desportivos e um parque infantil. Para além destas infra-estruturas, o colégio está dotado de um Refeitório, um Bar, uma Reprografia, uma Papelaria, uma Loja de uniformes, uma Biblioteca Escolar e um Centro de Recursos Educativos. O Colégio Rainha D. Leonor está também enriquecido com zonas e espaços verdes, havendo áreas de circulação, algumas das quais, cobertas. Realça-se a existência de dois portões e de rampas de acesso ao edifício, permitindo uma maior segurança da comunidade escolar. Para além das infra-estruturas pertencentes ao colégio, o grupo de Educação Física, utiliza o Complexo Desportivo e o Campo sintético, cedidos pela Câmara Municipal de Caldas da Rainha, sendo utilizado para a abordagem da modalidade de atletismo e rãguebi respectivamente, facilitando assim a rotatividade dos espaços enquadrado no planeamento anual.

Em relação aos recursos materiais para a prática da Educação Física, esta entidade disponibilizou os seguintes materiais de acordo com a modalidade respectiva.

#### 2.1. Histórico

O Colégio Rainha D. Leonor iniciou a sua actividade no ano lectivo de 2005/2006 com cerca de 400 alunos, sendo uma escola que integra os vários ciclos de ensino, do 1.º Ciclo ao Ensino Secundário. Actualmente, o Colégio Rainha D. Leonor conta com mais de mil alunos, distribuídos por sete turmas de 1.º ciclo, seis turmas de quinto ano e seis turmas de sexto ano (2.º Ciclo); seis turmas de sétimo ano, cinco turmas de oitavo ano, quatro de nono ano (3.º Ciclo); cinco turmas do décimo ano, quatro turmas de décimo primeiro ano e cinco de décimo segundo (Ensino Secundário), provenientes fundamentalmente do meio urbano.

No Ensino Secundário, são frequentados os cursos orientados para o prosseguimento de estudos: Curso de Ciências e Tecnologias, Ciências Socioeconómicas e Curso de Línguas e Humanidades.

Em relação ao 1.º Ciclo, o Colégio é um estabelecimento de ensino privado com contrato simples, prevendo-se o pagamento de uma mensalidade. Ao nível dos 2.º, 3.º ciclos e Ensino Secundário, o Colégio Rainha D. Leonor é um estabelecimento de ensino particular e cooperativo e está dotado de paralelismo pedagógico, mantendo com o Estado Português um Contrato de Associação, que implica a gratuidade do ensino nele ministrado.

### 2.2. Uniforme Escolar

O Colégio Rainha D. Leonor tem à disposição dos alunos um uniforme que assume um carácter obrigatório para todos os alunos na prática da Educação Física, independentemente do ciclo de ensino.



FIGURA 1 – Uniforme Escolar

### 2.3. Caracterização do grupo de Educação Física

Em relação ao grupo de Educação Física, é importante mencionar quais os docentes que ocuparam cargos/funções na dinâmica organizativa e educativa escolar e extra-escolar, bem como as “orientações” profissionais e pessoais de cada um. Deste modo, o Grupo de Educação Física foi constituído pelos seguintes professores:

**Dário Catarino:** Professor de Educação Física do 2º ciclo, responsável pelo núcleo de desporto escolar da modalidade de Futsal com dinâmica externa – jogador de Futsal na terceira divisão nacional no Externato cooperativo da Benedita e treinador nível I de Futebol – com 2 anos de serviço;

**Daniel Ferreira:** Professor de Educação Física do ensino básico e secundário, responsável pelo núcleo de desporto escolar da modalidade de Futsal e academia de futebol no 1ºCiclo com dinâmica externa – Treinador dos infantis do Caldas Sport Clube – com 5 anos de serviço;

**Hugo Madruga:** Professor de Educação Física do ensino básico e secundário, Coordenador do Desporto Escolar responsável pelo núcleo de desporto escolar da modalidade de Voleibol (Masculino) com dinâmica externa de vice-presidente do Sporting Clube das Caldas e respectivo coordenador da formação das camadas jovens com internacionalizações na modalidade de Voleibol Praia - com 6 anos de serviço;

**Hugo Maria:** Professor de Educação Física do ensino básico e secundário, responsável pelo núcleo de desporto escolar da modalidade de voleibol com dinâmica externa; jogador da Série A1 de Voleibol no Sporting Clube das Caldas - com 3 anos de serviço;

**Margarida Serrenho**: Professor de Educação Física do 2º ciclo, responsável pelo núcleo de desporto escolar da modalidade de voleibol (masculinos e infantis femininos) com dinâmica de externa; curso treinador (a) nível I – Ginástica e nível II – Voleibol – com 3 anos de serviço;

**Paulo Luís**: Delegado de Grupo de EF, coordenador do departamento de expressões e artes e actividades extra lectivas com dinâmica externa; treinador de uma equipa da terceira divisão nacional de Futsal – Externato cooperativo da Benedita com 11 anos de serviço;

**Raquel Galeão**: Professora de Educação Física do Secundário, coordenadora do departamento de eventos e academia de Ginástica do 1º ciclo e Desporto Escolar com dinâmica externa; Curso nível I de natação – com 3 anos de serviço;

**Tiago Lourenço**: Professor de Educação Física do 2ºciclo, responsável do desporto escolar das modalidades de Râguebi e Badminton, Pós-graduado em Educação Física Escolar, curso nível I de treinador de Natação e treinador dos iniciados B do Caldas Sport Clube - com aproximadamente 1 ano de serviço.

### 2.4. Material disponibilizado pela escola

No quadro abaixo está indicado qual o material disponibilizado pelo colégio para a realização das aulas de Educação Física.

QUADRO 1 – Material disponibilizado pela escola

MODALIDADES	
ANDEBOL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Bolas nº 1</li> <li>• 4 Bolas nº 2</li> <li>• 6 Bolas nº 3</li> <li>• 13 Bolas nº 2</li> </ul>
FUTEBOL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 Bolas</li> </ul>
BASQUETEBOL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 Bolas nº 5</li> <li>• 8 Bolas nº 7</li> <li>• 9 Novas Compal Air</li> </ul>
VOLEIBOL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Bolas nº 4 Softouch</li> <li>• 3 Bolas nº 5 Softouch</li> <li>• 2 Bolas de Voleibol de Praia</li> <li>• 5 Bolas Gira-Volei brancas</li> <li>• 1 Bola Gira-Volei amarela</li> <li>• 11 Bolas nº 5 (Amarelas e azuis)</li> <li>• 4 Bolas nº 5 (Amarelas e azuis)</li> </ul>
RÂGUEBI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 Bolas nº 5</li> </ul>
FUTSAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 Bolas nº 4</li> </ul>
BADMINTON	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 47 Raquetes</li> <li>• 73 Volantes</li> </ul>
GINÁSTICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Mini trampolim</li> <li>• 1 Colchão de quedas</li> <li>• 4 Fitas rítmicas</li> </ul>
MATERIAL DIVERSO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Bolas de Ténis</li> <li>• 2 Apitos</li> <li>• 32 Coletes</li> <li>• 34 T-shirts rosa</li> <li>• 31 Cordas de saltar</li> <li>• 14 Cones</li> <li>• 4 Redes de Transporte de Bolas</li> <li>• 2 Postes de Voleibol</li> <li>• 1 Rede de Voleibol</li> <li>• 4 T-shirts “Compal Air”</li> <li>• 5 T-shirts brancas</li> <li>• 12 Camisolas “Compal Air”</li> <li>• 10 Calções “Compal Air”</li> <li>• 1 Polo “Compal Air”</li> </ul>

### 3. Análise dos praticantes

#### 3.1. Caracterização geral dos praticantes

A caracterização geral dos praticantes abaixo indicada foi conseguida através de um questionário aplicado aos alunos pela directora de turma.

QUADRO 2 – Caracterização geral dos praticantes.

Nº	Nome	Idade	Profissão no futuro	Aspirações escolares	Saúde
1	Ana Gonçalves Félix	15	Não indica	Ensino Profissional	Diabetes
2	António Siopa	14	-	-	-
3	Beatriz Maria Serra	13	Fisiatra	Ensino Profissional	Enxaquecas
4	Cláudia Marina Vieira	14	Não indica	Licenciatura	Alergia
5	Daniel José Devesa	15	Não indica	Ensino Profissional	Asma
6	David Filipe Andrade	14	Cirurgião	Licenciatura	Asma
7	Francisco Ribeiro	16	Prof. EF	Licenciatura	Não tem
8	Inês Filipa Cristiano	14	Não indica	12º	Vê mal
9	Inês Serrano Ribeiro	15	Não indica	Licenciatura	Sopro coração
10	Inês Soares Vaz	14	Professor	Licenciatura	Não tem
11	Joana Arroja	14	Não indica	Licenciatura	Não tem
12	Joana Rito Mazarelo	13	Actriz	Licenciatura	Não tem
13	João Manuel da Costa	14	Arquitecto	Licenciatura	Não tem
14	João Miguel Oliveira	14	ROC	Licenciatura	Não tem
15	Joel Fernando Barros	14	-	-	-
16	Lília Eva Costa	15	Guia Turística	Licenciatura	Não tem
17	Márcia Gonçalves	13	Médica	Licenciatura	Não tem
18	Michael Costa	14	-	-	-
19	Mónica Ventura	14	Enf.	Licenciatura	Não tem
20	Patrícia Isabel Pereira	13	Arquitecta	Licenciatura	Doença de Willson
21	Rafaela Afonso	14	Gestão Hoteleira	Licenciatura	Não tem
22	Ricardo Fragoso	14	Arquitecto	Licenciatura	Doença de Willson
23	Salomé Ramos	13	Médica	Licenciatura	Otite
24	Tânia Isabel Filipe	13	12º	Ensino Profissional	Não tem
25	Tiago Sabino	16	-	-	-
26	Vanessa Maria	16	Bióloga	Licenciatura	Ouvidos
27	Vera Lúcia Urbano	14	Não indica	Ensino Profissional	Não tem

### 3.2. Cuidados e necessidades específicas da população-alvo.

Tal como está referido no quadro acima, existiram alunos com algumas limitações, nomeadamente:

**Diabetes** – A diabetes é uma doença caracterizada pela incapacidade do organismo produzir insulina, ou de utilizá-la adequadamente, e pela presença de concentrações elevadas de glicose no sangue, uma vez que a insulina é a "chave" que abre a "porta" por onde a glicose entra nas células. Se houver falta de insulina, a glicose permanece no sangue em vez de fornecer energia às células.

Existem dois tipos principais de diabetes:

Diabetes tipo 1 - que é causada pela destruição das células do pâncreas que produzem a insulina. Manifesta-se habitualmente antes dos 30 anos de idade mas pode ocorrer em qualquer idade.

Diabetes tipo 2 - é muito mais frequente e representa cerca de 90-95% de todos os casos de diabetes a nível mundial. Esta forma de diabetes ocorre quase inteiramente em adultos e resulta da incapacidade do organismo em responder à acção da insulina.

Para a pessoa que tem diabetes, a actividade física traz diversos benefícios adicionais, como o aumento da acção da insulina. As vantagens de praticar exercícios são as seguintes:

- ✓ Aumento da acção da insulina;
- ✓ Aumento da captação da glicose pelo músculo;
- ✓ Captação da glicose no período pós-exercícios;
- ✓ Diminuição da glicose sanguínea;
- ✓ Aumento da sensibilidade celular à insulina;
- ✓ Incremento das funções cardio-respiratórias;
- ✓ Incremento da força e da resistência;
- ✓ Outros benefícios: Aumento da acção da insulina.

**Asma** – A asma é uma doença inflamatória crónica das vias aéreas que, em indivíduos susceptíveis, origina episódios recorrentes de pieira, dispneia, aperto torácico e tosse particularmente nocturna ou no início da manhã, sintomas estes, que estão geralmente associados a uma obstrução generalizada, mas variável, das vias aéreas, a qual é reversível espontaneamente ou através de tratamento.

Considera-se o diagnóstico de asma, em presença de qualquer um dos seguintes sinais ou sintomas:

- ✓ Pieira
- ✓ Tosse com agravamento nocturno
- ✓ Pieira recorrente
- ✓ Dificuldade respiratória recorrente
- ✓ Aperto torácico recorrente.

Não evitar a actividade física. Prevenir os sintomas de asma por exercício é possível através da toma de agonistas- $\beta_2$  ou cromoglicato dissódico antes da actividade física.

**Sopro do coração** – O sopro no coração é um som extra ou diferente durante o batimento cardíaco. O Sopro no coração varia de bem fraco a bastante alto. O sopro no coração não é uma doença, mas um som que o médico escuta com o estetoscópio. Ele pode ser normal ou um sinal de que alguma coisa pode estar errada. A maioria dos sopros cardíacos não é sinal de algo danoso. Alguns são sinal de problemas no coração, especialmente se outros sintomas de problemas cardíacos estiverem presentes.

**Doença de Wilson** – é uma doença hereditária autossómica recessiva, com uma taxa de incidência de 1 em 30.000 na maior parte do mundo e com preponderância em homens. Sua principal característica é o acúmulo de cobre nos tecidos, o que manifesta sintomas neurológicos e doença hepática. Cerca de metade dos pacientes apresentam sintomas hepáticos e neurológicos.

Hepatite culminando em cirrose é a apresentação hepática mais comum, mas alguns pacientes apresentam falência hepática fulminante. Os fenómenos neuropsiquiátricos são demência, psicose e sinais de asterixis (movimentos anormais, especialmente das mãos) e parkinsonismo (tremores mais evidentes em movimentos finos e lentos). O quadro clínico inicial mais comum é o do paciente que fala de modo "arrastado" como se estivesse embriagado, e tem marcha de bases alargadas e titubeante, muito embora possa ter domínio perfeito de suas faculdades mentais. Posteriormente, a doença evolui para acometimento da percepção e da cognição (falta de lucidez). Também estão presentes problemas renais (nefrolitíase), oftálmicos (anel de Kayser-Fleischer, catarata), cardíacos (arritmia) e dermatológicos. A anemia por hemólise pode ocorrer em casos severos.

