



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

**Relatório de Estágio Pedagógico
Estudo da Influência das AEC nas notas de Educação
Física em alunos do Ensino Secundário**

Maria Helena Francisco Sousa

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

Orientador: Prof. Doutor António Vicente

Covilhã, outubro de 2018

Dedicatória

A todos os Professores que aguardam inquietos sobre o rumo das suas vidas:

*“Ser professor é uma História,
Por vezes longa,
E tantas vezes inglória.*

*Professor é Aprender,
Que uma vida inteira de Saber
É, No fim, um tanto irrisória.*

*À espera de vez para entrar,
Mantendo a Esperança veloz,
O Coração grita baixinho,
agora somos Nós.”*

Maria Sousa, 2018

Agradecimentos

Em primeiro lugar e por ser a mais importante, quero agradecer à minha mãe que nos últimos 29 anos tem sido Mãe, Pai, Avó, Tia e Madrinha. Obrigada Mãe, por fazeres parecer que tenho a maior família do mundo. A Mulher que és fez-me chegar longe e perceber que talvez não tenha a maior família mas, com certeza, a maior Mãe. Sem ti, nada do que Sou existia.

Em segundo lugar, agradeço ao meu namorado e colega de trabalho, António Leal, pela motivação diária e companheirismo que me incentivam a continuar esperançosa em relação ao futuro de Professora. Agradeço ainda por todo o amor, paciência e dedicação que tem e teve comigo nos momentos menos fáceis de ultrapassar.

Gostaria de agradecer à minha querida irmã, por ser a minha melhor amiga e por nunca desistir de me animar nos vários momentos em que senti que devia deixar esta profissão, por não me sentir competente como Professora nem destinada ao Ensino. Agradeço-lhe pela ajuda constante e crucial que me deu durante toda a minha vida. Uma vez mais, sem ela, não seria quem sou hoje.

Numa dimensão profissional mas não menos importante, agradeço ao Professor Doutor António Vicente, Orientador Científico do Estágio Pedagógico da UBI, pela disponibilidade que demonstrou em se deslocar a Nisa durante as observações dos Estagiários e por toda a compreensão, empenho e motivação que tentou transparecer.

Agradeço, de igual modo, à Professora Doutora Kelly O'Hara, Diretora do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da UBI, pela disponibilidade em me ajudar a realizar o Estágio próximo da minha residência e por toda a simpatia e genuidade que tem para com os seus discentes. E, por sua vez, um agradecimento à Professora Doutora Célia Nunes por todo o apoio e dedicação na parte estatística.

Gostaria ainda de agradecer ao Professor José Louro, pela imediata disponibilidade em ser o meu Orientador na Escola e por intermediar todo o processo entre a UBI e a Direção da Escola de Nisa da forma mais célere e profissional. Tenho a agradecer-lhe pela enorme variedade de conhecimentos que adquiri durante o Estágio, pois sei que tentou sempre ensinar-me a ser a melhor Professora e profissional possível.

Por último, um agradecimento especial à Direção do Agrupamento de Escolas de Nisa, nomeadamente ao Sr. Diretor António Trigueiros, por toda a colaboração e transmissão de informação relevante para o Estágio.

Resumo

Capítulo 1

O Capítulo 1 descreve toda a dinâmica desenvolvida durante o Estágio Pedagógico realizado no ano letivo 2017/2018, no Agrupamento de Escolas de Nisa (AEN), no âmbito da Unidade Curricular Estágio Pedagógico, pertencente ao Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e em conjunto com o colega Estagiário António Leal.

O Estágio decorreu segundo a orientação do Professor José Louro, no acompanhamento e lecionação de aulas de Educação Física, na sua grande maioria ao Ensino Secundário (10º e 12º ano) mas também ao 1º, 2º e 3º ciclos do Ensino Básico. Os Estagiários participaram ainda no Desporto Escolar e na relação com a comunidade Escolar e a população de Nisa.

O Capítulo 1 apresenta o conjunto de todas as intervenções realizadas pelos Estagiários, de forma autónoma ou segundo as indicações do Orientador Cooperante, bem como de todas as reflexões que elaborei sobre o Estágio na Escola.

No final do Capítulo é feita uma reflexão global na qual são abordados os principais momentos do Estágio, relembrando, contudo, mais aspetos positivos do que negativos.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico; Agrupamento de Escolas de Nisa; Educação Física; Ensino Básico; Ensino Secundário.

Capítulo 2

O presente Estudo tem como objetivo perceber a Influência das AEC nas notas de Educação Física em alunos do Ensino Secundário.

A amostra do Estudo foi composta por 94 alunos, dos quais 56 eram do género feminino (40,4%) e 38 do género masculino (59,6%). Todos alunos pertenciam ao AEN e frequentavam o Ensino Secundário.

Primeiramente, na Introdução, efetuou-se uma pesquisa bibliográfica como forma de fundamentar e comparar os resultados obtidos, culminando com a formulação dos objetivos e hipóteses do Estudo. Posteriormente, após realizada a recolha de dados, procedeu-se à análise estatística dos mesmos pela utilização do *Software SPSS* versão 24.

Pelos resultados obtidos pôde concluir-se que as notas de EF são inferiores para os alunos que não frequentaram AEC. Os resultados revelaram igualmente que a nota de EF depende do género do aluno ($p\text{-value} < 0.001$) e que são os rapazes que apresentam uma média significativamente superior à disciplina ($15,50 \pm 2,076$).

Palavras-chave: Estudo; Influência; AEC; Notas de EF; Secundário; Género.

Abstract

Chapter 1

The chapter 1 describes all the dynamics developed during the Pedagogical Stage held in the 2017/2018 school year, in Nisa School Grouping (AEN), within the scope of the Pedagogical Internship Course, belonging to the Master's Degree in Teaching Physical Education in Basic and Secondary, and jointly with fellow Trainee António Leal.

The Internship was conducted under the guidance of Professor José Louro, in the accompaniment and teaching of Physical Education classes, mostly to Secondary Level (10th and 12th year) but also to 1st, 2nd and 3rd cycles of Basic Education. Trainees also participated in School Sport and in the relationship with the school community and Nisa's population.

Chapter 1 presents the set of all the interventions carried out by the trainees, independently or according to the indications of the Cooperating Adviser, as well as all the reflections that I have elaborated on the Internship in School.

At the end of the Chapter, there is a global reflection in which the main stages of the Internship are addressed, recalling, however, more positive rather than negative.

Keywords: Pedagogical Stage; Nisa School Grouping; Physical Education; Basic Education; Highschool.

Chapter 2

The purpose of this study is to understand the influence of the AEC in scores of Physical Education in Secondary School students.

The study sample comprised 94 students, of which 56 were female (40.4%) and 38 male (59.6%). All students belonged to the Nisa School Grouping and attended secondary school.

Firstly, in the Introduction, a bibliographical research was done as a way of substantiating and comparing the obtained results, culminating in the formulation of the objectives and hypotheses of the Study. Subsequently, after data collection was performed, the statistical analysis of the data was performed using SPSS Software version 24.

From the results obtained it was possible to conclude that PE scores are lower for students who did not attend AEC. The results also showed that the PE score depends on the gender of student (p -value <0.001) and that the boys present a mean significantly higher than the subject (15.50 ± 2.076).

Keywords: Study; Influence; AEC; scores of Physical Education; Secondary; Gender.

Índice

Capítulo 1 - Estágio Pedagógico	1
1. Introdução	1
2. Contextualização	2
2.1. Escola	2
2.2. Grupo de Educação Física	4
2.3. Professor Estagiário	5
Área I - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	6
I.I. Ensino Secundário	6
I.II. 1º, 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico	21
I.III. Reflexão Global sobre a Área I	24
Área II - Participação na Escola	26
II.I. Desporto Escolar	26
II.II. Ação de Intervenção na Escola	27
II. III. Reflexão Global sobre Área II	28
Área III - Relação com a Comunidade.....	29
a) Acompanhamento da Direção de Turma	29
b) Ação de Integração com o Meio.....	31
c) Estudo de Turma.....	32
Reflexão Final.....	34
Bibliografia	35
Capítulo 2 - Estudo da Influência das AEC nas notas de EF, em alunos do Ensino Secundário	37
1. Introdução	37
2. Método.....	43
2.1 Amostra.....	43
2.2 Procedimentos	43
2.3 Análise Estatística	44
3. Resultados	44
4. Discussão.....	46
5. Conclusão	47

6. Bibliografia	48
ANEXOS	51

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Caracterização da Amostra considerando o ano de escolaridade e o género dos alunos;

Tabela 2 - Caracterização da Amostra considerando a idade dos alunos;

Tabela 3 - Análise Descritiva da variável quantitativa em estudo;

Tabela 4 - Análise Descritiva da variável qualitativa AEC;

Tabela 5 - Média das notas de EF com e sem AEC;

Tabela 6 - Relação entre o Género dos alunos e a frequência às AEC;

Tabela 7 - Relação entre as Notas de EF e o Género dos alunos.

Lista de Acrónimos

AEN - Agrupamento de Escolas de Nisa

AI - Avaliação Inicial

AFo - Avaliação Formativa

AS - Avaliação Sumativa

AF - Atividade Física

CP - Conselho Pedagógico

DE - Desporto Escolar

DExp - Departamento de Expressões

DGE - Direção Geral do Ensino

DT - Diretor de Turma

EF - Educação Física

GEF - Grupo de Educação Física

PA - Plano de Aula

PAA - Plano Anual de Atividades

PAT - Planificação Anual de Turma

PES - Prática de Ensino Supervisionada

PNEF - Programas Nacionais de Educação Física

UBI - Universidade da Beira Interior

UD - Unidade Didática

Capítulo 1 - Estágio Pedagógico

1. Introdução

O culminar de um estudante do 2º ciclo conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física (EF) nos Ensinos Básicos e Secundário reflete-se na construção de um Relatório de Estágio final que, por sua vez, se baseia no Estágio Pedagógico realizado.

A estrutura e funcionamento Estágio Pedagógico consideram os princípios decorrentes das orientações legais aprovadas de acordo com o Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, com a redação atual dada pelo Decreto-Lei n.º 65/2018, de 16 de agosto. Para além do Relatório de Estágio que daí advém, o Estágio admite uma Prática de Ensino Supervisionada (PES) ao longo do 2º ano de Mestrado em aulas de EF.

O presente documento consiste no Relatório de Estágio, inserido na avaliação da unidade curricular de Estágio Pedagógico do Mestrado supracitado, relativo à Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior (UBI). Assume-se como uma compilação de todo o procedimento Pedagógico que decorreu ao longo do ano letivo 2017/2018, tendo como finalidade referir todas as etapas do processo de Ensino que um Professor está sujeito, demonstrando como se inicia um ano letivo, os documentos que são necessário elaborar, as diretrizes a seguir dentro da Escola, o modo como é delineada a aprendizagem e avaliação dos alunos e ainda, como é feita toda a condução do Ensino tendo em conta os alunos e o contexto das aulas.

Através do Regulamento do Estágio Pedagógico¹ foi possível retirar algumas bases para começar o trabalho desenvolvido, ao saber exatamente o que deveria ser feito na Escola. No entanto, uma coisa é a teoria do que se deve fazer, outra é a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos ao longo da Licenciatura e do 1º ano de Mestrado. A realidade de ensinar é tão variável que a preparação de um Professor nunca é suficiente; existe a constante necessidade de inovação, pesquisa e avaliação dos próprios métodos e estilos de Ensino utilizados. Um Professor nunca deixa de ser aluno (laochite & Neto, 2014) e isso é o que considero ser um bom Professor.

O Estágio Pedagógico foi realizado no ano letivo 2017/2018, no Agrupamento de Escolas de Nisa (AEN), pela orientação do Professor Orientador Cooperante José Louro, no acompanhamento e lecionação de duas Turmas do Ensino secundário, 10º e 12º ano, bem como na lecionação de: 25 aulas ao 1º ciclo, duas aulas ao 2º ciclo (uma aula ao 5ºano e outra ao 6ºano) e uma aula ao 7º ano. Durante o ano os Estagiários envolveram-se ainda na constante participação no Desporto Escolar (DE) e na relação com a comunidade Escolar e a população de Nisa. Por parte da UBI, a responsabilidade de orientador científico foi atribuída ao Professor

¹ Retirado do Regulamento Do Mestrado Em Ensino De Educação Física Nos Ensinos Básico E Secundário, Departamento de Ciências do Desporto da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior.

