



INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM
ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR

Mestrado em Desporto

Especialização em Educação Física Escolar

RELATÓRIO DE ESTÁGIO
ESCOLA SECUNDÁRIA POETA ANTÓNIO ALEIXO

Orientador: Professor Doutor Pedro Jorge Richheimer Marta de Sequeira

Mestrando: Cristina Dolores Branco Maurício

Novembro 2010

AGRADECIMENTOS

É com muito agrado que expresso aqui o mais profundo agradecimento a todos aqueles que tornaram possível este Estágio. A todos eles o meu obrigado.

À Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM) por tornar possível e concretizável este Estágio e pelo voto de confiança e apoio para a sua realização.

Ao Orientador de Estágio da Escola Superior de Desporto de Rio Maior Professor Dr. Pedro Sequeira, pelo importantíssimo e imprescindível apoio, incentivo e disponibilidade demonstrada em todas as fases que levaram à concretização deste Estágio e, também, pelo crédito, confiança e cuidado com que sempre me recebeu.

À Direcção da Escola Secundária Poeta António Aleixo (ESPAA) pela parceria estabelecida com a ESDRM, pela atenção com que me receberam e pelas excelentes condições de trabalho que me proporcionaram bem como a ajuda, sem a qual não seria possível a concretização do Estágio.

Ao Professor Orientador de Estágio da escola (ESPAA) José Jorge, não só pela sua extrema competência, como também pela sua dedicação, mobilização, experiência, paciência, atenção, capacidade de trabalho em equipa, amizade, compreensão, apoio e convivência diária.

À Directora de Turma Professora Marta Vilela pelo apoio, transmissão de conhecimentos e experiências no cargo de Assessor de direcção de turma.

Ao meu colega e grande amigo Nuno Amaral por todo o apoio, paciência e colaboração durante o estágio e pela importante amizade que temos.

Aos colegas do Grupo de Educação Física, pela inteira disponibilidade sempre demonstrada e pela maneira como me receberam.

Aos alunos a quem tive a oportunidade de leccionar as aulas de Educação Física pelo bom relacionamento, amizade, carinho e respeito conseguido, assim como aos alunos do grupo de Dança que me deram a oportunidade de colaborar numa das áreas que mais gosto tenho.

Aos meus dois "chefinhos", Nuno Oliveira e Tiago Pereira, pela inteira amizade, apoio e disponibilidade de tempo que me proporcionaram para a realização deste estágio. Sem eles não teria sido possível.

À minha Coordenadora do curso de Educação Física e Desporto do INUAF Mestre Joana Serpa, pelos concelhos, orientações e ajudas prestadas durante toda esta minha formação.

A todos os meus colegas e amigos do INUAF pelo apoio, dicas, manuais, ajudas e amizade que sempre tiveram para comigo. Um muito obrigada ao Professor Doutor Francisco Sobral, Professora

Doutora Ana Faro, Mestre Joana Elias, Dr. Tiago Escudeiro, e os já referidos Mestre Joana Serpa, Mestre Tiago Pereira e Dr. Nuno Oliveira.

A todos os meus amigos pelo apoio e incentivo absoluto.

Aos meus pais, pelos valores ensinados e apoio, apesar de todas as dificuldades e de acharem sempre que não fazem nada por mim.

Ao meu companheiro Célio por todo o apoio, por todos os momentos e pela paciência, dedicação e carinho que tem para comigo, que foram definitivos para a conclusão desta etapa.

Aos meus filhos Jéssica e Eduardo por serem tão especiais e terem sido forçados a longas ausências para que eu pudesse realizar este meu objectivo.

A todos os que directa e indirectamente e que possam não estar referidos aqui, mas que tornaram possível a execução deste trabalho o meu sincero obrigado.

RESUMO

A Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM) e a Escola Secundária Poeta António Aleixo (ESPAA) de Portimão estabeleceram uma parceria no sentido de proporcionar o Estágio Pedagógico a dois mestrandos, inserindo-se no âmbito do 2.º ciclo do processo de Bolonha.

O presente Relatório do Estágio Pedagógico procura sustentar e relatar a última etapa deste processo. O Estágio oferece um conhecimento da realidade em situação de trabalho, isto é, exercer a docência em unidades escolares do sistema de ensino, sendo um período de adaptação do aluno à condição de profissional no mercado de trabalho.

A Educação Física nasce com a necessidade de preparar e educar os corpos, tendo como objectivos principais o desenvolvimento multilateral e eclético, criação de hábitos de higiene, de comportamentos saudáveis e contribuir para o desenvolvimento de uma aprendizagem de qualidade ao longo da vida, promover elevados níveis de desempenho e preparar os alunos para uma vida activa.

As aulas foram leccionadas durante o ano lectivo de 2009/10, à turma C do 11.º ano, e é composta por vinte e seis alunos que frequentaram as aulas de Educação Física. São 8 alunos do género masculino e 18 do género feminino, com uma média etária de $16,31 \pm 0,79$ anos, sendo os valores mínimo e máximo de 15 e 19 respectivamente.

Objectivos: operacionalização dos objectivos propostos no Projecto de Estágio, visando a implementação da modalidade de *Ultimate Frisbee*, bem como organização e realização de uma acção de formação para os professores de Educação Física; organização e execução de um projecto de actividades (Acampamento); observação e análise da leccionação de outros professores; assessoria à directora de turma; acompanhamento e auxílio nas várias actividades do Desporto Escolar e ao grupo de Dança; acompanhamento das aulas do Professor Orientador e do outro estagiário; preparação e apresentação de aulas, através de uma metodologia de leccionação alternada entre o orientador e o estagiário, utilizando o modelo por etapas.

O processo de Ensino e Aprendizagem tem como referência fundamental uma avaliação centrada em três Áreas: Área das Actividades Físicas Desportivas, Área da Aptidão Física e Área dos Conhecimentos.

Neste Estágio foi ainda aplicado o Inquérito de Valores de Satisfação, uma versão adaptada e traduzida para língua portuguesa (IAAF, Introduction to Coaching Theory, 1991). Os resultados foram analisados pelo programa estatístico do SPSS, evidenciando pela negativa o sentido de humor e a paciência que o professor tem para com o aluno. Enquanto pela positiva salienta-se o conhecimento dos vários desportos e o dar aulas com entusiasmo.

Neste sentido, é avançada uma perspectiva centrada na interligação das valências realizadas, cuja configuração contempla a análise e o envolvimento entre todas as actividades.

ABSTRACT

The Sports Sciences School of Rio Maior (ESDRM) and Poeta António Aleixo Secondary School (ESPA) in Portimão established a partnership to provide a Teaching Internship to two Masters students, as part of the second cycle of the Bologna process.

This Report of Teacher Training aims to support and to describe the final step in this process. The Internship provides knowledge of what working in the workforce is really like. That is, to begin teaching in the school system -- an adjustment period of the student into the professional labor market.

Physical education is born of the need to prepare and educate the body. Its main objectives are multilateral and eclectic development, creating hygiene habits, healthy behavior and contributing to the development of quality learning throughout life, promoting high levels of performance and preparing students for an active life.

Classes were lectured during the academic year 2009/10, to class C of the 11th grade. The class consists of a total of twenty-six students which attended the Physical Education classes. Compose by 8 male and 18 female students with an average age of 16,31 ± 0,79 years old, with 15 years for minimum value and 19 years as higher value.

Objectives: make the objectives proposed in the Training Project operational; implement the activity of Ultimate Frisbee; organize and implement a training program for physical education teachers; organize and implement an activity project (camping); observe and analyze the teaching of other teachers; assessor to the head teacher; monitor and assist the different school sport activities as well the Dance group: monitor the leader teacher's classes and that of the teacher trainee; prepare classes and teach through alternating teaching methodology between the supervising teacher and the teacher trainee, using the stages model.

The success of the process of Teaching and Learning in this subject area focuses on the evaluation of three assessment areas: Physical and Sports Activities, Physical Fitness and Knowledge.

This training course also included a Satisfaction Survey, a version adapted and translated to Portuguese (IAAF, Introduction to Coaching Theory, 1991). The results were analyzed by the SPSS statistical program, highlighting, in a negative way, the teacher's sense of humor and hers patience with his students. The positive points focus on the knowledge of sports activities and the enthusiasm of teaching.

As such, we propose an approach which focuses on connecting all efforts made, including the analysis and involvement of all activities.

RESUMÉ

L'École Supérieure de Sports de Rio Maior (ESDRM) et l'École Secondaire Poeta António Aleixo (ESPAA) de Portimão se sont associées pour permettre la réalisation du stage pédagogique à deux étudiants en maîtrise, inséré dans le 2^e cycle du processus de Bologne.

Ce rapport du stage pédagogique ambitionne de rapporter la dernière étape de ce processus. Le stage offre un apprentissage de la réalité dans le domaine du travail, c'est-à-dire enseigner dans des établissements scolaires du système d'enseignement, étant une période d'adaptation de l'étudiant à sa condition de professionnel sur le marché du travail.

L'éducation physique naît du besoin de préparer et éduquer les corps, ayant comme principaux objectifs le développement multilatéral et éclectique, la création d'habitudes d'hygiène et de comportements sains, contribuer au développement d'un apprentissage de qualité tout au long de la vie; encourager de hauts niveaux de rendement et préparer les élèves à une vie active.

Les cours ont été donnés durant l'année scolaire 2009/10 dans la classe C de 11^{ème} année, composée de vingt-six élèves ont fréquenté les cours d'éducation physique. La classe était composée de 8 élèves du sexe masculin et 18 du sexe féminin. La moyenne d'âge des élèves était de 16,31 ±0,79 ans, l'âge minimum étant de quinze ans et le maximum de dix-neuf ans.

Objectifs: développer les objectifs proposés dans le projet de stage, visant l'implantation de l'activité d'Ultimate Frisbee sur le terrain, organisation et réalisation d'une action de formation pour les professeurs d'éducation physique, organisation et réalisation d'un projet d'activités (campement), observation et analyse des méthodes d'enseignement d'autres professeurs; aide au professeur titulaire, accompagnement et aide d'autres activités sportives de l'école et aussi le groupe de danse; accompagner les cours du professeur orienteur et de l'autre stagiaire, préparer et donner des cours en alternance avec le professeur, utilisant le modèle par étapes.

Pour garantir le succès, le processus d'enseignement et d'apprentissage se base sur une évaluation dans trois domaines: le domaine des activités physiques et sportives, le domaine de la capacité physique et le domaine des connaissances.

Lors de ce stage, nous avons aussi appliqué un questionnaire de niveaux de satisfaction, une version adaptée et traduite vers le portugais (IAAF, Introduction to Coaching Theory, 1991). Les résultats ont été analysés par le programme de statistiques du SPSS, mettant en évidence, de forme négative, le sens de l'humour et la patience du professeur envers l'élève. Par contre, les points positifs sont la connaissance des différents sports et l'enthousiasme à enseigner.

Dans ce sens, nous proposons une perspective basée sur le rapport des valences effectuées, dont la configuration contemple l'analyse et la participation de toutes les activités.

ÍNDICE GERAL

	Pág.
Agradecimentos	i
Resumo	iii
Abstract	v
Résumé	vi
Índice Geral	vii
Índice de Tabelas	x
Índice de Organigramas	x
Índice de Gráficos	x
Índice de Figuras	xi
1. INTRODUÇÃO	1
2. OBJECTIVOS	2
3. REVISÃO DA LITERATURA	3
3.1. Análise do envolvimento	3
3.1.1. Região e envolvimento	3
3.1.2. Local ou locais	3
3.1.3. Caracterização da Escola Secundária Poeta António Aleixo	4
3.1.3.1. O Edifício	4
3.1.3.2. Número de alunos e sua distribuição nos centros/agrupamentos	5
3.1.3.3. Estrutura organizacional e funcional da escola	5
3.1.3.4. Organigrama	5
3.1.3.5. Estruturas de coordenação e supervisão	6
3.1.3.6. Recursos materiais necessários e disponíveis	6
3.2. Análise dos praticantes	7
3.2.1. Caracterização geral dos praticantes	7
3.3. Análise da actividade	7
3.3.1. Conceitos e conteúdos	7
a) Estágio pedagógico	7
b) Educação Física e Formação de Professores	8
c) Avaliação	8
d) Cuidados e necessidades específicas da população alvo	15
e) Metodologias e estratégias	16
f) O projecto de Educação Física na Escola Secundária Poeta António Aleixo	17
g) O planeamento da Escola Secundária Poeta António Aleixo	18
4. MÉTODOS	29
4.1. O Planeamento na Escola Secundária Poeta António Aleixo	29

4.1.1. O Plano de turma	30
4.1.2. Planeamento por etapas	31
4.1.3. Modelo por etapas	33
4.2. Estágio - Aplicação prática	34
4.2.1. Leccionação à turma C do 11º ano	35
4.2.1.1. Caracterização da turma	35
4.2.1.2. Planificação anual	39
4.2.1.3. Plano de aula	41
4.2.1.4. Programa de atribuição de classificações / níveis	57
4.2.2. Projecto de actividades - ECO DESPORTO AVENTURA	65
4.2.3. Acção de formação - ULTIMATE FRISBEE	66
4.2.4. Desporto Escolar	67
4.2.5. Acompanhamento da Directora de Turma	68
4.2.6. Observação de aulas	70
4.2.7. Orientação do Estágio	71
5. RESULTADOS	73
5.1. Processo de avaliação e controlo	73
5.1.1. Processo de avaliação do cumprimento dos objectivos	73
5.1.2. Processo de avaliação do programa	73
5.2. Avaliação	74
5.3. Resultados na Área das Actividades Físicas	74
5.3.1. Categoria A	74
5.3.1.1. Futebol	74
5.3.1.2. Basquetebol	75
5.3.1.3. Andebol	76
5.3.1.4. Voleibol	76
5.3.2. Categoria B	77
5.3.2.1. Ginástica de Aparelhos	77
5.3.2.2. Ginástica Acrobática	77
5.3.3. Categoria C	78
5.3.3.1. Atletismo - Estafetas	78
5.3.3.2. Atletismo - Triplo Salto	79
5.3.4. Categoria D	80
5.3.4.1. Regadinho do Minho e Sariquité	80
5.3.5. Categoria E	80
5.3.5.1. Orientação	80
5.3.5.2. Badminton	81
5.3.5.3. Frisbee	82

5.4. Resultados da Área da Condição Física	83
5.4.1. Vaivém, Extensões de Braços, Abdominais e Senta e Alcança	83
5.4.2. Índice de Massa Corporal	85
5.5. Resultados da Área dos Conhecimento	86
5.6. Avaliação dos Professores pelos Alunos	86
5.6.1. Procedimento	87
5.6.2. Instrumentos de investigação e normas de aplicação (protocolo)	87
5.6.3. Análise e Tratamento Estatístico	88
5.6.3.1. Apresentação e Análise dos Resultados	89
5.6.3.2. Discussão dos Resultados	91
5.7. Análise da Actividade - Estágio Pedagógico	92
5.7.1. Orientação do Estágio / Orientadores	92
5.7.2. Relacionamento com o colega de Estágio	93
5.7.3. Relacionamento com os restantes elementos da Comunidade Escolar	93
5.7.4. Acompanhamento da Directora de Turma	94
5.7.5. Relacionamento com os alunos	94
5.7.6. Actividades propostas neste Estágio	94
5.7.6.1. Acampamento - ECO DESPORTO AVENTURA	94
5.7.6.2. Acção de Formação - ULTIMATE FRISBEE	97
6. CONCLUSÕES	99
7. RECOMENDAÇÕES	102
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	104
9. Anexos	112

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Caracterização da Escola Secundária Poeta António Aleixo	4
Tabela 2 – Quadro Geral de matérias/anos escolaridade	13
Tabela 3 – Classificações/Níveis/Matérias	13
Tabela 4 – Classificações/Testes na ZSAF	14
Tabela 5 – Zona de Excelência dos Testes seleccionados	14
Tabela 6 – Cotações/Nomenclatura	15
Tabela 7 – Valores máximos e médios obtidos nas provas de vaivém	83
Tabela 8 – Valores máximos e médios obtidos nas provas de extensões de braços	83
Tabela 9 – Valores máximos e médios obtidos nas provas de abdominais	84
Tabela 10 – Valores máximos e médios obtidos nas provas do senta e alcança	84

ÍNDICE DE ORGANIGRAMAS

Organigrama 1 – Órgãos de Direcção, Administração e Gestão	5
Organigrama 2 - Estruturas de Coordenação e Supervisão	6

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Distribuição por género	36
Gráfico 2 – Distribuição por faixa etária	36
Gráfico 3 – Distribuição por níveis na modalidade de Futebol	36
Gráfico 4 – Distribuição por níveis na modalidade de Voleibol	37
Gráfico 5 – Distribuição por níveis na modalidade de Basquetebol	37
Gráfico 6 – Distribuição por níveis na modalidade de Andebol	38
Gráfico 7 – Distribuição por níveis na modalidade de Ginástica de Aparelhos	38
Gráfico 8 – Distribuição por níveis na modalidade de Badminton	39
Gráfico 9 – Resultado dos alunos por níveis na modalidade de Futebol	74
Gráfico 10 – Resultado dos alunos por níveis na modalidade de Basquetebol	75
Gráfico 11 – Resultado dos alunos por níveis na modalidade de Andebol	76
Gráfico 12 – Resultado dos alunos por níveis na modalidade de Voleibol	76
Gráfico 13 – Resultado dos alunos por níveis na modalidade de Ginástica de Aparelhos	77
Gráfico 14 – Resultado dos alunos por níveis na modalidade de Ginástica Acrobática	78
Gráfico 15 – Resultado dos alunos por níveis na modalidade de Atletismo - Estafetas	78
Gráfico 16 – Resultado dos alunos por níveis na modalidade de Atletismo - Triplo Salto	79
Gráfico 17 – Resultado dos alunos por níveis na modalidade de Dança	80
Gráfico 18 – Resultado dos alunos por níveis na modalidade de Orientação	81
Gráfico 19 – Resultado dos alunos por níveis na modalidade de Badminton	81

Gráfico 20 – Resultado dos alunos por níveis na modalidade de Frisbee	82
Gráfico 21 – Resultado comparativo entre género feminino e masculino na prova vaivém	83
Gráfico 22 – Resultado comparativo entre género feminino e masculino na prova extensões de braços	83
Gráfico 23 – Resultado comparativo entre género feminino e masculino na prova de abdominais	84
Gráfico 24 – Resultado comparativo entre género feminino e masculino na prova do senta e alcança	84
Gráfico 25 – Resultado da avaliação do Índice de Massa Corporal	85
Gráfico 26 – Resultado dos alunos na Área dos Conhecimentos	86
Gráfico 27 – Resultados obtidos no Inquérito de Satisfação	90
Gráfico 28 – Resultados obtidos no Inquérito de Satisfação	90

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Planificação Anual - 1º período	40
Figura 2 – Planificação Anual - 2º período	40
Figura 3 – Planificação Anual - 3º período	41
Figura 4 – Plano de Aula	43
Figura 5 – Plano correspondente à aula nº11	45
Figura 6 – Plano correspondente à aula nº18	47
Figura 7 – Plano correspondente à aula nº25	49
Figura 8 – Plano correspondente à aula nº28	51
Figura 9 – Plano correspondente à aula nº34	53
Figura 10 – Plano correspondente à aula nº43	55
Figura 11 – Página de apresentação do programa (Folha de Rosto)	58
Figura 12 – Página Principal	59
Figura 13 – Grelha dos Sumários	59
Figura 14 – Grelha do Planeamento Geral	60
Figura 15 – Grelha de Assiduidade	61
Figura 16 – Grelha da Área da Aptidão Física - Fitnessgram	62
Figura 17 – Grelha da Área dos Conhecimentos	63
Figura 18 – Grelha da Área da Actividade Física - Ficha de avaliação	64
Figura 19 – Grelha Geral de Avaliação	64
Figura 20 – Descrições feitas pelos alunos sobre o ECO DESPORTO AVENTURA	97
Figura 21 – Acção de formação ULTIMATE FRISBEE - Parte teórica	98
Figura 22 – Acção de formação ULTIMATE FRISBEE - Parte prática	98
Figura 23 – Comentários dos alunos sobre aspectos positivos do professor	101

1. INTRODUÇÃO

O Relatório Final do Estágio Pedagógico enquadra-se no Programa do Mestrado em Desporto, Especialização em Educação Física Escolar, inserindo-se no âmbito do terceiro momento de avaliação do Estágio de Mestrado da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, em parceria com Escola Secundária Poeta António Aleixo de Portimão.

O estágio pedagógico oferece ao futuro mestre um conhecimento da realidade em situação de trabalho, ou seja, a docência em unidades escolares dos sistemas de ensino.

A fase de intervenção ofereceu-nos a possibilidade de aplicar o que foi proposto no Projecto de Estágio, dando-nos um conhecimento das dificuldades e necessidades de adaptação que a profissão de docente exige e ainda a possibilidade de contribuir para o desenvolvimento de duas novas actividades na escola, nomeadamente o Frisbee e a Orientação, introduzindo-as nas aulas ao longo do ano lectivo e fornecendo aos colegas e agentes interessados uma formação sobre estas duas matérias.

Pretendeu-se com este documento apresentar os resultados visando verificar e mostrar a realização das competências exigidas na prática profissional relativa à regência de classe no contexto da Educação Física.

O presente relatório de Estágio encontra-se dividido em vários capítulos e subcapítulos de forma a melhor apresentar as várias etapas com que nos deparamos durante este ano lectivo e esta nossa ultima fase de formação.

Desta forma ficam aqui apresentadas três grandes tópicos: as aulas referentes ao ano lectivo e á turma C do 11º ano e todas as actividades inerentes a esta actuação; o acampamento organizado para as turmas C e D do 11º ano e B do 12º ano; as acções de formação direccionadas principalmente aos docentes de educação física.

Apresentamos para cada um dos tópicos acima referidos os objectivos, o planeamento, os métodos, resultados, análise e discussão dos mesmos, fazendo uma análise critica sobre a nossa intervenção em cada um deles.

Elaboramos em complemento ao trabalho um pequeno estudo efectuado na turma onde tivemos uma intervenção mais directa, sobre a sua avaliação relativamente ao professor da disciplina, apresentando e analisando os dados recolhidos a partir do Inquérito de Valores de Satisfação, uma versão adaptada e traduzida para língua portuguesa do IAAF(Introduction to Coaching Theory, 1991).

Finalmente, no capítulo das recomendações, procede-se à reflexão sobre importância de uma maior abordagem da realidade da Educação Física Escolar, no que diz respeito à própria essência da escola, durante todo o percurso académico, com o intuito de estimular a reflexão sobre a formação inicial de professores, assim como a necessidade de rever as cargas horárias relativas às diferentes matérias de forma a cativar e estimular os jovens para a adopção de estilos de vida activos e mais saudáveis.

2. OBJECTIVOS

A fase de operacionalização possibilitou a implementação e conclusão dos objectivos propostos no Projecto de Estágio assim como a implementação de novas situações ao longo do ano lectivo, indo de encontro ao estipulado pelo grupo de Educação Física e que faz parte do Plano Plurianual de Actividades. Desta forma, as actividades finais de intervenção durante o Estágio passaram a ser:

- Implementação de uma nova modalidade nas aulas de Educação Física, *Frisbee*, incorporada na categoria E (modalidades alternativas) como tentativa de motivar os alunos à prática de actividade física, melhorar os resultados escolares e desta feita levar à redução do abandono escolar;
- Organização e execução de um projecto de actividades, Acampamento - ECODESPORTO AVENTURA, com os alunos das turmas envolvidas no estágio, de forma a dinamizar o convívio, interacção e respeito entre colegas e professores, assim como possibilitar a participação e experimentação de novas actividades físicas e lúdicas que usualmente os alunos não têm possibilidade de realizar no âmbito escolar;
- Organizar e realizar uma acção de formação para os professores de Educação Física, agentes de ensino e alunos da escola interessados, onde se promoveu a divulgação de uma informação mais detalhada sobre as duas actividades que o núcleo de estágio se propôs desenvolver nas aulas de educação física, Frisbee e Orientação, tentando desta forma alargar a população alvo, pois as actividades estavam limitadas na sua participação aos alunos das turmas envolvidas no estágio.
- Observação de aulas do colega estagiário, do orientador de estágio da ESPAA, assim como de colegas regentes de outras turmas, de forma a possibilitar a aquisição de atitudes e valores, conhecimentos e competências que garantam a autonomia na leccionação das matérias que são contempladas no Programa Nacional de Educação Física;
- Em actividades paralelas e similares ao Desporto Escolar e de acordo com as necessidades de acompanhamento de um grupo de alunos, foi criado um grupo de Dança, com o intuito de participar em actividades como "Caça de Talentos", Saraus Desportivos e Animações Socioculturais, desenvolvendo assim o gosto e manutenção de hábitos saudáveis através da prática desportiva não competitiva.

3. REVISÃO DA LITERATURA

3.1. Análise do envolvimento

3.1.1. Região e envolvimento

O Algarve é a região mais a sul de Portugal Continental, ocupa uma área de 4996 km² e nela residem aproximadamente 426 mil habitantes, constituindo uma das regiões turísticas mais importantes de Portugal e da Europa.

O termo "Algarve" provém de "al-Gharb L-Ândalus", nome dado ao actual Algarve e baixo Alentejo durante o domínio muçumano, significando nessa altura "Andaluz Ocidental", pois era a parte ocidental da Andaluzia muçulmana.

Possui um clima temperado, caracterizado por Invernos curtos e amenos e Verões quentes, secos e longos. Actualmente, o turismo constitui o principal pilar da economia da região algarvia, devido à grande procura de algumas das suas melhores praias do Sul da Europa, e por possuir condições excepcionais para a prática de actividades ao ar livre e desportivas.

Desta região fazem parte 16 Municípios, que estão divididos em duas grandes zonas: a este o Barlavento constituído pela Vila do Bispo, Aljezur, Monchique, Lagos, Portimão, Lagoa, Silves e Albufeira, e o Sotavento a oeste com: Loulé, Faro (capital), São Brás de Alportel, Olhão, Tavira, Alcoutim, Castro Marim e Vila Real de Santo António.

No que diz respeito a eventos desportivos, podemos mencionar os mais significativos: campeonato europeu de futebol Euro 2004 que teve três dos seus jogos em Faro, Liga Europeia de voleibol que têm tido lugar em Portimão, o Mundialito de Futebol de Praia, a Etapa Portuguesa de Liga Europeia de Futebol de Praia, Torneios Internacionais de golfe, a passagem do maior Rally do mundo, Lisboa-Dakar em 2006 e 2007, volta a Portugal em Bicicleta, algumas edições de desportos náuticos, como o Surf e o Kitesurf, etapas do circuito mundial de superbikes, A1 Grand Prix - Motonáutica, Le Mans Series - corrida nocturna de 1000km, do campeonato de FIA GT, sessões de testes de Fórmula 1, estes desportos motorizados realizados no Autódromo Internacional do Algarve.

3.1.2. Local ou locais

A Escola situa-se no barlavento algarvio, na cidade de Portimão, onde se tem registado um assinalável dinamismo demográfico. Localizada na margem direita do rio Aráde e virada para o mar, encontra-se inserida numa região cuja geografia e características físicas viriam condicionar as actividades dos agrupamentos humanos que aí se viriam a fixar. Tem uma forte vertente marítima a qual se torna propícia a actividades como a salinicultura, a pesca, a indústria de conservas de peixe, a construção naval, os transportes, o turismo e o comércio de produtos rurais, como os frutos secos (alfarroba, figo e amêndoa), madeira, cortiça entre outros. Devido à sua localização estratégica,

Portimão possui um dos melhores portos de mar do Algarve e perto de praias muito procuradas por turistas como, Praia da Rocha, Vau, Três Castelos, Prainha, João Arens, Alemão e Alvor. Deste modo a Escola reflecte, naturalmente, os condicionalismos inerentes à sua localização e ao perfil da sua população.

3.1.3 Caracterização da Escola Secundária Poeta António Aleixo

Escola:	Escola Secundária Poeta António Aleixo			Código:	4227
Morada:	Avenida 25 de Abril. 8500 – 951 Portimão			Logótipo :	
Distrito:	Faro	Concelho	Portimão	Freguesia	Portimão
Telefone:	282 470140	Fax:	282 423803	Correio Electrónico:	espaa@mail.telepac.pt
Página Web				www.espaa.pt	

Tabela 1 – Caracterização da Escola Secundária Poeta António Aleixo

3.1.3.1. O Edifício

A Escola foi construída em 1964 e era o antigo Liceu de Portimão. É um edifício monobloco, em betão, com três pisos. Tem uma área total de 23 000 metros quadrados, com 4 120 metros quadrados de área coberta para 1380 alunos, com características próprias do sistema educativo da sua época. Nos últimos anos foram realizadas grandes obras de conservação e remodelação que abrangeram toda a Escola. Estas obras permitiram a criação/reconversão de espaços que a escola ambicionava, designadamente gabinetes de grupo, auditório, salas de aula, sala de professores, ginásio, refeitório, sala do aluno e biblioteca. Simultaneamente tem-se verificado a modernização de vários espaços com a introdução de equipamentos informáticos, de forma a que os seus utentes possam beneficiar das suas vantagens quer a nível educativo como administrativo. Há um refeitório, um bar para os alunos, um bar para professores, uma sala de alunos, uma sala de professores, uma papelaria e uma Biblioteca, serviços ao dispor da comunidade educativa, uma Associação de Pais e uma Associação de Estudantes.

A Escola é a sede do Centro de Formação de Professores de Portimão, dispõe de um Gabinete de Psicologia e Orientação profissional sob a responsabilidade de uma psicóloga. No mesmo local funciona o Projecto UNIVA – Unidade de Inserção para a Vida Activa – destinado a incrementar a relação Escola/ Empresa. Funciona um centro de aprendizagem como parte integrante da Biblioteca e que, com a colaboração de professores das várias disciplinas, tem como objectivos sensibilizar os alunos do ensino secundário para métodos de aprendizagem mais participativos e activos, conducentes à autonomia e à criatividade. Pretende ainda apoiar os alunos no âmbito de diferentes disciplinas, designadamente Português e Matemática e, ainda, fomentar a prática das novas tecnologias de Comunicação e Informação.

A Sala do aluno funciona em articulação com a Associação de Estudantes. Nela são organizadas actividades de carácter lúdico e pedagógico no sentido de ocupar os tempos que advêm das situações de ausência imprevista de professores.

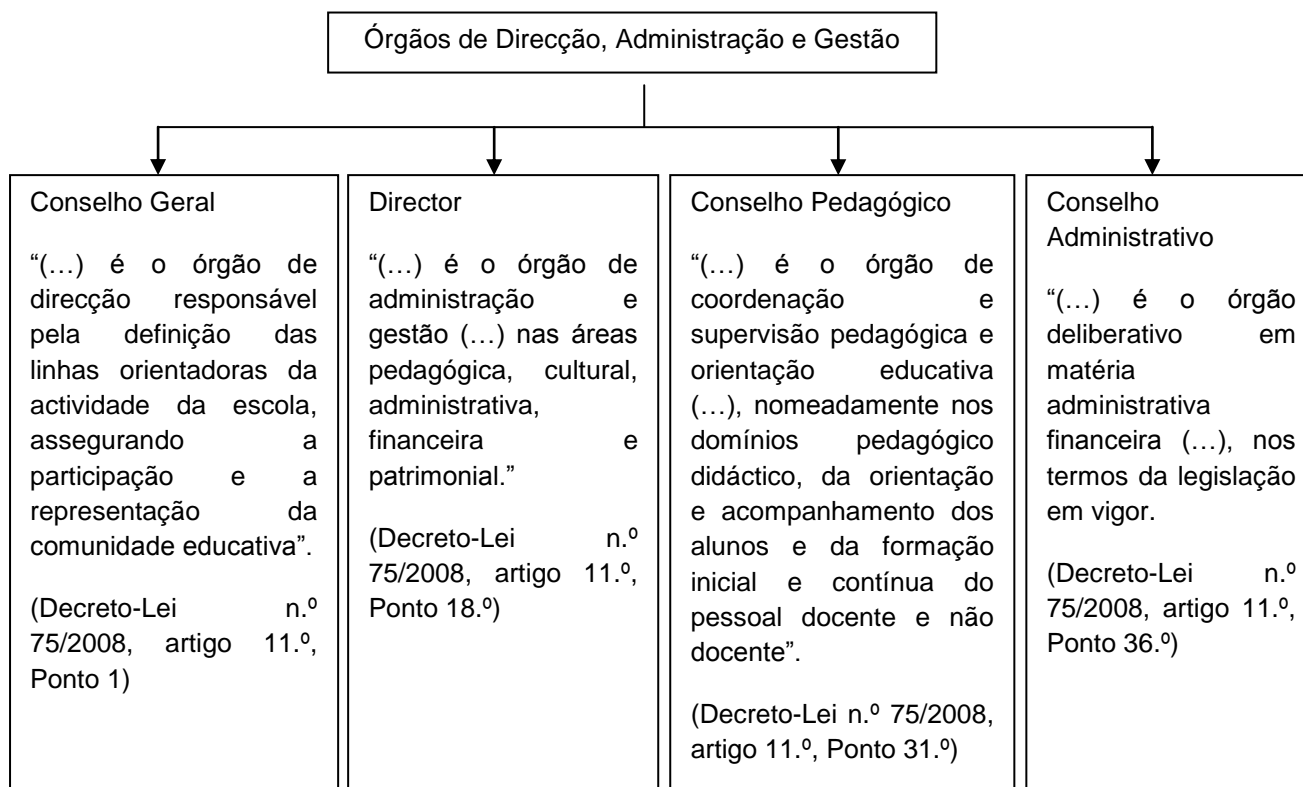
3.1.3.2. Número de Alunos e sua distribuição nos Cursos /Agrupamentos

Frequentam esta Escola 1152 alunos diurnos, distribuídos por dois turnos e por diferentes cursos oferecidos pelo actual sistema educativo. A maior parte dos alunos são oriundos da cidade, havendo também muitos das zonas circundantes, de zonas rurais e de outros concelhos.

3.1.3.3. Estrutura organizacional e funcional da escola

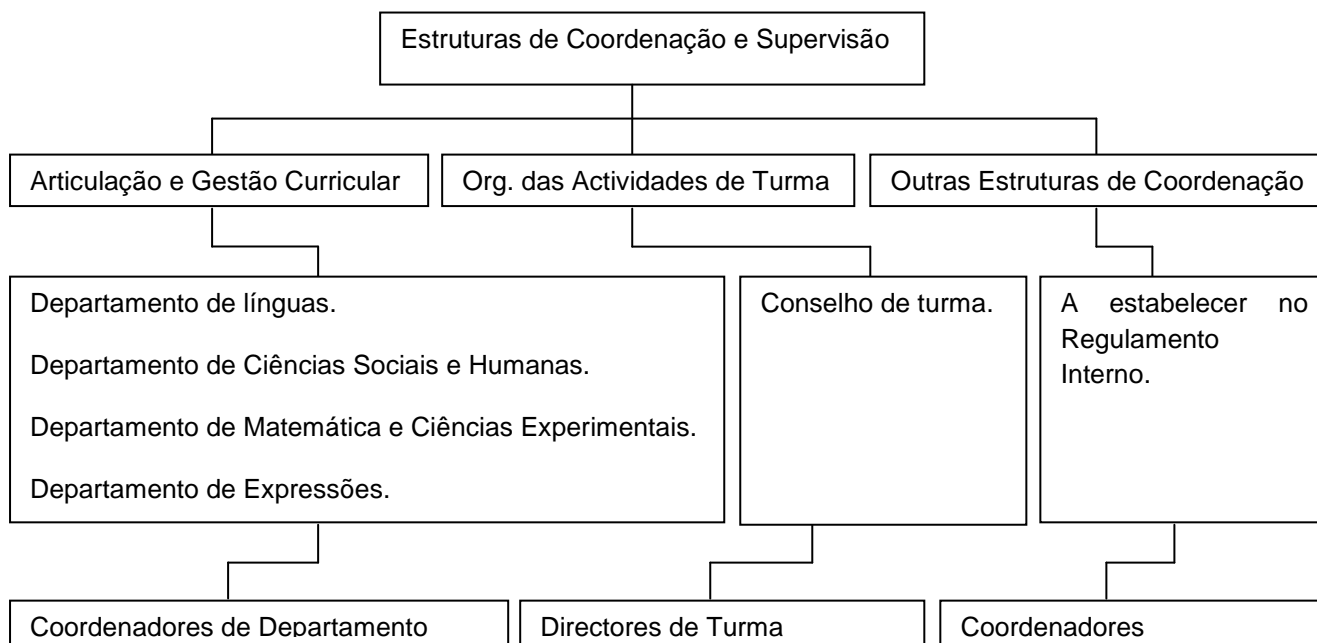
Dando cumprimento ao Decreto-Lei n.º 75/08, de 22 de Abril [2] (sobre o Novo Regime de Autonomia, Administração e Gestão dos Estabelecimentos de Educação Pré-Escolar e dos ensinos Básico e Secundário) actualmente em vigor, os órgãos de gestão da Escola são os seguintes: Directora, Subdirector, Conselho Geral e três Adjuntos.

3.1.3.4. Organigrama



Organigrama 1 – Órgãos de Direcção, Administração e Gestão

3.1.3.5. Estruturas de Coordenação e Supervisão



Organigrama 2 – Estruturas de Coordenação e Supervisão

3.1.3.6. Recursos materiais necessários e disponíveis

A lista de materiais não pode constituir-se como única referência para o equipamento das escolas mas deverá ser entendida como referência. O tipo de material de cada escola deverá ser decidido em função dos espaços de aula e suas características (espaços interiores/exteriores, dimensão, grau de polivalência, etc.), do número de turmas em funcionamento simultâneo e do número de alunos por turma, entre outras. É necessário ter material para o desenvolvimento do programa obrigatório estabelecido pela escola, quer no desenvolvimento das capacidades motoras condicionais quer nas capacidades coordenativas.