Durante todo o ano lectivo não houve qualquer aluno nas aulas de educação física que demonstrasse algum sintoma em relação a estas limitações. Por vezes, os alunos que não faziam a aula por diversos motivos (falta de equipamento, má disposição, etc.) realizavam o relatório da aula que tinha que ser entregue no final da mesma.

### 3.3. Recrutamento da população-alvo

O recrutamento da população-alvo foi realizado através dos responsáveis da entidade acolhedora.

### 3.4. Objectivos gerais para a população-alvo

Como objectivos gerais, para além de procurar elevar o nível funcional das capacidades motoras básicas dos alunos, particularmente a Resistência, a Força, a Velocidade, a Agilidade, a Coordenação, etc., procurou-se também levar os alunos a adoptarem atitudes de cordialidade e entreajuda, em todas as situações, favorecendo o aperfeiçoamento e a satisfação de si próprios e dos companheiros.

### 3.5. Formas de avaliação da população-alvo

A avaliação como parte integrante do processo educativo não constituiu uma acção isolada, mas sim um processo contínuo e integrado, constituindo-se como um elemento regulador e orientador do trabalho do professor, assumindo-se como um elemento informativo para os alunos, permitindo-lhes que possam ajustar a sua actividade ao que é pretendido, contribuindo para a sua evolução.

A avaliação foi um elemento regulador da prática pedagógica, que permitiu a selecção de métodos e recursos, adaptações curriculares e respostas às diversas necessidades educativas. Permitiu ao professor analisar criticamente a sua intervenção, orientar a sua actuação com os alunos, com os outros professores e com os encarregados de educação. Permitiu aos alunos controlar a sua aprendizagem, consciencializando simultaneamente os progressos e as dificuldades.

No início de cada Unidade Didáctica, foi feita uma avaliação de diagnóstico mas esta não contou para a avaliação dos alunos. Teve apenas como objectivo dar ao professor uma noção sobre os níveis de conhecimento e habilidades dos alunos, para que, a partir daí, o professor pudesse planear o seu trabalho de acordo com as necessidades dos alunos.

No fim de cada período foi realizado um teste escrito (anexos em suporte digital) que foi cotado para 95%, para que os 5% restantes fossem atribuídos forçosamente à correcção linguística.

A avaliação dos alunos foi feita através de uma avaliação contínua onde foram avaliados os seguintes critérios:

QUADRO 3 – Critérios de avaliação segundo a Avaliação Contínua

	Saber	Saber fazer	Saber ser e estar
<b>Critérios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecimento do regulamento das modalidades.</li> <li>- Compreensão Oral;</li> <li>- Expressão Escrita;</li> <li>- Compreensão Escrita;</li> <li>- Vocabulário específico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Execução correcta dos elementos / gestos técnico – tácticos;</li> <li>- Evolução do aluno ao longo do ano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comportamento;</li> <li>- Empenho;</li> <li>- Assiduidade;</li> <li>- Pontualidade;</li> <li>- Relações interpessoais;</li> <li>- Responsabilidade.</li> </ul>

**Atitudes** – são avaliadas a assiduidade/pontualidade, o empenho, a cooperação e o respeito pelos colegas e professor. (30%)

**Conhecimentos** – são avaliados os conhecimentos teóricos dos regulamentos técnicos das modalidades, os relatórios elaborados nas aulas (pelos alunos dispensados nas aulas práticas), os trabalhos escritos e os testes teóricos. Na impossibilidade do professor realizar testes escritos nesse período/ano lectivo ou se não forem realizados trabalhos escritos, a percentagem destinada aos conhecimentos é somada à percentagem das competências. (20%)

**Capacidades e competências** – são avaliadas as habilidades motoras, a aptidão física, a capacidade de interpretação de regras e arbitragem de jogos. (50%)

Para os alunos com atestado médico, a avaliação é feita tendo em conta as mesmas componentes, apesar de algumas restrições:

**Atitudes** – 30%

**Conhecimentos, capacidades e competências** – 70% (Testes ou fichas de avaliação teórica, intervenções orais, relatórios de grupo, trabalhos individuais, arbitragem, etc.)

As grelhas de avaliação de cada Unidade Didáctica encontram-se em anexo em suporte digital.

### 4. Componente lectiva

Para além da observação de algumas aulas que tiveram como objectivo identificar um conjunto de atitudes e formas de actuar de outros docentes, para posteriormente desenvolver e pôr em prática as competências, foi também objectivo colaborar com o professor, na implementação das aulas, adoptando o modelo de leccionação por blocos, incluindo também o planeamento das mesmas, tendo assim uma participação activa nas modalidades implementadas durante o ano lectivo que foram as seguintes: Basquetebol, Voleibol, Atletismo, Futsal, Andebol, Ginástica, Râguebi e Badminton.

#### 4.1. Calendarização dos objectivos de estágio

QUADRO 4 – Calendarização dos objectivos de estágio

PERÍODO	DATAS	MODALIDADE
<b>1º PERÍODO</b>	14 Setembro a 16 Outubro	Basquetebol
	19 Outubro a 14 Novembro	Voleibol
	17 Novembro a 18 Dezembro	Atletismo
<b>2º PERÍODO</b>	4 Janeiro a 29 Janeiro	Futsal
	1 Fevereiro a 26 Fevereiro	Andebol
	1 Março a 26 Março	Ginástica
<b>3º PERÍODO</b>	12 Abril a 7 Maio	
	10 Maio a 8 Junho	Rugby
	9 Junho a 18 Junho	Badminton
		Actividade Livre

### 4.2. Metodologias e Estratégias

- ✓ Conhecimento dos métodos de trabalho dos intervenientes da entidade acolhedora.



Contribuição para a formação profissional e integração na entidade.

- ✓ Observação das actividades organizadas pelos responsáveis / professores da entidade.



Reflexão sobre o modo como se deve actuar.

- ✓ Intervenção de forma motivadora com os alunos antes, durante e após a realização das aulas.



Proporcionar sempre um bom clima.

- ✓ Colaboração na manutenção das instalações e dos materiais necessários para a prática das actividades físicas;
- ✓ Cooperação com o orientador de estágio na implementação nos seus planos de sessão de aula com os alunos;
- ✓ Colaboração no planeamento e organização de actividades feitas na entidade de estágio (ex: MegaSprinter, Corta-Mato Escolar, etc).

### 4.3. Caracterização do Modelo de Leccionação por blocos

Posteriormente, segue-se a caracterização do Modelo de Leccionação por blocos, modelo este que foi utilizado no ano lectivo.

- ✓ Modelo Tradicional em Educação Física; mais utilizado pelos profissionais; menor referência nos Programas Nacionais. Distribuição de conteúdos: concentrados e determinados pela rotação por espaços.
- ✓ Aprendizagens motoras (técnicas e tácticas) tendencialmente concentradas, no entanto, não são concentradas noutras áreas formativas (condição física, atitudes e valores).
- ✓ Objectivos definidos por blocos desportivos: a alcançar no final do bloco; objectivos anuais não têm presença evidente; não existe hierarquização clara de objectivos; maior orientação para objectivos de expressão e sensibilização.
- ✓ As aquisições de uma unidade didáctica não são tratadas nas restantes. Não existem “ciclos” de revisão, nem consolidação.

- ✓ Avaliação Inicial tende a fazer-se no interior de cada bloco desportivo; planificação inicial tendencialmente mais geral para todas as turmas pois não existe uma visão global que permita a diferenciação inicial.
- ✓ Programação inicial mais definitiva; programação anual definida sem avaliação inicial.
- ✓ Menor individualização (o “bloco” acaba para todos), menor diferenciação do ensino; menor inclusividade.
- ✓ Sequência das U.D. definidas, predominantemente, por critérios externos (rotação por instalações). U.D. com uma duração estabelecida a priori, tendencialmente igual para todas as modalidades nucleares.
- ✓ Não existe uma estrutura de programação intermédia entre o plano anual e a U.D. Maior descontinuidade (várias “disciplinas” independentes no interior da disciplina de Educação Física).
- ✓ Controlo da turma facilitado. Um só tema e, tendencialmente, mais homogeneidade das práticas.
- ✓ Organização mais fácil para os professores (modelo habitual) e facilidade no tratamento dos conteúdos; ajustada ao “roulement” de instalações; permite maior autonomia dos docentes.
- ✓ Ajusta-se bem a competências que se aprendam / desenvolvam de forma concentrada e a objectivos de expressão e sensibilização, onde a dominante não seja a aquisição e retenção duradoura do aprendido.
- ✓ Só existe avaliação formativa informal / subjectiva.
- ✓ Não existindo a possibilidade de considerar o efeito de FB que resulta da concretização de um bloco, limita-se as possibilidades da avaliação formativa.
- ✓ Avaliação sumativa no final da U.D.
- ✓ Classificação é, no essencial, resultado da média simples, ou ponderada, das avaliações sumativas de cada U.D. Classificações intermédias são mais definitivas.

### 5. Divulgação do programa

Seguidamente, no quadro abaixo estão indicados os conteúdos leccionados para cada modalidade desportiva durante todo o ano lectivo.

QUADRO 5 – Divulgação do Programa.

Modalidades	Conteúdos
<b>GINÁSTICA</b>	<p><b>Ginástica Solo:</b> Rolamento à frente, Rolamento à retaguarda, Rolamento à frente com membros inferiores afastados, Apoio facial invertido, Pino de cabeça, Roda, Avião, Ponte.</p> <p><b>Aparelhos:</b> Mini trampolim:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto em extensão</li> <li>• Salto engrupado</li> <li>• Carpa com membros inferiores afastados</li> <li>• Carpa com membros inferiores unidos</li> </ul>
<b>FUTSAL</b>	- Regras, Passe, Recepção de bola, Remate, Condução de bola, Drible, Desmarcação/Marcação, Jogo 5x5.
<b>BASQUETEBOL</b>	- Regras, Posição base, Passe, Drible, Lançamento em apoio, Lançamento na passada, Desmarcação / Marcação, Passe e Corte, Jogo 3x3.
<b>ANDEBOL</b>	- Regras, Passe, Recepção, Drible, Remate em apoio, Remate em suspensão, Remate na passada, Marcação / Desmarcação, Jogo 7x7.
<b>VOLEIBOL</b>	- Regras, Passe em apoio, Passe em suspensão, Manchete, Serviço por cima, Remate, Jogo 2x2, Jogo 4x4.
<b>ATLETISMO</b>	- Regulamento das provas, Corrida de resistência, Corrida de estafetas, Salto em altura (Técnica de fosbury-flop), Lançamento do Dardo.
<b>BADMINTON</b>	- Regras, Serviço Comprido, Serviço Curto, Clear, Lob, Drive, Jogo individual.
<b>RUGBY</b>	- Regras, Manipulação da bola, Passe/Recepção, Progressão com bola/Finta, Bitoque Râguebi, "Tag" Râguebi.

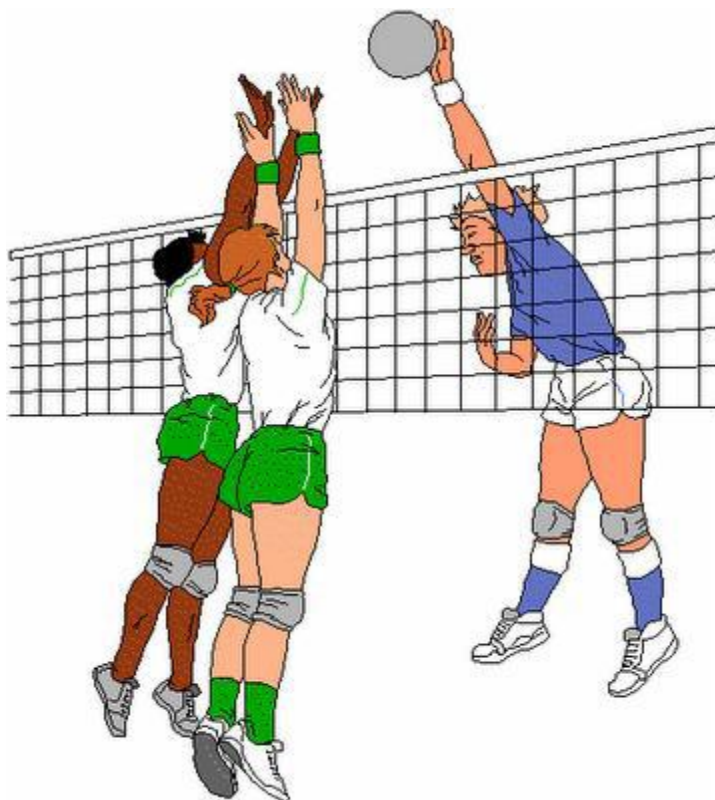
#### 5.1. Desenvolvimento do programa propriamente dito

As aulas de Educação Física da turma 9ºD foram realizadas duas vezes por semana, 2ª e 6ª Feiras. À segunda-feira a aula realizou-se das 15h25 às 16h10 e à sexta-feira das 10h25 às 11h55.

Posteriormente segue-se como exemplo uma Unidade Didáctica e um plano de aula da modalidade de Voleibol. As restantes Unidades Didácticas e os planos de aula encontram-se em anexo em suporte digital.

Mestrado em Educação Física Escolar  
Andreia Bento

**UNIDADE DIDÁTICA DE  
VOLEIBOL**



### Introdução

Esta Unidade Didáctica está desenvolvida no âmbito do Estágio Curricular pertencente ao Mestrado em Desporto, Especialização em Educação Física Escolar, realizado na Escola Superior de Desporto de Rio Maior com a colaboração do Colégio Rainha D. Leonor situado na cidade de Caldas da Rainha. Tem como objectivo procurar enquadrar o ensino do Voleibol segundo os aspectos que determinam uma relação de sucesso ao nível do ensino/aprendizagem.