Doutor António Vicente. O Estágio foi realizado conjuntamente com um colega de Mestrado, o António Leal. Cada aluno Estagiário deveria lecionar um número mínimo de 18 blocos de 90 minutos ao longo do ano.

O relatório subdivide-se em dois capítulos. O primeiro tem como objetivo apresentar o conjunto de todas as intervenções realizadas pelos Estagiários, de forma autónoma ou segundo as indicações do Orientador Cooperante, bem como de todas as observações e reflexões que presenciei na Escola durante o Estágio. No segundo capítulo apresenta-se uma investigação pedagógica sobre o Estudo da Influência das AEC nas Notas de EF em alunos do Ensino Secundário.

Este foi um ano intenso, de fortes vivências e novas experiências como Professora Estagiária, entendendo agora que este é o *“aluno de tantos anos [que se] descobre (...) no lugar de Professor”* (Machado, 1999, como citando em Frontoura, 2005, p. 5). Ainda segundo afirma González (2003), como citado em Costa & Castanheira (2015, p.26), *“uma Escola é uma organização complexa, composta por pessoas e pelas suas interações, na qual se leva a cabo uma tarefa plena de valores e ética que não pode ser realizada de modo mecânico”*. Foi nesta Escola que tentei entender o que é ser Professor.

2. Contextualização

2.1. Escola

A Escola onde decorreu o Estágio intitula-se por Agrupamento de Escolas de Nisa (AEN) e situa-se no concelho de Nisa, no extremo norte do Alto Alentejo, no Distrito de Portalegre. O concelho ocupa uma área de 574,8 km² e abrange 10 freguesias: Alpalhão, Amieira do Tejo, Arez, Espírito Santo, Montalvão, Nossa Senhora da Graça, Santana, São Matias, São Simão e Tolosa.²

Carateriza-se por uma região de clima tipicamente mediterrânico, com extremos de precipitação e temperatura. Os invernos são um pouco chuvosos e frios e os verões muito secos e quentes.

De acordo com os Censos realizados em 2001 (Ministério da Educação, 2008), a população do concelho era de 8585 habitantes, tendo-se verificado um decréscimo para 7450, nos Censos de 2011. Tudo indica que a tendência se mantenha, sendo atualmente o número de habitantes bastante inferior aos últimos dados oficiais, muito provavelmente próximo dos 5000. A diminuição alarmante da população no interior do país, nomeadamente no concelho de Nisa, tem contribuído para a redução do número de crianças e jovens que habitam a região o que, por sua vez, tem levado à presença de menos alunos na Escola. Este facto é fundamentado

² Retirado do site do AEN <http://www.escolasdenisa.org.pt/>, consultado a 27 de julho de 2018 e do site da Câmara Municipal de Nisa, <http://www.cm-nisa.pt/>, consultado a 28 de julho de 2018

pelos Relatórios do Ministério da Educação (2008 e 2013) que indicam a existência de 727 alunos em 2008 e a sua redução para 655 alunos em idade escolar, no ano de 2013.

A Escola sede do Agrupamento teve a sua origem na Escola Preparatória de Nisa em 1970 e o edifício era constituído somente por um pavilhão, onde já tinha funcionado um colégio particular. Contudo, em 1976 o número de alunos era tão elevado que foi necessário construir um novo edifício, local onde se encontra a Escola desde 1985. No ano letivo 2015/2016, entrou em funcionamento um novo edifício sede, construído ao lado da Escola antiga, e que acomoda atualmente a Escola Básica e Secundária, o Ensino primário e o Jardim de Infância de Nisa.³

Atualmente o AEN abrange a Educação Pré-Escolar e os Ensinos Básico e Secundário e é constituído por quatro estabelecimentos de Ensino: o Jardim de Infância de Alpalhão (uma Turma), de Tolosa (uma Turma) e de Nisa (duas Turmas) e a Escola Básica e Secundária Professor Mendes dos Remédios, que é a Escola sede do Agrupamento e da qual fazem parte 7 Turmas do 1º ciclo e 2 Turmas por cada ano de Ensino, do 5º ano ao 12º ano. Segundo o Ministério da Educação (2013), nos últimos anos tem-se verificado uma redução do número de estabelecimentos que integram o Agrupamento, motivada pelo encerramento de Escolas do 1.º ciclo. Em 2008, o Agrupamento era constituído por cinco estabelecimentos, do qual ainda fazia parte a Escola Básica e o Jardim de Infância de Arez (Ministério da Educação, 2008).

Em 2008 (Ministério da Educação, 2008), a oferta educativa do Agrupamento albergava o 1º, 2º e 3º ciclo do Ensino Básico, o Ensino Secundário e os Cursos de Educação e Formação (CEF) e de Educação e Formação de Adultos (EFA).

Por sua vez, em 2013, o Ministério da Educação contabilizou um total de 655 alunos e 69 Docentes, tendo-se verificado no ano letivo 2017/2018 a redução do número de alunos para 508 e um aumento dos Docentes para 70.⁴

Atualmente é o Dr. António Mesquita Trigueiros que preside o AEN que, por sua vez, se organiza em Conselho Geral, Conselho Administrativo, Conselho Pedagógico (CP) e Direção. Na perspetiva Docente, o CP assume-se como sendo o órgão de coordenação e orientação educativa do Agrupamento, acompanhando de perto o processo de Ensino dos alunos. O CP é constituído pelo Presidente e por: sete Departamentos - Educação Pré-Escolar, 1º CEB, Línguas, Ciências Sociais e Humanas, Ciências Exatas e da Natureza e Tecnologias, Expressões e Educação Especial, sob a coordenação de um Docente nomeado para cada um; um Coordenador para os Diretores de Turma (DT) do 2º e 3º Ciclos, para os DT do Ensino Secundário, e ainda um Coordenador da Biblioteca Escolar, dos Projetos Extracurriculares e da Autoavaliação.³

Relativamente às condições da Escola, a mesma é constituída por espaços novos, amplos e confortáveis, fornecidos de aquecimento central no inverno e ar condicionado para o calor; para além das várias salas de aula, os alunos têm disponível uma biblioteca, um refeitório, uma sala de convívio com bar, um espaço com mesas de matraquilhos e esplanada. No que concerne aos recursos destinados à EF, a Escola tem disponíveis dois pavilhões desportivos (um maior e outro mais pequeno) e dois polidesportivos exteriores: um para o 1º ciclo e outro para utilização

³ Retirado do site do AEN <http://www.escolasdenisa.org.pt/>, consultado a 28 de julho de 2018

⁴ Dados fornecidos pela Direção do AEN, em 27 de setembro de 2018.

do Ensino básico e secundário, onde existem 4 tabelas de basquetebol e duas balizas de futsal, um campo de ténis e uma caixa de areia para saltos.

2.2. Grupo de Educação Física

O Grupo de Educação Física (GEF) do AEN está incorporado no Departamento de Expressões (DExp) da Escola, sendo-lhe atribuído um gabinete e do qual fazem parte Docentes de outras disciplinas. No ano letivo 2017/2018, o DExp foi constituído por 9 elementos: um Professor de Educação Visual, um Professor de Educação Tecnológica, um Professor de Educação Musical e o GEF, formado por quatro Professores de EF (dois dos quais em âmbito contratual) e dois Professores Estagiários, eu própria e mais um colega de Mestrado. O Coordenador foi o Professor José Louro de EF, um Docente dos quadros com nomeação definitiva, experiente na liderança e conhecedor da realidade Escolar em Nisa e das características comportamentais, sociais e económicas dos alunos.

Por norma, o DExp reúne-se no início do ano letivo, procede à integração dos novos elementos e elabora conjuntamente um Plano Anual de Atividades (PAA) (Anexo 1) que corresponde à calendarização das propostas lançadas por cada Docente, no âmbito das disciplinas que cada um leciona. No caso do GEF, por exemplo, este sugere caminhadas, formação de árbitros, torneios inter-Turmas, entre outras propostas que incluam a Atividade Física (AF). As datas previstas, contudo, podem ser alteradas consoante o diálogo e a disponibilidade dos restantes departamentos. Para além do PAA, o DExp decide sobre os critérios de avaliação e elabora um documento com os mesmos, abrangendo todas as disciplinas do departamento, incluindo a EF.

As reuniões são realizadas ao longo do ano na presença de todos os Docentes do DExp; podendo haver momentos posteriores ao término das reuniões onde somente o GEF discute situações relacionadas com o DE, organização de torneios ou quaisquer outros assuntos relacionados com a EF. Para além das reuniões previstas, e sempre que necessário, o GEF reúne para discutir assuntos da EF.

O DExp reúne-se mensalmente, dentro de um horário flexível a todos os Docentes, e tem como finalidade controlar a realização das atividades planeadas, discutir problemas Escolares que possam surgir e que precisem de uma solução conjunta e, até mesmo, organizar novas atividades propostas pela Direção da Escola. O Coordenador aproveita ainda as reuniões para informar os Docentes das decisões e assuntos discutidos nas assembleias do CP e no final de cada reunião é sempre elaborada uma Ata, cujo responsável é selecionado de forma rotativa.

O GEF não possui um programa específico destinado à EF, sendo que a condução do Ensino fica a cargo de cada Docente. Pressupõe-se que os Docentes elaborem para as suas Turmas planos de aula (PA) e unidades didáticas (UD) das variadas matérias, seguindo preferencialmente as linhas definidas pelo Programa Nacional de Educação Física (PNEF).

Também não existe uma rotação programada dos espaços desportivos, devido ao reduzido número de alunos e de Turmas por ano letivo, o que leva, por conseguinte, a que os

Professores de EF ordenem as matérias de Ensino de forma autónoma. Por norma, não existem aulas a decorrer em simultâneo, o que dá poder ao Professor para escolher o espaço onde quer lecionar. No caso de haver aulas no mesmo horário, os Professores estabelecem previamente entre si o espaço que vão utilizar.

Apesar de bastante autonomia, há alguns aspetos que o GEF mantém uniformes e transversais a todos os Docentes. Para além dos critérios de avaliação, os Professores de EF devem ter conhecimento de pelo menos dois documentos relativos à sua disciplina: as Normas das Instalações Desportivas e as Normas da disciplina de EF que, por sua vez, englobam, as normas gerais, a entrada e saída do pavilhão, a utilização do material, a organização dos valores, as faltas e as condições para dispensa das aulas de EF.

Por fim, cada Professor de EF deve elaborar dois documentos: uma Planificação Anual de Turma (PAT) e uma Planificação de Médio-Prazo (PMP) para o 1º, 2º e 3º período. Posteriormente, os mesmos documentos deverão ser entregues ao Coordenador do DExp, para que este organize um *dossier* com os objetivos de Ensino de todas as Turmas. Os métodos de avaliação da aptidão física também são decididos em conjunto no início do ano, sendo que este ano se utilizou o Teste do FITescola pela primeira vez no AEN. Por decisão do GEF, o ano iniciou-se com uma avaliação diagnóstica ou inicial (AI) que, obrigatoriamente, deveria contemplar a avaliação da aptidão física no início do 1º período e, idealmente, uma repetição da mesma no final de cada período letivo.

2.3. Professor Estagiário

O último ano de Mestrado pressupõe que o aluno seja Estagiário como Professor de EF numa Escola e que acompanhe o trabalho de Professores que já lecionam oficialmente ou, neste caso, que acompanhe de perto o trabalho de um Professor Orientador Cooperante.