As opções curriculares da escola, nomeadamente no que se refere aos 11.º e 12.º anos e às Matérias Alternativas, determinam outro tipo de equipamentos e materiais que, dependem muito da capacidade de resposta da escola.

A presente Escola tem ao seu dispor o material inerente à realização de tarefas curriculares e não curriculares, estando todo referenciado e inventariado. Regula o regime de utilização e funcionamento das instalações que são utilizadas com carácter regular pelo Grupo de Educação Física e Desporto nas actividades no âmbito das disciplinas de Educação Física, Curso Tecnológico de Desporto, Cursos de Educação e Formação, do Desporto Escolar e outras Actividades Desportivas. Das Instalações fazem parte: recintos interiores - um pavilhão e um ginásio e uma sala

de musculação/Condição Física. Como recintos exteriores os alunos podem contar com dois campos de andebol/futebol, dois campos de basquetebol e a caixa de saltos.

3.2. Análise dos praticantes

3.2.1 Caracterização geral dos praticantes

A turma atribuída para a realização deste estágio foi o 11.º C e é composta por vinte e oito (28) alunos na totalidade, dos quais apenas vinte e seis (26) frequentam as aulas de Educação Física. Têm uma idade média de $16,31 \pm 0,79$ anos, sendo a idade mínima de quinze (15) e o máximo de dezanove (19) anos. A turma é constituída por oito (8) alunos do sexo masculino e dezoito (18) do sexo feminino.

Com o preenchimento da ficha do aluno obtemos informação sobre a prática de actividade física lúdica e/ou federada, percepção do aspecto físico, gosto pela actividade física e aspectos que são relevantes relativamente ao Professor da disciplina de Educação Física.

3.3. Análise da actividade

3.3.1. Conceitos e conteúdos

a) Estágio Pedagógico

O Estágio é o período de adaptação do aluno à condição de docente, durante o qual deverá produzir um conjunto de actividades supervisionadas, de cunho profissionalizante, às quais o alunos deverá legalmente cumprir para completar o seu currículo académico, Jr. & Holanda [1] citando Witter, Gonçalves, Witter, Yuki-mitsu & Napolitano, (1992).

Esta fase constitui-se como o processo de transição que procura ligar o processo educativo à fase do trabalho profissionalizante, que proporciona a oportunidade de demonstrar conhecimentos e habilidades adquiridas, adaptando-se ao mundo do trabalho através da supervisão de um docente.

Segundo Souza, et al [2], citando Pimenta e Lima (2004), o “ estágio é o eixo central da formação de professores, pois é através dele que o profissional conhece os aspectos indispensáveis para a formação de construção da identidade e dos saberes do dia-a-dia”. O mesmo autor citando Francisco e Pereira (2004), “o estágio surge como um processo fundamental na formação do aluno estagiário, pois é a forma de fazer a transição de aluno para professor”.

O Estágio é definido para Corte [3], citando Barbosa (2006), como uma forma de complementar o processo de ensino aprendizagem. Necessita de ser planeado, executado, acompanhado e avaliado em conformidade com a matriz curricular do curso e da escola. Também cabe destacar que segunda a

autora, o estágio precisa de estabelecer que se trata de um instrumento de integração em termos de treino prático, de aperfeiçoamento técnico e de relacionamento humano.

b) Educação Física e Formação de Professores

A Educação Física é uma acção planeada e estruturada, que pode utilizar várias modalidades como a dança, a luta, o jogo, a brincadeira e a actividade física. A Educação Física nasce com a necessidade de preparar e educar os corpos, tendo como objectivos principais o desenvolvimento multilateral, criação de hábitos de higiene, de comportamentos saudáveis e contribuir para o desenvolvimento de uma aprendizagem de qualidade ao longo da vida e promover elevados níveis de desempenho, promovendo o crescimento numa sociedade com valores, dando valor à aprendizagem colaborativa e para toda a vida.

Desta forma o professor de Educação Física deverá ter a capacidade de assegurar o interesse e aproveitamento físico por parte de todos através de jogos e actividades lúdicas correctamente orientadas, tendo em conta a postura correcta dos alunos e o respeito pelas normas do jogo/actividade.

Segundo Souza et al [2] citando Kunz (2005) afirma que os professores de Educação Física são os detentores dos conhecimentos pedagógicos capazes de actuar em diferentes ambientes educacionais dentro delas a formação cultural, científica e técnica. Ainda Souza [2], citando Queirós (2001) diz que o papel do professor é fazer com que os alunos adquiram certos saberes participando da educação num sentido mais amplo preparando-o desta forma para a vida em sociedade.

c) Avaliação

A avaliação dos alunos faz parte integrante da prática educativa a qual permite a recolha sistemática de informações e a formulação de juízos para a tomada de decisões adequadas às necessidades dos alunos e do sistema educativo, regendo-se por critérios previamente definidos e anunciados. A avaliação não recai somente sobre as aquisições de conhecimentos, o “Saber”, mas também sobre o “Saber Fazer” e o “Ser/Saber Ser”, ou seja, o desenvolvimento de capacidades e de atitudes.

A avaliação dos alunos do ensino secundário visa prosseguir as seguintes finalidades:

- a) Estimular o sucesso educativo dos alunos;
- b) Certificar os saberes adquiridos pelos alunos ao longo do ensino;
- c) Promover a qualidade do sistema educativo.

Segundo Perrenuod, [4], “organizar e estruturar situações de avaliação facilita na administração e na progressão da aprendizagem, concebida para fazer evoluir dispositivos de diferenciação e envolver os alunos na sua aprendizagem.

A principal função da avaliação é contribuir para o sucesso educativo e verificar em que medida é que isso é conseguido, com o grande objectivo de aperfeiçoar a actividade educativa, regulando e orientando o processo de ensino aprendizagem, Rosado e Silva [5], citando Ribeiro (1991). As modalidades de avaliação mais utilizadas são a avaliação diagnóstico, formativa e sumativa. Ainda Rosado e Silva [5], citando Ketele (1993) e Cardinet (1993), a avaliação é um processo de objectivos previamente definidos sendo que é no próprio processo de ensino aprendizagem que surge a avaliação, funcionando como um mecanismo para verificar se os objectivos são efectivamente atingidos. O autor considera a avaliação como um sistema de comunicação entre professores e alunos através de um processo sistemático de recolha de informação.

Desta forma os objectivos de ciclo constituem as principais referências no processo de avaliação dos alunos, incluindo o tipo de actividade em que devem ser desenvolvidos e demonstrados atitudes, conhecimentos e capacidades, comuns às áreas e subáreas da Educação Física:

1º. Com o fim de estimular o sucesso educativo dos alunos a avaliação tem carácter sistemático e contínuo, de forma a permitir:

- a) Determinar as diversas componentes do processo de ensino e de aprendizagem, procedendo, nomeadamente, à selecção dos métodos e recursos educativos e às adaptações curriculares necessárias à satisfação das necessidades educativas dos alunos;
- b) Orientar a acção do professor no seu relacionamento com os alunos, com os outros professores e com os encarregados de educação;
- c) Auxiliar os alunos na tomada, ou reformulação, de decisões que possam influir na promoção e consolidação do seu próprio processo educativo e na sua preparação para o ingresso na vida activa ou para o prosseguimento de estudos;
- d) Melhorar a qualidade do ensino ministrado em cada escola.

2º. Com o fim de certificar os saberes adquiridos, a avaliação afere os conhecimentos, competências e capacidades dos alunos, quer para o prosseguimento de estudos, quer para o ingresso na vida activa.

3º. Com o fim de promover a qualidade do sistema educativo, a avaliação permite fundamentar mudanças e inovações, designadamente de incidência curricular, a partir da aferição do ensino e das aprendizagens, com referência a padrões previamente estabelecidos.

O processo de avaliação das disciplinas que integram o Departamento de Educação Física e Desporto assenta em três modalidades distintas que devem harmonizar-se de modo a contribuírem para o sucesso educativo dos alunos:

- Avaliação Inicial (diagnóstica/prognóstica);
- Avaliação Formativa;
- Avaliação Sumativa.

A avaliação torna-se assim um processo de verificação das mudanças dos comportamentos dos alunos nos domínios cognitivos, psicomotores e afectivos, durante e após a formação e face aos objectivos pedagógicos previamente definidos, sendo descritos em termos quantitativos e qualitativos. Toda a avaliação pressupõe objectivos e critérios. O processo de ensino aprendizagem deve avaliar os objectivos, os conteúdos, as propostas de intervenção pedagógica e didácticas assim como os materiais e recursos utilizados. No âmbito da avaliação das aprendizagens é preciso analisar as aptidões cognitivas, sócio afectivas e motoras, correspondendo estas ao domínio essencial da avaliação.

Quase tudo pode ser objecto de avaliação constituindo a avaliação das aprendizagens uma parte da avaliação do sistema educativo. A avaliação é o processo de verificação de objectivos previamente definidos. É no próprio processo de ensino e aprendizagem que surge a avaliação, funcionando como um mecanismo que verifica se os objectivos pretendidos são efectivamente atingidos.

Nos instrumentos de referência critério pretende-se a verificação das aquisições de um aluno ou de um grupo de alunos, em relação aos critérios colocados previamente. Os critérios são elementos que permitem ao indivíduo verificar se realizou correctamente a tarefa proposta e se o produto da sua actividade está de acordo com aquilo que deveria obter. O critério reporta-se ao indivíduo que aprende, à tarefa avaliada e às condições em que se realiza. A avaliação é feita pela relação entre o valor efectivo e o visado.

Na dimensão de integração no processo de ensino e aprendizagem, Rosado e Silva [5], a avaliação diagnóstico é a modalidade de avaliação que averigua se os alunos possuem os conhecimentos e aptidões para poderem iniciar novas aprendizagens. Permite identificar problemas, no início de novas aprendizagens, servindo de base para decisões posteriores, através de uma adequação do ensino às características dos alunos, portanto, a avaliação diagnóstico deve dar indicações que permitam prever a evolução de um objectivo avaliado, fornecendo informação de orientação do processo, ou seja, “ Quem é o aluno?” e o “O que sabe?”. Todo o processo está regulamentado legalmente – Despacho Normativo nº 30/2001; Decreto-Lei nº 6/2001; Decreto-Lei nº 209/2002; Despacho Normativo nº 50/2005.

Segundo o mesmo autor, a realização da avaliação diagnóstico deve ser efectuada no início do ano lectivo, antes da realização integral do planeamento e da definição de objectivos; ou no início de uma unidade de ensino, sempre que se pretende introduzir uma nova aprendizagem se se considerar prudente proceder a uma avaliação deste tipo e sempre que o professor julgar pertinente.

A **avaliação diagnóstica** faz um prognóstico sobre as capacidades de um determinado aluno em relação a um novo conteúdo a ser abordado. Trata-se de identificar algumas características de um aluno tentando identificar em que nível, que repertório motor e cognitivo tem, antes de iniciar qualquer unidade didáctica, ajudado a definir estratégias para o trabalho futuro do professor, ou seja, não é mais nem menos que verificar pré-requisitos do aluno, detectando as suas dificuldades e competências para que o professor possa melhor conceber estratégias de ensino.

A **avaliação formativa** tem a finalidade de proporcionar informações acerca do desenvolvimento do processo de ensino e aprendizagem, para que o professor possa ajustá-lo às características dos alunos. É uma avaliação que contribui para melhorar a aprendizagem pois, informa o professor sobre o desenvolver da aprendizagem e o aluno sobre os seus sucessos e fracassos no seu percurso académico. A avaliação formativa tem uma função reguladora, orientadora, de apoio, pois permite tanto ao alunos como aos professores adaptarem estratégias e é a principal modalidade de avaliação do ensino, abrangendo toda a actividade desenvolvida pelo aluno nos diferentes espaços de aula, ao longo do ano. Neste tipo de avaliação a apreciação é qualitativa.

A **avaliação sumativa** normalmente faz uma síntese, uma súmula, um balanço de resultados no final de uma unidade didáctica. Faz um arrolamento com o objectivo de verificar, de informar, situar, classificar e também de certificar sendo da responsabilidade dos professores que integram o conselho de turma.

De acordo com o regulamento interno da Escola Secundária Poeta António Aleixo e orientações do programa nacional de Educação Física, podem-se dividir os critérios de avaliação da disciplina de Educação Física em:

a) Gerais

A avaliação dos alunos na disciplina de Educação Física realiza-se de forma equivalente às restantes disciplinas dos planos curriculares, aplicando-se as normas e princípios gerais que a regulam.

A avaliação na disciplina tem um carácter, formativo, sistemático e contínuo, baseando-se na recolha de dados relativos aos vários domínios de aprendizagem que evidenciem as competências, capacidades e os conhecimentos adquiridos. A avaliação deve ainda ser entendida como um meio de promover o processo de aprendizagem dos alunos.

Constitui objectivo geral da disciplina, o estabelecimento de um quadro amplo e diferenciado de objectivos específicos, assente numa rigorosa avaliação inicial e continuado por uma avaliação formativa, peça fundamental para a adequabilidade dos programas a cada realidade particular.

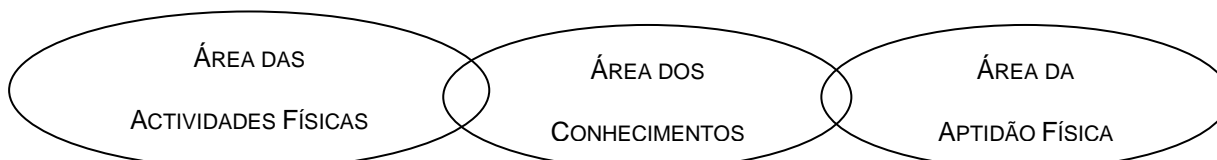
Face ao exposto, o Departamento de Educação Física e Desporto adopta, em consonância

com o que se encontra estabelecido nos programas em vigor, os seguintes objectivos para o seu **Projecto Curricular**, relativo aos alunos do 10º, 11º e 12º anos de escolaridade:

- Participa activamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo;
- Analisa e interpreta a realização das actividades físicas seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.;
- Interpreta e crítica correctamente, a generalidade dos acontecimentos do universo das actividades físicas;
- Conhece os factores de risco associados à prática das actividades físicas, aplicando as regras de higiene e segurança;
- Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas, particularmente a resistência geral de média e longa duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reacção simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.

b) Específicos

O processo de Ensino e Aprendizagem tem como referência fundamental para o sucesso nesta Área Disciplinar uma avaliação centrada em três ÁREAS DE AVALIAÇÃO, sendo a classificação obtida a expressão integradora de um todo:



- Área das Actividades Físicas

Para o 10º e 11º Anos, o professor, tendo por base os resultados da Avaliação Inicial, deve delinear o Projecto Curricular de Turma, com o propósito de, por um lado, garantir o ecletismo de estímulos e, por outro, dar resposta e recuperar as dificuldades detectadas, devendo, nesse sentido, dar primazia às matérias onde a turma na sua globalidade denota menos sucesso. Obrigatoriamente tem que ser consideradas, no mínimo 6 matérias, respeitando o estipulado na tabela 2.

Categorias de Matérias	10º Ano	11º Ano	12º Ano
Categoria A (Futebol, Andebol, Basquetebol e Voleibol)	2	2	2
Categoria B (Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Ginástica Acrobática) ^(a)	1	1 ⁽¹⁾	1 ⁽²⁾
Categoria C (Atletismo: duas especialidades)	1		
Categoria D (Danças Tradicionais; Danças Sociais; ...)	1	1	1
Categoria E (Raquetes; Natação; Luta, Judo, Corfebol; Beisebol, Râguebi, Orientação, ...) ^(b)	1	2	2

Tabela 2 – Quadro Geral de Matérias/Anos Escolaridade

^(a) A abordagem da Categoria B devem respeitar a abordagem e avaliação, sendo tida em conta a melhor prestação, de: 10º Ano: Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos (1 aparelho); 11º Ano: Ginástica Acrobática e Ginástica de Aparelhos (1 aparelho); 12º Ano: opção de forma a abordar 2 especialidades.

^(b) No 10º ano a Natação é modalidade obrigatória contando sempre para avaliação.

⁽¹⁾ A Categoria B e a Categoria C são obrigatoriamente abordadas e avaliadas, e tida em conta aquela em que o aluno teve melhor prestação.

⁽²⁾ Após opção, a Categoria B e a Categoria C são obrigatoriamente abordadas e avaliadas, e tida em conta aquela em que o aluno teve melhor prestação.

Relativamente a cada matéria, cada aluno pode-se situar num dos seguintes Níveis: I - Nível Introdução; E – Nível Elementar; A – Nível Avançado

A operacionalização do sucesso dos alunos, nesta Área, efectua-se aplicando o estipulado na tabela 3, que teve nova actualização na reunião de departamento deste ano lectivo:

Classificação	Níveis/Matéria
1 – 7 valores	1 I; 2 I; 1 I + 1 E; 3 I
8 – 9 valores	2 I + 1 E; 1 I + 2 E; 4 I; 3 I + 1 E; 2 I + 2 E
10 – 13 valores	1 I + 3 E; 5 I; 4 I + 1 E; 3 I + 2 E
14 – 16 valores	2 I + 3 E; 1 I + 4 E; 6 I; 5 I + 1 E; 4 I + 2 E; 3 I + 3 E
17 – 20 valores	2 I + 4 E; 1 I + 5 E; 6 E; 5 E + 1 A; 4 E + 2 A

Tabela 3 – Classificações/Níveis/Matérias

- Área da Aptidão Física

Esta Área refere-se à Condição Física dos alunos. Todas as Capacidades Físicas devem ser trabalhadas uma vez que serão avaliadas em cada ano de escolaridade. Os alunos são avaliados segundo a bateria de testes – Fitnessgram [6], conforme preconizado nos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) [7], e para terem sucesso, deverão encontrar-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF), de acordo com o estipulado na tabela 3.

O Departamento de Educação Física e Desporto escolheu os seguintes testes da bateria de testes do Fitnessgram:

Aptidão Aeróbia - Vaivém.

Aptidão Muscular - Abdominais;

- Extensões de Braços;

- Senta e Alcança.

Classificação	Testes
0 – 6 valores	▪ 0/1 teste na ZSAF
7 – 9 valores	▪ 2 testes na ZSAF
10 – 13 valores	▪ 3 testes na ZSAF
14 – 16 valores	▪ 4 testes na ZSAF / 3 testes ZSAF e na zona de excelência
17 – 20 valores	▪ 4 testes na ZSAF, estando 3 deles na zona de excelência ⁽¹⁾

Tabela 4 – Classificações/Testes na ZSAF

Testes	Zona de Excelência	
	Rapazes	Raparigas
Vaivém	94	51
Abdominais	47	35
Extensão de Braços	35	15
Senta e Alcança	20	30

⁽¹⁾ Tabela 5 – Zona de Excelência dos Testes seleccionados

- Área dos Conhecimentos

A avaliação dos conhecimentos, refere-se à aquisição por parte dos alunos, de determinados conteúdos teóricos, devidamente estipulados por ano de escolaridade, considerados importantes, e que se baseiam em noções básicas da elevação e desenvolvimento das Capacidades Físicas (Hábitos de Vida Saudável e Princípios de Treino). A avaliação dos conteúdos poderá ser oral ou/e (de preferência) escrita, tendo ficado decidido em Departamento que no mínimo seriam aplicados 3 instrumentos por ano, 1 por cada período, sendo 2 deles obrigatoriamente testes escritos.

Cotação	Nomenclatura
0 – 5 valores	▪ Muito Insuficiente
6 – 9 valores	▪ Insuficiente
10 – 13 valores	▪ Suficiente
14 – 16 valores	▪ Bom
17 – 20 valores	▪ Muito Bom

Tabela 6 – Cotações/Nomenclatura

Nota: A classificação de final de período será o resultado da média aritmética das três áreas acima referenciadas.

d) Cuidados e necessidades específicas da população alvo

Três dos alunos da turma apresenta problemas de obesidade, sendo necessário intervir no sentido de ajudar os jovens a perder peso, motiva-los intrinsecamente para a prática física, já que poderão existir alguns complexos quanto à sua imagem e quanto à sua prestação. Em sùmula as aulas de Educação Física visam sobretudo promover hábitos e estilos de vida saudáveis.

- Estudos sobre programas de intervenção com população alvo

Silva [8] afirma que a obesidade é um problema de saúde pública que afecta uma elevada percentagem da população mundial. É considerada um problema grave, com uma prevalência extremamente alta e é reconhecida como um dos maiores problemas de saúde das sociedades modernas civilizadas. A obesidade é definida como uma doença, na qual o excesso de gordura corporal se acumula a tal ponto que a saúde pode ser afectada.

A obesidade pode ser dividida em obesidade de origem exógena (mais frequente) e endógena, devendo identificar e doença básica e trata-la. A obesidade exógena é originada pelo desequilíbrio entre a ingestão calórica, devendo ser planeada com uma orientação alimentar, especialmente mudanças de hábitos e optimização da actividade física regular. A obesidade, é o aumento da massa gorda e está associado a excesso de ingestão calórica e reduzida actividades físicas, Proença [9].

Melo [10] citando Gavino (1992), afirma que tratar a obesidade antes da vida adulta é extremamente importante, pois os estilos e hábitos de vida da criança e do jovem adolescente são mais fáceis de mudar do que os hábitos e estilos de vida do adulto

Os jovens obesos vivem em permanente sofrimento psicológico, baixa auto-estima, tendência para o afastamento de outros jovens da mesma idade, excessiva dependência em relação à família e pouca confiança nas suas capacidades, afectando a performance escolar e os relacionamentos, Abrantes et al, [11]. A obesidade impede as crianças e os adolescentes de participar nas mesmas actividades dos seus colegas, não só porque por vezes são incapazes de as realizar mas também porque são frequentemente alvo de gozo. Desta forma, e afastados do grupo de colegas, os jovens obesos perdem uma boa parte das experiencias que estão associadas ao crescimento mental saudável da adolescência, Pereira [12].

- Avaliação dos alunos – Casos Especiais

A Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde (CIF) determina o perfil de funcionalidade do aluno, contemplando os diferentes domínios: factores ambientais, actividade, participação, funções e estruturas do corpo. De acordo com estes domínios os alunos mencionados como casos de obesidade juvenil não foram sujeitos a um regime de Educação Especial pois o somatório do perfil de funcionalidade dos mesmos não justificava a elaboração de um Programa Educativo Individual (PEI).

e) Metodologias e Estratégias

As metodologias e estratégias a seguir com este estágio estão directamente relacionadas com as estabelecidas pelo Departamento de Expressões e grupo de Educação Física da Escola Poeta António Aleixo.

A Educação Física pretende o desenvolvimento do aluno, como factor de saúde e de promoção de um estilo de vida fisicamente activo. Este desígnio da Educação Física está muito claro nas finalidades e nas competências de ciclo comuns a todas as áreas de actividade física, inscritas no programa. Esta preocupação é para o Departamento muito pertinente e decisiva se pensarmos

nos aspectos relacionados com a saúde, em particular os factores da Aptidão Física e os aspectos determinantes associados ao grave problema do excesso de peso e obesidade das crianças e jovens.

O programa garante assim uma definição clara e genérica das referências do sucesso em Educação Física oferecendo às escolas e aos professores um instrumento de decisão e coordenação pedagógica que permite aos professores escolher as actividades e metas mais adequadas para que todos os alunos alcancem as competências estabelecidas para o final do ciclo.

Estas orientações metodológicas e as regras de avaliação estabelecidas distinguem bem a autonomia e a responsabilidade de decisão curricular de cada professor, da escola e do agrupamento de escolas, segundo o modelo de planeamento por Etapas e de diferenciação pedagógica, assentes em Planos Plurianuais (Escola ou Agrupamentos) ou Planos Anuais (de turma) regulados pelos processos de avaliação formativa, em que a avaliação inicial (diagnostica) assume preponderância decisiva.

f) O Projecto de Educação Física da Escola Secundária Poeta António Aleixo

No Projecto de Educação Física deverão estar implícitas várias decisões colectivas, de compromisso do Departamento de Educação Física, tais como:

- Decisões ao nível do currículo do aluno e actividades de complemento curricular.

Tentar coordenar os currículos entre diferentes escolas que recebem e enviam alunos entre si, permitindo “aumentar a coerência no percurso educativo dos alunos” PNEF [7];

Para além das matérias nucleares, o Departamento de Educação Física poderá incluir no currículo da disciplina, matérias alternativas, as quais são escolhidas, como vem referido nos PNEF [7], “de acordo com as características da população escolar, o meio onde a escola se insere e os recursos disponíveis na comunidade educativa”;

As decisões das actividades de complemento curricular, nomeadamente o Desporto Escolar, também devem vir organizadas no Projecto de Educação Física, numa lógica plurianual.

- Decisões ao nível dos recursos temporais.

Quanto à organização dos horários, a correcta distribuição da carga horária é “a garantia de qualidade da Educação Física” PNEF [7], pelo que não deverão existir aulas em dias de semana consecutivos.

- Decisões ao nível dos recursos materiais.

Os espaços de aula devem ser o mais polivalente possível, dando ao professor liberdade de realizar os seus planeamentos, utilizando todas as áreas e sub áreas da Educação Física. Associado aos espaços está o modelo de rotação pelos espaços, a seguir por todos os Professores do Departamento.

- Decisões ao nível dos recursos humanos.

O Departamento de Educação Física é responsável por apresentar propostas no plano de formação da escola, de acordo com as necessidades detectadas no grupo. Entramos assim no domínio da Formação Contínua.

Após a definição do Projecto de Educação Física prossegue-se com a realização do Plano Plurianual, decisão ainda ao nível do grupo, Plano de Turma e, por fim, Planos de Unidade de Ensino (conjunto de aulas com os objectivos e estrutura organizativa idênticos); estes dois últimos são de decisão do professor com as suas turmas.

Nota: É nestas áreas que o nosso projecto para este estágio terá maior incidência, com a apresentação de uma nova modalidade e a realização de um acampamento para os alunos das turmas atribuídas aos professores estagiários.

g) O Planeamento na Escola Secundária Poeta António Aleixo

O Programa Nacional de Educação Física [7] é o documento oficial didáctico que orienta e regula o processo ensino aprendizagem. Para que a planificação decorra é necessário uma primeira interpretação deste programa da disciplina, elaborando um plano inicial de acordo com o mesmo e a realidade da escola, ou seja, recursos materiais e espaciais. Assim, cabe ao professor “a responsabilidade de escolher os melhores objectivos específicos e as soluções pedagógicas e metodologicamente mais adequadas, investindo as competências profissionais da especialidade de Educação Física Escolar, para que os benefícios reais da actividade do aluno correspondam aos objectivos do programa, utilizando os meios atribuídos para esse efeito” PNEF [7].

O plano anual preparado para a turma do 11^oC da ESPAA foi elaborado de acordo com todos estes pressupostos, estando descrito mais detalhadamente no capítulo "Métodos". O programa de educação física estabelece um conjunto de matérias que garante o desenvolvimento multilateral e harmonioso da aptidão física, considerando nesse conjunto os diferentes tipos de actividades físicas. Ficam aqui destacadas as modalidades que foram abordadas durante o ano lectivo dentro das várias categorias de matérias possíveis para o ano em questão:

- **Categoria A (Futebol, Andebol, Basquetebol e Voleibol)**

Na área das actividades físicas desportivas destacam-se as modalidades de Basquetebol, Andebol, Futebol e Voleibol.

Os Jogos Desportivos Colectivos (JDC), constituem conteúdo obrigatório do Programa de Educação Física do Secundário, estabelecendo como objectivos gerais a cooperação com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos Colectivos, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro. (conforme programa de Educação Física – Cursos gerais e cursos Tecnológicos)

Garganta, J. [13] agrupa os Jogos Desportivos Colectivos, enquadrando o basquetebol, andebol, futebol na mesma categoria, porque *“no plano energético funcional, são jogos que fazem apelo a esforços intermitentes, mistos alternados (aeróbio e anaeróbico) e podem ser considerados actividades de resistência em regime de velocidade, de força e de coordenação táctica-técnica; dum ponto de vista táctico-técnico, em todos estes jogos existe luta directa pela posse de bola, há invasão do meio de campo adversário e as trajectórias predominantes são de circulação da bola.”* Ainda segundo o autor, os JDC são caracterizados por complexas relações de oposição e de cooperação que decorrem dos objectivos dos jogadores e das equipas em confronto e do conhecimento que estes possuem do jogo, de si próprios e do adversário. Desenvolvem-se num espaço comum com acções simultâneas sobre a bola, caracterizando-se por estarem constituídos por habilidades predominantemente perceptivas e abertas, num ambiente inconstante, imprevisível de intercepções e antecipações, apelando á capacidade de adaptação a novas situações.

Os jogos desportivos colectivos devem desenvolver globalmente o individuo utilizando o jogo como agente facilitador desse processo, pois inclui modalidades que possuem características comuns e específicas que trabalhadas de forma adequada auxiliam no desenvolvimento motor, cognitivo e social. Júnior et al [14] citando Scherrer, Gallatti e Oliveira (2008) e Oliveira, V. e Paes, R. (2004). Estes últimos ressaltam que a prática pode promover intervenções quanto à “cooperação, convivência, participação, inclusão entre outros”.

Desta forma estas actividades desempenham indiscutivelmente um papel fundamental e imprescindível no desenvolvimento dos alunos proporcionando:

- Oportunidades de aprender a cooperar e a competir, a respeitar os colegas, a adquirir comportamento moral e ético;
- Oportunidade de se auto-avaliarem, comparando as suas habilidades e capacidades, de forma directa e real, com as dos seus colegas;
- Oportunidade de adquirirem uma auto-imagem e uma auto-estima positivas e realistas através do domínio e desenvolvimento das técnicas e da melhoria da condição física;

- Oportunidade de adquirir considerável estatuto de grupo e afirmação perante o meio escolar e social que contribui para desenvolver personalidades fortes, estáveis e independentes.

- **Categoria B (Ginástica de Aparelhos e Ginástica Acrobática)**

Ginástica

O plano curricular do programa de Educação Física vem sistematizar os benefícios, PNEF [7], centrando-se no valor educativo da actividade física ecléctica, pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno.

A ginástica, tem como objectivos fundamentais o desenvolvimento multilateral e a aprendizagem das principais destrezas gímnicas. Utiliza, para além da corrida, exercícios de mobilização articular e fortalecimento muscular.

Tanto a ginástica de aparelhos como a ginástica acrobática permitem executar um elevado número de habilidades que contribuem para melhorar as capacidades motoras, nomeadamente, a destreza, a flexibilidade, equilíbrio, potencia também o convívio e o espírito de equipa e de cooperação, aspectos esses, específicos no desenvolvimento cognitivo, motor e sócio afectivo.

Lorenzini, A. [15] citando Soares (1998), refere que “a Ginástica passou a ser vista como prática capaz de potencializar a necessidade de utilidade das acções e dos gestos, capaz de permitir e promover o cultivo à saúde, desenvolver a vontade, a força, a coragem”. Machado, V. [16] citando Dallo (2007), menciona que a Ginástica pode ser uma “ferramenta didáctica para os docentes trabalharem na formação física dos alunos, pois desenvolve formas e funções corporais e acções motoras”, podendo desenvolver “a ajuda mútua na realização da habilidade e na elaboração da composição coreográfica, a cooperação para deslocar e organizar os equipamentos, compartilhar materiais, a autoavaliação e a avaliação dos outros, a demonstração de capacidades e habilidades, a expressão de sentimentos e emoções e o exercício da criatividade.”

Dentro da Ginástica podemos encontrar subdivisões, tais como a ginástica de aparelhos, ginástica acrobática, solo e ginástica corrida de obstáculos. Esta última também utilizada nas aulas de Educação Física, propõe exercícios de desenvolvimento da força, resistência, velocidade, equilíbrio, destreza e agilidade, instruindo simultaneamente para o aperfeiçoamento das práticas básicas. A ginástica de obstáculos não constitui nenhuma preparação especial para a ginástica de aparelhos ou para a ginástica acrobática, no entanto, contribui para o ensino e aperfeiçoamento da destreza em geral, ou seja, o desenvolvimento físico geral. A ginástica de obstáculos segundo Borrmann, G. [17] “é uma forma de exercício físico que hoje em dia serve essencialmente para o aperfeiçoamento das qualidades motoras, tratando-se essencialmente de movimentos a que o homem (a criança) recorre na sua confrontação diária com o meio ambiente, como correr, saltar trepar e rastejar. São tipos de deslocações que o homem executa desde criança e possuem um

carácter complexo.” Araújo, C. [18] refere que é necessário desenvolver a aprendizagem motora de gestos que servem de suporte à ginástica e a outras técnicas desportivas de modo a promover e a incentivar a flexibilidade, o equilíbrio, as coordenações e a velocidade de reacção e gestual, bem como as noções de ritmo, de espaço e de tempo.

Ginástica de Aparelhos

A ginástica de aparelhos promove um maior desenvolvimento de lateralidade, flexibilidade, consciência corporal, agilidade e coordenação motora. Borrmann, G. [17], refere que a ginástica de aparelhos tem que assegurar um aperfeiçoamento físico e motor harmoniosamente ligado com o desenvolvimento intelectual. O autor narra que a ginástica de aparelhos proporciona o desenvolvimento de competências *físico motoras e psico-motoras* dos alunos: força, flexibilidade, agilidade, equilíbrio, coordenação, rítmica, concentração, orientação, coragem, confiança, auto-domínio e persistência, citando: “...desenvolvimento e aperfeiçoamento sistemático das qualidades físicas e motoras, com vista ao aperfeiçoamento harmonioso, físico e motor, isto refere-se sobretudo às qualidades físicas como a força (elasticidade e força máxima), flexibilidade e agilidade (trata-se de uma capacidade complexa, intimamente relacionada com a capacidade de equilíbrio e de coordenação), bem como a capacidade rítmica, de tensão e de manutenção”, “.... memória motora, capacidade de concentração, de analisar o movimento e de observar com exactidão a posição e o movimento do corpo, capacidade de orientação...”. Acrescenta ainda que “é indubitável que através da ginástica de aparelhos se desenvolva em grande medida, em comparação com outras modalidades desportivas, o sentido do equilíbrio, do domínio do corpo, o sentido rítmico e o sentido estético. A execução de elementos e esquemas exige coragem e arrojo, bem como uma renovada persistência e superação de si próprio.”

Apesar do observado anteriormente, Araújo, C. [18] menciona que independentemente da complexidade do elemento gímico é necessário adquirir um conjunto de pressupostos:

- a) Que os alunos se entreguem à prática com forte motivação.
- b) Que a prática tenha continuidade e se repita várias vezes por semana;
- c) Que o ginásio reúna boas condições de treino e seja um lugar agradável e de convívio. Neste aspecto já Borrmann, G. [17], refere que para a obtenção de bons resultados é “indispensável que existam as condições para isso necessárias”;
- d) Que os professores estejam motivados e sejam conhecedores das técnicas.

Ginástica Acrobática

A Ginástica Acrobática é uma modalidade que combina gestos biomecânicos de alta complexidade, executada com o acompanhamento de música e requer expressão e movimentos do corpo perfeitamente sincronizados com a música e é sempre praticada por um mínimo de dois atletas.

Toledo (2007) citado por Cruz [19], refere que “o professor deve trabalhar com grupos mistos, para que todos aprendam a interagir, respeitando as diferenças de força, ritmo e habilidade e para que cada um procure atingir as suas metas com a ajuda do colega”. Segundo Rego, Reis e Oliveira [20] a ginástica acrobática é uma modalidade onde a coordenação, força e equilíbrio se associam à elegância, beleza e harmonia do movimento em que o esforço, dedicação, empenho e poder de sacrifício estão presentes.

França [21] classifica a ginástica acrobática como “actividades gímnicas puras por estarem relacionados com actividades que surgem das necessidades do Homem. Subir e saltar desafiando a gravidade para alcançar mais alto; realização de grandes torres e pirâmides humanas para escalar muros e paredes. Ou ainda por estarem relacionados com actividades de diversão, lazer, pantomina e animação... ou seja, actividades de sociabilização e das relações humanas.”

- **Categoria C (Atletismo - Triplo Salto e Corrida de Estafetas)**

Considerado como desporto clássico, base para várias outras modalidades, de fácil aprendizagem, já que, pode ser ensinado com base em espaços físicos adaptados e materiais alternativos Matthiesen [22]. O desenvolvimento dessas habilidades proporciona e auxiliam a prática de outras modalidades desportivas. Por todos estes motivos, justifica-se a introdução do atletismo no contexto escolar, cabendo aos professores desenvolver esta modalidade de uma forma lúdica, atraente e competitiva, no sentido de potenciar o interesse dos alunos pelo desporto, em geral, e pelo atletismo, em particular.

O ensino do atletismo torna-se determinante, uma vez que contribui para o desenvolvimento das capacidades físicas: destreza, coordenação, velocidade, força, entre outras, sendo também um meio privilegiado de promoção da saúde e do estilo de vida saudável. Para além disso, o atletismo assume um carácter de base, não só no desenvolvimento das capacidades aeróbias, como também, no desenvolvimento de destrezas comuns a outras modalidades, como correr, saltar, lançar,..

