

**Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Secundária/3 Quinta das Palmeiras
A Avaliação como parte integrante do processo de
aprendizagem – Avaliação por Rubricas**

Versão Final após Defesa

João Tiago Guedes Monteiro

Relatório para obtenção do Grau de Mestre em
**Ensino de Educação Física
nos Ensinos Básico e Secundário**
(2º ciclo de estudos)

Orientadora: Professora Doutora Kelly O'Hara

Janeiro de 2024

Declaração de Integridade

Eu, João Tiago Guedes Monteiro, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M10703 do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida referenciação de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 12 /01 /2024

João Tiago Guedes Monteiro

Agradecimentos

O percurso académico foi longo, árduo e trabalhoso e muitas foram as pessoas fundamentais para a conclusão de mais uma etapa muito importante da minha vida.

Primeiramente, agradeço à professora orientadora da universidade, professora Kelly O´Hara, por todo o apoio prestado principalmente neste último ano, por toda a preocupação, pelos conselhos e pelos momentos de aprendizagem proporcionados ao longo de todo o percurso académico.

Agradeço ao professor orientador, professor Nuno Rodrigues, pela transmissão e partilha de vivências e conhecimentos, por todo o tempo disponibilizado e pelas reflexões sobre as aulas, tornando-se fundamental na minha caminhada ao longo deste ano de estágio.

Agradeço também aos professores e aos auxiliares e assistentes técnicos da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, em especial ao Grupo de Educação Física e aos responsáveis pelo pavilhão gimnodesportivo, pela forma como me integraram na escola, pela simpatia, pelas experiências partilhadas e por toda a ajuda dada neste ano.

Agradecer ainda a todo o núcleo de estágio, que para além de colegas, são amigos que levo para a vida. Este é um agradecimento especial, por toda a partilha de conhecimento, pelas reflexões realizadas sobre as aulas, pelas atividades realizadas em conjunto e por todos os bons momentos que passamos juntos nestes últimos dois anos.

Agradeço a todos os meus amigos, tanto da Covilhã como de Vila das Aves, por me acompanharem e me ajudarem nesta fase tão importante da minha vida.

Por fim, e não menos importante, agradecer aos meus pais e à minha família, por tornarem este sonho realidade e por todos os esforços que fizeram nestes últimos cinco anos.

Resumo

O presente relatório de estágio foi redigido com base nas situações, aprendizagens e vivências proporcionadas e possibilitadas pela unidade curricular de estágio pedagógico.

O mesmo realizou-se na área de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, sendo a Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP), a entidade que acolheu e possibilitou a realização do estágio. Mais tarde, também foram realizadas observações de aulas na Escola Básica Pêro da Covilhã (EBPC).

Em relação ao capítulo 1 deste relatório, serão descritas as tarefas que me ajudaram e contribuíram para a minha formação como futuro professor de Educação Física, mais especificamente, a contextualização das escolas, os objetivos inerentes a este processo, a caracterização das turmas, bem como aspetos operacionais vivenciados. Por fim, mostra ainda reflexões da minha participação no desporto escolar, direção de turma e outras atividades realizadas na escola.

No que toca ao capítulo 2, este tem como propósito apresentar o projeto de investigação, que neste caso em concreto, visa melhorar a Avaliação das Habilidades Motoras em Educação Física. A avaliação é considerada parte integrante do processo educativo, imprescindível em qualquer proposta de educação. A mesma encontra-se vinculada ao processo de ensino e aprendizagem, no entanto, na prática esta fica bastante desassociada deste processo. O presente estudo, apresenta uma alternativa ao modelo de avaliação atual, a Avaliação por Rubricas. Sendo esta avaliação criterial, facilita o que os alunos necessitam de aprender e saber fazer, ou seja, “perante uma rubrica que se assume como sendo clara e bem construída, alunos e professores ficam bem cientes acerca das características e das qualidades que o trabalho deve ter para evidenciar as aprendizagens realizadas” (Fernandes, 2021). Neste estudo irei perceber as vantagens de se utilizar a avaliação como forma de aprendizagem, através da avaliação por rubricas.

Palavras-chave:

Estágio Pedagógico, Educação Física, Escola, Lecionação, Avaliação.

Abstract

This practicum report was written based on situations, learning and experiences made possible by the pedagogical internship curricular unit. The present report was carried out as part of the Master's in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education and held in Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP) being the entity that hosted and made it possible to carry out the internship. Later on, classes at Escola Básica Pêro da Covilhã (EBPC) were also attended and observed. Regarding chapter 1 of this report, the tasks that helped and contributed to my training as a future Physical Education teacher will be described, more specifically, the contextualisation of schools, the objectives inherent in this process, the characterization of classes, as well as operational aspects experienced. Finally, it shows as well reflections of my participation in school sports, class management and other activities carried out at the school. With regards to chapter 2, it focuses on the research project, which in this specific case, aims to improve the Assessment of Motor Skills in Physical Education. Assessment is considered an integral part of the educational process, essential in any education proposal. It is linked to teaching and learning processes, however, in practice it is quite disconnected from this. The present study presents an alternative to the current evaluation model, the Evaluation by Rubrics. As this criterial assessment facilitates what students need to learn and how to do it, meaning that when “faced with a rubric that is assumed to be clear and well constructed, students and teachers are well aware of the characteristics and qualities that the work should have to demonstrate the learning accomplished” (Fernandes, 2021). In this study I will understand the advantages of using assessment as a form of learning, through assessment by rubrics.

Key words:

Pedagogical Internship, Physical Education, School, Teaching, Assessment.

Estrutura para o Relatório de Estágio Pedagógico

Ano Letivo 2022/2023

CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução.....	1
2. Contextualização.....	2
2.1. Escola.....	2
2.2. Grupo de Educação Física.....	2
2.3. Professor Estagiário.....	3
3. Intervenção.....	5
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	5
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico.....	5
3.1.1.1. Princípios Base.....	6
3.1.1.2. Planeamento.....	7
3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem.....	7
3.1.1.4. Avaliação.....	9
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário.....	11
3.1.2.1. Princípios Base.....	12
3.1.2.2. Planeamento.....	13
3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem.....	24
3.1.2.4. Avaliação.....	32
3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I.....	35
3.2. Área II – Participação na Escola.....	37
3.2.1. Desporto Escolar.....	37
3.2.2. Intervenção na Escola.....	39
3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II.....	40
3.3. Área III – Relação com a Comunidade.....	42
3.3.1. Direção de Turma.....	42
3.3.2. Integração com o Meio.....	43

3.3.3. Reflexão Global sobre a Área III.....	44
4. Reflexão Final.....	45
5. Referências.....	48

CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução.....	50
2. Metodologia.....	53
2.1. Participantes.....	53
2.2. Procedimentos.....	54
2.3. Análise e Tratamento de Dados.....	55
3. Resultados.....	56
4. Discussão.....	60
5. Conclusão.....	64
6. Referências.....	66
Anexos.....	68

Covilhã e UBI, 12 de Janeiro de 2024

Lista de Figuras

Figura 1 - Planeamento Anual de Turma 12ºB

Figura 2 - Planeamento Anual de Turma 11ºA

Figura 3 - Planeamento Anual de Turma 11ºE

Figura 4 - Avaliação Sumativa – Escola Secundária Quinta das Palmeiras

Figura 5 - Indicadores de Avaliação – Basquetebol

Figura 6 - Comparação das avaliações das turmas do 11ºA e 11ºE

Figura 7 - Avaliações da turma 11ºA

Figura 8 - Avaliações da turma 11ºE

Figura 9 - Avaliações Diagnósticas e Finais das turmas do 11ºA e 11ºE

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Planeamento da Unidade Didática 12ºB – Basquetebol

Tabela 2 - Planeamento da Unidade Didática 12ºB – Badminton

Tabela 3- Planeamento da Unidade Didática 12ºB – Andebol

Tabela 4- Planeamento da Unidade Didática 11ºA – Futsal

Tabela 5 - Planeamento da Unidade Didática 12ºB – Voleibol

Tabela 6 - Avaliações das turmas do 11ºA e 11ºE

Lista de Acrónimos

AF – Atividade Física

DT – Diretor de Turma

DE – Desporto Escolar

EBPC – Escola Básica Pêro da Covilhã

EE – Encarregado de Educação

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

ESQP – Escola Secundária Quinta das Palmeiras

GEF – Grupo de Educação Física

NE - Núcleo de Estágio

PNEF - Programas Nacionais de Educação Física

PE - Professor Estagiário

PAT – Plano Anual de Turma

UD – Unidade Didática

V - Valores

CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução

O Estágio Pedagógico (EP) possibilita ao aluno um complemento adicional à sua formação adquirida até então. Este foi criado e estruturado em regime de supervisão pedagógica, indicando o fim de uma formação académica que possibilita o desempenho de atividades profissionais na função de professor de Educação Física (EF) dos Ensinos Básico e Secundário.

O presente relatório foi concretizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, inserida no segundo ciclo de estudos no Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, no ano letivo de 2021/2022. Este documento tem como fundamento dar a conhecer toda a atividade realizada por mim, na Escola Secundário Quinta das Palmeiras (ESQP) e na Escola Básica Pêro da Covilhã (EBPC), ambas localizadas na cidade da Covilhã.

O estágio pedagógico compreendeu, principalmente, o acompanhamento e lecionação de aulas nas turmas do 12ºB, 11ºA e 11ºE da ESQP. O acompanhamento refere-se a todo o processo pedagógico associado às turmas, desde o planeamento às avaliações finais. Para além do referido anteriormente, foi da minha responsabilidade também na ESQP, o acompanhamento da direção de turma do 8ºA, do Desporto Escolar nas modalidades de Badminton e Desporto Ativo e todas as atividades realizadas pelo Grupo de Educação Física e pelo Núcleo de Estágio de EF. Na parte final do 2º Período e no 3º Período, foi da minha responsabilidade também o acompanhamento de algumas aulas na Escola Básica Pêro da Covilhã, nas turmas do 5º9 e 6º1, bem como a participação em atividades realizadas pelo Grupo de Educação Física, destacando a atividade do “Dia Olímpico”.

O objetivo deste relatório é narrar de forma específica, todos os acontecimentos e aprendizagens desenvolvidas durante o ano de estágio, fazendo uma reflexão de todo o trajeto. O capítulo 1 diz respeito à intervenção pedagógica, estando estruturado em três subtemas: a contextualização, descrevendo o contexto escolar onde estive inserido; a intervenção, onde irei descrever, analisar e refletir sobre todo o processo de planeamento, a lecionação de aulas e avaliações e, por fim, a reflexão final, onde farei uma prática reflexiva de toda a experiência pedagógica. No que toca ao capítulo 2, este tem como propósito apresentar o projeto de investigação, que neste caso em concreto, visa melhorar a Avaliação das Habilidades Motoras em Educação Física, mais especificamente através da utilização da Avaliação por Rubricas.

2. Contextualização

Neste tópico irei abordar e caracterizar as escolas onde realizei o estágio pedagógico, os grupos disciplinares de educação física das mesmas e, por fim, uma breve reflexão acerca das principais razões que suportam a minha escolha por este mestrado.

2.1. Escola

A Escola Secundária/3 Quinta das Palmeiras foi a escola atribuída para a realização do estágio pedagógico e obtenção do grau de mestre, em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. A mesma situa-se no conselho da Covilhã e agrega nas suas instalações aproximadamente 1000 alunos com diferentes características e necessidades educativas, distribuídos pelo 3º ciclo, Ensino Secundário e o Ensino Profissional.

A escola detém um amplo número de espaços físicos como 4 blocos de salas de estudo, refeitório, biblioteca, laboratórios, sala de educação especial, centro tecnológico e salas de audiovisuais e multimédia. Especificamente para a disciplina de Educação Física, a mesma dispõe de um pavilhão gimnodesportivo com dois balneários, um ginásio e um espaço exterior, onde podemos encontrar dois campos com balizas de futsal/andebol e cestos de basquetebol e ainda uma pista de atletismo com uma caixa de areia.

A ESQP tem como principal finalidade “promover a formação integral dos alunos, enfatizando valores humanos de defesa e salvaguarda da vida, da integridade física, psicológica e moral, de promoção do respeito por si e pelos outros e de valores de justiça, honestidade, liberdade e verdade” (Projeto Educativo, Escola Secundária Quinta das Palmeiras, 2017).

Para além da ESQP, a escola designada para realizar a intervenção no 2º ciclo do Ensino Básico, foi a Escola Básica Pêro da Covilhã. A mesma, divide-se em três anos de escolaridade: o 4º ano, o 5º ano e o 6º ano, totalizando cerca de 450 alunos na escola.

A escola contém nas suas instalações para além das salas de estudo, um pavilhão gimnodesportivo com dois balneários e um espaço exterior, dispondo de dois campos com balizas de futsal/andebol e cestos de basquetebol, um campo de voleibol e ainda uma pista de atletismo com uma caixa de areia.

2.2 Grupo de Educação Física

O Grupo de Educação Física da ESQP de 2021/2022, era composto por 11 professores, sendo 4 deles professores estagiários. O grupo de EF guia-se pelo Projeto Educativo da escola e pelas Aprendizagens Essenciais (AE) da disciplina, tendo como principal função organizar e planificar as aulas das turmas da escola bem como definir os critérios de avaliação para a disciplina de Educação Física. Neste grupo disciplinar sempre se verificou um excelente ambiente e boa disposição entre todos os professores,

verificando-se constantes conversas, partilhas de experiências e conhecimentos, ajudando-nos no nosso processo de aprendizagem enquanto professores estagiários. Apesar da nossa reduzida experiência na área, sempre nos foi permitido expor as nossas opiniões e ideias, fazendo com que nos sentíssemos parte integrante da escola.

Em relação ao núcleo de estágio (NE), este era composto por 4 professores estagiários. Ao longo do ano sempre foi notória a excelente relação entre todos os estagiários, realçando-se um excelente espírito de grupo na realização de todas as atividades, entreajuda, trabalho cooperativo e uma contínua partilha de ideias e conhecimentos, que levou a uma melhoria e evolução conjunta de todos os intervenientes.

Em relação à EBPC, o Grupo de Educação Física de 2021/2022 era composto por 13 professores, sendo 7 deles professores estagiários. Em contrapartida às experiências vivenciadas na ESQP, a nossa intervenção nesta escola foi reduzida, o que dificultou o nosso processo de integração tanto na escola como no GEF. Mesmo assim, apesar de não termos participado em reuniões de grupo, sempre nos foram transmitidas todas as informações importantes, tanto em relação às aulas como às atividades que se iriam realizar.

Apesar do que já foi mencionado em cima, sempre que o núcleo de estagiários estava na escola, os professores da disciplina demonstravam-se prestáveis e disponíveis para tudo o que necessitássemos, partilhando histórias e vivências relacionadas com a Educação Física, bem como as suas projeções para o futuro da mesma.

2.3 Professor Estagiário

O percurso académico que agora finda, iniciou-se em 2017 através da Licenciatura em Ciências do Desporto. O gosto pela área do desporto surgiu desde cedo na minha vida, primeiramente praticando modalidades como o futebol e a natação e mais tarde como treinador. Ao longo da minha juventude sempre realizei voluntariados em colónias e campos de férias, e foi assim que descobri o gosto que tenho por trabalhar com populações jovens. Em 2020, e com o término da licenciatura, surge a possibilidade de realizar um mestrado. Nesta altura e analisando todas as hipóteses, o mestrado em Educação Física no ensino básico e secundário foi algo que me chamou logo a atenção.

Em relação ao curso de mestrado, o facto de este compreender um estágio pedagógico no plano curricular, foi algo que sempre apreciei e considere um aspeto bastante positivo, porque não existe melhor experiência do que experimentar e vivenciar no terreno o que é ser professor de educação física e enfrentar todos os desafios e problemas que vão aparecendo. Por outras palavras, o processo de estágio pedagógico possibilita aos alunos do 2º ano em Ensino da EF nos Ensinos Básico e Secundário assumir o papel de professor de EF, durante um ano letivo, tendo sempre o acompanhamento e orientação do professor orientador.

O estágio pedagógico é visto como uma fase de transição do Professor Estagiário (PE), sendo considerado como uma das fases mais exigentes e marcantes da formação inicial dos futuros professores, isto é, é a passagem de aluno a professor, onde se assumem novas tarefas e exigências profissionais na vida do mesmo (Barros, Pacheco & Batista, 2018).

Nesta fase, o estagiário começa a interagir com o meio escolar, com os professores e com os alunos. Através desta experiência, o professor estagiário constrói o seu perfil e identidade profissional (Schön, 1998; Barros et al., 2018).

Sendo assim, e como refere Rodrigues & Mogarro (2020), o estágio pedagógico abrange duas categorias: a prática profissional, que abarca as aprendizagens na prática de ensino supervisionada, a relação com os alunos e as dificuldades e desafios que se deparam durante o estágio e ainda a identidade profissional, que inclui as capacidades do professor, de forma a exercer da melhor forma a sua profissão, o progresso profissional e as perspetivas de futuro (Rodrigues & Mogarro, 2020).

Enquanto Núcleo de Estágio (NE) da ESQP ficamos responsáveis por lecionar as aulas de uma turma, existindo uma rotação ao longo do ano letivo por três turmas diferentes (11^oA, 11^oE, 12^oB), e também estávamos responsáveis pelas equipas do Desporto Escolar, primeiramente na modalidade de Badminton e depois pelo Desporto Ativo. Por fim, auxiliamos um professor do Grupo de EF na direção de turma.

3. Intervenção

Neste tópico irão ser abordados todos os passos e acontecimentos que foram realizados na minha intervenção nas turmas. Esta foi realizada em três turmas do ensino secundário: o 11^oA, o 11^oE e o 12^oB, ambas da Escola Secundária Quinta das Palmeiras. Com o decorrer do ano, realizei observação de aulas às turmas do 5^o e 6^o, do 2^o ciclo do Ensino Básico, na Escola Básica Pêro da Covilhã.

3.1 Área I – Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem

3.1.1 2^o Ciclo do Ensino Básico

Visto que a ESQP apenas compreende o 3^o ciclo e o Ensino Secundário, foi necessário recorrer à Escola Básica Pêro da Covilhã, para ter a possibilidade de contactar com os alunos, turmas e realidades do 2^o Ciclo de estudos. O objetivo inicial passou por realizar a observação de algumas aulas no 2^o período e

posteriormente, no 3º período, a lecionação das mesmas. Contudo, a lecionação das aulas não se verificou, como irei explicar de seguida. O NE ficou à responsabilidade da Professora Cristina Mendes, sendo que fomos inseridos nas turmas do 5º9 e 6º1.

Inicialmente, a professora começou por enquadrar-nos na escola, realizando uma pequena visita à mesma para que ficássemos a conhecer todas as instalações bem como o material disponível. De seguida, passou a explicar o funcionamento da escola e da disciplina de EF, mais especificamente, como se realizavam as aulas e como eram feitas as rotações dos espaços por turmas.

Em relação às turmas, a turma do 5º9 era composta por 20 alunos, dividindo-se em oito alunos do sexo feminino e doze do sexo masculino, destacando que ainda a existência de dois alunos com Necessidades Educativas Específicas (NEE). Já a turma do 6º1 era constituída por 17 alunos, sendo 7 deles do sexo feminino e 10 do sexo masculino, existindo um aluno com NEE.

Como referido acima, as primeiras semanas foram referentes às observações das aulas da Professora Cristina. No final das mesmas, eram debatidos assuntos como o planeamento e organização da aula observada, as escolhas dos exercícios e dos materiais utilizados e possíveis alterações nos exercícios. Apesar da vontade do NE em lecionar aulas no 2º ciclo do Ensino Básico, o mesmo não se verificou. O número de aulas do 3º período para as turmas em questão foram bastante inferiores em comparação com o número de aulas previstas, uma vez que foram realizadas diversas visitas de estudo nos dias das aulas (sexta-feira) e os horários das aulas de EF variavam, o que dificultava a presença dos estagiários. Desta forma, a minha intervenção com as turmas baseou-se em pequenas interações que realizava com pequenos grupos de alunos enquanto a professora responsável estava com outros alunos, explicando novamente os exercícios ou respondendo a dúvidas dos mesmos.

Em suma, a minha intervenção propriamente dita, consistiu na observação de 10 aulas, repartidas pelas duas turmas, e na organização e participação na atividade realizada no final do ano letivo, designada de “Dia Olímpico”, onde cooperei na preparação de toda a atividade e posteriormente fiquei responsável pela estação do Futsal.

3.1.1.1 Princípios Base

No 2º Ciclo do Ensino Básico, são definidas diretrizes dos programas de Educação Física, com a finalidade de aumentar e desenvolver a qualidade da participação e intervenção do aluno nas atividades escolares. Desta forma, são definidos fundamentos para organizar as aulas, assentando-se, como referido, num conceito de participação ativa dos alunos. Estes fundamentos assentam em: (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001):

- Garantir a prática de uma atividade física motivada, adequada, em quantidade de tempo suficiente;
- Promover nos alunos valores como a autonomia, criatividade, cooperação e trabalho de equipa.

Estes princípios orientadores foram a base para o planeamento e para a intervenção nas turmas do Ensino Básico na EBPC. No que toca ao primeiro ponto, as aulas foram sempre planeadas de forma que os alunos obtivessem o máximo de tempo útil possível. Sendo assim, os exercícios eram realizados em pequenos grupos ou estações, onde todos os alunos participassem, ao invés da disposição em colunas, onde maior parte dos alunos se encontram parados à espera da sua vez. O plano de aula era realizado com o intuito de maximizar o tempo dos exercícios e reduzir os tempos de transição dos mesmos. Desta forma, todos os exercícios do plano utilizavam o mesmo material e o mesmo espaço, o que levava a que a professora não necessitasse de perder muito tempo a preparar o exercício. O segundo ponto serviu como ferramenta para a construção dos exercícios dos planos de aula. Em grande parte dos exercícios, os alunos eram obrigados a utilizarem a criatividade e o trabalho de equipa como forma de terminarem o exercício o mais rapidamente possível. Estes valores foram pilares na lecionação das aulas, originando excelentes relações de afetividade com todos os alunos.

3.1.1.2. Planeamento

No início da minha intervenção na EBPC nas turmas do 5^o e 6^o, o ano letivo já se encontrava a decorrer. Desta forma, o planeamento anual da turma já tinha sido anteriormente realizado pela professora responsável.

Segundo as informações que foram fornecidas à chegada do NE à escola, o planeamento seguiu como orientação as Aprendizagens Essenciais (AE), o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO) e os espaços designados a cada turma. As AE e o PASEO afirmam-se como referenciais para todas as decisões ao nível dos estabelecimentos de educação e ensino. Estes documentos constituem-se como matriz comum para todas as escolas, auxiliando as mesmas em relação ao planeamento, mas também ao nível do plano curricular e da avaliação interna e externa do ensino e da aprendizagem. Sendo assim, a professora responsável utilizou estes documentos para a elaboração do planeamento, mais precisamente ao nível da escolha das Unidades Didáticas e dos conteúdos a abordar, mas também para a perceção dos princípios e valores que devem ser incutidos nos alunos na sua passagem pelo contexto escolar.

3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem

Como referido em cima, as aulas observadas seguiram o planeamento realizado pela professora responsável. As aulas seguiam normalmente os mesmos padrões, tanto no 5^o ano como no 6^o ano, ou

seja, a aula iniciava com uma instrução inicial sobre a modalidade a abordar, seguindo-se um aquecimento e a parte fundamental, finalizando a aula com uma reflexão em grupo.