Um Estagiário pressupõe alguém que está em fase de aprendizagem, adquirindo experiência profissional antes de assumir por completo o controlo do estatuto de Professor. A aprendizagem de um futuro Professor passa, por conseguinte, pela compreensão da realidade escolar, nomeadamente, a relação e o comportamento dos alunos com os Professores, pelas atitudes a tomar e pela reflexão crítica sobre as mesmas, pela organização contínua dos PA e pela consulta recorrente dos PNEF, das UD e dos PAT. Não obstante, um Professor deve encarregar-se de contextualizar as suas ações, tendo em conta o meio onde atua e o tipo de alunos que tem a seu cargo; deve saber lidar com as situações inerentes a uma Direção de Turma, nomeadamente na relação e disponibilidade com os Encarregados de Educação; e, por sua vez, fazer-se comprimir dos compromissos semanais com o DE. Um Professor Estagiário ou simplesmente, um Professor, deve ser o mais genuíno possível, demonstrando sempre verdadeira preocupação com os seus alunos e estando disponível para qualquer eventualidade. Através da minha intervenção tentei ser o mais atenta possível, de forma a contribuir na resolução de eventuais problemas dentro do AEN.

No Estágio, o meu direito como Estagiária deve passar pela oportunidade de realizar a PES de forma autónoma e responsável pelo contacto efetivo com os dois ciclos de estudos (básico e secundário), bem como pelo acompanhamento do funcionamento de uma Direção de Turma e do DE. No entanto, penso que o Estágio não passa apenas por uma fase mas sim pelo início de uma etapa que não tem fim. (Anexo 2)

O Estagiário tem a tarefa de aprender a ensinar, contudo, é crucial que um Professor não se esqueça nunca de como é ensinar e que não desista de tentar fazê-lo. Apesar de sentir que não tive total autonomia, tentei sempre encontrar a melhor forma de ensinar os meus alunos. De acordo com Laohite & Neto (2014) um Professor, seja ele Estagiário ou não, deve saber inovar e introduzir novas soluções para problemas antigos, deve usar diferentes abordagens, sempre que o considere necessário, e não ter medo de assumir riscos.

Até chegar à etapa de Estagiária numa Escola, percorri um longo caminho de estudo e experiências no mundo do exercício e da AF. A minha licenciatura realizou-se na Faculdade de Motricidade Humana, em Lisboa, numa área ligada ao exercício e saúde das populações de risco, contudo, direcionada para a continuação do Mestrado em Educação Física. Realizei um Estágio num ginásio e o contacto com as pessoas, bem como a forma de lidar com os outros, foi-se desenrolando e fui aprendendo com os conselhos dos mais velhos. A esta experiência juntou-se o trabalho efetivo em academias, com aulas de grupo e treinos personalizados, o trabalho como Fisiologista do exercício nas Termas de Cabeço de Vide, onde ajudei a corrigir posturas e hábitos errados do quotidiano, bem como toda a formação em Pilates que desenvolvi ao longo dos últimos quatro anos, me prepararam para o futuro. Posso seguramente afirmar que todos estes conhecimentos me auxiliaram nas decisões que fui tomando ao longo do último ano na Escola como Professora de crianças e jovens que, muitas vezes, crescem com a adoção de posturas erradas, não sendo corrigidas a tempo pelos Professores de EF.

Área I - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

I.1. Ensino Secundário

Como Estagiária fiquei responsável por acompanhar duas Turmas do Ensino secundário, em conjunto com outro Estagiário, o António Leal. Cada Turma era constituída, na verdade, por duas Turmas de 10º ano (A e B) e duas de 12º ano (A e B), porém, por decisão da direção do AEN resolveu juntar-se as duas Turmas dos respetivos anos na disciplina de EF, pelo reduzido número de alunos.

Pelo facto de o Orientador Cooperante ser Docente apenas do 10º e 12º anos e de haver dois alunos Estagiários a seu cargo, o mesmo optou por repartir a lecionação de todas as aulas pelos dois, havendo matérias onde eu dava no 10º ano e outras no 12º ano. Contudo, apesar de lecionar nas duas Turmas, responsabilizei-me especial e maioritariamente pelo 10º ano. De

relevar também que a responsabilidade maior sempre ficou do lado do Orientador Cooperante, tendo sido ele a lecionar a maioria das aulas durante o Estágio.

Segundo o documento elaborado sobre o funcionamento da unidade curricular Estágio Pedagógico do 2º ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da UBI, os objetivos gerais deste ponto visavam que o Estagiário, de forma autónoma, pudesse: conceber, planear, realizar e avaliar o processo de Ensino.

Tento em vista o sucesso dos alunos e o trabalho desenvolvido pelos Estagiários, esta área foi dividida em quatro grandes áreas: O princípio Base, A Fundamentação ou Conceção do PAT, o Planeamento do mesmo propriamente dito, a Avaliação e, finalmente, a forma como todo este processo se traduziu na Condução do Ensino.

a) Princípio Base

Na minha opinião, a preparação de um Professor permanece como o princípio do sucesso de Ensino. O Professor deve conhecer muito bem a Turma ou as Turmas com as quais vai lidar e organizar o seu plano de ação. Como tal, deverá elaborar um conjunto de documentos base como suporte de todo o período letivo.

Para isso é necessário conceber, planear, realizar e avaliar o processo de Ensino. O Professor deve estar consciente do seu dever e separar a sua intervenção por algumas etapas.

No início do Estágio senti que a primeira tarefa era saber bem o que pretendia que os meus alunos aprendessem ao longo do ano, consultando e analisando documentos que me ajudassem a iniciar a planear. O trabalho de um Professor deve passar pela consulta de: planos curriculares, matérias previstas no PNEF do ano letivo correspondente às suas Turmas e dados fornecidos pela Escola que o esclareçam sobre as condições do equipamento e dos espaços desportivos. Deverá ainda inteirar-se sobre o contexto cultural e social da Escola e dos alunos, conhecer os horários e os espaços disponíveis às suas aulas, saber claramente qual o tempo disponível de aula e quantas serão as aulas de EF por período.

O PNEF do Ensino secundário refere que a conceção *“concretiza-se na apropriação das habilidades e conhecimentos, na elevação das capacidades do aluno e na formação das aptidões, atitudes e valores (...) proporcionadas pela exploração das suas possibilidades de atividade física adequada - intensa, saudável, gratificante e culturalmente significativa”* (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001, p.6). A conceção está representada no capítulo das Finalidades do PNEF e sintetiza aquilo que, de facto, a EF pretende para os alunos durante todo o Ensino secundário.

Segundo Veiga (2009), o Envolvimento Escolar dos alunos é um conceito multidimensional que se traduz na sua ligação à Escola. Desta forma, o Professor deve considerá-lo para o ajudar a compreender as trajetórias escolares dos alunos ao longo dos anos, *“sendo visto como uma solução para os problemas do baixo desempenho académico e do abandono escolar que afetam muitas escolas”* (Veiga, 2009, p. 4272). Se os alunos estiverem

bem envolvidos no mundo escolar, este “*é um factor protector contra o mau desempenho e o desajustamento escolar*” (Veiga, 2009, p. 4276). O Professor deve estar consciente dos problemas de falta de motivação dos alunos, principalmente dos alunos mais velhos. Uma boa comunicação do professor com os alunos reforça o envolvimento, a motivação e a consequente aprendizagem dos mesmos. Marques (1997, 1998 e 2001) e Silva (2004), autores citados por Ramos (2012), referem que uma boa relação entre Professor e alunos se deve ao acompanhamento cuidado e atento dos Professores, o que, por sua vez, promove o sucesso escolar. Por outro lado, de acordo com Monteiro (2002, como citado em Ramos, 2012, p.16) “*se o dever não for acompanhado por estímulos, apoios e recompensas, o estudo torna-se penoso e pouco rentável*”.

Segundo a investigação de Ramos (2012), a autora refere que quando questiona os alunos do ensino secundário sobre o objetivo principal *em frequentar o ensino*, a grande maioria dos alunos diz querer seguir um curso superior. Por sua vez, os alunos consideram o professor como responsável pela sua educação e pela motivação nas aulas.

No início do Estágio, como forma de conhecer melhor os alunos, as primeiras aulas destinaram-se a uma apresentação informal dos Professores Estagiários, onde pudemos ficar com a primeira impressão dos alunos do 10º e 12º ano e da sua motivação perante a disciplina de EF. Para mim, foi o início da caracterização que fiz sobre os alunos em termos de gostos individuais dos vários desportos e o tipo de comportamento que demonstraram na aula. Pude constatar que nem todos os alunos gostavam de EF e que, pelo facto de a nota final não contar para a média de secundário, muitos não estavam preocupados com o sucesso à disciplina. Contrariamente ao mencionado por Ramos (2012), a maioria dos alunos não pretendia seguir para o ensino superior, principalmente os alunos do 12º ano. Assim, visto que a motivação dos alunos não era, à partida, a mais desejável, tornou-se crucial estabelecer desde o início do ano uma dinâmica apelativa ao bom ambiente de aula, tentando motivar os alunos na sua aprendizagem, através da boa relação com os Professores.

Em contrapartida, e segundo Quina (2009), o Secundário, 10º, 11º e 12º anos, deve reforçar a capacitação dos alunos para a prática desportiva autónoma e caracteriza-se por uma fase em que a competição tem um papel importante, como meio de formação e motivação. O secundário é o culminar das aquisições dos primeiros anos de ensino, sendo que no final é desejável que se sintam bem durante a prática desportiva e competentes em pelo menos duas ou três modalidades desportivas.

Perante todos estes fatores, foi finalmente organizado em termos de calendário um PAT para as Turmas do 10º e 12º ano, redigido pelo Professor Orientador Cooperante.

b) Fundamentação do Plano Anual De Turma (PAT)

Segundo Rosado (1999) o PAT integra a organização, o acompanhamento, a avaliação, as estratégias de diferenciação pedagógica e de adequação curricular delineados para uma Turma ou, construído de outra forma, deverá estabelecer o conjunto de objetivos, estratégias,

conteúdos e meios de Ensino. Contudo, o nosso PAT apresenta alguns desvios ao suposto, uma vez que não inclui as estratégias de ensino (Anexo 3). Mesmo que as aulas tivessem em conta determinadas estratégias, subentendidas pela enorme experiência do Orientador Cooperante, as mesmas não foram concretizadas por escrito, sendo incluídas no PAT. Os Estagiários, por sua vez, não alteraram o PAT, acrescentando estratégias de ensino, por inexperiência, timidez e porque, na realidade, não lhes foi incumbida a organização do ano letivo.

De acordo com DGEBS (1992, como citado em Quina, 2009), a sua conceção de PAT implica a realização sequencial de duas tarefas essenciais: i) Análise das modalidades ou dos blocos programáticos do ano em questão; e ii) Distribuição das unidades de Ensino pelos períodos do ano Escolar. Segundo este autor, o PAT elaborado contemplou estes dois itens.

Para além disto, para elaborar o PAT é essencial que as normas de funcionamento das instalações desportivas sejam consultadas, bem como saber qual o equipamento disponível para as aulas. Por exemplo, não pode ser feita ginástica de saltos no mini-trampolim se não houver mini-trampolim. É uma tarefa complexa, dependente de muitos outros aspetos alheios à EF e muito burocratizada. Esse trabalho foi realizado pelos Estagiários, durante o qual fizemos um inventário dos materiais e equipamentos disponíveis na Escola, anotando o que estaria inutilizado ou em falta e solicitando a sua reposição ao nosso Orientador Cooperante e Coordenador do DExp.

Por norma, três grandes etapas são essenciais ao desenvolvimento do PAT: Introdutória (inclui avaliação inicial), de Desenvolvimento/Aprendizagem e de Conclusão. A noção do Professor sobre estas é um dos elementos fundamentais de planificação do Ensino, ou seja, da construção do Plano Anual (Rosado, 1999).

No que concerne à fundamentação do PAT, o seu início está inerente à Avaliação Inicial (AI), baseando-se nos seus resultados. Nesta etapa de trabalho, o Docente recolhe os dados que lhe permitem decidir sobre o modo mais eficaz de organizar a sua intervenção e a atividade dos alunos. Deverá identificar os alunos que apresentam mais dificuldades; as matérias onde os objetivos do programa estão mais longe de terem sido concretizados em anos anteriores e que merecem mais tempo de aula; as capacidades motoras menos desenvolvidas, entre outros aspetos críticos que poderão influenciar a decisão do Professor (Jacinto *et al.*, 2001).