Meurer, Schaefer e Miotti [23] referem que o atletismo visa a “aquisição de um conjunto de habilidades específicas, constituindo a primeira fase do processo ensino e aprendizagem desta modalidade, utilizando-se das formas básicas de correr, saltar, lançar e arremessar.” Citando Costa (1992) o atletismo, a ser utilizado na escola, deve ser considerado como o "pré-atletismo", onde, numa primeira fase, faz-se através dos gestos motores básicos correr, saltar, lançar e arremessar; e

numa segunda fase, mantêm-se os da primeira, avançando-se para as tarefas que exigem uma maior codificação dos gestos motores básicos, aproximando progressivamente a criança do Atletismo.

O triplo salto e a corrida de estafetas são exercícios físicos que pretendem o desenvolvimento perfeito do corpo e visam ao mesmo tempo uma completa harmonia das formas. A iniciação ao Atletismo na Escola pode ser de importância decisiva para a criança e adolescente, na medida em que proporciona vivências e experiências básicas, fundamentais para o desenvolvimento das capacidades motoras. Justino e Rodrigues [24] citam que o Atletismo pode ser considerado como modalidade “base”, pelas suas capacidades de “testar todas as características básicas do homem em três tipos de provas individuais como as corridas, os saltos e os lançamentos que são provenientes de actividades naturais e fundamentais do homem desde seus primórdios.”

- **Categoria D (Danças Tradicionais - Regadinho do Minho e Sariquité)**

Actividades rítmicas expressivas - Danças Tradicionais Portuguesas (Sariquité e Regadinho do Minho)

As actividades rítmicas expressivas na escola, tem alterado significativamente as posturas dos alunos e dos professores. O Grupo de Educação Física estabeleceu que, para os 11.^{os} anos seriam abordadas as Danças Tradicionais Portuguesas (Sariquité e Regadinho do Minho), que estão inseridas na categoria das Actividades rítmicas expressivas.

Dada a grande complexidade e diversidade das danças o Sariquité e o Regadinho do Minho enquadram-se no grupo das danças folclóricas ou tradicionais. Este tipo de danças, são oriundas dos campos, tornando-se por vezes uma espécie de folclore oficial. Gallardo [25] citando Gallardo, J. et al. (1997), classifica as danças segundo sua origem, colocando este tipo de dança no grupo Tradicionais ou Folclóricas, definindo-as como danças que “representam a cultura particular de uma região, podendo ter traços das danças ancestrais, e podem pela miscigenação de culturas”.

A dança caracteriza-se pelo conjunto de passos cadenciados e de movimentos corporais previamente estabelecidos, que na maior parte das vezes, é acompanhada ao som e compasso da música e envolve a expressão de sentimentos. O corpo é o veículo através do qual o indivíduo se expressa, Strazzacappa [26]. Gallardo [25] define a dança como formas de comunicação que utilizam a linguagem corporal para expressar ideias, sentimentos e emoções por meio dos gestos corporais, onde as mensagens podem ser potencializadas com a utilização de outras formas de comunicação, como a linguagem musical e a linguagem falada (oral ou bocal).

A dança proporciona em toda a sua envolvimento, movimento, fortalecimento muscular, harmonia, habilidade, elegância, integridade, ritmo, socialização, coordenação, sendo também uma actividade de incidência transversal pois têm como finalidade o desenvolvimento de capacidades coordenativas e condicionais necessárias para a formação global dos alunos, contribuindo para o auxiliando todas as actividades de Física.

Em todo o seu estudo Gaspari [27] enuncia todo um conjunto de capacidades que podem ser desenvolvidas e aperfeiçoadas, recorrendo a esta actividade, sendo elas: noções de espaço, lateralidade e de orientação, coordenação, equilíbrio, ritmo, naturalidade, criatividade, socialização, harmonia, disciplina, adaptação motora, de flexibilidade, entre outras. A dança “leva a criança a tomar consciência do seu corpo, da lateralidade, a situar-se no espaço, a dominar o tempo, a adquirir habilmente a coordenação dos seus gestos e movimentos. Reforça-se a sensibilidade, a imaginação, e a criatividade em práticas do quotidiano e de valores pessoais.”

Segundo Sousa [28] citando Marques (1997) destaca que a metodologia pedagógica para o ensino da dança na Escola deve ter como objectivo “explorar os aspectos que irão desenvolver no aluno a capacidade de se expressar, criar, comunicar-se, além de proporcionar ao aluno uma formação como ser humano capaz de melhor compreender, escolher, questionar e transformar o mundo em que vive.” Assim a escola tem, o papel de instrumentalizar e de construir conhecimento através da dança, pois é uma forma de conhecimento, “elemento essencial para a educação do ser social.”

Segundo Strazzacappa [26], cita que a dança no espaço escolar “procura o desenvolvimento não apenas das capacidades motoras das crianças e adolescentes, como as capacidades imaginativas e criativas, onde se expressam emoções, podendo ser partilhadas com outras crianças que participam numa coreografia de grupo.

- **Categoria E (Modalidades Alternativas - Frisbee, Orientação e Badminton)**

Orientação - Actividades de Exploração da Natureza

A modalidade de Orientação é uma actividade que fomenta um crescimento e desenvolvimento equilibrado das crianças, dos seus efeitos intrínsecos, evidencia-se o desenvolvimento da sua auto-estima, auto-controlo, auto-confiança, bem como a sua sensibilização para a necessidade da preservação e protecção do meio ambiente, tema tão trivial e de elevada importância para a qualidade de vida da Humanidade. É uma modalidade desportiva que pode ser praticada por todos os alunos independentemente da sua idade ou do seu repertório motor, desta forma está assegurado a melhoria na qualidade do ensino e a motivação do aluno, pois além de promover a competição entre os alunos, promove também a participação com sucesso, visando a formação do indivíduo para o exercício da cidadania, para a prática do lazer e criar estilos de vida saudável.

Existem inúmeras formas de definir orientação, assim como existem inúmeras formas de orientação, assim, é definida como uma modalidade que pode ser praticada individualmente ou em grupo. Blaia [29] cita que a orientação pode ser praticada em “duplas, trios ou em equipe” que

basicamente consiste na leitura e interpretação de um mapa, e com ele identificar pontos de passagem, cumprindo assim um determinado percurso previamente definido e marcado, praticada nos mais variados locais, como por exemplo na escola, na sala de aula no ginásio. É neste contexto que iremos abordar esta modalidade.

Oliveira [30] citando Pasini (2007) refere o desenvolvimento dessas mesmas capacidades, mencionando que é uma modalidade de "endurance que, envolve grande componente mental e físico." Blaia [29] acrescenta que os benefícios reflectem-se no mínimo na "melhoria geral das condições de saúde e física dos alunos. "Além disso, incrementa hábitos de lazer, saúde e higiene, na exploração do meio ambiente, promove e ensina a dosear o esforço, pois é um constante desafio físico mental: "Pensar a andar ou pensar a correr", melhora a auto-confiança, desenvolve a capacidade de memorização, ensina também trabalhar em equipa.

Blaia [29] menciona que a corrida de orientação tem predicados positivos pois visa promover: "adaptabilidade, autoconfiança, autocrítica, coragem, decisão, dinamismo, objectividade, persistência, resistência entre outras ", promovendo assim o enriquecimento do "repertório motor", Oliveira [30].

Esta modalidade tem a particularidade, utilizando o mesmo local, de proporcionar um leque infindável de diferentes percursos, não tornando esta modalidade monótona, Blaia [29] citando Palmer (1997) refere que esta modalidade é "motivante e com a vantagem de apresentar aspectos sempre diferentes de uma corrida para outra". A interdisciplinaridade é outra vertente forte desta modalidade, pois permite a complementaridade com outras áreas de conhecimento escolar, disso são exemplo: a Geografia, Língua Portuguesa, Matemática, trabalhos manuais, entre outros.

Como fica demonstrado, é uma actividade prática, essencialmente de ar livre e um meio de educação global. O contracto com a Natureza, obriga o aluno no prazer da sua prática, a ter uma sensibilidade para a preservação do meio ambiente, nos dias de hoje tão em voga. Além disso, pode o professor como o aluno, beneficiar deste manancial precioso, nas mais variadas áreas / disciplinas, aproveitando assim, desta maneira, a sua multidisciplinaridade. Blaia [29] recorda que é "um instrumento de inclusão social e de cidadania, dado ao seu conteúdo interdisciplinar, alguns temas são abordados mostrando o que a corrida de orientação pode trazer para o incremento das aulas de educação física na escola". O autor refere isso mesmo citando que na escola, o aperfeiçoamento da corrida de orientação, pode estar voltado para questões que atendam à participação, onde todos tenham possibilidade e hipóteses de sucesso. A Confederação Brasileira de Orientação expressa que a corrida de Orientação cresce no universo escolar pela "sua capacidade de unir, muitos aspectos físicos e cognitivos, o que pode possibilitar a participação dos estudantes em condições de igualdade."

Fica claro a importância da corrida de orientação como actividade lúdica contribuindo pedagogicamente para o processo de ensino e aprendizagem, na educação física escolar.

Frisbee

O Frisbee é caracterizado como uma modalidade enquadrada nos Jogos Desportivos Colectivos, embora a nível de planeamento escolar se encontre na área das modalidades alternativas.

Contempla as mesmas características do basquetebol, futebol, andebol, rugby entre outros pois é uma actividade de *resistência em regime de velocidade, de força e de coordenação táctica técnica. Existe luta directa pela posse do disco, há invasão do meio de campo adversário e as trajectórias predominantes são a circulação do disco. Caracteriza-se também* por complexas relações de oposição e de cooperação que decorrem dos objectivos dos jogadores e das equipas em confronto e do conhecimento que estes possuem do jogo, de si próprios e do adversário. Desenvolvem-se num espaço comum com acções simultâneas sobre o disco, caracterizando-se por estarem constituídos por habilidades predominantemente perceptivas e abertas, num ambiente inconstante, imprevisível de intercepções e antecipações, apelando á capacidade de adaptação a novas situações. Visa desenvolver globalmente o individuo utilizando o jogo como agente facilitador desse processo, pois inclui características das modalidades que possuem características comuns e específicas que trabalhadas de forma adequada auxiliam no desenvolvimento motor, cognitivo e social. A sua prática pode promover intervenções quanto à cooperação, convivência, participação, inclusão entre outros pois o aspecto que o diferencia das restantes modalidades colectivas é a ausência de arbitro, promovendo o fair-play.

Atendendo a estes factores essenciais, o núcleo de Estágio, decidiu desafiar fortemente na formação dos alunos e professores das escolas do 1º, 2º e 3º Ciclos/Secundários da Região de Portimão, através promoção, organização e realização de uma acção de formação teórico prática, e também através da Implementação desta nova modalidade agregada na categoria E (modalidades alternativas) nas aulas de Educação Física na Escola Secundária Poeta António Aleixo, como tentativa de motivar os alunos à prática de actividade física, melhorar os resultados escolares.

As aulas decorreram durante o horário estabelecido da turma, ajustadas na formação geral de base, praticadas geralmente ao ar livre de uma forma lúdica e competitiva. Esta modalidade foi realizada durante todo o ano lectivo, possibilitando deste modo o desenvolvimento progressivo, através de conteúdos teóricos e práticos específicos e moldados às necessidades dos alunos. Mas, não só, permitiu ampliar os factores acima referidos, contribuiu ainda para a melhoria da condição física dos alunos.

Assim materializado este projecto, assente na competência e capacidade de trabalho dos Professores estagiários, cujo resultados a curto e médio prazo permitirão a continuidade desta modalidade nesta escola, como também o aumento da motivação dos alunos para a manutenção de uma vida activa com benefícios para todas as partes envolvidas.

Como proposta de estágio esta modalidade foi introduzida porque: primeiro o programa de educação física estabelece um conjunto de matérias que garante o desenvolvimento multilateral e harmonioso da aptidão física, considerando nesse conjunto os diferentes tipos de actividades físicas e, entre elas na área dos Jogos Desportivos Colectivos; e segundo porque esta escola não abordava esta modalidade. Esta actividade permite ao aluno promover o melhoramento das suas capacidades (força, resistência, velocidade, coordenação, cooperação, desmarcação, entre outras).

Assim, esta concepção concretiza-se na apropriação das habilidades e conhecimentos, na elevação das capacidades do aluno e na formação das aptidões, atitudes e valores, proporcionadas pela exploração das suas possibilidades de actividade física adequada - intensa, saudável, gratificante e culturalmente significativa.

Badminton

Nos programas de Educação Física, o badminton está inserido no grupo dos desportos de raquetas. É uma modalidade de oposição, participação alternada e cujas acções são desenvolvidas num espaço separado por uma rede (ténis, ténis de mesa e badminton) ou comum como o Squash, que, segundo Aburachid [31] cita baseando-se em Dereix (1988), Mckenzie (1992), Xiang (1994), Galliett (1996) e Messinis (2000), que esta modalidades “apresentam em comum um oponente para realizar o retorno da bola/volante para o outro lado do campo ou mesmo campo (squash), classificando o jogo como uma estrutura unificada de habilidades cognitivas a serem executadas.”

Segundo Aburachid [31] citando Griffin, Mitchell e Oslin (1997), considera a classificação dos jogos desportivos em quatro diferentes tipos de modalidades: de invasão, de alvos, de campo/corrida-pontos e de rede/parede. É nesta última classificação que o badminton está inserido, pois trata-se de um desporto de raquete, que pode ser praticado individualmente ou em pares e, que pelas suas características, pode ser praticado como simples jogo recreativo ou como uma modalidade de alta competição, com grandes exigências energéticas.

Cação [32] fala precisamente dessa exigência caracterizando o badminton como um jogo “extremamente rápido onde a velocidade é um factor chave e tanto o treino técnico como o tático, devem ir ao encontro ou reunir as exigências de velocidade, agressividade, precisão e flexibilidade do jogo”, apesar do campo de badminton ter dimensões menores que a do ténis, a distância percorrida por um jogador de badminton pode ser muito maior. Segundo Bartmann [33] citando Manrique e González-Badillo (2003), caracteriza o badminton como um jogo que causa muita “explosão, velocidade e técnica.

É uma modalidade em que os alunos facilmente colaboram entre si para manter o volante no ar, sendo observado desde os primeiros momentos algum sucesso no que diz respeito à sustentabilidade do volante no ar, tal facto leva a um aumento motivacional. Permite a aquisição de habilidades motoras com grande capacidade de transfer para outras modalidades.

Segundo Bartmann [33] refere que a movimentação em campo é parecida com outras modalidades como squash, ténis e voleibol e Castellón [34] cita que existe uma “transferência geral positiva com todas estas actividades de raqueta y pala (ténis, squash, ténis de mesa, frontón, pádel, etc.). Além disso, esta modalidade proporciona a utilização um acessório “raqueta”, o que garante a aquisição de três padrões básicos, no domínio: da locomoção, da manipulação e do equilíbrio, indispensáveis para o aluno responder ao batimento do adversário, como habilidade e sucesso.

Apesar do campo de badminton ser menor dimensões que a do ténis, a distância percorrida pode ser muito maior, o que ajuda também a desenvolver as capacidades perceptivas, cognitivas, a força, a velocidade, a agilidade, coordenação, os reflexos e a resistência rapidez, flexibilidade, promovendo um desenvolvimento multilateral e de consciencialização corporal, assegurando deste modo, um aperfeiçoamento físico e motor harmoniosamente ligado com o desenvolvimento intelectual.

4. MÉTODOS

Neste capítulo iremos apresentar toda a metodologia utilizada no decorrer do ano lectivo onde foi considerado sempre o aluno como o centro de aprendizagem apelando para um maior papel activo por parte deste, como forma de o integrar numa sociedade activa, onde seja capaz de reflectir e cooperar. Para isso o professor deverá estar consciente que deve implementar diferentes estratégias que vão de encontro com as características de cada aluno. “As relações entre professores e alunos e seus conteúdos são dinâmicos; por isso, a actividade de ensino deve ser um processo coordenado de acções docentes, em que o professor deverá organizar, com o máximo de cuidado possível, as suas aulas, levando em conta sempre as reais necessidades e dificuldades dos seus alunos nos diversos tipos de ambientes onde estão inseridos.” In Educação e Matemática [35].

Tendo em conta os conteúdos a apresentar, foram realizadas actividades dinâmicas, variadas, poli temáticas, de forma a motivar, apelar à capacidade criativa, reflectiva e intuitiva dos alunos. Desta forma a Educação Física está em constante construção, levando os alunos a fazer parte do processo que os levará ao produto final. O objectivo desta estratégia é tornar determinados conteúdos mais perceptíveis evitando a simples memorização e mecanização das regras, gestos e técnicas. Algumas das actividades, mais concretamente a Ginástica Acrobática leva a que os alunos discutam entre si a melhor forma de chegar ao produto final, cooperando em equipa, partilhando ideias, experiencias e descobertas, aprendendo a respeitar os outros e a cooperar para a obtenção de um resultado. Esta abordagem de ensino e aprendizagem leva a uma partilha e equilíbrios dos vários elementos dos grupos, levando-os a superar desafios e a partilhar responsabilidades no processo de aprendizagem individual e colectiva, Yokaichiya [36] citando Johnson & Johnson, (1993). Esta visa o aumento da auto-realização dos alunos promovendo uma maior motivação intrínseca para aprender e encoraja o uso mais frequente dos processos cognitivos.

Segundo Dias [37] “Os processos e estratégias colaborativas integram uma abordagem educacional na qual os alunos são encorajados a trabalhar em conjunto no desenvolvimento e construção do conhecimento. A aprendizagem em grupo ou colaborativa é baseada num modelo centrado no aluno, promovendo a sua participação dinâmica nas actividades e na definição dos objectivos comuns do grupo”.

Para que a aprendizagem seja bem sucedida, o professor deverá implementar estratégias e metodologias que conduzam o aluno a aprender experimentando.

4.1. O Planeamento na Escola Secundária Poeta António Aleixo

O Programa Nacional de Educação Física é o documento oficial que orienta e regula o processo de ensino aprendizagem. Assim, a planificação deverá passar pela interpretação do programa da disciplina, através da qual se elabora o plano anual de turma, que deverá ser avaliado,

aplicado e de acordo com os resultados pretendidos, confirmado e alterado caso seja necessário. Não é uma estrutura fechada, antes pelo contrário, deverá ser alterado sempre que necessário de acordo com os resultados obtidos ao longo das várias sessões, de forma a facilitar a obtenção dos resultados estipulados. Desta forma cabe ao Professor a responsabilidade de escolher os melhores objectivos específicos e todas as soluções pedagógicas e metodologicamente mais adequadas, investindo as competências profissionais para os benefícios reais da actividade, para que o aluno corresponda aos objectivos do programa, utilizando os meios atribuídos para esse efeito. Segundo Bento [38] planear é “elo de ligação entre as pretensões imanentes no sistema de ensino e os programas das respectivas disciplinas e a sua realização prática”, ou seja, é necessário conhecer e analisar o programa, efectuar uma reflexão acerca do que se pretende alcançar para depois se poder planeá-lo.

4.1.1. O Plano de Turma

Segundo os PNEF [7], o Plano de Turma “deve estruturar-se em torno da periodização do treino/elevação das capacidades motoras”. No Plano de Turma, de acordo com as linhas orientadoras dos PNEF [7], o professor deverá planear a organização geral do ano lectivo em etapas, de forma a orientar e regular todo o processo de ensino aprendizagem.

As etapas do Plano Anual apresentam características diferentes ao longo do ano lectivo, a sua organização deve ter em conta o calendário escolar, as características das instalações, a sua rotação assim como os recursos disponíveis. A presente Escola tem ao seu dispor o material inerente à realização de tarefas curriculares e não curriculares e está todo referenciado e inventariado. Das Instalações fazem parte um pavilhão e um ginásio e uma sala de musculação/Condição Física como espaços cobertos e como espaços descobertos existem dois campos de andebol/futebol, dois campos de basquetebol, duas pistas de velocidade e uma caixa de saltos. Encontra-se ainda equipada com balneários e arrecadações. Em relação à rotação dos espaços foi utilizado o modelo centrado na turma, possibilitando assim a que todas as turmas tenham pelo menos uma aula nesse espaço por semana. Brás e Monteiro [39] define rotação pelos espaços como “período temporal que uma determinada turma permanece num determinado espaço de aula, ou, pela frequência com que uma determinada turma passa pelos diferentes espaços de aula”. O primeiro modelo é centrado no professor, o espaço considerado em cada período de tempo é atribuído ao professor e todas as suas turmas têm aulas nesse espaço. O segundo modelo, centrado na turma, o espaço em cada período de tempo considerado é atribuído a uma determinada turma e respectivo professor, devendo ser nesse espaço a leccionação da aula.

Cada etapa apresenta características específicas que podem ser de revisão e consolidação ou prioritariamente de aprendizagem. Durante a organização das etapas, seleccionam-se as prioridades a desenvolver, definem-se estratégias e escolhem-se as situações de prática. A escolha

das matérias a leccionar para cada Unidade de Ensino faz-se de acordo com os objectivos pré-estabelecidos para cada etapa. No período de transição das etapas deve-se considerar os períodos de férias, para fazer uma revisão das matérias leccionadas anteriormente e também para a recuperação do nível da aptidão física, PNEF [7].

O Plano de Turma da ESPAA deverá ser organizado de acordo com as seguintes cinco etapas, segundo determinações do grupo de Educação Física:

1ª Etapa – Avaliação Inicial. Início do ano (4 a 5 semanas);

2ª Etapa - Aprendizagem/Desenvolvimento. Do final da Avaliação Inicial às primeiras semanas do 2º período;

3ª Etapa - Aprendizagem/Desenvolvimento. Até as primeiras semanas do 3º período;

4ª Etapa - Desenvolvimento/Aplicação. Até 2 a 3 semanas antes do final do 3º período;

5ª Etapa - Consolidação/Antecipação do Ano Lectivo Seguinte. Final do 3º período.

Nota: No final da **primeira e da última etapa** deverá ser realizada uma **conferência curricular** entre todos os professores do grupo, baseada nos dados recolhidos nas avaliações (Inicial e Final), para dar cumprimento ao programa, ajustá-lo e realizar decisões no sentido das orientações metodológicas.

Segundo as orientações metodológicas dos PNEF [7], a Avaliação Inicial constitui a primeira etapa de trabalho com a turma, no começo do ano lectivo, tendo por função determinar as aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias do respectivo ano em curso e também proporcionar a revisão/actualização dos resultados obtidos no ano anterior. A partir das informações recolhidas, o professor deverá adequar as decisões pedagógicas aos objectivos do programa.

4.1.2. Planeamento por Etapas

A estruturação do Plano Anual respeita os critérios anteriormente mencionados, que visam a preparação do ano lectivo pelo Departamento de Educação Física, o qual revê ou elabora os critérios de avaliação, o plano plurianual, os recursos existentes e a rotação dos espaços desportivos.

Desta forma as etapas estabelecidas para o ano lectivo de 2009/2010 são:

1ª etapa - 14/09 a 16/10

Realização das actividades correspondentes.

Avaliação Inicial.

1ª Conferência curricular (19/10)

Na 1ª Etapa existe uma direcção para os objectivos específicos da avaliação inicial:

- Para o professor é importante o conhecimento geral da turma. A caracterização das turmas determina os objectivos específicos para cada ano assim como as estratégias de actuação para as turmas, tais como prioridades, duração, actividades seleccionadas e estratégias, assim como a aprovação dos critérios específicos de avaliação.
- Para os alunos é importante rever o que aprenderam, adquirir as rotinas de funcionamento em cada espaço de aula e aprender com o modo de funcionamento das aulas.

Para Brás e Monteiro [39] a Avaliação Inicial deverá servir, de uma forma geral para:

- Identificar as aptidões dos alunos em cada matéria;
- Constatar matérias “fracas”;
- Constatar alunos “fracos”;
- Recolher dados para validar os critérios;
- Definir a prioridade de desenvolvimento;
- Definir o grau de exigência;
- Determinar os grupos de nível;
- Determinar a estratégia global para a concretização do Currículo Real;
- Definir as grandes etapas do ano lectivo;
- Definir a prioridade, a organização e os processos da etapa seguinte;
- Promover a aprendizagem das formas de organização e das rotinas de trabalho;
- Proceder à revisão e actualização dos resultados obtidos no ano anterior.

O autor considera ainda, que esta etapa deverá ser alargada o suficiente, entre 4 a 8 semanas, permitindo:

- Observar todos os alunos em pequenos períodos de observação e muitas vezes;
- Observar os alunos em todas as matérias;
- Os alunos passarem por situações variadas de aprendizagem;
- Ser os alunos a aprender para verificar os ritmos de aprendizagem;
- Definir níveis de exigência adequados e diferenciados conforme as possibilidades dos alunos da turma.

2ªetapa 19/10 a 18/12

Organizar e realizar as unidades de ensino.

Avaliar os alunos em Conselho de turma.

Organizar a etapa seguinte e rever o plano anual.

2ª Conferência curricular - 04/01 - conferir objectivos e estratégias

3ªetapa 04/01 a 26/03

Organizar e realizar as unidades de ensino.

As 2ª e 3ª etapas têm como base a aprendizagem e o desenvolvimento das matérias, através de situações de prática orientadas por objectivos intermédios, sendo estas referências claras às etapas de desenvolvimento correspondendo àquilo que se espera que os alunos cumpram e adquiram ao longo do percurso de aprendizagem para os ajudar a cumprir os objectivos finais.

4ªetapa 12/04 a 30/04

Organizar e realizar as unidades de ensino.

Actividades de síntese e consolidação das aprendizagens.

A 4ª Etapa direcciona-se para os objectivos terminais, correspondendo estes, àquilo que se espera que os alunos atinjam no final de uma unidade de aprendizagem, tendo assim um carácter de desenvolvimento e aplicação das diferentes matérias.

5ªetapa 03/05 a 08/6

Actividades de síntese e consolidação das aprendizagens.

Organizar e realizar as unidades de ensino.

Avaliar os alunos em Conselho de Turma.

Finalmente a 5ª Etapa, pressupõe uma ideia de consolidação e antecipação do ano seguinte. Deve servir para a revisão/consolidação das matérias.

A existência de um planeamento de actividades, torna as aulas com referências e objectivos claros a serem trabalhados em cada actuação pedagógica. Tal posicionamento situa a Educação Física Escolar numa área de disciplina qualificada capaz de promover o desenvolvimento e o sucesso do reportório motor dos jovens. A existência de tal planeamento promove a prática de aulas com objectivos definidos, que proporcionam práticas docentes credíveis ao nível da interpretação pedagógica, promovendo o desenvolvimento integral dos jovens.

4.1.3. Modelo por Etapas

O modelo com aulas tendencialmente poli temáticas é um processo que visa que duas ou mais Unidades Didácticas muito semelhantes, com os mesmos conteúdos e/ou com a mesma função didáctica sejam integradas com o objectivo de promover a melhoria da aprendizagem. Tal facto nem sempre é possível de acordo com as características dos espaços e a rotação dos mesmos assim como

as modalidades abrangidas e escolhidas para os diferentes anos lectivos. Segundo Rosado [40] este método permite “uma maior individualização e respeito por ritmos diferenciados de aprendizagem”. Estas actividades podem estar relacionadas com um tema central, tendo em conta o objectivo de fornecer aos alunos conhecimentos, habilidades, capacidades e valores de forma a os motivar para a prática de um estilo de vida saudável durante toda a vida.

As actividades incluídas no programa são destinadas a promover a aptidão física, desenvolver habilidades motoras, inculcar conhecimento sobre regras conceitos e estratégias. Visa também o trabalho individual enquadrado no trabalho de equipa numa grande variedade de actividades competitivas. As habilidades e conceitos, são “misturados” em conjunto para que a aprendizagem ocorra simultaneamente em todas as áreas. Espera-se que o resultado seja um currículo em que os alunos tenham uma maior compreensão da inter-conectividade entre todas as unidades didácticas, possibilitando-lhes o transfer de habilidades adquiridas nas várias modalidades, demonstrando desta forma a sua aprendizagem.

De acordo com as orientações metodológicas dos PNEF [7], “os programas foram elaborados na perspectiva de que a sua aplicação não será uma simples sequência de acções de cada matéria, em blocos sucessivos, concentrados em cada bloco a abordagem de cada matéria (modalidade)”.

Segundo Rosado [40] o **Modelo por “Etapas”** “ajusta as aprendizagens que necessitem de alguma distribuição temporal, a aquisições fundamentais, a consolidar e a reter de forma relativamente permanente”, “as aquisições de uma etapa são objecto de atenção nas etapas seguintes (“ciclos” de revisão, de aperfeiçoamento, de consolidação).”

Para que tal aconteça é necessário que exista uma grande variabilidade, pois esta é um elemento essencial na necessidade de assegurar e integrar a diversidade. A base da variabilidade encontra-se na "Teoria do Esquema", onde a prática abundante e variável é a forma mais adequada para promover a aprendizagem motora.

4.2. Estágio - aplicação prática

Ficam aqui descritas todas as actividades desenvolvidas durante o estágio pedagógico. Procuramos executar actividades de regências através do acompanhamento das aulas do professor orientador, acompanhamento das aulas do colega estagiário, preparação e leccionação das aulas estipuladas, observação e análise da leccionação do professor orientador, do colega estagiário e de outros colegas de departamento, acompanhar a directora de turma em todas as tarefas possíveis e inerentes a este cargo, organizar e realizar uma acção de formação para os Professores de Educação Física e organizar e realizar uma actividade, acampamento, para os alunos das turmas envolvidas neste estágio. acompanhar os alunos inscritos numa actividade extracurricular como a Dança, assim como acompanhar e auxiliar nas actividades curriculares promovidas pela escola.

Todas estas actividades tiveram como objectivo facultar uma visão da realidade presente no estabelecimento de ensino tornando-nos aptos a leccionar, utilizando os recursos disponíveis e atendendo as necessidades dos alunos.

4.2.1. Leccionação à turma C do 11º ano

De acordo com reunião inicial com o orientador da ESPAA, a turma à qual foram administradas as aulas foi a turma C do 11º ano. As aulas funcionaram da seguinte forma: sistema de rotação entre estagiário e orientador, onde houve sempre uma preocupação em dar continuidade dos conteúdos da aula anterior, fazendo uma ponte de ligação entre matérias. Um dos principais objectivos foi estimular os alunos a empenharem-se e esforçarem-se durante as aulas.

Os dados apresentados em seguida foram retirados de um programa elaborado no sistema operativo EXCEL, com o objectivo de simplificar o trabalho o grupo de Educação Física, proposto pelo coordenador do grupo, que fosse exequível, viável, de fácil interpretação, compreensão, manuseamento, utilização e consulta de todos os conteúdos importantes, no que diz respeito ao processo de ensino e aprendizagem, tendo como referência fundamental as três Áreas de Avaliação: Área das Actividades Físicas Desportivas, Área dos Conhecimentos, Área da Aptidão Física.

Desta forma obteve-se um programa integral de toda essa informação, mais eficiente e eficaz. Miqueletti et al [41] referem que “O professor como mediador do conhecimento e agente desse processo de preparação para a vida precisa integrar à sua prática pedagógica os elementos que fazem parte da concretização desse progresso, entre eles, o computador e suas multitarefas.”

Optamos neste trabalho por apresentar considerações que nos remetem à importância do uso desta base de dados para a abordagem de conteúdos que achamos importantes no dia-a-dia do professor de Educação Física.

4.2.1.1. Caracterização da turma

A turma do 11ºC sofreu algumas alterações durante o ano lectivo com a saída de um aluno durante o 1º período lectivo e entrada de duas novas alunas no início do 2º período lectivo. O que apresentamos em seguida é a caracterização final da turma.

Desta forma a turma é constituída por 26 alunos, com 8 alunos do género masculino e 18 do género feminino, com uma média etária de $16,31 \pm 0,79$ anos, sendo os valores mínimo e máximo de 15 e 19 respectivamente. A maioria dos alunos encontra-se na faixa etária dos 16 anos e 17 anos de idade.

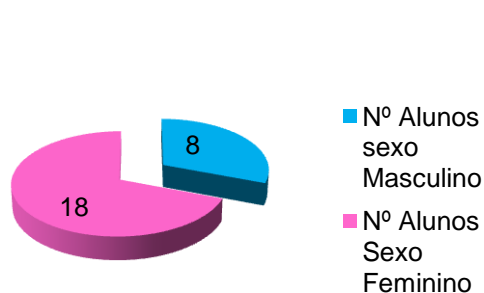


Gráfico 1 - Distribuição por género

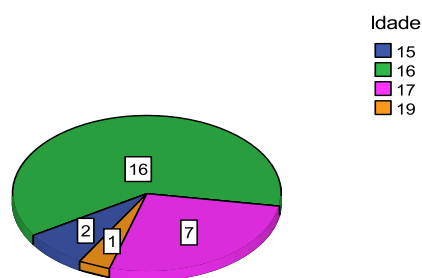


Gráfico 2 - Distribuição por faixa etária

Para um melhor conhecimento dos alunos e das suas capacidades e habilidades motoras, foram efectuadas algumas avaliações iniciais a diferentes modalidades, descritas adiante. De relembrar que os valores aqui mencionados são meramente descritivos das características gerais da turma face á modalidade em questão, podendo não incluir todos os alunos por motivos de faltas, entrada tardia na turma ou outros ocasionais.

FUTEBOL

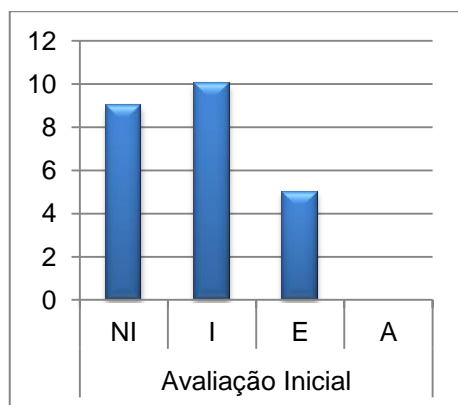


Gráfico 3 - Distribuição por níveis na modalidade de futebol

Na modalidade de futebol, após a avaliação inicial obtivemos a seguinte descrição para a turma:

- 9 alunos no nível Não Introdutório (NI)
- 10 alunos no nível Introdutório (I)
- 5 alunos no nível Elementar (E)

VOLEIBOL

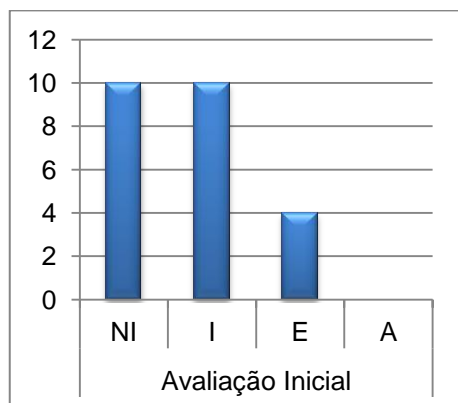


Gráfico 4 - Distribuição por níveis na modalidade de voleibol

Na modalidade de voleibol, após a avaliação inicial obtivemos a seguinte descrição para a turma:

- 10 alunos no nível Não Introdutório (NI)
- 10 alunos no nível Introdutório (I)
- 4 alunos no nível Elementar (E)

BASQUETEBOL

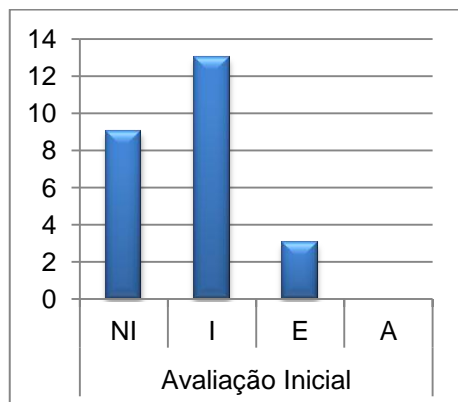


Gráfico 5 - Distribuição por níveis na modalidade de basquetebol

Na modalidade de basquetebol, após a avaliação inicial obtivemos a seguinte descrição para a turma:

- 9 alunos no nível Não Introdutório (NI)
- 13 alunos no nível Introdutório (I)
- 3 alunos no nível Elementar (E)

ANDEBOL

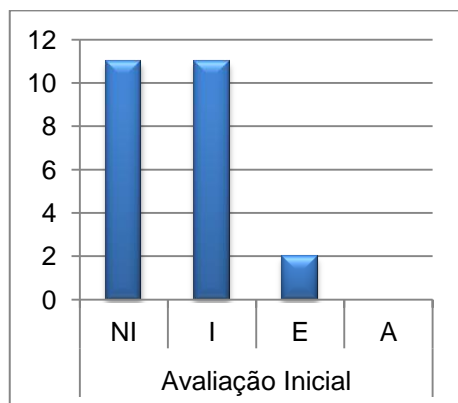


Gráfico 6 - Distribuição por níveis na modalidade de andebol

Na modalidade de andebol, após a avaliação inicial obtivemos a seguinte descrição para a turma:

- 11 alunos no nível Não Introdutório (NI)
- 11 alunos no nível Introdutório (I)
- 2 alunos no nível Elementar (E)

GINÁSTICA DE APARELHOS

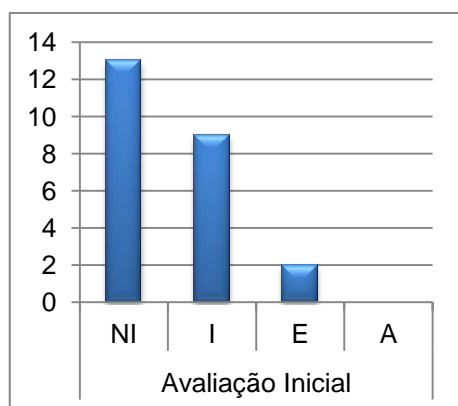
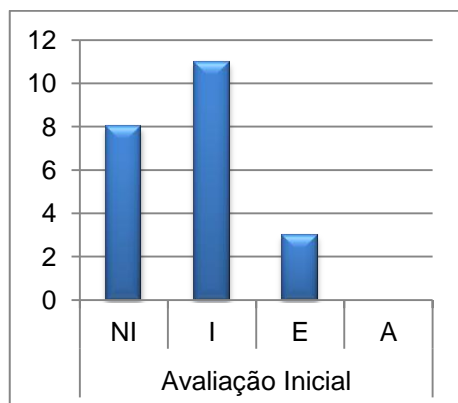


Gráfico 7- Distribuição por níveis na modalidade de ginástica aparelhos

Na modalidade de ginástica de aparelhos, após a avaliação inicial obtivemos a seguinte descrição para a turma:

- 13 alunos no nível Não Introdutório (NI)
- 9 alunos no nível Introdutório (I)
- 2 alunos no nível Elementar (E)

BADMINTON



Na modalidade de badminton, após a avaliação inicial obtivemos a seguinte descrição para a turma:

- 8 alunos no nível Não Introdutório (NI)
- 11 alunos no nível Introdutório (I)
- 3 alunos no nível Elementar (E)

Gráfico 8 - Distribuição por níveis na modalidade de badminton

A avaliação inicial efectuada a esta turma demonstrou que a mesma tem elementos com dificuldades em várias matérias, situando uma grande percentagem dos alunos no nível Não Introdutório (NI), dando desta forma uma informação sobre qual o ponto de partida para o planeamento das aulas a seguir e objectivos a atingir.