Após a chegada dos alunos ao espaço destinado à turma, a professora realizava uma instrução inicial. Neste momento, era realizada a chamada e eram apresentados os conteúdos que iriam ser abordados na aula e possíveis dúvidas existentes. De seguida, passando à parte prática da aula, a mesma iniciava-se com um aquecimento, onde os alunos geralmente realizavam corrida pelo pavilhão/campo exterior. Ao mesmo tempo, a professora responsável preparava os exercícios seguintes, montando todo o material necessário. Durante o tempo de observação de aulas, a parte fundamental da mesma variava de aula para aula. Devido à aproximação do “Dia Olímpico” e de forma a preparar a turma para as diversas atividades, a professora abordou diversas modalidades desde o Basquetebol, Voleibol, Atletismo (corrida de estafetas e lançamentos), Dança (regadinho) e por último, os Testes do FITescola. Desta forma, foi difícil observar uma unidade didática (UD) na íntegra, bem como evoluções que os alunos poderiam apresentar em determinada modalidade. Por fim, na parte final da aula, a professora realizava uma pequena reflexão grupal, destacando os conteúdos abordados ao longo da aula bem como os critérios de êxito e erros principais dos mesmos.

Durante o período de observação, uma das grandes preocupações expressada pela professora era a demonstração da correta execução dos gestos técnicos e dos exercícios que os alunos iriam realizar. Nas turmas em questão, a professora utilizava nas suas aulas o estilo de ensino comando. Neste tipo de estilo de ensino, segundo Gomes (2017), o ensino está centrado no professor e todas as decisões são da responsabilidade do mesmo, ou seja, é o professor que esclarece e apresenta a tarefa, o espaço onde se vai realizar a mesma e o momento do início e do término. Para além da explicação inicial da tarefa e dos gestos técnicos, a professora procurava orientar os alunos na realização dos exercícios, tornando as aulas, em muitas situações, padronizadas e mecanizadas. Na minha opinião, apesar do estilo comando fomentar a organização e empenho na tarefa, é um modelo demasiado tradicional de educação, onde o aluno apenas replica as ordens do professor. Desta forma, o aluno encontra-se limitado, não desenvolvendo aspetos como a criatividade, pensamento crítico ou improvisado. Por fim, e ao contrário do estilo de ensino comando, o foco do ensino deve estar centrado no aluno e não no professor, desempenhando assim um papel mais ativo no processo de ensino-aprendizagem.

Mesmo tendo observado um número reduzido de aulas, foi facilmente perceptível que os alunos apresentavam bastantes dificuldades em termos da motricidade grossa, mais especificamente ao nível do equilíbrio estático e dinâmico e a utilização dos membros inferiores e superiores em simultâneo, interferindo em aspetos como o equilíbrio, como pude verificar na modalidade de basquetebol na realização de um drible, onde diversos alunos não conseguiam realizar corrida enquanto driblavam. Foi possível observar ainda estas dificuldades em ações mais simples, como saltar barreiras ou saltar

à corda. Estas dificuldades devem-se principalmente aos últimos anos de pandemia que vivenciamos e ao crescimento enorme da utilização dos meios tecnológicos, que como explica Rosenberger et al. (2017), o uso prolongado de meios eletrônicos está diretamente associado a níveis mais baixos de atividade física e maiores níveis de sedentarismo.

Outro ponto a destacar das observações às aulas do 2º ciclo do ensino básico, está relacionado com os índices motivacionais em comparação com os alunos do ensino secundário. Os alunos do 5º e 6º ano, na disciplina de educação física, apresentam índices motivacionais e empenho muito elevados, estando bastante motivados para a prática da disciplina. Em contrapartida, por vezes os alunos revelam dificuldades de concentração, o que origina maiores dificuldades na organização das aulas bem como na transmissão de informação. Em forma de exemplo, na explicação e demonstração dos exercícios a professora responsável optava por sentar os alunos, utilizando apenas os necessários para a realização da demonstração dos mesmos, minimizando assim focos de distração e conversas paralelas. Outra estratégia utilizada pela professora aquando da explicação ou correção de algum exercício, era colocar os alunos afastados do material (bolas, sinalizadores, entre outros), procurando captar total atenção dos alunos.

3.1.1.4. Avaliação

Enquanto professor estagiário na instituição de ensino da EBPC, não participei nem estive presente em nenhum dos momentos de avaliação das turmas mencionadas anteriormente, sendo a professora Cristina total responsável por este momento. No entanto, apesar de não ter participado na avaliação, a professora responsável facultou todos os documentos utilizados para a avaliação dos alunos.

A avaliação divide-se em três grandes grupos: a avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa. No que concerne à avaliação diagnóstica, esta consiste na avaliação das “capacidades de um determinado aluno em relação a um novo conteúdo a ser abordado e identificar algumas características do aluno” (Simões, Fernando & Lopes, 2014). No que diz respeito à avaliação formativa, Simões et al. (2014), referem que a mesma tem como finalidade mostrar informações e conhecimentos acerca do progresso de um processo de ensino e aprendizagem, e tem como principal objetivo a melhoria do ensino e da aprendizagem. Por fim, a avaliação sumativa, esta é uma avaliação pontual, sendo habitualmente realizada no final das unidades didáticas e visa classificar o grau de aprendizagem dos objetivos determinados.

Em relação à avaliação diagnóstica, como referido em cima, não tive a oportunidade de observar e auxiliar, mas de acordo com a professora responsável, esta foi realizada na primeira aula de cada unidade didática. Segundo a mesma, em todas as aulas restantes das Unidades Didáticas era realizada a avaliação formativa, para que desta forma, no final de cada aula, fosse possível à professora realizar

uma reflexão com a turma sobre o desempenho da mesma. Após a chegada do NE à escola, para além das reflexões com a turma, a professora e o NE debatiam sobre eventuais evoluções dos alunos e aspetos da aula, de forma que os estagiários não cometessem possíveis erros verificados na aula.

Por fim, a avaliação sumativa é realizada no final de cada UD. Esta avaliação seguiu os critérios de avaliação definidos pela Escola Básica Pêro da Covilhã. A avaliação sumativa dividia-se em 2 grandes domínios:

- Conhecimentos e Capacidades (80%):
 - Área das Atividades Físicas (40%)
 - Área da Aptidão Física (20%)
 - Área dos Conhecimentos (20%)
- Domínio das Atitudes (20%):
 - Responsabilidade (13%)
 - Participação (7%)

Como podemos reparar, é dado enorme ênfase à área das atividades físicas, ou seja, a EBPC procura que os alunos adquiram com a disciplina um pensamento crítico e criativo, o saber técnico e a consciência e domínio do seu próprio corpo. Desta forma, a disciplina de EF privilegia mais a área das atividades físicas dos alunos à área dos conhecimentos dos mesmos. Em termos práticos, o que foi dito anteriormente também se verificava. A professora nas suas aulas procurava reduzir ao máximo os tempos iniciais e finais das aulas e as transições entre exercícios, de forma a maximizar o tempo útil de cada aula e proporcionar aos alunos o maior tempo prático possível. A participação nas aulas do Ensino Básico foi uma ajuda enquanto professor estagiário, transferindo algumas aprendizagens para o contexto de secundário, tanto para as aulas como para o DE. Um aspeto que achei importantíssimo para aulas com alunos mais jovens, foi o facto de a professora realizar todas as suas intervenções ao nível da explicação de conteúdos teóricos e explicação de exercícios com os alunos sentados e isolados de material. Desta forma, a professora conseguia minimizar focos de distração e ao mesmo tempo conseguia com que os alunos prestassem atenção ao que a mesma dizia. Outro ponto que me auxiliou no meu processo enquanto professor, foi o facto de enquanto a professora realizava feedbacks grupais ou explicava algum exercício, os alunos colocavam o material que estavam a utilizar entre os membros inferiores ou no solo nas suas costas. Desta forma os alunos não tinham a possibilidade de mexer no mesmo e causar momentos que perturbassem o discurso da professora. Ainda em termos de aspetos positivos, a professora tentava colocar em campo o máximo de material possível para os exercícios que iria realizar durante a aula. Por vezes conseguia colocar material para todo o plano de aula, reduzindo o tempo perdido na transição de exercícios, aumentando o tempo de prática dos alunos. Por outro lado, a professora realizava momentos de avaliação de forma individual, isto é, enquanto um aluno estava a ser avaliado, os restantes encontravam-se sentados. Para além dos

alunos poderem estar a aproveitar o tempo para realizar exercício físico, existiam diversos momentos de brincadeira que obrigavam a professora a parar a aula. Na minha opinião, os alunos deveriam estar todos a participar na aula, mesmo dificultando a avaliação para o professor. Sendo assim, apesar de não concordar, este foi um momento de aprendizagem para mim, fazendo com que realizasse as avaliações no Ensino Secundário com todos os alunos ao mesmo tempo.

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

A minha intervenção no 3º ciclo do ensino básico e secundário foi realizada na EBQP, tendo contactado diretamente com três turmas, duas de 11º ano e uma de 12º ano. Para além do referido, participei no Desporto Escolar nas modalidades de badminton e desporto ativo, na direção de turma do 8ºA e na elaboração de todas as atividades realizadas, tanto pelo NE como pelo GEF.

O processo mencionado, envolveu o planeamento do ano letivo (realização das unidades didáticas), a preparação e execução do planeamento (realização dos planos de aula e lecionação dos mesmos, registo de presenças da turma, a explicação dos conteúdos da aula, a explicação dos exercícios, a alteração ou adaptação do plano, o registo do sumário e a realização de uma reflexão da aula), a observação e análise das aulas dadas pelos restantes estagiários, a participação no desporto escolar (realização dos planos de aula e lecionação dos mesmos, registo de presenças, explicação dos conteúdos da aula, organização de concentrações do DE na escola e acompanhamentos dos alunos da escola a concentrações de DE fora da escola), o acompanhamento da direção de turma do 8ºA (auxílio nas tarefas referentes à direção de turma, participação nas reuniões de turma e participação nas reuniões entre diretora de turma e encarregado de educação) e por fim, a idealização, preparação e realização de atividades para todo o contexto escolar.

Durante o período de estágio, os estagiários rodaram de turma a cada 11 semanas, totalizando uma participação ativa em 3 turmas. No meu caso, iniciei a minha intervenção na turma do 12ºB. A mesma era constituída por 30 alunos, 19 raparigas e 11 rapazes, tendo uma rapariga com NEE, mais concretamente dislexia. De seguida, lecionei na turma do 11ºA, constituída por 14 raparigas e 13 rapazes, não existindo nenhum aluno com NEE. Por último, lecionei aulas na turma do 11ºE, composta por 15 raparigas e 6 rapazes, salientando-se a existência de dois alunos com necessidades educativas especiais.

3.1.2.1. Princípios Base

No 3º ciclo do Ensino Básico e Secundário, segundo Jacinto et al. (2001), foram definidos princípios base, de forma a dar maior ênfase aos alunos nas aulas de educação física, tais como:

- “A garantia de atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem;
- A promoção da autonomia, nos problemas organizativos e de tratamento das matérias que podem ser assumidos e resolvidos por eles;
- A valorização da criatividade, orientando-os para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das atividades;
- A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos.”

Estes princípios orientadores, foram a base para o planeamento e para a intervenção nas turmas da ESQP. No que toca ao primeiro ponto, as aulas foram sempre planeadas de forma que os alunos obtivessem o máximo de tempo útil possível. Sendo assim, os exercícios eram realizados em pequenos grupos ou estações, onde todos os alunos participassem, ao invés da disposição em colunas, onde maior parte dos alunos se encontram parados à espera da sua vez. Em forma de exemplo, procurei utilizar os recursos e os espaços disponíveis na sua plenitude, aproveitando todas as tabelas para a modalidade de basquetebol, a criação de novas balizas para as modalidades de futsal e andebol e a utilização de fios ao invés da rede oficial de voleibol, aumentando assim o número de campos e por sua vez, o número de participantes. O plano de aula era realizado com o intuito de maximizar o tempo dos exercícios e reduzir os tempos de transição dos mesmos. Desta forma, todos os exercícios do plano utilizavam o mesmo material e o mesmo espaço, o que levava a que não necessitasse de perder muito tempo a preparar o próximo exercício. Em relação ao segundo ponto, este foi um dos pilares para a realização dos planos de aula. Todos os planos de aula foram realizados com o intuito de provocar nos alunos a possibilidade de escolha nas situações práticas das aulas, dando ao aluno a responsabilidade de escolher a melhor opção. Em muitas ocasiões, apenas eram fornecidos aos alunos os objetivos dos exercícios, ficando ao encargo dos mesmos a idealização de como realizar os exercícios. Por último, no terceiro e quarto ponto, os alunos eram obrigados a utilizarem a criatividade e o trabalho de equipa como forma de terminarem o exercício o mais rapidamente possível. Estes valores foram fundamentais na lecionação das aulas, originando excelentes relações de afetividade em todos os alunos.

3.1.1.2. Planeamento

O planeamento é uma construção orientadora da ação do docente, que como processo, organiza e dá direção a uma prática coerente dos objetivos propostos (Bossie, F.,2002), permitindo assim uma melhoria e aperfeiçoamento das aprendizagens dos alunos (Inácio, Graça & Lopes, 2014).

Na preparação do ano letivo 2021/2022, ficou definido entre o professor orientador e os estagiários a rotação das turmas pelos mesmos. A rotação contemplava a passagem por três das quatro turmas, sendo o período médio em cada turma de onze semanas. Desta forma, o planeamento anual de cada turma foi realizado pelo professor estagiário correspondente, mesmo que o estagiário não lecionasse o ano todo. A EBQP rege-se pelo sistema de semestres, fazendo com que os estagiários trocassem de turmas a meio dos mesmos, não acompanhando a turma em todos os seus momentos. Sob a minha responsabilidade recaiu o planeamento anual da turma do 12ºB. Durante o ano letivo, a turma abordou UD como o basquetebol e futsal (modalidades escolhidas para a avaliação), voleibol, andebol, badminton, atletismo e dança. Para além das modalidades mencionadas, foram atribuídos blocos letivos à realização dos testes FITescola e do teste teórico. Na fase inicial do ano, por opção do professor orientador, as três primeiras semanas foram dedicadas aos jogos tradicionais e à aptidão física, uma vez que os alunos regressavam das férias escolares e poderiam apresentar baixos índices de condição física. Foi-nos pedido que realizássemos planos com diferentes níveis de complexidade e intensidade, de forma a percebermos em que níveis os alunos se encontravam. É importante realçar que todo o planeamento foi estruturado e realizado de acordo com o Projeto Educativo da escola, as Unidades Didáticas, o número de aulas por semestre, o material existente e as condições do mesmo e a rotatividade dos espaços e das turmas existentes, ou seja, nem todas as modalidades poderiam ser abordadas em todos os espaços, como por exemplo, a modalidade de ginástica apenas poderia ser abordada no ginásio e as modalidades dos jogos desportivos coletivos não podiam realizar-se no ginásio. Por fim, é de relevo salientar que nem sempre foi possível seguir o planeamento, uma vez que durante o ano surgiram alguns contratemplos como a troca de espaços ou as condições climatéricas, resultando no ajuste ou alteração do mesmo.

Posteriormente, o NE em consonância com o professor orientador, começou a abordar as diferentes modalidades, sempre com algumas restrições devido à situação pandémica que vivíamos. Na ESQP o planeamento (Figura 1) estrutura-se através do modelo por “blocos”. Este modelo, segundo Aguiar (2019) caracteriza-se pela possibilidade de lecionar um conjunto de aulas seguidas sobre a mesma modalidade, isto é, permite ao professor maiores possibilidades de ajustamento das aulas às condições climatéricas, conteúdos concentrados e determinados pelas rotações da turma pelos espaços, objetivos definidos por blocos de matérias a alcançar no final de cada bloco de matéria, aprendizagens motoras focadas para a modalidade e unidades didáticas com duração pré-definida e com tempo semelhante para todas as modalidades. Contudo, ao longo deste ano letivo, foi perceptível que este modelo

apresenta alguns pontos negativos, como por exemplo a descontinuidade da UD ao longo de todo o ano e o risco à desmotivação dos alunos. (Aguiar, 2019).

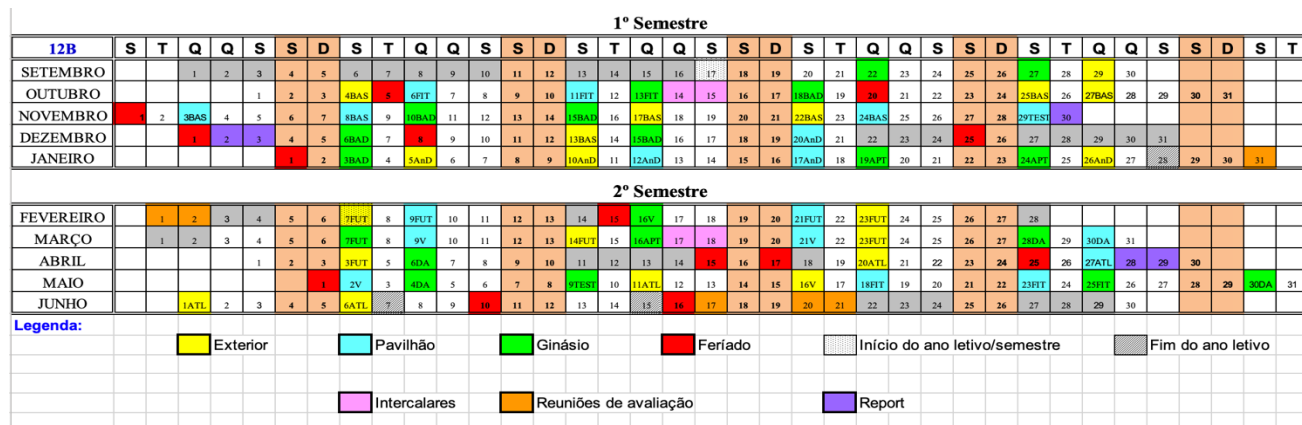


Figura 1: Planeamento Anual da Turma 12ªB

Como referido, as primeiras três semanas do ano letivo foram dedicadas aos jogos tradicionais e à aptidão física, sendo da total responsabilidade do NE a realização dos planos de aula. Como estávamos a iniciar o estágio e a nossa carreira enquanto professores de Educação Física, estas três primeiras semanas, exigiram bastante responsabilidade, criatividade e capacidade de inovação. Passado o ano letivo, fica a sensação de que por vezes os planos poderiam ter sido mais bem estruturados, principalmente pelo facto de ser uma turma de 12º ano e os alunos já serem maduros e não estarem predispostos a todo o tipo de exercícios. No entanto, rapidamente o receio e o nervosismo foram ultrapassados, tornando esta etapa crucial uma mais-valia para o restante ano letivo.

Após a realização do PAT e as três primeiras semanas lecionadas, seguiu-se a elaboração do planeamento didático, que consiste na definição de objetivos didáticos e aprendizagens a atingir. O planeamento das unidades didáticas deve cumprir uma ordem progressiva e sequencial dos conteúdos a serem abordados, mas também deve ser flexível e ajustado às características da turma ou grupo de alunos. De seguida, na Tabela 1 é apresentado o planeamento da Unidade Didática de Basquetebol, com os diversos conteúdos abordados na turma ao longo da modalidade em questão.

Tabela 1: Planeamento da Unidade Didática de Basquetebol 12ºB

Área/ Tema	Conteúdos	Aulas					
		1	2	3	4	5	6
Habilidades Técnico-Táticas	Passe de Peito	AD	T/E	.	.	.	AS
	Passe Picado	AD	T/E	.	.	.	AS
	Drible de Progressão	AD	T/E	.	.	.	AS
	Drible de Proteção	AD	T/E	.	.	.	AS
	Lançamento em Apoio	AD	.	.	T/E	.	AS
	Lançamento na Passada	AD	.	T/E	.	.	AS
	Lançamento em Suspensão	AD	.	.	T/E	.	AS
	Desmarcação	AD	T/E	.	.	.	AS
	Ressalto	AD	.	T/E	↓	.	AS
	Posição básica defensiva	AD	T/E	.	.	.	AS

Cultura Desportiva	História da Modalidade
	Regras e Segurança
	Terminologia
Conceitos Psicossociais	Empenho
	Trabalho em equipa
	Solidariedade
Aptidão Física	Força
	Flexibilidade
	Resistência
	Velocidade
	Coordenação
Agilidade	

Legenda: AD – Avaliação Diagnóstica; AS – Avaliação Sumativa; T – Transmissão de Conhecimentos; E – Exercitação; ● Conteúdo Abordado em todas as aulas.

A primeira UD abordada foi a modalidade de Basquetebol, que abarcou um total de catorze blocos de 45 minutos. Primeiramente realizou-se a avaliação diagnóstica da turma, onde foi possível ficar a conhecer a mesma tanto em grupo como individualmente. Na sua globalidade, a turma não apresentava dificuldades nas ações técnicas mais básicas, como o drible de proteção e o passe de peito e picado. No entanto, nas ações técnicas do ressalto e da desmarcação a turma apresentou algumas dificuldades. No que concerne à história da modalidade, regras do jogo e terminologia da modalidade, os alunos demonstraram enorme conhecimento, como comprovam os resultados dos testes teóricos. Em termos de jogo formal, este caracterizava-se por um jogo anárquico, ou seja, evidenciavam-se enormes aglomerações em redor da bola, poucas desmarcações e excessos lances individuais. De destacar, que existiam cinco alunos que praticavam a modalidade e encontravam-se num nível de aprendizagem superior à restante turma.

Na Tabela 2, apresentamos o planeamento da UD de Badminton, que compreendeu um total de dez blocos de 45 minutos.

Tabela 2: Planeamento da Unidade Didática de Badminton 12ºB

Área/ Tema	Conteúdos	Aulas				
		1	2	3	4	5
Habilidades Técnico-Táticas	Deslocamento	AD	T/E	.	.	AS
	Serviço curto e comprido	AD	T/E	.	.	AS
	Clear	AD	T/E	.	.	AS
	Lob	AD	T/E	.	.	AS
	Amorti	AD		T/E	.	AS
	Remate	AD		T/E	.	AS

Legenda: AD – Avaliação Diagnóstico; AS – Avaliação Sumativa; T – Transmissão de Conhecimentos; E – Exercitação; ● Conteúdo Abordado em todas as aulas.

Nesta UD, os alunos dominavam todos os gestos técnicos básicos, como o serviço, o lob e o clear, o que facilitava na realização de exercícios e na fluidez dos mesmos. No entanto, e de uma forma geral, os alunos raramente realizavam a ação técnica do remate e do amorti, como pode observar na realização da avaliação diagnóstica realizada. Em relação ao remate, o mesmo era realizado com pouca força e não era realizado em direção ao solo. Outra dificuldade sentida, é em relação aos nomes dos gestos técnicos, pois os alunos tinham dificuldades em associar os nomes aos mesmos, principalmente em relação ao lob e ao clear. Por fim, especialmente no sexo feminino, os exercícios eram um pouco parados, devido à falta de deslocamentos e uma vez que a sustentação do volante se sobrepunha ao objetivo do jogo, ou seja, colocar o volante no solo do campo adversário.

Em relação ao 12ºB, a última UD a ser abordada foi a modalidade de Andebol. Esta Unidade Didática foi composta por nove blocos de 45 minutos. De seguida, apresento na Tabela 3, o planeamento da UD de Andebol.