Antes de iniciarem as aulas, o Orientador Cooperante reuniu com os Estagiários e questionou sobre a existência de alguma matéria que gostássemos de lecionar ao longo das aulas. Eu ofereci-me para dar uma UD de Dança e teria à minha disposição 6 a 7 aulas no 3º período, nas duas Turmas. Posteriormente por iniciativa própria, informou os Estagiários que seria ele a elaborar os PAT, os PMP e as próprias UD, pois já conhecia bem os alunos e pela sua experiência, tratando-se do Ensino secundário, a abordagem aos alunos deveria ser menos formal para ser mais motivante, sendo que não houve período de avaliação inicial, à exceção da aptidão física através da bateria de testes FITescola. Assim, elaborou o PAT em função das informações retiradas do ano anterior sobre os alunos e com base nas matérias nucleares e alternativas do PNEF previstas para o secundário, sem recorrer a uma AI de cada modalidade.

Segundo o PNEF do Ensino Secundário⁵, considera-se que o 10.º ano seja um ano para consolidar conhecimentos advindos do Ensino básico. Todavia, sem uma AI para me basear não estava ciente dos conhecimentos dos alunos e tive de o fazer pelo registo diário das minhas observações. No caso de se realizar verdadeiramente uma AI para cada modalidade, elaboraria uma grelha (Anexo 4) conforme os parâmetros previsto pelo PNEF, anotando durante as primeiras duas ou três aulas de cada modalidade os desempenhos dos alunos. De um modo geral, pela minha observação, os alunos que deveriam estar no nível Avançado não alcançavam sequer o nível Elementar, o que me leva a crer que existe, de facto, um fosso entre o que se pretende dos alunos e o que eles sabem verdadeiramente fazer.

Por conseguinte, na segunda etapa, considerada por Rosado (1999), de Desenvolvimento/Aprendizagem, os objetivos tiveram de ser traçados quase para um nível introdutório à medida que fomos observando os alunos, em vez de serem delineados objetivos para os níveis avançado ou elementar, como previsto no PNEF.

No caso do 11º e 12º ano, o PNEF admite um regime de opções no seio da Escola, entre Turmas do mesmo horário. A finalidade desta opção permite aos alunos que se dediquem a algumas modalidades de preferência e que nelas se aperfeiçoem, tendo a possibilidade de elevar a sua aptidão física. Contudo, no AEN não existem aulas de 11º e 12º em simultâneo e este regime não foi aplicado.

O planeamento pode inclusive basear-se num determinado Modelo de Ensino: Modelo de planificação das aulas por Blocos ou Modelo por Etapas (Rosado, 1999).

No Estágio realizado, aplicou-se na maioria das matérias o Modelo de Planificação por Blocos à exceção das modalidades do Atletismo e da Ginástica e da Aptidão Física. De acordo com Rosado (1999), trata-se de um modelo muito frequente no Ensino da EF. As matérias são por norma lecionadas por blocos ou unidades temáticas, quase sempre independentes entre si, e geralmente as aulas focam apenas uma modalidade desportiva. No caso do Atletismo e da Ginástica, as suas modalidades constituintes foram lecionadas ao longo de todo o ano letivo, ou seja, através do Modelo por Etapas permitindo uma maior distribuição das aprendizagens no tempo. O mesmo sucedeu com a Aptidão Física, onde o Professor tinha intenção de melhorar as capacidades físico-motoras dos alunos, mantendo-as acima ou dentro da zona saudável durante todo o ano. Contudo, no geral as aulas englobavam mais do que uma matéria, na mesma aula, como por exemplo: 20 minutos de atletismo, 30 minutos de futsal e 10 minutos de aptidão física.

Face ao exposto, posso afirmar que o principal objetivo do PAT, culminando com a fase de conclusão (Rosado, 1999), foi o de melhorar as capacidades físicas dos alunos, ensinando-lhes as técnicas, táticas e as formas de jogar de cada uma das modalidades selecionadas, incutir-lhes hábitos de vida saudáveis, e, por fim, tentar cativar a grande parte da Turma através de aulas focadas no jogo e na utilização prática das ações técnico-táticas. Havia ainda a intenção de separar os alunos por grupos de nível, o que, na minha opinião, veio prejudicar

⁵ Jacinto *et al.*, 2001

o sucesso dos menos aptos. Isto porque os alunos que não sabiam executar determinadas técnicas, nem colocar-se dentro de campo e perceber o que tinham de fazer. Penso que implementado regularmente a interação com os alunos de nível avançado, obrigaria os alunos que estão menos à vontade a entender melhor o jogo e a intervir mais vezes, evoluindo nas tarefas propostas.

c) Planeamento

A definição de planeamento do Ensino tem sido amplamente estudada e discutida entre investigadores e Docentes. Contudo, as opiniões que encontrei fundamentam-se em conceitos semelhantes, onde a eficácia do Ensino é tida artéria principal.

O planeamento em EF pode definir-se como uma forma eficaz de desenvolver as aulas, preparando as ações Docentes a tomar de modo a alcançar eficazmente os objetivos propostos. (Libâneo, 1994). Segundo o autor, todo o trabalho Docente requer uma estruturação das aulas, o que se traduz, na verdade, num planeamento ou organização do Ensino. A finalidade está na intenção de aproximar os alunos ao sucesso, sendo cada etapa delineada consoante o diagnóstico feito inicialmente, o tipo de matéria a lecionar e as características dos alunos.

Segundo Sousa (1991) *“O Planeamento é um instrumento facilitador de decisões a serem tomadas pelo Professor, sendo que os objetivos principais serão a previsão, a racionalização e a eficácia do processo de Ensino.”*

Outro autor afirma ainda que planear consiste na seleção e ordenamento dos objetivos e dos conteúdos programáticos, ponderando as condições locais disponíveis, tais como recursos humanos, espaços desportivos e materiais; e as condições temporais (número de horas) (Bento, 1987).

Fases do Ensino

OS autores mencionados também se debruçam quase sempre sobre etapas ou fases constituintes do planeamento. Neste caso, Sousa (1991) refere que o Professor deve elaborar três fases quando prepara o planeamento: 1) a execução do planeamento anual (longo-prazo, onde são incluídas todas as atividades ao longo do ano letivo, atividades dentro e fora do âmbito da prática pedagógica), 2) a planificação da unidade didática (sendo uma planificação de médio-prazo) e, por fim, 3) a estruturação dos planos de aula (curto-prazo).

De facto, os objetivos do Estágio eram também bem específicos na construção do planeamento através dos PAT, da UD e do PA. Para além disso, pretendia-se que o Estagiário estabelecesse formas e momentos de avaliação, prevendo, se necessário, formas de ajustamento aos documentos elaborados.

Deste modo, a primeira questão a ser resolvida é o planeamento a longo-prazo ou **Planeamento Anual de Turma (PAT)**, devendo, segundo Libâneo (1994), existir uma ordem de pensamento didático. Primeiro vem a preparação do conteúdo a ser lecionado, consequentemente planeia-se como e quando é feita a introdução do conteúdo e das matérias

estipuladas, com isso organizam-se as aulas para a transmissão e assimilação da matéria nova, e por fim, prevêem-se as formas de avaliação, que servirão de controlo para o processo Ensino-aprendizagem.

De forma a preparar o conteúdo a lecionar, e tal como referiu Rosado (1999), o ano letivo deve começar sempre com uma unidade introdutória. É dentro desta unidade que reside um dos instrumentos mais valiosos da ação Docente - a avaliação inicial ou diagnóstica (AI). Esta avaliação deve proporcionar ao Professor uma ideia clara sobre as dificuldades individuais de cada aluno e a que matérias vai ter de dedicar mais tempo de Ensino. O Professor deverá fazer este trabalho em todas as Turmas e ajustar devidamente os objetivos, perante os resultados do diagnóstico.

No meu Estágio, o PAT ou planeamento a longo-prazo (Anexo 5) foi realizado pelo Orientador Cooperante e teve como função repartir as matérias durante o ano letivo de 2017/2018, delinear os principais conteúdos a lecionar e prever quantas aulas teria de lecionar, verificando o calendário Escolar e consultando, as Normas das Instalações Desportivas, as Normas da disciplina de EF e o PAA elaborado pelo DExp.

A **Unidade Didática (UD) ou Planificação de Médio-Prazo (PMP)** é muitas vezes entendida como um bloco ou unidade temática, ou seja, um conjunto de aulas subordinadas a um mesmo tema (Rosado, 1999). Contudo, o autor acredita que a UD deve ser entendida como um conjunto de aulas construídas em torno de uma função didática específica. Na realidade, podem existir diversas aulas com a mesma função didática (ex.: aulas de avaliação sumativa) em diferentes períodos de tempo e que correspondem a uma UD. Considera-se assim uma unidade de Ensino que agrupa aulas de acordo com as semelhanças às funções didáticas. Entenda-se ainda que as funções didáticas são aquelas a desempenhar pelo Professor no âmbito da atividade de Ensino, como: planificação, condução e avaliação. Siedentop (2008) afirma que a lecionação de UD's de maior duração promovem de forma mais consciente a aquisição de competências e a solidificação das aprendizagens, devendo existir, impreterivelmente, um tempo mínimo de contato com as matérias de Ensino. Reportando para a minha experiência no Estágio, apercebi-me claramente de que todas as matérias dadas à pressa, com reduzido tempo de aprendizagem, foram sujeitas a um esquecimento quase imediato por parte dos alunos. Refiro-me, por exemplo, a 1 minuto de demonstração e a mais 2 minutos de prática efetiva, com a realização de uma repetição apenas por aluno (exemplo: partida dos blocos no atletismo).

No que concerne ao meu Estágio Pedagógico, a organização do Ensino não está nem foi, propriamente, organizada segundo a literatura. Ou seja, pelo excesso de burocracia e tarefas alheias à lecionação das aulas, os Professores ou o GEF opta, muitas vezes, por simplificar os documentos e não se debruçar tanto quanto devia na planificação. Por conseguinte, como anteriormente indicado por mim, cada Professor de EF elaborou um PAT com as modalidades a lecionar e uma referência geral aos conteúdos a abordar em cada uma; os tempos letivos destinados a cada matéria e o tipo de avaliação a realizar.

No Estágio, as UD foram organizadas em três planeamentos de médio-prazo (PMP) (Anexo 6) correspondentes aos períodos letivos. Cada PMP reunia as áreas a lecionar, delineando os respetivos conteúdos, os tempos letivos destinados aos mesmos, as estratégias de Ensino escolhidas para as aulas, os recursos disponíveis, nomeadamente em termos de materiais e equipamento e ainda, as formas previstas de avaliação. No geral, talvez estivesse contemplado o essencial, mas de acordo com a literatura e com aquilo que tinha aprendido antes de iniciar a prática de Docente como Estagiária, senti necessidade de mais informação ao nível da própria condução do Ensino e das estratégias a adotar.

As matérias/modalidades lecionadas ao 10º e 12º ano foram iguais, bem como o PAT e os PMP. No total foram dadas 124 aulas ao 10º ano, incluindo matérias de 12 áreas distintas. No caso do 12º ano, foram lecionadas 117 aulas, segundo as mesmas matérias selecionadas para o 10º ano. Da totalidade das aulas, eu lecionei 20 aulas ao 10º ano e 18 aulas ao 12ºano.

No primeiro período foi lecionado o Atletismo - corridas - (parte do avançado), Ginástica de Solo (parte do Avançado), Futebol (parte do avançado), Andebol (Elementar), Judo (Introdutório), e capacidades motoras (condicionais e coordenativas).

Como o primeiro período é aquele que abrange maior número de aulas, o Professor quis reservar mais tempo ao Futebol, por conhecer bem os gostos da maioria dos alunos e iniciar o ano com maior motivação. Por outro lado, tendo em conta que os alunos regressam das férias em setembro, insistiu um pouco mais em exercícios de força e cardiovasculares para a melhoria da aptidão física; o que resultou bastante bem em termos de resultados no FITescola no final do período. A modalidade de Atletismo foi, por sua vez, dividida em três partes, tendo sido selecionada para primeira aquela que está presente em todas as outras - a corrida - e que teve três finalidades: introduzir a corrida como a base do atletismo, utilizar a corrida como forma de melhoria das capacidades físicas e, por último, preparar os alunos para o corta-mato de Escola e distrital a realizar no início do segundo período.