4.2.1.2. Planificação anual

A planificação anual dá ao professor um panorama geral das matérias a abordar durante todo o ano lectivo. É uma ferramenta que auxilia na planificação das matérias ao longo do ano, destacando a quantidade de incidência em cada uma delas, espaçamento temporal, e espaços a utilizar de acordo com a rotação estabelecida pelo departamento.

Fica aqui demonstrado o panorama geral para cada um dos períodos, não sendo um instrumento fechado, mas sim um mapa panorâmico que pode e deverá ser alterado sempre que necessário, de forma a auxiliar na obtenção dos objectivos estipulados para a turma em questão.

Escola Secundária Poeta António Aleixo		FICHA DE PLANO DE		11°C		1º Período		Ano Lectivo 2009/10																						
CATEGORIAS		A		B		C		D		E																				
TEMÁTICAS		Voleibol Andebol Basquetebol Voleibol		Gin. Solo Gin. Aparelhos Gin. Acrobática		Corrida/Estafetas Saltos Lançamentos		Danças Tradicionais Danças Sociais Aeróbica		Lutas Badminton Ultimate Friesbee Orientação/Escalada																				
Mês	SETEMBRO					OUTUBRO					NOVEMBRO					DEZEMBRO														
Dia	15	17	22	24	29	1	6	8	13	15	20	22	27	29	3	5	10	12	17	19	24	26	1F	3	8F	10	15	17		
Hora	10.10	11.50	10.10	11.50	10.10	11.50	10.10	11.50	10.10	11.50	10.10	11.50	10.10	11.50	10.10	11.50	10.10	11.50	10.10	11.50	10.10	11.50	11.50			11.50	10.10	11.50		
Espaço	CF	CB	CB	CB	GG	CF	PAV	GG	CF	PAV	CB	CB	GG	CF	GG	CF	PAV	GG	CF	PAV	CB	CB	GG	CF	GG			PAV	CB	CB
Nº Aula	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23			24	25	26		
Voleibol							AI			AI						V1				A3										
Andebol										AT						A2														
Basquetebol		AI	B1	B2							B3									B4							AS			
Futebol			F1				AI			F2						F3				F4		F5					AS			
Gin. Solo					AI																									
Gin. Acrob.												Ac1				Ac2									AS					
Gin. Apar.					AI			Ap1													Ap3									
Atlet. Corrid.					Est1											Est2									AS					
Atlet. Saltos					Tp1											Tp2									AS					
Atlet. Lanç.																														
Dança Social																														
Dança Trad.									Dç1																					
Aeróbica																														
Lutas																														
Badminton											Bd1														AS					
Frisbee											Fb1															AS				
Escalada																														
Orientação																		Or1				Or2					AS			
Cond. Física			RM	CB						CD																				
FitnessGram		ARM		Flx			VV												RM		CF				AB		VV			
Aulas Teór.												T														TE				
Teste Teórico																											T			
Faltas Prof'																														

Figura 1 - Planificação anual - 1º período

Escola Secundária Poeta António Aleixo		FICHA DE PLANO DE		11°C		2º Período		Ano Lectivo 2009/10																	
CATEGORIAS		A		B		C		D		E															
TEMÁTICAS		Voleibol Andebol Basquetebol Voleibol		Gin. Solo Gin. Aparelhos Gin. Acrobática		Corrida/Estafetas Saltos Lançamentos		Danças Tradicionais Danças Sociais Aeróbica		Lutas Badminton Ultimate Friesbee Orientação/Escalada															
Mês	JANEIRO					FEVEREIRO					MARÇO														
Dia	5	7	12	14	19	21	26	28	2	4	9	11	16C	18	23	25	2	4	9	11	16	18	23	25	
Hora	10.10	11.50	10.10	11.50	10.10	11.50	10.10	11.50	10.10	11.50	10.10	11.50	10.10	11.50	10.10	11.50	10.10	11.50	10.10	11.50	10.10	11.50	10.10	11.50	
Espaço	GG	CF	PAV	GG	CF	PAV	CB	CB	GG	CF	PAV	GG	CF	PAV	CB	CB	GG	CF	PAV	GG	CF	PAV	GG	CF	PAV
Nº Aula	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	42	43	44	45	46	47	48	49	
Voleibol			V2			V3							V4								V5				
Andebol															A4									AV	
Basquetebol							B5								F6										AV
Futebol																									
Gin. Solo																									
Gin. Acrob.	Ac3				Ac4						Ac5		Ac6										AV		
Gin. Apar.	Ap4												Ap5										AV		
Atlet. Corrid.					Es3																				
Atlet. Saltos					TS3																				
Atlet. Lanç.																									
Dança Social																									
Dança Trad.						D3						D4		D5											
Aeróbica																									
Lutas																									
Badminton																									
Frisbee						Fb3																			
Escalada																									
Orientação																									
Cond. Física																									
FitnessGram																									
Aulas Teór.																									
Teste Teórico																									
Faltas Prof'																									

Figura 2 - Planificação anual - 2º período

Escola Secundária Poeta António Aleixo		FICHA DE PLANODE												11°C		3º Período		Ano Lectivo 2009/10			
CATEGORIAS		A				B				C				D				E			
TEMÁTICAS		Voleibol Andebol Basquetebol Voleibol				Gin. Solo Gin. Aparelhos Gin. Acrobática				Corrida/Estafetas Saltos Lançamentos				Danças Tradicionais Danças Sociais Aeróbica				Lutas Badminton Ultimate Freesbee Orientação/Escalada			
		Semana 2				Semana 2				Semana 3				Semana 3				Semana 3			
Mês		ABRIL						MAIO						JUNHO							
Dia		13	15	20	22	27	29	4	6	11	13	18	20	25	27	1	3	8	Ginásio		
Hora		10h.10	11h.50	10h.10	11h.50	10h.10	11h.50	10h.10	11h.50	10h.10	11h.50	10h.10	11h.50	10h.10	11h.50	10h.10	11h.50	10h.10			
Espaço		CB	CB	GG	CF	PAV	GG	CF	PAV	CB	CB	GG	CF	PAV	GG	CF	PAV	CB	Campo Futebol		
Nº Aula		50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	Pavilhão		
Voleibol				V7		V8-9								V				Campo Basquet			
Andebol							A5	AND										Sala Cond. Física			
Basquetebol		B6	B7-8							BSC											
Futebol																FT					
Gin. Solo																					
Gin. Acrob							Ac7														
Gin. Apar.																					
Atlet. Corrid								EST													
Atlet. Saltos								TS													
Atlet. Lanç.																					
Dança Social																					
Dança Trad. Aeróbica							D6		DC												
Lutas																					
Badminton				Bd6										BD							
Frisbee		Fb5																			
Escalada																					
Orientação																OR					
Cond. Física																					
FitnessGram									VV						FG						
Aulas Teór.																					
Teste Teórico												T		TE							
Faltas Prof.																					

Figura 3 - Planificação anual - 3º período

4.2.1.3. Plano de aula

O plano de aula é o instrumento de trabalho pessoal e transmissível, de registo dos aspectos que orientam o professor na estruturação da aula prática, de fácil interpretação por parte de outros docentes, que orientam, observam ou que substituem o autor do plano. Permite ao professor sistematizar as opções para a organização da aula esquematizando o modo de como a irá por em pratica. Segundo Grilo [42] o professor deve usar um plano de aula como “guia, permanecendo atento aos imprevistos”. Cada aula obriga a uma constante atitude ponderada do professor para recriar e redireccionar acções sempre que necessidades inesperadas surjam, não significando desorganização nem faltra de profissionalismo, mas sim, “competência para agir na urgência e decidir na incerteza”, Grilo [42] citando Perrenoud. Refere ainda que “o plano de aula para ser efectivo, deve apresentar, de forma precisa e orgânica, o objectivo da aula, o conteúdo a ser desenvolvido, as actividades e a avaliação”.

Tendo em conta tudo o que foi mencionado anteriormente assim como a avaliação inicial efectuada em algumas das modalidades a leccionar, a construção do plano de aula, a escolha dos

exercícios didáticos e toda a sua estruturação tiveram em conta dois grandes factores: a aprendizagem correcta das técnicas e a segurança dos alunos.

A estrutura do plano de aula respeita a estrutura de uma sessão normal de trabalho físico, a qual se encontra dividida em três partes, a inicial ou aquecimento; principal ou fundamental; e a final ou retorno à calma.

A parte inicial tem uma duração de 10 a 15 minutos, onde é feita uma síntese da aula anterior, apresentação do conteúdo da sessão e o aquecimento propriamente dito. Soares [43] define aquecimento "...termo que representa um conjunto de tarefas práticas tradicionalmente antecedem a entrada de carga principal de cada sessão desportiva..." Segundo Marques e Gaya [44] citando Kohler e Peter (1980) consideram que serão suficientes "10 a 15 minutos de exercitação durante a fase inicial nas sessões de Educação Física como aquecimento". Desta forma estarão asseguradas as condições mínimas relacionadas com a saúde. Além das funções fisiológicas esta fase tem como objectivo o despertar interesse para as exigências da sessão de aula a que os alunos vão participar. Fisiologicamente o aquecimento deverá ser suficientemente intenso para que a temperatura corporal aumente mas não demasiado intensa para que leve os alunos a uma fadiga precoce. Num estudo realizado por Lopes [45], está salientada a controvérsia que se gera em torno desta temática. Alguns autores citados neste estudo, Kapovich (1956), são a favor dos benefícios que esta fase da aula poderá trazer, embora outros autores mencionem que o aquecimento não é necessário nem fundamental e que não tem qualquer efeito, que se trata "do resultado de velhos hábitos que costumam a desaparecer".

A parte principal ou **fundamental** tem uma duração de 60 a 70 minutos. Nesta fase apresentam-se todas as situações de aprendizagem, aperfeiçoamento e consolidação das habilidades motoras indo ao encontro dos objectivos previstos para a sessão de aula. Marques e Gaya [44] refere citando Sobral (1993) que no que diz respeito à aprendizagem, aperfeiçoamento e consolidação das habilidades motoras, que, "mais do que benefícios imediatos, a escola deve assegurar, numa estratégia de longo prazo, a aquisição de atitudes, conhecimentos e competências motoras que garantam a autonomia e hábitos de actividade física em fases mais avançadas".

A Parte Final ou **Retorno à Calma** deverá ter uma duração entre 10 a 15 minutos. Nesta fase deverá ser feita uma síntese do que foi abordado na aula, retirar dúvidas e preparar e motivar os alunos para a próxima aula. A nível fisiológico se o aquecimento preparou o organismo para o esforço, desta feita procura-se que o organismo mude gradualmente para uma situação de repouso. Com vista a favorecer a recuperação quer física quer mental, Rodrigues [46] refere que o "arrefecimento é tão importante como o aquecimento", "pois sem ele os processos de recuperação são mais lentos e incompletos, podendo vir a prejudicar desenvolvimentos subsequentes".





PLANO DE AULA				
Ano: 11.º	Turma: C	Aula N.º - Data:	Capaço:	Professora Estagiária:
Inicio da Aula: 11h20	Fim: 12h20		Módulo:	Christina Ilariuco
N.º de alunos: 26				Orientador:
Unidade Didáctica:				Mestre José Jorge
Função Didáctica:				
Objectivos Gerais:				
PARTE INICIAL DA AULA				
TP	TT	Descrição e Representação Pictográfica		
		Sujar, e deslocar-se para espaço da aula. Registo de presenças. Apresentação dos conteúdos e abordar na aula. Divisão dos grupos de trabalho.		
PARTE FUNDAMENTAL & FINAL				
TP	TT	Descrição e Representação Pictográfica		
Balanço Final da Aula				
Avaliação Comportamental dos Alunos:				
Dificuldades dos alunos:				
Avaliação das estratégias / dificuldades encontradas pelo professor:				
Alterações no Plano de Aula:				
Observações do Mestre José Jorge:				
 Estágio Pedagógico - Mestrado Desporto    Física Sacobor Ano lectivo 2008/2010				

Figura 4 - Plano de aula

Esta é a representação esquemática do plano de aula elaborado para este estágio, estando os planos de aulas apresentados em seguida colocados em anexo (anexo 1).

Os planos de aula foram elaborados de acordo com o espaço destinado pela rotação, característica e níveis dos alunos e objectivos a atingir em determinadas matérias. Depois de elaborado foi colocado em prática em cada aula e avaliado no final da mesma em discussão entre os dois estagiários e o orientador de forma a que fosse possível uma crescente e continua aprendizagem e transfer entre as várias modalidades, mantendo uma cadencia lógica entre as aulas ministradas alternadamente pelo estagiário e pelo orientador.

Tendo em conta os resultados obtidos pelos alunos na avaliação inicial podemos salientar alguns factores que limitaram a aprendizagem:

- o nível técnico dos alunos;
- o elevado número de alunos por turma;
- o reduzido tempo lectivo atribuído para cada matéria.

limitações estas que dificultam a abordagem dos conteúdos previstos e o cumprimento dos objectivos. De qualquer forma com vista a atingir os objectivos propostos, as aulas foram estruturadas e organizadas da seguinte forma: recorreremos à decomposição dos gestos técnicos motores com o objectivo de os adquirir, aperfeiçoar e de os especializar e às situações de jogo reduzido, no que se refere às modalidades desportivas colectivas, características que se aplicam à modalidade proposta neste estágio - Frisbee.

No que diz respeito às situações de jogo reduzido, esta metodologia proporciona:

- Maior participação dos alunos;
- Menor probabilidade de passividade;
- Elevada frequência de contactos com o disco;
- Maior simplificação do jogo;
- Aumenta também o grau de sucesso na consumação das acções de jogo, quer ofensivas quer defensivas;
- Menor número de alunos no espaço de jogo permitindo visualizar e controlar melhor as situações de jogo (disco, campo, adversários e colegas de equipa) e;
- Melhor continuidade às acções e as hipóteses de concretização.

Garganta [13] enumera dois métodos pedagógicos:

- a primeira que dificulta a evolução e a progressão do aluno em que se centra na técnica, na qual o jogo é decomposto em elementos técnicos, originando comportamentos e movimentos estereotipados, problemas na compreensão e leitura de jogo, tendo como consequências um jogo muito pobre, pouco criativo e de fraca qualidade.
- a segunda abordagem refere-se às combinações de jogo contidas na tática através dos jogos condicionados, voltados para o todo, nos quais as relações das partes são fundamentais para a compreensão do jogo, facilitando o processo de aprendizagem da técnica.

Oliveira e Paes [47] citando Bayer (1994) afirma também existir dois métodos pedagógicos de ensino para este tipo de modalidades: “o método tradicional ou didáctico, decompondo os elementos (fragmentação), na qual a memorização e a repetição permitem moldar a criança e o adolescente” e o “método activo, que leva em conta os interesses dos jovens e que, a partir de situações vivenciadas, iniciativa, imaginação e reflexão possam favorecer a aquisição de um saber adaptado às situações causadas pela imprevisibilidade”. Citando Greco (1998) e Paes (2001) os autores sugerem o ensino através de situações de 1x0, 1x1, 2x1, evitando o ensino exclusivamente pelos exercícios analíticos, apresentando exercícios de jogo reduzido dando supremacia à superioridade numérica, favorecendo deste modo a concretização e o ensino através de experiências práticas em situações de jogo reduzido, em 1x1, 2x2, 3x3, com o intuito de proporcionar aos alunos o conhecimento e a aprendizagem dos fundamentos básicos das modalidades colectivas, respectivamente.

Desta forma os planos de aula apresentados em seguida para discussão correspondem apenas às aulas onde foram ministradas a matéria referente ao projecto de estágio - Frisbee. Como pode ser observado na planificação anual, foram atribuídas 3 aulas no 1º período, correspondendo às 11ª, 18ª e 25ª aulas; 4 aulas no 2º período, correspondendo às 28ª, 33ª, 34ª e 43ª aula; e 2 aulas no

3º período, correspondendo às 50ª e 58ª aulas. Das aulas aqui assinaladas apenas as aulas 11ª, 18ª, 25ª, 28ª, 34ª e 43ª foram ministradas pela professora estagiária.

Não foi efectuada uma avaliação inicial pois os alunos não conheciam a modalidade, tendo assim como ponto de partida a aprendizagem de base da modalidade, iniciando-se pelos gestos técnicos de lançamento e recepção e respectivas regras do jogo. As acções tácticas são inerentes às modalidades desportivas colectivas, estando os alunos já familiarizados com elas, e sobre as quais se pode retirar informação através da avaliação que os mesmos obtiveram nessas modalidades. A maioria da turma encontra-se no nível Não Introdutório nas modalidades de Futebol, Andebol e Basquetebol, demonstrando dificuldades nas áreas mencionadas.

Passamos então à apresentação de cada plano de aula referente à nova modalidade Frisbee.

• Aula nº 11 - 20 Outubro

The image shows two versions of a lesson plan for 'FRISBEE (1)'. The left version is a detailed table with columns for 'TP', 'TT', 'Descrição', and 'Representação Pictográfica'. It lists activities like 'Aquecimento', 'Divisão de tarefas', and 'Jogo 3 x 3 e meio campo'. The right version is a summary version with a timeline from 11h00 to 11h30, including 'Familiarização com Frisbee', 'Introdução às regras do jogo', and 'Avaliação Comportamental dos Alunos'. It also includes a diagram of a basketball court and a 'Balanço Final da Aula' section.

Figura 5 - Plano correspondente à aula nº 11

As matérias abordadas nesta aula foram o Basquetebol e o Frisbee. O Frisbee foi introduzido na 2ª parte da aula tendo sido utilizados os seguintes exercícios:

Exercícios de familiarização com o Frisbee:

Gestos Técnicos:

Lançamento Backhand

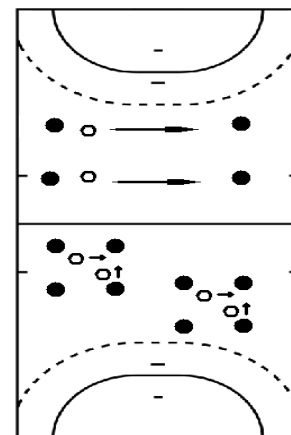
Recepção Pancake

} Explicação verbal e demonstração do gesto técnico por parte do professor com o auxílio de um dos alunos com maiores habilidades motoras.

Exercício critério - alunos frente a frente efectuem lançamento e recepção.

Divisão da turma em quatro equipas:

- uma fica a efectuar lançamentos e recepções;
- outra fica com o jogo da Rabia (4x2) onde o disco só pode ser mantido durante 3 segundos executando lançamento e recepção aprendido;
- as outras duas equipas efectuem jogo reduzido (4x4) onde são introduzidas as primeiras regras do jogo.

**Registos finais da aula:**

Avaliação Comportamental dos Alunos - Continuam a apresentar dificuldades no passe, recepção, deslocamentos. Muito motivados pela introdução da nova modalidade - frisbee

Dificuldades dos alunos - Tal como nos outros JDC têm dificuldades em executar passe e recepção. Algumas dificuldades no manuseio do disco inicialmente mas que foram sendo superadas.

Avaliação das estratégias / dificuldades encontradas pelo professor - Os exercícios no basquetebol utilizados para esta aula foram muito mais simples, regressando a exercícios de iniciação. Não houve grandes contratempos nos exercícios. No final notou-se alguma melhoria em alguns alunos com maior dificuldade.

Alterações no Plano de Aula - não houve alterações.

Observações do Mestre José Jorge - Exercícios mais adequados ao nível dos alunos. Melhor distribuição de tarefas e maior aproveitamento do tempo de aula com exercícios mais dinâmicos.

• Aula nº 18 - 12 Novembro

PLANO DE AULA

Ano: 11ª	Turma: C	Data: 10 - 12 Novembro	Espaço: Pavilão
Início de Aula: 11h30	Fim: 15h00	Materiais: Bola Andebol; ESPAA ; Bola; Disco; Pina	
Nº de Alunos: 21		Professora: Mariana Cristina Mourão	
Unidade Didáctica: Andebol - ESPAA		Orientador: Mestre José Jorge	
Função Didáctica: Defesa - Saída; Lançamento ESPAA			
Objetivos Gerais: Passar/receção de andebol; Cruzamentos; Remates em várias posições; Lançamento e recepção - Introdução ao jogo ESPAA .			

PARTE INICIAL DA AULA

TP	TT	Descrição	Representação Pictográfica
13	05	Equipar e deslocar-se para espaço de aula. Registo de presenças. Apresentação dos conteúdos e abordar na aula. Entrega dos materiais de orientação. Explicação do que foi errado na prova.	
9	12h 10	ANDEBOL - Grupos NI Campo: Bruno, Maria, Cláudia, João, Eva, Inês, Pescadinha, Paixão, Carolina - 10 Aquecimento Corrida em torno do campo; Deslocamento defensivo na linha dos 6 metros; Deslocamento defensivo/ativo entre linha 6 metros e 9 metros. 1x1 - Passe/recepção frente a frente.	
	10	12h 20	
10	12h 25	1x1 - passe/recepção com entrada entre pinos aos 6 metros. 1x1 - passe/recepção com cruzamento final e entrada aos 6 metros. 1x1 - passe/recepção com fim aos 6 metros	
	10	12h 35	
10	12h 45	FRISBEE 1x1 - Basse BACKHAND + pancake; Introdução ao SIDE ARM e UPSIDE DOWN. Introdução às regras de jogo 4x4 - Situação de Jogo - recepção para pontuar - Área dos 6 metros andebol; pode fazer tabela em 3 paredes do pavilhão; Restante: colegas; Condição Física - 1x1 - prensa pernas; SUJOLO ; aquecimento.	
	2x7	13h 05	

ESPAA Escola Secundária Poeta António Aleixo | Estratégia Pedagógica - Ilustrado Desporto **ESPAA**, Física Saúdavel | Ano lectivo 2009/2010

PLANO DE AULA

Balanco Final da Aula
Avaliação Comportamental dos Alunos: Ana Cãmico demonstrou grande empenho durante exercícios de tipos . Alunos motivados para a prática do ESPAA mas não tanto para o Andebol.
Dificuldades dos alunos: Existem muitas dificuldades nos gestos técnicos no Andebol. Alunos não conhecem os vários tipos de remate, não conseguem efectuar deslocamentos e passar/receção de bolas em que haja perdas de mesma, cruzamentos são impossíveis de realizar.
Avaliação das estratégias / dificuldades encontradas pelo professor: Necessidade de alterar exercícios tipos de ESPAA pois o espaço de alunos torna o lançamento do mesmo um pouco perigoso.
Alterações no Plano de Aula: Alterações no planeamento de aula devido às dificuldades dos alunos relativamente a certos gestos técnicos. Ajustados os exercícios de condição física devido a se ter excedido o tempo dedicado aos exercícios de Andebol. Não foi feita situação de jogo reduções ESPAA . Foram feitos exercícios de deslocamento e saída da tripla do disco para interceptação - situação de estafetas - ESPAA de 2 alunos ao lançamento do disco. Marca ponto equipa que intercepta o disco antes do mesmo cair no chão.
Observações do Mestre José Jorge: Observações relativamente aos exercícios de ESPAA . Os exercícios introduzidos levaram ao aumento de motivação dos alunos e à solicitação de outras componentes psico-motoras para a realização de tarefa.

ESPAA Escola Secundária Poeta António Aleixo | Estratégia Pedagógica - Ilustrado Desporto **ESPAA**, Física Saúdavel | Ano lectivo 2009/2010

Figura 6 - Plano correspondente à aula nº 18

As matérias abordadas nesta aula foram o Andebol e o Frisbee. O Frisbee foi introduzido na 2ª parte da aula tendo sido utilizados os seguintes exercícios:

Exercícios de familiarização com o Frisbee:

Gestos Técnicos - consolidação:

Lançamento Backhand

Recepção Pancake

Novos gestos técnicos:

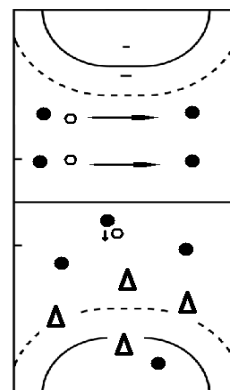
Lançamento Sidearm e Upside down

Explicação verbal e demonstração do gesto técnico por parte do professor com o auxílio de um dos alunos com maiores habilidades motoras.

Exercício critério - alunos frente a frente efectuem lançamento e recepção.

Divisão da turma em quatro equipas:

- duas em situação de jogo reduzido sendo a área de marcação de ponto a área dos 6 metros;
- as outras duas equipas ficam de fora e executam exercícios de condição física 1x1 tais como prensa de pernas, supino e agachamentos. Exercícios executados com técnica de Resistência Manual.



Registos finais da aula:

Avaliação Comportamental dos Alunos - Ana Carriço demonstrou grande empenho durante exercícios de frisbee. Alunos motivados para a prática do Frisbee mas não tanto para o Andebol.

Dificuldades dos alunos - Existem muitas dificuldades nos gestos técnicos no Andebol. Alunos não conhecem os vários tipos de remate, não conseguem efectuar deslocamentos e passe-recepção de bola sem que haja perdas da mesma, cruzamentos são impossíveis de realizar.

Avaliação das estratégias / dificuldades encontradas pelo professor - Necessidade de alterar exercícios indoor de Frisbee pois o espaço/nr de alunos torna o lançamento do mesmo um pouco perigoso.

Alterações no Plano de Aula - Alterações no planeamento da aula devido às dificuldades dos alunos relativamente a certos gestos técnicos. Anulados os exercícios de condição física devido a se ter excedido o tempo dedicado aos exercícios de Andebol. Não foi feita situação de jogo reduzido de Frisbee. Foram feitos exercícios de deslocamento e leitura da trajectória do disco para interceptação - situação de estafetas - saída de 2 alunos ao lançamento do disco. Marca ponto equipa que intercepta o disco antes do mesmo cair no chão.

Observações do Mestre José Jorge - Observações relativamente aos exercícios de Frisbee. Os exercícios introduzidos levaram ao aumento da motivação dos alunos e à solicitação de outras componentes psico-motoras para a realização da tarefa.

Jogo reduzido de Basquetebol - 4 x 4

Jogo reduzido de Frisbee - 4 x 4

Prova de orientação a pares com leitura e memorização dos pontos marcados no mapa, identificação e transmissão de informação ao colega, dentro do recinto escolar.

Avaliação dos diversos parâmetros que compõem cada um dos níveis das modalidades e registo dos mesmos para posterior atribuição dos níveis e nota final de período.

Registos finais da aula:

Avaliação Comportamental dos Alunos - Devido a tratar-se de uma situação de avaliação os alunos demonstram-se mais empenhados na execução das tarefas.

Dificuldades dos alunos - Excepto os alunos do grupo 3, continuam a apresentar dificuldades nítidas nos gestos técnicos base das diferentes modalidades avaliadas - Frisbee e Basquetebol.

Na orientação encontram-se mais integrados no grupo, salientando-se especialmente a Joana Santos que demonstra grande interesse e empenho na actividade.

Avaliação das estratégias / dificuldades encontradas pelo professor - Aula decorreu sem dificuldades. Os alunos perceberam as tarefas a executar assim como a rotatividade entre elas.

Alterações no Plano de Aula - Não foram feitas alterações ao plano de aula.

Observações do Mestre José Jorge - Não houve comentários. Como se tratou de uma aula de observação para avaliação intermédia, não houve intervenção. Apenas foram registados os dados observados para atribuição do respectivo nível a cada aluno para obtenção da nota final de período.

- Aula nº28 - 07 Janeiro

The image displays two pages of a lesson plan for a Physical Education class. The left page is the main plan, titled 'PLANO DE AULA', detailing the lesson's structure. It includes a header with the school name (ESPAA) and the teacher's name (Patrícia Patrícia Patrícia). The main body of the plan is organized into a table with columns for 'Data', 'Conteúdo', and 'Recursos / Estratégia'. The activities listed include:

- 10' 00' - Exercícios de mobilidade articular e preparação para corrida contínua.
- 12' 15' - CORRIDA CONTÍNUA - 12' jogo: Sim, torno dos campos de futebol, pátio e zona posterior dos blocos de aula.
- 15' 15' - Transição e explicação próxima tarefa.
- 20' 00' - ESTAFETAS: Jogos de estafetas com passagem de testemunho. 5 grupos de 5 elementos.
- 20' 10' - 1º jogo - jogo dos objectos - passagem dos objectos de zona para zona.
- 20' 10' - 2º jogo - passagem do testemunho de colega em colega - corrida até ponto assinalado, passa por detrás do grupo e entrega testemunho ao colega que já partiu.
- 20' 10' - Dividir turma em 2 grupos - 1 tripla salto e 1 tripla (tocam de terra).
- 20' 10' - TRIPLO SALTO: Descrição das técnicas de lançamento já abordadas.
- 20' 10' - 1º - Cada 2 com 1 tripla.
- 20' 10' - 2º - Cada 4 com 2 triplas.
- 20' 05' - Arumar material e alongamentos finais.

 The right page is a 'Relatório Final da Aula' (Final Lesson Report). It contains reflections on the lesson's progress, noting that students were initially disengaged but became more motivated as the lesson progressed. It also mentions that the lesson was adapted to the weather conditions (rain) and that the teacher observed the students' performance during the relay race and triple jump activities.

Figura 8 - Plano correspondente à aula nº 28

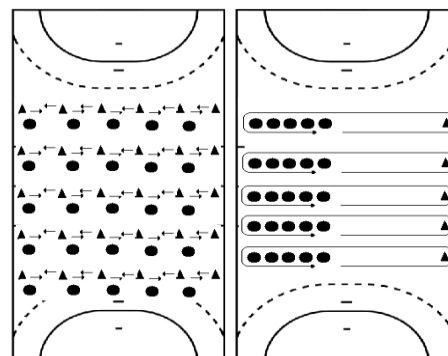
As matérias abordadas nesta aula foram o Triplo Salto, as Estafetas e o Frisbee. A aula decorreu em duas fases. Na primeira foram efectuados jogos relativos às estafetas; na segunda foram efectuados exercícios de aprendizagem do triplo salto e Frisbee, onde se dividiu a turma em dois grupos, cada um deles numa tarefa e trocando posteriormente.

Estafetas

Jogos de estafetas com passagem de testemunho. 5 grupos de 5 elementos

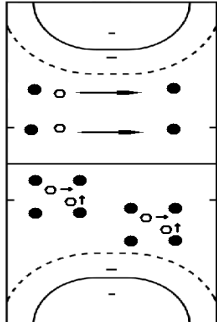
1º jogo – jogo dos objectos – passagem dos objectos de zona para zona;

2º jogo – passagem do testemunho de colega em colega – corrida até ponto assinalado, passa por detrás do grupo e entrega testemunho ao colega que já partiu.



Triplo Salto e Frisbee

Divisão da turma em dois grupos. Cada um deles na sua tarefa com posterior rotação.

<p>Execução do triplo salto</p> <p>1º Relembrar técnica</p> <p>2º Executar técnica na caixa areia – hop efectuado no step para incrementar a elevação do salto final</p>	<p>Exercícios Frisbee</p> <p>Relembrar técnicas de lançamento já abordadas. Backhand; Side Arm; Up Side Down</p> <p>1º - Cada 2 com 1 frisbee 2º - Cada 4 com 2 frisbee's</p>	
--	---	---

Registos finais da aula:

Avaliação Comportamental dos Alunos - Os alunos inicialmente apresentavam-se um pouco desmotivados devido às avaliações do 1º período. Gradualmente no decorrer da aula foram aumentando a sua motivação e participação.

Dificuldades dos alunos - Controlar o Frisbee devido ao vento.

Avaliação das estratégias / dificuldades encontradas pelo professor - No início da aula foi dado tempo para discussão sobre as avaliações atribuídas no final do 1º período.

Alterações no Plano de Aula - Foi alterada a recepção na caixa de areia durante o triplo salto devido às condições atmosféricas - caixa de areia molhada. Os jogos de Frisbee foram ligeiramente adaptados devido ao vento que se fez sentir durante a sessão.

Observações do Mestre José Jorge - Nada foi salientado nesta sessão de aula.

- Aula nº34 - 28 Janeiro

PLANO DE AULA

Data: 28/01/2023	Assunto: Frisbee	Professor: Dielma Moura	Assistente: Dielma Moura
Local: Sala 32		Módulo: 3º ano	
Tema: Jogos		Disciplina: Educação Física	
Objetivo Geral: Desenvolver habilidades motoras básicas e melhorar a coordenação motora.			

PARTE INICIAL DA AULA

10' 00' - Apresentação dos conteúdos a abordar na aula. Divisão dos grupos de trabalho.

FRISBEE

10' 10' - 10' 30' - Aquecimento: Dentro de 1 dos meios campos de basquetebol

- Jogo de apanhada - variar o de elementos a apanhar
- 1 x 1 - tentar tocar no joelho do colega
- 1 x 1 - tentar pisar pé do colega
- Mobilidade articular e alongamentos

20' 30' - 20' 50' - Exercícios **Frísbee**

- 1 x 1 - lançamento backhand - recepção pancake
- 1 x 1 - introduzir lançamento side arm and upside
- 1 x 1 - passe com colocação do frisbee no chão e deslocamento de costas
- 1 x 1 - deslocamento com passe e recepção ao longo do campo
- 1 x 1 - lançamento em profundidade e recepção pelo colega
- 2 x 1 - deslocamento com passe e recepção e interação de 1 colega

Objetivos - meio das técnicas base do Frísbee. Fundamentos básicos de JOC - Deslocamentos, passe, recepção, demarcação, defesa, ocupação de espaços.

2' 10' 32' - Explicação das 10 regras base do Frísbee - simulação de jogo (reduzido e adaptado ao espaço)

FRISBEE & ORIENTAÇÃO

Divisão da turma em 2 grupos:

Grupo 1: 1º 1	Grupo 2: 1º 1
João, Miguel, Fábio, César	João, Miguel, Fábio, César
Diogo, André, Rafael	Diogo, André, Rafael
Luís, João, Carolina	Luís, João, Carolina
Cláudia, Diogo	Cláudia, Diogo

1º grupo - jogo Frísbee com regras divulgadas (1º lugar raparigas)
2º grupo - prova de orientação individual ou 1x1

Balanco final da aula: 10 regras do Frísbee colocadas no lição.

10' 10' - 10' 10' - Limpar material e alongamentos finais

10' 10' - 10' 10' - Encerrar aula - 5 minutos - Gin. Jacobina e Jocabalho

PLANO DE AULA

Balanco Final da Aula

AValiação do comportamento dos alunos:

Uma Pólea demonstrou falta de empenho e atitude. Joana Semedo não foi à aula mas colaborou nas atividades, ajudando a preparar estações e controlando prova de orientação - registro de tempo de saídas e chegadas.

Dificuldades dos alunos:

Alunos do nível Não Introdutório demonstraram ainda dificuldades nos lançamentos e na leitura da trajetória do disco, tornando o jogo pouco dinâmico, havendo muitas transições devido à falta na recepção do disco.

avaliação das estratégias / dificuldades encontradas pelo professor:

Durante a execução dos exercícios houve uma participação do professor de forma a incentivar e aumentar a velocidade de execução dos alunos. Resultou bastante bem.

Aterações no Plano de Aula:

Não houve alterações ao plano de aula

Observações do Mestre JOÃO JOÃO:

Aula decorreu bastante bem tendo a participação do professor nos exercícios dado uma dinâmica muito mais acertada aos mesmos.

Houve diferença de rendimento e performance entre o grupo de raparigas e o grupo misto. Dinâmica, empenho e post pela atividade física é bastante distinto entre estes dois grupos. Caso se mantenha assim a distribuição, o grupo das raparigas de certo que não irá desenvolver muito mais para além daquilo que já foi adquirido pela existência lacunas que já vêm dos anos anteriores.