Tabela 3: Planeamento da Unidade Didática de Andebol 12ºB

ÁREA/ TEMA	CONTEÚDOS	AULAS					
		1	2	3	4	5	6
Habilidades Técnico-Táticas	Receção	AD	T/E	.	.	.	AS
	Passe de ombro	AD	T/E	.	.	.	AS
	Passe picado	AD	T/E	.	.	.	AS
	Drible	AD		T/E	.	.	AS
	Remate em apoio	AD			T/E	.	AS
	Remate em suspensão	AD			T/E	.	AS
	Desmarcação	AD		T/E	.	.	AS
	Fixar defensor		T/E				AS
	Deslocamentos defensivos			T/E	.	.	AS
	Acompanhamento do jogador com e sem bola	AD	T/E	.	.	T/E	AS
	Interceção	AD		T/E	.	.	AS

Legenda: AD – Avaliação Diagnóstica; AS – Avaliação Sumativa; T – Transmissão de Conhecimentos; E – Exercitação; • Conteúdo Abordado em todas as aulas.

Em relação à modalidade de Andebol na turma de 12ºB, é importante salientar que apenas lecionei uma aula, uma vez que, devido à rotação dos estagiários, terminei a minha intervenção nesta turma no final do mês de Dezembro. A aula em questão foi a aula de avaliação inicial, e desta forma, fui obrigado a reunir diversas informações sobre os alunos, nomeadamente o nível de aprendizagem em que estes se encontravam nos diversos conteúdos específicos. Posto isto, em colaboração com o novo professor da turma, foi realizada toda a planificação da UD, utilizando como base a avaliação inicial realizada. Foi difícil realizar uma avaliação da turma em todos os aspetos. Mesmo assim, ficou evidente que a turma apresentava imensas dificuldades na parte teórica, isto é, no conhecimento das regras de jogo, das posições dos atletas em campo e dos nomes dos gestos técnicos, sendo estes aspetos facilmente visíveis nas conversas que realizava com a turma no início da aula bem como na explicação dos exercícios onde, aquando da utilização de determinadas terminologias, os alunos ficavam com dúvidas sobre o que estava a referir. Contudo, em relação aos gestos técnicos, a turma apresentava um bom nível prático, mas nem sempre aplicado de forma correta, visto que os exercícios demonstravam enormes aglomerações em torno da bola e excessivas jogadas individuais. Como é imagem da modalidade de andebol, os ataques são contínuos e organizados em esquemas táticos de 6-0 ou 5-1 e por outro lado, a defesa encontra-se entre a área de baliza e a linha dos 9 metros. No contexto da turma, os ataques eram realizados de forma rápida e individual e a defesa, em muitas situações, encontrava-se à frente do ataque. De forma a contornar esta dificuldade, ainda durante a primeira

aula, coloquei duas variantes durante o jogo formal. A equipa atacante após perder a bola tinha 5 segundos para se reagrupar entre a área de baliza e a linha de 9 metros. Por outro lado, a equipa que iniciava o ataque, só podia finalizar após a bola passar por todos os atletas. Desta forma, a turma conseguiu com que o jogo fosse mais fluido e prático, tornando todos os alunos parte ativa do mesmo.

Após realizados os planeamentos das unidades didáticas mencionadas anteriormente, chegou o momento de planear as aulas que se seguiam, tomando como base as avaliações iniciais dos alunos e o PNEF para o ano de escolaridade em questão, ou seja, o 12^o ano. Através das avaliações iniciais das turmas, foi possível recolher todas as capacidades e dificuldades dos alunos nas diversas UD's, mais particularmente, as diferenças entre alunos da mesma turma. Desta forma, os planos de aula foram idealizados para que, sempre que possível, os alunos fossem agrupados por níveis de aprendizagem. Assim, no momento da planificação das aulas, definia para cada exercício diversas variantes, tanto para facilitar como para dificultar o exercício, conforme o grupo de alunos. Estas variantes alteravam de modalidade para modalidade. Dando pequenos exemplos, na modalidade de futsal diminuía/aumentava as dimensões do espaço de jogo, introduzia mais bolas em jogo, em exercícios de posse de bola, condicionava o mesmo com a impossibilidade de passar a bola a quem passou, a bola teria que ser jogada entre rapaz-rapariga-rapaz, entre muitas outras. Na modalidade de voleibol, alterei a altura da rede para dificultar/facilitar o serviço ou o remate, permitia que ao segundo toque os alunos agarrassem a bola e passem de forma a promover o remate, diminuía o comprimento do campo para dificultar a ação do serviço e do remate, entre outras. Na modalidade de basquetebol, se pretendesse focar a aula no passe, restringia a utilização do drible e vice-versa, para exercitar o ressalto, a turma iniciava todos os lances através de um lançamento livre e de seguida luta pelo ressalto, entre outras variantes. Todas estas alterações dos exercícios procuravam numa fase inicial facilitar a realização do exercício de forma que os alunos atingissem o máximo de vezes possível o objetivo da aula. Por outro lado, existiram variantes que tinham como função dificultar determinado exercício, levando os alunos a excederem-se e melhorarem, como por exemplo na modalidade de futsal, a proibição da utilização do pé dominante, tanto para rapazes como para raparigas, dependendo do contexto em que estivessem inseridos. Outro exemplo, na modalidade de voleibol, a proibição da utilização do passe alto ou da manchete, de forma a promover nos alunos diferentes tipos de deslocamentos (laterais, fontais ou retaguarda). De referir que as variantes nem sempre eram aplicadas a todos os alunos da turma, dependendo do nível de desempenho do mesmo, verificando em muitas situações variantes diferentes em grupos diferentes no mesmo momento da aula.

Como já referido, os planos de aula foram planeados em conformidade com o planeamento didático, onde o foco dos mesmos baseava-se desde a exercitação dos gestos técnicos até às ações táticas. Contudo, os planos devem ser flexíveis e possíveis de alterar, sobretudo devido às condições climatéricas. Durante o ano letivo, foram diversas as aulas que foram ajustadas ou alteradas devido a

este aspeto, o que me obrigou a pensar sempre em alternativas, tanto de exercícios dentro da mesma modalidade, como em exercícios para outra UD, uma vez que muitas vezes a aula era realizada num espaço não programado ou em meio pavilhão. Principalmente em aulas em meio pavilhão, e dado que a turma era numerosa, aproveitava as mesmas para potenciar as componentes teóricas da modalidade, realizando diversos “kahoot” e trabalhos de pesquisa com posterior apresentação, com temas como a histórias da modalidade, regras de jogo e componentes técnicas dos gestos técnicos. Desta forma, preparava também os alunos para a realização do teste teórico da disciplina.

Acrescentando ainda, por exemplo, na UD de badminton, o conteúdo deslocamento foi abordado em diversas aulas, visto que foi uma dificuldade apresentada pela turma. De forma a praticar o mesmo, em diversos exercícios, os alunos após o batimento, eram obrigados a deslocar-se à rede, às linhas laterais ou à linha de fundo. Desta forma, procurei incutir nos alunos o deslocamento de forma correta. Outro exemplo prático, verificou-se na modalidade de basquetebol no gesto técnico de lançamento na passada. Numa fase inicial, para facilitar a realização do mesmo, os defensores eram proibidos de entrarem na área restritiva. Assim, os atacantes, após se encontrarem na mesma, poderiam realizar o lançamento na passada sem oposição. Neste caso, numa fase posterior e como forma de progressão do exercício, os defensores poderiam entrar na área restritiva apenas quando o atacante contactasse com a bola. Estes foram alguns exemplos das variantes introduzidas nos exercícios de forma a potenciar o objetivo da aula em concreto.

Na fase inicial do ano, devido à pandemia, apesar de não existirem indicações neste aspeto, a realização dos planos de aula tinha que ser realizada com alguma preocupação, principalmente quando a aula era realizada em espaços fechados. Mesmo que a escola indicasse que os alunos deveriam usar máscara nas aulas, por vezes ficava difícil que o mesmo se sucedesse, principalmente em aulas com temperaturas altas. Desta forma, fui obrigado a parar as aulas diversas vezes para os alunos se hidratarem, trocarem de máscaras e higienizarem as mãos. Mesmo com todos os cuidados possíveis, existiam alunos que se retraíam, não realizando as aulas na sua plenitude. Desta forma, senti algumas dificuldades no planeamento das aulas, onde procurei realizar exercícios sempre com os mesmos grupos de alunos, mantendo o máximo distanciamento possível entre os mesmos e em algumas situações, fui obrigado a realizar exercícios de cariz mais analítico.

Em suma, com o decorrer do ano, as restrições e o receio dos alunos foram diminuindo, o que levou a que as aulas fossem mais criativas e dinâmicas, aumentando a motivação dos mesmos para a prática da disciplina. De uma forma geral, UD de badminton foi a que foi lecionada com maior normalidade, uma vez que a modalidade não envolve grandes contactos e é praticada, no máximo, com quatro alunos.

uma visita de estudo da turma, a modalidade sofreu uma redução de uma aula. Assim, a única aula que lecionei à turma foi a última aula do semestre, onde realizei a avaliação final da turma.

Como referido, apenas realizei uma aula desta UD, sendo esta aula destinada à avaliação final dos alunos. Desta forma, a avaliação da turma apesar de ter ficado à minha responsabilidade, foi realizada em colaboração com o professor estagiário anterior, para que os mesmos fossem avaliados da forma mais exata e correta possível. Em suma, a última aula consistiu na consolidação e apresentação da

ÁREA / TEMA	CONTEÚDOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Habilidades Técnicas	Receção e Controlo de Bola	AD	T/E	.	.	.	C	.	.
Passe	AD		T/E	.	.	.	C	.	.	.	AS
Drible	AD				T/E	.	.	C	.	.	AS
Remate	AD			T/E	.	.	.	C	.	.	AS
Finta	AD				T/E	.	.	.	C	.	AS
Desarme	AD				T/E	.	.	.	C	.	AS
Condução de Bola	AD			T/E	C	.	AS
Desmarcação	AD					T/E	.	.	C	.	AS
Marcação	AD					T/E	.	.	C	.	AS

sequência gímnica. É importante salientar que, devido à pandemia que vivenciamos, nas aulas da UD de ginástica, não se podiam realizar ajudas entre alunos, o que dificultou imenso a lecionação das aulas e a aprendizagem dos alunos. Sendo assim, e apenas referindo o que foi observado na última aula, os alunos optaram por apresentar uma sequência gímnica simples, que não colocasse em perigo a sua integridade física.

Terminado o 1º semestre e finalizadas todas as Unidades Didáticas, segue-se o 2º semestre e a lecionação de novas modalidades. No que toca à minha intervenção, a mesma foi de sensivelmente dois meses, terminando no final do mês de março. Neste período, foram abordadas as Unidades Didáticas de futsal, voleibol e dança.

De seguida, na Tabela 4, apresento a planificação da Unidade Didática de Futsal, que conteve dez blocos de 90 minutos.

Tabela 4: Planeamento da Unidade Didática de Futsal 11ªA

Legenda: AD – Avaliação Diagnóstico; AS – Avaliação Sumativa; T – Transmissão de Conhecimentos; E – Exercitação; ● Conteúdo Abordado em todas as aulas.

A UD de futsal, devido ao facto de estar relacionada com o meu projeto de investigação, foi a única modalidade que foi lecionada do início ao fim pelo mesmo professor, isto é, apesar do planeamento anual já estar realizado, foi da minha responsabilidade, todo o planeamento da UD, ou seja, a

distribuição dos conteúdos pelo número de aulas, bem como a realização da avaliação inicial e da avaliação formativa. Após realizada a avaliação inicial, foi notório que a turma já apresentava um conhecimento claro sobre a modalidade, muito devido ao facto de grande parte dos alunos praticarem a mesma a nível federado, tanto rapazes como raparigas. Ao nível das regras e do jogo formal, a turma apresentou um conhecimento bastante satisfatório, no entanto, demonstraram algumas dificuldades em relação à condução de bola e à finta. Contudo, e devido ao projeto de investigação, procurei abordar todos os conteúdos de igual maneira, como irei explicar melhor no 2º capítulo deste documento.

Ainda em relação ao 2º semestre da turma do 11ºA, apresento na Tabela 5, a planificação da Unidade Didática de Voleibol, onde lecionei dois blocos de 90 minutos.

Tabela 5: Planeamento da Unidade Didática de Voleibol 11ºA

ÁREA / TEMA	CONTEÚDOS	1	2	3	4	5	6	7
		Habilidades Técnico/Táticas	Passe alto de frente	AD	T/E	.	.	.
Manchete	AD			T/E	.	.	.	AS
Serviço por baixo	AD			T/E	.	.	.	AS
Serviço por cima	AD			T/E		.	.	AS
Remate em apoio	AD				T/E		.	AS
Passe alto de costas	AD				T/E			AS
Remate com salto	AD					T/E		AS
Cultura Desportiva	História da Modalidade	AS
	Regras e Segurança	AS
	Terminologia	AS
	Empenho	AS
	Trabalho em Equipa	AS

Legenda: AD – Avaliação Diagnóstico; AS – Avaliação Sumativa; T – Transmissão de Conhecimentos; E – Exercitação; ● Conteúdo Abordado em todas as aulas.

O planeamento da UD de Voleibol, surgiu na mesma sequência das anteriores. A modalidade em questão, é umas das preferidas dos alunos, o que torna todo o processo mais facilitado. Após a avaliação inicial realizada, ficou confirmado o que já esperava, a turma apresentou um excelente nível nesta modalidade, conseguindo realizar um jogo com continuidade e qualidade. No entanto, em situações pontuais, alguns alunos apresentaram as suas dificuldades, nomeadamente, nos gestos técnicos do passe alto de costas e remate em suspensão. Desta forma, foi realizado o planeamento da UD para potenciar todas as capacidades dos alunos e exercitar e consolidar as suas debilidades.

Por fim, a última modalidade a ser abordada na turma do 11ºA foi a UD de dança. Devido a facto da mesma ter sido realizada em simultâneo com o Projeto de Educação Sexual, não foi realizado nenhum planeamento da UD. Desta forma, procurei abordar com os alunos as danças sociais e as danças tradicionais, mais especificamente o merengue e o regadinho, sendo duas vertentes da dança que os alunos nunca tinham praticado.

Após terminada a leção à turma do 11^oA, segue-se a última turma do ano letivo de estágio, o 11^oE. A intervenção começou dia 4 de abril e terminou no final do semestre, ou seja, dia 6 de junho.

ABRIL				ATL	2	3	Fut	5	6	7	Fut	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Gin	23	24	25	26	27	28	ATL	30			
MAIO							FUT	3	4	5	TES	7	8	GI	10	11	12	GIN	14	15	FUT	17	18	19	ATL	21	22	Fut	24	25	26	FIT	28	29	GIN	31
JUNHO				FUT	4	5	Basq	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					

Figura 3: Planeamento Anual da Turma 11^oE

Durante o este período de tempo letivo, abordaram-se as Unidades Didáticas de futsal, atletismo e ginástica, sendo que as Unidades Didáticas foram realizadas pela professora estagiária que estava anteriormente na turma.

De uma forma geral, a turma apresentava enormes dificuldades em todas as modalidades, principalmente na modalidade de ginástica, como irei referir mais à frente. Aquando da minha chegada à turma, as UD's foram um pouco alteradas, dando foco aos conteúdos mais básicos das modalidades, como o passe e a receção na modalidade de futsal.

Em suma, todos os planeamentos realizados tiveram como base as avaliações diagnósticas das Unidades Didáticas, segundo o professor que estava responsável pela turma antes de mim. Em relação à UD de basquetebol, primeiramente tinha planeado dar maior ênfase aos gestos técnicos do passe, receção e drible, uma vez que são fundamentais para a prática da modalidade. Contudo, após realizada a avaliação inicial, foi perceptível que a mesma tinha os gestos técnicos referidos bem assimilados e dessa forma apenas os abordei na segunda aula da UD, em forma de revisão. Por outro lado, na avaliação diagnóstica, foi notória a dificuldade da turma ao nível do ressalto e da desmarcação. Assim, optei por colocar estes dois conteúdos nas aulas iniciais da UD, para que pudessem ser exercitados ao longo de todas as aulas da modalidade. No caso da modalidade de badminton, após a avaliação diagnóstica, a turma apresentou alguns constrangimentos ao nível do amorti e do remate. Sendo assim, decidi abordar os restantes gestos técnicos na segunda aula, entre os quais, o serviço, o clear e o lob. Para as aulas seguintes foquei os objetivos da aula no amorti e no remate, conteúdos que mereciam maior prática por parte dos alunos. Nas modalidades de andebol e futsal o processo foi idêntico. A primeira aula servia como revisão dos conteúdos que os alunos apresentavam bons resultados, ficando a restante da UD para a transmissão e exercitação dos conteúdos onde os alunos apresentam menos aproveitamento.

3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem

Após realizado o planeamento, segue-se a etapa de ensino-aprendizagem, isto é, a leção e condução das aulas, sendo a oportunidade de colocar em prática toda a planificação. É nesta altura que o professor estagiário vivencia as primeiras experiências na escola, e mais especificamente com as

realidades das turmas, aplicando na prática todos os conhecimentos e domínios adquiridos no Mestrado em Ensino da EF, com o propósito da obtenção do sucesso na disciplina por parte de todos os alunos.

Este tópico será dividido pelas três turmas, uma vez que todas foram experiências diferentes.

A partir do momento que chegamos à escola, foi dada toda a autonomia e responsabilidade ao NE para planear e intervir na leção das aulas. Se por um lado foi um enorme impacto para os professores estagiários, em virtude de ser o primeiro contacto com a realidade escolar, por outro, foi importantíssimo, exigindo mais de cada um, tanto ao nível da planificação como da implementação de estratégias para facilitar o desenvolvimento das aulas e dos alunos. Em relação à implementação e condução das aulas, na fase inicial foi preciso ter em consideração três aspetos preponderantes: a comunicação, o estilo de liderança a utilizar e o feedback. Posto isto, as primeiras semanas são essenciais para o conhecimento da turma e dos alunos individualmente e desta forma perceber e escolher estratégias que nos auxiliassem e facilitassem a idealização e implementação dos planos de aula.

Em relação à organização dos planos de aula e das aulas em si, devido à quantidade de alunos e aos espaços disponíveis, optei grande parte das vezes por dividir a turma em grupos mais pequenos e dar a mesma tarefa a todos os grupos ou realizar as aulas por circuito. Mais tarde, percebendo que não fazia sentido que todos os alunos realizassem o mesmo exercício, comecei a dividir a turma por níveis de desempenho, realizando exercícios diferentes para cada grupo de alunos, isto é, todos os alunos começavam com o mesmo exercício, sendo que depois eram introduzidas variantes de forma a dificultar ou facilitar a realização do mesmo.

Em relação às aulas, as mesmas seguiam sempre o mesmo padrão imposto pelo professor orientador, isto é, verificação das presenças, faltas e dispensas médicas dos alunos, esclarecimento de dúvidas sobre a aula anterior e explicação dos conteúdos a abordar na aula. De seguida a turma realizava uma ligeira corrida de aquecimento e alguns exercícios de ativação muscular, sobretudo os músculos principais para a realização da aula. Seguidamente dávamos início ao plano de aula, iniciando o mesmo com um exercício complementar de aquecimento direcionado à modalidade que iríamos abordar, de forma a preparar os alunos para a mesma. Chegando à parte fundamental do plano de aula, a mesma compreendia um ou dois exercícios, terminando a aula com situações de jogo para os alunos colocarem em prática os conteúdos abordados. Por fim, enquanto os alunos realizavam o retorno à calma e os alongamentos, os mesmos eram questionados sobre os conteúdos abordados e regras da modalidade, consolidando assim a matéria abordada até então. No caso de existirem alunos que não realizavam aula, os mesmos colaboravam com o professor na preparação e execução do plano

de aula e em arrumar e desinfetar todo o material utilizado. Em relação ao 12ºB, as aulas eram compostas por um bloco de 90 minutos e outro de 45 minutos. No caso dos blocos mais pequenos, a estrutura dos planos de aula sofria algumas alterações, realizando um aquecimento direcionado para a modalidade e finalizando com jogos formais.

Na fase inicial do ano letivo, os alunos apresentavam alguns receios desencadeados pela pandemia. Aspectos como a partilha de material, contactos entre alunos e o “incumprimento” do distanciamento físico, afetavam a operacionalização de aulas. De forma a contornar estes aspetos negativos, realizávamos a higienização das mãos e material sempre que parávamos ou mudávamos o exercício. Após o cumprimento de algumas normas nas aulas e com levantamento das restrições por parte do governo português, os alunos começaram a realizar as aulas de EF com o máximo de empenho.

Na explicação e operacionalização dos exercícios, procurava no início de cada aula explicar o exercício que iríamos realizar, as dinâmicas do mesmo e os seus objetivos. Nas primeiras aulas, utilizava um discurso e terminologias que não eram as indicadas, dificultando por vezes a compreensão por parte dos alunos. Utilizava também alguns alunos para exemplificarem gestos técnicos e os principais erros comuns, tentando sensibilizar os alunos para a correta realização. Durante o decorrer da aula, maior parte das intervenções eram realizadas individualmente ou para grupos mais pequenos. Assim, as aulas tornavam-se mais dinâmicas, existindo apenas paragens pontuais para feedback's.

Ao longo do período de estágio e principalmente durante as semanas iniciais, senti bastantes dificuldades relacionadas com a comunicação e transmissão de informação. Inicialmente utilizava terminologias que eram complexas para os alunos, dificultando a compreensão dos mesmos. O discurso por vezes era demasiado longo e dito com muita rapidez. Estes factos, aliados à utilização da máscara e ao sotaque nortenho que tenho, complicaram muito a relação professor-turma. Com o decorrer das aulas, fui utilizando diversas estratégias para suprimir esta minha dificuldade, entre elas, a utilização de meios digitais com a matéria, o quadro, retirar a máscara, colocar os alunos sentados (para diminuir os focos de distração), entre outras, sendo que a minha dificuldade permanecia. Considero-me uma pessoa bastante ansiosa e nervosa, e esse sempre foi o meu problema. Com o passar das aulas, a relação professor-alunos começou a melhorar, a matéria começava a ser recebida pelos alunos e as aulas corriam cada vez melhor. A mudança de um professor excessivamente autoritário para um professor mais amigável, foi, sem dúvida, um elemento-chave para a contribuição para o sucesso, tanto dos alunos como minha. Como referido, o estilo de ensino que adotei nas primeiras semanas foi fundamentalmente o estilo de comando. Este estilo caracteriza-se pelo professor dar todas as orientações aos alunos, onde os mesmos replicam o pretendido. Neste modelo de ensino, o foco está centrado no professor e não nos alunos, o que não era o pretendido. No entanto, com maior à vontade com a turma e com um melhor conhecimento da mesma, optei pela utilização de

um estilo de ensino direcionado para o desenvolvimento dos alunos. O modelo de ensino direcionado para a tarefa proporcionava aos alunos mais liberdade em relação ao estilo por comando. Por fim, no início do 2º semestre, aquando da realização do projeto de investigação, comecei a utilizar o estilo de ensino por descoberta guiada, que consiste numa aprendizagem autónoma por parte dos alunos, onde o professor incute estímulos e questões nos alunos e os mesmos encontram as soluções para os resolver.