No segundo período deu-se continuidade ao Atletismo I - Saltos (parte do Avançado) e à Ginástica - Aparelhos (parte do Avançado), introduziu-se o Basquetebol (parte do Avançado), as raquetes - Badminton e Ténis (Elementar), e o Judo (Introdutório), e as capacidades motoras continuaram a ser trabalhadas, ainda que com muito menos intensidade e número de aulas.

Por último, o terceiro período voltou a abordar o Atletismo - Lançamentos (parte do Avançado) e a Ginástica - Acrobática (parte do Avançado), Voleibol (parte do Avançado), Dança (Elementar), e Atividades de Ar Livre (Introdutório). O terceiro período, sendo o mais pequeno, tinha menos horas de aulas, menos tempo para aprendizagem e, por conseguinte não foi realista a colocação de tanta variedade de matérias. Por exemplo, dentro das Atividades ao ar livre foi contemplado o Pedestrianismo, as Manobras com Cordas - Escalada, Rapel e Pontes - e a Orientação. Na minha opinião são matérias cheias de informação interessante e extensa que não consegue ser transmitida em 30 ou 40 minutos cada para alunos que nunca tiveram contacto com as mesmas.

Por fim, foram concebidos os **Planos de aula (PA)** ou as **Planificações de curto-prazo** que tinham como propósito orientar a prática durante cada aula. Segundo Ribeiro (s.d.), o PA

deve ser objetivo e realista, tanto nos objetivos possíveis de alcançar pelos alunos, como nas possibilidades de Ensino ou dos materiais disponibilizados pela Escola. O autor afirma que o Professor não deve trabalhar em cima das limitações, justificando a sua ação pedagógica com os problemas mas sim com as soluções. De qualquer das formas, o PA é um documento extremamente útil, mais ou menos pormenorizado, definindo-se como um guia indispensável.

Durante o Estágio tive que preparar um PA (Anexo 7) para cada aula lecionada e entregá-lo ao Orientador Cooperante com 48 horas de antecedência. O PA era constituído por uma parte introdutória, uma parte principal e pela parte final. Cada parte estava orientada por objetivos, conteúdos, situações de aprendizagem/organização, material necessário e tempo parcial/total do exercício. Antes de elaborar o PA, conversava com o Professor orientador e tentava explicar os meus objetivos para determinada aula; ouvia a sua opinião e esclarecia as dúvidas sobre o que realmente iria fazer. Sempre que recebia algum feedback menos positivo tentava alterar o PA e encontrar novas estratégias de Ensino. Por esta razão, identifiquei na prática a necessidade de o PA ser flexível no que toca aos objetivos estipulados e à forma como planeamos os mesmos.

d) Avaliação

O que é Avaliação?

Segundo Ferreira (2007), avaliar pode ser definido como um processo sistemático de recolha e de análise de informações sobre as aprendizagens dos alunos, através de objetivos e critérios de avaliação estabelecidos pelo Professor, cujo juízo avaliativo formulado conduz à tomada de decisões sobre a aprendizagem dos alunos.

A avaliação pode ser entendida como um modo de acompanhar o progresso do aluno ao identificar o que já foi alcançado em termos de aprendizagem e o que ainda precisa ser melhorado (Ribeiro, 1999).

Traduz-se, assim, na recolha de informação sobre a qual se procede a um juízo de valor, muitas vezes, com o sentido de conduzir a uma tomada de decisão (Miras & Solé, 1992). Considero, porém, que possa ser uma decisão subjetiva, dado que cada Professor tem uma forma diferente de ver e avaliar as competências físicas e cognitivas dos alunos. Mesmo tendo uma base comum (PNEF), existem sempre formas diferentes de perceber como observar e avaliar os alunos. É essencial que o Professor formule muito bem os critérios de avaliação, tendo em conta as componentes críticas dos exercícios que observa (Anexo 8).

A avaliação permite que alunos e Professores saibam qual o ponto de partida e quais os objetivos a atingir. Cada aluno fica consciente do que deve fazer em cada uma das componentes da Aptidão Física, contribuindo para o seu desenvolvimento harmonioso (Palma, 2016). Por outro lado, só desta forma o Professor adquire pleno controlo do seu plano de ação.

Os momentos de avaliação são parte integrante do PAT ou dos PMP e devem prever as estratégias, os procedimentos e os momentos para a concretização das diferentes formas de avaliação, sem esquecer a classificação propriamente dita (Rosado, 1999). A avaliação está

dividida em três diferentes formas: avaliação diagnóstica ou inicial (AI), avaliação formativa (AFo) e avaliação sumativa (AS).

Avaliação Inicial

A AI é um processo decisivo que permite ao Professor orientar e organizar o seu trabalho na Turma. Isto porque, segundo Rosado (1999) se trata da modalidade de avaliação que averigua se os alunos possuem os conhecimentos e aptidões para a assimilação de novas aprendizagens.

Rosado (1999) e Ferreira (2007) fazem referência a algumas das vantagens da AI. Através da AI, o Professor pode: identificar possíveis problemas ou dificuldades no início de novas aprendizagens, adequando o Ensino às características dos alunos; verificar se o aluno possui as aprendizagens anteriores necessárias para que novas aprendizagens tenham lugar ou, mesmo, perceber se o aluno já tem alguma ideia sobre a matéria que o Professor vai ensinar.

A AI não ocorre em momentos temporais determinados, podendo realizar-se no início do ano (muitas vezes sob a forma de um período de avaliação inicial), no início de uma unidade de Ensino e sempre que se pretende introduzir uma nova aprendizagem (Rosado 1999).

Avaliação Sumativa

De acordo com Vera (2016), é o tipo de avaliação que proporciona informações complementares à avaliação formativa. Avalia os alunos, valorizando as aprendizagens adquiridas corretamente e punindo os erros e suas as dificuldades. Paralelamente, permite ao Professor comparar resultados entre alunos, posicionando-os segundo uma escala ou parâmetros de classificação formalmente elaborados e adotados. Como resultado final, o Professor atribui uma nota ao aluno. Nas Escolas portuguesas as notas finais no Ensino secundário são, por norma, expressas numa escala quantitativa de 0 a 20 valores, havendo um balanço de toda a informação disponível no final do período ou ano letivo.

Rosado (1999) afirma, por sua vez, que a AS tem lugar, ordinariamente, no final de cada período letivo e no final de cada ano, mas que também pode ser realizada no final de uma ou várias unidades temáticas que o Professor pretenda avaliar globalmente. Interessa compreender ainda que, segundo o autor, a AS não tem de ser uma avaliação quantitativa podendo assumir uma forma qualitativa.

Avaliação Formativa

A AFo tem como função acompanhar todo o processo educativo do aluno, pelo carácter sistemático e contínuo. Ao longo do ano o Professor vai identificando os momentos de sucesso e as matérias mais problemáticas de cada aluno, tentando encontrar soluções quando necessário. Não se deve confundir, no entanto, com uma avaliação informal e permanente. Deve ser planeada e permitir a existência de momentos organizados de avaliação formativa com regularidade, momentos para averiguar os resultados obtidos e recolher informações sobre o aluno.

Visa ainda informar todos os intervenientes no processo educativo do aluno, como ele próprio e o seu encarregado de educação, sobre a qualidade da aprendizagem e do estado de cumprimento dos objetivos do currículo (Rosado, 1999).

Segundo Valadares & Graça (1998) a AFo opõe-se à AS, baseando-se não só nas ações bem realizadas pelos alunos como nos erros cometidos, pois estes são normais e determinantes para o desenvolvimento da aprendizagem. Contudo, Rosado (1999) defende que valorizar a AFo e censurando a AS não tem sentido Pedagógico, devendo ser ambas formadoras no processo de Ensino.

Avaliação durante o Estágio

No Estágio realizado, como referido anteriormente, os critérios de avaliação (Anexo 9) foram estabelecidos no início do ano pelo DExp e incluídos nos PAT e PMP de cada Turma. Os critérios de avaliação para atribuir uma nota aos alunos no final de cada período. Segundo os parâmetros considerados e as percentagens relativas à disciplina de EF, avaliam-se os mesmos de acordo com: atitudes e valores - 25%, domínio cognitivo - 15% (englobando testes, participação oral, trabalhos, entre outros) e domínio psicomotor - 60% (Atividades Físicas - 50% e Condição Física - 10%).

A AI foi feita apenas sobre a aptidão física dos alunos, utilizando os testes do FITescola (Anexo 10). O FITescola foi recentemente apresentado, em 2015, pelo Núcleo de Exercício e Saúde da Faculdade de Motricidade Humana e com o parecer e apoio do Ministério de Educação e Ciência, sendo a nova proposta de bateria de testes físicos que visam a avaliação da aptidão física dos jovens. Esta plataforma avalia três componentes: a aptidão aeróbia, avaliada pelo teste de vaivém e/ou pelo teste da milha, a composição corporal, avaliada pelos testes de IMC, Massa Gorda e Perímetro da Cintura, e a aptidão muscular, avaliada pelos testes de Abdominais, Flexão de Braços, Impulsão Horizontal, Impulsão Vertical, Flexibilidade dos Membros Superiores e Flexibilidade dos Membros Inferiores Os valores evidenciam a aptidão física associada à saúde, ao invés de metas apenas baseadas no desempenho físico. Os resultados dos testes são convertidos em relatórios individuais e a avaliação do aluno compreende duas zonas: saudável OU precisa melhorar. (FMH/ DGE, 2015). Na AI realizada no Estágio construiu-se uma tabela onde foram contemplados todos os testes do FITescola; perante os resultados foi dada especial atenção às capacidades motoras consideradas fora da zona saudável.

Como forma de AFo, elaborou-se uma grelha de registo diário sobre os parâmetros socio-afetivos, tendo como objetivo a recolha de informação baseada na assiduidade e na pontualidade, nas faltas de material, nos hábitos de higiene pessoal (banho e equipamento limpo) e no comportamento com os colegas e o Professor (Anexo 11). Por outro lado, os alunos foram avaliados diariamente através da observação direta do trabalho e do esforço demonstrado, sendo criadas fichas de registo das modalidades (Anexo 12).

As avaliações sumativas foram realizadas pela soma de três parâmetros. A nota às diferentes modalidades foi dada segundo os critérios de avaliação estabelecidos pelo Professor e registadas numa tabela; a aptidão física foi avaliada de acordo com os testes do FITescola,

os mesmos da AI; e, por último, os conhecimentos teóricos. No primeiro período os alunos foram avaliados através de um teste escrito, como forma de perceber se as informações teóricas da aula estariam a ser retidas pelos alunos (Anexo 13). No segundo e terceiro período foi avaliado um trabalho de pesquisa individual. O mesmo teria de abordar uma modalidade desportiva à escolha e ser entregue no final do segundo período. Posteriormente no último período, o trabalho teria de ser apresentado oralmente à Turma. Este trabalho teve como objetivo motivar os alunos para falar sobre uma modalidade que gostassem.

No final de cada período, o Professor distribui as fichas de autoavaliação aos alunos, previamente identificadas no início do ano, e pondera a nota final relevando maioritariamente as avaliações efetuadas mas considerado também as perceções dos alunos sobre o trabalho que desempenharam nas aulas.

As notas finais foram dadas pelos Estagiários, por meio de uma tabela onde registaram o conjunto de parâmetros avaliados (Anexo 14).

e) Condução do Ensino

A experiência de poder lecionar revelou-me ao longo do Estágio uma diversidade de possibilidades no que concerne à condução do Ensino. Apesar da mesma ser feita de grosso modo por parte do Professor, os próprios alunos nos indicam muitas vezes qual a ação ou estratégia seguinte a adotar.

Previamente à lecionação das aulas, existiu no Estágio, como referido anteriormente, todo um processo preparatório, de planeamento e organização das atividades dos alunos.