A Unidade Didáctica é um documento prático e facilitador da acção educativa, onde se apresenta os objectivos que se pretende que os alunos alcancem na modalidade de Voleibol, tais como as estratégias gerais a seguir.

Esta Unidade Didáctica encontra-se elaborada, tendo em conta o nível em que vai ser abordada, que será no 9ºD, mas sempre sujeita a possíveis adaptações resultantes da observação do desempenho dos alunos. De seguida apresentamos os conteúdos a abordar e os respectivos critérios de êxito.

## Caracterização da modalidade

### História

Foi nos Estados Unidos, no ano de 1895, que um professor de Educação Física, chamado William Morgan, inventou o Voleibol.

Sendo responsável por uma classe de homens de idades já um pouco avançadas e depois de ter utilizado o Basquetebol que havia surgido muito recentemente, William Morgan passou a utilizar o ténis, dado que aquele novo desporto exigia demasiado esforço.

Todavia, a utilização do Ténis não lhe permitia resolver os problemas suscitados pelo elevado número de alunos, o que levou William Morgan a criar um jogo a que deu o nome de “**Minnonette**”.

Utilizando o campo de ténis e elevando a rede à altura de 1.90m e formando com os alunos duas equipas que se colocavam de um e de outro lado da rede, inventou um jogo que consistia em manter a bola em movimento e em suspensão, batendo-a com as mãos por cima da rede.

Inicialmente, o jogo não era muito conhecido, até que um dia, respondendo ao convite do Springfield College, onde leccionava, fez uma demonstração que viria a entusiasmar o grupo de professores que a ela assistia e que assumiriam o estudo das suas regras. E, depois de alterado o nome para “**Volley-ball**”, por sugestão do Dr. Halstead, o jogo expandiu-se facilmente, não só como meio de recreação para adultos, mas também como desporto de competição praticado em quase todos os países do mundo.

Em Portugal, o voleibol começou a ser jogado em 1914 e foi introduzido pelas tropas americanas estacionadas nos Açores durante a 1ª Guerra Mundial, vindo a ser modalidade olímpica em 1964 nos Jogos Olímpicos de Tóquio, no Japão.

### Principais regras

O voleibol é um desporto colectivo jogado entre duas equipas num campo rectangular dividido por uma rede. O objectivo do jogo é fazer a bola cair no campo do adversário, enviando-a por cima da rede e impedir que a bola caia no seu próprio campo. Cada equipa pode dar 3 toques na bola (não a mesma pessoa). A bola é colocada em jogo com um serviço: o

jogador atira a bola enviando-a por cima da rede para o campo adversário. A bola continua em jogo até que caia dentro do campo. Os jogadores mudam de posição quando é a sua vez de lançar a bola, efectuando um movimento de rotação sempre no sentido dos ponteiros do relógio. A área de jogo compreende o campo de jogo. Ele deve ser rectangular e simétrico, dividido por uma rede central.



### Descrição dos gestos técnicos

#### Objectivos

**Manchete:** Reflexão da bola com os dois antebraços unidos, quando a bola vem animada de grande velocidade e situada no plano inferior. Utiliza-se nas bolas baixas e serve para receber o serviço e defender e proteger o ataque.

**Passe de frente:** Acção sobre a bola com as mãos quando esta vem animada de pequena velocidade e está situada no plano superior. Utiliza-se nas bolas altas e serve para passar a bola ao companheiro ou para reenviá-la para o campo adversário.

**Passe alto de costas:** Transmissão da bola com as mãos para trás. Tem como objectivo a projecção da bola com precisão para trás quando situada no plano superior.

**Passe em suspensão:** Passe que se realiza no momento que o salto do jogador atinge o ponto mais alto.

**Serviço por baixo:** Serve para repor a bola em jogo.

**Serviço por cima:** Serve para repor a bola em jogo.

**Remate:** Utiliza-se como acção decisiva e finalizadora e serve para criar dificuldades à equipa adversária na recuperação da bola.

**Bloco:** É usado como primeira acção de oposição ou de defesa do ataque adversário e serve para projectar a bola directamente para o campo adversário ou dificultar-lhe a sua recuperação.

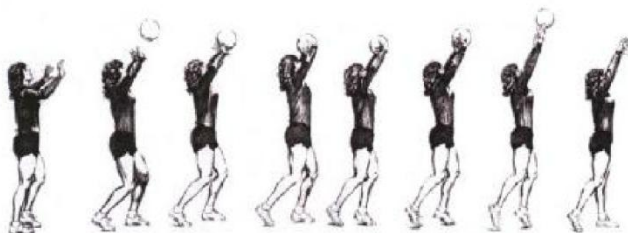
#### Componentes críticas



**Manchete:** Em posição fundamental média orientada para a bola e com um pé ligeiramente avançado; Extensão dos braços à frente formando ângulo de 45º com o solo, com deslocamento em direcção da bola; Antebraços unidos com mão colocada dentro da outra, pondo em contacto com a bola a superfície plana dos antebraços e extensão das pernas; Continua o movimento iniciado na fase anterior com a conclusão da extensão das pernas; colocação da bola.

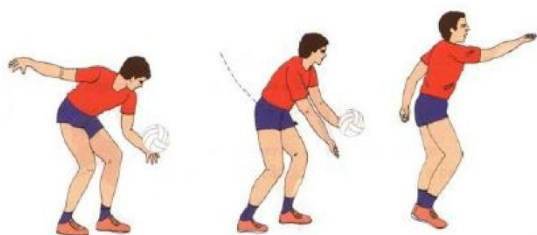
**Passo de frente:** Em posição média realiza o deslocamento para a bola com as mãos elevadas e em forma de concha, com o olhar dirigido para a bola;

Coloca o corpo debaixo da bola sempre com o olhar dirigido para a mesma e braços semi-flectidos; Dedos bem afastados a devolver a bola com extensão completa do tronco; Conclui com a extensão das pernas e dos antebraços e flexão das mãos; Colocação da bola.



**Passo alto de costas:** Posição fundamental; Colocar as mãos em cima da cabeça com os dedos afastados; Polegares e indicadores formam um triângulo; Colocar-se debaixo da bola com os MS bem levantados e cotovelos acima da linha dos ombros; Ao tocar na bola, com todos os dedos, fazer a extensão do corpo à retaguarda.

**Passo em suspensão:** Saltar de forma a contactar a bola no seu ponto mais alto; Colocar as mãos à frente da cabeça com os dedos afastados; Polegares e indicadores formam um triângulo; Colocar-se debaixo da bola com os membros superiores bem levantados e cotovelos acima da linha dos ombros; Ao tocar na bola, com todos os dedos, fazer a extensão dos MS.



**Serviço por baixo:** Orienta o corpo (pés e linha dos ombros) para o campo adversário, com o pé contrário ao braço/mão, que vai fazer o batimento, ligeiramente avançado; Braço que executa o batimento, oscila atrás, enquanto a outra mão segura na bola, com uma pequena inclinação do tronco à frente e ligeira flexão das pernas;

Extensão das pernas para a frente e para cima, em movimento pendular de trás para a frente do braço de batimento, onde a mão que segura a bola, larga-a logo que o movimento anterior se inicia, batendo a bola no plano inferior através da palma da mão; Trajectória de baixo para cima e para a frente, continuando o movimento de extensão das pernas e de elevação do braço de batimento, com o retorno do tronco à posição vertical com a entrada em campo; Colocação da bola na zona do campo pretendida.

**Serviço por cima:** Orienta o corpo para o campo adversário, com o pé contrário à mão de batimento, avançado; Lança a bola para a frente, pela mão contrária à que vai fazer o batimento, armando o braço, puxando o ombro para a retaguarda; Avança o braço de batimento



com a mão aberta ou punho, realizando um batimento seco com a palma da mão ou punho; Avanço da perna recuada em direcção ao campo, entrando no mesmo; Coloca a bola na zona do campo pretendida.

**Remate:** Posição fundamental alta e olhos colocados sempre na bola; Realiza um a corrida preparatória (dois ou três passos) dirigida para o ponto de queda da bola após o passe de ataque; Uma chamada a dois pés, com a junção dos mesmos seguido de uma flexão e extensão das pernas e movimento dos braços de trás para diante no momento em que se inicia a extensão das pernas, deixando os pés o solo ao mesmo tempo; Elevação dos braços na vertical até ao “armar” do braço, antebraço e mão, direccionando o oposito para o local onde vai a bola; Batimento direccionado através do movimento do braço de cima para baixo, com a palma da mão seguido da flexão da mesma.

**Bloco:** Em posição alta, com os pés à largura dos ombros, mãos à frente dos mesmos e corpo próximo e paralelo a rede; Flexão e extensão das pernas no momento da impulsão, com a elevação dos braços para “tentar” chegar com às mãos à bola; Mãos abertas e separadas por um espaço inferior ao diâmetro da bola; Efectua um “empurrão” na bola dirigindo-a para o campo adversário; Queda ao solo através da flexão das pernas, ficando disponível para próximos acções do jogo.

### Erros mais comuns

**Manchete:** Pés paralelos; membros inferiores em extensão; batimento ou contacto com a bola efectuado num plano demasiado elevado ou lateral; membros superiores flectidos; “mãos dadas” lateralmente; a zona de contacto com a bola são as mãos; movimento demasiado amplo e descontrolado dos braços, debaixo para cima; inclinação do tronco atrás.

**Passe de frente:** Pés paralelos; extensão dos membros superiores e inferiores; passe realizado a partir do peito; bola batida com a palma das mãos / ausência de movimento de elevação dos braços; falta de deslocamento para a bola.

**Passe alto de costas:** Transmissão da bola com os membros inferiores em extensão; não extensão dos membros superiores e inferiores no momento do passe; contacto com a bola com a palma da mão e dedos; ausência do movimento convergente dos braços após o passe; não existência da extensão total do corpo à retaguarda com os braços e os olhos a seguir a trajectória da bola.

**Passe em suspensão:** Passar quando a bola está baixa; passar quando o corpo ainda está a subir; passar quando já se começou a cair; qualquer outro erro comum ao passe de frente.

**Serviço por baixo:** Colocação errada dos apoios; bola colocada num plano demasiado alto ou baixo; bola colocada demasiado longe do corpo; bola não colocada no prolongamento do braço de batimento, o que origina um movimento lateral; peso do corpo sempre no apoio de trás.

**Serviço por cima:** Corpo não colocado frontalmente à rede; lançamento da bola demasiado alta e / ou não realizado num plano vertical; o movimento do braço de batimento não é realizado de trás para a frente mas sim lateralmente; mão relaxada; batimento com o membro superior flectido.

**Remate:** Inexistência de chamada; batimento no hemisfério inferior da bola; batimento com o pulso; braço flectido aquando do batimento; empurrar a bola, em vez de efectuar o batimento; inclinação do tronco atrás.

**Bloco:** Contacto com a rede fazendo falta; execução do bloco afastado da rede; erro no tempo de salto; mãos bastante afastados possibilitando a passagem da bola pelo meio de ambas; dedos unidos no contacto com a bola; não flexão cubital das mãos no contacto com a bola.

### Elementos tácticos

#### Situação de jogo 4x4

**Ataque:** Neste sistema existem 3 atacantes e um defesa, dos quais um deles é o passador e os outros dois são finalizadores.

Após a recepção da bola, inicia-se o ataque, dispondo a equipa dois toques, geralmente um passe preparatório e a finalização do ataque (remate).

No entanto, o jogador que dá o segundo toque pode não completar esta sequência, executando uma fita de passe e colocando directamente a bola, com uma trajectória curta no campo adversário.

No terceiro toque, o jogador pode optar pelo remate ou pela colocação da bola num espaço vazio, procurando dificultar a recepção da outra equipa.

Ao preparar a finalização – remate – é muito importante proteger o rematador, prevendo a hipótese de o bloqueador adversário ter algum êxito e a bola ressaltar para a zona próxima do rematador.

**Defesa:** Neste sistema existe um defesa. Este procura garantir o êxito do primeiro toque que é fundamental para que se possa preparar o ataque. É necessário que os jogadores ocupem racionalmente o espaço, de forma a que todas as zonas do campo estejam acessíveis e facilmente protegidas.

No 4x4 é normalmente utilizada a colocação dos jogadores em “losango”. Um jogador mais avançado junto à rede, dois jogadores laterais e um mais recuado.

### Recursos Espaciais

Para a prática da Unidade Didáctica Voleibol o Colégio Rainha D. Leonor dispõe de um pavilhão desportivo.

### Recursos Materiais

Quantidade	Material
2	Bolas n.º 4 Softtouch
3	Bolas n.º 5 Softtouch
2	Bola de Voleibol de Praia
5	Bolas Gira-Volei brancas
1	Bola Gira-Volei amarela
11	Bolas nº5 (Amarelas e azuis)
4	Bolas nº5 (Amarelas e azuis)

### Estratégias de ensino

- Será importante que as regras fundamentais sejam tratadas prioritariamente para que os alunos menos experientes nas diversas modalidades tenham possibilidade de conhecer os objectivos do jogo, a forma como pode a bola ser jogada e as movimentações que eles podem adoptar, reduzindo assim a possibilidade de ocorrência de jogo anárquico;
- As aulas deverão começar por um breve momento de informação que revele os objectivos e conteúdos a tratar, os aspectos fundamentais a reter e eventualmente regras e orientações específicas da sessão em causa;
- O número de exercícios e situações pedagógicas não deve ser muito extenso para que os alunos os conheçam e identifiquem com facilidade;
- No final da aula realizar o balanço da sessão, bem como um questionamento aos alunos relativamente aos conhecimentos transmitidos, e referenciar os conteúdos da próxima aula.
- Utilização dos alunos na recolha do material;

### Progressões pedagógicas

#### Exercícios de passe de frente

Exercício 1 – A bola é batida diversas vezes para o ar, ao mesmo tempo que o jogador se movimenta para a frente, entre uma linha final e outra. Dar dois passos no máximo entre cada batimento.

Exercício 2 – Dois jogadores à frente um do outro, a cerca de 5 metros de distância. Executam passe de

frente.