Durante o período de estágio e principalmente no 1º semestre, senti algumas dificuldades na execução de feedbacks, tanto específicos como motivacionais. Uma das minhas dificuldades era realizar o feedback na altura correta, se deveria realizá-lo durante o exercício ou no final do mesmo, se deveria parar o exercício, ou se deveria realizar individualmente ou não. Existiram momentos em parei a aula e realizei uma correção a algum aluno ou grupo de alunos e a maioria da turma estava a realizar o gesto técnico corretamente, fazendo com que esse grupo de alunos parasse a sua tarefa e não beneficiasse em nada com a minha intervenção. Por outro lado, realizei feedbacks individuais a alguns alunos e segundos depois realizei o mesmo feedback ao aluno que se encontrava imediatamente ao lado do anterior. Neste caso, sentia sempre que poderia ter realizado o feedback aos dois alunos em simultâneo, mas nunca sabia como o fazer. Este impasse, levou a que alguns feedbacks não fossem dados, ou fossem dados na altura incorreta. Com o acumular de aulas e experiência, este aspeto ficou mais facilitado, sendo que deixei de parar a aula para a realização do mesmo, realizando-o individualmente ou em pequenos grupos, enquanto os restantes alunos continuavam a aula. O feedback é algo importantíssimo na melhoria e no crescimento dos alunos, dando ao professor a responsabilidade de os executar de forma simples e direta.

De forma a motivar os alunos para aulas de EF, procurava criar planos de aula mais dinâmicos e com exercícios complexos, o que se tornou um erro. Após algumas tentativas falhadas, decidi voltar aos exercícios mais simples, inserindo variantes que fossem aumentar ou diminuir a dificuldade do mesmo, em função do nível de desempenho do grupo de alunos. Com isto, consegui observar melhorias substanciais nos alunos com mais dificuldades e ao mesmo tempo motivar os que apresentavam menos dificuldades. A utilização de diversas variantes dentro do mesmo exercício, foram um fator importantíssimo para que as aulas fossem mais produtivas e com maior tempo útil de aula, uma vez que o tempo perdido em desmontar/montar material era quase nulo e os alunos aproveitavam o tempo da mesma ao máximo.

Em relação ao meu posicionamento em aula, este foi um dos aspetos onde procurei nunca falhar durante os períodos de lecionação. A primeira turma ao meu encargo foi o 12ºB, uma turma que se caracterizava por bastante empenho e interesse nas aulas e ao mesmo tempo por comportamentos desviantes e excessivas brincadeiras. Desta forma, estando no local apropriado, conseguia observar

todos os alunos, corrigir e controlar todo o tipo de comportamentos, maximizando o tempo útil de aula. Ainda sobre o 12^oB, e devido a ser a minha primeira turma, senti algumas dificuldades na gestão do tempo de aula, principalmente nas aulas de 45 minutos. Apesar da proibição da utilização dos balneários nestas aulas, os alunos não cumpriam, o que tornava a aula ainda mais curta. Com um tempo estimado de 25 minutos para a aula de EF, ficava difícil delinear um plano de aula para a mesma. Nas primeiras semanas procurava realizar vários exercícios, sendo que, após algumas aulas, reparei que quando os alunos estavam a realizar o exercício corretamente, já estavam a mudar para outro, o que fazia com que a aula tivesse pouco tempo prático. Desta forma, as aulas de 45 minutos começaram a ter apenas dois exercícios, sendo que os mesmos tinham inúmeras variantes, minimizando o tempo perdido na colocação do material no campo e aumentando o tempo útil da aula.

A turma do 12^oB foi o maior desafio que tive ao longo de todo o ano letivo. Para além de ser uma turma bastante grande, os alunos nunca me viram como um professor. A minha aparência e o sotaque foram alvo de brincadeiras, o que me frustrava um pouco e dificultava a minha intervenção nas aulas. Após alguns conselhos do professor orientador e algumas mudanças na minha postura, o ambiente das aulas começou a melhorar significativamente. Na turma em questão, abordei principalmente as modalidades de basquetebol e badminton. A última, foi das modalidades que tive mais gosto de abordar durante o estágio. Após realizado a avaliação inicial, foi fácil perceber que a turma era bastante homogénea, tanto a nível das aprendizagens como de empenho e motivação, o que me obrigou a recolher mais informação e elaborar planos de aula mais complexos. Em contrapartida, a UD de basquetebol foi um enorme desafio, uma vez que existiam alunos que praticavam a modalidade em contexto federado, fazendo com que a turma apresentasse enormes discrepâncias em relação aos níveis de desempenho. Desta forma, na fase inicial da modalidade, optei por realizar planos de aula mais simples e com o passar das aulas aumentar a dificuldade dos mesmos. No entanto, os alunos com maiores capacidades demonstravam pouco empenho nas realizações das tarefas. Posto isto, dividi a turma em dois grupos, realizando exercícios diferentes em cada um deles. Mesmo assim, as brincadeiras sobrepunham-se sempre à realização dos exercícios, o que me obrigava a ordenar alguns castigos à turma. Posteriormente, e de forma a atribuir aos alunos algumas responsabilidades e empenho na aula, todas as aulas nomeava dois alunos que deveriam elaborar um exercício para a aula seguinte. Como resultado de um bom empenho demonstrado no plano de aula que realizava, os alunos realizariam o exercício proposto pelos colegas. Esta estratégia verificou-se um sucesso e melhorou significativamente o desempenho de todos os alunos. De salientar ainda que no início e no fim de todas as aulas, os alunos federados na modalidade realizavam uma pequena palestra à turma sobre os gestos técnicos e todas as regras, esclarecendo os colegas.

Após a rotação dos estagiários, segue-se a turma do 11^oA, uma turma exemplar, tanto ao nível do comportamento como de compromisso nas aulas. Neste período de tempo foram abordadas modalidades

como o badminton, basquetebol, dança, futsal e voleibol, contudo apenas a UD de futsal foi dada na íntegra. Esta turma não me colocou dificuldades nas planificações e implementações dos planos de aula, o que me possibilitou poder inovar e criar novos exercícios. No caso das modalidades de badminton, basquetebol e voleibol, não tenho nada de importante a salientar, uma vez que só foram dadas uma ou duas aulas de cada modalidade.

Em relação à UD de dança, foram dados três blocos de 90 minutos, sendo que em um deles, realizamos uma aula politemática, conjuntamente com a modalidade de goalball. Esta modalidade era completamente desconhecida para os alunos, o que provocou enorme euforia nos mesmos, fazendo com que marcasse os alunos pela positiva. Enquanto metade da turma estava na estação do goalball, os restantes alunos realizaram aeróbica. Desde essa aula foi perceptível que os alunos já dominavam todos os conteúdos relacionados com este tipo de dança, o que levou a que os mesmos ficassem um pouco desanimados com as restantes aulas desta UD. Posto isto, e com a autorização do professor responsável, abordei o regadinho e o merengue. Estes dois tipos de dança tradicional caracterizam-se por serem realizados em pares misto, o que desencadeou algum desconforto nos alunos, principalmente nos rapazes. De forma a contornar este problema, comecei a abordar a modalidade com dois grupos distintos, os rapazes e as raparigas. Após deixar a turma ambientar-se à modalidade, fui trocando os pares, até que formei na totalidade pares mistos. Esta aula foi umas das que me deu maior prazer em todo o ano letivo, visto que foi uma experiência nova tanto para mim como para os alunos. Para que todos os passos fossem assimilados corretamente, dividi a coreografia em três partes: marcha em ritmo de passeio, passo saltado cruzado e meia-volta. A aula acabou com todos os alunos familiarizados com o regadinho e desejosos de voltar a praticar esta dança tradicional. No final das seguintes aulas, independentemente de serem de dança ou não, eram destinados os últimos 5 minutos para praticarem o regadinho, realçando-se a alegria dos alunos particularmente neste momento da aula. Por último nesta UD, foi abordado o merengue, um estilo de dança que me obrigou a esforços redobrados, uma vez que não tinha qualquer contacto com o merengue. Em relação à aula, a mesma correu na perfeição, apesar de alguns pequenos erros no início. Durante a introdução dos primeiros passos, foi perceptível que duas raparigas estavam nível de aprendizagem bastante superior à restante turma. Desta forma, coloquei a duas raparigas como “professoras”, explicando e demonstrando todos os passos. De seguida, a turma foi dividida em dois grupos, tendo que criar uma coreografia para apresentar.

Por fim, foi abordada a modalidade de Futsal, uma unidade didática composta por dez aulas. Como referido anteriormente, o meu projeto de investigação foi realizado nesta modalidade, o que me causou alguma apreensão e nervosismo, por ser um modelo de ensino diferente do que os alunos estavam acostumados. Nas primeiras aulas, os alunos estavam recetivos, contudo predispostos ao projeto, facilitando a implementação do mesmo. Na primeira aula, a leitura e explicação das rubricas

foi realizada com a turma toda, o que criou algumas dúvidas nos alunos. Nas aulas seguintes, decidi colocar os alunos em grupos mais pequenos para discutirem as dúvidas sobre as novas rubricas, intervindo só em casos onde as dúvidas não estivessem dissipadas. Assim, os alunos assumiam um papel mais ativo nesta parte da aula, percecionando o que teriam que fazer de forma correta. A introdução da avaliação por rubricas não influenciou diretamente a minha intervenção na execução do plano de aula, contudo verifiquei enormes melhorias nos alunos, principalmente nos que tinham mais dificuldades. Os alunos utilizavam a avaliação por rubricas como ferramenta para as aulas, o que os permitia percecionar onde tinham que melhorar. Desta forma, os mesmos apresentavam melhorias significativas em todas as aulas, tornando as mesmas bastante dinâmicas e competitivas.

Para terminar, a última turma onde estive inserido, foi a turma do 11ºE. Durante o tempo de intervenção, cerca de três meses, abordei as modalidades de futsal, atletismo e ginástica. Em relação à primeira modalidade, foi bastante distinta da lecionação à turma do 11ºA. Senti enormes dificuldades em quase todas as aulas, principalmente por os alunos não mostrarem interesse na modalidade e fazerem de tudo para não fazer aula de EF. Esta turma obrigou-me a experimentar diversas estratégias, de modo a percecionar o que motivava mais os alunos para a realização da aula. Após várias tentativas, fui forçado a idealizar planos de aula com exercícios simples e analíticos, onde os alunos realizavam inúmeras repetições sistemáticas do mesmo conteúdo técnico. Contudo, no grupo dos rapazes implementava variantes mais complexas, que nem sempre obtinham o sucesso pretendido. Com o tempo, fui percebendo que exercícios de cariz competitivo resultavam em grande parte das aulas e foi esta a estratégia que utilizei até ao final da UD.

A UD de ginástica foi mais um problema que encontrei nesta turma. Após realizada a avaliação inicial da ginástica de solo, ficou notório que os alunos não realizavam nenhuns elementos acrobáticos, nem os mais simples, como os rolamentos, assentando as suas capacidades apenas aos elementos de equilíbrio. Depois de tentar realizar as ajudas em alguns alunos, os mesmos recusavam-se a fazer, o que gerou alguma preocupação de como seria esta UD. Na segunda aula, decidi abordar elementos simples, mas a turma recusava-se a fazer, sendo por vezes desagradáveis com o próprio professor. Após a aula, e em sintonia com o professor orientador, optamos por realizar ginástica acrobática, o que se verificou uma excelente mudança, visto que em grupos, os alunos trabalharam bastante mais. Na apresentação final, vários grupos apresentaram coreografias de alto nível, com diversos elementos complexos, o que me levou a refletir que o sucesso ou insucesso da turma depende somente da vontade de todos os alunos, isto é, os alunos apresentaram na avaliação final níveis de desempenho bastante superiores aos apresentados nas restantes aulas da UD. Na minha opinião, grande parte dos alunos têm bastantes capacidades na disciplina, mas por alguma razão não gostam da mesma e por isso fazem os mínimos para a sua aprovação. No que toca a esta modalidade, o nível de empenho dos alunos era

quase nulo, o que dificultou imenso a minha intervenção. Utilizei diversas estratégias, desde aulas polimáticas, premiar o empenho dos alunos no final das aulas, entre outras, mas nada resultou.

A última UD a ser abordada foi a modalidade de atletismo, onde lecionei duas aulas. Numa das aulas abordei os lançamentos do peso e do dardo, algo novo para a maioria dos alunos. Na fase inicial da aula, foram abordadas as técnicas de lançamento com materiais de esponja, para facilitar a aprendizagem e prática dos alunos. Mais tarde, e com as técnicas de lançamento consolidadas, os alunos realizaram os lançamentos com dardos e pesos de competição.

3.1.2.4. Avaliação

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras adota nas suas instalações o regime semestral, sendo então o ano letivo composto por dois semestres. Este modelo permite aos professores a realização de diversos “reports” de avaliação dos alunos, sendo estes transmitidos aos diretores de turma e posteriormente aos encarregados de educação. Ao longo do ano letivo 2021/2022 foram realizados dois “reports” de avaliação, um a meio de cada semestre. Nestes “reports”, os alunos eram avaliados nos parâmetros da avaliação sumativa, através de uma escala compreendida entre o Insuficiente (I), Suficiente (S), Bom (B) e Muito Bom (MB). Desta forma, os encarregados de educação conseguem acompanhar com maior regularidade o desempenho dos alunos nas diversas disciplinas ao longo de todo o semestre, ao invés de apenas terem conhecimentos das avaliações na altura das avaliações finais de semestre.

A avaliação na disciplina de EF constitui três momentos diferentes: a avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e por fim, a avaliação sumativa. Em relação à avaliação diagnóstica, esta é realizada nas primeiras aulas de cada unidade didática e visa observar e perceber os níveis de desempenho, tanto individualmente como ao nível de turma. Após identificadas as principais dificuldades dos alunos, é altura de construir a UD e definir objetivos para atingir até ao final da modalidade. Nesta avaliação foi utilizada uma escala 1 a 4, onde 1 - “não executa”, 2- “executa com dificuldade”, 3 – “executa com pouca dificuldade e 4 - “executa sem dificuldade”. Esta escala foi utilizada em todas as modalidades, mais especificamente em todos os gestos técnicos referentes à modalidade e conhecimento sobre a mesma, ou seja, a escala foi utilizada, como por exemplo, no lob na modalidade de badminton, com o auxílio das componentes críticas do movimento.

Mesmo com a utilização da escala e das componentes críticas para auxiliar o processo de avaliação diagnóstico, tive algumas dificuldades, entre as quais, observar todos os alunos nos gestos técnicos

estipulados, o tempo despendido para a realização das avaliações não era o indicado, o meu posicionamento na aula e a escolha dos exercícios de avaliação. O facto de ser a primeira vez que estive inserido no contexto escolar, fez com que por vezes as avaliações pudessem não ser as mais indicadas e algo injustas, e por isso, o professor orientador foi uma ajuda fundamental neste ponto. Como referido, durante o ano letivo de estágio, apenas duas aulas eram destinadas à avaliação (uma para a avaliação diagnóstica e outra para a avaliação final) da UD, o que me obrigava a avaliar todos os alunos em uma só aula. Como as turmas eram numerosas, era impossível avaliar todos os parâmetros pretendidos, fazendo com que fosse obrigado a utilizar estratégias que me ajudassem neste aspeto. No segundo semestre, apesar de destinar igualmente duas aulas para as avaliações, começava a realizar a mesma no final das últimas aulas da UD, conseguindo realizar a avaliação com maiores certezas e justiça.

Em relação à avaliação formativa, a mesma foi realizada em todas as aulas, de forma contínua, observando os níveis de desempenho e a evolução dos alunos.

Por fim, a avaliação sumativa era realizada no final da UD de cada modalidade, tendo como objetivo avaliar os níveis de desempenho dos alunos após realizadas todas as aulas da modalidade, verificar se existiu evolução ou não, comparando com os resultados da avaliação diagnóstica e averiguar se o processo de ensino-aprendizagem foi eficaz. Tal como na avaliação diagnóstica, foi utilizada a mesma escala de avaliação e os conteúdos observados, de forma a ser mais perceptível a evolução dos alunos. Em comparação com a avaliação diagnóstica, a avaliação dos alunos no final das unidades didáticas foi mais simples, uma vez que tinha mais experiência neste parâmetro e o conhecimento sobre os alunos era maior, o que fez com que não resumisse a avaliação a uma só aula, mas a todo o processo de aprendizagem dentro da modalidade. Contudo, foi importante reunir e discutir as avaliações com o professor orientador, para que as mesmas fossem o mais justo possível.

De seguida, apresento a Figura 4, onde são apresentados os parâmetros referentes à avaliação sumativa na Escola Secundária Quinta das Palmeiras.

Semestres	1º Semestre			Avaliação 1º Semestre
	Conhecimentos Capacidades Atitudes e Comportamentos			
Domínios Descritores	A,B,C,D,E,F,G,H,I			
PASEO	Conhecimentos e capacidades (80%)		Comunicação, atitudes e comportamentos (20%)	
	Saber Científico Expressão	Média	Comunicação, atitudes e comportamentos em ambientes de aprendizagem	

Figura 4: Avaliação Sumativa ESQP

Domínio Conhecimentos e Capacidades - 80%

- Saber Científico/Expressão.

Domínio Comunicação, Atitudes e Comportamentos - 20%

- Informação, Comunicação e Linguagem;
- Desenvolvimento Pessoal e Autonomia;
- Relacionamento Interpessoal.

A avaliação sumativa, na ESQP, é contínua ao longo de todo o ano letivo, sendo os parâmetros de avaliação da disciplina de EF os mesmos para as restantes disciplinas, ficando assim a nossa disciplina prejudicada, uma vez que não existia nenhum espaço na avaliação para a componente prática da disciplina. Desta forma, o Grupo de EF definiu algumas diretrizes para que a avaliação fosse equitativa em comparação com as outras disciplinas.

Durante todo ao ano letivo, existiram alguns casos de alunos com atestado médico, o que os impossibilitou de realizar grande parte das aulas. Desta forma, a avaliação dos mesmos sofreu algumas alterações, sendo que a parte prática da avaliação foi substituída pela realização e apresentação de trabalhos teóricos. A quantidade de trabalhos realizados dependia do tempo de ausência do aluno à componente prática da aula, sendo que em média, os alunos realizaram dois trabalhos por semestre. Os mesmos tinham como principal foco os conteúdos da área dos conhecimentos, como pudemos verificar no Anexo 3.

Uma vez que a rotação dos estagiários foi feita a meio dos semestres, as avaliações foram realizadas pelo antigo professor da turma e pelo atual, visto que aquando da mudança dos professores estagiários, algumas UD's já estavam finalizadas.

Enquanto professor estagiário, a avaliação foi dos momentos onde senti maiores dificuldades. Por vezes sentia que a metodologia de avaliação não era a mais correta e que estaria a ser injusto com determinados alunos. Para que no final todas as avaliações fossem as corretas, a ajuda foi professor Nuno foi preponderante.

Por fim, é importante referir os indicadores utilizados para a realização da avaliação, tanto diagnóstica, como formativa e sumativa. Estes indicadores foram designados pelas Aprendizagens Essenciais para o ano de escolaridade da turma e para o nível da mesma (nível introdução ou nível elementar). Por exemplo, para a modalidade de Basquetebol os indicadores foram os seguintes: receção, posição de tripla ameaça, lançamentos, drible, passe, desmarcação, desarme e ressalto, como representa a seguinte figura.

AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA DE BASQUETEBOL									
Indicadores	Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto	Realiza com oportunidade e correção o lançamento (na passada/ a curta distância)	Realiza com oportunidade e correção o drible (proteção/progressão)	Realiza com oportunidade e correção o passo (peito/picado)	Desmarca-se oportunamente	Procura desarmar e interceptar , colocando-se entre a bola e a cesto	Participa no ressalto (ofensivo e defensivo)	MÉDIA	(0-20)
Turma									

Figura 5: Indicadores de Avaliação - Basquetebol

Estes indicadores, como referido, foram utilizados para os três tipos de avaliação, para facilitar a avaliação dos alunos e como forma de comparação dos gestos técnicos para as diferentes aulas. Os resultados destes indicadores serviram como suporte ao planeamento das Unidades Didáticas, como esclareço melhor no ponto 3.1.1.2.

3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I

O Estágio Pedagógico é o culminar de diversos anos de estudo, onde os professores estagiários colocam em prática todas as aprendizagens adquiridas ao longo do seu percurso académico. O ano de estágio caracteriza-se por mais um período de enormes aprendizagens, mas também adversidades e contrariedades que nos fazem crescer enquanto futuros professores de EF. O primeiro contacto com a escola foi um momento de bastante nervosismo e ansiedade, mas tudo ficou mais facilitado pela forma como fomos recebidos por toda a comunidade escolar, desde o diretor, passando pelos professores de outras disciplinas até a todos os funcionários da escola, tornando-nos parte integrante da mesma.

Começando pelas aulas no 2ºCiclo, na Escola Básica Pêro da Covilhã, esta foi uma curta experiência, uma vez não lecionamos nenhuma aula, contactando apenas diretamente com os alunos numa atividade, no “Dia Olímpico”. De uma forma geral, foi perceptível que esta faixa etária exige maior controlo e atenção às situações comportamentais dos alunos, no entanto, os alunos apresentam grandes índices de motivação e empenho, criando bons climas de aula.

Em relação ao ensino secundário, existiu um fator que foi preponderante para a minha melhoria enquanto professor. A supervisão constante do professor orientador em todos os meus momentos, foi um elemento-chave durante todo este processo, sendo um auxílio em todas as minhas dúvidas e também um crítico em todos os aspetos onde estava errado. Para além do professor orientador, o núcleo de estágio foi uma pedra basilar durante todo o ano, principalmente na constante partilha de informação que fazíamos e os feedbacks após todas as aulas, que sempre me ajudaram. Por último, a observação das aulas de todos os professores estagiários, onde percecionei erros comuns e as estratégias utilizadas para os superar, que sempre me ajudaram na resolução das minhas dificuldades.

Só através da observação destas aulas consegui perceber determinados comportamentos dos alunos, a eficácia ou não de alguns exercícios, transpondo todos estes conhecimentos para as minhas aulas.

Antes de iniciar a leção das aulas, foi necessário elaborar todo o planeamento anual, sendo este um dos principais obstáculos que encontrei nas primeiras semanas de estágio. Reunir as modalidades todas a abordar ao mesmo tempo que tivemos que respeitar a rotação dos espaços, foi uma tarefa difícil, e teve de ser realizada com o máximo de responsabilidade possível, pois define todo o desenvolvimento da turma na disciplina de EF.

Em relação à leção das aulas, o período de estágio proporcionou-me o contacto com três turmas completamente díspares, o que tornou ainda mais enriquecedor este tempo. Devido a isto, fui sistematicamente obrigado a procurar novas estratégias de forma a potenciar o máximo de alunos possível. Aspetos como a comunicação com os mesmos, o tipo de aulas e a organização das mesmas, foram sempre sofrendo alterações de turma para turma, tentando com que as aulas obtivessem o maior tempo útil possível. Começando por comparar o número de alunos das turmas, este variava entre 19 alunos e 30 alunos, o que para a idealização das aulas facilitava ou dificultava diversos aspetos. Com a turma mais pequena, existiam menos preocupações com a comunicação (por serem menos alunos) e em relação ao espaço, todos eram adequados, mesmo que a aula fosse em meio pavilhão, uma vez que, devido ao número de alunos, conseguia realizar todo o tipo de exercícios. Com a turma mais numerosa, era obrigado a utilizar estratégias de comunicação, como um discurso simplificado e curto, de forma a que a informação chegasse a toda a gente. Em relação às aulas e à sua organização, a mesma dependia muito do espaço a que a aula estava destinada. Caso a aula fosse no ginásio, ficava difícil colocar 30 alunos a realizar parte prática ao mesmo tempo, obrigando-me a procurar outras soluções para um determinado grupo de alunos. Estas soluções passaram pela realização de “Kahoot´s” e atividades mais teóricas. No caso da turma do 11ºA, devido aos alunos chegarem sempre a horas e demonstrarem empenho na aula, conseguia realizar planos com mais exercícios e no caso do aquecimento, conseguia realizar exercícios direcionados para a modalidade em questão, pois tinha a noção que os alunos não descuravam a vertente do aquecimento. Já em relação ao 11ºE, a turma chegava sempre para além do tempo permitido, o que levava a que o plano tivesse que ser bem estruturado para que conseguisse realizar todos os exercícios planeados. Em relação ao aquecimento, na turma do 11ºE, era obrigado a realizar um aquecimento tradicional com corrida e mobilização articular, uma vez que a turma não apresentava muito empenho nos exercícios, o que mais tarde poderia levar a lesões ou complicações nos alunos. Mesmo assim, esta variabilidade de turmas e alunos foi um dos aspetos positivos do EP, uma vez que é de enorme importância o contacto com diversas personalidades, de forma a estar o mais preparado possível para o futuro.