O rol de ações pedagógicas, que tem por base todos os documentos elaborados pode inspirar-se num conjunto de estratégias de Ensino. Entenda-se, segundo Rosado (1999) que as Estratégias de Ensino são a forma que o Professor tem de organizar os meios ou o processo de Ensino-aprendizagem de modo a alcançar os objetivos definidos. As estratégias podem ter várias designações diferentes, contudo, abordarei alguns dos tipos de organização das atividades que utilizei, e farei referência aos modelos, métodos e estilos de Ensino.

Organização das atividades dos alunos

Existem várias formas de organizar as atividades dos alunos nas aulas de Educação Física, sendo as mais usuais a massiva, em vagas, em estafeta, por percurso, por circuito e por áreas (DGEBS, 1992, como citado em Quina, 2009). Apesar de cada uma ter as suas características, todas partilham objetivos comuns: economizar tempo, garantir a segurança e facilitar o controlo dos alunos (Anexo 15).

A **Organização Massiva** admite que os alunos, individualmente ou em pequenos grupos, realizem em simultâneo os mesmos exercícios. A principal vantagem é o facto de permitir a todos os alunos tempos elevados de empenhamento motor e o principal inconveniente é o facto de requerer muito material da mesma natureza (Quina, 2009). Durante as aulas do Estágio este

tipo de organização foi amplamente utilizado, pela grande quantidade de material existente nos pavilhões.

Outra forma de organização dos exercícios aplicados foi a **Organização em Percurso**, o que consiste num conjunto de exercícios que os alunos da Turma, individualmente e uns a seguir aos outros, realizam em sequência. A vantagem está em permitir a realização de uma grande diversidade de exercícios, em pouco tempo. No entanto, devem ter-se algumas precauções na sua conceção: 1) fluidez dos exercícios, sendo simples e conhecidos dos alunos; 2) proporcionalidade no número de estações em função do número de alunos da Turma (7 a 10 estações para uma Turma de 20 alunos), pois poucas estações (4/5) para Turmas grandes acarretam períodos de espera prolongados, diminuindo o tempo efetivo de prática motora; devem existir dois ou mais exercícios alternativos nas estações mais demoradas, para minimizar o tempo de espera; colocar somente um exercício perigoso, novo ou de desafio aos alunos, por percurso, devendo o Professor centrar-se e apoiar esse exercício. Durante as aulas, constatei que os alunos apreciam este tipo de organização pelo facto de terem um objetivo final - terminar o percurso, conseguindo realizar todos os exercícios com sucesso.

A **Organização em Circuito**, também muito utilizada durante as aulas na área da aptidão física, motiva os alunos a realizar os exercícios o maior número de vezes que conseguirem até terminar o tempo atribuído pelo Professor. Esta organização consta de um conjunto de estações com diferentes exercícios em cada uma. Os alunos dividem-se pelas estações em grupos e executam, durante um dado tempo, um determinado exercício ou sequência de exercícios. Após esse período de tempo, todos os grupos mudam de estação - isto é, "rodam". A vantagem é que requer relativamente pouco material da mesma espécie e permite um apoio individualizado a cada grupo ou a cada aluno.

Na minha opinião, o tipo de organização que o Orientador Cooperante mais utilizou nas suas aulas, observadas por mim, foi a **Organização por Áreas**. A Turma é dividida em grupos em função das características de performance que cada aluno evidencia. Cada grupo ocupa uma área onde realiza atividades diferentes (da mesma ou de diferentes modalidades). Os alunos mantêm-se em cada área o tempo que o Professor entender e o mesmo pode utilizar qualquer uma das formas de organização em cada uma dessas áreas de trabalho. A vantagem prende-se com o facto de cada grupo de alunos exercitar mais os conteúdos que menos domina, numa fase de revisão/consolidação e/ou recuperação.

Durante esta experiência pedagógica, penso ter aplicado todas as formas de organização descritas. Pude observar ainda que tanto o Orientador Cooperante como o colega Estagiário evitaram conduzir o Ensino de forma monótona e previsível. Optar por uma ou outra forma de organização depende do bom senso do Professor que deve considerar alguns fatores, fatores esses descritos por (Quina, 2009) e aplicados durante as aulas do Estágio. Devem considerar-se:

- As características dos alunos quanto à fase de aprendizagem em que se encontram. Por norma, para alunos mais novos é aconselhada a organização massiva, estafetas, vagas

e percursos e, para alunos mais velhos são mais eficazes os circuitos e as áreas (exigem mais autonomia);

- A intenção pedagógica do Professor. Se o Professor pretende separar os alunos por interesses ou nível de aprendizagem ou se, pelo contrário, prefere que todos os alunos realizem os mesmos exercícios. Pode ainda optar por apoiar especialmente um grupo, mantendo os restantes em atividade útil, pode optar pelo trabalho em áreas.
- As características da atividade (nível de complexidade, novidade, grau de risco, material envolvido, etc.);
- A dimensão da Turma, do espaço de aula e dos materiais e equipamentos disponíveis.

Em suma, qualquer que seja a forma de organização do Ensino destaca de grande importância o posicionamento do Professor dentro da aula, mantendo constantemente um olhar que abranja toda a Turma, adequando as suas intervenções. Também referido por Quina (2009) e tido em conta nas aulas com percursos e circuitos, foi a colocação do Professor na estação onde se realiza o exercício mais difícil, que envolva maior segurança ou aquele que é novo. A ginástica foi uma das modalidades que suscitou maiores cuidados, nomeadamente nas estações que envolviam saltos no mini-trampolim ou figuras mais complexas na ginástica acrobática. Mesmo nestes casos, o Professor nunca deve perder de vista a dinâmica geral da Turma.

Métodos, os Estilos e os Modelos de Ensino

Ao organizar os exercícios, estão subjacentes os métodos, os estilos e os modelos de Ensino utilizados pelo Professor para tentar alcançar as finalidades propostas. Podemos, segundo Quina (2009), afirmar que existem uns mais centrados na matéria de Ensino, outros no aluno e outros no Professor.

Modelos de Ensino

Enquanto que os métodos e os estilos de Ensino são utilizados no Ensino de conteúdos e objetivos de curto prazo, os modelos reportam-se mais à estruturação e realização das unidades de Ensino ou à forma de abordagem das modalidades desportivas no seu conjunto (Metzler, 2000, como citado em Ricardo, 2005). Os modelos acabam por ser mais abrangentes e incluir vários métodos e vários estilos de Ensino.

Segundo Rosado (1999), podemos considerar em EF, o **Modelo de Planificação por Blocos** ou Ciclos de Atividades e o Modelo por Etapas. O primeiro é bastante frequente no Ensino da EF e as suas características principais envolvem a organização de diversos temas em blocos geralmente em torno de uma modalidade desportiva, e relativamente independentes uns dos outros. As aulas por norma só tratam de uma modalidade. Contudo, as críticas feitas a este modelo referem que as aprendizagens motoras aparecem demasiado concentradas e não garantem o sucesso da retenção das aprendizagens, estando longe da diferenciação do Ensino e da implementação de uma verdadeira avaliação formativa.

O **Modelo por Etapas** é mais recente do que o anterior e caracteriza-se por se basear num período de avaliação inicial sobre todas as matérias para definição de objetivos anuais.

Utiliza aulas politemáticas e tenta distribuir equitativamente as aprendizagens no tempo (Rosado, 1999). Facilita, entre outros aspetos, a aprendizagem, desenvolvimento e consolidação das aprendizagens de forma gradual.

Métodos de Ensino

Os métodos são estratégias organizadas e de aplicação mais restrita. Representam padrões de atuação, usados por qualquer Professor, em diferentes níveis de Ensino e sobre diferentes matérias. Em EF, os métodos mais usados são o **Analítico**, o **Global** e o **Misto** e podem ser aplicados em simultâneo dentro do mesmo modelo de Ensino (Rosado, 1999) (Anexo 16).

Remetendo ao Estágio, considero que não há bons nem maus métodos. Há na verdade, e segundo confirma Quina (2009) métodos que se adaptam melhor a umas situações pedagógicas e pior a outras. Em Educação Física, devido aos diversos fatores incontornáveis, como falta de tempo, heterogeneidade das Turmas em termos de competência desportiva, interesses e motivações, é utópico pensar em performances desportivas perfeitas. É por essa razão que os métodos globais e os métodos mistos devem preferir-se aos analíticos por serem mais motivantes, utilizando o jogo como forma de aplicação total das técnicas e táticas desportivas.

Estilos de Ensino

Os estilos de Ensino foram inicialmente propostos por Mosston (1986) e ao longo dos anos, segundo Gozzi & Ruete (2006) foram sendo encontradas mudanças nas nomenclaturas de alguns estilos de Ensino: alguns mudaram de nome e outros foram adicionados. Atualmente podem ser considerados vários estilos: por Comando, por Tarefa, Recíproco, Auto-avaliação, Inclusivo, e ainda Descoberta Guiada, Descoberta Convergente, Descoberta Divergente e Programa Individual.⁶

Não existe um estilo ideal de Ensino e a sua aplicação depende se o Professor pretende delinear a sua estratégia de Ensino orientada por ele próprio (ex.: comando), em modo de cooperação Professor/Alunos (ex.: tarefa, recíproco, programa individual), ou orientada pelo aluno (ex.: descoberta guiada). Na mesma aula podem utilizar-se vários estilos em sequência ou em simultâneo, devendo todos ser treinados pelo Professor e pelo aluno pelas vantagens de cada um.

Os estilos utilizados nas aulas foram por comando, por tarefa, descoberta guiada e inclusivo.

Durante a leção das modalidades coletivas - Futsal, Andebol, Basquetebol e Voleibol - bem como em algumas das modalidades individuais (Badminton, Ténis e Judo) o estilo mais usual foi por **Tarefa**. No Estágio, qualquer que fosse o Professor responsável pela aula, o mesmo ditava as regras e os alunos seguiam-nas, assumindo, contudo, algumas decisões por si, como o tempo e o espaço de execução. Um exemplo concreto é o caso do Badminton, onde o Professor coloca os alunos junto à rede, pedindo-lhes que executem as várias técnicas à ordem

⁶ Apontamentos da Licenciatura em Ciências do Desporto da FMH da Universidade de Lisboa, 2013/1014

solicitada, dando-lhes, porém, alguma liberdade para se colocarem no campo à medida que corrige os erros mais comuns. No Estilo de Ensino por Tarefa, o Professor detém do poder absoluto de decisão do plano da aula mas fica liberto para acompanhar individualmente as tarefas e produzir *feedbacks*.⁵ No estilo por Tarefa, por exemplo, o Professor pode prescrever a mesma tarefa com diferentes níveis de exigência (Quina, 2009).

Segundo Quina (2009), o **Estilo De Ensino Por Comando** é provavelmente o mais utilizado pelos Professores de EF, sobretudo por aqueles que privilegiam o controlo rigoroso dos alunos e os objetivos de desenvolvimento das capacidades motoras. O Professor apresenta os exercícios através da demonstração e de uma breve explicação e dá a ordem de execução. Durante os exercícios, o Professor acompanha o desempenho dos alunos e faz as correções que achar oportunas. Apresenta vantagens no sucesso Pedagógico pela organização, tempo alargado de prática, *feedbacks* frequentes e positivos, incentivando o aluno. Durante a prática como Estagiária usei várias vezes este estilo no aquecimento (parte inicial da aula), em ginástica, na preparação física e nas aulas de dança. O Orientador Cooperante também utilizou o comando nas aulas de Judo lecionadas pelo mesmo.

Em alguns momentos foi utilizado o estilo da **Descoberta Guiada**, onde o Professor define o tema a ser aprendido. O objetivo é que o aluno escolha e ensaie várias formas de chegar a um fim, onde o Professor acompanhe o processo e guie o aluno até à solução mais adequada. O Professor pode ajudar o aluno com questões ordenadas de maneira que possam conduzir o aluno lenta, gradual e seguramente até ao resultado final. Cada pergunta baseia-se sempre na resposta dada à questão precedente. Este método foi utilizado nas aulas de Ginástica acrobática.