Exercício 3 – Dois grupos de três jogadores colocam-se em duas filas, uma em frente à outra. O primeiro de uma fila passa para o colega da outra fila e desloca-se para o final da outra fila.

### **Exercícios de manchete**

Exercício 1 – Os alunos estão organizados em grupos de dois elementos e efectuam manchetes sucessivas.

Exercício 2 – Os alunos organizam-se em grupos de dois elementos. A uma distância reduzida, o aluno A executa passe de frente para o aluno B, que recebe em manchete, devolvendo a bola ao colega.

Exercício 3 – Dividir o campo de Voleibol longitudinalmente em duas metades. O aluno A serve através de passe por cima, o aluno B recebe em manchete e envia-a para o aluno C que executa o passe por cima na vertical, agarrando de seguida a bola.

### **Exercícios de serviço por cima**

Exercício 1 – Dois alunos, frente a frente, com uma bola, separados por poucos metros. Arremessar a bola para cima e bater para o chão, dirigindo-a para o colega.

Exercício 2 – Dois alunos, frente a frente, com uma bola tendo a rede a separa-los. Serviço por cima, sob a rede, começando de cima da linha de ataque e ir afastando-se até chegar à linha de fundo.

Exercício 3 – Os alunos organizam-se em grupos de dois elementos. A uma distância reduzida, o aluno A realiza serviço por cima para o aluno B, que recebe em manchete, devolvendo a bola.

### **Exercícios de remate**

Exercício 1 – Os alunos estão organizados em grupos de dois elementos, estando cada um em cima da linha lateral. O aluno A joga a bola para B, que remata para o chão.

Exercício 2 – Os alunos dispõem-se em coluna, em cima da linha de ataque. Um aluno lança a bola na vertical; o atacante executa apenas o último passo para o remate, salta e no ar agarra a bola acima da rede, com ambas as mãos, braços estendidos, bola à frente do rosto.

Exercício 3 – Cada aluno com uma bola, realiza um passe ao passador, que por sua vez lhe devolve, afim de realizar o remate.

### Extensão e sequência de conteúdos

Nº de aula	Conteúdos	Função Didáctica	Estratégias a implementar
14 <sup>a</sup>	Conhecer o nível inicial dos alunos.	AD Voleibol	Os alunos dividem-se em grupos de dois e realizam jogo 2x2. Enquanto os alunos realizam jogo 2x2, os restantes elementos da turma fazem passe e manchete em grupo.
17 <sup>a</sup>	Regras, passe em apoio e em suspensão, manchete.	Introdução; Exercitação.	Dois grupos de três jogadores colocam-se em duas filas, uma em frente à outra. O primeiro de uma fila passa para o colega de outra fila e desloca-se para o final da mesma fila. Com os mesmos grupos do exercício anterior, o aluno A executa passe em apoio para o aluno B, que recebe em manchete agarrando posteriormente a bola, devolvendo esta ao colega em passe.
18 <sup>a</sup> e 19 <sup>o</sup>	Regras, passe em apoio e em suspensão, manchete, serviço por cima. Jogo reduzido e condicionado.	Introdução; Exercitação; Consolidação.	A turma divide-se em dois grupos e realizam os gestos técnicos entre si junto à rede. Os alunos dividem-se em grupos de 4 elementos e realizam jogo 4x4.
20 <sup>a</sup>	Regras, Passe em apoio e em suspensão, manchete, serviço por cima. Jogo reduzido e condicionado.	Introdução; Exercitação; Consolidação.	Os alunos dividem-se em grupos de 4 elementos e realizam jogo 4x4.
21 <sup>a</sup> e 22 <sup>o</sup>	Passe em apoio e em suspensão, manchete, serviço por cima, remate. Jogo formal: 2x2 e 4x4.	Exercitação; Consolidação.	O aluno A passa para B que por sua vez passa a bola a A; este realiza o 3º toque através do passe em suspensão (e remate). O aluno C que se encontra do outro lado da rede recebe em manchete e agarra a bola, passando para o outro lado da rede para efectuar o mesmo exercício. Os alunos dividem-se em grupos de 4 elementos e realizam jogo 4x4.
23 <sup>a</sup>	Exercício individual: remate. Jogo condicionado, jogo formal: 2x2 e 4x4.	Exercitação; Consolidação.	Os alunos dividem-se em grupos de 4 elementos e realizam jogo 4x4.
24 <sup>a</sup> e 25 <sup>a</sup>	Conhecer o nível final dos alunos.	AC Voleibol	Os alunos dividem-se em grupos de dois e realizam jogo 2x2. Enquanto os alunos realizam jogo 2x2, os restantes elementos da turma fazem passe e manchete em grupo.

### Avaliação da modalidade

No início da Unidade Didáctica, será feita uma avaliação de diagnóstico mas esta não contará para a avaliação dos alunos. Tem apenas como objectivo dar ao professor uma noção sobre os níveis de conhecimento e habilidades dos alunos, para que, a partir daí, o professor possa planear o seu trabalho de acordo com as necessidades dos alunos.

No fim de cada período será realizado um teste escrito que será cotado para 95%, para que os 5% restantes sejam atribuídos forçosamente à correcção linguística.

A avaliação dos alunos irá ser feita através de uma avaliação contínua onde serão avaliados os seguintes critérios:

	Saber	Saber fazer	Saber ser e estar
<b>Crítérios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecimento do regulamento das modalidades.</li> <li>- Compreensão Oral;</li> <li>- Expressão Escrita;</li> <li>- Compreensão Escrita;</li> <li>- Vocabulário específico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Execução correcta dos elementos / gestos técnico – tácticos;</li> <li>- Evolução do aluno ao longo do ano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comportamento;</li> <li>- Empenho;</li> <li>- Assiduidade;</li> <li>- Pontualidade;</li> <li>- Relações interpessoais;</li> <li>- Responsabilidade.</li> </ul>

<b>Ano/Turma:</b> 9ºD	<b>Período:</b> 1º	<b>Aula n.º:</b> 21 e 22
<b>Ano Lectivo:</b> 2009/2010	<b>Local da aula:</b> Pavilhão Gimnodesportivo	<b>N.º Aula UD:</b> 6 e 7 / 10
<b>Unidade Didáctica:</b> Voleibol	<b>Horário:</b> 10h25/11h55m	<b>Alunos previstos:</b> 27
<b>Docente:</b> Prof. Andreia Bento		<b>Data:</b> 06/11/2009

#### Objectivos da aula:

- Exercitação e consolidação do passe em suspensão;
- Iniciação do gesto técnico: remate.
- Exercitação e consolidação dos gestos técnicos acima referidos em situação de jogo 4x4 como também o passe em apoio, manchete e serviço por cima.

**Recursos materiais:** 8 bolas de Voleibol, 2 postes, 1 rede.

Actividades a desenvolver		Metodologia a utilizar	Componentes críticas
T.T	T.P	<u>Fase Inicial:</u>	
10:25h	5'	Entrada dos alunos para o balneário;	
10:30h	10'	Entrada dos alunos no pavilhão; montagem do material e realização da chamada. Informação relativa aos conteúdos que irão ser abordados na aula.	Os alunos encontram-se em semi-círculo em frente ao professor;
10:40h	5'	<u>Aquecimento:</u> - Corrida lenta com aquecimento das principais articulações a utilizar durante a aula (pulsos e membros superiores).	Os alunos realizam 2 voltas à volta do campo realizando corrida lenta e aquecimento das articulações.
		<u>Fase Principal:</u>	
10:45h	15'	- Exercício de passe em suspensão.	O aluno A passa para B (passador) que por sua vez passa a bola a A; este realiza o 3º toque através do passe em suspensão. O aluno C que se encontra do outro lado da rede recebe em manchete e agarra a bola, passando para o outro lado da rede para efectuar o mesmo exercício.
11:00h	15'	- Exercício de remate (iniciação).	Exercício semelhante ao anterior. Em vez do 3º toque ser em passe de suspensão, é feito em remate. (ter em atenção a colocação dos apoios).
11:15h	20'	Jogo 4x4	Os alunos dividem-se em grupos de
			<u>Passe em suspensão:</u> Saltar de forma a contactar a bola no seu ponto mais alto; Colocar as mãos à frente da cabeça com os dedos afastados; Polegares e indicadores formam um triângulo; Colocar-se debaixo da bola com os membros superiores bem levantados e cotovelos acima da linha dos ombros; Ao tocar na bola, com todos os dedos, fazer a extensão dos MS. <u>Remate:</u> Posição fundamental alta e olhos colocados sempre na bola; Realiza um a corrida preparatória (dois ou três passos) dirigida para o ponto de queda da bola após o passe de ataque; Uma chamada a dois

## RELATÓRIO DE ESTÁGIO

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe em apoio</li> <li>- Passe em suspensão</li> <li>- Manchete</li> <li>- Serviço por cima</li> <li>- Remate</li> </ul>	4 elementos e realizam jogo 4x4, tentando exercitar os gestos técnicos abordados na aula.	pés, com a junção dos mesmos seguido de uma flexão e extensão das pernas e movimento dos braços de trás para diante no momento em que se inicia a extensão das pernas, deixando os pés o solo ao mesmo tempo; Elevação dos braços na vertical até ao “armar” do braço, antebraço e mão, direccionando o oposito para o local onde vai a bola; Batimento direccionado através do movimento do braço de cima para baixo, com a palma da mão seguido da flexão da mesma.
<b><u>Fase Final</u></b>				
11:35h	5'	Alongamentos / Questionamento e esclarecimento de dúvidas em relação aos conteúdos abordados na aula. Desmontagem do material.	Os alunos encontram-se em semi-circulo enquanto o professor questiona os alunos acerca dos conteúdos.	
11:40h		Término da aula.	Os alunos dirigem-se para os balneários.	

### 5.2. Calendarização de aulas previstas

As aulas dadas para cada período lectivo e para cada modalidade estão indicadas nas tabelas abaixo.

QUADRO 6 – Aulas previstas para cada período.

Actividades	1.º Período	2.º Período	3.º Período
	Aulas previstas	Aulas previstas	Aulas previstas
<b>Apresentação e avaliação diagnóstica</b>	4	2	2
<b>Avaliação de conhecimentos adquiridos</b>	4	3	3
<b>Auto e hetero avaliação</b>	1	1	1
<b>Conteúdos programáticos</b>	26	24	15
<b>Aulas não planificadas</b>	4	3	2
<b>Sub-total</b>	<b>39</b>	<b>33</b>	<b>24</b>

### 5.3. Aulas dadas para cada modalidade

QUADRO 7 – Aulas dadas para cada modalidade.

MODALIDADE	AULAS PREVISTAS
GINÁSTICA	9
FUTSAL	8
BASQUETEBOL	8
VOLEIBOL	8
ANDEBOL	8
ATLETISMO	8
BADMINGTON	8
RUGBY	8

### 5.4. Calendarização dos períodos e respectivas interrupções

QUADROS 8 e 9 – Calendarização dos períodos e respectivas interrupções.

	Início	Termo		Interrupções	Início	Termo
<b>1º Período</b>	14	18		<b>1º</b>	19	3
	Setembro	Dezembro			Dezembro	Janeiro
<b>2º Período</b>	4	26		<b>2º</b>	15	17
	Janeiro	Março			Fevereiro	Fevereiro
<b>3º Período</b>	12 Abril	8 Junho		<b>3º</b>	27	11
					Março	Abril

### 6. Estudo Científico

#### 6.1. Introdução à Observação Pedagógica

Em relação aos conceitos e conteúdos a abordar, é de focar um aspecto bastante pertinente para a área da Educação Física, a Observação Pedagógica. Esta tem o objectivo de caracterizar de forma objectiva o comportamento dos intervenientes no processo de interacção pedagógica e o contexto em que este se desenvolve. Numa fase inicial do estágio era pretendido abordar os vários Sistemas de Observação, observando algumas aulas de outros docentes, para posteriormente serem analisadas e discutidas com os seus intervenientes. Os sistemas de observação a estudar eram os seguintes: Análise do tempo de aula, comportamento do professor, comportamento do aluno, feedback pedagógico, clima da aula, valor das actividades propostas e comportamentos inapropriados.

No decorrer do estágio, foi decidido apenas analisar o tempo de aula por ser um dos sistemas mais importantes nas aulas de Educação Física, pois “a gestão da aula representa um elemento primordial na eficácia do ensino das actividades físicas e desportivas”. (Carreiro da Costa, 1995)

Isto deve-se ao facto de a quantidade de tempo de instrução dedicada a uma habilidade ser uma variável crítica em qualquer situação de ensino de habilidades motoras. Isto é particularmente verdadeiro devido às limitações de tempo que são uma parte de todos os ambientes de ensino. Independente da forma que as limitações assumem, a necessidade de considerar a eficiência da instrução é muito importante no processo de ensino. O objectivo do tempo disponível de instrução e prática deveria incluir não só os meios mais eficazes de ensino mas também o procedimento mais eficiente.

A variável mais importante é o tempo de empenhamento motor, pois é a partir dele que os alunos adquirem ganhos práticos e é através dele que os alunos se sentem mais motivados para aprender.

Carniel (2003) sugere que para desempenhar com sucesso as habilidades motoras, é necessária uma aprendizagem eficiente, a qual ocorre, em grande parte, no período escolar. A autora considera que um dos principais responsáveis pela aprendizagem motora das crianças é o professor de Educação Física e salienta que o mesmo deve planear cuidadosamente as suas aulas dentro de objectivos coerentes com o nível de desenvolvimento de seus aprendizes, otimizando o aproveitamento do tempo.

#### 6.2. Fundamentação científica

Segundo o estudo “A Importância do Estágio Supervisionado na Formação do Profissional de Educação Física: Uma Visão Docente e Discente” (Souza, Bonela & Paula, 2006) numa Instituição do Ensino Superior, que teve como objectivo analisar e comparar a visão dos docentes e discentes sobre a importância do estágio supervisionado na formação do profissional de educação física concluiu-se que a maioria dos elementos da amostra afirmou que este é muito importante na formação do profissional de educação física (Figura 2).