Por fim, é importante salientar a avaliação e todos os seus problemas inerentes. A avaliação dos alunos é um parâmetro fundamental na de um professor, e para um professor estagiário acarreta muitas preocupações e receios. Na ESQP, a avaliação é caracterizada pela utilização de uma escala em todos os momentos relacionados com a modalidade, isto é, conteúdos práticos e conteúdos teóricos. A utilização de uma escala para diversos parâmetros dificulta imenso o trabalho do professor, principalmente quando as turmas são numerosas, ficando a sensação que podemos estar a ser injustos com os alunos. Após realizadas as avaliações, estas eram comparadas com as avaliações do professor orientador, e após breves discussões, eram finalizadas em sintonia, fazendo com que nos sentíssemos parte ativa de todo o processo, o que se verificou uma vantagem nas avaliações futuras.

Acrescentando, foi notória a minha evolução pessoal e profissional, naquele que foi o meu tempo enquanto professor estagiário de Educação Física na Escola Secundária Quinta das Palmeiras. Entre algumas melhorias, gostaria de destacar as que diretamente melhoraram a minha função como professor, sendo a comunicação, a projeção da voz, a utilização correta dos feedbacks, a postura e o posicionamento na aula. Muitas destas bases necessárias na lecionação de aulas foram adquiridas através da licenciatura e do mestrado na UBI, foram diversos os professores que através das suas experiências procuraram dar-nos as ferramentas para exercer de forma correta esta profissão, mas, na minha opinião, é na parte prática que aprendemos e vivenciamos o que é ser um professor de educação física. Neste momento posso afirmar que me sinto preparado e habilitado para exercer, de forma autónoma e eficaz, a profissão de professor de Educação Física.

3.2. Área II – Participação na Escola

3.2.1. Desporto Escolar

O DE apresenta um papel de enorme relevo nas escolas, pois oferece aos alunos um leque diversificado de modalidades que os mesmos podem praticar, sem que tenham alguma preocupação monetária.

O núcleo de estágio ficou responsável pelos grupos-equipa de badminton e escola ativa. O primeiro, já se encontrava em funcionamento há muitos anos, e por isso, verificou-se uma enorme afluência todas as semanas, com cerca de 15 alunos por treino. Os treinos eram realizados todas as quartas-feiras das 14h às 16h, no pavilhão/ginásio da escola. Todas as planificações dos treinos ficaram ao encargo do NE, bem como a organização das saídas para as competições da modalidade, onde cada estagiário acompanhou os alunos numa saída. Ao longo do ano existiram quatro competições para os alunos, duas para cada escalão etário. Os alunos da escola participaram na fase distrital, honrando o nome da escola em todas as ocasiões, tanto dentro de campo como fora dele. Mais tarde, um dos alunos conseguiu a qualificação para as concentrações regionais, o que deixou o NE contente por todo o

trabalho realizado no desporto escolar. Em contrapartida, nem tudo correu como prevíamos, a modalidade de escola ativa não obteve a afluência desejada, mesmo após vários esforços dos estagiários, desde divulgação por flyers e digitalmente e a sensibilização dos alunos tanto das nossas turmas como de outros professores. O desporto ativo realizava-se às quartas-feiras à tarde, das 14h às 16h. É importante salientar que esta modalidade era destinada apenas para alunos do 7º, 8º e 9º ano, o que reduziu imenso a população alvo que tínhamos. Aliado a este fator, já existiam outros grupos-equipa dedicados a esta faixa etária, como a patinagem, o basquetebol e o futsal. Após várias tentativas falhadas, optamos por concretizar esta modalidade uma vez por mês, mas realizando atividades novas para os alunos. Entre algumas atividades, gostava de destacar a atividade do T'ai Chi Chuan, onde estiveram presentes os Sensei Miguel Taborda e Marina Cardona e a atividade do Laser Run, em colaboração com o Pentaclube da Covilhã. Nestas atividades procuramos dar a conhecer aos alunos diferentes desportos que estão disponíveis na cidade da Covilhã e que a maioria dos alunos desconhecia. De uma forma geral, ficamos satisfeitos de como decorreu esta nova modalidade do desporto escolar, que apesar de não se ter realizado com a frequência que gostaríamos, proporcionou aos alunos experiências inovadoras.

Em suma, a participação no desporto escolar foi bastante positiva e importante para mim, principalmente em termos do discurso e instrução, uma vez que me ajudou imenso nestes pontos, devido ao facto de serem menos alunos e facilitar o meu discurso, conseguindo com que todas as informações chegassem aos alunos que estavam presentes. O facto de existirem sensivelmente metade dos alunos no DE em comparação com as turmas, facilitou a minha evolução enquanto professor e ajudou-me na implementação de estratégias que mais tarde me auxiliaram no contexto de turma, principalmente a utilização de discursos mais simples e sucintos. Em comparação com a lecionação das aulas, os treinos do desporto escolar são bastante diferentes, os alunos demonstram todos um enorme gosto e empenho na modalidade em questão, facilitando o clima e todo o decorrer do treino. Por fim, o desporto escolar na modalidade de badminton proporcionou-nos a organização de uma concentração na nossa escola. Nesta concentração estiveram presentes quatro escolas e cerca de 30 alunos. Apesar de todo o trabalho que o NE teve, o dia da concentração foi um sucesso.

3.2.2. Intervenção na Escola

Ao longo de todo o ano letivo, o NE realizou e auxiliou todas as atividades que o grupo de EF se propôs a realizar. Desde a organização do Corta-Mato escolar, o Mega Atleta, a concentração regional de Ténis de Mesa, até às atividades que o NE organizou:

Dia da Inclusão Social

No âmbito do Dia Nacional da Inclusão Social, no dia 10 de dezembro, o GEF dinamizou uma atividade, organizada pelo NE em colaboração com o Grupo de Educação Especial da ESQP. Dia destinado a atividades no âmbito do desporto adaptado, em colaboração com o grupo de Necessidades Educativas Especiais (NEE). O objetivo desta atividade foi proporcionar aos alunos sem NEE experiências que permitam vivenciar e sensibilizar para as dificuldades que os alunos com NEE encontram no seu quotidiano, dado que a perceção das dificuldades que estes alunos enfrentam nos faz refletir acerca das nossas. Estas experiências foram colocadas em prática através do contacto com modalidades como o Boccia, Goalball, Voleibol Sentado, Ténis de Mesa Adaptado e ainda uma atividade de descoberta guiada.

Laser Run

Esta atividade decorreu no dia 26 de janeiro, sendo organizada pelo NE de EF em colaboração com o professor Amaro Teixeira, como também com outros membros do Pentaclubes da Covilhã. Estes outros membros são, simultaneamente, alunos da escola e atletas deste clube, nesta mesma modalidade, que de livre vontade se voluntariaram a auxiliar em tudo o que fosse necessário. Esta atividade teve como principal objetivo proporcionar aos alunos o contacto com uma modalidade que os mesmos desconheciam e ao mesmo tempo, ajudar e publicitar uma entidade desportiva da cidade, isto é, fazer com que a distância entre a escola e os clubes/associações da região diminuísse e desta forma fomentar nos alunos a prática de exercício físico fora do contexto escolar.

T'ai Chi Chuan – Defesa Pessoal

Esta atividade decorreu no dia 16 de fevereiro, e participaram na mesma todas as turmas que tiveram educação física na manhã deste dia. Esta atividade foi proposta pelo núcleo de estágio de Educação física e pelo grupo de Educação Física, em parceria com o Centro de Artes Marciais da Covilhã, propriedade dos Sênses Miguel Taborda e Marina Cardona, mestres em várias modalidades dentro das Artes Marciais e condecorados nacionalmente e internacionalmente. Esta atividade teve como objetivo dar a conhecer aos alunos envolvidos algumas técnicas de defesa pessoal e ao mesmo tempo publicitar uma entidade desportiva da cidade da Covilhã, desconhecida por grande parte dos intervenientes.

Peddy Paper com Orientação

Esta atividade realizou-se dia 2 de maio, em cooperação com o NE de Físico-química, numa colaboração multidisciplinar. Esta atividade consistiu num percurso pedestre de orientação, disputado em contrarrelógio, no qual existiam diversos pontos de controlo (CP's) obrigatórios e alguns pontos

de controlo autónomos, encontrando-se estações constituídas por atividades. Esta atividade teve como objetivos a fomentação de práticas de atividade física ao ar livre, a identificação e interpretação de um mapa de orientação, de acordo com pontos de referência e a sua localização no espaço envolvente, a identificação, após orientação do mapa, do melhor percurso para atingir os postos de passagem no menor tempo possível e a multidisciplinidade entre a EF e a FQ. Nesta atividade, os alunos puderam participar nas estações que organizamos, entre muitas destaco a de Laser Run, jogo da memória, chão é lava, descobre a cor, e as estações realizadas pelos professores estagiários de FQ, joker científico e jogo da densidade.

3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II

Em relação ao Desporto Escolar, este foi um ano bastante satisfatório em termos dos objetivos proposto no início do ano. Após os anos de pandemia que vivenciamos, o importante para este ano passava por voltar com o grupo-equipa ao ativo e juntar um número de alunos que preenchesse grande parte dos escalões que competiam, ou seja, os escalões de iniciados e juvenis, tanto no género masculino como no feminino. Apesar de não termos alunos para o escalão de juvenis femininos, conseguimos, devido ao elevado número de alunos, competir nas categorias de pares e pares mistos. Para além da planificação e lecionação dos planos de treino, o NE ficou responsável pela logística que envolviam todas as concentrações das modalidades. Quando realizada na nossa escola, o NE ficou responsável por contactar as escolas envolvidas de forma a perceber os alunos que iriam participar, tratar da logística dos jogos (calendário), marcações dos campos e alimentação para os alunos. No caso das concentrações serem fora da escola, o professor estagiário responsável tinha como funções tratar das autorizações para os encarregados de educação, atualizar o dossier da modalidade e no dia da prova, organizar o material para levar, bem como alimentação para os atletas. No que respeita às atividades realizadas ao longo do ano letivo, tivemos a oportunidade de planear e organizar quatro atividades, onde conseguimos envolver tanto a comunidade escolar, mais concretamente o departamento de NEE, bem como entidades exteriores como o Pentaclubes da Covilhã e o Centro de Artes Marciais da Covilhã. O NE ficou ciente de toda a logística envolvente nestas atividades, desde as autorizações do gabinete diretivo, ao contacto com as entidades exteriores, até ao planeamento e organização da atividade. Para além das atividades organizadas pelo NE, auxiliamos o GEF nas tradicionais atividades da escola, como o Corta-Mato e o Mega Sprinter, onde aprendemos metodologias e estratégias para a organização de eventos destas dimensões. É importante referir que geríamos também a página de Instagram “Pensa Diferente, Vive o Desporto”, uma conta que foi criada e dinamizada no ano letivo anterior pelas nossas colegas, e que tivemos o privilégio de continuar o trabalho. Na página eram publicadas todas as atividades que foram realizadas, bem como registo fotográficos das mesmas.

Apesar de todo o sucesso alcançado, existiram diversas dificuldades que o NE teve que ultrapassar. Em relação ao DE, e como referido, a modalidade de Escola Ativa não obteve o sucesso desejado, devido ao facto de não conseguirmos ter alunos de forma regular. Fomos obrigados a procurar alternativas para contornar este problema, sendo atividades alternativas a solução que achamos melhor. Desta forma, tivemos de contactar com diversas entidades da região, perceber a disponibilidades dos mesmos, tratar da divulgação e preparar tudo o que fosse necessário para que as atividades tivessem sucesso.

Em relação à nossa intervenção na escola em termos de atividades, também tivemos alguns constrangimentos. Primeiro, porque não nos era permitidos realizar atividades para todas as turmas da escola, uma vez que as mesmas não podiam faltar às suas disciplinas, restando apenas os alunos que estavam a ter EF. Assim, apenas poderíamos realizar atividades com a duração do bloco de EF e existindo turmas com blocos de 45 minutos, dificultava ainda mais a nossa intervenção. Após todos estes problemas ultrapassados, tínhamos que pedir autorização aos professores de EF para que disponibilizassem as suas turmas, o que em alturas de avaliação era muito difícil. Mesmo assim realizamos as atividades, desde a participação de cerca de 60 alunos por bloco à participação de 100 alunos por bloco, incluindo sempre os alunos do Departamento de Educação Especial. Como referido em cima, também tivemos dificuldades na participação de entidades externas, muito devido ao facto dos horários das atividades, ficando as mesmas ao encargo total do NE.

Em suma, o DE e todas as atividades que estive inserido, foram momentos de enorme aprendizagem e desempenharam um papel fundamental na nossa integração na comunidade escolar, uma vez que as atividades tentavam sempre envolver o máximo de pessoas possível. Após a realização das atividades, ficamos a perceber que a planificação e a organização da atividade são aspetos preponderantes para que não existam falhas e tudo corra dentro do previsto, deixando um agradecimento especial ao Professor Nuno que sempre nos auxiliou em todas as atividades, criando-nos possíveis problemas que nunca pensaríamos. Por fim, no futuro a ESQP, deveria procurar realizar mais atividades multidisciplinares, visto serem bastante benéficas para os alunos, envolvendo assim o exercício físico a outras disciplinas.

3.3. Área III – Relação com a Comunidade

3.3.1. Direção de Turma

O Diretor de Turma (DT) é um elemento essencial na ligação entre todos os intervenientes na escola, ou seja, na ligação entre alunos, professores e encarregados de educação (EE). Neste ano letivo, e em relação às direções de turma, os estagiários ficaram ao encargo dos professores de EF, sendo a

Professora Dina Rodrigues a minha orientadora. A professora Dina tinha como Direção de Turma, a turma do 8ºA composta por 27 alunos, sendo que dois deles eram portadores de Necessidades Educativas Especiais (NEE), ambos com défice cognitivo. O facto de existirem alunos com NEE, ajudou a perceber toda a burocracia que o DT tem que realizar, nomeadamente as medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão, sendo este um aspeto fundamental na integração de todos os alunos.

Enquanto professor estagiário, participei em todas as reuniões intercalares de turma, reuniões do conselho de turma e nas reuniões da direção de turma, auxiliando a professora na realização da ata. Por iniciativa própria, propus à professora a presença em algumas reuniões com encarregados de educação, de forma a perceber todos os procedimentos que se deveria ter nestes casos, casos existisse algum problema.

Após a minha intervenção durante todo o ano letivo, fiquei com perfeito conhecimento das exigências que o cargo de DT tem, de toda a responsabilidade e de todos os procedimentos burocráticos que abrange uma direção de turma, tanto ao nível da escola como dos alunos e dos seus encarregados de educação. Por fim, foi importante perceber toda a preparação que o DT tem para a realização de todas as reuniões, bem como a concretização das referentes atas.

3.3.2. Integração com o Meio

A integração com o meio escolar da Escola Secundária Quinta das Palmeiras revelou-se um procedimento bastante facilitado e rápido, principalmente devido ao facto do professor Nuno Rodrigues preocupar-se bastante com a nossa integração. No primeiro dia que o NE chegou à escola, o professor teve a preocupação de nos mostrar toda a escola bem como todos os professores e funcionários, desde os funcionários do portão da escola, aos elementos da secretaria até ao gabinete diretivo.

Nos primeiros dias na escola, participamos na reunião de início de ano, onde estiveram presentes todos os professores e o diretor da escola, onde para além das boas-vindas, referiu alguns pontos importantes referentes ao Covid-19, que nos ajudaram na realização das aulas práticas. Quero ainda deixar um agradecimento especial aos funcionários do pavilhão, que para além de uma visita guiada a todas as instalações desportivas, estiveram disponíveis a ajudar-nos durante todo o ano letivo.

Apesar do NE ter uma excelente relação com toda a gente, a pandemia trouxe algumas complicações neste ponto. Apesar da utilização das máscaras, o NE optava maior parte das vezes por ficar na sala de professores do pavilhão para diminuir o número de contactos com outros professores. Assim, mesmo com todos estes constrangimentos, mantivemos contacto com todos os departamentos da

escola, sendo todos os professores e funcionários prestáveis e empáticos em todos os momentos para os professores estagiários.

Por último, em relação às turmas em que intervimos, foi um processo em crescente. No início, existiram situações onde os alunos nos punham em sentido, existindo alturas que era difícil manter ligações professor-aluno, uma vez que eramos relativamente novos, e os alunos não demonstravam o mesmo respeito connosco como para os restantes professores. Contudo, e com o passar do tempo, conseguíamos criar ligações de empatia com as turmas, e todo o processo ficou mais facilitado. Passado o ano letivo, sinto que deixámos a nossa marca na escola, em particular com as equipas do DE e com os alunos das NEE, visto que criamos enormes ligações de amizade com os mesmos, realçando-se nestes a sua boa disposição diária e amabilidades para com todos.

3.3.3. Reflexão Global sobre a Área III

Para que todo o processo do estágio pedagógico seja aproveitado ao máximo, é importante que a relação com a comunidade escolar seja uma relação prestável e empática, uma vez que esta relação beneficia o professor, fazendo com que o mesmo faça o seu trabalho na sua plenitude. Esta excelente relação com a comunidade, levou ao sucesso nas ações do professor, como se verificou em relação ao desporto escolar. Como referido, no DE realizamos algumas atividades, e principalmente os funcionários, foram sempre os primeiros a ajudar, desde a montagem de todo o material, o auxílio e organização dos alunos e no final das atividades, na limpeza de todo o material e do espaço utilizado.

Até aos primeiros contactos na escola, o NE não tinha tido qualquer familiaridade com as realidades de um DT. Todos os procedimentos realizados foram uma novidade para qualquer um dos estagiários, e ficou muito perceptível a importância de um DT na ligação entre os professores, alunos e respetivos encarregados de educação. Outra novidade, foi a quantidade de burocracia que um DT tem que preparar para as reuniões durante o ano, entre as quais, reuniões intercalares, reuniões do conselho de turma e reuniões da direção de turma. O papel do DT é fundamental, e ao longo do ano percebemos ainda melhor todas as suas responsabilidades.

Em relação à integração com o meio escolar, esta foi um processo em crescente, que foi melhorando ao longo do ano de estágio. Todo o pessoal docente e não docente foram decisivos na inclusão do NE na escola, mas em especial, o professor Nuno Rodrigues, que procurou dar-nos a conhecer todos os cantos da escola. Esta excelente relação com toda a comunidade escolar, fez com que todo o nosso trabalho na escola pudesse ser realizado com qualidade e brio, sentindo-nos parte ativa na escola, facilitando todas as nossas tarefas, tanto na lecionação de aulas, na realização de atividades e em todas as nossas saídas da escola.

Em suma, a comunidade escolar é parte integrante do nosso sucesso enquanto professores estagiários bem como do sucesso escolar dos alunos. Desde o gabinete diretivo até aos funcionários dos pavilhões, todos têm um papel importantíssimo dentro do contexto, proporcionando as melhores condições de aprendizagem a todos os envolvidos.

4. Reflexão Final

O Estágio Pedagógico foi uma etapa fundamental na minha vida, uma etapa onde evolui a todos os níveis. Por um lado, foi um ano recheado de aprendizagens e vivências académicas, culminando o meu ciclo académico. Por outro, a nível pessoal, foi um ano de superação de medos e receios e com a sensação de certeza em relação ao futuro que escolhi. Após muitas vivências no contexto escolar, percebi a importância do professor no sucesso dos alunos, tanto ao nível académico como ao nível social, pois para além de todos os conteúdos que fornecemos aos alunos, somos responsáveis pela transmissão de valores éticos, morais e sociais, formando bons humanos para a sociedade atual. Como referido, o professor é um elemento-chave no processo evolutivo dos alunos como cidadãos, muito para além de um mero transmissor de conhecimento, devendo ser alguém em quem os alunos confiem e possa debater qualquer problema das suas vidas.

Na fase inicial deste longo percurso, prevalecia um enorme medo e ansiedade devido a toda a responsabilidade que este cargo acarreta, dificultando a minha intervenção nas aulas e consequentemente o desempenho dos alunos. Contudo, a forma como o NE foi acolhido na ESQP, tanto pelo professor Nuno como pelo restante docente e não docente, foi um dos pontos fundamentais para que nos sentíssemos confortáveis e pudéssemos dar o melhor de nós enquanto professores estagiários. Durante todo o ano letivo, existiram momentos de altos e baixos, mas finalizado o ano letivo, fico com a sensação que os bons momentos predominaram e fizeram com que conseguisse pôr em prática todos os conhecimentos adquiridos nos anos anteriores. O NE, para além de meus colegas são meus amigos, e eles foram um enorme auxílio durante todo este processo, tanto na resolução de problemas com as turmas como na minha melhoria enquanto pessoa e professor, pois foram eles os primeiros críticos às minhas ações, mas também os primeiros a felicitar os meus sucessos.

Em relação à minha intervenção na EBPC, esta foi quase nula infelizmente. A professora responsável não teve a abertura que gostaríamos, e durante todo tempo passado na escola, apenas observamos aulas. Fica a sensação que teria sido importante contactar com alunos desta faixa etária, enriquecendo ainda mais o nosso ano de estágio. Ainda assim, foram perceptíveis as diferenças para o ensino secundário, principalmente, por um lado em relação aos níveis comportamentais, e por outro em relação aos níveis de empenho dos alunos nas aulas. No que toca à ESQP, a nossa intervenção foi completa, desde a intervenção em diversas turmas, o DE até à direção de turma. A oportunidade de

contactar com três turmas distintas durante o ano, foi um aspeto bastante importante no meu crescimento enquanto professor, uma vez que fui obrigado a adotar várias posturas e metodologias de ensino, indo de encontro ao sucesso dos alunos. Desde o início do ano, a comunicação com os alunos era um dos principais problemas que sentia durante a lecionação das aulas. Este problema fez com que a informação não chegasse aos alunos da melhor forma, o que originava perdas de tempo desnecessárias e reduziu o tempo útil das aulas. Com o passar das aulas, a minha confiança começou a aumentar e a utilização de um discurso simples e direto, fizeram com que a informação chegasse mais facilmente aos alunos e as aulas começassem a ter um bom clima.

Em relação à nossa participação na escola, é um aspeto que nos deixa tremendamente orgulhosos, tanto no DE como em todas as atividades que realizamos enquanto NE. No que diz respeito ao DE, foi um gosto imenso partilhar este ano letivo com todos os alunos participantes. Era notório a paixão que os alunos tinham pela modalidade, todo o empenho que demonstravam em todos os treinos. Todo o trabalho deste ano letivo foi recompensado para os alunos, uma vez que todos os que participaram nas concentrações foram medalhados. Após a realização de diversas atividades, fica a sensação de que todas obtiveram o sucesso, principalmente quando as atividades estavam relacionadas com modalidades alternativas, modalidades estas que os alunos desconheciam. De forma breve, o Programa Nacional de Educação Física deveria dar maior ênfase às modalidades alternativas, procurando dar aos alunos maior número de experiências, ao invés de tornar as aulas de EF uma monotonia no que toca às modalidades abordadas.