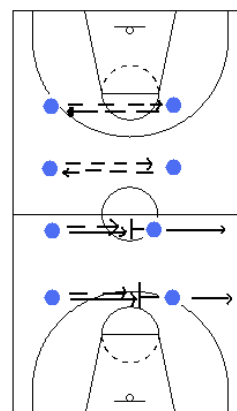
Figura 9 - Plano correspondente à aula nº 34

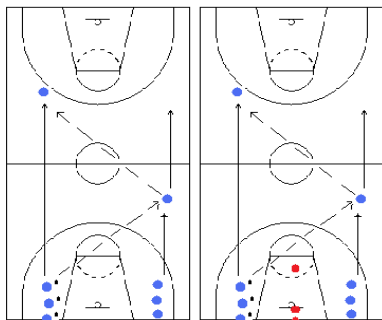
As matérias abordadas nesta aula foram o Frisbee e a Orientação. Foi dado maior ênfase ao Frisbee pois a grande parte dos alunos apresenta dificuldades nas técnicas de lançamento e recepção assim como deslocamentos, linhas de passe e leitura de jogo.

Na segunda parte da aula as matérias foram abordadas em simultâneo, dando assim melhores condições espaciais para a situação de jogo.

Exercícios Frisbee

- 1 x 1 – lançamento backhand – recepção pancake
- 1 x 1 – introduzir lançamento side arm and upside
- 1 x 1 – passe com colocação do frisbee no chão e deslocamento de costas





- 1 x 1 – deslocamento com passe e recepção ao longo do campo
- 1 x 1 – lançamento em profundidade e recepção pelo colega
- 2 x 1 – deslocamento com passe e recepção e interceptação de 1 colega

Objectivos – treino das técnicas base do Frisbee. Fundamentos básicos os JDC. – Deslocamentos, passe, recepção, desmarcação, defesa, ocupação de espaços.

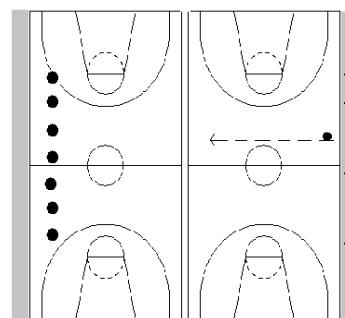
Explicação das 10 regras base do Frisbee. – Simulação de jogo (reduzido e adaptado ao espaço)

Frisbee & Orientação

Divisão da turma em 2 grupos:

1º grupo – jogo Frisbee com regras divulgadas (1º lugar raparigas)

2º grupo – prova de orientação individual ou 1x1



Registos finais da aula:

Avaliação Comportamental dos Alunos - Ana Ponte demonstrou falta de empenho e atitude. Joana Semedo não fez aula mas colaborou nas actividades, ajudando a preparar estações e controlando prova de orientação - registo de tempo de saídas e chegadas.

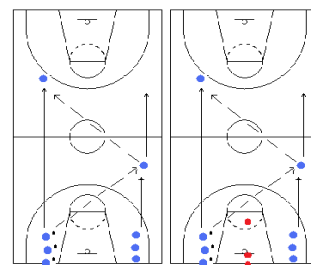
Dificuldades dos alunos -. Alunos do nível Não Introdutório demonstram ainda dificuldades nos lançamentos e na leitura da trajectória do disco, tornando o jogo pouco dinâmico, havendo muitas transições devido à falha na recepção do disco.

Avaliação das estratégias / dificuldades encontradas pelo professor -. Durante a execução dos exercícios houve uma participação do prof estagiário de forma a incentivar e aumentar a velocidade de execução dos alunos. Resultou bastante bem.

Alterações no Plano de Aula - Não houve alterações ao plano de aula

Observações do Mestre José Jorge - Aula decorreu bastante bem tendo a participação da professora nos exercícios dado uma dinâmica muito mais acentuada aos mesmos. Notória diferença de rendimento e performance entre o grupo só das raparigas e o grupo misto. Dinâmica, empenho e gosto pela actividade física é bastante distinta entre estes dois grupos. Caso se mantenha assim a distribuição, o grupo das raparigas de certo que não irá desenvolver muito mais para além daquilo que já foi adquirido pois existem lacunas que já vêm dos anos anteriores.

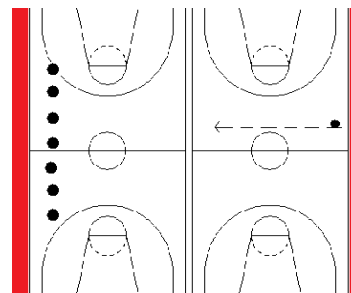
- 1 x 1 – deslocamento com passe e recepção ao longo do campo
- 1 x 1 – lançamento em profundidade e recepção pelo colega
- 2 x 1 – deslocamento com passe e recepção e interceptação de 1 colega



Jogo reduzido – área de recepção – linhas laterais finais dos 2 campos de basquetebol.

Objectivos – treino das técnicas base do Frisbee. Fundamentos básicos os JDC. – Deslocamentos, passe, recepção, desmarcação, defesa, ocupação de espaços.

Avaliação da utilização das 10 regras base do Frisbee.



Exercícios de Orientação:

- Treino do vai e vem com preenchimento da rosa dos ventos
- Prova de orientação – leitura do mapa e preenchimento do cartão de controlo.



Registos finais da aula:

Avaliação Comportamental dos Alunos -. Ana Carriço esqueceu-se das calças e não fez aula - Falta material

Ana Ponte e Eva chocaram durante um dos exercícios de aquecimento tendo a Eva de ser transportada para o hospital.

Dificuldades dos alunos - Continuam a apresentar dificuldades nos passes, recepções, deslocamentos e desmarcações. Dificuldades estas observadas em todas as modalidades colectivas, sendo deficiências que provem já de anos anteriores. Apenas os alunos que praticam algumas actividades extra curriculares é que apresentam bons desempenhos nestas áreas.

Avaliação das estratégias / dificuldades encontradas pelo professor -. Foi necessário efectuar a activação do processo de acidente devido á colisão da Eva. Foi chamado INEM, informados os pais da aluna e activado o processo da SASE. Aluna foi levada para o hospital para observação e assistência.

Alterações no Plano de Aula - Houve uma ligeira paragem durante o aquecimento para resolver a situação da aluna lesionada, mas não houve alterações aos exercícios propostos para a aula.

Observações do Mestre José Jorge - Foi apenas comentada a situação da Eva e revisto todo o processo de activação dos meios para estas situações de acidentes durante as aulas.

Nota: Esta aula teve a observação do Professor Pedro Sequeira, Orientador da ESDRM, que colocou algumas questões referentes ao plano de aula, tais como posição do professor no decorrer da aula relativamente aos alunos e espaço, controlo dos alunos durante a prova de orientação visto que percorrem o espaço escolar sem supervisão directa e o processo de activação do acidente visto ao ocorrido na aula.

4.2.1.4 Programa de atribuição de classificação / níveis

Como auxílio ao sistema de avaliação e atribuição de níveis para posteriores classificações, foi construída uma ferramenta (base de dados) no sistema operático Excel que veio facilitar a consulta de todos os conteúdos importantes, no que diz respeito ao processo de ensino e aprendizagem, tendo como referência fundamental as três Áreas de Avaliação: Área das Actividades Físicas Desportivas, Área dos Conhecimentos, Área da Aptidão Física.

É de salientar a importância da informática, quanto à utilização e construção de uma base de dados, sobretudo, na simplificação e no armazenamento de toda a informação, auxiliando assim na qualidade do ensino na área da Educação Física, permitindo tirar maior partido de todos os recursos disponíveis na organização, gestão, optimização do tempo, optimização de utilização, aumentando a eficácia do Grupo e de cada professor, maximizando assim os resultados.

Miqueletti et al. [41], referem que “O professor como mediador do conhecimento e agente desse processo de preparação para a vida precisa integrar à sua prática pedagógica os elementos que fazem parte da concretização desse progresso, entre eles, o computador e suas multitarefas”.

A elaboração e construção deste programa, sugerida pelo Coordenador do Grupo de Educação Física, teve em consideração as observações e experiência profissional de todos os professores, inclusive dos Professores Estagiários.

Salientamos de seguida as implicações e as potencialidades da base de dados tendo em comum todas as páginas, o comando de navegação, facilitando o processo de visualização e de introdução de dados.

Na página de apresentação Folha de Rosto (figura 11), destacasse as seguintes operacionalidades:

Ano lectivo, nome da escola e um dos seus logótipos, nome do professor e o respectivo horário escolar, o calendário escolar com o início e o término de cada período do 10.º, 11.º e 12.º anos de escolaridade, as interrupções lectivas considerando o período do Natal, Carnaval e Páscoa com o respectivo início e fim de cada interrupção, ano e turma a quem é destinada a base de dados e o respectivo comando de navegação entre páginas (estrela de cor amarela). É através desta página e deste comando de navegação que se pode passar para as páginas secundárias da base de dados.

ANO LECTIVO
2009 / 2010

Escola Secundária Poeta António Aleixo

Professor: Zetó / Cristina

CALENDARIO ESCOLAR

1º Período		2º Período		3º Período	
Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim
14-09-2009	18-12-2009	04-01-2010	26-03-2010	12-04-2010	03-06-2010
					18-06-2010

INTERRUPÇÕES LECTIVAS

Natal		Carnaval		Páscoa	
Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim
21-12-2009	01-01-2010	15-02-2010	17-02-2010	29-03-2010	09-04-2010

TURMAS

Curso Científico-Humanístico
★ 11 C
★

Figura 11 - Página de apresentação do programa (Folha de Rosto)

A figura seguinte (figura 12), é alusiva à página principal, ou seja, é onde estão os comandos de navegação que dão acesso a todas as folhas criadas neste programa, para o registo e visualização de todos os dados importantes dos alunos e do processo de avaliação nas três áreas distintas: Actividade Física, Aptidão Física e dos Conhecimentos.

Destaca-se: o registo para os sumários, do planeamento geral, da assiduidade, da Aptidão Física, do resultado da prova na Área dos Conhecimentos nos três períodos lectivos, de todas as modalidades abordadas nas diferentes categorias, da avaliação nas três diferentes áreas e períodos, os dados mais importantes sobre o aluno e Encarregados de Educação e a grelha de avaliação geral de todas as disciplinas.

A figura 14 é alusiva ao planeamento anual, sendo ainda possível verificar e inserir os seguintes dados: Número de aulas previstas e realizadas, o número de alunos do sexo masculino e feminino, idade mínima, máxima e a média de idades, número do processo do aluno, número de minutos dedicados a cada modalidade, o nome do Professor, Delegado e Subdelegado da turma e da Directora de Turma.

ANO LECTIVO		PLANEAMENTO ANUAL											
2009 / 2010		Nº	Dia	F	Exp	Aprovações			Nº	Dia	F	Exp	
AULAS PREVISTAS TOTAL		32	15-5vl	3	C.Fal	Ap	PG		37	3-Fev	3	Paq	
AULAS REALIZADAS TOTAL		32	22-5vl	3	C.Daaq	p	PG		39	0000	3	C.Fal	
DADOS TURMA													
Nº Alunos sexo Masculino		11	1-0vl	3	C.Fal	F	Es	TS	42	0000	3	C.Daaq	
Nº Alunos sexo Feminino		18	5-0vl	3	Paq	Ap	PG		43	0000	3	G.Gr	
Idade do Menor Aluno		15	8-0vl	3	G.Gr	Ap	D		44	0000	3	C.Fal	
Idade do Maior Aluno		19	19-0vl	3	C.Fal	Ap	F		45	0000	3	Paq	
Média de Idades		16,35	15-0vl	3	Paq	V	Es		46	0000	3	G.Gr	
DADOS GERAIS													
Turmas			28-0vl	3	C.Daaq	p	O		47	0000	3	C.Fal	
			22-0vl	3	C.Daaq	Trabalho			48	0000	3	Paq	
			27-0vl	3	G.Gr	Ap	Ap		49	0000	3	C.Daaq	
			29-0vl	3	C.Fal	F	TS	Z	50	0000	3		
			3-0aa	3	Paq	V	Ap		51	0000	3		
			5-0aa	3	G.Gr	D	Ap		52	0000	3		
			00000	3	C.Fal	F	O		53	0000	3		
			00000	3	Paq	Ap	O		54	0000	3		
			00000	3	C.Daaq	p	F		55	0000	3		
			00000	3	C.Daaq	O	PG		56	0000	3		
			00000	3	G.Gr	Ap	PG		57	0000	3		
			00000	3	C.Fal	F	TS	Z	58	0000	3		
			00000	3	G.Gr	Ap	Ap	D	59	0000	3		
			00000	3	Paq		Trabalho		60	0000	3		
			00000	3	C.Daaq	p	O	O	61	0000	3		
			00000	3	C.Daaq	atrasamento			62	0000	3		
			00000	3	G.Gr				63	0000	3		
			00000	3	C.Fal				64	0-0aa	3		
			00000	3	Paq				65	0-0aa	3		
			00000	3	G.Gr				66	0-0aa	3		
			00000	3	C.Fal				67	0-0aa	3		
			00000	3	Paq				68	0-0aa	3		
			00000	3	C.Daaq				69	0-0aa	3		
			00000	3	C.Daaq				70	0-0aa	3		
			00000	3	G.Gr				71	0-0aa	3		
			00000	3	C.Fal				72	0-0aa	3		
LEGENDA													
F		Faltas		PG		Faltas em Grupo		TS		Tríplice Sessão			
p		Presenças		Ap		G.		D		Duaq			
V		Valelhas		Ap		G.		Es		Raqueles			
A		Aulas		Es		Eulafeles		O		Orelas			
RESUMO													
Aulas PRE		1		1		2		Aulas					
Aulas REA		1		1		2		Aulas					

Figura 14 – Grelha do Planeamento Geral

A figura 15 faz referência à assiduidade do aluno durante todo o ano lectivo sendo possível registar e verificar os atrasos, as faltas justificadas e injustificadas e ainda as faltas de material.

11º C Voltar Menu			FITNESSGRAM																																														
Data de Realização	Idade	Sexo	Nº	NOME	PROCESS	APTIDÃO AERÓBIA				FORÇA / RESISTÊNCIA MUSCULAR												FLEXIBILIDADE								COMPOSIÇÃO CORPORAL								QUADRO SÍNTESE											
						YV10M				EXTENSÕES				FORÇAS				ADAPTAÇÕES				ZENA - ALCANÇA				IMC				PELO				ESTATURA				APVAL. INICIAL		1º PERÍODO		2º PERÍODO		3º PERÍODO					
						a/percentagem				A.L. V.P. Z.P. Y.P.				A.L. V.P. Z.P. Y.P.				A.L. V.P. Z.P. Y.P.				A.L. V.P. Z.P. Y.P.				DIR. ESQ. DIR. ESQ. DIR. ESQ. DIR. ESQ.				A.L. V.P. Z.P. Y.P.				A.L. V.P. Z.P. Y.P.				A.L. V.P. Z.P. Y.P.				Z.M.F.		Z.M.F. Prog.		Z.M.F. Prog.		Z.M.F. Prog.	
13-03-2006	17	f	1	Ana Maria Carriga	19910	16	23	20	0	0	0	0	25	22	21	27	30	40	31	31	31	31	30	30	33,6	33,6	35,2	34,0	34,0	68,0	1,51	1,51	1,51	1,51	2	2	7-9	2	7-9	2	7-9								
17	f	2	Ana Maria Brita	20062	23	24	31	26	0	0	0	1	34	49	51	80	30	35	33	35	33	35	30	35	27,8	27,8	27,8	27,8	69,3	69,3	69,0	1,50	1,50	1,50	1,50	3	3	10-13	3	10-13	2	7-9							
17	f	3	Ana Sofia Pinto	19683	22	29	15	4	0	0	0	4	13	26	10	3	34	35	35	35	35	35	35	35	28,1	28,1	28,1	28,1	71,5	71,5	91,0	1,65	1,65	1,65	1,65	1	2	7-9	1	0-6	1	0-6							
10-12-2006	17	f	4	Ana Teresa Vieira	19448	30	31	25	0	0	0	3	23	0	0	0	28	24	0	0	28	24	30	27	19,8	19,8	20,6	54,0	54,0	56,0	1,65	1,65	1,65	1,65	1	0	0-6	1	0-6	1	0-6								
17	f	5	Andréia Gualter	20061	34	34	41	52	0	0	2	4	71	45	39	33	34	32	35	33	33	33	35	32	19,9	19,9	21,4	54,7	54,7	59,0	1,64	1,64	1,64	1,64	3	3	10-13	3	10-13	3	10-13								
17	f	6	Cláudia Oliveira		45	41			0	0	0	0	50	50																																			
20-03-2007	16	f	7	Cláudia Martins	20704	52	56	52	52	0	0	0	0	72	89	59	80	35	34	35	34	35	34	35	32	32,6	32,6	34,4	62,0	63,0	69,0	1,61	1,60	1,60	1,60	3	3	10-13	3	10-13	3	10-13							
16	f	8	Cláudia Oliveira	19897	31	32	32	27	0	0	0	2	26	24	35	23	35	35	35	35	35	35	35	35	23,7	23,7	23,1	55,4	55,4	54,0	1,53	1,53	1,53	1,53	2	3	10-13	3	10-13	2	7-9								
16	f	9	Daniela Santos	20015	52	54	43	46	2	1	2	4	71	37	35	21	35	34	35	30	35	30	35	32	20,7	20,7	21,6	51,6	51,6	54,0	1,51	1,50	1,50	1,50	3	3	10-13	3	10-13	3	10-13								
16	m	10	Enio Correia	20027	44	45	38		10	11	12	10	10	89	80	49	80	22	22	20	24	24	20	25	31,7	31,7	33,3	97,1	97,1	102,0	1,75	1,75	1,75	1,75	1	2	7-9	2	7-9	2	7-9								
26-05-2007	19	f	11	Inês Andréia	19430	20	26	20		1	0	0	0	27	24	23	32	31	34	24	34	24	35	27	29,7	29,7	31,2	50,0	50,0	64,0	1,64	1,64	1,64	1,64	2	1	0-6	1	0-6	1	0-6								
15	m	12	Inácio Jacó	19899	55	55	73	76	2	11	12	9	27	80	80	30									29,3	29,3	29,7	67,7	67,7	89,0	1,73	1,73	1,73	1,73	2	2	7-9	2	7-9	2	7-9								
16	f	13	Inez Duarte	20029	33	32	33	34	0	0	1	1	36	43	39	36	32	32	34	31	34	31	30	30	22,6	22,6	21,6	48,8	48,8	47,0	1,47	1,47	1,47	1,47	2	3	10-13	3	10-13	3	10-13								
16	f	14	Joana Sumada	20125	25	26	43	46	0	0	3	2	30	44	44	70	31	32	30	33	30	33	30	35	22,5	22,5	23,3	57,0	57,0	59,0	1,59	1,59	1,59	1,59	2	3	10-13	3	10-13	3	10-13								
17	f	15	Joana Paredinha	19510	24	20	24	26	6	3	3	7	25	30	42	80	33	34	35	35	35	35	35	35	29,6	29,6	27,7	63,2	63,2	59,0	1,46	1,46	1,46	1,46	2	2	7-9	2	7-9	3	10-13								
16	f	16	Joana Santos	19656	33	34	33	33	1	0	1	1	25	46	30	36	27	25	27	26	27	26	27	25	17,2	17,2	16,2	39,8	39,8	40,0	1,50	1,50	1,50	1,50	2	2	7-9	2	7-9	2	7-9								
16	m	17	João Martins	19900	51	71	76	77	10	11	8	0	36	80	80	71	26	23	25	24	25	24	20	20	33,3	33,3	35,1	99,9	99,9	105,0	1,73	1,73	1,73	1,73	2	3	10-13	3	10-13	3	10-13								
16	f	18	Jurk Honez	19901	53	53	16	66	9	17	12	11	17	80	80	80	35	35	35	35	35	35	35	35	16,3	16,3	16,7	52,9	52,9	54,0	1,70	1,70	1,70	1,70	2	2	7-9	3	10-13	3	10-13								
16	f	19	Mara Honez	20040	24	32	31	32	0	0	3	3	35	35	33	33	34	35	35	35	35	35	35	35	22,1	22,1	23,7	41,4	41,4	52,0	1,40	1,40	1,40	1,40	2	3	10-13	2	7-9	3	10-13								
17	m	20	Miguel Patrício	20088	50	53	55	59	14	17	16	20	60	80	80	80	13	10	14	15	14	15	12	15																									
16	m	21	Miguel Inácio	20021	41	42	42	46	23	23	20	30	80	80	80	80	33	33	33	33	33	33	33	32	20,0	20,0	21,5	57,9	57,9	62,0	1,70	1,70	1,70	1,70	4	4	14-16	4	14-16	4	14-16								
17	m	22	Rafael Oliveira	19639	102	107	90	95	25	23	22	25	71	80	80	80	33	34	30	32	30	32	30	30	24,3	24,3	26,7	71,1	71,1	78,0	1,71	1,71	1,71	1,71	4+	4+	17-20	4	14-16	4+	17-20								
16	f	23	Saraia Talain	20041	40	46	46	51	0	0	2	1	31	34	39	44	33	34	35	35	35	35	35	35	21,2	21,2	22,3	64,3	64,3	70,0	1,77	1,77	1,77	1,77	3	3	10-13	3	10-13	3	10-13								
17	m	24	Vitor Suzane	19420	62	62	65	72	16	20	21	25	80	80	80	80	16	19	20	22	20	22	20	20																									
16	f	25	Carolina Maceda		19	0	23	0	0	0	0	0	12	69	23	0									35,2	35,2	37,7	97,1	97,1	104,0	1,64	1,64	1,64	1,64	0	1	0-6	1	0-6	0	0-6								
16	f	26	Sara Ferreira																																														
21																																																	
22																																																	

Figura 16 - Grilha da Área da Aptidão Física – Fitnessgram

A folha apresentada na figura 17, refere a aquisição, por parte dos alunos, de determinados conteúdos teóricos, devidamente estipulados por ano de escolaridade. O resultado e a classificação obtida no teste escrito, ou seja, na Área dos Conhecimentos são registados nesta folha de cálculo. No final de todos os dados inseridos, obtemos o número e a percentagem das cotações obtidas pela turma, a média, o valor máximo e mínimo dos testes. Estes dados estabelecem ligação com a folha destinada à avaliação.

11º C		QUESTÃO	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	1.10	2.1	2.2	2.3	2.4	3	4	5	6	7	TOTAL	TOTAL	CLASSIFICAÇÃO	
		COTAÇÃO	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	20,0	15,0	15,0	30,0	40,0	200,0	0-20	
Nº	NOME	FALTAS																				Notas	Valor		
1	Ana Mara Carrico		6,0	6,0	6,0	0,0	0,0	6,0	6,0	6,0	6,0	0,0	5,0	5,0	5,0	5,0	0,0	4,0	11,0	16,5	5,0	98,5	8,9	Insuficiente	
2	Ana Mara Brito		6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	0,0	6,0	0,0	5,0	5,0	5,0	5,0	20,0	5,0	12,5	20,5	25,0	151,0	15,1	Bom	
3	Ana Sofia Panto		6,0	6,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	6,0	0,0	5,0	5,0	5,0	5,0	0,0	0,0	5,0	0,0	2,0	51,0	5,1	Insuficiente	Mto. Insuficiente 2 8%
4	Ana Teresa Vieira		6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	0,0	0,0	6,0	6,0	0,0	0,0	5,0	5,0	0,0	6,0	6,0	23,0	6,0	99,0	9,9	Insuficiente	Insuficiente 9 35%
5	Andreia Coelho		6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	15,0	15,0	15,0	30,0	30,0	185,0	18,5	Mto. Bom	Suficiente 7 27%
6	Cátia Oliveira																					0,0	0,0	Mto. Insuficiente	Bom 4 15%
7	Cátia Martin		6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	0,0	6,0	0,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,5	7,5	0,0	0,0	85,0	8,5	Insuficiente	Mto. Bom 4 15%	
8	Claudio Oliveira		0,0	6,0	0,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	20,0	15,0	15,0	22,5	30,0	170,5	17,1	Mto. Bom	100%	
9	Daniela Santar		6,0	6,0	6,0	0,0	6,0	6,0	0,0	6,0	0,0	0,0	5,0	5,0	5,0	5,0	20,0	12,0	12,0	18,5	10,0	128,5	12,9	Suficiente	Média das Tercas 11,4
10	Enia Correia		6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	0,0	6,0	6,0	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	12,0	0,0	15,0	22,0	20,0	143,0	14,3	Bom	Nota Máxima 18,7
11	Eva Inácia		6,0	0,0	6,0	6,0	0,0	6,0	6,0	0,0	6,0	6,0	0,0	5,0	5,0	5,0	0,0	10,0	5,0	18,0	15,0	105,0	10,5	Suficiente	Nota Mínima 0,0
12	Inacia João		6,0	6,0	6,0	0,0	6,0	6,0	0,0	6,0	6,0	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	0,0	0,0	11,5	8,0	7,5	95,0	9,5	Insuficiente	
13	Inez Duarte		6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	7,0	12,0	23,5	10,0	127,5	13,8	Suficiente	
14	Jaana Sameda		6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	15,0	10,0	18,0	27,5	149,5	15,0	Bom		
15	Jaana Porcedinha		6,0	6,0	0,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	15,0	13,0	24,0	25,0	156,0	15,6	Bom		
16	Jaana Santar		6,0	6,0	6,0	6,0	0,0	6,0	6,0	6,0	6,0	0,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,0	7,0	5,0	18,0	20,0	120,0	12,0	Suficiente	
17	João Martin		6,0	6,0	6,0	0,0	6,0	6,0	0,0	0,0	6,0	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	20,0	8,0	10,0	20,0	15,0	135,0	13,5	Suficiente	
18	Jark Nunoz		6,0	0,0	0,0	6,0	0,0	6,0	6,0	0,0	0,0	0,0	5,0	5,0	5,0	5,0	0,0	10,0	15,0	0,0	25,0	94,0	9,4	Insuficiente	
19	Mara Nunoz		6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	18,0	15,0	15,0	24,0	35,0	187,0	18,7	Mto. Bom	
21	Miquel Paixão		0,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	0,0	0,0	6,0	0,0	5,0	5,0	5,0	5,0	0,0	4,0	5,0	0,0	3,0	68,0	6,8	Insuficiente	
22	Miquel Inácia		6,0	6,0	6,0	6,0	0,0	6,0	6,0	6,0	6,0	0,0	0,0	0,0	5,0	5,0	6,0	8,0	7,5	3,0	10,0	92,5	9,3	Insuficiente	
23	Rafael Oliveira		6,0	6,0	6,0	6,0	0,0	6,0	0,0	0,0	6,0	0,0	5,0	5,0	5,0	5,0	0,0	0,0	12,0	0,0	15,0	83,0	8,3	Insuficiente	
24	Saraia Teófilo		6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	20,0	12,0	15,0	24,0	25,0	176,0	17,6	Mto. Bom	
25	Vitor Suzana		6,0	6,0	6,0	6,0	0,0	6,0	6,0	0,0	6,0	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	2,0	5,0	15,0	12,0	18,0	120,0	12,0	Suficiente	
26	Carolina Maceda		0,0	6,0	0,0	6,0	6,0	6,0	0,0	0,0	6,0	0,0	2,5	2,5	5,0	5,0	15,0	0,0	5,0	30,0	30,0	125,0	12,5	Suficiente	
27																									
28																									
29																									
30	Sara Ferreira																					0,0	0,0	Mto. Insuficiente	
31																									
32																									
TOTAL DE ALUNOS		26																							

Figura 17 – Grelha da Área dos Conhecimentos

Cada modalidade abordada, tem ao seu dispor uma página (figura 18) destinada ao registo e introdução dos respectivos objectivos gerais, em cada nível de avaliação (introdutório, elementar e avançado) e nos diferentes momentos de avaliação (avaliação diagnóstico, 1.º, 2.º e 3.º períodos). Esse registo é realizado de acordo com os critérios estabelecidos para cada modalidade e para cada nível de avaliação, estabelecidos pelo Grupo de Educação Física. Estes dados estão ligados também com a folha destinada à avaliação.

De acordo com as formas de trabalho adquiridas pelos vários professores do grupo de Educação Física, o programa permite a introdução de novas folhas de registo, tais como contactos, grelha geral de avaliação, entre outras. Cada professor tem livre arbítrio de usar o programa e adaptá-lo à sua forma de trabalho. Diante do exposto, observa-se que o uso desta base de dados pode contribuir para a melhoria da qualidade de trabalho do docente.

4.2.2 Projecto de actividades - ECO DESPORTO AVENTURA

O projecto de Actividade "Acampamento - Eco Desporto Aventura" consistiu em proporcionar aos alunos a prática de algumas actividades extra-curriculares, permitindo-lhes o contacto com a natureza e a descoberta de novas actividades de animação desportiva, recreação e lazer, em estimular o desenvolvimento do desporto e o incentivo para que os alunos queiram praticar este tipo de actividades, desenvolver oportunidades de participação para aqueles que não têm acesso a este tipo de desportos tão facilmente, incentivar o desenvolvimento deste tipo de modalidades e deste tipo de iniciativas de recreação e animação, promover o convívio entre os alunos e professores, fomentar, o máximo de diversão e descontração possível, para que os alunos se sintam totalmente satisfeitos.

Cada vez mais nos nossos dias a actividade física tem um papel essencial, desta forma torna-se importante sensibilizar todos os que de alguma forma possam contribuir para a educação dos nossos jovens para a prática desportiva.

A melhor forma de o fazer é através da prática pois só assim surge a consciencialização do quanto importante é para a saúde e bem-estar geral da população.

Este projecto incluiu as duas turmas envolvidas no estágio, as turmas C e D do 11.º ano, assim como a turma B do 12º ano num total de 59 alunos, que decorreu no final do 2º período lectivo, mais exactamente nos dias 24, 25 e 26 de Março. O parque escolhido foi o "Zmar – Eco Camping Resort e Spa", situado a 13 km da Zambujeira, no Parque Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina.

O desenvolvimento deste projecto foi da responsabilidade do Núcleo de Estágio de Educação Física da Escola Secundária Poeta António Aleixo. Para a divulgação da actividade foi criado um folheto informativo (anexo 2) o qual foi distribuído aos alunos das turmas envolvidas, junto com um pedido de autorização para os Encarregados de Educação (anexo 3), o qual deveria ser devolvido assinado pelos mesmos. Posteriormente foi realizada uma reunião com todos os Encarregados de Educação interessados em conhecer mais profundamente o projecto assim como esclarecer dúvidas que pudessem existir.

Fim último, foi realizado um percurso de orientação, num trabalho conjunto dos dois estagiários, com o intuito de aferir na área das Actividades Físicas (categoria E) em que nível o aluno se encontra, já que foi estabelecido pelos mesmos que, e de acordo com o Programa Nacional de Educação Física, que um dos critérios de avaliação seria a realização de um percurso fora da escola, em pares, o mais rápido possível, e com o cartão de controlo preenchido correctamente, conforme o programa. Deste modo proporcionaria ao aluno alcançar um patamar superior nesta categoria contribuindo assim para uma melhor classificação final na disciplina de Educação Física.

4.2.3 Acção de formação - ULTIMATE FRISBEE

A construção e a consolidação da qualidade do ensino dependem cada vez mais das condições de trabalho, do empenho dos professores num processo de desenvolvimento profissional ininterrupto, ao longo da carreira profissional. De acordo com Day [48] a formação do professor é um processo contínuo que contribuirá para a qualidade do seu desempenho junto dos alunos e que factores relacionados com o contexto profissional (condições de trabalho, organização, etc.) e factores relacionados com as oportunidades de formação podem contribuir significativamente para o desenvolvimento profissional do professor.

Para que o ensino seja de qualidade, Nóvoa [49] refere que “concentra-se em dois pilares: a própria pessoa e a escola, como lugar de crescimento profissional permanente”, ou seja, o docente, sua formação e o seu interesse em se manter actualizado, referindo ainda que “os professores têm de se assumir como produtores da sua profissão” e “o desenvolvimento profissional corresponde ao curso superior somado ao conhecimento acumulado ao longo da vida”. *Uma boa formação é necessária, mas não basta, é essencial actualizar-se sempre, isso remete a necessidade da formação contínua no processo da actuação profissional, ou seja, há a necessidade da construção do saber, no processo de actuação profissional.*

Neves [50] realizou um estudo a professores de Educação Física, sobre a implementação dos programas de Educação Física, em que concluiu que a maioria dos professores inquiridos considera que os programas não estão totalmente adequados à realidade nacional da disciplina devido a condições materiais insuficientes para a prática da Educação Física e ausência de formação pedagógica e científica dos professores em algumas matérias expostas no programa, entre outras.

Foi neste sentido que nos propusemos organizar e realizar a acção de formação para os professores de Educação Física e alunos da escola interessados, onde se promoveu a divulgação de uma informação teórico - prática mais detalhada sobre as duas actividades que o núcleo de estágio se propôs desenvolver nas aulas de educação física - **Frisbee** e **Orientação** - tentando desta forma alargar a população alvo, pois as actividades estavam limitadas na sua participação aos alunos das turmas envolvidas no estágio.

Se os factores em epígrafe forem postos em consideração, os professores estarão apetrechados de um maior número de ferramentas, capazes de enfrentar situações novas, de tornar decisões correctas e apropriadas, estarão mais aptos na tramissão de conhecimento facilitando a aquisição de competência por parte de quem as adquire. Desta forma ganhará o professor, como pessoa e como profissional porque revê, renova, adquire, desenvolve e amplia o seu conhecimento e o aluno, contribuindo para um melhor nível do ensino.

Matos [51] define a formação contínua como “um processo indefinido de adaptações sucessivas, cujo sentido é o da optimização da integração funcional das competências no campo do trabalho”. A formação contínua permite ao professor corresponder às novas exigências do sistema educativo e da própria sociedade e que esteja constantemente num processo de inovação e de mudança, acompanhando deste modo, toda a evolução científica, didáctica e pedagógica, bem como todo o processo de aprendizagem.

Para a divulgação destas acções de formação junto da comunidade escolar do concelho de Portimão foi criado um panfleto informativo (anexo 4) e um poster (anexo 5) sobre as mesmas, distribuído pelas diferentes escolas do concelho e divulgado através da internet.

4.2.4 Desporto Escolar

De acordo com a Lei de Bases do Sistema Educativo (art.51º), as actividades curriculares dos diferentes níveis de ensino devem ser complementadas por acções orientadas para a formação integral e a realização pessoal dos educandos no sentido da utilização criativa e formativa dos seus tempos livres.

Para além de um dever decorrente do quadro normativo vigente no sistema de ensino, o desporto escolar nas escolas, constitui uma ferramenta de grande relevância e utilidade no combate ao insucesso escolar e de melhoria da qualidade do ensino e da aprendizagem.

O Projecto de Desporto Escolar faz parte integrante do Projecto Educativo e do Plano de Actividades do estabelecimento de ensino. Tal situação pressupõe que o Projecto seja transversal (interdisciplinar) e operacionalizado em total complementaridade com o trabalho efectuado na disciplina curricular de Educação Física e em articulação com os respectivos docentes.

Objectivos específicos

Entre outros, o Desporto Escolar pretende alcançar os seguintes objectivos:

- Proporcionar a todos os alunos actividades desportivas de carácter recreativo/lúdico;
- Integrar os alunos com maior risco de insucesso e de abandono escolar;

- Promover hábitos, atitudes e valores;
- Promover o combate à inactividade física e a luta contra a obesidade.

Assim, acompanhamos e auxiliamos no ano lectivo (2009/2010), nas seguintes actividades que o grupo de Educação Física planificou:

Época	Actividades
1º Período	Corta-Mato escolar
2º Período	Mega Sprinter
	Meeting de Atletismo
3º Período	Compal Air 3x3
Durante todo o ano	Clube do Desporto Escolar - Equipas de Voleibol

O Desporto Escolar é muito importante na vida dos alunos, pois permite vivenciar outra sensação, que as aulas de Educação Física não proporcionam, por isso torna-se assim uma forma de aprendizagem complementar muito relevante e convincente. Estas actividades complementares visam além dos objectivo citados anteriormente, o entendimento do desporto como factor de cultura e de enriquecimento cívico, a inserção dos alunos na comunidade, a promoção da saúde e condição física, a aquisição de hábitos e condutas motoras e, solidariedade, cooperação, independência e criatividade.

Em adição às actividades acima referidas ainda decorreu a participação através da troca de experiências e orientação de um grupo de Dança, composto inicialmente por 5 raparigas, sendo elas alunas do 12º B, as quais efectuaram o convite por indicação do Prof. José Jorge. Posteriormente foi efectuada uma campanha de angariação de novos elementos. Houve uma adesão bastante significativa por parte das alunas femininas da ESPAA com a simpática participação de dois elementos masculinos. O grupo efectuava treinos bissemanais tendo participado num espectáculo intitulado "Caça de Talentos" organizado por uma escola da região.

4.2.5 Acompanhamento da Directora de turma

A opção do acompanhamento à directora de turma (Professora Marta Vilela) deveu-se ao facto do professor Orientador reconhecer que seria uma mais-valia para a nossa formação, e deste modo, considerar que a familiarização com esta função iria ser extremamente importante para o nosso futuro profissional.

Segundo Zenhas [52] o director de turma é “o professor responsável pelo acompanhamento do percurso escolar dos seus alunos nos domínios da integração escolar, pedagógico e no

estabelecimento de colaboração entre a escola e a família. É um cargo que exige competências de gestão, de coordenação, de comunicação, de relacionamento interpessoal.”

Que funções tem o Director de turma?

Tendo como objecto as estruturas de coordenação referidas no Decreto-Lei n.º 115-A/98, surgiu o Decreto Regulamentar n.º 10/99, de 21 de Julho, no qual estão definidas as funções do director de turma.