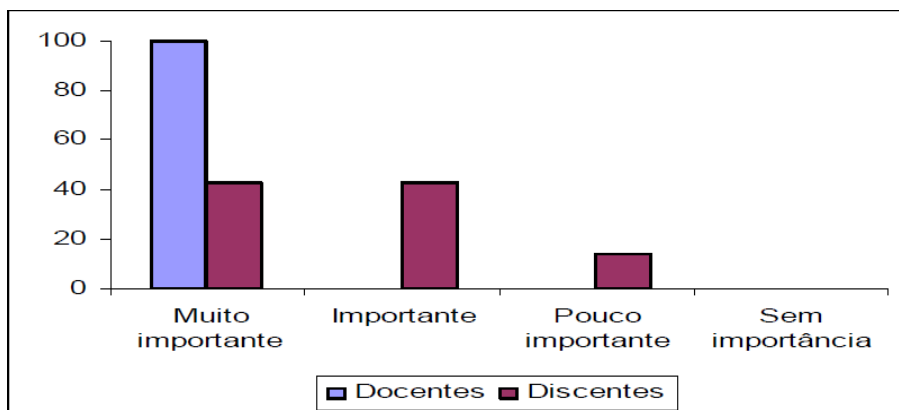


FIGURA 2 - A importância do estágio supervisionado na formação do profissional de Educação Física.

No contexto escolar, a observação é o conjunto de actividades destinadas a obter dados e informações sobre o que se passa no processo de ensino/aprendizagem com a finalidade de, mais tarde, proceder a uma análise do processo numa ou noutra das variáveis em foco. Quer isto dizer que o objecto da observação pode recair num ou noutro aspecto: no aluno, no ambiente físico da sala de aula, no ambiente sócio-relacional, na utilização de materiais de ensino, na utilização do espaço ou do tempo, nos conteúdos, nos métodos, nas características dos sujeitos, etc.

A Observação é o “miolo” da intervenção pedagógica de “pedagogo desportivo (professor de educação física ou treinador desportivo)”.

O processo de Observação Pedagógica desenvolve-se pelas seguintes fases:

- 1- Decidir o que observar;
- 2- Definir comportamentos e categorias;
- 3- Seleccionar a observação apropriada aos objectivos;
- 4- Estabelecer a fidelidade dos observadores;
- 5- Realizar a observação;
- 6- Sumariar e interpretar os dados.

Pesquisas têm demonstrado que o uso do tempo na aula de Educação Física pode não ser adequado ou suficiente para repercutir em aprendizagem motora (Graber e Templin, 2002). Estes autores consideraram o tempo de aprendizagem activo tradicionalmente muito baixo. Os estudos realizados nos Estados Unidos em 1978 por Anderson e Barrette apontaram que somente 30% do tempo da aula era gasto na actividade física. O restante do tempo era gasto em espera (33%), em administração (22%) e em instrução (25%).

A gestão da aula chega a ser considerada a chave para aprendizagem (Arends, 1995; Sariscsany & Pettigrew, 1997).

Por gestão da aula entende-se o conjunto de comportamentos do professor que controlam o tempo, os espaços, os materiais, as actividades da aula e o comportamento dos alunos (Sarmiento *et al*, 1990).

Para definir o que se entende por gestão eficaz, Siedentop (1983) e Sariscsany & Pettigrew (1997) fazem referência ao conceito definido por Emmer e Evertson (1981) que considera que esta consiste no comportamento do professor o qual produz elevados níveis de envolvimento nas actividades da aula, minimizando a quantidade de comportamentos dos alunos que interfere com o trabalho dos professores e/ou dos alunos, e numa eficaz utilização do tempo de instrução.

Com base nos resultados obtidos em várias investigações (Carreiro da Costa 1995; Graça, 1991; Mesquita, 1992) conclui-se que, para ajudar os alunos a obter melhores desempenhos e maiores ganhos de aprendizagem, o professor deve procurar proporcionar o maior número de repetições do exercício critério, garantir níveis intermédios de exercitação parcial da tarefa e fornecer informações que não só expliquem como o gesto técnico deve ser realizado como corrigam os erros dessa realização.

Nas suas revisões da literatura, Graça (1991) e Mesquita (1992) fazem referência a uma série de diferentes mas importantes estudos de natureza descritiva, que têm como finalidade analisar e comparar os acontecimentos que ocorrem nas aulas de Educação Física, dos quais destacaram as seguintes conclusões:

- ✓ O tempo passado em não movimento é superior ao passado em movimento (Costello & Laubach, 1978; Godbout, Brunelle & Tousignant, 1983);
- ✓ Nas actividades de conteúdo de Educação Física, apenas metade do tempo é aproveitado em conteúdo cognitivo e motor (Shute *et al*, 1982);
- ✓ Pouco mais de um quarto da aula se relaciona com os objectivos de aprendizagem (Costello & Laubach, 1978);
- ✓ É considerável o tempo que o alunos passam a receber informação (Costello & Laubach, 1978; Piéron & Haan, 1981; Shute *et al*, 1982);
- ✓ É considerável o tempo que o alunos passam a receber informação (Costello & Laubach, 1978;
- ✓ Piéron & Haan, 1981; Shute *et al*, 1982);
- ✓ Cerca de 19% do tempo observado é gasto em tarefas de organização (Telama *et al.*, 1992).

### 6.3. Caracterização do sistema Análise do tempo de aula

**Análise do tempo de aula (A.T.A.)** - Este sistema tem por objectivo estudar a utilização que é feita do tempo de aula, na sua distribuição por diferentes actividades e tarefas. O sistema é uma versão reduzida e adaptada por Carreiro da Costa (1988) a partir do sistema de análise do comportamento do professor, construído por Maurice Piéron da Universidade de Liège. O sistema é constituído por 6 categorias de



**Prática** – Períodos em que mais de 50% da classe está empenhada em tarefas motoras prescritas pelo professor, relacionadas ou não com os objectivos da Unidade de Ensino. Durante este lapso de tempo o professor pode observar a actividade da classe, intervir, dirigindo-se individualmente a um aluno ou a um grupo de alunos para reagir à prestação, incitar ou elogiar, corrigir comportamentos desviantes. Define-se como prática específica o período durante o qual os alunos executam tarefas (exercícios) relacionados com os objectivos (específicos) de aprendizagem. Por prática não específica entende-se o período durante o qual os alunos estão em actividade motora geral, i.e., executam exercícios não relacionados com os objectivos (específicos) de aprendizagem.

**Outros comportamentos** – Intervenções do professor não contempladas nas categorias anteriores.

### 6.5. Caracterização da observação

De todos os docentes pertencentes ao Departamento de Educação Física decidi apresentar aqui um pequeno estudo realizado numa aula de um Desporto Colectivo, nomeadamente o Râguebi, do professor e colega de estágio, Tiago Lourenço.

A aula teve a duração de 90 minutos e realizou-se no Campo sintético de Caldas da Rainha.

Foi utilizada uma ficha de registo para analisar o tempo de aula e respectivas categorias. Esta está mencionada abaixo e indica a quantidade de tempo que foi utilizado em cada uma das categorias. Lamentavelmente este estudo teve uma grande fragilidade pois só foi feita uma única observação a um único docente. Os resultados obtidos estão indicados no quadro abaixo.

QUADRO 11 – Resultados obtidos na observação

Tempo (Seg.)	Comportamento	I	O. Classe	Classe O.	PE	PNE	OC
0-1200	OC						1200
1200-1500	I	300					
1500-1560	O. Classe		60				
1560-1800	PE				240		
1800-1830	I	30					
1830-1920	Classe O.			90			
1920-2160	PE				240		
2160-2220	Classe O.			60			
2220-2260	I	40					
2260-2395	PE				135		
2395-2575	I	180					
2575-2805	PE				230		
2805-2825	O. Classe		20				
2825-2840	I	15					
2840-3415	I	575					
3415-3680	Classe O.			265			
3680-4545	PE				865		
4545-4630	I	85					
4630-5390	OC						760
<b>Total</b>							
<b>%</b>	<b>100%</b>	<b>23%</b>	<b>1%</b>	<b>8%</b>	<b>32%</b>	<b>0%</b>	<b>36%</b>

## 6.6. Interpretação de resultados

No estudo realizado verificou-se que a categoria mais utilizada foi a de “outros comportamentos” com 36%, seguidamente de “prática específica” com 32% e “Instrução com 23%”, sendo as categorias “Prática não específica” e “Organização da classe” as menos utilizadas.

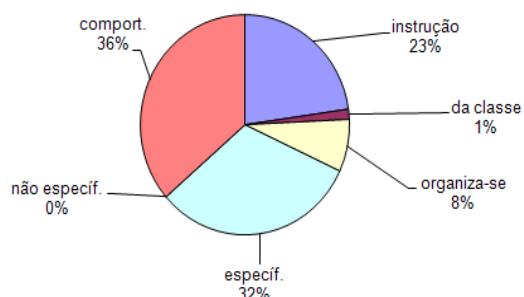


FIGURA 3 – Percentagem de cada categoria

Se repararmos na ficha de registo acima mencionada, o tempo gasto em “outros comportamentos” ocorre exactamente no início e final da aula. Isto deveu-se ao facto de os alunos terem que se deslocar do Colégio até ao Campo sintético para a realização da aula e vice-versa. De um modo geral, o professor da amostra apresenta um tempo de Prática e um tempo de Instrução superiores ao tempo de Organização da aula, tal como também acontece com o estudo realizado por Anderson e Barrette.

Conclui-se também que, as transições, ou seja, os movimentos para formar grupos; a passagem para o trabalho após a exposição do professor; a preparação para ir para determinado lugar; entre muitos outros exemplos, parecem requerer uma vigilância considerável e uma orientação do professor para que sejam realizadas com maior sucesso.

## 6.7. Discussão de resultados

Este quadro pode ser alterado se o professor de Educação Física optar pela utilização de outras estratégias metodológicas, como por exemplo, organizar adequadamente o currículo, estabelecer um protocolo em cooperação com os alunos, promover a inclusão de todos os alunos, entre outras, visto que estas atitudes afectarão positivamente a aprendizagem significativa das habilidades motoras, cognitivas e sociais.

O tempo não é a única, nem a mais importante variável que afecta a aprendizagem, mas é difícil imaginar como os alunos apresentarão ganhos motores ou desenvolverão hábitos de vida saudáveis voltados à prática da actividade física ao longo da vida com uma prática específica baixa nas aulas de Educação Física oferecidas na escola.

Para maximizar o tempo de compromisso motor o docente deve explicar bem os exercícios; captar a atenção dos praticantes durante a explicação dos exercícios; corrigir os praticantes; elogiar os praticantes; pressionar para o esforço e empenhamento; criar um bom clima.

Para uma boa gestão do tempo de aula deve-se reduzir o tempo nos balneários, nas rotinas administrativas, deslocações, transições, arrumar/montar material ou equipamentos, controlar presenças, informação de organização e de conteúdo.

Possuir exercícios e/ou tarefas alternativas para substituir, rapidamente, actividades menos conseguidas ou que acabaram mais depressa do que estava previsto, prever variantes de facilidade e dificuldade, opções dos atletas, planear o tempo das prelecções, da discussão, etc, manter a mesma estrutura da sessão durante algum tempo (várias sessões, por exemplo), planear actividades para quando não é possível o plano inicial, são também algumas estratégias que o professor de Educação Física deve adoptar para uma boa gestão do tempo de aula e haver assim mais tempo de prática específica por parte dos alunos.

## 7. Outras actividades desenvolvidas

### 7.1. Actividade de Canoagem

Uma vez que os Desportos de Aventura já fazem parte dos currículos nacionais de Educação Física, a sua prática tem-se generalizado e começa a fazer parte do quotidiano de inúmeras escolas. Pelas características intrínsecas que este tipo de exercício possui e devido a ser muitas vezes praticado em meio natural, são-lhe atribuídos efeitos benéficos no comportamento e bem-estar dos praticantes, havendo também um melhoramento da auto-estima e redução de determinados problemas de saúde. Assim, para além das aulas a implementar incluídas no plano anual de Educação Física, foi objectivo proporcionar aos alunos do 3<sup>a</sup> ciclo uma actividade nova, diferente daquelas que os alunos estão habituados a realizar nos campos e pavilhões desportivos. Pretendeu-se assim proporcionar aos alunos uma tarde da modalidade de Canoagem na Escola de Vela da Lagoa.

Para além de ser um desporto náutico, algo que não estava incluído na planificação anual, foi escolhida a canoagem por ser uma modalidade bastante fácil de aprender para aqueles que nunca tinham tido a possibilidade de experimentar, tendo também a oportunidade de beneficiar da experiência e colaboração dos formadores da entidade.

Desta forma os alunos tiveram contacto com uma nova modalidade, num novo contexto em contacto com a natureza e possivelmente, um ganho de motivação para a prática das aulas de Educação Física.

#### 7.1.1. Contactos desenvolvidos

Foi feito o contacto com a Escola de Vela da Lagoa para ser realizada a actividade de Canoagem. Foram mandados vários emails ([info@escoladeveladalagoa.com](mailto:info@escoladeveladalagoa.com)) para acerto de número de participantes e consulta de preços para os alunos.

#### 7.1.2. População envolvida

Para além da colaboração do monitor, João Virgílio, antigo aluno da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, os alunos que aderiram a esta actividade foram os seguintes:

QUADRO 12 – Alunos participantes na actividade de canoagem

Professores	Alunos	Ano/Turma
Andreia Bento	Diana Pereira	7ºA
	José Pêgo	7ºA
	Rodrigo Costa	7ºE
	Cláudia Vieira	7ºE
	Cristiano Guerreiro	7ºE
	Renato Pacheco	7ºE
	Joana Clemente	9ºD
	Inês Vaz	9ºD
	Mónica Ventura	9ºD
	Vanessa Maria	9ºD
	Patrícia Pereira	9ºD
	Rafaela Afonso	9ºD
	Diogo Timóteo	10ºE

### 7.1.3. Actividade / Metodologia

Esta actividade decorreu no dia 26 de Maio de 2010 na Escola de Vela da Lagoa na Foz do Arelho. Em relação aos materiais, estes ficaram à responsabilidade da entidade. Para a prática desta modalidade em contexto de iniciação, foram necessários os seguintes materiais: kayaks, pagaias e coletes, tendo a aula a colaboração do monitor João Virgílio.