Ainda durante o período de estágio, tive contacto direto com as funções de um diretor de turma. Foi importante perceber todo o trabalho realizado por um DT, principalmente na organização das diversas reuniões ao longo dos semestres e a realização das respetivas atas. O DT tem um papel fundamental dentro do contexto, resolvendo qualquer problema existente dentro de uma sala de aula e fazendo todas as ligações entre os professores, os alunos e os respetivos encarregados de educação.

Como já foi referido ao longo deste documento, muito do sucesso obtido ao longo deste ano deveu-se à forma como a escola e todo o pessoal docente e não docente nos recebeu e acolheu, sendo os primeiros a auxiliar e a solucionar qualquer dificuldade que tivéssemos, dando um ênfase especial ao professor Nuno, que nos deu todas as bases necessárias para a lecionação das aulas.

Fazendo uma reflexão ao ano de EP, foi uma etapa na minha vida onde aprendi e melhorei em muitos fatores, principalmente no campo da comunicação, onde sempre tive enormes dificuldades. Contudo, sinto que ainda tenho alguns aspetos a melhorar, principalmente no conhecimento de algumas modalidades, em especial a modalidade de andebol, dança e ginástica, modalidades estas que estiveram pouco ligadas à minha vida durante a minha formação. Mesmo assim, tenho a perfeita

noção que ao longo dos anos, adquirindo maior experiência na área, este fator vai deixar de ser um problema.

Em suma, este foi um ano de bastante trabalho e dedicação e que agora termina. Acima de todas as aprendizagens, ficam as histórias e amizades que se criaram na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, e que vou levar para a vida. Para além de todos os constrangimentos associados a um professor estagiário, a pandemia que vivenciamos veio acrescentar mais alguns problemas à lecionação das aulas. Na parte inicial do ano letivo fomos obrigados a respeitar algumas diretrizes que a direção da escola impunha, entre as quais, a proibição da utilização dos balneários e coletes e higienização de todo o material sempre que mudávamos de exercício. Estas restrições levaram a que as aulas tivessem menos tempo útil e que os alunos apresentassem alguns receios. Como professor, foi extremamente difícil contornar estes fatores, principalmente em relação aos alunos. Após ultrapassadas todas as adversidades, foi possível lecionar uma aula de EF na sua plenitude, com todas as características que esta disciplina apresenta e que faz com que os alunos tenham um gosto especial pela mesma.

5. Referências Bibliográficas

- Aguiar, M. (2019). Ensino da Educação Física [PowerPoint slides].
- Barros, I., Pacheco, A. R., & Batista, P. (2018). A experiência de estágio: o impacto e as primeiras vivências do estudante estagiário de Educação Física. *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos*, 99, 605-632.
- Bossle, F. (2002). Planejamento de ensino na educação física-uma contribuição ao coletivo docente. *Movimento*, 8(1), 31-39.
- Direção Geral da Educação (1998). Programa Nacional de Educação Física – Ensino 2o Ciclo, Capítulo I, Obtido em novembro de 2019.
- Direção Geral da Educação (1998). Programa Nacional de Educação Física – Ensino 2o Ciclo, Capítulo II. Obtido em outubro de 2019.
- Decreto-lei no 75/2008 de 22 de abril. Diário da República no 79/2008 – I Série. Lisboa: Ministério da Educação.
- Escola Secundária Quinta das Palmeiras. (2017). Retrieved from <https://www.quintadaspalmeiras.pt/portal/index.php>
- Escola Secundária Quinta das Palmeiras (2017). Projeto Educativo 2017/2021. Documento interno. Covilhã.
- Gomes, L., Martins, J., & Costa, F. (2017). Estilos de ensino em Educação Física. *Educação Física escolar: referenciais para o ensino de qualidade. Belo Horizonte: Casa da Educação Física*, 87-108.
- Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2014). Planeamento na ótica dos professores estagiários de educação física: dificuldades e limitações. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 48(1), 55–67.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física 100, 110 e 120 anos*. Ministério da Educação. Departamento do Ensino Secundário.
- Universidade da Beira Interior (2020/2021). Regulamento do 2o Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Documento interno, UBI. Covilhã.
- Rodrigues, F. A., & Mogarro, M. J. (2020). Imagens de identidade profissional de futuros professores. *Revista Brasileira de Educação*, 25.
- Rosenberger, M. E., Dzewaltowski, D. A., & Ellis, S. D. (2017). Peer reviewed: Obesity and sedentary behavior among children and adolescents. *Preventing chronic disease*, 14.
- Simões, J., Fernandes, C., & Lopes, H. (2014). *Avaliar em educação física: a necessidade de um quadro conceptual. Problemáticas da educação física I*, 17-23.

CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução

A avaliação é considerada parte integrante do processo educativo, insubstituível em qualquer proposta de educação. A avaliação encontra-se vinculada ao processo de ensino e aprendizagem, no entanto, na prática esta fica bastante desassociada deste processo (Simões, Fernando & Lopes 2014).

Atualmente, a avaliação é vista como uma simples atribuição de notas, concedendo aos alunos um “rótulo”, ao invés de ser um meio em que o aluno orienta a sua prática e utiliza a avaliação como orientação para as suas necessidades educacionais (Simões, Fernando & Lopes 2014).

Desta forma, o professor de Educação Física deve assumir um papel preponderante na busca permanente das ferramentas mais adequadas para os alunos atingirem o sucesso escolar, ao contrário do que se verifica atualmente, onde podemos verificar critérios de avaliação desadequados, como por exemplo, a assiduidade, a utilização de roupa apropriada ou considerar o esforço e o comportamento dos alunos, critérios estes que desvalorizam e questionam a pertinência da EF para o currículo da escola (Moura, A. et al., 2021).

Popham (2011), afirma que os professores reconhecem que a avaliação deve ser incluída em todo o processo de aprendizagem, no entanto, encontram neste procedimento dificuldades à sua inclusão, muito devido à falta de formação e informação que os mesmos recebem nos seus percursos enquanto docentes. A avaliação é provavelmente o aspeto mais importante para ajudar os alunos a aprenderem, sendo considerada parte integrante do processo educativo. No entanto, sabemos que na prática pedagógica esta fica muitas vezes desligada deste processo. Como referem Shepard (2000) e MacPhail e Murphy (2017), a avaliação é encarada como um índice de sucesso escolar e não como a causa desse mesmo sucesso, assumindo meramente um papel de certificação e aprovação dos alunos, ou seja, a avaliação é caracterizada como uma simples atribuição de notas e não como um meio de orientar a prática dos alunos, levando-os ao encontro das suas necessidades. A avaliação nos moldes tradicionais em que se encontra, parece estar um pouco descontextualizada e desatualizada (Lopes, Gouveia, Alves & Correia, 2014), devendo preocupar os professores de Educação Física. Os autores acreditam que a avaliação deve tornar-se inovadora, levando o aluno a assimilar informações, utilizando-as nos contextos práticos. Luckesi (2011) afirma que o atual modelo de avaliação está distanciado da relação professor-aluno, fazendo com que o professor assuma um papel de “detentor da verdade”, avaliando os alunos por notas ao invés de classificar o seu processo de aprendizagem. O autor menciona ainda que existe uma necessidade de mudança na postura e métodos de avaliação por parte do professor, optando por uma avaliação qualitativa, sobrepondo-se às avaliações quantitativas dos testes e

trabalhos (Luckesi,2011). Atualmente a avaliação da disciplina de Educação Física é um processo dissociado do processo de ensino aprendizagem. Desta forma, verificamos uma total desvalorização da avaliação por parte dos alunos. Os alunos até podem ignorar as avaliações das habilidades motoras na disciplina de Educação Física, no entanto, se eles pretenderem ter uma boa classificação final, terão que participar ativamente no processo de avaliação. Por este motivo, é importante pensar e perceber como é que podemos incluir a avaliação ao longo de todo o processo de aprendizagem (Brown, 2005). A avaliação que não colabora para a aprendizagem escolar não tem sentido. Em sentido oposto, e segundo Black e Wiliam (1998), os processos avaliativos que envolvem os alunos melhoraram as aprendizagens dos mesmos, motivando e aumentando o interesse dos alunos na disciplina (Andersson, 2014). O envolvimento dos alunos no processo de avaliação, significa que estes aprendem a utilizar as informações da avaliação para gerar a sua própria aprendizagem.

Em suma, a avaliação deve sofrer algumas alterações, nomeadamente no conceito geral, passando de avaliação da aprendizagem para “avaliação através da aprendizagem”, onde os procedimentos e as práticas de avaliação são desenvolvidas para apoiar a aprendizagem do aluno, tornando o processo claro e transparente para o mesmo (Black & Wiliam, 1998; Torrance & Pryor, 1998; Gipps, 1999; Shepard, 2000; Andersson, 2014). Com isto, devemos interrogar-nos de como é que podemos utilizar a avaliação de forma a melhorar a aprendizagem dos alunos.

Atualmente, a avaliação divide-se em três grandes grupos: a avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa. Vygotsky (1978), Leirhaug e Annerstedt (2016) apresentam uma metodologia diferente de avaliação, sustentada numa aprendizagem sócio construtiva, baseada em quatro princípios chave: partilha dos objetivos de aprendizagem com os alunos, partilha dos critérios de avaliação, envolver os alunos na avaliação das próprias aprendizagens e utilização de feedbacks que favorecem o aluno. Em paralelo com o que os autores referem, surgiu a necessidade de encontrar um modelo alternativo de ensino para a disciplina de EF, surgindo então a Avaliação por Rubricas.

A avaliação por rubricas pode tornar-se uma alternativa ao modelo de avaliação atual. Sendo esta avaliação criterial, facilita o que os alunos necessitam de aprender e saber fazer, ou seja, “perante uma rubrica que se assume como sendo clara e bem construída, alunos e professores ficam bem cientes acerca das características e das qualidades que o trabalho deve ter para evidenciar as aprendizagens realizadas” (Fernandes, 2021). Neste estudo irei perceber as vantagens de se utilizar a avaliação como forma de aprendizagem, através da avaliação por rubricas.

A Avaliação por Rubricas poderá ser uma alternativa às metodologias de avaliação atuais. Fernandes (2021), refere que a utilização de rubricas de avaliação consiste num procedimento bastante claro e simples, sendo excelentes auxiliares quer para alunos, como para professores. As rubricas são um conjunto de critérios indicados para cada curso, programa ou tarefa a ser executada pelos alunos (Ludke, 2003). Fernandes (2021) esclarece que para um determinado critério, podemos ter três ou quatro indicadores ou descritores de níveis de desempenho que deverão indicar diretrizes

fundamentais, “para que os alunos possam regular e autorregular os seus progressos nas aprendizagens que tem de desenvolver”. As rubricas incluem critérios, critérios estes que ajudam e auxiliam os alunos a poderem perceber onde se encontram e o que devem melhorar, fazendo com que as rubricas sejam excelentes veículos para os alunos (Brookhart, 2013). Para a autora, a ideia de que os alunos aprenderão com maior êxito se entenderem o que devem aprender, é crucial para os mesmos obterem melhores resultados. Em suma, as rubricas são uma excelente alternativa à avaliação tradicional, pois enumeram e esclarecem aos alunos as qualidades que a sua tarefa deve ter, fazendo com que os mesmos compreendam as metas de aprendizagem e os critérios para o sucesso. Desta forma, as rubricas ajudam os professores a ensinar, ajudando-os tanto ao nível da instrução como na avaliação, e ajuda ainda os alunos a aprender (Brookhart, 2013).

Para uma correta utilização de uma rubrica, primeiramente devemos perceber e entender que tipos de rubricas existem e qual a mais indicada para a nossa tarefa. Brookhart (2013), refere que existem dois tipos de rubricas, as gerais e as específicas. As rubricas gerais, como o próprio nome indica, usam critérios e descrições de desempenho que generalizam, ou seja, a mesma rubrica pode ser utilizada em diversas tarefas. Por outro lado, as rubricas específicas são utilizadas para determinado propósito, isto é, “as rubricas específicas contêm respostas para um problema/tarefa” (Brookhart, 2013).

Para idealizar uma rubrica de avaliação corretamente deveremos considerar dois aspetos fundamentais: um conjunto coerente e consistente de critérios e posteriormente um conjunto muito simples e claro de descrições para cada um dos critérios estabelecidos.

Fernandes (2021) cita que as rubricas podem ser utilizadas tanto na avaliação formativa dos alunos, como na avaliação sumativa dos mesmos. No caso da avaliação formativa, tem um papel bastante importante na partilha de “feedbacks de elevada qualidade” com os alunos. Por outro lado, no contexto da avaliação sumativa, é essencial tanto para o professor como para os alunos para que percebam em que ponto se encontram. Nos dois casos mencionados anteriormente a avaliação por rubricas é um excelente auxiliar para o professor, visto que “ajuda-nos a melhorar muito a consistência, o rigor e, em geral, a qualidade da avaliação realizada” (Fernandes, 2021). As rubricas clarificam de forma muito compreensível o que os alunos devem aprender e saber executar, isto é, através de uma rubrica clara e bem construída, os alunos ficam conhecedores das particulares e das qualidades que o seu trabalho deve ter para evidenciar as aprendizagens realizadas (Fernandes, 2021). O mesmo autor, refere que as rubricas “articulam as aprendizagens com o ensino e a avaliação”, ou seja, como as rubricas se focam nas aprendizagens dos alunos, os professores vão procurar centrar-se mais no que o aluno necessita de aprender, o que implica que o “foco tem de ser mais nas aprendizagens do que no ensino, ou seja, mais nos alunos e menos no professor” (Fernandes, 2021). Desta forma, através da avaliação por rubricas, é possível dar feedback aos alunos sobre o seu progresso em relação aos critérios estabelecidos e que os mesmos percebam onde se encontram. Black e Wiliam (2009), referem duas estratégias para implementar a avaliação por rubricas numa turma: esclarecer e partilhar com os

alunos as aprendizagens e os critérios e fornecer aos alunos feedbacks simples e assertivos e utilizar os alunos como “donos da sua própria aprendizagem”, ou seja, é importante que os alunos entendam os critérios, mas é ainda mais importante que percebam onde se encontram no processo de aprendizagem. Biagiotti (2005), refere que os alunos, através da avaliação por rubricas, ficam capazes de avaliar as suas habilidades antes da avaliação, citando “se as rubricas forem bem feitas e detalhadas, os alunos sentem facilidade para verificar se os requisitos e as expectativas dos professores foram alcançados. Quanto mais detalhadas forem as rubricas, menos espaço para a subjetividade existirá nesse processo”.

A avaliação por rubricas é uma ótima ferramenta para tornar os alunos cada vez mais autónomos, desenvolvendo assim as suas habilidades de autoavaliação.

O objetivo do presente estudo visa avaliar a utilização do método de avaliação por rubricas como forma de aprendizagem, mais concretamente na modalidade de Futsal, dando ênfase aos conteúdos do passe, receção, condução de bola, drible/finta e remate. Com isto, pretendo comparar a avaliação destes conteúdos entre a avaliação por rubricas e a avaliação tradicional.

2. Metodologia

2.1. Participantes

Amostra:

O grupo experimental ao qual a avaliação por rubricas foi aplicada foi a turma do 11ºA. A turma em questão é composta por 27 alunos, sendo dos quais 14 do sexo feminino e 13 do sexo masculino.

O grupo de controlo foi a turma do 11ºE, composta por 21 alunos, sendo dos quais 15 do sexo feminino e 6 do sexo masculino.

Esta intervenção vai ser aplicada durante 10 aulas (Unidade Didática de Futsal), tendo um período estimado de 8 semanas.

2.2. Procedimentos

Desenho Experimental:

Primeiramente, foi realizada a avaliação diagnóstica da turma (Aula 1), que segundo Andrade (2013) a mesma “é utilizada para um conhecimento dos alunos, no que toca à realização de atividades no âmbito curricular de EF, tendo por objetivo central a recolha de dados que permitam ao professor orientar o trabalho com a turma”, ou seja, a Avaliação Inicial é usada pelo professor para realizar um diagnóstico da turma, isto é, para observar o que os alunos sabem até ao momento, as suas aptidões e destrezas motoras e por outro lado verificar as limitações/ necessidades que a

turma apresenta, individualizando-as por cada aluno. Posto isto, foi realizada a planificação das aulas da unidade didática em questão (Futsal), de acordo com o grau de exigência adequado às dificuldades dos alunos.

Antes de implementar o projeto foi importante perceber como é que se cria uma rubrica de avaliação. Após ser identificado o tipo de rubrica ideal para o projeto (rubrica específica), devemos perceber como idealizar uma rubrica partindo da avaliação inicial realizada. Brookhart (2013) refere que inicialmente se deve identificar o número de níveis de desempenho que queremos avaliar. De seguida, é necessário descrever os requisitos que cada nível deve ter, isto é, através de uma descrição simples e direta, o professor deve enunciar os comportamentos que o aluno deve ter para atingir cada nível de aprendizagem.

No primeiro momento da implementação das rubricas (Aula 2), os alunos receberam uma rubrica sobre o conteúdo da aula (Anexo 8). Após os mesmos analisarem a rubrica em pares, foi realizada uma discussão sobre a rubrica e as dúvidas que os mesmos apresentaram foram discutidas. Por último, os alunos explicaram todas as descrições de desempenho pelas suas próprias palavras, de modo que a rubrica seja mais facilmente compreendida. Após todas as dúvidas dissipadas, os alunos realizaram o plano de aula, indo ao encontro das descrições que se encontravam na rubrica. No final da aula, os alunos preencheram a tabela de avaliação formativa (Anexo 8) indicando o nível em que se encontravam e o que devem melhorar para puderem atingir um nível superior.

Durante as primeiras quatro aulas (Aula 2,3,4 e 5) e no final da mesma, foram realizadas avaliações formativas/intercalares (Anexo 8) (professor-aluno) de forma a entender se os alunos realmente utilizavam a avaliação por rubricas, dando a perceber aos mesmos a utilidade deste tipo de avaliação. Assim, a amostra conseguia perceber em que nível se encontrava e o que tinha que fazer para alcançar o sucesso.

Durante as restantes aulas (Aula 6,7,8 e 9), os alunos realizaram avaliações formativas/intercalares em pares (aluno-aluno-professor). A avaliação em pares, visa desenvolver nos alunos o espírito crítico e argumentista dos mesmos, e ao mesmo tempo, fazer com que os alunos utilizassem as terminologias corretas, ajudando o colega a melhorar o seu processo de aprendizagem. Esta avaliação foi realizada com alunos de níveis de aprendizagem semelhantes. Deste modo, procurei que os alunos ajudassem os colegas através do feedback, ao invés de criticarem ou julgarem.

Durante todo o processo, para além do registo individual do nível de aprendizagem do aluno e o que devem melhorar, foram realizadas algumas conversas individualizadas sobre o progresso do mesmo. Para além da parte prática, vão ser comparados os resultados de um exercício dos testes teóricos das duas turmas, onde em cada teste existirá um exercício igual, que servirá como forma de comparação dos conhecimentos teóricos dos alunos em relação à modalidade.

Por fim, e citando Brookhart (2013), “após os alunos escreverem, praticarem e aperfeiçoarem, é hora de dar uma nota”. Assim, foi realizada a avaliação final da amostra e a comparação da avaliação por rubricas com a avaliação do grupo controlo (avaliação tradicional).

2.3. Análise e Tratamento de Dados

No que respeita ao tratamento dos dados, estes foram transcritos inicialmente para o programa Microsoft Excel, onde foram reunidos todos os dados relevantes para a investigação. De seguida, comparei as avaliações de cada turma, isto é, comparei o valor médio da avaliação diagnóstica com o valor médio da avaliação final da turma, de forma a perceber se existiu ou não evolução entre as avaliações. Por fim, comparei o valor percentual das duas turmas, de forma a perceber qual dos dois métodos de ensino apresenta melhores resultados. Todo o procedimento realizado foi de acordo com a literatura existente, onde os autores comparavam os valores médios das turmas intervenientes, determinando de seguida, de forma percentual, se existiram melhorias nas turmas, e onde melhorias foram maiores. Para a realização deste projeto de investigação, foram utilizados como exemplo três artigos dos autores Moura et al. (2021), Lobato et al. (2008) e Alberti et al. (2021).

3. Resultados

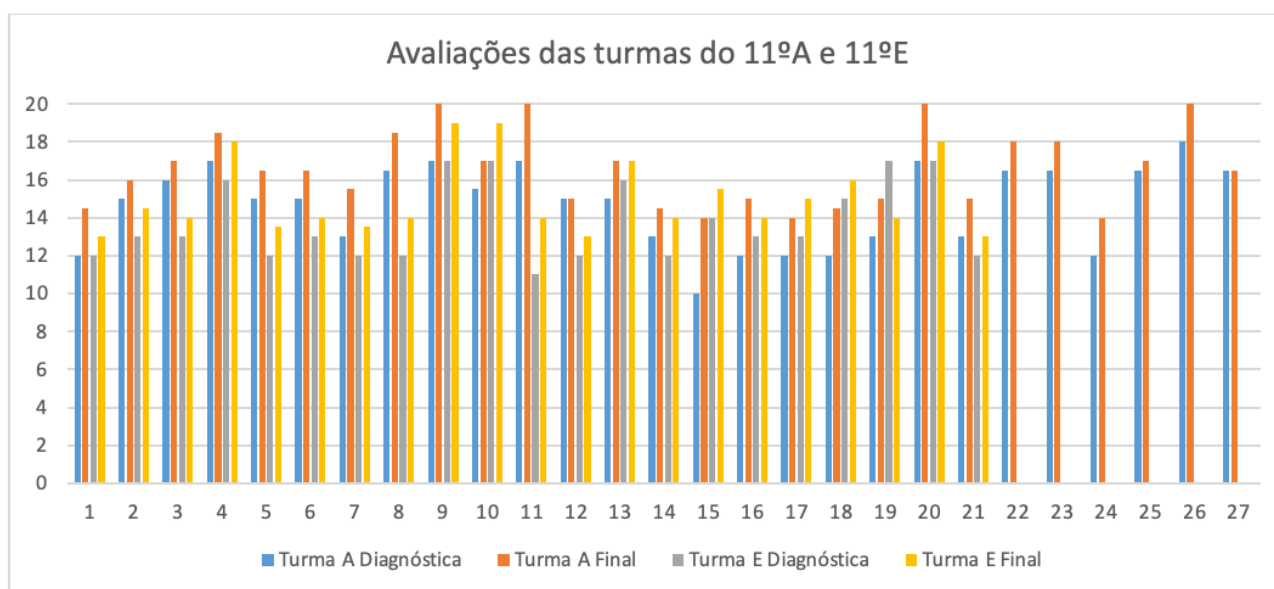
Os resultados obtidos abrangem a análise estatística dos dados recolhidos das diversas avaliações ao longo da Unidade Didática de Futsal nas turmas do 11^oA e 11^oE da Escola Secundária Quinta das Palmeiras.

De seguida é apresentada uma tabela referente às avaliações de todos os alunos das turmas do 11^oA e 11^oE.