Competências e deveres

1. Esclarecer os alunos acerca das funções do director de turma e informá-los, assim como aos encarregados de educação, do seu horário de atendimento.
2. Estimular a participação do aluno na vida da escola e da comunidade.
3. Promover a eleição do delegado e subdelegado de turma e fornecer o nome destes ao Conselho Executivo, a fim de ser elaborado o caderno para a eleição dos representantes dos alunos ao Conselho Pedagógico.
4. Criar e desenvolver um diálogo aberto com a turma.
5. Facilitar aos encarregados de educação a comunicação com a escola, mantendo-os informados e esclarecidos, quer através de reuniões, quer através de correspondência e dos contactos semanais.
6. Garantir uma informação actualizada e esclarecer sobre:
 - a. Assiduidade;
 - b. pontualidade;
 - c. regime de faltas;
 - d. regras internas da escola;
 - e. disciplina e regras de procedimento disciplinar;
 - f. importância e funções do delegado e subdelegado de turma;
 - g. avaliação;
 - h. orientação escolar;
 - i. organizar e garantir a funcionalidade do dossier de turma;
 - j. verificar semanalmente as faltas dadas pelos alunos nas diferentes disciplinas, relevar as devidamente justificadas e informar, por escrito, os encarregados de educação sempre que o número de faltas dos respectivos educandos atinja metade ou o total do limite legalmente estabelecido, elucidando-os das consequências caso esse limite seja ultrapassado;
 - k. estar atento às informações dadas pelos professores e comunicá-las aos encarregados de educação, sempre que a situação do aluno o aconselhar;
 - l. exigir aos professores da turma que comuniquem, sempre e por escrito, as infracções disciplinares, cometidas pelos alunos que impliquem falta de presença;

- m. verificar o registo das datas de marcação das fichas de avaliação sumativa, de forma a que não seja marcada mais do que uma prova de avaliação no mesmo dia. (ponto 3 do art. 152º do Regulamento Interno).
- n. presidir às reuniões de Conselho de Turma, que deverão ser previamente preparadas.
- o. apresentar ao Conselho Executivo um relatório crítico anual do trabalho desenvolvido

Relatório final de Direcção de Turma

O Decreto Regulamentar nº 10/99 de 21 de Julho prevê a apresentação do relatório crítico por parte dos coordenadores das estruturas educativas, entre os quais se conta o director de turma, (artº 7 - f) Apresentar à direcção executiva um relatório crítico, anual, do trabalho desenvolvido.

1. Identificação do director de turma

- Nome: Professora Marta Vilela
- Grupo disciplinar – Físico-química
- Direcção de turma: 11.º ano, turma C

2. Identificação do assessor do director de turma

- Nome: Professor estagiário Cristina Maurício
- Grupo disciplinar – Educação Física

3. Caracterização da turma

- Nº de alunos – 26
- Média de idades – 16,35
- Nº de alunos retidos no ano anterior – 3, (Cátia Martins, Cátia Oliveira, Carolina Macedo)

4.2.6 Observação de aulas

O Professor José Jorge incentivou-nos para a observação das aulas do colega estagiário assim como das suas próprias aulas e dos restantes colegas do grupo. A capacidade e importância de observar e principalmente discutir essas observações foi uma mais valia para a nossa formação. Foram analisadas, reflectidas e discutidas as atitudes, comportamentos, metodologias e estratégias utilizadas por cada docente, para que de uma forma construtiva aumentássemos o nosso repertório de possíveis estratégias pedagógicas e didácticas, melhorando desta forma a nossa postura e prestação relativamente aos procedimentos escolares, contribuindo para a aquisição e para o desenvolvimento de metodologias apropriadas e competências pedagógicas.

Segundo Freire [53] citando Lortie (1975), Munby, Russell e Zeichner (1993), os professores aprendem a ensinar, pela “observação de aulas, pelo desempenho na sala de aula, pela aprendizagem através da acção institucional, pela interacção com os seus pares e com os seus orientadores e através da aprendizagem através da acção comunicativa”.

Souza & Bonela [54], citando Oliveira (s.d.) refere que é “necessário que o estagiário aprenda a observar e a identificar os problemas, preocupando-se em estar sempre informado, questionando o que encontrou, além de, procurar trocar informações com professores mais experientes”.

4.2.7 Orientação do Estágio

O objectivo da orientação de estágio passa pelo melhoramento da qualidade de intervenção pedagógica do professor em formação.

Segundo Onofre [55], a supervisão é entendida como uma “estratégica de formação que implica uma relação entre o professor com experiência e um professor com menos experiência ou mesmo nenhuma”. Rodrigues [56], define orientador de estágio, como sendo aquele que se “responsabiliza pela orientação do estudante/professor no primeiro contacto duradouro com a realidade educativa em concreto e em responsabilidade”.

O professor orientador recolhe e analisa as informações sobre as dificuldades do professor estagiário, recomendando estratégias que permitam ultrapassar essas dificuldades, mas simultaneamente melhorando a qualidade do ensino.

Assim, o professor, como profissional de educação, tem como função específica ensinar e promover as aprendizagens curriculares e apoiar a sua prática num saber específico da profissão apoiado na investigação e na reflexão partilhada da prática educativa (Decreto Lei nº 240/2001 de 30 de Agosto). Filho et al [57] citando Nunes e Fraga (2006), diz que “durante o estágio, o estagiário de Educação Física é que conhece a realidade da escola, mas apenas com o amparo do seu orientador”, ou seja, sem um orientador de estágio, o estagiário não iria compreender a importância da sua função como futuro docente. Além disso, sem orientador não seria válido, credível, visto que, cabe a este gerir todo o processo.

No actual sistema educativo não são conhecidos pré-requisitos obrigatórios para se ser formador de professores (Orientador de Estágio). O Decreto-lei nº 95/97 de 23 de Abril estabelece a aquisição de qualificação para o exercício de funções de orientação e supervisão da formação inicial e contínua de educadores e de professores, traduzida na aquisição de competências e de conhecimento científico, pedagógico e técnico, bem como no desenvolvimento de capacidades e atitudes de análise crítica, de inovação e de investigação.

"Exigir profissionais da formação, dotados de um corpo de conhecimentos, capacidades e atitudes específicas fundamentadoras das suas competências enquanto formadores em contexto de

trabalho”, citado por Rodrigues [56], é necessário no sentido de proporcionar aos estagiários ferramentas, métodos e garantias de actuar e interferir na docência. É necessário que o Orientador de Estágio seja portador de uma vasta experiência, conhecimento, metodologias, reflexão, avaliação, de conteúdos não só práticos mas também teóricos, formação científica, tecnológica, técnica ou artística na especialidade, formação científica no domínio pedagógico e didáctico, pois cabe a ele “uma constante renovação na sua prática pedagógica mediante uma actualização cíclica e contínua”, Costa [59].

Filho et al. [57] citando Francisco e Pereira (2004) realçam:

“Apresentando cada aluno estagiário características, interesses, capacidades e necessidades de aprendizagem que lhes são próprias, revelando no essencial enormes dificuldades em utilizarem os conhecimentos teóricos aprendidos na formação inicial nas situações concretas de ensino e aprendizagem. Por isso, os objectivos e os programas de orientação devem levar em consideração a vasta diversidade dessas características e necessidades, de forma a preparar os estagiários, futuros professores para os desafios e problemas concretos do seu trabalho diário na escola, conduzindo-os no sentido de uma inovação permanente da sua prática pedagógica evitando desta forma rotinas na sua acção pedagógica”.

Rodrigues [56] citando Wideen e Tisher (1990) refere que “...se queremos dar aos jovens a melhor educação é basilar dar primeiro uma boa formação aos que os vão ensinar”, logo é necessário que durante todo o processo de formação, e principalmente no estágio, que os futuros docentes sejam supervisionados por professores competentes na transmissão desse conhecimento para que haja uma formação inicial sustentável.

Assim, pode-se verificar a importância de ambos os orientadores na preparação e formação para o exercício da profissão docente, pois o sucesso do estágio depende do empenho pessoal do estagiário, juntamente com o empenho e competência dos orientadores.

5. RESULTADOS

Este capítulo tem como principal objectivo apresentar os resultados obtidos pelos alunos da turma C do 11.º ano de escolaridade, nas três áreas de investigação e avaliação:

- Área das Actividades Físicas;
- Área da Condição Física;
- Área dos Conhecimentos.

5.1 Processo de avaliação e controlo

5.1.1 Processo de avaliação do cumprimento de objectivos

Cabe ao professor a responsabilidade de escolher os objectivos específicos e as soluções pedagógicas e metodologicamente mais adequadas, para que os benefícios reais da actividade do aluno correspondam aos objectivos do programa, utilizando os meios atribuídos para esse efeito. Para isso foram efectuadas avaliações de diagnóstico e sumativas, não só das modalidades desportivas, mas também do nível de aptidão física dos alunos.

Desta forma coube ao professor, diagnosticar as dificuldades de cada aluno, estruturar e elaborar planeamentos e grelhas de avaliação de forma a atingir os objectivos propostos.

Segundo Braz [58], “Avaliar exige que se estabeleçam os critérios e escolham os procedimentos e instrumentos para um trabalho coeso e coerente com os objectivos e desejos que professores e alunos ambicionam”.

5.1.2 Processo de avaliação do programa

Os critérios de avaliação são estabelecidos pelo Grupo de Educação Física da escola permitindo determinar concretamente o grau de sucesso. Coube ao Grupo de Educação Física definir claramente quando se considera que o aluno está apto a aprender um nível mais exigente do programa, isto é, explicitar os critérios que permitirão interpretar o modo de participação dos alunos nas actividades, e concluir que o aluno cumpre determinada etapa da aprendizagem de uma dada matéria (por exemplo, está apto a aprender o Nível Elementar da Unidade Didáctica futebol).

Segundo Braz [58], citando Luckesi e Bussarello (1994), “a avaliação só tem sentido quando for um instrumento para auxiliar a aprendizagem e não um instrumento de aprovação ou de reprovação dos alunos. Ela deve ser vista pelos professores no processo de ensino e aprendizagem como base sólida para fundamentar a prática educativa”.

5.2 Avaliação

O processo de avaliação, nas Unidades Didácticas foi sempre executado de forma rigorosa. Na Avaliação Inicial foram estabelecidos parâmetros de observação com base nos Programas de Educação Física e pelos critérios definidos pelo Grupo de Educação Física. Mediante estes resultados, os alunos foram colocados em parâmetros de aprendizagem diferentes, ou seja, por níveis do referido programa e estabelecidos os objectivos a alcançar.

Durante as várias Unidades Didácticas iam sendo registadas informações sobre a evolução dos alunos (Avaliação Formativa) e no final era realizada uma Avaliação Sumativa, com base nos conteúdos abordados, sendo definidos os critérios de êxito.

Neste domínio, consideramos que houve um desempenho bastante positivo, sendo importante salientar os conselhos dados pelo Orientador de Estágio, uma vez que, a sua experiência profissional lhe permitiu aconselhar sempre os estagiários de forma adequada.

5.3 Resultados na Área das Actividades Físicas

5.3.1 Categoria A

5.3.1.1 Futebol

Em relação à modalidade de Futebol verificou-se a seguinte distribuição dos alunos pelos diferentes níveis:

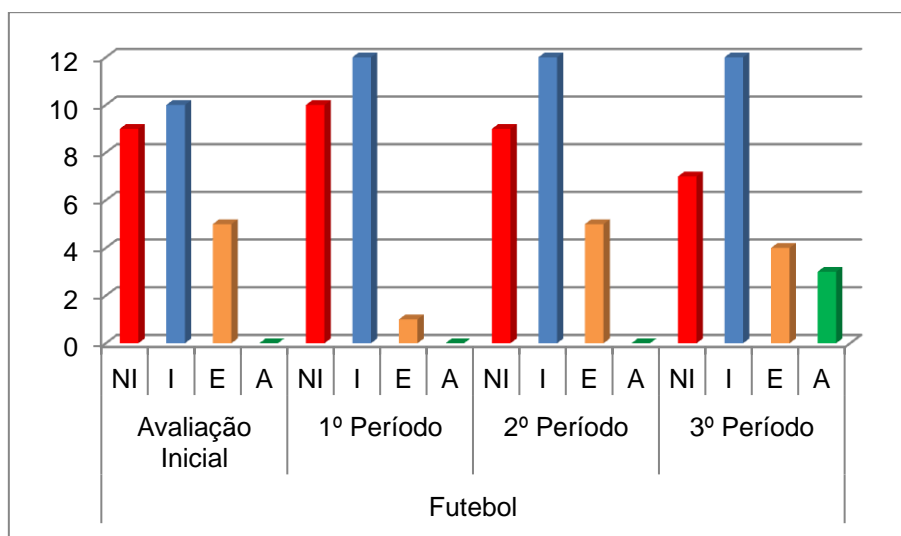


Gráfico 9 - Resultado dos alunos por níveis na modalidade de Futebol

Como se pode observar pelo gráfico, existiu uma oscilação de alunos nos diferentes níveis destacando-se duas situações.

A primeira entre a avaliação inicial e a avaliação do 1º período, onde se depara que houve um decréscimo do número de alunos do nível elementar para o nível introdutório, podendo isto ter ocorrido por duas situações: pela entrada de novos elementos no final do 1º período e saída de um e pelo ajuste de critérios de êxito inerentes a cada um dos níveis. Na avaliação inicial e por ter sido a primeira vez que os estagiários se depararam com esta situação, poderá ter sido dada alguma vantagem aos alunos mais experientes destacando-os dos alunos com mais dificuldades.

A segunda situação apresentada relaciona-se com a qualificação de alguns dos alunos no nível avançado. Pelo gráfico do 3º período é notória a evolução dos alunos nesta modalidade. Houve um decréscimo dos alunos que se encontravam no nível não introdutório, aumentando desta forma a percentagem de alunos que se encontram em níveis já satisfatórios e que influenciam desta forma a sua classificação final.

5.3.1.2 Basquetebol

Em relação à modalidade de Basquetebol verificou-se a seguinte distribuição dos alunos pelos diferentes níveis:

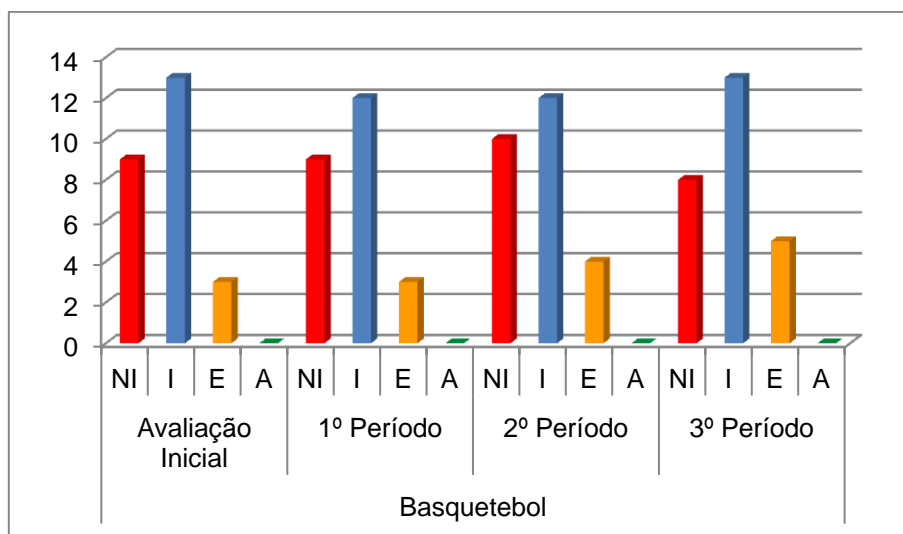


Gráfico 10 - Resultado dos alunos por níveis na modalidade de Basquetebol

Não houve grande variação da atribuição dos níveis ao longo do ano lectivo nesta unidade didáctica. Houve um ligeiro decréscimo dos alunos que se encontravam no nível não introdutório aumentando assim a prestação positiva dos alunos para os níveis introdutório e elementar, aumentando desta forma a atribuição da nota final.

5.3.1.3 Andebol

Em relação à modalidade de Andebol verificou-se a seguinte distribuição dos alunos pelos diferentes níveis:

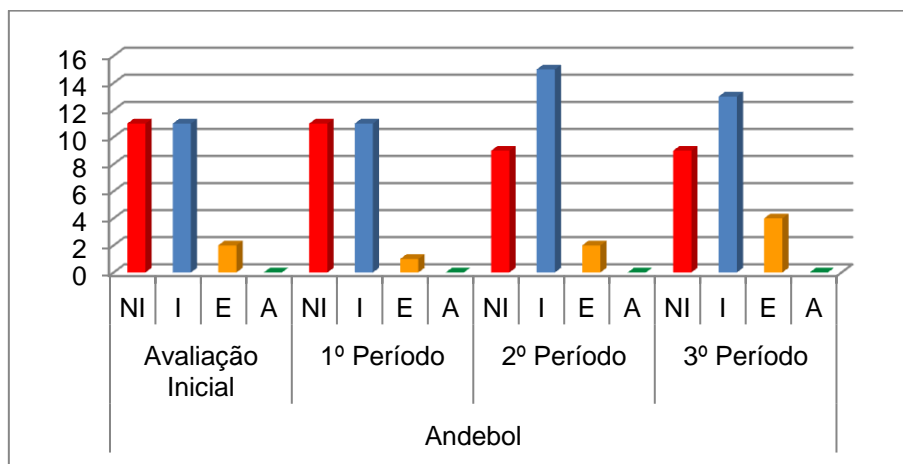


Gráfico 11 - Resultado dos alunos por níveis na modalidade de Andebol

Nesta unidade didáctica houve uma progressiva melhoria na aquisição de habilidades que permitiram a transição de níveis por parte dos alunos. Mais uma vez se depara que os resultados obtidos na avaliação do 2º período se devem à entrada de novos elementos. De qualquer forma pode-se verificar a evolução por parte dos alunos comparando os resultados obtidos na avaliação do 2º período e na avaliação do 3º período, verificando-se a passagem de dois alunos do nível introdutório para o nível elementar.

5.3.1.4 Voleibol

Em relação à modalidade de Voleibol verificou-se a seguinte distribuição dos alunos pelos diferentes níveis:

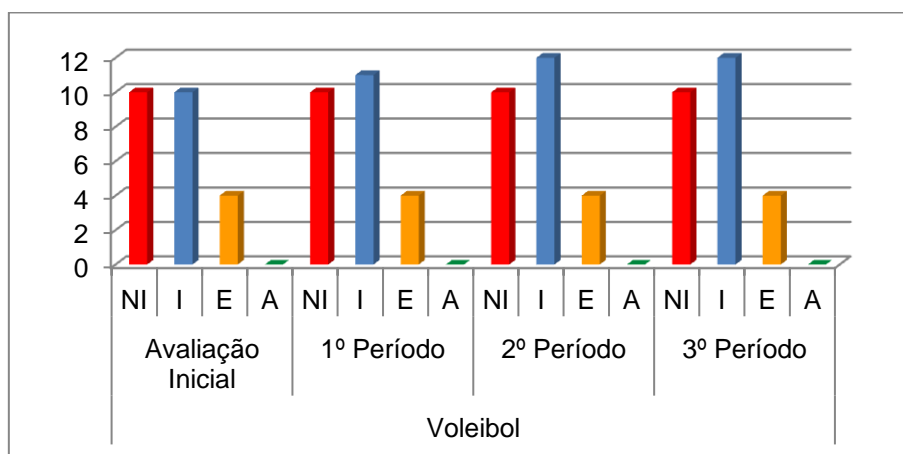


Gráfico 12 - Resultado dos alunos por níveis na modalidade de Voleibol

Esta foi a unidade didáctica onde não se observaram alterações relativamente ao desempenho dos alunos. Apenas se observa entre o 1º e 2º período uma subida de 1 aluno no nível introdutório, o qual corresponde à entrada dos novos alunos no final do 1º período e início do 2º.

5.3.2 Categoria B

5.3.2.1 Ginástica de Aparelhos

Em relação à modalidade de Ginástica de Aparelhos verificou-se a seguinte distribuição dos alunos pelos diferentes níveis:

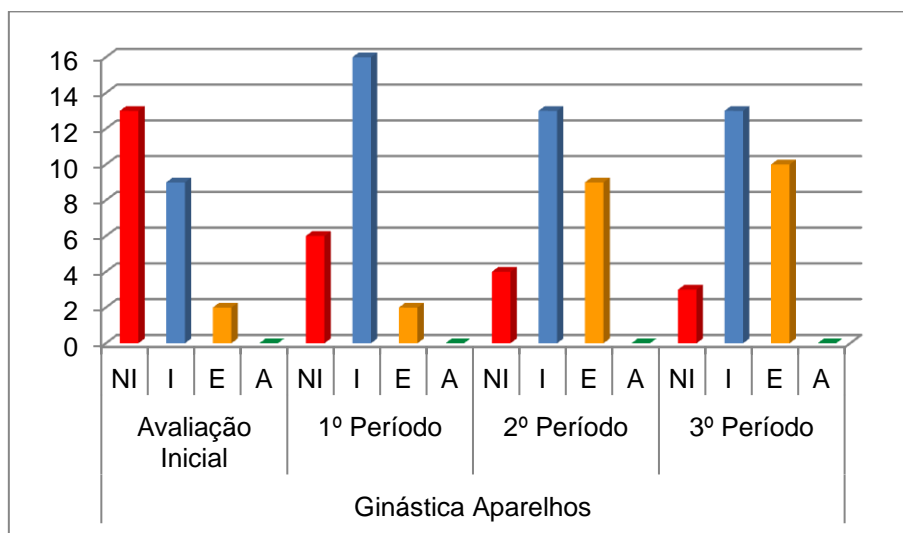


Gráfico 13 - Resultado dos alunos por níveis na modalidade de Ginástica de Aparelhos

Relativamente à ginástica de aparelhos e à avaliação inicial, verifica-se que os alunos apresentaram elevadas dificuldades na execução dos exercícios critério que iriam ser usados como meio de avaliação durante todo o ano lectivo. Gradualmente com a prática de exercícios de progressão para combater estas lacunas e posteriormente atingir os objectivos para esta unidade curricular, verificou-se ao longo dos vários períodos houve progressão, diminuindo a taxa de insucesso.

5.3.2.2 Ginástica Acrobática

Em relação à modalidade de Ginástica Acrobática verificou-se a seguinte distribuição dos alunos pelos diferentes níveis:

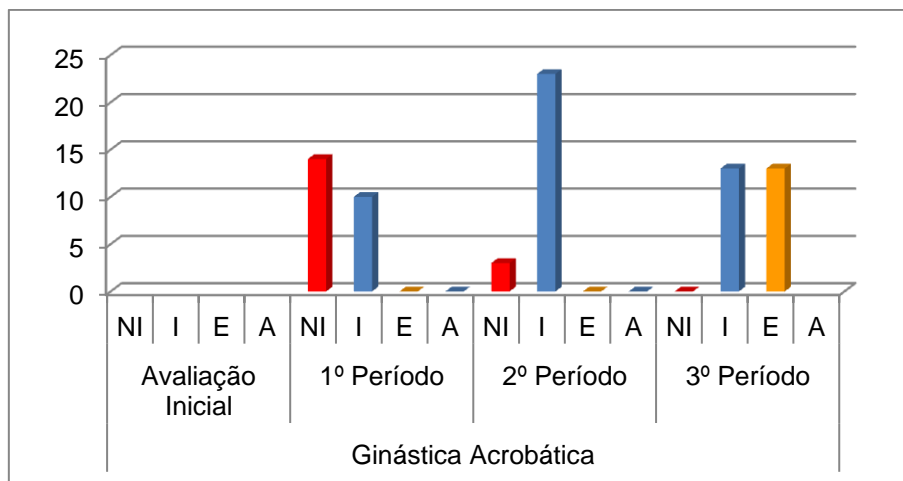


Gráfico 14 - Resultado dos alunos por níveis na modalidade de Ginástica Acrobática

Não foi efectuada nenhuma avaliação inicial concretamente na ginástica acrobática pois esta seria a primeira vez que os alunos iriam ter contacto com esta unidade. Foi avaliada a sua prestação nos exercício de solo como rolamentos e apoios faciais invertidos, como auxílio à planificação das seguintes sessões. Como se pode verificar pelo gráfico, no final do 1º período a taxa de insucesso era superior. Ao longo do ano lectivo e de acordo com as técnicas didácticas e pedagógicas os alunos foram superando as suas lacunas e no final do ano todos tiveram uma prestação positiva relativamente a esta unidade curricular.

5.3.3 Categoria C

5.3.3.1 Atletismo – Estafetas

Em relação à modalidade de Atletismo - Estafetas verificou-se a seguinte distribuição dos alunos pelos diferentes níveis:

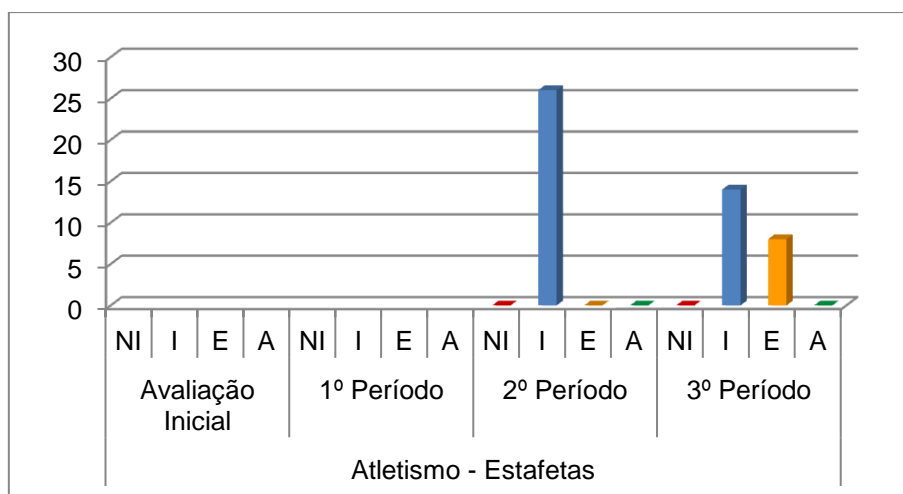


Gráfico 15 - Resultado dos alunos por níveis na modalidade de Atletismo - Estafetas

Como referido para a ginástica acrobática, nesta unidade curricular também não foi efectuada uma avaliação inicial devido a ser o primeiro contacto dos alunos com esta matéria. No final do 1º período optou-se por não se efectuar uma avaliação nesta unidade curricular pois os alunos ainda não possuíam informações nem técnica suficiente para que fossem cumpridos os critérios mínimos exigidos. No 2º período os alunos conseguiram todos cumprir os objectivos notando-se uma evolução por parte de alguns elementos que levou à subida do número de elementos no nível elementar.

5.3.3.2 Atletismo – Triplo Salto

Em relação à modalidade de Atletismo - Triplo Salto verificou-se a seguinte distribuição dos alunos pelos diferentes níveis:

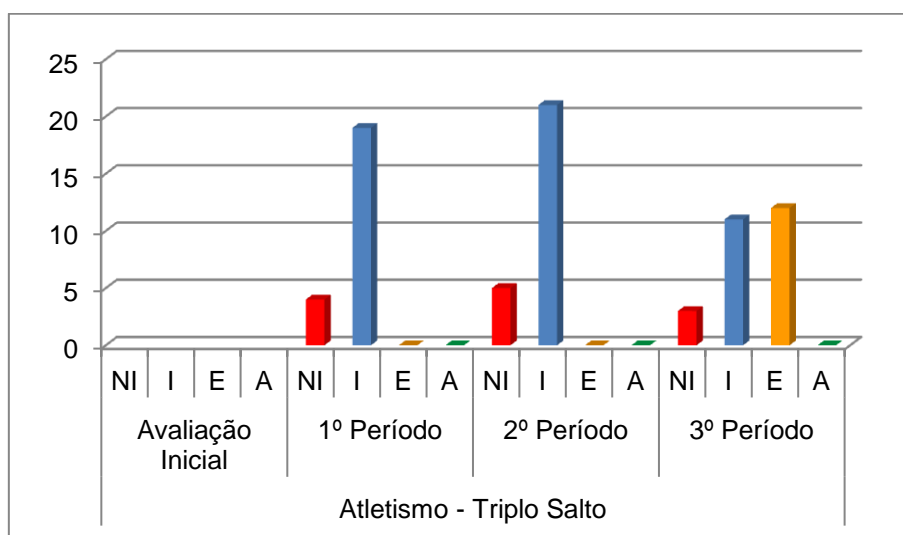


Gráfico 16 - Resultado dos alunos por níveis na modalidade de Atletismo - Triplo Salto

Referido anteriormente os motivos da inexistência de uma avaliação inicial, fica demonstrado por este gráfico que a maioria dos alunos não teve dificuldades em adquirir a técnica relativa ao triplo salto. O aumento de 1 elemento nas barras relativas ao 2º período tanto no nível não introdutório como no nível introdutório deve-se à entrada de novos alunos na turma. Não houve alterações relativamente à sua prestação. Apenas no 3º período se observa uma melhoria significativa na prestação dos alunos, observando-se a passagem de elementos para o nível elementar.

5.3.4 Categoria D

5.3.4.1 Regadinho do Minho e Sariquité

Em relação à modalidade de Dança, abordando os dois temas, verificou-se a seguinte distribuição dos alunos pelos diferentes níveis:

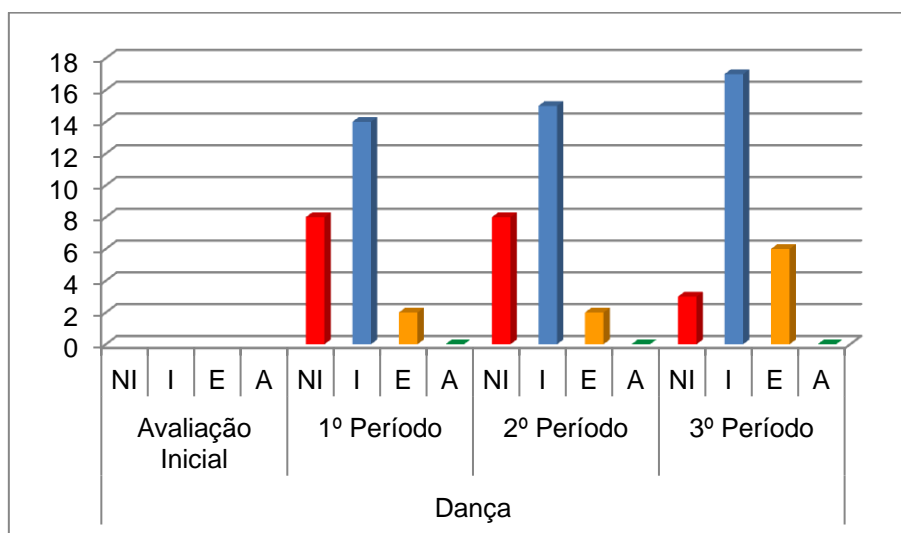


Gráfico 17 - Resultado dos alunos por níveis na modalidade de Dança

A dança, seja ela em que vertente se apresente, leva sempre há existência de alguma inibição por parte dos alunos. Desta forma, os valores que se apresentam no gráfico no nível não introdutório são referentes a alunos que se mostraram bastante inibidos relativamente a esta matéria, mas que gradualmente conseguiram superar esta dificuldade. Desta forma houve uma progressão relativamente à sua prestação ao longo do ano lectivo aumentando o grau de sucesso nesta matéria.

5.3.5 Categoria E

5.3.5.1 Orientação

Em relação à modalidade de Orientação verificou-se a seguinte distribuição dos alunos pelos diferentes níveis:

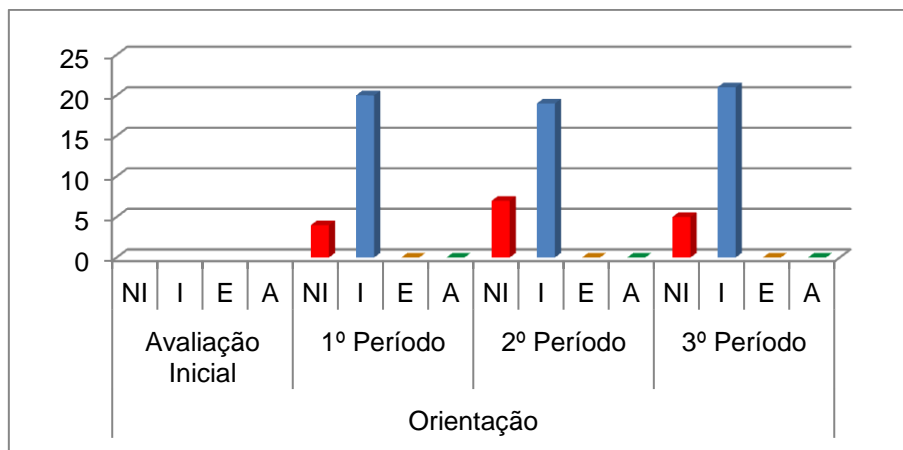


Gráfico 18 - Resultado dos alunos por níveis na modalidade de Orientação

A Orientação faz parte das modalidades contempladas na categoria E. De acordo com a turma poucos elementos já tinham tido contacto com esta modalidade e os que tiveram foi externamente à escola. Assim, não foi efectuada qualquer avaliação inicial nesta matéria. Sendo uma modalidade que despertou algum interesse por parte dos alunos, o grau de insucesso foi relativamente baixo. Os valores obtidos para o 2º período apresentam um pequeno aumento podendo ser explicado por dois motivos: a entrada de novos elementos na turma, e a mudança de lugar e condições referentes à avaliação nesta matéria. A avaliação do 2º período foi efectuada durante o acampamento, dando assim oportunidade aos alunos de efectuar uma prova fora do recinto escolar, com esta oportunidade e segundo os critérios de êxito estabelecidos, e obter uma classificação de Elementar. Como observado pelo gráfico, nenhum aluno desta turma conseguiu obter essa classificação.

5.3.5.2 Badminton

Em relação à modalidade de Badminton verificou-se a seguinte distribuição dos alunos:

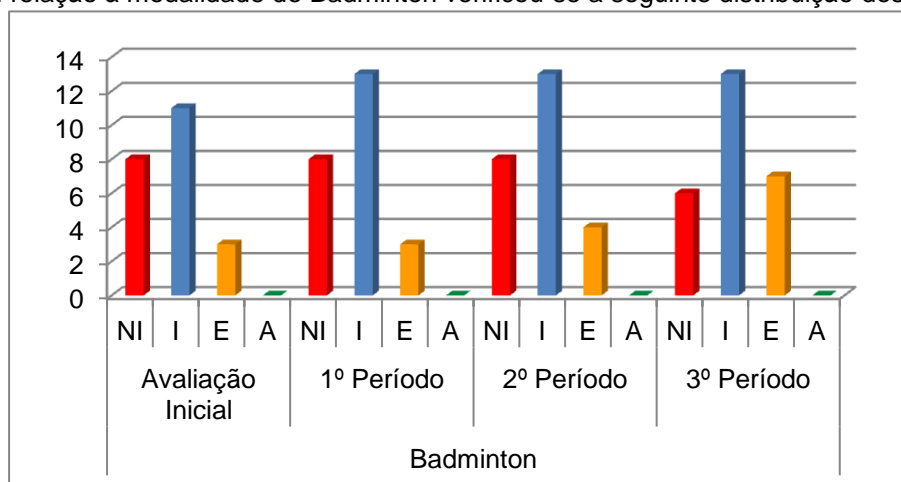


Gráfico 19 - Resultado dos alunos por níveis na modalidade de Badminton

Relativamente ao Badminton não se observou grandes alterações ao longo das avaliações dos períodos. No final do 1º período houve um aumento de dois alunos relativamente à avaliação inicial correspondendo aos dois alunos que ingressaram nesta turma nesta altura. Foi efectuada a avaliação, não contando para a nota mas servindo a mesma para uma avaliação diagnóstica dos mesmos. Relativamente ao final do ano, demonstra-se uma ligeira progressão por parte dos alunos nos níveis obtidos, diminuindo no nível não introdutório e aumentando no nível elementar.

5.3.5.3 Frisbee

Em relação à modalidade de Frisbee verificou-se a seguinte distribuição dos alunos pelos diferentes níveis:

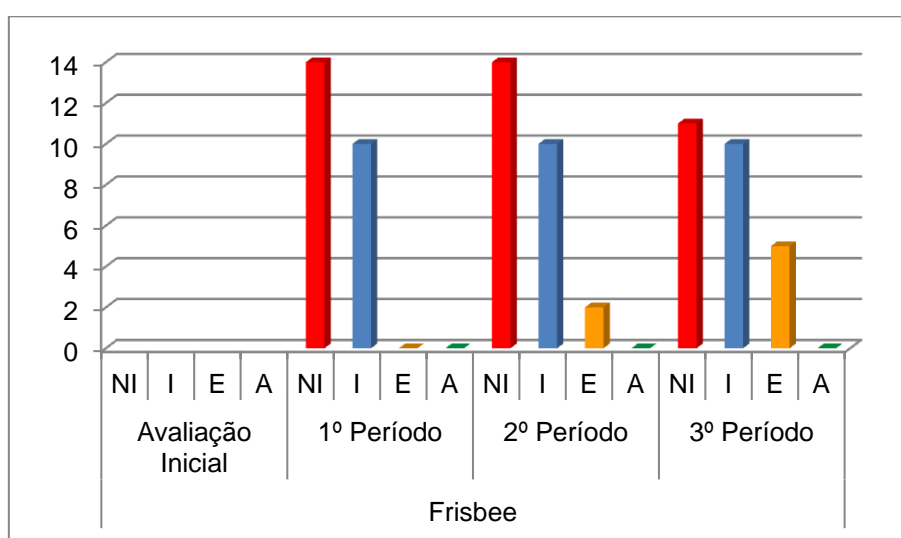


Gráfico 20 - Resultado dos alunos por níveis na modalidade de Frisbee

No Frisbee houve inicialmente um grande número de alunos no nível Não Introdutório. Esta obtenção de resultados pode ter ocorrido por vários factores: introdução de um material novo, que devido às suas características necessitou de uma aprendizagem a nível de técnicas de passe e recepção; à dificuldade já existente em vários elementos da turma a nível de leitura de trajectórias, ocupação de espaços e deslocamentos. Ao longo do ano com a aplicação de exercícios e situações de jogo, essas dificuldades foram sendo ultrapassadas, o que levou a uma melhoria das classificações, reduzindo o número de alunos no nível não introdutório, aumentando o número de elementos no nível elementar.