Em relação aos custos da actividade, foram da responsabilidade dos próprios alunos, sendo o valor de 14 euros / aluno, incluindo monitor, material, seguro e lanche. Este último oferecido pelo Colégio Rainha D. Leonor, pela Frutaria Tavares e Fernando Bento – Doçaria Regional. O transporte dos alunos foi feito através do autocarro do Colégio. A actividade teve início pelas 14:30h e terminou por volta das 17:30h. Os alunos passearam de canoa pela Lagoa de Óbidos desfrutando do melhor que esta pode oferecer, realizando também várias actividades como por exemplo a recolha de lixo.

Apesar de a actividade não ter tido a adesão esperada, o balanço é positivo, pois os feedbacks dos alunos foram bastante positivos e tiveram a oportunidade de experimentar uma actividade nova, diferente daquelas que estão habituados no contexto escolar.

Em relação à divulgação da actividade, esta foi feita através de cartazes afixados na escola e pela divulgação em todas as salas de aula acompanhada pela distribuição de fichas de inscrição para os alunos que estivessem interessados. Devido à falta de adesão por parte dos alunos do 3º ciclo, a actividade estendeu-se também para os alunos do ensino secundário.



FIGURA 4 – Frente da ficha de inscrição para a actividade de canoação

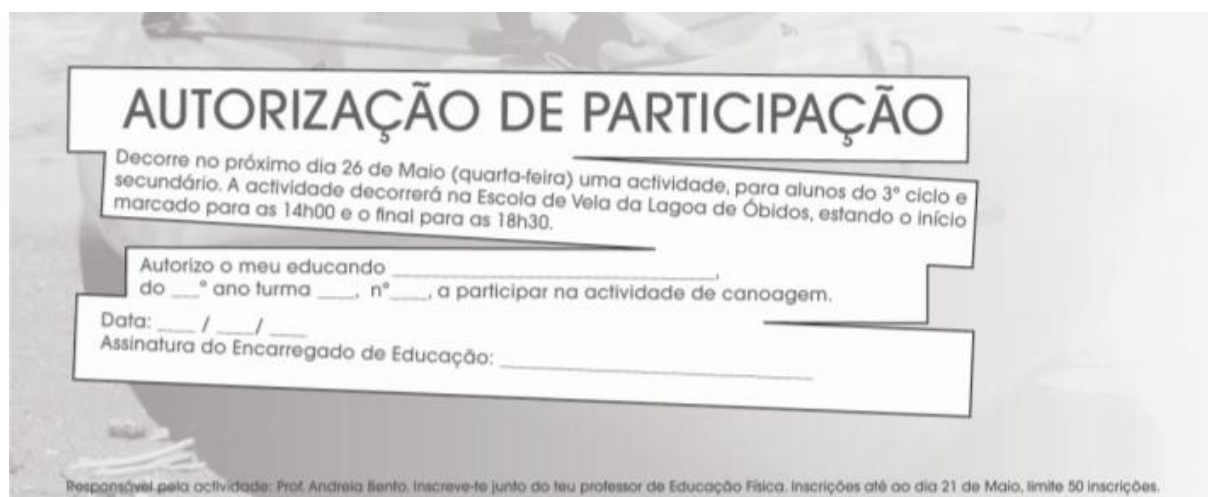


FIGURA 5 – Verso da ficha de inscrição para a actividade de canoação



FIGURA 6 – Apresentação do colaborador.



FIGURA 7 – Aquecimento no início da actividade.



FIGURA 8 – Início do passeio.



FIGURA 9 – Chegada à escola de vela.

#### 7.1.4. Avaliação

QUADRO 13 – Cumprimento do objectivo da actividade.

Objectivo da Actividade	Cumprimento do Objectivo	
	Cumprido	Não Cumprido
Conseguir com que 50 alunos do 9ºano e/ou secundário realizem a actividade.		X

#### 7.1.5. Reflexão

Infelizmente, a actividade não teve a adesão esperada, tendo participado apenas 13 alunos. Penso que os motivos que levaram à falta de adesão dos alunos foram: o facto de haver uma visita de estudo que englobava todos os 12ºs anos e a existência de vários testes devido à aproximação do final do 3º período. Penso também que a divulgação da actividade não foi feita da melhor maneira, visto que a maioria dos cartazes não foram afixados pela escola bem como os locais não foram os mais adequados, daí a falta de informação dos alunos em relação à actividade. Verifiquei esta situação à medida que ia turma a turma e ninguém tinha conhecimento do evento.

Devido ao facto de quase não haver inscrições por parte das turmas do 3º Ciclo, decidi informar os alunos do secundário para participarem na actividade.

Penso que a colocação de um cartaz no pavilhão desportivo tinha sido bastante benéfico para a motivação dos alunos em participar na actividade, visto que todos os alunos passam naquela zona e os professores de Educação Física poderiam esclarecer todas as dúvidas e motivar mais os seus alunos.

### 7.2. Actividades de complemento curricular

#### 7.2.1. Corta Mato Escolar

**Objectivos:** Desenvolver comportamentos de saúde, a actividade física e desportiva, criando hábitos de higiene que favoreçam o seu desenvolvimento pessoal e a promoção de um estilo de vida saudável; Proporcionar aos alunos actividades de enriquecimento do currículo através de actividades diversificadas; Participação de 20% dos alunos do colégio; Em cada escalão/sexo ter no mínimo três alunos inscritos.

**Descrição da actividade:** Realização de várias corridas pelo espaço designado para a prova, sendo os alunos divididos em escalões consoante a idade e o género. Pretende-se com esta actividade promover o gosto pelo desporto, motivar para a corrida contínua, apelar para as actividades de contacto com a natureza e promover uma competição desportiva de forma alegre.

**Recursos:** Aparelho para medição de distâncias; Fita delimitadora; Medalhas.

**Responsáveis:** Grupo de Educação Física.

**Destinatários:** Todos os alunos do colégio.

**Calendarização:** Novembro 2009.

**Instrumentos de avaliação:** Através da contagem do número de alunos participantes; Verificação das folhas de inscrição.

### 7.2.2. Torneio de Futsal Inter-turmas

**Objectivos:** Desenvolver comportamentos de saúde, a actividade física e desportiva, criando hábitos de higiene que favoreçam o seu desenvolvimento pessoal e a promoção de um estilo de vida saudável; Proporcionar aos alunos actividades de enriquecimento do currículo através de actividades diversificadas; Participação de 80% das turmas; Ter pelo menos duas equipas inscritas por cada ano de escolaridade.

**Descrição da actividade:** Inserido nas actividades da Semana Cultural, irá ser disputado o torneio de Futsal inter-turmas. Os jogos serão realizados no Pavilhão do Colégio Rainha D. Leonor. Com esta actividade pretende-se promover o gosto pelo desporto, apelar ao espírito de equipa e cooperação, promover uma competição desportiva de forma alegre e promover o convívio entre os alunos de todas as turmas do colégio.

**Recursos:** Balizas de Futsal; Bolas de Futsal; Coletes; Apitos; Taças.

**Responsáveis:** Grupo de Educação Física

**Destinatários:** Todos os alunos do colégio

**Calendarização:** Semana cultural

**Instrumentos de avaliação:** Através da contagem do número de alunos participantes; Verificação das folhas de inscrição.

### 7.2.3. Mega Sprint, Mega Salto e Mega KM

**Objectivos:** Desenvolver comportamentos de saúde, a actividade física e desportiva, criando hábitos de higiene que favoreçam o seu desenvolvimento pessoal e a promoção de um estilo de vida saudável; Proporcionar aos alunos actividades de enriquecimento do currículo através de actividades diversificadas. Participação de 80 alunos; Participação de um aluno em cada prova na fase regional.

**Descrição da actividade:** O *Mega Sprinter* consta da realização de provas de velocidade de 40 metros, o *Mega Salto* consiste numa prova de salto em comprimento e o *Mega Km* numa prova de mil metros. Este leque de actividades visa abranger toda a população estudantil do 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário, em cinco escalões etários, masculinos e femininos, entre os 10 e os 18 anos. As actividades distribuir-se-ão por várias fases com o objectivo de apurar os melhores alunos do país, em cada uma destas disciplinas. Esta actividade tem como grandes objectivos, motivar e sensibilizar os alunos para a prática do Atletismo, apoiando os jovens mais talentosos nesta área.

**Recursos:** Cronómetros, aparelho para medição e fita delimitadora.

**Responsáveis:** Grupo de Educação Física.

**Destinatários:** Todos os alunos do colégio.

**Calendarização:** Abril de 2010.

**Instrumentos de avaliação:** Verificação das classificações.

### 8. Variáveis estudadas e formas de avaliação das variáveis

As variáveis em estudo correspondentes aos critérios saber, saber fazer e saber ser e estar foram avaliadas através das seguintes formas:

**Avaliação Diagnóstica:** Esta modalidade de avaliação, realizada no início de uma unidade didáctica, pretende identificar ou explorar algumas características do aluno. Permite também, por um lado, verificar se a planificação está, ou não, adequada à situação dos alunos a que se destina, e por outro, orientar o professor nos possíveis ajustamentos a introduzir na planificação. Considera-se como objectivo da avaliação diagnóstica, o levantamento de conhecimentos dos alunos considerados como pré-requisitos para abordar determinados conteúdos.

**Avaliação Formativa:** Como o nome indica a avaliação formativa tem que contribuir de algum modo para a formação do aluno. Assim, esta função formativa da avaliação é, sem dúvida a função natural da avaliação. A sua característica essencial é de ser integrada na acção de formação, de ser incorporada no próprio acto de ensino.

A avaliação formativa consiste na recolha e tratamento, de uma forma sistemática e contínua, dos dados relativos aos vários domínios da aprendizagem – competências adquirida, capacidades e atitudes desenvolvidas, destrezas desenvolvidas – com a finalidade de regulação e de orientação (Despacho Normativo n.º 338/93).

**Avaliação Sumativa:** A avaliação sumativa está ligada à medição e a classificação do grau de consecução do aluno no final de um processo (trimestre, semestre, ano) tendo a finalidade de certificar mediante a determinação de níveis de rendimento.

### 9. Promoção do programa

O planeamento do grupo vai ao encontro do Programa Nacional de Educação Física, que foi criado como um instrumento necessário para que a educação física das crianças e jovens ganhe o reconhecimento que carece, deixando de ser vista, por um lado, como mera catarse emocional, através do exercício físico vigoroso, ou, por outro lado, como animação /orientação de alguns jovens naturalmente dotados para se tornarem artistas da performance desportivo.

Assim, o programa constitui um guia para a acção do professor, que sendo motivada pelo desenvolvimento dos seus alunos encontra no Programa Nacional de Educação Física os indicadores para orientar a sua prática, em coordenação com os outros professores da escola.

### 10. Formação realizada

Seguidamente, estão indicadas as formações que o aluno estagiário realizou durante o seu processo académico:

- ✓ Licenciatura em Desporto, variante de Desporto de Natureza e Turismo Activo, na Escola Superior de Desporto de Rio Maior, pertencente ao Instituto Politécnico de Santarém, que teve início no ano de 2005 finalizado em 2008.
- ✓ Participação na Acção de Formação de Hidroginástica, com a duração de 10 horas, ministrada pela Dr.<sup>a</sup> Flávia Yazigi, realizada no Complexo de Piscinas do Jamor e organizada pela Federação Portuguesa de Natação nos dias 8 e 9 de Dezembro de 2007.
- ✓ Curso de Treinadores de Nível I em Orientação, com duração de 60 horas, que decorreu no ano lectivo 2005/2006 na Escola Superior de Desporto de Rio Maior, tendo o mesmo sido finalizado em 31 de Maio após a participação no complemento do referido curso, ministrado pela Federação Portuguesa de Orientação.
- ✓ Curso de Juiz Regional de Atletismo, que decorreu no ano de 2004, ministrado pela Associação Distrital de Atletismo de Leiria (ADAL).

### 11. Processo de avaliação e controlo

#### 11.1 Avaliação do cumprimento de objectivos

O cumprimento dos objectivos foi avaliado através da verificação das Planificações a Médio Prazo no final de cada período, que contém quais as Unidades Didácticas que foram abordadas em cada período, assim como os conteúdos de cada modalidade e as competências essenciais que os alunos devem atingir.

QUADRO 14 – Conteúdos e competências do 1º Período

---

### Conteúdos/Competências – 1º Período

---

#### **Basquetebol**

- Regras
- Posição base
- Passe
- Drible
- Lançamento em apoio
- Lançamento na passada
- Desmarcação / Marcação
- Passe e Corte
- Jogo 3x3

---

#### **Voleibol**

- Regras
- Passe em apoio
- Passe em suspensão
- Manchete
- Serviço por cima
- Remate
- Jogo 2x2
- Jogo 4x4

---

#### **Atletismo**

- Regulamento das provas
- Corrida de resistência
- Corrida de estafetas
- Salto em altura: (Técnica de fosbury-flop)
- Lançamento do Dardo

---

#### **Competências Essenciais**

Cooperar com os companheiros para o alcance dos objectivos do Basquetebol, desempenhando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.

Cooperar com os companheiros para o alcance dos objectivos do Voleibol, desempenhando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.

Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos e corridas, cumprindo correctamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.