Tabela 6: Avaliações das turmas do 11ºA e 11ºE

Aluno	Avaliações			
	11ºA		11ºE	
	Avaliação Diagnóstica	Avaliação Final	Avaliação Diagnóstica	Avaliação Final
1	12,00	14,50	12,00	13,00
2	15,00	16,00	13,00	14,50
3	16,00	17,00	13,00	14,00
4	17,00	18,50	16,00	18,00
5	15,00	16,50	12,00	13,50
6	15,00	16,50	13,00	14,00
7	13,00	15,50	12,00	13,50
8	16,50	18,50	12,00	14,00
9	17,00	20,00	17,00	19,00
10	15,50	17,00	17,00	19,00
11	17,00	20,00	11,00	14,00
12	15,00	15,00	12,00	13,00
13	15,00	17,00	16,00	17,00
14	13,00	14,50	12,00	14,00
15	10,00	14,00	14,00	15,50
16	12,00	15,00	13,00	14,00
17	12,00	14,00	13,00	15,00
18	12,00	14,50	15,00	16,00
19	13,00	15,00	17,00	14,00
20	17,00	20,00	17,00	18,00
21	13,00	15,00	12,00	13,00
22	16,50	18,00		
23	16,50	18,00		
24	12,00	14,00		
25	16,50	17,00		
26	18,00	20,00		
27	16,50	16,50		

Através da tabela anterior, é possível realçar que todos os alunos demonstraram melhorias nas suas capacidades e conseqüentemente nas suas avaliações finais. Transpondo todas as avaliações para um



gráfico, apresento o seguinte gráfico de forma a facilitar a compreensão de todos os dados necessários para a idealização deste projeto de investigação.

Figura 6: Avaliações das turmas do 11ºA e 11ºE

É importante salientar que existe uma discrepância de alunos entre as duas turmas, onde a turma do 11ºA era composta por 27 alunos e a turma do 11ºE tinha no total 21 alunos. Desse modo, e como mostra o gráfico acima, os dados referentes à turma do grupo de controlo (11ºE) terminam no aluno 21.

Em relação aos dados em si, consegue-se verificar que, em relação às duas turmas a nota mínima foi de 10v, referente a um aluno do 11ºA e a nota máxima foi de 20v, caso que se verificou em quatro alunos da mesma turma.

Posto isto, e analisando concretamente as turmas individualmente, seguem-se os gráficos referentes às avaliações de cada turma.

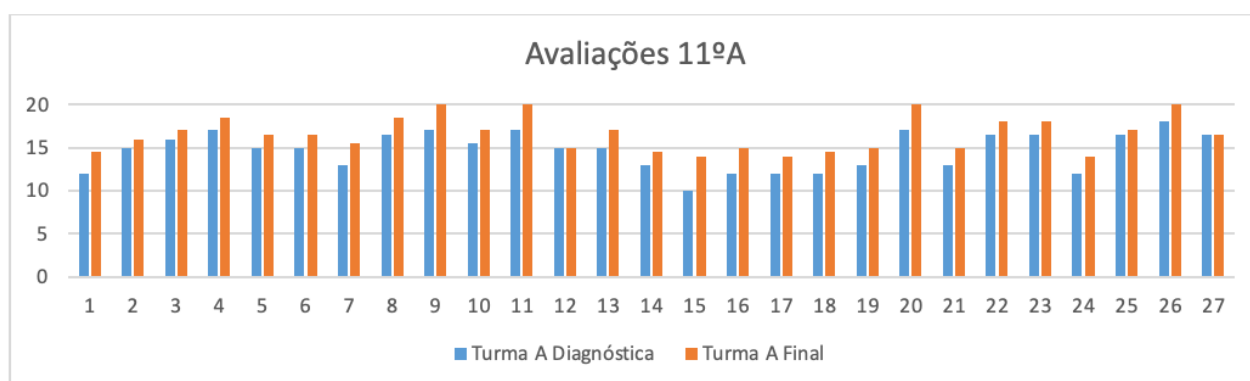
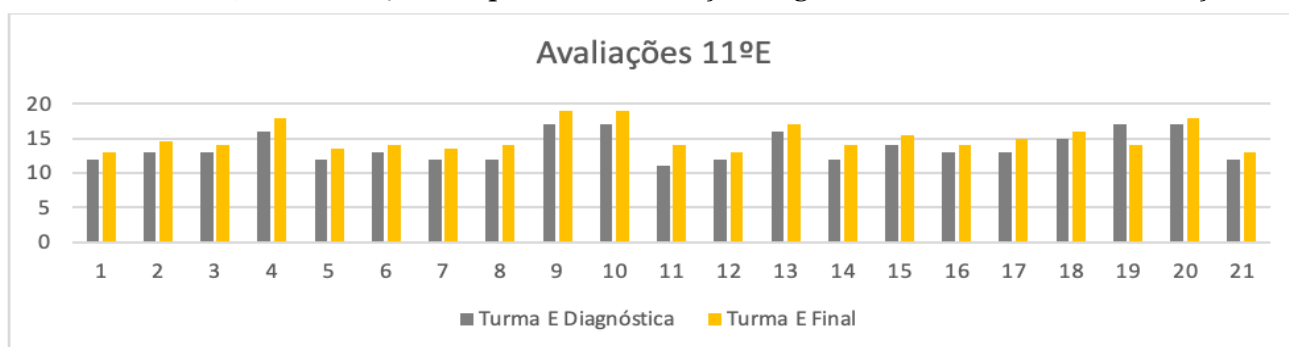


Figura 7: Avaliações da turma 11ºA

No que toca ao grupo experimental, a turma do 11ºA, apresentou um valor médio de 13,9v (Anexo 9) em relação à avaliação diagnóstica. Por outro lado, a turma, no final da unidade didática, apresentou uma média de 16,50v (Anexo 9). Comparando a avaliação diagnóstica da turma com a avaliação final



da mesma, utilizando a avaliação por rubricas, a turma apresentou melhorias em aproximadamente 18% no seu processo de aprendizagem.

Figura 8: Avaliações da turma 11ºE

Em relação ao grupo controlo, a turma do 11ºE, apresentou uma média de 13,76v (Anexo 9) na avaliação diagnóstica e de 15,05v (Anexo 9) na avaliação final da modalidade de futsal. Em suma, o grupo de controlo, utilizando as metodologias de avaliação tradicionais, apresentaram melhorias em cerca de 9,3% nas suas capacidades práticas.

Para além das avaliações finais, foi realizada ainda a comparação através de um exercício no teste teórico das turmas. É importante realçar que o exercício avaliado nos testes teóricos de ambas as turmas, tinha uma cotação de, no máximo, 4 valores. Sendo assim, a turma do 11ºA apresentou uma média de 3,48 valores. Por outro lado, a turma do 11ºE, apresentou um valor médio de 2,38 valores.

Em suma, após todos os resultados obtidos foi relevante perceber como estes resultados são importantes para esta investigação. Começando pelas avaliações do teste teórico, a turma do 11ºA apresentou avaliações superiores em comparação com a turma do 11ºE (47%).

De forma a complementar o projeto de investigação, para além de comparar as avaliações diagnósticas e finais das duas turmas, realizei ainda comparações em dois conteúdos específicos da modalidade de Futsal, o Passe e o Remate. Em relação ao passe, o grupo experimental exibiu uma média de 14v na avaliação diagnóstica e 16,33v na avaliação final, resultando numa evolução de cerca de 16,5% nas capacidades individuais dos alunos. Em contrapartida, o grupo controlo apresentou uma avaliação diagnóstica de 13,33v (Anexo 9), enquanto a avaliação final foi de 14,57v (Anexo 9), resultando numa melhoria de cerca de 9% das suas capacidades. Por último, no remate, a turma do 11ºA apresentou um valor médio de 14,74v (Anexo 9) na avaliação diagnóstica e 16,78V (Anexo 9) na avaliação final, fazendo com que obtivessem melhorias em cerca de 14% em relação à avaliação diagnóstica. Por outro lado, a turma do 11ºE, apresentou uma avaliação diagnóstica com um valor médio de 13,29v (Anexo 9) e uma avaliação final de 16,78v (Anexo 9), denotando-se melhorias em cerca de 11% no remate. Com isto, ficaram visíveis as maiores melhorias que foram obtidas pelo grupo experimental.

Finalizando a apresentação dos resultados, segue-se a Figura 9, onde se pode verificar todas as avaliações dos alunos das duas turmas intervenientes no projeto de investigação.

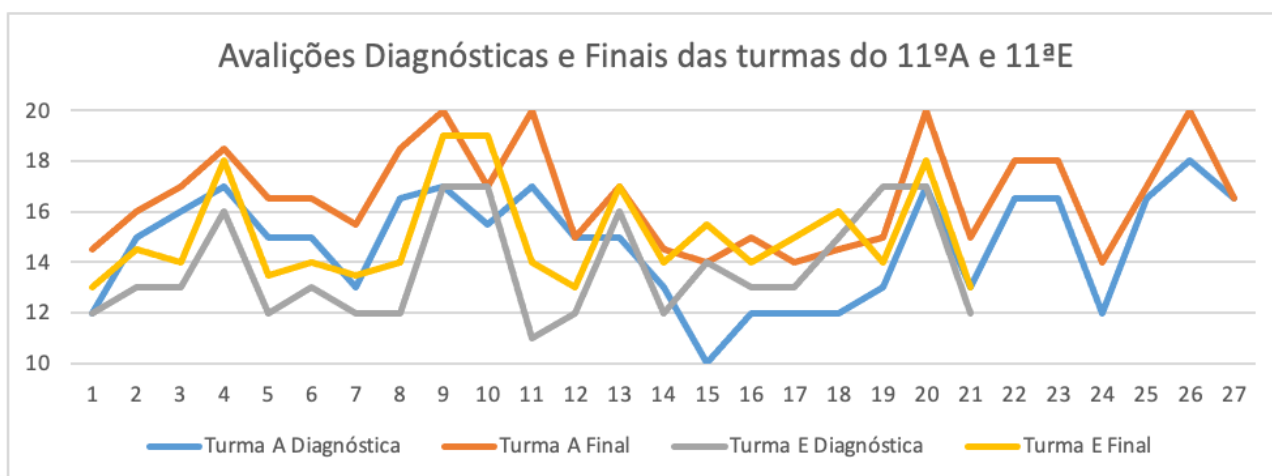


Figura 9: Avaliações Diagnósticas e Finais das turmas do 11ºA e 11ºE

De referir que, devido ao facto de não existirem avaliações negativas, o gráfico acima apenas se encontra representado com avaliações compreendidas entre os 10v e 20v. Outro ponto que é importante ressaltar, é o facto de no gráfico 9, existirem dados que terminam no aluno 21 e outros no aluno 27. Isto deve-se aos números de alunos em cada turma, que no caso da turma do 11ºA é composta por 27 alunos e a turma do 11ºE por 21 alunos.

Em suma, através do gráfico conseguimos reiterar que, de uma forma geral, todos os alunos obtiveram melhorias nas suas capacidades. Como já referido anteriormente, os alunos (11ºA) que participaram no projeto de investigação, realizando a avaliação por rubricas, demonstraram maiores melhorias nas suas capacidades em comparação com a turma do grupo controlo, a turma do 11ºE.

Como referido anteriormente, todos os dados utilizados tomaram como base os projetos de investigação já realizados. Desta forma, foram comparadas as avaliações das turmas através dos valores médios das suas avaliações, ou seja, de forma a perceber se existiu evolução dos alunos e compreender qual dos métodos resultou numa maior melhoria, foram comparadas as diferenças entre as avaliações diagnósticas e finais, originando um valor percentual para cada turma. Esta percentagem permitiu concluir qual das turmas obteve melhores resultados utilizando os dois métodos de avaliação, a avaliação por rubricas e avaliação tradicional.

4. Discussão

Este estudo pretende avaliar a utilização do método de avaliação por rubricas como forma de aprendizagem para a turma, mais especificamente na modalidade de Futsal, destacando os conteúdos práticos do passe, receção, condução de bola, drible/finta e remate. Como elemento de comparação, utilizei uma turma como grupo de controlo, realizando a mesma UD, mas finalizando-a com a avaliação tradicional das capacidades dos alunos. A avaliação por rubricas é um modelo de avaliação que se caracteriza pela escassez de estudos, dificultando a minha discussão dos resultados, uma vez que existem poucas investigações que me permitam realizar comparações com o estudo realizado.

Apesar da avaliação por rubricas ser um método de avaliação, auxilia também os alunos no seu processo de aprendizagem, sendo uma enorme vantagem para os alunos alcançarem o sucesso na disciplina, conseguindo controlar o seu processo de aprendizagem. Desta forma, os alunos conhecem os conteúdos onde irão ser avaliados e durante o processo de aprendizagem, conseguem perceber em que nível se encontram e como e onde podem melhorar para atingir o maior nível de aprendizagem possível para as suas capacidades, e por outro lado, o professor consegue verificar de forma mais facilitada todas as dificuldades dos alunos (Lobato et al., 2008) e através de um feedback simples e direto (com o auxílio das rubricas) orientar os alunos para o sucesso.

É importante referir que a amostra utilizada para a investigação (27 alunos no grupo experimental e 21 alunos no grupo controlo), é reduzida sendo que quanto maior o número da amostra mais fidedignos seriam os resultados, no entanto, estas foram as condições encontradas para a realização deste projeto de investigação. Outro aspeto importante para este projeto, seria a comparação entre duas turmas homogéneas, o que é algo bastante difícil, uma vez que não existem turmas iguais. Mesmo utilizando o mesmo número de aulas e os mesmo planos de aula, os alunos não se encontravam no mesmo ponto de partida, sendo um fator a ter em conta nas comparações dos modelos de avaliação. Deste modo, procurei realizar este estudo com duas turmas semelhantes, como podemos verificar nos resultados das avaliações diagnósticas, onde o grupo experimental e o grupo controlo apresentaram valores médios similares (13,9v e 13,76v respetivamente).

A melhoria nas capacidades dos alunos ficou visível na realização deste projeto, sendo notório um papel mais ativo dos alunos em todo o processo de aprendizagem, isto comparando com os modelos tradicionais, onde o aluno apresenta uma posição mais passiva (Moura, A. et al, 2021). Acrescentando, e como os autores referem, o professor, através da avaliação por rubricas, passou a assumir uma função de “facilitador” da aula, enquanto os alunos adotavam comportamentos mais ativos, tomando as suas próprias decisões.

No que toca a todo o processo de implementação deste projeto de investigação, a autoavaliação foi uma etapa fundamental, uma vez que os alunos tomaram consciência dos seus níveis de aprendizagem, reconheceram as suas dificuldades e aspetos a aperfeiçoar, sendo considerados pela literatura (Boud e Falchilov, 2007; Moura, A. et al. 2021), como pilares da aprendizagem. Durante todo o processo de aprendizagem, a heteroavaliação assumiu um papel importantíssimo na melhoria das capacidades dos alunos, tanto práticas como na execução de feedbacks aos restantes colegas, uma vez que, segundo Black et al. (2014), os alunos necessitam de aprender a lidar e aceitar críticas dos colegas para conseguirem progredir.

De forma a facilitar o processo de aprendizagem dos alunos, e baseado na literatura (Moura, A. et al. 2021), foram partilhadas as rubricas de avaliação e os objetivos de aprendizagem com todos os alunos (uma rubrica de avaliação de cada conteúdo específico). As rubricas de avaliação continham todos os critérios de êxito para que os alunos durante as aulas conseguissem perceber e controlar as suas aprendizagens, e alcançar o objetivo final da UD. A utilização de rubricas de avaliação, tornou o processo dos alunos mais fácil e claro, visto que os mesmos percebiam o que tinha sido avaliado, bem como todas as decisões que o professor tomou (Kleij et al., 2015).

Chung e Lund (2018) e Moura, A. et al. (2021) afirmam que a aprendizagem na disciplina de EF vai muito para além da matéria lecionada, ficando explícito neste projeto de investigação que colocar os alunos como parte ativa da aula traz vantagens para os mesmos, tornando-os mais independentes e críticos. A utilização da avaliação como suporte do processo de ensino, para além de facilitar a aprendizagem dos alunos, auxiliou o meu trabalho enquanto professor, fazendo com que colocasse os alunos e as suas aprendizagens no núcleo de todo o processo de ensino, ajustando as aulas às necessidades da turma, tal como é defendido por diversos autores, a utilização da avaliação para a aprendizagem (MacPhail e Murphy, 2017; Moura et al., 2021).

De acordo com os dados obtidos nesta investigação, a avaliação por rubricas apresenta melhores resultados em comparação com a avaliação tradicional. Estes dados resultaram da comparação das avaliações finais de duas turmas utilizando metodologias de avaliação diferentes. A utilização de rubricas dá ao processo avaliativo maior precisão, uma vez que permite ao professor acompanhar o desempenho dos alunos durante toda a UD (Lobato et al., 2008)

Como referido anteriormente, o grupo controlo, ao longo de toda a UD, obteve melhorias em aproximadamente 9,3%. Por outro lado, o grupo experimental alcançou melhorias em aproximadamente 18%, verificando-se melhorias sensivelmente no dobro em relação à turma do 11ºE. Estas melhorias assentam na utilização das rubricas, que serviram como auxílio para os alunos, facilitando aos mesmos todos os aspetos que o professor avaliou. Mais especificamente, o grupo experimental apresentou melhorias em todos os conteúdos abordados, como já foi mencionado no

relatório, exibindo melhorias em cerca de 16,5% e 14% no passe e no remate, contrapondo com as melhorias do grupo de controlo de 9% e 11% nos conteúdos mencionados.

Como forma de complemento a este estudo, foi feita ainda a comparação entre o mesmo exercício nos testes de avaliação teórico das turmas. Este exercício baseava-se na descrição de alguns gestos técnicos abordados na modalidade de Futsal. Para além de melhores resultados nas avaliações práticas dos alunos, a avaliação por rubricas originou melhores resultados no exercício do teste teórico. O grupo controlo apresentou um resultado médio de 2,38v num máximo de 4v, enquanto o grupo experimental apresentou um resultado médio de 3,48v num máximo de 4v. Desta forma, a avaliação por rubricas colaborou também para melhores resultados teóricos.

Comparando com a bibliografia existente, segundo Lobato et al. (2008), os resultados que o mesmo apresentou foram similares aos resultados apresentados neste projeto de investigação. Como refere o autor, as turmas que utilizaram as rubricas de avaliação apresentaram melhorias em cerca de 19%, enquanto que as restantes, apresentaram melhorias em cerca de 12% nas suas capacidades. Transpondo para este projeto, os resultados são bastante idênticos, onde o grupo experimental mostrou melhorias em 18% e o grupo controlo em, aproximadamente, 9,3%.

Outro exemplo que se pode utilizar como termo de comparação, foi o estudo realizado pelos autores Moura et al. (2021), onde através da utilização de uma rubrica de avaliação, os mesmos perceberam evoluções idênticas ao presente estudo, onde se pode verificar melhorias na ordem dos 18,08%. Estes resultados permitem reiterar que ambos os estudos apresentam resultados muito similares, dando suporte à investigação apresentada neste documento.

Após realizado todo o projeto de investigação, é importante procurar e identificar melhorias e diferentes soluções que poderiam tornar este projeto mais completo. Primeiramente, e se possível, realizar o projeto de investigação com uma amostra consideravelmente maior para que os resultados apresentem a maior fiabilidade e credibilidade possível. No que toca à implementação das rubricas, e face à inexperiência no tema, realizaria algumas alterações, como por exemplo, implementar as rubricas fora do contexto prático da aula, isto é, implementar as rubricas de avaliação em situação de sala de aula ou em formato online. Desta forma, os alunos iriam prestar maior atenção e focarem-se realmente no que diz a rubrica de avaliação, ao invés da mesma ser apresentada no pavilhão desportivo e os alunos estarem mais preocupados com o início da aula prática. Outra melhoria que seria benéfica para os alunos, seria dar maior autonomia e liberdade aos mesmos. Para além de toda a autonomia que os alunos tinham para realizarem feedbacks tanto com o professor como com os restantes alunos, estes poderiam ter o poder de decisão dos conteúdos que precisavam de melhorar, bem como idealização e construção de exercícios. Assim, os alunos tornavam-se ainda mais ativos e parte

integrante da aula bem como do seu processo de aprendizagem. Por fim, no que toca à parte teórica do trabalho, como descrito anteriormente, o mesmo baseou-se nas metodologias usadas pelos autores referidos acima, de forma a perceber e comparar os resultados obtidos da forma mais similar possível. Como alternativa às metodologias utilizadas ou para implementações futuras, poderia ser utilizado o método do significado estatístico.

Em suma, e apesar do curto período de investigação, foi perceptível as significativas melhorias que a utilização das rubricas de avaliação proporcionou aos alunos, não só em contextos práticos, mas também em contextos teóricos. Muito para além de fornecer aos alunos os critérios de avaliação, as rubricas permitem aos mesmos que em qualquer momento da UD, os alunos percebam em que ponto de aprendizagem se encontram, onde devem melhorar e o que precisam de fazer para alcançar essas melhorias.

5. Conclusão

Primeiramente é importante ressaltar a excelente forma como os alunos acolheram esta nova estratégia de avaliação, demonstrando abertura para participarem e discutirem este projeto investigação.

Este projeto de investigação teve como objetivo comparar duas metodologias de avaliação distintas, a avaliação por rubricas e a avaliação tradicional, percebendo quais as vantagens de utilizar rubricas de avaliação no processo de ensino-aprendizagem.

A avaliação é considerada parte integrante do processo de ensino e aprendizagem, no entanto, nos dias de hoje, isto não se verifica, ficando bastante separada deste processo. A participação da avaliação no processo de ensino-aprendizagem revela enormes vantagens para os alunos, desde o conhecimento de todos os critérios que irão ser avaliados até à perceção do nível de aprendizagem que se encontram.

Este estudo aponta para que a utilização de rubricas de avaliação aumenta claramente o sucesso dos alunos na disciplina de Educação Física. A turma do 11^oA, o grupo experimental, obteve uma melhoria em 18% na parte prática da disciplina, que comparando com o grupo controlo, foi significativamente maior (9,3%).

Complementando os resultados do projeto de investigação, realizei comparações entre as avaliações das duas turmas, em relação a dois conteúdos específicos, o passe e o remate. O grupo experimental apresentou melhorias em todos os conteúdos abordados, exibindo melhorias em cerca de 16,5% e 14% no passe e no remate respetivamente, contrapondo com as melhorias do grupo de controlo de 9% e 11% nos conteúdos mencionados.

Após todo o projeto de investigação realizado, é importante realçar que as condições de realização do mesmo não foram as mais indicadas, isto é, o número de alunos das duas turmas não era o mesmo. Apesar das duas turmas apresentarem avaliações diagnósticas idênticas, as turmas eram diferentes, principalmente no que toca a níveis de empenho nas aulas, sendo algo já esperado, uma vez que não existem alunos ou turmas iguais. Outro aspeto a destacar é o número de alunos intervenientes no projeto. Quanto maior a amostra, mais fidedignos são os resultados, no entanto, estas foram as condições encontradas para a realização deste projeto. Por fim, existem outras metodologias que poderiam ter sido utilizadas em todo o processo de investigação. Este projeto tomou como base as mesmas metodologias utilizadas pelos autores já mencionados. Como alternativa ou para implementações futuras, poderia ser utilizado o método do significado estatístico.

A avaliação deve ser vista como peça fundamental no processo de aprendizagem de um aluno, auxiliando o mesmo em todas as suas etapas, desde a exercitação de conteúdos, à avaliação final, até mesmo para a realização de testes teóricos. Desta forma, todos os professores, especialmente os de Educação Física, devem procurar introduzir a avaliação durante todas as suas aulas, permitindo aos alunos conhecer quais os critérios de avaliação, e que caminho percorrer para alcançar o sucesso. Neste caso, a utilização da avaliação por rubricas é uma excelente ferramenta, tanto para os alunos como para os professores.