Por último, o **Estilo Inclusivo** foi utilizado sobretudo nas aulas de AS, onde o aluno escolhia o nível de execução que mais se adequava à sua perceção de competência - por exemplo, a que distância escolhe realizar um lançamento, que tamanho de bola de andebol prefere para realizar o drible, entre outras. Este é um estilo que incentiva o aluno a decidir, incluindo o aluno na aula e aumentando a consciência entre as aspirações e as capacidades reais do mesmo.⁵

I.II. 1º, 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

A minha intervenção como Professora Estagiária ao nível do 2º e 3º ciclo de Escolaridade, bem como a do meu colega de Estágio, não foi a esperada. Contrariamente ao previsto pelos objetivos do Estágio, que passavam por manter o contato efetivo com os ciclos de estudos habilitados pela obtenção do respetivo grau (2º e 3º ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário), a intervenção na Escola acabou por ser muito mais direcionada para o 1º ciclo e Secundário do que para o 2º e 3º ciclos.

Pela indisponibilidade de horários ou objetivos individuais de cada Professor e pelo facto de, como anteriormente explicado, o Orientador Cooperante dirigir apenas Turmas do Ensino Secundário, não contactámos com o 2º nem 3º ciclo de forma contínua ao longo do ano.

No entanto, tivemos a oportunidade de lecionar, ainda que em conjunto, uma aula de 90 min ao 7º ano e duas aulas de 45 min, uma ao 5º e outra ao 6º ano.

a) 1º Ciclo

Para além das aulas ao 10º e 12º ano, das atividades contempladas no PAA e das decorridas no DE, o Orientador Cooperante encarregou-me de mais uma missão: lecionar autonomamente e em conjunto com o colega Estagiário, durante um determinado período de tempo, 25 aulas de EF aos alunos do 1º ciclo, como forma de ajudar as Professoras dessas Turmas a orientar os alunos na prática das atividades desportivas. As aulas tinham a duração de 45 min e destinavam-se a todas as Turmas do 1º ao 4º ano, tendo cada uma cerca de 28 alunos.

Os exercícios utilizados pelos Estagiários foram traçados segundo as aprendizagens e habilidades essenciais que as crianças devem assumir no 1º ciclo. As suas competências devem dominar Perícias, Manipulação de vários objetos, Deslocamentos e Equilíbrios (DGE, 2018). Segundo a DGE (2018), os objetivos comuns a todas as áreas para o 1º ciclo devem: 1) Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas: Resistência geral, Velocidade de reação simples e complexa, Flexibilidade, Controlo de postura, Equilíbrio, Controlo da orientação espacial, Ritmo e Agilidade; 2) Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, respeitando os colegas e o Professor; e 3) Participar com empenho nas atividades, visando o aperfeiçoamento das ações motoras (DGE, 2018).

De facto, esta é uma fase de preparação dos alunos e de formação geral para as fases seguintes. Durante o 1º Ciclo do Ensino Básico, é fundamental que os alunos explorem as suas habilidades motoras fundamentais, como andar, correr, saltar, lançar, agarrar, entre outras, através de atividades lúdicas, divertidas, variadas e típicas da infância (Quina, 2009).

Para além dos objetivos presentes durante as aulas, eu e o meu colega Estagiário, depois de averiguar que se tratavam de Turmas equilibradas e sem grandes distúrbios, procurámos sempre trazer alegria e motivação para as aulas, uma vez que constatámos que os miúdos destas idades (entre 6 e 10 anos) absorvem tudo o que Professor faz ou diz, reparando se estamos tristes ou contentes. A nossa função passou também por demonstrar interesse nos alunos e na sua aprendizagem durante as tarefas, utilizando frequentemente *feedbacks* de reforço positivo. Em relação à condução das aulas, programámos as mesmas segundo o que as Professoras de 1º ciclo nos indicaram como problemático, como habilidades menos desenvolvidas, e desta forma, elaborávamos, por norma, planos de aula temáticos. Tomando como exemplo, podíamos dar uma aula de manipulação de bola, com as diferentes partes do corpo ou uma aula de deslocamentos, que podia ser a dois pés, a um pé, a saltar, a rastejar só com o tronco ou só com pés e mãos, etc. Para além disso, os jogos eram uma constante em todas as aulas, e tentámos sempre inovar através de brincadeiras que as crianças não conhecessem e onde pudessem aplicar as habilidades aprendidas.

De acordo com Quina (2009), não há bons nem maus métodos, existindo, todavia, aqueles que se adaptam melhor a certas situações pedagógicas e pior a outras. No caso do 1º ciclo, teve bastante influência a idade dos alunos. Segundo o autor, o tipo de pensamento da criança até aos 11/12 anos é, segundo a generalidade dos psicólogos, predominantemente global. Ou seja, até esta idade os métodos globais poderão revelar vantagens sobre os analíticos, uma vez que a criança aprende melhor se visualizar e aprender a ação motora como um todo.

b) 2º e 3º Ciclo

Princípios Base

Nos primeiros seis anos de escolaridade os alunos devem aprender a dominar um conjunto das capacidades coordenativas (orientação, diferenciação, reação, equilíbrio e ritmo). Progressivamente devem ser introduzidas, a partir do 5º ano, as capacidades condicionais, como a força, a resistência, a velocidade e a flexibilidade, passando a ser trabalhadas de forma sistemática (Quina, 2009).

O 2º e 3º ciclo do Ensino Básico caracteriza-se pelo desenvolvimento das técnicas desportivas das diferentes modalidades. Segundo Quina (2009), trata-se de uma fase de formação fundamental, extremamente importante para os alunos, na qual o Professor deve utilizar exercícios motivantes, diversificados e específicos das diferentes modalidades desportivas.

Segundo Bento (1989), os anos iniciais e intermédios são determinantes e o Professor deve estar preocupado não só com a aprendizagem das regras e modalidades desportivas mas também com a transmissão de conhecimentos referentes à manutenção da saúde, como a importância do exercício físico, a relação entre o desporto e a saúde, o contacto com a natureza, as regras de higiene e o *fairplay* desportivo.

Atividades Desenvolvidas

As aulas lecionadas ao 5º e 6º ano (com 18 e 20 alunos, respetivamente) tiveram ambas uma duração de 45 minutos e foram dadas em conjunto com o colega Estagiário. A pedido do Orientador Cooperante, as aulas tiveram como tema a Ginástica de Solo, pelo reduzido contacto dos alunos com a modalidade até então.

Tratando-se de alunos entre os 10 e os 12 anos de idade e considerando Quina (2009), abordámos principalmente exercícios globais, nos quais a criança pudesse aprender as ações motoras como um todo.

Os PA dividiram-se em três partes: Introdutória, Fundamental e Final. Visto que não conhecíamos os alunos pessoalmente, estas aulas foram extremamente desafiantes no que concerne à intervenção dos Professores Estagiários e à capacidade de adaptação dos mesmos.

Desta forma, o início da aula (Parte Introdutória) incluiu primeiramente uma breve explicação sobre as regras de segurança da aula de EF, bem como do tema e organização da aula e, de seguida, um aquecimento através de dois jogos lúdicos (corrida, mudanças de direção e cooperação entre colegas) com o objetivo de motivar os alunos. A Parte Fundamental consistiu num Percurso com quatro exercícios diferentes, nomeadamente: 1) Saltos entre barreiras - Força dos membros inferiores, impulsão vertical; 2) Rolamento à frente em plano inclinado; 3) Saltos ao “pé coxinho” para dentro de arcos - Equilíbrio e Força dos membros inferiores; e 4) Rolamento à retaguarda em plano inclinado. Tendo a vantagem de partilhar o ensino com o colega Estagiário, pudemos dividir-nos pelos exercícios de maior dificuldade (rolamento à frente e rolamento à retaguarda) para realizar as ajudas necessárias. Na Parte Final dispusemos os alunos à frente dos Professores e, por Comando, realizaram alguns exercícios de flexibilidade fundamentais à Ginástica.

Na aula dada ao 7º ano abordámos a modalidade do Badminton. Uma vez mais, o PA foi composto por três partes. Na Parte Introdutória procedeu-se a uma breve explicação sobre as técnicas básicas do Badminton - *Lob*, *Clear*, *Drive* e *Remate* - com demonstração dos Professores; e posteriormente, utilizando o estilo de Ensino por Comando, foram realizados exercícios de aquecimento. Na Parte Fundamental do PA, os Professores optaram por uma Organização Massiva, onde os alunos se espalharam dois a dois ao longo da rede de Badminton, treinando as várias técnicas anteriormente demonstradas. Realizou-se ainda um torneio de 1x1, com duração de 2 minutos cada. A Parte Final consistiu na arrumação do material e numa breve reflexão sobre a matéria lecionada.

O facto de termos lecionado duas aulas de apenas 45 minutos deu-nos a oportunidade de perceber de forma diferente o tempo de aula, uma vez que são aulas muito curtas e nas Turmas de secundário as aulas são todas de 90 minutos. O comportamento dos alunos também é bastante diferente dos alunos mais velhos. Foi necessário explicar os exercícios mais vezes, alguns alunos são mais inquietos, porém, a disponibilidade para realizar o que o Professor manda é muito maior, estando a maioria mais predispostos a praticar AF.

I.III. Reflexão Global sobre a Área I

Um dos pontos mais relevantes do processo de Ensino é a preparação prévia do Professor que terá como dever e função conduzir alunos em diferentes níveis de aprendizagem. Apesar de haver anos e ciclos de Ensino que preveem as matérias a ser lecionadas, nem sempre há sintonia sobre o conhecimento que, de facto, chega a cada um. Como tal, é necessário que o Professor conheça as Turmas com que vai trabalhar, os seus níveis de Ensino e reflita na forma como vai organizar o seu ano letivo.

Quando conhecemos e conversámos com o Orientador Cooperante pela primeira vez, sentimos imediata empatia e disponibilidade da sua parte. Aprontou-se para ajudar e desejou que o Estágio fosse o mais enriquecedor possível. Para ele foi a primeira vez que trabalhou com Estagiários e futuros Professores de EF, contudo, esforçou-se para nos pôr a par do

funcionamento da Escola, da disciplina de EF, do DE e de qualquer outro assunto onde surgissem dúvidas.

Relativamente ao Planeamento, apesar de ser considerado um processo fundamental, os Professores percebem-no muitas vezes como inútil ou afirmam que esse “processo” acaba por não acontecer. Este descompromisso pode acabar com a reputação dos Professores, uma vez que, mesmo antes do ano letivo começar, alguns pais já denunciam a falta de compromisso por parte dos Docentes (Vasconcelos,2009).

Na minha opinião, o Planeamento poderia ter sido retificado ao longo do tempo, se a AI tivesse sido feita logo nas primeiras semanas. Por exemplo, no caso do Voleibol, o nível estipulado para os alunos foi o avançado e, no entanto, a maioria da Turma nem preenchia os pressupostos do nível introdutório, segundo o PNEF. Se realizássemos a AI das modalidades concluiríamos péssimos resultados para ambas as Turmas, com maiores problemas no género feminino. A AI não foi realizada por falta de tempo de aula, sendo que, mais uma vez, se tivesse sido concretizada, teria recorrido a uma grelha de registo semelhante à remetida em anexo (Anexo 4).

Apesar disso, no início de cada bloco a lecionar e ao observar o nível dos alunos claramente abaixo do esperado, foi necessário intervir ao nível do planeamento e adaptar os PA com base nas situações de insucesso. Nas aulas que lecionei optei por deixar o jogo formal somente para o final das aulas e debruçar-me mais na aprendizagem das ações técnicas e táticas, pela execução de exercícios específicos.

Uma das maiores falhas do PAT para o ano letivo transato foi o completo desaparego às estratégias a adotar perante os alunos em questão. O que acabou por acontecer foi que os alunos menos aptos nunca passaram realmente da aprendizagem analítica para a correta execução das habilidades motoras no global nem para a sua aplicação durante o jogo. Esta realidade foi, na minha opinião, consequência do pouco tempo reservado à prática das habilidades desportivas, bem como à falta de preparação durante o Ensino Básico.

Relativamente às aulas do 1º Ciclo, realço a sensação agradável de total autonomia durante as mesmas, onde pude realmente lecionar e organizar as aprendizagens de acordo com as minhas convicções e com base na DGE (2018).