---

QUADRO 15 – Conteúdos e competências do 2º Período

### Conteúdos/Competências – 2º Período

#### **Futsal**

- Regras
- Passe
- Recepção de bola
- Remate
- Condução de bola
- Drible
- Desmarcação / Marcação
- Jogo 5x5

#### **Andebol**

- Regras
- Passe
- Recepção
- Drible
- Remate em apoio
- Remate em suspensão
- Remate na passada
- Marcação / Desmarcação
- Jogo 7x7

#### **Ginástica Solo:**

- Rolamento à frente e à retaguarda
- Rolamento à frente com membros inferiores afastados
- Apoio facial invertido
- Pino de cabeça
- Roda
- Avião
- Ponte

#### **Aparelhos:**

- Mini-trampolim:
- Salto engrupado e em extensão
- Carpa com membros inferiores afastados
- Carpa com membros inferiores unidos

#### **Competências Essenciais**

Cooperar com os companheiros para o alcance dos objectivos do Futsal, desempenhando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.

Cooperar com os companheiros para o alcance dos objectivos do Andebol, desempenhando com

oportunidade e correcção as acções técnico-táticas solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.

Compor e realizar na Ginástica as destrezas elementares de solo e aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correcção técnica e de expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

---

QUADRO 16 – Conteúdos e competências do 3º Período

---

### Conteúdos/Competências – 3º Período

---

#### **Râguebi**

- Regras
  - Manipulação da bola
  - Passe/Recepção
  - Progressão com bola/Finta
  - Bitoque Râguebi
  - “Tag” Râguebi
- 

#### **Badminton**

- Regras
  - Serviço Comprido
  - Serviço Curto
  - Clear
  - Lob
  - Drive
  - Jogo individual
- 

#### **Competências Essenciais**

Cooperar com os companheiros para o alcance dos objectivos do Râguebi, desempenhando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.

Realizar com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas elementares do jogo de Badminton, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações “individuais”, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

---

### 11.2 Avaliação do programa

Os critérios de avaliação estabelecidos pela escola, pelo Departamento de Educação Física e pelo professor permitirão determinar, concretamente o grau de sucesso dos alunos. Os critérios de avaliação constituem, portanto, regras de qualificação da participação dos alunos nas actividades seleccionadas para a realização dos objectivos e do seu desempenho nas situações de prova, expressamente organizadas pelo professor para a demonstração das qualidades visadas.

A avaliação dos alunos deve, constituir um factor coerente da estratégia pedagógica e do plano da EF no âmbito das escolas em curso, da escola e do ano de escolaridade. O próprio Projecto de Educação Física e o planeamento do processo educativo deve integrar a avaliação como factor de dinâmica desse processo.

### 11.3 Formas de avaliação intermédia do estágio

No decorrer do estágio foram realizadas várias avaliações intermédias pelos orientadores de estágio.

Realizaram diversas observações de aulas e fizeram a sua avaliação através de relatórios de supervisão pedagógica. Neles estavam descritos a avaliação do plano de aula, clima de aula e feedbacks.

### 12. Conclusões e Limitações

O estágio é o momento de colocarmos em prática o que aprendemos. É o momento de reconhecimento do nosso perfil profissional, das nossas opções relacionadas à educação física. É em suma, um grande momento de auto - conhecimento perante a futura profissão, onde colocamos também em prática os nossos valores morais e éticos, a nossa personalidade e os nossos sentimentos.

Ao longo deste ano houve aprendizagens muito proveitosas e enriquecedoras no âmbito da intervenção pedagógica e do relacionamento estabelecido com toda a comunidade educativa que contribuíram para o sucesso desta prática.

Inicialmente houve algumas dificuldades no planeamento das aulas e nas suas implementações. Isto deveu-se ao facto de eu vir de uma outra área diferente à do ensino escolar nomeadamente à de Desportos de Natureza. Esta limitação fez com que houvesse uma aprendizagem mais eficaz principalmente em relação a todos os conteúdos das modalidades a leccionar, pois no início de cada Unidade Didáctica era realizado sempre um documento orientador. A modalidade onde houve mais dificuldade de leccionar foi a de Râguebi pois foi uma modalidade que nunca tinha tido algum contacto anteriormente. Ao invés, foi a modalidade em que houvei uma maior motivação para a prática por parte dos alunos, o que ajudou inteiramente na minha intervenção e por consequência o processo ensino-aprendizagem teve mais sucesso.

Houve vários momentos de questionamento em relação à teoria e a prática, já que muitas vezes o que foi idealizado para as aulas, acabou em frustração, pois nem sempre os alunos estavam dispostos a fazer o que foi proposto. Foram enfrentados diversos problemas no decorrer do estágio, sendo a maioria destes ligados a factores externos à acção pedagógica.

Indisciplina por parte de alguns alunos, a dificuldade no planeamento de aulas compatíveis com a realidade da escola, a falta de interesse de alguns alunos pelas aulas, a falta de material de Educação Física na escola, a falta de locais na escola, para a realização das aulas nos dias de chuva foram alguns dos problemas que tiveram que ser enfrentados durante todo o ano lectivo.

Ao nível do planeamento foi possível verificar que nem sempre o cumpri integralmente, uma vez que em certos momentos houve a necessidade de improvisar e adaptar estratégias às capacidades dos alunos.

Em relação à actividade de canoagem desenvolvida para os alunos da escola, esta não teve o sucesso esperado devido à falta de participantes. Penso que para os alunos envolvidos foi bastante enriquecedor pois foi uma modalidade diferente das que praticam durante todo o ano lectivo, principalmente por esta ser ao ar livre e em meio aquático, o que faz com que haja um ganho de motivação e interesse para a prática de actividade física também fora da escola.

Foram também desenvolvidas algumas actividades extra-lectivas que tiveram também a minha participação, nomeadamente o Corta-Mato Escolar, o Torneio de Futsal Inter-turmas e o Mega Sprint, Mega Salto e o Mega Km. Em todas estas actividades os objectivos foram atingidos. Houve uma grande adesão e muito bons resultados pelos alunos da escola.

Apesar de todos os problemas encontrados, foi um ano lectivo bastante positivo pois foi conseguido colocar em prática alguns conceitos que foram aprendidos nos anos de Licenciatura e no primeiro ano de Mestrado.

Em suma, ao longo deste ano lectivo foram adquiridas competências na área da intervenção pedagógica, onde houve desenvolvimentos no sentido de responsabilidade face ao ensino, correspondendo às exigências da profissão, da escola e do meio envolvente, colaborando em todas as iniciativas promovidas pela comunidade educativa.

### 13. Recomendações Futuras

Para futuros estagiários, sugiro a realização de estudos relacionados com a Observação Pedagógica, em qualquer sistema de observação, pois é através deles e da sua prática que os recentes profissionais da área da Educação Física se apercebem de como é a verdadeira realidade de uma aula e como devem agir para que a gestão de aula seja eficaz e que haja sucesso e eficiência na aprendizagem por parte dos alunos.

As aulas constituem uma fonte privilegiada de informação útil para o professor. É a partir da sua adequada observação que se consegue descrever e interpretar o desempenho dos alunos, com o objectivo de ensinar melhor e orientar as metodologias para as metas desejadas.

Possuir um conhecimento cada vez mais sólido sobre a aula e, sobretudo dos factores que contribuem para a sua qualidade, devem ser uma preocupação constante do educador. No entanto, para se conseguir este objectivo, os resultados da observação devem evidenciar factos significativos que ocorrem com regularidade. Com efeito, só é possível inferir algo sobre determinados comportamentos da turma e/ou alunos, depois de se verificar que eles acontecem com alguma frequência.

A análise e observação da aula devem facultar ao professor um conjunto de informações que permitam definir e/ou redefinir as suas estratégias de acção e, ao mesmo tempo, avaliar os seus efeitos. Neste processo, o aluno deve tomar parte activa na avaliação do seu desempenho, porque só quando tiver interiorizado o que se espera dele, estará apto para níveis de exigência superiores.

No âmbito da pedagogia, a captação de informações determinantes acerca da aula proporciona a detecção de modelos de actuação quer do professor quer dos alunos, que permitem a aplicação de metodologias de ensino mais eficazes e estratégias de trabalho mais profícuas.

Estes argumentos reforçam a ideia da importância da análise da aula e a sua decisiva intervenção no processo pedagógico. Nesta perspectiva, reconhecem-se as potencialidades e valências da observação, no sentido de permitir uma melhor compreensão dos princípios estruturais e funcionais da aula, identificação dos critérios de eficácia do rendimento individual do aluno e colectivo da turma, bem como a adequação dos modelos de ensino que regulam e orientam a prestação do professor.

Dada a importância da observação na regulação do processo educativo, esta deveria situar-se no cerne das interrogações acerca da formação sistemática em que o professor se encontra envolvido, constituindo-se assim uma das suas dimensões fundamentais. Esta aposta na observação significa colocá-la naquele que deve ser o seu devido lugar, como componente dinâmica deste processo e, conseqüentemente, como instrumento fundamental do seu desenvolvimento.

Controlar a qualidade do ensino constitui um dos objectivos da observação da aula, contribuindo para diferenciar as opiniões dos factos. Todavia, permanece ainda uma certa resistência à sua implementação, apesar desta disponibilizar informações relevantes acerca do produto e do processo de ensino.

O professor que não recorre a uma observação previamente estruturada e sistematizada tende a reter com muita imprecisão os elementos críticos da sua aula, manifestando a tendência para formar opiniões subjectivas sobre os factores que determinam o sucesso e/ou insucesso do seu desempenho.

Para rematar esta pequena reflexão, será oportuno reforçar a ideia de que é de experiência em experiência que o professor vai consolidando a sua capacidade de observador, conseguindo progressivamente gerir com maior eficácia a diversidade de episódios pedagógicos que ocorrem na sua aula. Assim, parece pertinente atribuir à observação um papel determinante na regulação do processo ensino/aprendizagem, na medida em que integra e regula a maioria das decisões do professor na condução das suas aulas.

### Referências Bibliográficas

Almeida, A. (2004). Ética Profissional em Educação Física no Brasil: prolegómenos. In: TOJAL, João Batista (Org.). Ética profissional na Educação Física. Rio de Janeiro: SHAPE/CONFED, p. 193-204.

Arends, R. (1995). *Aprender a Ensinar*. Mcgraw-Hill.

Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte.

Carniel, M. (2003). O tempo de aprendizagem ativa nas aulas de Educação Física escolar em cinco escolas particulares da cidade de Porto Alegre, RS. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura em Educação Física) – Centro Universitário La Salle, 39p.

Carreiro da costa, F. (1995). O Sucesso Pedagógico em Educação Física. Estudo das Condições e Factores de Ensino-Aprendizagem Associados ao Êxito numa Unidade de Ensino. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa.

Coelho, O. (2004). *Pedagogia do Desporto – Contributos para uma compreensão do desporto juvenil*. Livros Horizonte.

Costello, J. et Laubach, S.. Student Behavior. In W. Anderson & G. Barrette (Eds.) (1978). What's Going on in Gym: Descriptive Studies of Physical Education Classes. Motor Skills: Theory into Practice, Monograph 1, pp. 11-24.

Damas, M. et de Ketele, J-M. (1985). *Observar para avaliar*. Livraria Almedina, Coimbra.

Geraldes, A.(1993). *Ginástica Localizada: teoria e prática*. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint.

Graber, K.C.; Templin, T.J. (2002). *Pedagogia da atividade física*. In: HOFFMAN, S.J.; HARRIS, J.C. *Cinesiologia: o estudo da atividade física*. Porto Alegre: Artmed.

Graça, A. (1991). O Tempo e a Oportunidade para Aprender o Basquetebol na Escola. Análise de uma Unidade de Ensino com Alunos do 5<sup>o</sup> Ano de Escolaridade. Dissertação apresentada às provas de aptidão pedagógica e de capacidade científica. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto. Porto.

Lombardi, R. (2005). *Formação Inicial: Uma observação da prática docente por discurso de alunos estagiários do curso de Letra*.

Mestrado em Educação Física Escolar  
Andreia Bento

Mesquita, I. (1992). Estudo Descritivo e Comparativo das Respostas Motoras de Jovens Voleibolistas de Diferentes Níveis de Desempenho nas Situações de Treino e Competições. Dissertação apresentada às provas de aptidão pedagógica e de capacidade científica. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto. Porto.

Postic, M. et de Ketele, J-M (1998). Observer les situations éducatives. Press Universitaires de France (PUF).

Romão, J. C. Aprender, Desenvolver, Aplicar – Educação Física, 2º Ciclo – 5º Ano. Edições Asa.

Sarmiento, P.; Rosado, A.; Rodrigues, J.; Veiga, A. & Ferreira, V. (1990). Pedagogia do Desporto II. Instrumentos de Observação Sistemática da Educação Física e Desporto - Elementos de Apoio -. Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana. Cruz Quebrada.

Shute, S.; Dodds, P.; Placek, J.; Rife, F. & Silverman, S. (1982). Academic Learning Time in Elementary School Movement Education: A Descriptive Analytic Study. Journal of Teaching in Physical Education. Vol. 1 (2), pp. 3-14.

Silva, P. (2003). 3000 Exercícios e Jogos para Educação Física Escolar, Vol.1. Editora Sprint.

Souza, J. (2007). MOVIMENTUM - Revista Digital de Educação Física – A importância do Estágio Supervisionado na formação do profissional de Educação Física: uma visão docente e discente. Ago.dez.

Telama, R.; Paukku, P.; Varstala, V. et Paananen, M. Pupils' (1992). Physical Activity and Learning Behaviour in Physical Education Classes. In M. Piéron e J. Cheffers (Eds.): Studying the Teaching in Physical Education, pp. 22-35. Liège: AISEP.

### Referências electrónicas

Colégio Rainha D. Leonor. Acedido em 09.09.2009.

Disponível em <http://www.crdl.pt/>

Doença de Wilson. Acedido em 09.09.2009.

Disponível em [http://pt.wikipedia.org/wiki/Doen%C3%A7a\\_de\\_Wilson](http://pt.wikipedia.org/wiki/Doen%C3%A7a_de_Wilson)

Formação Inicial: Uma observação da prática docente por discurso de alunos estagiários do curso de Letra. Acedido em 05.09.2009.