6. Referências

Alberti, E. J., Quandt, V. I., Mendes, C. M., Bordignon, L. A., Przyziada, F. A., & Tavares, L. G. (2021, April). Apresentação de uma Metodologia de Avaliação Baseada em Rubricas para Avaliação de Trabalhos de Conclusão de Curso no Curso de Engenharia da Computação. In *Anais do Simpósio Brasileiro de Educação em Computação* (pp. 272-279). SBC.

Andersson, N. (2014). Assessing dance: A phenomenological study of formative assessment in dance education. *Nordic Journal of Art and Research*, 3(1), 24-38.

Benjamin, S. (2006). *The quality rubric: A systematic approach for implementing quality principles and tools in classrooms and schools*. Quality Press.

Black, P. & Wiliam, D. (1998) *Assessment and classroom learning*, *Assessment in Education*, 5(1), 7-74.

Black, P., & Wiliam, D. (1998). *Inside the black box: Raising standards through classroom assessment*. *Phi Delta Kappan*, 80(2), 139-148.

Black, P., Harrison, C., Lee, C., Marshall, B., & Wiliam, D. (2004). *Working inside the black box: Assessment for learning in the classroom*. *Phi Delta Kappan*, 86(1), 9-21.

Black, P., & Wiliam, D. (2009). *Developing the theory of formative assessment*. *Educational Assessment, Evaluation & Accountability*, 21, 5-31.

Boud, D., & Falchikov, N. (2007). *Rethinking Assessment in Higher Education: Learning for the Long Term*. Abingdon: Routledge.

Brown & Glasner, 1999). (BROWN, S. & GLASNER, A. (1999) *Assessment Matters in Higher Education*, Buckingham: Open University Press.

Brown, S. (2005). *Assessment for learning*. *Learning and teaching in higher education*, (1), 81-89.

Chng, L. S., & Lund, J. (2018). *Assessment for Learning in Physical Education: The What, Why and How*. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(8), 29-34.

Gipps, C. (1999) *Socio-cultural aspects of assessment*, *Review of Research in Education*, 24, 355-392.

Kleij, F. M. V. d., Vermeulen, J. A., Schildkamp, K., & Eggen, T. J. H. M. (2015). *Integrating data-based decision making, Assessment for Learning and diagnostic testing in formative assessment*. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, 22(3), 324-343.

Leirhaug, P. E., & Annerstedt, C. (2016). *Assessing with new eyes? Assessment for learning in Norwegian physical education*. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(6), 616-631.

Lobato, A. S., Harb, M. D. P. A., Lino, A. D., Favero, E. L., Silva, H. A. N., & SANTOS, T. (2008). *Aplicando rubrica para avaliar qualitativamente o estudante no labsq1*. In *Conferencia LatinoAmericana de Informática-CLEI* (pp. 1-10).

Lopes, H., Gouveia, É. R., Alves, R., & Correia, A. L. (2014). *Problemáticas da educação física I*. *Problemáticas da educação física I*.

LUCKESI CC. *Avaliação da aprendizagem escolar: estudos e proposições*. 22^a ed. SãoPaulo: Cortez, 2011

LUDKE, M. *O Trabalho com Projetos e a Avaliação na Educação Básica*. In: ESTEBAN, M.T.; HOFFMANN, J.; SILVA, J.F. (orgs) *Práticas Avaliativas e Aprendizagens Significativas*. Porto Alegre: Mediação, 2003, p.67-80.

MacPhail, A., & Murphy, F. (2017). *Too much freedom and autonomy in the enactment of assessment? Assessment in physical education in Ireland*. *Irish Educational Studies*, 36(2), 237-252.

Moura, A., Silva, A., Graça, A. Batista, P. (2021). *O valor da avaliação para a aprendizagem no ensino da educação física*. *E- balonmano Com*, 17(3), 211-222

Popham, W. J. (2011). *Assessment literacy overlooked: A teacher educator's confession*. *The Teacher Educator*, 46(4), 265-273.

Shepard, L. (2000) *The role of assessment in a learning culture*, *Educational Researcher*, 29(7), 4-14.

Simões, J., Fernandes, C., & Lopes, H. (2014). *Avaliar em educação física: a necessidade de um quadro conceptual*. *Problemáticas da educação física I*, 17-23.

Torrance, H. & Pryor, J. (1998) *Investigating formative assessment: teaching, learning and assessment in the classroom* (Buckingham, Open University Press).

Anexos

Anexo 1. Tabela de Avaliação Intermédia

Anexo 2. Exemplo de um Plano de Aula

Anexo 3. Tabela da Avaliação dos trabalhos escritos

Anexo 4. Atividades – Inclusão Social

Anexo 5. Atividades – Laser Run

Anexo 6. Atividades – T´ai Chi Chuan – Defesa Pessoal

Anexo 7. Atividades – Peddy Paper

Anexo 8. Exemplo de uma Rubrica de Avaliação

Anexo 9. Tabelas dos dados referentes ao SPSS

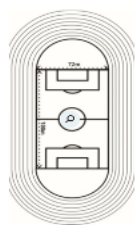
Anexo 1. Tabela de Avaliação Intermédia

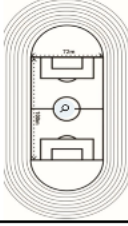

Recolha de informação intercalar de avaliação

1 Identificação														
Disciplina	Educação Física	Semestre	1º	Ano	12	Turma	B							
Professor(a)	Nuno Rodrigues	Diretor(a) de Turma	Ana Cristina Leiria											
2 Informação Intercalar de Avaliação														
Nº	Nome do Aluno	Testes/Trabalhos Escritos/Práticos	Outros elementos de avaliação *	Participação				Comportamento			Desempenho			
				Boa	Razoável	Fraca	Nula	Bom	Razoável	Mau	Muito Bom	Bom	Regular	Fraco
1				X					X			X		
2				X				X			X			
3					X			X					X	
4					X			X				X		
5					X			X					X	
6					X			X					X	
7				X					X		X			
8					X			X				X		
9					X				X				X	
10					X			X					X	
11				X				X			X			
12			1FM		X			X					X	
13					X			X				X		
14					X				X		X			
15				X					X		X			
16				X					X		X			
17				X					X			X		
18				X				X			X			
19						X			X				X	
20					X			X				X		
21					X			X					X	
22				X					X			X		
23				X					X		X			
24					X				X			X		
25				X				X				X		
26				X					X		X			
27					X			X			X			
28					X			X				X		
29					X				X			X		
30					X			X					X	
3 Outros elementos de avaliação *														
FA: Falta de Atraso; FM: Falta de Material *Alunos portadores de Atestado Médico														



Anexo 2. Exemplo de um Plano de Aula

Unidade Didática: Atletismo Nível: Introdutório	Data: 20-05-2022 Duração: 90 min Local: Exterior Ano/Turma: 11º E	Sumário: - Ativação geral; - Capacidades Físicas – Resistência e força dos membros superiores. - FitEscola - Milha - Unidade Didática de Atletismo – Introdução aos Lançamentos – dardo e peso - Retorno à calma e balanço final da aula.	Professor Estagiário: João Monteiro; Professor Orientador: Nuno Rodrigues	Nº de Alunos: 21 Material: - Sinalizadores; - Pesos; - Dardos; - Cordas; - Arcos.
---	--	---	--	---

	Objetivos	Esquema/Organização	Descrição do Exercício	Componentes Críticas do Movimento	Material	t
PARTE INICIAL	- Chegada dos alunos ao Pavilhão; - Encaminhar os alunos para o balneário, por vagas de 7. - Marcação de Presenças.	Grupos de 7 alunos.	Entrada dos alunos pela porta principal do pavilhão onde estará colocado um tapete de higienização, devendo os alunos higienizar o calçado e depois as mãos nos dispensadores colocados na parede; Entrada e saída dos alunos para os balneários, por vagas de 7 alunos.	(-)	(-)	8:20 8:25 5'
	- Apresentação dos conteúdos e objetivos da aula.	Os alunos organizam-se em 2 filas em xadrez à frente do professor.	Informação teórica acerca da leção da aula em questão.	(-)	(-)	8:25 8:35 10'
AQUECIMENTO	-Iniciar e aumentar a disposição para a prática desportiva; -Diminuir o risco de lesões. -Mobilização músculo-esquelética específica e ativação cardiorrespiratória	Mobilização músculo-esquelética específica: 	Corrida com mobilização: O aluno realiza corrida e mobilização músculo esquelética. Variantes: - Skipping baixo/ médio/ alto; - Calcanhares atrás; - Pé coxinho esquerdo/ direito; - Rotação dos pulsos; - Rotação dos tornozelos;	(-)	(-)	8:35 8:40 5'

			<ul style="list-style-type: none"> - Flexão e extensão dos dedos das mãos; - Rotação do pescoço; - Rotação dos ombros; - Rotação de braços à frente/atrás/ alternadamente; - Rotação da anca; - Corrida de costas; - Corrida normal ao sinal do professor realizam sprint. 			
PARTE FUNDAMENTAL	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidades Físicas – Resistência Aeróbia. 	<p>- Todos alunos realizam a Milha (1609m).</p> 	<p>Realização do teste FitEscola – Milha. O teste de Milha consiste na realização de 1 milha (1609 m) no menor tempo possível.</p>	(-)	Cronómetro.	8:40 8:55 15'
	<ul style="list-style-type: none"> - Introdução ao lançamento da peso/bola; - Familiarização com o engenho; - Técnicas de lançamento: Técnica de lado a partir da posição de força e a técnica retilínea; 	<p>- Os alunos juntam-se em grupos de 3 alunos.</p>	<p>Realizar lançamento do peso:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar o lançamento estáticos de frente (com os apoios paralelos). 2. Realizar o lançamento de lado, com o membro inferior direito atrasado, efetuando a rotação da bacia e do tronco. 3. Realizar o lançamento de costas, efetuando a rotação da bacia e do tronco. <p>Competição entre grupos.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar com o braço direito/esquerdo. - Realizar com diferentes pesos. 	<p>Técnica “de lado, a partir da posição de força”:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoiar o peso na palma da mão, agarrando-o com os dedos; - Fletir a mão, colocando o peso em contacto com o pescoço e o maxilar inferior; - Posicionar lateralmente, com os MI separados; - Elevar o tronco até atingir uma posição vertical; - Efetuar uma rotação do tronco para executar o lançamento do peso. <p>Técnica Retilínea:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoiar o peso nos três dedos centrais da mão e estabilizá-lo usando os dedos polegar e mindinho. <p>- Preparação:</p> <p>Manter as costas voltadas para o setor de queda e olhar para o lado oposto ao do lançamento.</p>	Pesos, cordas e arcos.	8:55 9:20 25'

				<p>Inclinar o tronco à frente, ficando numa posição quase horizontal, equilibrado somente numa perna. Fletir a perna de apoio, juntamente com a perna livre.</p> <p>- Deslize: “lançar” a perna livre para trás, de forma explosiva, mantendo-a em extensão sobre o calcanhar. Nesta fase, os ombros encontram-se paralelos e o tronco inclinado para a frente.</p> <p>- Lançamento: Colocar o peso do corpo sobre a perna fletida. Rodar a bacia na direção do lançamento. Executar de forma agressiva a extensão do braço lançador, mantendo os pés no solo até perder o contacto com o peso.</p> <p>- Recuperação: Após executar o lançamento, efetuar uma troca de apoios e realizar uma recuperação equilibrada.</p>		
	<p>- Introdução ao lançamento do dardo; - Familiarização com o engenho; - Adquirir a noção das fases do lançamento (corrida de balanço frontal, corrida de balanço lateral, lançamento e recuperação).</p>	<p>- Os alunos juntam-se em grupos de 3 alunos.</p>	<p>- Realização do lançamento do dardo: 1. Realizar o lançamento estáticos (com um joelho no chão e em pé). 2. Realizar corrida com o dardo (sem lançamento). 3. Ligar corrida, lançamento e recuperação. 4. Lançar com 1,3 e 5 passos de balanço.</p> <p>Competição entre grupos.</p> <p>Variantes: - Realizar com o braço direito/esquerdo.</p>	<p>Pegas do dardo: - Dedo polegar e indicador; - Dedo polegar e médio, com o dedo indicador mais atrasado; - Dedo indicador e dedo médio.</p> <p>Técnica de lançamento do dardo: - Corrida de balanço frontal: Executar uma corrida de balanço,</p>	<p>Dardos e arcos.</p>	<p>9:20 9:35 25'</p>

				<p> aumentando progressivamente a velocidade. Manter o dardo numa posição horizontal, com o braço fletido sobre o ombro.</p> <p>- Corrida de balanço lateral: Deslocar ligeiramente para trás o braço lançador. Colocar a ponta do dardo ao lado da cabeça através da extensão do braço. Aumentar a velocidade de corrida até ao terceiro apoio de impulsão. O terceiro apoio é mais intenso e rasante, sem perda de velocidade. Após impulsão da perna esquerda, aumentar a passada. Terminar a fase em posição de força.</p> <p>- Lançamento: Com o corpo arqueado e com a perna esquerda em extensão, realizar a flexão do braço sobre o antebraço. O pé esquerdo exerce uma força bloqueadora do movimento. Avançar a bacia e o peito na direção do lançamento. Realizar extensão explosiva do braço, passando a mão acima da cabeça.</p> <p>- Recuperação.</p>		
PARTE FINAL	<p>- Retorno à calma: relaxamento do corpo de modo a haver uma maior recuperação muscular, diminuindo dores e probabilidade de lesões;</p>	<p>Exemplo:</p> 	<p>Retorno à calma. Discussão entre o professor e os alunos sobre os objetivos de cada exercício, focando o discurso nos aspetos que estes têm de melhorar. Realização de alongamentos dos grupos musculares mais necessitados, com o auxílio</p>	<p>- Os alongamentos devem ser feitos estaticamente não mais que 15 segundos; - Os alongamentos deverão ser realizados apenas num sentido (de cima para baixo ou</p>	(-)	<p>9:35 9:40 5'</p>

	- Melhorar equilíbrio e coordenação; - Balanço da presente aula, com referência aos aspetos negativos e positivos.		do professor ou com um aluno encarregue para a realização dos mesmos.	de baixo para cima) num ambiente calmo.		
	- Desinfetar/higienizar material. - Encaminhar os alunos para o balneário, por vagas de 7.	Grupos de 7 alunos.	Encaminhar os alunos para o balneário, por vagas de 7. Desinfetar/higienizar o material de Educação Física utilizado. A saída da turma é feita pela porta de emergência do pavilhão/ginásio em que se encontra a ter aula.	(-)	(-)	9:40 9:50 10'

Anexo 3. Tabela da Avaliação dos Trabalhos Escritos



ESCOLA SECUNDÁRIA QUINTA DAS PALMEIRAS



EDUCAÇÃO FÍSICA

AVALIAÇÃO DOS TRABALHOS ESCRITOS – 3º CICLO

CONTEÚDOS/CRITÉRIOS DE CORRECÇÃO		CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO
Capa	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nome da escola (0,5%) ▪ Título e subtítulo do trabalho (0,5%) ▪ Disciplina para que foi realizado o trabalho e professor (1%) ▪ Data (0,5%) ▪ Valor estético (2%) ▪ Autor do trabalho (0,5%) 	5%
Índice	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Paginação (de acordo com os conteúdos) (2%) ▪ Apresentação dos conteúdos selecionados (2%) ▪ Rodapé (numerado) /Cabeçalho (Nome da escola) (1%) 	5%
Introdução	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilidade do trabalho (2,5%) ▪ Objetivos e etapas do trabalho (2,5%) 	5%
Corpo do Trabalho (conteúdo)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estrutura (separação de capítulos, redação do texto, formato da dactilografia - (texto justificado) (5%) ▪ Citações e referências (5%) ▪ Corpo específico do trabalho/conteúdo fundamental (10%) ▪ Definição de conceitos do tema (5%) ▪ Clareza de exposição e utilização power point (5%) 	30%
Conclusão	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resumo do trabalho (5%) e o que aprendeu pela realização do mesmo. (5%) 	10%
Bibliografia /anexos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Livros ▪ Jornais ▪ Internet – Links 	5%
Apresentação do Trabalho	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Clareza da apresentação (10%) ▪ Esclarecimento de dúvidas/questões (15%) ▪ Interação com o público (5%) ▪ Relacionamento de conceitos (10%) 	40%

Nota: não se aceitam trabalhos ~~copy~~ - paste tirados da internet, ou que contenham palavras em brasileiro.

Ano Letivo 2021/2022

Prof. Nuno Rodrigues e Prof. Estagiário João Monteiro

Alunos com Atestado Médico



**Escola Secundária
Quinta das Palmeiras
COVILHÃ**

DIA DA INCLUSÃO SOCIAL

DIA 10 DE DEZEMBRO DE 2021

Organização: Núcleo de Estágio
de Educação Física 2021/2022



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**

EDUCAÇÃO



Anexo 5. Atividades – Laser Run



**Escola Secundária
Quinta das Palmeiras
COVILHÃ**

DESPORTO ATIVO
Alunos de 3º ciclo

LASER RUN

Estamos à tua espera !

**DIA 26 DE JANEIRO DE 2022
NO GINÁSIO ÀS 14H**

Vagas limitadas

Inscrições:
<https://forms.gle/viU4E51rpvmcfxmY8>

Organização: Núcleo de Estágio de Educação Física 2021/2022

 **REPÚBLICA PORTUGUESA** | **EDUCAÇÃO**  **Educação Física**  **Desporto Escolar** 

Anexo 6. Atividades – T'ai Chi Chuan – Defesa Pessoal



REPÚBLICA PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

PEDDY PAPER



2 DE MAIO DE 2022 | 10H00 E 11H40
PAVILHÃO DESPORTIVO DA ESCOLA

Organização: Núcleo de Estágio de Educação Física e Núcleo de Estágio de Física e Química

População alvo: 7ºD / 11ºE / 12ºD / 9ºA / 9ºB / 12ºB



Educação Física



Física e Química

Anexo 7. Atividades – Peddy Paper

Anexo 8. Exemplo de uma Rubrica de Avaliação

Rubrica de Futsal

Número: ____
Género: _____

Futsal – Passe				
Critérios	Níveis de Desempenho			
	1	2	3	4
2. Passe	<p>1. Baixar a cabeça, perdendo o contacto visual com o colega e com o jogo;</p> <p>2. Colocação do pé da bola longe da mesma;</p> <p>3. Passar a bola para longe do colega e em deslocamento, passar a bola para trás do colega.</p>	<p>O aluno realiza com sucesso dois dos seguintes parâmetros:</p> <p>1. Manter a cabeça levantada, olhando para o local onde pretende realizar o passe;</p> <p>2. Tronco na posição vertical;</p> <p>3. Braços descontraindo para assegurar o equilíbrio;</p> <p>4. Balançar a perna que contacta com a bola a partir da anca;</p> <p>5. Dirigir a bola para o colega. Se este se encontrar em deslocamento, passar a bola para a frente do colega ou para o espaço livre, solicitando a entrada deste.</p>	<p>O aluno realiza com sucesso quatro dos seguintes parâmetros:</p> <p>1. Manter a cabeça levantada, olhando para o local onde pretende realizar o passe;</p> <p>2. Tronco na posição vertical;</p> <p>3. Braços descontraindo para assegurar o equilíbrio;</p> <p>4. Balançar a perna que contacta com a bola a partir da anca;</p> <p>5. Dirigir a bola para o colega. Se este se encontrar em deslocamento, passar a bola para a frente do colega ou para o espaço livre, solicitando a entrada deste.</p>	<p>O aluno realiza com sucesso os seguintes parâmetros:</p> <p>1. Manter a cabeça levantada, olhando para o local onde pretende realizar o passe;</p> <p>2. Tronco na posição vertical;</p> <p>3. Braços descontraindo para assegurar o equilíbrio;</p> <p>4. Balançar a perna que contacta com a bola a partir da anca;</p> <p>5. Dirigir a bola para o colega. Se este se encontrar em deslocamento, passar a bola para a frente do colega ou para o espaço livre, solicitando a entrada deste.</p>

<u>Avaliação Formativa – Passe</u>								
Data:								
Nível atual e parâmetros a melhorar:								

Anexo 9. Tabelas dos dados referentes ao SPSS

- Avaliação Diagnóstica 11ºA

Statistics

AD

N	Valid	27
	Missing	0
Mean		13.9815
Median		14.0000
Std. Deviation		1.93888
Range		8.00
Minimum		10.00
Maximum		18.00

- Avaliação Final 11ºA

Statistics

AF

N	Valid	27
	Missing	0
Mean		16.5741
Median		16.5000
Std. Deviation		1.99376
Range		6.00
Minimum		14.00
Maximum		20.00

- Avaliação dos Testes Teóricos 11ºA

Statistics

ATeste

N	Valid	27
	Missing	0
Mean		3.4815
Median		3.5000
Std. Deviation		.54564
Range		2.00
Minimum		2.00
Maximum		4.00

- Avaliação Diagnóstica 11ºE

Statistics

ED

N	Valid	21
	Missing	0
Mean		13.7619
Median		13.0000
Std. Deviation		2.07135
Range		6.00
Minimum		11.00
Maximum		17.00

- Avaliação Final 11ºE

Statistics

EF

N	Valid	21
	Missing	0
Mean		15.0476
Median		14.0000
Std. Deviation		1.98686
Range		6.00
Minimum		13.00
Maximum		19.00

- Avaliação dos Testes Teóricos 11ºA

Statistics

ETeste

N	Valid	21
	Missing	0
Mean		2.3810
Median		2.5000
Std. Deviation		.99881
Range		3.00
Minimum		.50
Maximum		3.50

- Avaliação Diagnóstica e Final do Passe 11^oA

Estatísticas

APasseD		
N	Válido	27
	Omisso	0
Média		14,0000
Mediana		14,0000
Erro Desvio		2,55704
Intervalo		9,00
Mínimo		10,00
Máximo		19,00

Estatísticas

APasseF		
N	Válido	27
	Omisso	0
Média		16,3333
Mediana		16,0000
Erro Desvio		2,30384
Intervalo		8,00
Mínimo		12,00
Máximo		20,00

- Avaliação Diagnóstica e Final do Passe 11^oE

Estatísticas

EPasseD		
N	Válido	21
	Omisso	6
Média		13,3333
Mediana		14,0000
Erro Desvio		2,63312
Intervalo		10,00
Mínimo		8,00
Máximo		18,00

Estatísticas

EPasseF		
N	Válido	21
	Omisso	6
Média		14,5714
Mediana		15,0000
Erro Desvio		2,58014
Intervalo		10,00
Mínimo		9,00
Máximo		19,00

- Avaliação Diagnóstica e Final do Remate 11^oA

ARemateD

N	Válido	27
	Omisso	0
Média		14,7407
Mediana		14,0000
Erro Desvio		2,21173
Intervalo		8,00
Mínimo		11,00
Máximo		19,00

ARemateF

N	Válido	27
	Omisso	0
Média		16,7778
Mediana		16,0000
Erro Desvio		1,88788
Intervalo		6,00
Mínimo		14,00
Máximo		20,00

- Avaliação Diagnóstica e Final do Remate 11ºE

ERemateD

N	Válido	21
	Omisso	6
Média		13,2857
Mediana		13,0000
Erro Desvio		2,36945
Intervalo		9,00
Mínimo		9,00
Máximo		18,00

ERemateF

N	Válido	21
	Omisso	6
Média		14,7143
Mediana		14,0000
Erro Desvio		2,47271
Intervalo		10,00
Mínimo		10,00
Máximo		20,00