5.4 Resultados da área da Condição Física

5.4.1 Vaivém, Extensões de braços, Abdominais e Senta e Alcança

A avaliação da Aptidão Física foi realizada com base no protocolo da bateria de testes Fitnessgram [6].

Nesta Área verificou-se a seguinte distribuição:

- Para o vaivém

		VAIVÉM			
		A. In	1º P	2º P	3º P
feminino	valor máximo	52	56	52	52
	média	33,6	30,7	33,8	32,0
masculino	valor máximo	102	107	90	95
	média	63,1	69,0	69,0	71,1

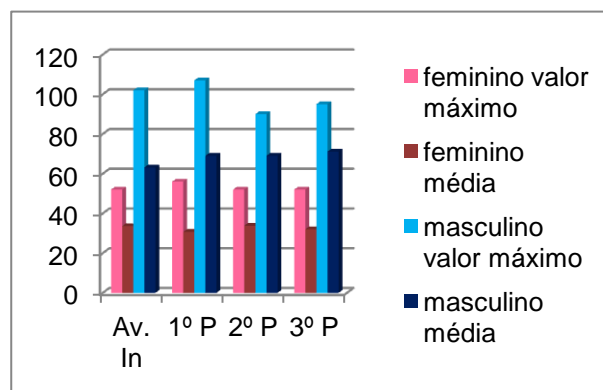


Tabela 7 - Valores máximos e médios obtidos nas provas de vaivém

Gráfico 21 - Resultados comparativos entre género feminino e masculino na avaliação do vaivém

Os elementos do género feminino apresentam como resultado médio os valores de 33,6, 30,7, 33,8 e 32 percursos na prova de vaivém, correspondendo estes valores às provas efectuadas no início do ano lectivo, final do 1º, 2º e 3ºs períodos, respectivamente. Os elementos do género masculino apresentam valores de 63,1, 69, 69 e 71,1 percursos. O valor máximo obtido para o género feminino foi de 56 percursos, sendo este valor de 107 percursos para o género masculino.

- Para extensão de braços

		EXTENSÕES BRAÇOS			
		A. In	1º P	2º P	3º P
feminino	valor máximo	6	3	3	7
	média	0,9	0,3	1,1	2,1
masculino	valor máximo	25	23	28	30
	média	13,6	16,6	16,6	16,3

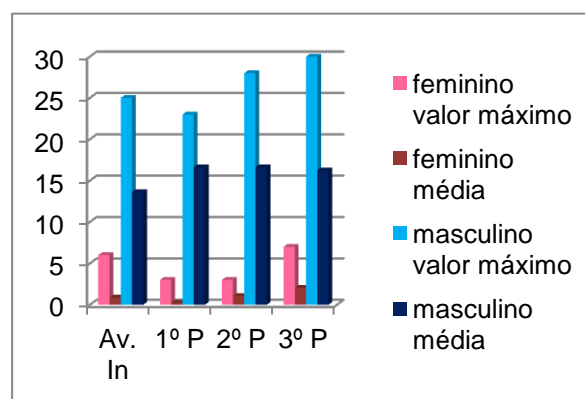


Tabela 8 - Valores máximos e médios obtidos nas provas de extensões de braços

Gráfico 22 - Resultados comparativos entre género feminino e masculino na avaliação de extensões de braços

Os elementos do género feminino apresentam como resultado médio os valores de 0.9, 0.3, 1,1 e 2.1 para as extensões de braços, correspondendo estes valores às provas efectuadas no início do ano lectivo, final do 1º, 2º e 3ºs períodos, respectivamente. Os elementos do género masculino apresentam valores de 13,6, 16.6, 16.6 e 16.3 extensões de braços. O valor máximo obtido para o género feminino foi de 7 extensões, sendo este valor de 30 extensões para o género masculino.

- Para os abdominais

		ABDOMINAIS			
		A.In	1º P	2º P	3º P
feminino	valor máximo	72	80	80	80
	média	36,3	35,3	39,4	41,2
masculino	valor máximo	80	80	80	80
	média	54,9	80,0	76,1	72,6

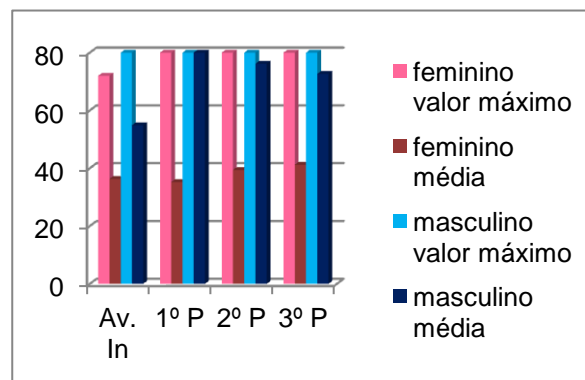


Tabela 9 - Valores máximos e médios obtidos nas provas de abdominais

Gráfico 23 - Resultados comparativos entre género feminino e masculino na avaliação de abdominais

Os elementos do género feminino apresentam como resultado médio os valores de 36.3, 35.3, 39.4 e 41.2 para o teste de abdominal, correspondendo estes valores às provas efectuadas no início do ano lectivo, final do 1º, 2º e 3ºs períodos, respectivamente. Os elementos do género masculino apresentam valores de 54.9, 80, 76.1 e 72.6 referente ao mesmo teste. Ambos os géneros obtiveram o valor máximo nesta prova - 80 abdominais.

- Para o senta e alcança

		SENTA E ALCANÇA			
		A.In	1º P	2º P	3º P
feminino	valor máximo	35	35	35	35
	média	32,2	30,5	32,0	31,9
masculino	valor máximo	35	35	35	35
	média	25,4	26,0	26,0	24,0

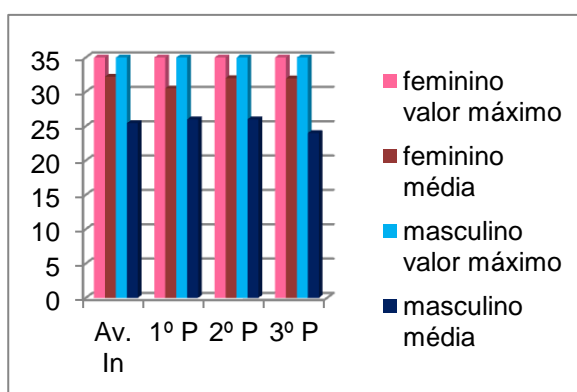


Tabela 10 - Valores máximos e médios obtidos na prova do senta e alcança

Gráfico 24 - Resultados comparativos entre género feminino e masculino na prova do senta e alcança

Os elementos do género feminino apresentam como resultado médio os valores de 32.2, 30.5, 32 e 31.9 no teste senta e alcança para verificação da flexibilidade, correspondendo estes valores às provas efectuadas no início do ano lectivo, final do 1.º, 2º e 3ºs períodos, respectivamente. Os elementos do género masculino apresentam valores de 25.4, 26, 26 e 24 referente à mesma prova. Ambos os géneros obtiveram o valor máximo nesta prova - 35 cm.

Embora a amostra seja pequena, estes resultados confirmam o estudo feito por Gomes et al. [59], onde se verificou que os rapazes apresentam resultados significativamente superiores nos testes de resistência cardiorespiratória, força abdominal e superior do que as raparigas. Nos testes de flexibilidade dos músculos posteriores da coxa, as raparigas revelaram valores médios superiores.

5.4.2 Índice de Massa Corporal

Os valores para a altura e peso necessários para calcular o Índice da Massa Corporal foram retirados no início do 1.º período e no final do 3.º período. Devido à ausência de alguns alunos nos momentos de avaliação, os dados aqui representados apenas correspondem aos alunos aos quais foi possível recolher dados totais. Desta forma ficaram de forma valores para dois alunos do género feminino e dois alunos do género masculino.

O gráfico 25 representa a quantidade de alunos que se encontram dentro e fora da Zona Saudável para esta avaliação. Pode-se observar que ocorreu apenas uma alteração ao longo do ano lectivo, passando uma das alunas do género feminino da zona saudável para valores que a colocam fora dessa zona.

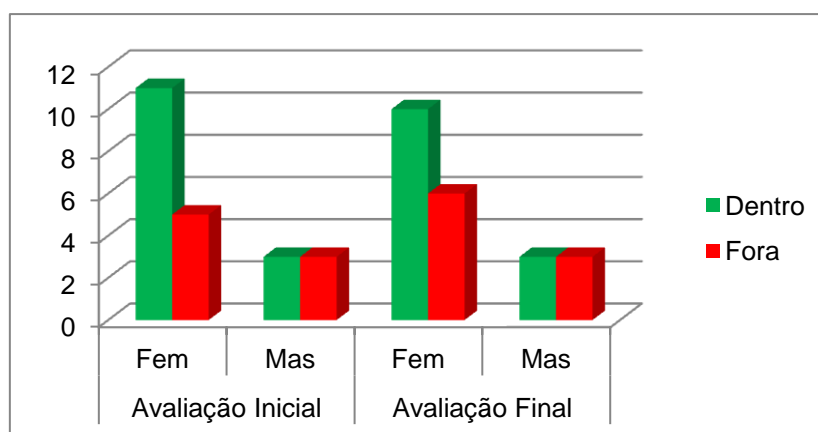


Gráfico 25 - Resultados da avaliação do Índice de Massa Corporal

5.5 Resultados da Área dos Conhecimentos

Nesta área verificou-se a seguinte distribuição:

No gráfico 26 pode-se observar que no 1.º período houve 1 aluno com nota inferior a 07 valores e 5 alunos com notas compreendidas entre 7 e 9 valores. No 2.º período não se verificou nenhum registo no intervalo entre 1 e 06 valores e houve uma descida de um aluno que passou para o intervalo entre 10 e 13 valores. No 3.º período apenas 4 alunos se mantiveram no intervalo entre os 07 e 09 valores. A maioria das notas esteve situada entre os 10 e 13 valores e os 14 e 16 valores. Três dos alunos da turma mantiveram notas no intervalo entre os 17 e 20 valores.

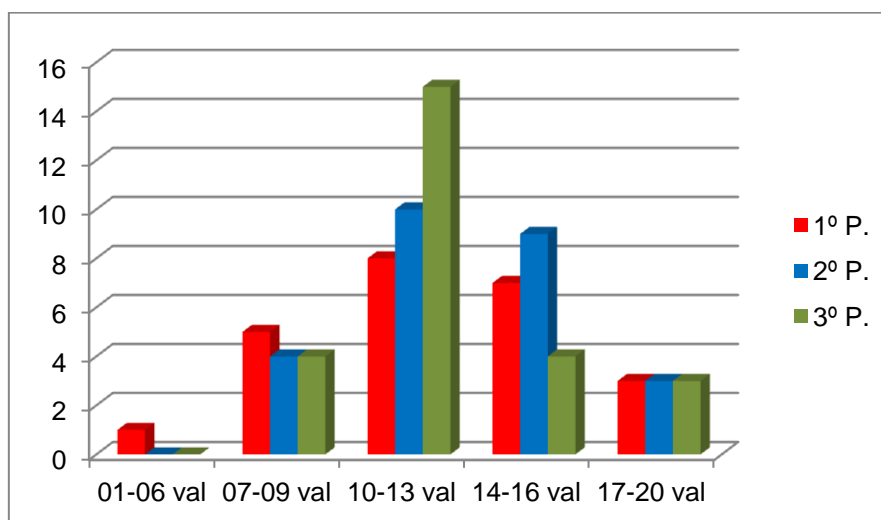


Gráfico 26 - Resultado dos alunos na Área dos Conhecimentos

5.6 Avaliação de Professores pelos Alunos

A escola deve possibilitar ao aluno o seu desenvolvimento cognitivo e físico, mas também o desenvolvimento como cidadão pertencente a uma comunidade. A Educação Física oferece ao aluno um desenvolvimento multilateral, dando-lhe a conhecer formas e estilos de vida saudável, ajuda na integração e inclusão em pólos da sociedade, proporcionando a melhoria da sua auto-estima, motivação, bem-estar, qualidade de vida e interação. O professor é um dos elementos que faz parte da comunidade escolar, sendo importantíssimo no processo ensino e aprendizagem. Para que esse processo ocorra da melhor forma torna-se necessário que tenha consciência da sua própria actuação. Costa et al. [60] menciona que "o desempenho da função docente exige que se entenda o professor como um profissional, isto é, uma pessoa portadora de um profundo conhecimento científico e pedagógico e com capacidade de exercer as suas tarefas profissionais com autonomia e responsabilidade". Alves [61], citando López e Moreno (2000) menciona que a qualidade da aula de Educação Física expressa--se em "indicadores que permitem avaliar na medida da satisfação das

necessidades e interesses dos alunos, privilegia-se um desenvolvimento integral da actividade física do aluno”. Aleamoni [62] refere que a avaliação feita pelo aluno oferece o seguinte argumento no desempenho docente: “Os alunos são a principal fonte de informações sobre o ambiente de aprendizagem, incluindo a capacidade dos professores para motivar os alunos para a aprendizagem contínua”.

“Avaliar a qualidade do ensino é uma tarefa por demais difícil e complicada para basear-se unicamente na opinião do aluno. Por outro lado, é difícil conceber-se uma avaliação da qualidade do ensino sem levar em conta o que pensam os alunos, pois eles constituem a audiência para a qual o ensino é dirigido”, Moreira [63], citando Lampert (1999).

A avaliação do docente é eficaz quando dá lugar a uma melhoria na qualidade da docência mediante uma auto-reflexão crítica do professor, tendo como objectivo enfrentar dificuldades e elevar a qualidade do ensino. A avaliação só terá sentido ou só completará os seus objectivos quando o professor se mentalize das suas falhas e tenha condições de realizar uma auto-avaliação do seu desempenho. O objectivo de “avaliar” o professor, baseado na opinião dos alunos, é reconhecer por parte deste, que o professor necessita de melhorar, procedimentos e estratégias, com o objectivo de um crescimento profissional contínuo.

5.6.1 Procedimento

O questionário foi aplicado aos alunos da turma C do 11.º ano, no final da aula, no dia em que realizaram o 3.º teste escrito (Avaliação na Área dos Conhecimentos). No momento da entrega do questionário foi explicado o objectivo da pesquisa e como deveriam ser preenchidos, que reflectissem sobre as perguntas e que respondessem o mais honestamente possível.

5.6.2 Instrumentos de investigação e normas de aplicação (protocolo)

Com o objectivo de encontrar resposta às questões que originaram esta pesquisa, foi aplicado aos alunos da turma C, do 11ºano da Escola Secundária Poeta António Aleixo o seguinte instrumento: Inquérito de Valores de Satisfação, uma versão adaptada e traduzida para língua portuguesa do IAAF, Introduction to Coaching Theory, (1991).

Este questionário pretende medir os valores de satisfação expressos pelos alunos sobre o Professor de Educação Física. Elaborou-se uma escala de cinco pontos de avaliação, considerando que 4 (quatro) se refere à opinião mais positiva e 0 (zero) à mais negativa. [0 – Não responde; 1 – Muito mau (-/-); 2 – Mau (-/+); 3 – Bom (+/-); 4 – Muito bom (+/+)].

O IAAF é um questionário que pode ser aplicado em grupo e sem limite de tempo, sendo normalmente utilizados cinco minutos no seu preenchimento. Deve-se ter a certeza de que todos perceberam as instruções de forma a emitirem as suas opiniões acerca do desempenho do Professor. O Aplicador deve referir que não há respostas certas ou erradas e também que as mesmas são confidenciais. Antes da aplicação do questionário o aplicador transmite a seguinte informação sobre os objectivos de aplicação do mesmo: "*Com o objectivo de melhorar a sua intervenção no espaço de aula por parte do teu Professor, foi utilizado o presente questionário. Este questionário é Anónimo, pelo que gostaria que respondesses o mais consciente possível ao mesmo*".

Um questionário é "uma ferramenta utilizada para a obtenção de informação em primeira mão, onde o entrevistador tem bastantes conhecimentos sobre o tema em análise e foca explicitamente os aspectos essenciais em que tenciona aumentar os seus conhecimentos" Barañano [64] e "distingue-se pelo facto de investigador e inquiridos não interagirem em situação presencial, e o inquirido por questionário como instrumento de recolha de dados deve respeitar-se o conjunto de procedimentos habituais para qualquer investigação: definir rigorosamente os seus objectivos; formular hipóteses e questões orientadoras, identificar as variáveis relevantes, seleccionar a amostra adequada de inquiridos, elaborar o instrumento em si, testá-lo e administrá-lo para depois poder analisar os resultados" Carmo & Ferreira [65].

5.6.3 Análise e Tratamento Estatístico

Os alunos deram a sua opinião relativamente ao desempenho dos dois professores estagiários. Cada professor foi avaliado pelos alunos da sua turma individualmente embora tenham ocorrido situações de ensino em conjunto.

A avaliação foi efectuada por meio de uma escala tipo Likert, testada e utilizada em pesquisas de outros autores e contendo 20 itens. Com a escala de tipo Likert, é apresentada ao aluno uma série de afirmações, para que indique o seu grau de concordância ou discordância numa escala de 5 pontos.

As respostas obtidas são analisadas em função das instruções, previamente estabelecidas pelo autor da escala. Numa fase posterior, os questionários serão tratados estatisticamente de modo a chegar-se a uma conclusão acerca da opinião generalizada sobre o assunto que se deseja estudar.

Após a aplicação do questionário foi efectuada uma base de dados e os resultados foram analisados pelo programa estatístico do SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versão 16.00. Utilizámos o recurso ao tratamento estatístico, através de medidas de tendência central, nomeadamente a média aritmética.

5.6.3.1 Apresentação e Análise dos Resultados

Este estudo pretende averiguar os valores de satisfação expressos pelos alunos da turma sobre o Professor Estagiário de Educação Física durante o ano lectivo (2009/10). Strassburg [66], citando Moreira (1998), vários são os factores que influenciam a avaliação do professor pelo aluno:

- A nota do aluno;
- A idade e sexo do aluno;
- Número de alunos por turma;
- O esforço dispensado pelo aluno;
- A importância dada à disciplina pelo aluno;
- A personalidade do professor, e
- A maturidade para o julgamento.

Moreira [63], citando Miller e Seldin (1979) afirma que as “avaliações feitas pelos alunos são altamente credíveis, no entanto, Strassburg [66], citando Marion (1996) salienta “alguns dos aspectos fundamentais para que o professor seja bem sucedido”:

- Dominar a disciplina que lecciona;
- Gostar da disciplina que lecciona;
- Gostar dos alunos;
- Ter senso de humor;
- Memória;
- Força de vontade;
- Bondade;
- Humildade e;
- Outros atributos como: perder a inibição para falar; falar de improviso; ampliar o vocabulário; melhorar a voz e a dicção; disciplinar a exposição; melhorar a gesticulação; corrigir a postura e aprimorar a apresentação geral.

Mesmo existindo todas estas variáveis e não ser possível controladas achamos pertinente o estudo, porque pensamos que o aluno está habilitado para responder com clareza sobre a avaliação, motivação, participação, interacção, planeamento, metodologia e explicações utilizadas nas aulas de Educação Física.

Responderam ao questionário os 26 alunos do 11.º ano da turma C da Escola Secundaria Poeta António Aleixo, com idades compreendidas entre os 15 e os 19 anos de idade. Um dos questionários não foi considerado pois para o seu preenchimento não foi utilizado o procedimento correcto, sendo os resultados apresentados referentes apenas a 25 questionários.

Os resultados obtidos foram os seguintes:

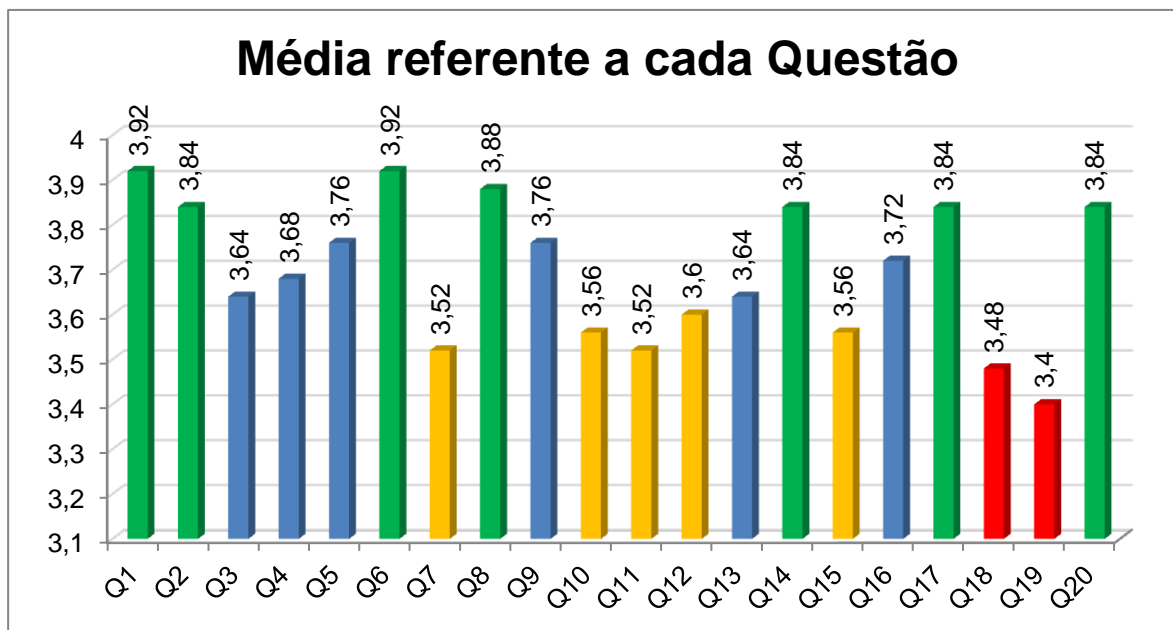


Gráfico 27 - Resultados obtidos no Inquérito de Satisfação

Os resultados obtidos nas 20 questões colocadas pelo Inquérito de Satisfação foram colocadas por ordem crescente, representado num novo gráfico, de forma a melhor visualizar os resultados obtidos.

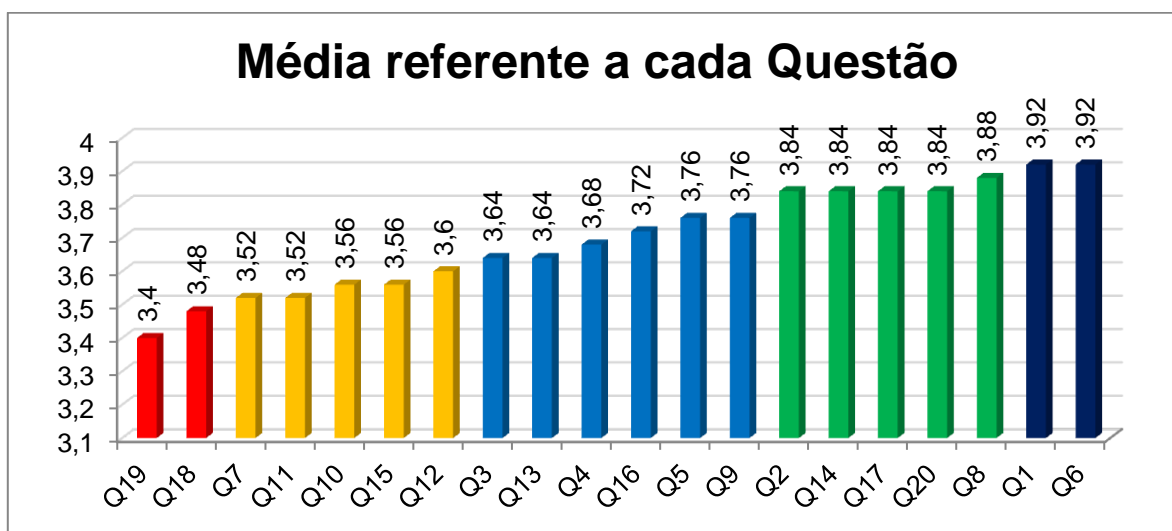


Gráfico 28 - Resultados obtidos no Inquérito de Satisfação por ordem crescente

Como se pode verificar pelo gráfico os valores mais baixos obtidos foram de 3,4 e de 3,48 para as questões 19 (tem sentido de humor) e 18 (é paciente), respectivamente. Os valores mais

altos foram referentes às questões 1 (conhecimento dos desportos) e 6 (dá aulas com entusiasmo), com um valor de 3,92.

Para valores entre os 3,52 e os 3,6 encontram-se as seguintes questões: 7 (Trabalhador preocupando-se se o aluno está a aprender ou não); 11 (Dá apoio individual estimulando a participação do aluno em aula); 10 (Compreensivo); 15 (Reforça a auto-estima); 12 (Bom ouvinte).

Para valores entre os 3,64 e os 3,76 encontram-se as questões 3 (Honesto); 13 (Desenvolve a auto-confiança dos alunos); 4 (Aparência profissional); 16 (Valoriza o empenho e esforço); 5 (Qualificado); e 9 (Consciente).

Para os valores entre 3,84 e 3,88 encontram-se as questões 2 (No planeamento das aulas, apresenta a matéria organizada); 14 (É motivador); 17 (Respeita os alunos); 20 (É bom professor); e 8 (Pontual).

5.6.3.2 Discussão dos resultados

Alves et al. [61], realizou um estudo durante 3 anos lectivos, com uma amostra constituída por 181 alunos de escolas diferentes, tendo idades compreendidas entre os 10 e os 16 anos de idade com o objectivo de qualificar o grau de satisfação do aluno relativamente ao professor de educação física. Em seguida ficam apresentados os valores comparativos mais representativos entre o seu estudo e o nosso:

- para Alves, a média final registada foi 3,58 valores, sendo de 3,70 valores para o nosso estudo;
- para Alves, o critério avaliado pela negativa foi a pontualidade do professor com um valor médio de 3,33 valores, sendo no nosso estudo este critério um dos apresentados com maior valor, 3,88;
- para Alves, o critério avaliado pela positiva foi "ser bom professor", com 3,83 valores, tendo para este critério sido obtido um valor de 3,84.

Sendo o valor de média final obtido no nosso estudo para todas as questões de 3,70 valores podemos atribuir uma classificação de bom/muito bom ao professor estagiário, de acordo com a escala mencionada para este questionário [0 – Não responde; 1 – Muito mau (-/-); 2 – Mau (-/+); 3 – Bom (+/-); 4 – Muito bom (+/+)].

5.7 Análise da actividade - Estágio Pedagógico

No interesse do relato e experiências vividas na formação inicial e atendendo ao elevado impacto que o estágio tem no desenvolvimento global dos futuros professores, Caires [67] salienta a importância na pesquisa centrada no desenvolvimento dos estudantes do Ensino Superior.

Assim é importante abordar de uma forma global, todos os intervenientes no processo, no sentido de dar a conhecer todo o trabalho desenvolvido num processo de interpretação das situações vivenciadas.

5.7.1 Orientação do Estágio / Orientadores

O trabalho desenvolvido pelos orientadores foi bastante útil e produtivo e de extrema importância no desenvolvimento da nossa actuação durante este estágio pedagógico. Os orientadores envolvidos neste processo foram o Prof. José Jorge, como orientador da Escola Secundária Poeta António Aleixo e o Professor Doutor Pedro Sequeira como orientador da Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

O professor José Jorge demonstrou-se muito receptivo à nossa actuação tornando-a muito positiva, demonstrando da sua parte grande experiência e profissionalismo. Desde o início do ano lectivo que se preocupou em transmitir todos os seus conhecimentos, formas de actuação e experiência, mostrando-se disponível para ajudar e esclarecer qualquer assunto referente a esta fase da nossa formação. O método adoptado para esta intervenção mostrou-se bastante eficaz visto que através das reuniões que efectuávamos imediatamente às aulas tanto observadas como ministradas por nós, possibilitaram debates sobre os assuntos abordados nas diferentes sessões, esclarecimento de dúvidas, aspectos a melhorar, preocupando-se em efectuar críticas construtivas de forma a possibilitar uma melhor reflexão sobre o trabalho efectuado. Foi através destas críticas e sugestões que nos foi possibilitado uma melhor progressão na nossa forma de actuação ao longo do ano lectivo. Estas reflexões ocorriam nos dois sentidos. Tanto o orientador efectuava críticas para melhorar a nossa prestação assim como nós efectuávamos comentários sobre as suas actuações. Um professor deve ser o maior crítico da sua prática pedagógica e deve ter a noção de que falhas e erros podem acontecer. No entanto, é tendo a capacidade de admitir os erros, que estes podem ser colmatados ou minimizados. Sabemos que há um longo caminho para progredir e aprender, e que um professor tem que estar em constante formação, a experiência de leccionar aulas foi bastante agradável e positiva, despertando-nos, ainda mais, o desejo de sermos professores.

Relativamente ao Professor Doutor Pedro Sequeira, embora ausente fisicamente, mostrou-se sempre prestável e disponível para esclarecer dúvidas ou problemas que surgissem, estando sempre contactável, superando desta forma a distância existente.

Analisando toda a prestação durante o Estágio Pedagógico, será de toda a justeza afirmar que os dois orientadores, cada um desempenhando o seu papel e transmitindo o seu conhecimento,

foram determinantes durante todo este processo, contribuindo de forma decisiva para a nossa formação profissional.

5.7.2 Relacionamento com o colega de Estágio

Como foi referido inicialmente existiram dois alunos de mestrado a realizar o Estágio Pedagógico na Escola Secundária Poeta António Aleixo, acompanhando cada um a sua turma, tendo em comum os dois orientadores e a realização de actividades extra-curriculares como o acampamento.

Este facto foi bastante positivo, não só porque já havia o contacto / amizade e trabalho de grupo ao longo dos vários anos curriculares, mas também permitiu uma troca de opiniões e interajuda na preparação das aulas / actividades. No entanto, uma vez que as turmas tinham características diferentes, as estratégias de ensino também tiveram de o ser.

No final, tornamo-nos mais autónomos e os resultados obtidos foram satisfatórios, pois sempre aceitamos com naturalidade as críticas um do outro, encarando-as como uma forma de melhorarmos o nosso trabalho. Decidimos partilhar as vivências durante o estágio, o que foi uma experiência muito positiva e agradável, pois apesar de todo o trabalho a realizar ao longo deste ano lectivo, também existiram momentos de descontração e de divertimento.

5.7.3 Relacionamento com os restantes elementos da Comunidade Escolar

O relacionamento com os restantes elementos da Comunidade Escolar foi saudável e harmonioso desde o início, não existindo qualquer tipo de barreira. A Direcção da Escola mostrou-se sempre disponível para ajudar ou resolver qualquer assunto referente ao nosso estágio pedagógico.

O Grupo de Educação Física recebeu-nos muito cordialmente tendo proporcionado um trabalho conjunto bastante motivante e de enorme importância para a nossa formação através da partilha de experiências dos vários docentes, com anos de carreira distintos e metodologias de ensino também distintas.

O trabalho de assessoria efectuado com a Directora de Turma possibilitou a aprendizagem e observação dos aspectos mais importantes deste cargo, preparando-nos desta forma para que um dia possamos efectua-lo o mais eficazmente possível. Foi mantido um contacto próximo com a Directora de Turma de forma a tentar perceber e também transmitir qualquer situação relacionada com os alunos, resolvendo mais eficaz e rapidamente situações pontuais que surgiram durante o ano lectivo.

5.7.4 Acompanhamento da Directora de turma

Por tudo o que foi realizado ao longo do ano lectivo, foi uma escolha acertada sermos assessores das Direcções de Turma, uma vez que proporcionou adquirir experiência nesta área.

Tomámos conhecimento de todas as funções relativas a este cargo, tendo oportunidade de participar directamente em quase todas elas, tais como, reuniões de Encarregados de Educação, Concelhos de Turma, planos de recuperação de alunos, elaboração de actas das reuniões, comunicações pontuais aos encarregados de educação, entre outras.

Esta foi uma experiência muito enriquecedora, uma vez que permitiu tomar conhecimento das tarefas e procedimentos inerentes a um cargo que possivelmente iremos desempenhar num futuro próximo.

5.7.5 Relacionamento com os alunos

Consideramos que foi saudável a relação pedagógica que mantivemos com os alunos, tentando estar sempre atento às dificuldades, mostrando-nos disponíveis às solicitações que foram feitas quer dentro, quer fora do espaço de aula.

Com o intuito de melhor os compreender e ajudar a detectar as suas necessidades, interesses e aptidões, recolheram-se alguns dados sobre o seu contexto sócio-afectivo e económico. Procurámos estar atentos às necessidades e dificuldades por eles apresentadas, prestando-lhes, sempre que possível, auxílio e estimulando-os a desenvolver a confiança em si próprios. Cooperámos com os demais professores, em especial com o Professor Orientador e a Directora de Turma, para uma convergência de atitudes, com vista à resolução de problemas e à formação integral dos alunos.

Sensibilizou-se os alunos para a importância do conhecimento e da cultura escolar, numa futura integração profissional, tentando sempre motivá-los para o esforço, empenho e mudança de atitude, não só para com as aulas de Educação Física, como também para as restantes disciplinas, com o intuito de promover um processo de ensino e aprendizagem associado a um clima de descontração, respeito e cooperação.

5.7.6 Actividades propostas neste Estágio

5.7.6.1 Acampamento - ECO DESPORTO AVENTURA

O projecto de Actividades - Acampamento Eco Desporto Aventura exigiu de ambos os estagiários uma grande dedicação, uma vez que trabalhamos durante dois períodos lectivos na promoção desta actividade e de novas modalidades, como por exemplo, o Arvorismo, Orientação, Orientação nocturna, Frisbee, Tiro com Arco. Além disso, nos dias antecedentes ao "Acampamento -

Eco Desporto Aventura” estivemos com bastante regularidade na escola, fora do horário lectivo, a organizar e a estruturar todo o evento.

Fazendo um balanço geral da actividade, consideramos que este projecto teve muita qualidade e ambos os estagiários foram bem sucedidos nas suas intervenções. Conseguimos através desta actividade juntar os alunos das nossas duas turmas do 11º ano (turma C e D) e os alunos da turma do 12º B, totalizando 59 alunos. O parque escolhido foi o "Zmar – Eco Camping Resort e Spa", situado a 13 km da Zambujeira, no Parque Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina pelas características únicas do mesmo, proporcionando num espaço restrito várias actividades diferentes das usualmente disponíveis à população em geral - Arvorismo, Matraquilhos humanos, tiro ao arco, bungee trampolim, percursos pedestres e de BTT com obstáculos e piscina coberta de ondas.

Devido aos custos adicionais que algumas das actividades iriam ter no orçamento previsto e devido ao mau tempo sentido durante a nossa estadia no parque, as actividades realizadas foram o Arvorismo, Ginásio cárdio e musculação, piscina coberta de ondas, matraquilhos humanos, jogo de Frisbee e tiro ao alvo. Para tal os alunos foram divididos em grupos e efectuavam uma rotação pelos vários espaços referentes às actividades mencionadas, permitindo desta forma que todos tivessem acesso a todas as actividades. Os professores iam monitorizando as rotações e a realização das várias tarefas.

Fora das actividades estruturadas houve tempo para convívio e lazer, proporcionando a melhoria de relações pessoais entre os vários alunos e os professores.

Para podermos obter por parte dos alunos feedback relativos a esta actividade foi realizado um questionário. Neste questionário eram efectuadas algumas questões relativamente às aulas, ao desempenho do professor e quais os aspectos que o aluno achava positivo sobre o seu professor. Além destas questões, que vieram de alguma forma dar uma melhor perspectiva da sua opinião sobre nós e o nosso trabalho durante o ano lectivo, colocamos também uma questão sobre o "Eco Desporto Aventura": Faz um breve comentário sobre "O que foi para ti o acampamento no Parque ZMar". Tenta abordar os seguintes itens: Foi gratificante a actividade realizada para a tua formação? Aspectos positivos e negativos? As actividades realizadas superaram as tuas expectativas? O que é que achaste do trabalho desempenhado pelos teus professores? Se tivesses oportunidade voltarias a participar nesta actividade?

Os aspectos salientados em seguida foram retirados dos questionários respondidos pelos alunos da turma C do 11º ano, num total de 25.

Ficam aqui representadas algumas das respostas, caracterizando de forma geral as suas opiniões sobre esta actividade:

actividade? O acampamento no parque Zmar foi muito bom, as actividades realizadas, muitas delas novas, superaram as minhas expectativas, o que faz com que queira lá voltar. Os professores estagiários estiveram muito empenhados e tiveram imenso trabalho para que tudo fosse perfeito. A Professora Cristina foi incansável com todos nós. Espero um dia poder voltar a repetir este acampamento.