Disponível em <http://www.congresso/ed2005.puc.c/pdf/ferreira%20lombardi.pdf>

Informação sobre Diabetes. Acedido em 09.09.2009.

Disponível em <http://www.roche.pt/portugal/index.cfm/saude/diabetes/>

Manual de Boas Práticas na Asma. Acedido em 09.09.2009.

Disponível em <http://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i005650.pdf>

Sopro no Coração ou Cardíaco – O que é, sintomas, tratamentos. Acedido em 09.09.2009.

Disponível em <http://www.copacabanarunners.net/sopro.html>

**ANEXOS**

Salienta-se que apenas está aqui colocado um exemplar de cada documento. Os restantes estão em suporte digital.

## RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Ano/Turma: 9º D		Ano Lectivo: 2009/2010							U.D: Andebol
Nº	Nome	01/02	05/02	08/02	12/02	19/02	22/02	26/02	Observações
1	Ana Gonçalves Félix	P	P	P	P	P	P	P	
2	António Siopa	P	P	P	P	P	P	P	
3	Beatriz Maria Serra	P	P	P	P	F	P	P	
4	Cláudia Marina Vieira	P	P	P	P	P	P	P	
5	Daniel José Devesa	P	F	P	P	P	P	P	Atestado médico
6	David Filipe Andrade	P	P	P	P	P	P	F	
7	Francisco Ribeiro	P	P	P	P	P	P	P	
8	Inês Filipa Cristiano	P	P	P	P	P	P	P	
9	Inês Serrano Ribeiro	P	F	P	P	P	P	P	
10	Inês Soares Vaz	P	P	P	P	P	P	P	
11	Joana Arroja	P	P	P	P	P	P	P	
12	Joana Rito Mazarelo	P	P	P	P	F	P	P	
13	João Manuel da Costa	P	P	P	P	P	P	P	
14	João Miguel Oliveira	P	P	P	P	P	P	P	
15	Joel Fernando Barros	P	P	P	P	P	P	P	
16	Lília Eva Costa	P	P	P	P	P	P	P	
17	Márcia Gonçalves	P	P	P	P	P	P	P	
18	Michael Costa	P	P	P	P	P	P	P	
19	Mónica Ventura	P	P	P	P	P	P	P	
20	Patrícia Isabel Pereira	P	P	P	P	P	P	P	
21	Rafaela Afonso	P	P	P	P	P	P	P	
22	Ricardo Fragoso	P	P	P	P	P	P	P	
23	Salomé Ramos	P	P	P	P	P	P	P	
25	Tânia Isabel Filipe	P	P	P	P	P	P	P	
26	Tiago Sabino	P	P	P	P	P	P	P	
27	Vanessa Maria	P	P	P	P	P	P	P	
28	Vera Lúcia Urbano	P	P	P	P	P	P	P	

**Educação Física, 9º D**

Duração da Prova: 45 minutos

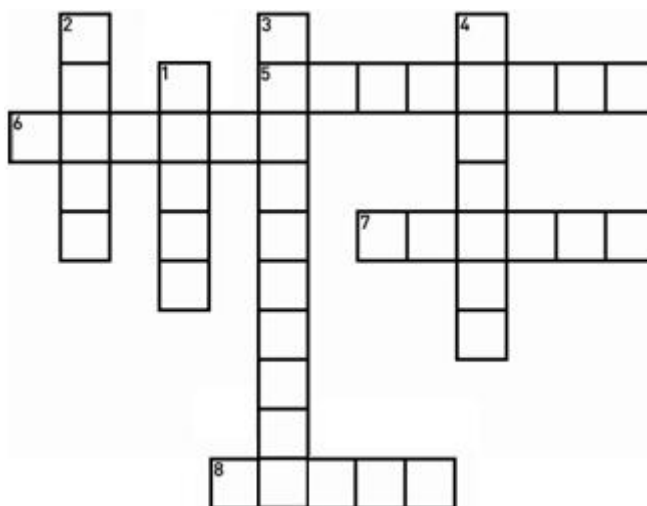
Novembro de 2009

<b>Nome:</b>		<b>N.º</b>	<b>Turma:</b>
<b>Classificação:</b>		<b>Professor:</b>	
<b>Enc. Educação:</b>		<b>Observações:</b>	

**GRUPO I**

**Basquetebol**

1. Preenche o quadro abaixo de acordo com os números e respectivas informações.



**Vertical**

1. Gesto técnico que tem como objectivo a colocação da bola num colega que se encontre em melhor posição, para a criação de situações de finalização ou para a progressão no terreno de jogo.
2. Tipo de passe utilizado para distâncias curtas e médias, sem adversário pela frente.
3. Forma de drible utilizado fundamentalmente para sair de uma zona congestionada e avançar no terreno.
4. Tipo de lançamento que é realizado com dois apoios alternados no solo, seguido de uma fase de suspensão.

**Horizontal**

5. Recuperação da bola após esta ser lançada ao cesto.
6. Tipo de passe realizado quando há um adversário entre 2 jogadores.
7. Quando a equipa está de posse de bola pode realizar um...
8. Quando a bola entra no cesto a partir de um lançamento livre é...

**2. Cada uma das seguintes questões apresenta apenas uma resposta certa. Assinala-a.**

2.1. Durante quanto tempo pode um jogador estar parado com a bola nas mãos, sem a driblar?

- a) 3 segundos.
- b) 5 segundos.
- c) O tempo que quiser.

2.2. Quantos passos, no máximo, podem os jogadores de basquetebol realizar com a bola nas mãos?

- a) Nenhum passo. No basquetebol é proibido correr com a bola na mão.
- b) 2 passos.
- c) 3 passos.

**3. Responde às questões que se seguem.**

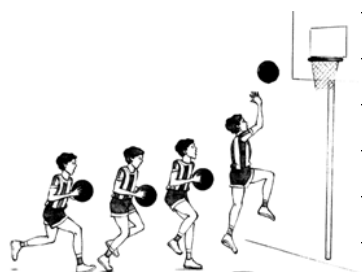
3.1. Explica em que consiste o “passe e corte”.

---

---

---

3.2. Refere qual o gesto técnico indicado e indica duas das suas componentes críticas.



---

---

---

---

---

**GRUPO II**

**Voleibol**

**1. Indica se as seguintes afirmações são verdadeiras (V) ou falsas (F).**

- 1.1. Um jogador pode tocar duas vezes seguidas na bola. \_\_\_\_\_
- 1.2. A bola pode tocar na rede. \_\_\_\_\_
- 1.3. Cada equipa pode dar no máximo 3 toques. \_\_\_\_\_
- 1.4. Ao realizar a manchete a superfície de contacto com a bola são as mãos. \_\_\_\_\_
- 1.5. No serviço pode-se pisar a linha de fundo. \_\_\_\_\_
- 1.6. Devemos iniciar o serviço por cima segurando a bola sensivelmente à altura dos joelhos. \_\_\_\_\_

**2. Responde às seguintes questões utilizando apenas uma palavra:**

- 2.1. Gesto técnico com que se inicia o jogo. \_\_\_\_\_
- 2.2. O que faz uma equipa quando ganha o serviço antes de o executar. \_\_\_\_\_
- 2.3. Como devem estar os braços para executar correctamente a manchete. \_\_\_\_\_
- 2.4. Quanto tempo pode um jogador ter a bola em seu poder. \_\_\_\_\_
- 2.5. Passe com batimento na bola feito nos antebraços. \_\_\_\_\_
- 2.6. Acção junto à rede, com que se pretende alcançar ponto. \_\_\_\_\_
- 2.7. Número máximo de toques por jogada. \_\_\_\_\_

**3. Responde às seguintes questões:**

3.1. Refere quando é que os jogadores de uma equipa rodam e em que sentido é feita essa rotação.

---

---

---

3.2. Refere o nome dos gestos técnicos indicados nas figuras 1 e 2 e descreve um deles.

---

---

---

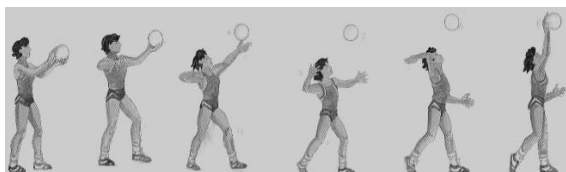


Fig 1. \_\_\_\_\_

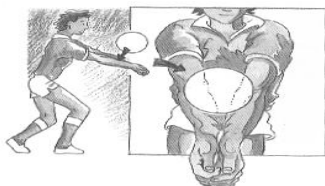


Fig 2. \_\_\_\_\_

**Bom trabalho!**

*O Professor:* \_\_\_\_\_

Mestrado em Educação Física Escolar  
Andreia Bento

## RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Daniel Ferreira/ Andreia Bento

9ºD – 2009/2010

Novembro						
N.º	Nome	Instrumentos de Avaliação			Avaliação Global [F; NS; S; B; MB]	Observações (Indicar a evolução do aluno) [Positiva/Negativa Sem Evolução]
		Testes Escritos [F; NS; S; B; MB]	Avaliação Prática [F; NS; S; B; MB]	Observação Directa [F; NS; S; B; MB]		
01	Ana Gonçalves Félix	Não Satisfaz	Satisfaz	Satisfaz	Não Satisfaz	Sem evolução
02	António Siopa	Bom	Bom	Bom	Bom	Sem evolução
03	Beatriz Maria Serra	Bom	Não realizou	Satisfaz	Satisfaz	Sem evolução
04	Cláudia Marina Vieira	Satisfaz	Satisfaz	Satisfaz	Satisfaz	Sem evolução
05	Daniel José Devesa	Realizou no dia 30/11	-	Satisfaz	Satisfaz	Sem evolução
06	David Filipe Andrade	Bom	Bom	Muito Bom	Bom	Sem evolução
07	Francisco Ribeiro	Satisfaz	Satisfaz	Satisfaz	Satisfaz	Sem evolução
08	Inês Filipa Cristiano	Satisfaz	Satisfaz	Bom	Satisfaz	Sem evolução
09	Inês Serrano Ribeiro	Não Satisfaz	Satisfaz	Satisfaz	Satisfaz	Sem evolução
10	Inês Soares Vaz	Bom	Satisfaz	Bom	Bom	Positiva
11	Joana Arroja	Satisfaz	Satisfaz	Bom	Satisfaz	Sem evolução
12	Joana Rito Mazarelo	Satisfaz	Satisfaz	Bom	Bom	Sem evolução
13	João Manuel da Costa	Bom	Muito Bom	Muito Bom	Muito Bom	Positiva
14	João Miguel Oliveira	Satisfaz	Satisfaz	Bom	Satisfaz	Sem evolução
15	Joel Fernando Barros	Satisfaz	Satisfaz	Bom	Satisfaz	Sem evolução
16	Lília Eva Costa	Satisfaz	Satisfaz	Bom	Satisfaz	Sem evolução
17	Márcia Gonçalves	Satisfaz	Satisfaz	Bom	Satisfaz	Sem evolução
18	Michael Costa	Fraco	Satisfaz	Bom	Satisfaz	Sem evolução
19	Mónica Ventura	Satisfaz	Satisfaz	Bom	Satisfaz	Sem evolução
20	Patrícia Isabel Pereira	Satisfaz	Satisfaz	Bom	Satisfaz	Sem evolução
21	Rafaela Afonso	Bom	Satisfaz	Bom	Bom	Positiva
22	Ricardo Fragoso	Bom	Bom	Muito Bom	Bom	Sem evolução
23	Salomé Ramos	Satisfaz	Satisfaz	Bom	Satisfaz	Sem evolução
24	-	-	-	-	-	-
25	Tânia Isabel Filipe	Satisfaz	Não Satisfaz	Satisfaz	Satisfaz	Positiva
26	Tiago Sabino	Realizou no dia 30/11	Muito Bom	Satisfaz	Bom	Positiva
27	Vanessa Maria	Satisfaz	Satisfaz	Satisfaz	Satisfaz	Sem evolução
28	Vera Lúcia Urbano	Satisfaz	Satisfaz	Bom	Satisfaz	Sem evolução

## Grupo de Educação Física 2009/2010

<b>Actividade:</b> Canoagem.	<b>Calendarização:</b> 26 Maio 2010 (Quarta-feira à tarde).
------------------------------	---

<b>Responsável:</b> Prof. Andreia Bento.	<b>Colaboradores:</b> Grupo de Educação Física.
--	---

<b>Destinatários:</b> 3º Ciclo e Secundário (número máximo de inscrições: 50).	<b>Espaço:</b> Escola de Vela da Lagoa – Foz do Arelho.
--	---

<b>Descrição da Actividade:</b> Pretende-se proporcionar aos alunos uma tarde da modalidade de Canoagem na Escola de Vela da Lagoa. Uma vez que os Desportos de Aventura já fazem parte dos currículos nacionais de Educação Física, a sua prática tem-se generalizado e começa a fazer parte do quotidiano de inúmeras escolas. Pelas características intrínsecas que este tipo de exercício possui e devido a ser muitas vezes praticado em meio natural, são-lhe atribuídos efeitos benéficos no comportamento e bem-estar dos praticantes, havendo também um melhoramento da auto-estima e redução de determinados problemas de saúde.	
<b>Recursos:</b> * Autocarro para deslocação para o local. Os restantes recursos materiais para a realização da actividade serão disponibilizados pela entidade.	
<b>Custo por aluno:</b> 14 euros/pax (sessão de 3h)	
<b>Observações:</b> Os preços incluem material, monitor e seguro. Não inclui transporte.	
<b>Objectivos:</b> - Conseguir com que 50 alunos do 9ºano e/ou secundário realizem a actividade.	<b>Monitorização e Medição:</b> - A medição será feita através da contagem do número de participantes e da verificação das folhas de inscrição.

\*Em caso de necessidade de recursos materiais deverá ser anexada a respectiva requisição de material.

<b>Elaborado em:</b>
<b>A Professora:</b>

<b>Parecer:</b>
<b>A Direcção,</b>