(Tenta ser coerente na resposta)

Para mim foi gratificante, adoei a experiência e soube o que era o campo pois nunca o tinha feito antes. Conheci novas pessoas e convivi mais com os meus amigos. Aspectos negativos foi o mau tempo e o vento ^{que} fez de noite. As actividades não superaram as minhas expectativas, esperava que fizessem mais actividades. O desempenho dos professores foi para mim muito bom, pois sempre nos ajudam em

(Tenta ser coerente na resposta)

Portimão, Abril de 2010

Espero que tenhas ponderado sobre as perguntas e que tenhas respondido honestamente.

O acampamento foi uma actividade gratificante, uma vez que convivemos com outras turmas e tivemos a oportunidade de experimentar novas modalidades, quanto a aspectos negativos, penso que não existiram. Os professores tiveram um ^{bom} desempenho, tentando dar o seu melhor, e fazendo tudo para correr tudo bem. Como o acampamento superou as minhas expectativas, voltaria a participar nesta actividade.

(Tenta ser coerente na resposta)

Acho que foi gratificante, valeu a pena pelo convívio e experiências novas. Gostei das actividades realizadas, foram bastante boas, a professora cooperou bastante conosco até se juntou a nós nas actividades humanas, o que foi muito bom. Bem organizado e voltaria a repetir.

Gostei bastante do acompanhamento pois foram realizadas actividades diferentes do que normalmente estamos habituados. Essas mesmas actividades estavam bem organizadas e contribuíram para a nossa formação. Se tivesse oportunidade voltaria a participar nesta actividade uma vez que foi bastante motivadora e o parque tinha muito boas condições. Os professores proporcionaram **(Tenta ser coerente na resposta)** um bom momento de convívio.

Portimão, Abril de 2010

acompanhado pelos seus professores. Se tivesse oportunidade gostaria de participar nesta actividade? Para mim o acompanhamento foi muito positivo pois conseguimos estabelecer laços com os professores que eram evidenciados na aula mas que para perante a aula é sempre diferente e durante o acompanhamento foi criada uma maior amizade e um ótimo ambiente. A actividade superou as minhas expectativas em todos os aspectos. O trabalho dos professores foi excelente. É óbvio **(Tenta ser coerente na resposta)** que voltaria a participar nesta actividade,

Portimão, Abril de 2010

Figura 20 - Descrições feitas pelos alunos sobre o ECO DESPORTO AVENTURA

Finalizando é importante salientar que uma vez que a disciplina de Educação Física tem um carácter multidisciplinar a função do professor deve ir para além das aulas, sendo de extrema importância promover actividades que contribuam para o desenvolvimento social dos alunos e para a dinamização da escola, promovendo o crescimento numa sociedade com valores, fomentando uma vida saudável, motivando para a prática da actividade física, dando assim valor, à aprendizagem colaborativa e para toda a vida.

5.7.6.2 Acção de formação - ULTIMATE FRISBEE

Conforme mencionado anteriormente através de alguns estudos e verificando a nossa própria condição como futuros docentes, os programas de formação inicial das diversas instituições de ensino superior não estão totalmente adequados à realidade nacional da disciplina. Existem carências a nível de condições materiais e também a nível de formação relativas a novas modalidades que vêm sendo introduzidas como actividades alternativas aos programas de Educação Física.

Foi por estes motivos que um dos projectos que constituem este estágio seria o desenvolvimento de uma acção de formação para os colegas e todos os interessados na modalidade. Tendo tido conhecimento do ULTIMATE FRISBEE durante a nossa formação no 1º ano curricular do

mestrado através de um colega que nos apresentou esta modalidade e visto o interesse pedagógico que a mesma apresenta, decidimos transmitir estes conhecimentos adquiridos aos colegas do grupo de educação física da ESPAA. Foi pedida a devida autorização ao Prof. José Amoroso para a transmissão dos conteúdos a transmitir, tendo o mesmo fornecido todo o material acessório para a realização do mesmo. Os estagiários adquiriram os discos oficiais da modalidade, os quais foram oferecidos á escola para que a modalidade pudesse ter uma continuidade, mesmo após o término da nossa intervenção.

Desta forma a acção decorreu em duas partes - uma primeira apresentação teórica com a introdução dos objectivos, regras e regulamentos da modalidade; uma segunda parte prática com a apresentação e experimentação por parte dos participantes sobre o manuseio do disco, técnicas inerentes ao jogo, jogos e situações de aprendizagem para as diferentes técnicas e situação de jogo reduzido. Tudo isto com o objectivo de divulgar e promover a utilização desta nova modalidade por parte dos outros docentes nas suas sessões de aula.

Participaram nesta acção todos os professores do grupo de educação física da ESPAA, embora alguns devido ao seu horário tiveram de prescindir da parte prática.



Figura 21 - Acção de formação ULTIMATE FRISBEE -
Parte teórica



Figura 22 - Acção de formação ULTIMATE
FRISBEE - Parte prática

6. CONCLUSÕES

Para a conclusão desta etapa do mestrado foi necessário uma grande flexibilidade da nossa parte de forma a conjugar a nossa vida profissional e pessoal com os horários destinados à aplicação do nosso projecto relativo ao estágio. Este foi um ano basilar na nossa formação académica, pois adquirimos conhecimentos práticos que vão ser de extrema importância para esta actividade profissional, como também para a nossa formação pessoal e profissional

Caires [67], reconhece o estágio pedagógico como “um dos períodos mais marcantes da formação inicial dos futuros professores”. Cita ainda que o estágio proporciona o desenvolvimento “pessoal, a promoção da sua capacidade de reflectir e questionar as suas acções” porque tem a “experimentação e a reflexão” sobre a acção. Consideramos pertinente reflectir sobre a formação académica, pois é esta que nos fornece, ou devia fornecer, os conhecimentos e apetrechos necessários para esta profissão com o intuito de ajudar os alunos a compreenderem os conteúdos científicos específicos. No seu estudo seguinte [68] refere que é nos professores estagiários que se verificaram maiores índices de desgaste físico e psicológico, bem como percepções de maiores ganhos em termos de competências, “crescimentos” e aprendizagens decorrentes da experiência de estágio”. Simões [69], afirma que é “indubitável que, no decurso da carreira, poucos períodos se comparam a este em importância, sendo um período único e significativo na vida pessoal e profissional de qualquer professor”. Para Freire [53], o Estágio “traduz uma viragem, daquilo que os professores sabem ou necessitam saber para um desempenho profissional com qualidade” e visa possibilitar a “aquisição de competências pedagógicas e a aplicação eficiente do conhecimento científico e educacional”, permitindo uma aproximação à docência e promovendo a aquisição de “um saber, de um saber fazer e de um saber julgar as consequências das acções didácticas e pedagógicas” desenvolvidas no dia-a-dia do professor.

Assim, o Estágio Pedagógico ao possibilitar a interacção e o envolvimento com alunos no espaço de aula e com os orientadores cria condições para a realização de aprendizagens que podem proporcionar a aquisição de saberes profissionais. O actual Curso de Ensino da Educação Física pouco nos prepara para a prática lectiva com que nos deparamos no ano de estágio, pois o único contacto com a realidade (escola) só teve lugar neste ano. Apesar de considerarmos as disciplinas pedagógicas, que integram o currículo, muito enriquecedoras, uma vez que nas mesmas também são discutidas e partilhadas experiências vividas pelos docentes foi, praticamente, através do Estágio que tivemos a percepção de como se encontra o ensino e qual deve ser a postura do professor, num mundo em constante mudança.

Consideramos ter sido um privilégio, a oportunidade de irmos leccionar nesta escola, mas esta experiência só teve lugar devido às opções “oferecidas” pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior e pelos seus docentes. Assim, esta é a única forma de não nos afastarmos da realidade existente nas escolas e de não encararmos o estágio como algo de “assustador”, por desconhecermos o “que nos espera”. É necessário ao professor uma certa “arte, adaptabilidade e flexibilidade para lidar com as

situações problemáticas com que se depara no seu dia-a-dia”. Por parte do professor deve ser uma luta constante conseguir obter um bom ambiente de trabalho e uma relação harmoniosa e de amizade com os seus alunos.

Durante o estágio não tivemos problemas de indisciplina com as turmas envolvidas, sendo a preparação das aulas a maior dificuldade sentida. Dúvidas como: quais seriam as melhores estratégias, metodologias e exercícios a adoptar para cada conteúdo e turma foram surgindo ao longo do estágio. Mas, com o esclarecimento das mesmas e sugestões por parte do Orientador da escola, fomos evoluindo em relação à prática pedagógica. Caires [67], afirma que o Orientador “estimula e apoia o formando na exploração e compreensão das situações e contextos vividos, na actuação sobre os mesmos e na sistematização do conhecimento daí decorrente”.

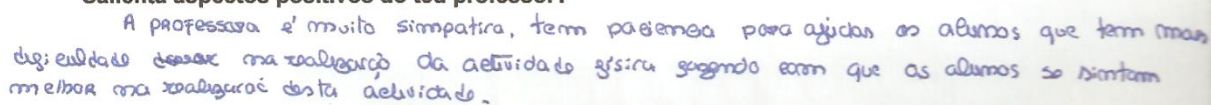
As aulas assistidas tiveram um grande peso e importância na nossa formação como professores. Após estas existia um momento de reflexão, possibilitando tomarmos consciência dos aspectos positivos e menos positivos do nosso desempenho. Essa consciência só foi possível, também, porque adoptamos uma postura crítica, estando sempre disponível para ouvir as críticas e sugestões, e, desta forma, poder progredir. Consideramos que um professor deve ser o seu maior crítico, tendo a consciência que falhas e erros vai sempre cometer, mas é tendo a capacidade e coragem de os admitir que poderá aprender e evoluir com os mesmos.

Caires [67], no seu estudo relata que no final do estágio, os estagiários exibiam e sentiam um crescimento na habilidade na planificação das aulas e transmissão dos conteúdos (clareza, objectividade, fluidez...), um leque mais diversificado e inovador de metodologias de ensino, e maiores competências de gestão dos tempos, espaços e comportamentos em espaço de aula. Inicialmente, quando preparávamos as aulas, preocupávamos muito com questões de organização, em leccionar a matéria, recorrendo sempre pouco aos feedback, sem ter como principais preocupações, o objectivo ou objectivos da aula e o que pretendíamos que os alunos aprendessem com a mesma. Só passamos a ter estas preocupações, depois de termos sido confrontados pelos orientadores para esta grande lacuna.

No sentido de motivar os alunos e de os preparar, o professor deve transmitir os conhecimentos e os conteúdos de uma forma lúdica, promovendo a convivência, a amizade e o espírito de equipa, nunca esquecendo o respeito mútuo, a disciplina e a organização da aula.

É gratificante para um professor ler por parte dos seus alunos comentários como:

Salienta aspectos positivos do teu professor?



A professora é muito simpática, tem paciência para ajudar os alunos que têm mais dificuldade de estar na realização da actividade física sabendo assim que os alunos se sentem melhor na realização desta actividade.

tem gosto pelo que faz, e sabe o que faz, interage com os alunos de forma a cativá-los a realizar os exercícios e a ultrapassar as suas dificuldades.

Salienta aspectos positivos do teu professor?

Um dos grandes aspectos positivos é o facto que a professora faz para que consigamos ultrapassar as dificuldades, ajudandonos a ganhar confiança e empenho perante nós próprios.

Salienta aspectos positivos do teu professor?

É bom a explicar e explica as coisas antes de começarmos a fazer a actividade e estabelece uma relação próxima com os alunos. ~~(...)~~

Consegue cativar os alunos.

Explica bem os exercícios,

É bem disposta, o que facilita a comunicação professor-aluno

Figura 23 - Comentários dos alunos sobre aspectos positivos do professor

Além de nos sentirmos professores, também nos sentimos como um amigo dos nossos alunos, embora com idades diferentes. Esta complementaridade de papéis torna o ambiente de trabalho mais acolhedor e agradável, ou seja, um ambiente de trabalho mais motivador para os alunos e até para nós. Freire [53], refere que além de professor, o professor deve ser entendido como um educador, um amigo dos seus alunos, proporcionando um ambiente criativo, estimulante e condições para que os alunos possam escolher as experiências educacionais mais produtivas.

Concluindo, o Estágio Pedagógico proporcionou-nos muitas experiências. Sabemos que temos muito a progredir e a aprender, e que um professor tem que estar em constante formação. Simões [70], cita que a educação “abrange toda a vida do indivíduo e deve constituir um projecto pessoal sempre inacabado, quer para adquirir novas qualificações, quer para manter o nível de competências que lhe permita continuar a desempenhar com eficácia a sua profissão”. Caires [67], refere que pela qualidade e intensidade dos desafios e vivências que esta transição encerra, o estágio pedagógico é aqui entendido como “palco de um dos processos mais ricos e decisivos da capacitação e da integração do jovem professor no mundo da docência”.

Ao analisarmos o estágio e todo o seu processo de preparação e operacionalização, podemos concluir que apesar de todas as dificuldades inerentes neste processo, todas estas etapas foram enriquecedoras. Alarcão [71], refere que “cada uma das dimensões tem a ver com todas as outras e só adquire o seu sentido pleno no todo que as integra”, mas nenhuma se compara aos momentos vividos dentro do “espaço” de aula, pois sentimos que contribuímos de algum modo para o desenvolvimento e formação do aluno.

7. RECOMENDAÇÕES

Como sugestão gostaríamos de destacar a importância de uma maior abordagem da realidade da Educação Física Escolar, durante todo o percurso acadêmico, para que os futuros docentes saibam lidar de forma mais eficaz, com todas as problemáticas que envolvem esta temática.

Freire [53], menciona e levanta essa mesma problemática, referindo que as “concepções sobre o ensino, os alunos e a aprendizagem, as matérias de ensino e o contexto de ensino, de um modo geral, não são questionados nos cursos de formação de professores”.

Costa [72]. cita que "O Desempenho da função docente exige que se entenda o professor como um profissional, isto é, uma pessoa portadora de um profundo conhecimento científico e pedagógico e com capacidade de exercer as suas tarefas profissionais com autonomia e responsabilidade."

Simões [70], citando Tavares (1992, 1997), acrescenta neste sentido, que “não é possível desenvolver os processos de formação, sem se colocar os problemas dos sujeitos e as suas capacidades”. Só assim, e, desta forma, possibilita que encaremos o estágio como uma qualidade que constitui quase como uma condição indispensável e necessária antes de iniciar o processo para a entrada na docência, dirigindo para uma realidade que advirá a ser sucessivamente reformulada ao longo da carreira.

Caires [67], no seu estudo destaca os ganhos ocorridos no estágio ao nível da “Socialização Profissional e Institucional”, “Aprendizagem e Desenvolvimento Profissional” e “Aspectos Vocacionais”, sinónimo da interacção e desenvolvimento de competências dentro da comunidade escolar e, “do maior domínio das “ferramentas”, rotinas e procedimentos ligados ao ensino ou de uma identidade profissional mais consolidada”.

O estágio constitui o final da formação inicial e o princípio da sua carreira como futuro docente, possibilitando uma ponderação quer sobre as experiências vividas quer sobre os efeitos das suas acções nos alunos possibilitando a aquisição de saberes relacionados com o ensino. Esta etapa promove maiores índices de autonomia e auto eficácia, resolução de problemas e tomada de decisão no meio intra e interpessoal promovendo uma capacidade reflexiva a analítica sobre a temática. Desta forma, a falta de matérias de ensino e o próprio contexto do mesmo, não sendo abordadas durante a formação inicial tornam-se o primeiro obstáculo a ultrapassar nesta etapa da formação. Exige maior empenho do estagiário para superar estas lacunas embora ao mesmo tempo faça com que o seu crescimento como futuro docente seja mais acentuado.

Fica como sugestão final um alerta para a necessidade de adequar as cargas horárias atribuídas a cada matéria abordada na disciplina de Educação Física, dando maior ênfase aquelas modalidades que promovam uma aquisição de capacidades e conhecimentos que permitam aos jovens a manutenção

de hábitos de actividade física fora do contexto da aula, de forma a que consigamos adultos mais saudáveis e fisicamente activos.

"Seja lá o que você fizer, seja bom nisso"

Abraham Lincoln

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- [1] - Jr., A. L., & Holanda, A. F. (1996). Estágio em Psicologia: Discussão de Exigências e Critérios para o Exercício de Supervisor de Estágio. *Psicol. Cienc. Prof.* v.16 n.2 Brasília: Disponível na Internet: http://pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141498931996000200002&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt, acesso em 27 de Agosto de 2009.
- [2] - Souza, J & Bonela, L. (2007). A importância do Estágio Supervisionado na Formação do Profissional de Educação Física: uma visão Docente e Discente. *Movimentum - Revista Digital de Educação Física* - Ipatinga: Unileste-MG – vol. 2 – n.º 2. Disponível na Internet: http://www.unilestemg.br/movimentum/index_arquivos/movimentum_V2_N2_souza_janua_luciane_bonela_2_2006.pdf, acesso em 27 de Agosto de 2009.
- [3] - Corte, M. G. (2008). O Estado do Conhecimento das Produções Científicas Referentes ao Estágio Supervisionado no Curso de Pedagogia. Disponível na Internet: http://www.fae.ufmg.br/estrado/cdrom_seminutosario_2008/textos/trabajos/O%20ESTADO%20DO%20CONHECIMENTO%20DAS%20PRODU%20C%27%20D%20ES%20CIENT%20C%20F%20ICAS%20REFERENTES%20AO%20EST%20C%20GIO%20SUPERVISIONADO%20NO%20CURSO%20DE%20PEDAGOGIA.pdf, acesso em 27 de Agosto de 2009.
- [4] - Perrenoud, P. (1997). Formation Continue et obligation de compétences dans le métier d'enseignant. Genève: Faculté de Psychologie et des Sciences de l'éducation. Disponível na Internet: http://www.unige.ch/fapse/SSE/teachers/perrenoud/php_main/php_1997/1997_01.html, acesso em 05 de Setembro de 2009.
- [5] - Rosado, A & Silva, C. (s/d). Conceitos Básicos sobre a Avaliação das Aprendizagens. FMH. Disponível na Internet: <http://home.fmh.utl.pt/~arosado/ESTAGIO/conceitos.htm>, acesso em 10 de Janeiro de 2009.
- [6] - Fitnessgram (2002). *Manual de Aplicação de Testes*. Cooper Institute for Aerobics Research. FMH, Lisboa.
- [7] - Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física, 10.º, 11.º e 12.º anos*. Cursos Gerais e cursos Tecnológicos. Ministério da Educação, Departamento do Ensino Secundário
- [8] - Silva, D. & Araújo, F. (2008). Obesidade Infantil: Etiologia e Agravos à saúde. Disponível na Internet: http://www.sanny.com.br/pdf_eventos_conaff/Artigo14.pdf, acesso em 01 de Setembro de 2009.

- [9] - Proença, J. (1999). Questionar a Educação Física: da Definição de Prioridades para a escola e para a Vida à Flexibilidade dos currículos. *Recil - Repositório Científico Lusófona*. Disponível na Internet: <http://recil.grupolusofona.pt/handle/10437/321>, acesso em 30 de Agosto de 2009.
- [10] - Mello, E., Luft, V., & Meyer, F. (2004). Obesidade Infantil: Como Podemos Ser Eficazes? *Jornal de Pediatria*. Disponível na Internet: <http://www.scielo.br/pdf/jped/v80n3/v80n3a04.pdf>, acesso em 30 de Agosto de 2009.
- [11] - Abrantes, M., Lamounier, J., & Colosimo, E. (2002). Prevalência de Sobre peso e Obesidade em Crianças e Adolescentes das Regiões Sudeste e Nordeste. *Jornal de Pediatria*. Disponível na Internet: <http://www.scielo.br/pdf/jped/v78n4/v78n4a14.pdf>, acesso em 01 de Setembro de 2009
- [12] - Pereira, S. (2004). Projecto de Intervenção em Crianças e Adolescentes Obesos. *Psicologia - O Portal dos Psicólogos*. Disponível na Internet: <http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos/A0303.pdf>, acesso em 30 de Agosto de 2009.
- [13] - Garganta, J. (1998) *Para uma Teoria dos Jogos Desportivos Colectivos*. Graça, A. Oliveira, J. (eds.) O Ensino dos Jogos Desportivos Colectivos. 3.^a edição Lisboa: Universidade do Porto
- [14] - Júnior, J., et al. (2010). A Pedagogia do Desporto como Abordagem de Ensino, nos Programas de Iniciação aos Jogos Desportivos Colectivo. *Revista Digital - Buenos Aires - Ano 14 - Nº 140*, Disponível na Internet: <http://www.efdeportes.com/efd140/iniciacao-aos-jogos-esportivos-coletivos.htm>, acesso em 07 de Maio de 2010.
- [15] - Lorenzini, A. (2005) O Conteúdo Ginástica em Aulas de Educação Física Escolar. *Educação Física Escolar: teoria e política curricular, saberes escolares e proposta pedagógica*. Recife: EDUPE. Disponível na Internet: http://www.ginasticas.com/conteudo/gimnica/gin_ginastica/ginasticas_com_gimnica_o_conteudo_ginastica_em_aulas_de_ef_escolar.pdf, acesso em 08 de Maio de 2010.
- [16] - Machado, V. (2010). Inclusão de Movimentos Básicos da Ginástica Rítmica nas Aulas de Educação Física Escolar. *Revista Digital - Buenos Aires - Ano 14 - Nº 141*, Disponível na Internet: http://www.google.pt/imgres?imgurl=http://www.efdeportes.com/efd141/ginastica-ritmica-nas-aulas-01.jpg&imgrefurl=http://www.efdeportes.com/efd141/ginastica-ritmica-nas-aulas-de-educacao-fisica-escolar.htm&usq=__3wiOopzv_n8H7SpJ3GCrjWXNRzU=&h=267&w=516&sz=23&hl=ptPT&start=6&um=1&itbs=1&tbnid=zSuNjXuEG5FUM:&tbnh=68&tbnw=131&prev=/images%3Fq%3Dginastica%2Bestudo%26um%3D1%26hl%3Dpt-PT%26tbs%3Disch:1, acesso em 14 de Maio de 2010.
- [17] - Borrmann, G. (1980). *Ginástica de Aparelhos*. Editorial Estampa, Lisboa.
- [18] - Araújo, C. (2004). *Manual de Ajudas em Ginástica*. Porto Editora, Lda. Porto.

- [19] - Cruz, C., et al (s.d.). Ginástica no Ambiente Escolar. Disponível na Internet: <http://www.docstoc.com/docs/20473875/GIN%C3%81STICA-NO-AMBIENTE-ESCOLAR>, acesso em 10 de Maio de 2010.
- [20] - Rego, F., Reis, M. & Oliveira, R. (2007). Lesões em Ginastas Portugueses de Competição das Modalidades de Trampolins, Ginástica Acrobática, Ginástica Artística e Ginástica Rítmica na Época 2005/2006. *Revista Portuguesa de Fisioterapia no Desporto*, vol. 1, n.º 2. Disponível na Internet: http://www.apfisio.pt/gifd_revista/media/versoes_integrais_pdf/rpfd_pub_jul2007_vol_1_n2.pdf, acesso em 12 de Maio de 2010.
- [21] - França, L. (s.d.). Em Defesa da Ginástica Acrobática na Escola. Disponível na Internet: http://web.mac.com/lourencofranca/acro/Apoio_files/Em%20Defesa%20da%20GA%20na%20Escola_2.pdf, acesso em 09 de Maio de 2010.
- [22] - Matthiesen, S. et al (2008). Relato de Experiência, Atletismo na Escola. Motriz. *Revista de Educação Física*. Vol.14 n.º1 UNESP. Disponível na Internet: <http://ojs-rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/1250/1600>, acesso em 09 de Maio de 2010.
- [23] - Meurer, S., Schaefer, R. & Miotti, I. (2008). Atletismo na Escola: Uma Possibilidade de Ensino. *Revista Digital - Buenos Aires* - Ano 13 - Nº 120. Disponível na Internet: <http://www.efdeportes.com/efd120/atletismo-na-escola.htm>, acesso em 14 de Maio de 2010.
- [24] - Justino, E. e Rodrigues W. (2007). Atletismo na Escola: possível? *Educacaofisica.org*. Disponível na Internet: http://educacaofisica.org/joomla/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=186, acesso em 14 de Maio de 2010.
- [25] - Gallardo, J. (s.d.). Delimitando os Conteúdos da Cultura Corporal que Correspondem à Área da Educação Física. Faculdade de Educação Física/ Unicamp. Disponível na Internet: <http://www.fef.unicamp.br/publicacoes/conexoes/v1n1/4delimitando.pdf>, acesso em 14 de Maio de 2010.
- [26] - Strazzacappa, M. (2001). A Educação e a Fábrica de Corpos: A dança na escola. *Cadernos Cedes*, Ano XXI, n.º 53. Disponível na Internet: <http://www.scielo.br/pdf/ccedes/v21n53/a05v2153.pdf>, acesso em 15 de Maio 2010.
- [27] - Gaspari, T. (2002). A Dança Aplicada às Tendências da Educação Física Escolar. *Motriz*, Vol. 8, n.º 3. Disponível na Internet: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/08n3/Gaspari.pdf>, acesso em 16 de Maio 2010.

- [28] - Sousa, N. (2010). A Dança na Escola: Um Sério Problema a Ser Resolvido. *Motriz*, Vol.16, n.º 2. Disponível na Internet: <http://cecemca.rc.unesp.br/ojs/index.php/motriz/article/viewFile/3477/3006>, acesso em 16 de Maio 2010.
- [29] - Blaia, C. (2008). Subsídio para a Implementação da Corrida de Orientação nas Aulas de Educação Física. Disponível na Internet: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/23268.pdf?PHPSESSID=2010011408385091>, acesso em 20 de Maio de 2010.
- [30] - Oliveira, F. et al (2008). A Corrida de Orientação Enquanto Conteúdo da Educação Física Escolar. *Revista Digital - Buenos Aires - Ano 13 - Nº 119* Disponível na Internet: <http://www.efdeportes.com/efd119/corrida-de-orientacion-conteudo-da-educacao-fisica-escolar.htm>, acesso em 20 de Maio de 2010.
- [31] - Aburachid, L. (2009). Desportos de Raquete na Educação Física Escolar: uma proposta para crianças e adolescentes. *Revista Digital - Buenos Aires - Ano 14 - Nº 135*. Disponível na Internet: <http://www.efdeportes.com/efd135/esportes-de-raquete-na-educacao-fisica-escolar.htm>, acesso em 22 de Maio de 2010.
- [32] - Cação, J. (s. d.). Técnica de Batimentos. Disponível na Internet: <http://www.badminton.esp.br/material/TecnicaBatimentos.pdf>, acesso em 24 de Maio de 2010.
- [33] - Bartmann, F. et al (2007). Seleção Brasileira de Badminton Feminina: Estudo Referenciado das Características Neuromusculares e Metabólicas. *Revista Digital - Buenos Aires*, Ano 12, Nº 112. Disponível na Internet: <http://www.efdeportes.com/efd112/selecao-brasileira-de-badminton-feminina.htm>, acesso em 23 de Maio de 2010.
- [34] - Castellón, J. (2009). Unidade Didáctica: Badminton. *Revista Digital - Buenos Aires - Ano 14 - Nº 132*. Disponível na Internet: <http://www.efdeportes.com/efd132/unidad-didactica-badminton.htm>, acesso em 24 de Maio de 2010.
- [35] - Educação Matemática. *Revista da Associação de Professores de Matemática*, n.º 71, Janeiro / Fevereiro 2003.
- [36] - Yokaichiya, D. et al. (2004). Aprendizagem Colaborativa no Ensino a Distância – Análise da Distância Transaccional. Disponível na Internet: <http://www.abed.org.br/congresso2004/por/htm/041-TC-B2.htm>, acesso em 14 de Maio de 2009.
- [37] - Dias, P (2001). Comunidades de Conhecimento e Aprendizagem Colaborativa. Comunicação apresentada no Seminário Redes de Aprendizagem, Redes de Conhecimento, Conselho Nacional de Educação, Lisboa.

- [38] - Bento, J. (1988). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte. Horizonte da Cultura Física. Lisboa.
- [39] - Brás e Monteiro, (s/d). A Importância do Grupo para o Desenvolvimento da Educação Física. *Revista Horizonte*, Vol. 15 , n.º 86.
- [40] - Rosado, A. (2001). Planeamento da Educação Física: Modelos de leccionação. Disponível na Internet: http://home.fmh.utl.pt/~arosado/Modelos20021_ficheiros/v3_document.htm, acesso em 01 de Abril de 2010.
- [41] - Miqueletti, E., Silva V. & Almeida, V. (s.d.). O Uso do Excel como Ferramenta no Ensino de Funções do 1.º e 2.º Grau. Disponível na Internet: http://www.google.pt/#hl=ptPT&source=hp&q=O+USO+DO+EXCEL+COMO+FERRAMENTA+NO+ENSINO+DE++FUN%C3%87%C3%95ES+DO+1%C2%BA+E+2%C2%BA+GRAU&btnG=Pesquisa+do+Google&aq=f&aqi=&aql=&oq=&gs_rfai=&fp=a20abfe6c002935d, acesso em 26 de Maio de 2010.
- [42] - Grilo, M. (2008). Planeamento Escolar. *Jornal do professor*. Portal do professor. Edição 6.º, Disponível na Internet: <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/conteudoJornal.html?idConteudo=130> acesso em 16 de Abril de 2010.
- [43] - Soares, J. (1985). O Aquecimento Activo – Avaliação dos Seus Efeitos. *Horizonte – Revista de Educação Física e Desporto*.
- [44] - Marques & Gaya (1999). Actividade Física, Aptidão Física para a Saúde: Estudos na Área Pedagógica em Portugal e no Brasil. *Rev. paul. Educ. Fís.*, São Paulo, 13(1). Disponível na Internet: <http://www.atividadefisica.pro.br/artigos/ATIVIDADE%20F%CDSICA%20APTID%C3O%20F%CDSICA%20E%20EDUCA%C7%C3O%20PARA%20A%20SA%DADE.pdf>, acesso em 02 de Abril de 2010.
- [45] - Lopes, A. (1980). A Problemática do Aquecimento – Pesquisa Teórica e Constatação Prática em Atletas Portugueses. *Revista Ludens – Vol.4, n.º 4*.
- [46] - Rodrigues, M. (1993). *O Aquecimento em Treino Desportivo*. Divisão da Cultura, Desporto e Turismo, Câmara Municipal de Oeiras.
- [47] - Oliveira, V. & Paes, R. (2004). A Pedagogia da Iniciação Desportiva: um estudo sobre o ensino dos jogos desportivos colectivos. *Revista Digital - Buenos Aires - Ano 10 - Nº 71*. Disponível na Internet: <http://www.efdeportes.com/efd71/jogos.htm>, acesso em 02 de Maio de 2010.

- [48] - Day, C (2001). *Desenvolvimento Profissional de Professores: Os Desafios da Aprendizagem Permanente*. Porto Editora, Porto.
- [49] - Nóvoa, A. (1997). *Os Professores e a Sua Formação*. Dom Quixote, Lisboa.
- [50] - Neves, R. (1995). *Os Professores e os Programas de Educação Física, Representações e Atitudes*. Dissertação de Mestrado. FCDEF - Universidade do Porto. Porto.
- [51] - Matos, M. (1999). *Teorias e Práticas da Formação. Contributos para a Reabilitação do Trabalho Pedagógico*. Edições Asa, Porto.
- [52] - Zenhas, A. (2006). Director de Turma – Perfil: Procura-se. *O portal da Educação*. Disponível na Internet:
<http://www.educare.pt/educare/Opinioao.Artigo.aspx?contentid=5161BDCA82EB40B886BAFE55DB45C9BB&channelid=0&schemaid=&opsel=2>, acesso em 15 de Abril de 2010.
- [53] - Freire, A. (s.d.). Concepções Orientadoras do Processo de Aprendizagem do Ensino nos Estágios Pedagógicos. Departamento de Educação. Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa. Disponível na Internet: <http://www.educ.fc.ul.pt/recentes/mpfip/pdfs/afreire.pdf>, acesso em 12 de Junho de 2010.
- [54] - Souza, J. & Bonela, L (2007). A Importância do Estágio Supervisionado na Formação do Profissional de Educação Física: Uma Visão Docente e Discente. *Movimentum - Revista Digital de Educação Física* - Ipatinga: Unileste-MG - V.2 - N.2. Disponível na Internet: http://www.unilestemg.br/movimentum/index_arquivos/movimentum_V2_N2_souza_janua_luciane_bonela_2_2006.pdf, acesso em 03 de Maio de 2010.
- [55] - Onofre, M. (1996). A Supervisão Pedagógica no Contexto da Formação Didáctica em Educação Física. In: Carreiro da Costa, F. et al. *Formação de Professores em Educação Física: concepções, investigação, prática*. FMH, Lisboa.
- [56] - Rodrigues, Â. (s.d.). A Formação de Formadores para a Prática na Formação Inicial de professores. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Lisboa, Disponível na Internet: <http://www.educ.fc.ul.pt/recentes/mpfip/pdfs/arodrigues.pdf>, acesso em 1 Maio de 2010.
- [57] - Filho, C. et al. (2008). Estágio Supervisionado: Desenvolvimento da Capacidade Profissional do Educador Físico. *Colloquium Humanarum, Presidente Prudente*, Vol. 5, n.º 1. Disponível na Internet: <http://revistas.unoeste.br/revistas/ojs/index.php/ch/article/viewFile/276/220>, acesso em 30 de Abril de 2010.
- [58] - Braz, W. (2007). A Avaliação Formativa: Um Estudo de Caso no Universo Escolar da Educação Especial. *Revista Espaço da Sophia*, n.º 12. Disponível na Internet:

http://www.espacodasophia.com.br/tcc_mon_dissert_teses_resenhas_projetos/regiane_aparecida_ribeiro_avaliacao_formativa_um_estudo_de_caso.pdf, acesso em 03 de Janeiro de 2009.

[59] - Gomes, C.; Santos, M.; Oliveira, J. (2006). *Estudo da Actividade Física, Aptidão Física e Factores Ambientais de Influencia da Actividade Física em Adolescentes do Concelho de Barcelos*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Desporto. Universidade do Porto. Porto. Disponível na Internet:

<http://repositorioaberto.up.pt/bitstream/10216/13854/2/Actividade%20fisica%20aptido%20fisica%20e%20ambiente%20%20estudo%20em%20adolescentes%20do%20concelho%20de%20Barcelos.pdf>, acesso em 23 de Junho de 2010.

[60] - Costa, F. & et al (1996). *Formação de Professores em Educação Física, Concepções, Investigação, Prática, Ciências da Educação*. Edições FMH, Lisboa.

[61] - Alves, A. et al (2009). Como Aprecio o Professor de Educação Física? Questionário de Qualificação da Satisfação do Aluno em Relação ao Professor de Educação Física. *Revista Digital - Buenos Aires* - Ano 14, n.º 131. Disponível na Internet: <http://www.efdeportes.com/efd131/satisfacao-do-aluno-professor-de-educacao-fisica.htm>, acesso em 01 de Março de 2010.

[62] - Aleamoni, L. (1981). *Estudante de Ensino - Manual de Avaliação dos Professores*. Editado por Jason Millman. CA: SAGE Publications. Beverly Hills,

[63] - Moreira, M. (s.d.). Avaliação do Professor pelo Aluno: Como Instrumento de Melhoria do Ensino Universitário. Disponível na Internet: <http://www.fcc.org.br/pesquisa/publicacoes/es/artigos/38.pdf>, acesso em 20 de Maio de 2010.

[64] - Barañano, A. M. (2004). *Métodos e técnicas de Investigação em Gestão*. (1.ª ed.). Edições Sílabo, Lda, Lisboa.

[65] - Carmo, H. & Ferreira, M. (2008). *Metodologia da Investigação*. (2.ª ed.). Universidade Aberta, Lisboa.

[66] - Strassburg, U. (2002). Identificação de Indicadores de Qualidade na Instrução Universitária. *Educação e Seleção*, n.º 18. Disponível na Internet:

[67] - Caires, S. (2006). Vivências e Percepções do Estágio Pedagógico: Contributos para a compreensão da vertente fenomenológica do "Tornar-se professor". *Aná. Psicológica*, Vol. 24, n.º 1. Disponível na Internet: <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/aps/v24n1/v24n1a09.pdf>, acesso em 14 de Junho de 2010.

[68] - Caires, S. (2003). *Vivências e Percepções do Estágio Pedagógico. A perspectiva dos estagiários da Universidade do Minho*. Tese de Doutoramento em Psicologia, Especialidade de

Psicologia da Educação. Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho. Disponível na Internet: <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/3246>, acesso em 15 de Junho de 2010.

[69] - Simões, C. (s.d.). Conhecimento Pedagógico e Desenvolvimento Humano. Universidade do Algarve. Disponível na Internet: <http://www.spce.org.pt/sem/CS.pdf>, acesso em 10 de Junho de 2010.

[70] - Simões, C. (1996). *O Desenvolvimento do Professor e a Construção do Conhecimento Pedagógico*. 1.ª ed.. Fundação João Jacinto de Magalhães, Aveiro.

[71] - Alarcão, I. (1991). *Dimensões de Formação*. Tipave, Industrias Gráficas, Aveiro.

[72] - Costa, C. et al (1996). *Formação de Professores em Educação Física, Concepções, Investigação, Prática, Ciências da Educação*. Edições FMH, Lisboa.

ANEXOS

Anexo 1 - Planos de aula - Aulas nºs 11, 18, 25, 28, 34 e 43

Anexo 2 - Folheto informativo "ECO DESPORTO AVENTURA"

Anexo 3 - Autorização para os Encarregados de Educação

Anexo 4 - Panfleto Informativo das Acções de Formação

Anexo 5 - Poster da Acção de Formação