No contexto do 2º e 3º Ciclos, apesar de ter uma ideia dos alunos do 5º, 6º e 7º ano, pelas reuniões do GEF, não conhecia pessoalmente as Turmas nem tinha observado nenhuma das aulas lecionadas pelo Professor responsável. Este aspeto deixou-me, de certo modo, desiludida com a falta de coordenação entre professores, uma vez que não obtive, em primeira instância, nenhuma informação pormenorizada das matérias de ensino abordadas nas aulas e, também, por não ter recebido nenhum feedback acerca da minha intervenção.

Área II - Participação na Escola

II.I. Desporto Escolar

De acordo com o novo Programa Do Desporto Escolar 2017-2021, da Direção Geral da Educação, “o Desporto Escolar visa especificamente a promoção da saúde e condição física, a aquisição de hábitos e condutas motoras e o entendimento do desporto como fator de cultura, estimulando sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade, devendo ser fomentada a sua gestão pelos estudantes praticantes, salvaguardando-se a orientação por profissionais qualificados” (p.2). O programa tem como Visão que todos os alunos do sistema educativo pratiquem regularmente atividades físicas e desportivas; e como Missão estimular a prática da AF e a formação desportiva como meio de promoção do sucesso dos alunos, de estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados a uma cidadania ativa (DGE, 2017).

Estas linhas traçadas atualmente para o DE, foram o resultado das várias tentativas em vincar positivamente a AF e o desporto na vida dos jovens estudantes, mesmo dentro da Escola. Em 1989, Bento já considerava o DE como um instrumento de grande importância a nível Pedagógico, através da sua atividade extracurricular, contribuindo decisivamente para o desenvolvimento integral dos alunos. Segundo Mota (2003), a Escola era considerada um local privilegiado para aprender e desenvolver as capacidades dos alunos, enquadrando-se dentro do DE a criação de hábitos na prática da AF e promovendo a sua relação com a saúde.

No Estágio realizado, a participação no DE era algo previsto e fundamental. Como tal, no início do ano, ficámos a conhecer os grupos equipa do AEN e os Professores responsáveis por cada um. Os grupos equipa do ano letivo 2017/2018 foram: Futsal feminino - iniciados; Futsal masculino - infantis B; Ténis de Mesa; Xadrez; Badminton e Atletismo. Como o grupo-equipa do Orientador Cooperante era o Atletismo, os Estagiários também ficaram encarregues por acompanhar os treinos e cooperar com o mesmo na organização dos exercícios.

Os treinos realizavam-se às quartas-feiras, das 16h15m às 17horas e englobavam objetivos gerais e específicos de modalidades do Atletismo, como velocidade, estafetas, barreiras, salto em altura e salto em comprimento. O objetivo do treino era, em primeiro lugar, dar a conhecer aos alunos as diferentes modalidades do atletismo e orientá-los nas mesmas de acordo com as suas preferências e capacidades e, em segundo, preparar os jovens atletas para os encontros de atletismo no âmbito das atividades do DE, dentro ou fora da Escola, fomentando o caráter de *fair-play*, de participação e competição no desporto. Os alunos tinham idades compreendidas entre os 8 e os 16 anos e nos treinos, considerando estas diferenças de idade, procurava criar-se situações e exercícios onde os mais novos competissem entre si, assim como acontecia com os mais velhos.

O treino consistia em realizar exercícios de velocidade, mudanças rápidas de direção ao contornar obstáculos, saltos nas barreiras a um ou dois pés, preparação física através do fortalecimento do Core utilizando pranchas, bolas medicinais e movimentos de equilíbrio

variados. Como forma de motivação, os treinos eram compostos sempre por jogos e brincadeiras onde os alunos pudessem desenvolver as habilidades aprendidas.

Apesar de ter havido um número inconstante de alunos no grupo-equipa de atletismo ao longo do ano, foram conquistados alguns títulos com medalha de ouro a nível distrital, nomeadamente no salto em comprimento nos infantis B - masculinos.

II.II. Ação de Intervenção na Escola

Como Estagiária, foram várias as atividades onde pude participar ao longo de todo o ano do Estágio, em conjunto com o meu colega de Mestrado. Tivemos ambos a oportunidade de intervir e ajudar na organização e execução de várias atividades, algumas vezes por nossa plena responsabilidade, outras em colaboração com funcionários da Escola e Docentes, nomeadamente com o nosso Orientador Cooperante. A grande parte das atividades onde participei estavam integradas na disciplina de EF ou no DE. De um modo geral, podem descrever-se por ordem de realização temporal, as seguintes atividades: Caminhada do Coração, Inter-Turmas de Futsal, Corta-Mato de Escola, Corta-Cato Distrital, Mega-Sprinter de Escola, Mega aula de Dança no Carnaval, Mega-Sprinter Distrital, Torneio de Escola de Basquetebol 3x3, Torneio de Basquetebol 3x3 Distrital, Prova de Orientação, Dia do brincar, Torneio de Voleibol de Escola e por último, o Sarau.

No primeiro período, realizou-se a caminhada do coração, no dia 7 de novembro pelas 9 horas, onde o objetivo era percorrer 13km com todos os alunos, Professores e funcionários da Escola que quisessem participar, promovendo o exercício físico e o combate ao sedentarismo. A função dos Estagiários passou por orientar os participantes, caminhando em último para que ninguém ficasse para trás. No último dia de aulas, 13 de dezembro, decorreu um torneio Inter-Turmas de Futsal, dentro do pavilhão da Escola, onde aprendemos como organizar um torneio e a forma como são dadas as classificações às equipas participantes.

O segundo período iniciou-se com o Corta-Mato ao nível do AEN e contou com a participação de alunos desde o 1º ciclo ao Ensino secundário. Esta é uma prova de corrida de resistência, em piso de terra, irregular e com inclinação, realizado ao ar livre. A prova de Escola decorreu no espaço exterior adjacente à mesma, no dia 10 de janeiro, como fase de apuramento para a competição regional. A minha função foi a de traçar o percurso com fita sinalizadora, confirmar as inscrições e ajudar na arrumação do material no final da prova. Contiguamente à fase de Escola, no dia 1 de fevereiro realizou-se o Corta-Mato regional, em Monforte, do qual se consagrou vitoriosa, com medalha de bronze (3º lugar), uma aluna dos juvenis femininos que foi automaticamente apurada para o Corta-Mato Nacional. Neste dia, acompanhei mais uma vez os alunos durante a viagem de autocarro e orientei os mesmos no início das provas.

O segundo período contou também com o Mega-Sprinter, uma prova de DE que contempla quatro modalidades: Mega Sprint, Mega Km, Mega Salto e Mega Lançamento. São todas áreas do atletismo e correspondem, respetivamente, a uma corrida de velocidade de

40m, à corrida de resistência, ao salto em comprimento e ao lançamento do peso. O Mega-Sprinter de Escola decorreu no dia 6 de fevereiro e a prova regional no dia 2 do mesmo mês.

Nas competições coletivas, os Professores de EF e os Estagiários organizaram na Escola o encontro de Basquetebol 3x3, sendo que as equipas apuradas foram acompanhadas de um Professor às finais de basquetebol 3x3 Distrital.

O período terminou com uma prova de Orientação, onde os Professores Estagiários cooperaram na preparação das balizas, mapas e cartões de controlo das equipas participantes. Durante a prova, em conjunto com o meu colega Estagiário, fiquei responsável por controlar os tempos de partida e chegada dos participantes, e de apurar os resultados, atribuindo as classificações finais.

No terceiro período, teve lugar a 28 de maio o “Dia do Brincar”, um evento destinado aos mais pequenos (pré-Escolar e 1º ciclo) e preparado e conduzido pelo GEF, cujo objetivo era criar um circuito com inúmeras estações e atividades, onde as crianças pudessem vivenciar experiências novas, manipular objetos e material desportivo, tendo como princípio a importância de promover AF mesmo nas camadas mais jovens. Praticamente no final do período, realizou-se o torneio Inter-Turmas de Voleibol (a 6 de junho), onde mais uma vez intervimos na gestão das equipas participantes.

Por fim, no último dia de aulas, decorreu o Sarau. Este evento consistiu num espetáculo onde os alunos de todos os anos de Ensino puderam, sob orientação de um Docente, interpretar perante uma plateia de pais, Professores e colegas, atuações de Música, Canto, Dança, Teatro, entre outras. Neste dia, penso ter culminado a minha intervenção de forma extremamente positiva, pela orientação de dois grupos de alunos em demonstrações de Dança. Para chegar ao resultado final apresentado no dia do Sarau, ensaiei durante 4 semanas um grupo de raparigas com 6 elementos do 10º ano (Grupo 1) e uma dupla de alunas do 7º ano (Grupo 2). O grupo 1 realizou uma coreografia de Dança de *Hip Hop* e Contemporâneo e o Grupo 2 uma coreografia de Dança juntamente com figuras de Ginástica Acrobática. Durante os ensaios tentei motivar os alunos, ensinando-lhes como realizar algo que muitos pensavam ser impossível, como, por exemplo, decorar uma sequência de movimentos corporais com ritmo e equilíbrio, ao som de uma música.

Sumariamente às atividades supracitadas, acompanhámos os alunos em três saídas de autocarro, nos encontros de Atletismo do DE a Campo Maior, Ponte de Sôr e Portalegre.

II. III. Reflexão Global sobre Área II

O DE é para além de um promotor da AF na Escola, um meio de chegar às crianças e jovens e de os envolver empenhadamente dentro do contexto Escolar.

Durante a minha experiência no Estágio, tive a oportunidade de assistir a inúmeras situações onde o DE serviu de solução aos problemas dos alunos. Recordo o caso concreto de um aluno de 13 anos, que frequentava o 6º ano pela segunda vez e que andava desmotivado e

revoltado com a comunidade Escolar. Tudo o que lhe parecia aborrecido dentro da Escola era motivo para ser mal-educado e inconveniente. A verdade é que esse mesmo aluno começou a frequentar os treinos de Atletismo do DE e teve ele próprio uma surpresa. O gosto pelo que fazia começou a surgir, era o primeiro a chegar aos treinos, ouvia os Professores e colaborava com os mais novos e até ajudava na arrumação do material. O rapaz que transparecia rebeldia durante as aulas demonstrou ser um jovem empenhado e talentoso no Atletismo. Com o tempo evidenciou grandes capacidades ao nível do Salto em Altura e do Salto em Comprimento, batendo recordes dentro do AEN no seu Escalão e classificando-se quase sempre em 1º lugar nas competições de DE fora da Escola, incluindo o apuramento para os Nacionais.

Com isto, pretendo reforçar a ideia de que não é impossível alcançar os alunos mais desinteressados. Este jovem teve a oportunidade de ser acompanhado pelo Professor José Louro e pelos Estagiários que colaboravam nos treinos, percebendo outras formas de vivenciar a idade Escolar. Os Professores entenderam que o efeito da competição era algo realmente motivador para o aluno e que as aptidões inatas que tinha estavam a ser descobertas e valorizadas por ele e pelos outros, sentindo-se competente e útil.

No que concerne à minha intervenção na Escola, destaco o trabalho desenvolvido no Sarau. Consistiu num período de tempo onde pude trabalhar especificamente um tema de forma mais aprofundada e conseguir, de facto, mostrar resultados positivos e abrangentes a todos os alunos que participaram. Durante 4 semanas ensaiei os grupos regularmente (três a quatro vezes por semana), na maioria das vezes após o horário Escolar e estabeleci com as alunas uma relação mais próxima do que no resto do ano. Senti que as alunas me tratavam como uma verdadeira Professora, questionando-me quando não entendiam e depositando em mim total confiança em alcançar os objetivos para que as propus.

Durante o meu Estágio tentei sobretudo compreender os alunos e perceber qual a melhor forma de os motivar a praticar AF. Contudo, gostaria de ter desenvolvido mais atividades como a realizada no Sarau, com a participação de mais alunos, através de mais aulas de Dança nas aulas do 10º e 12ºanos, pelo facto de entender que é extremamente motivante para os alunos quando começam a perceber as vantagens psicológicas, motoras e sociais desta modalidade.

Área III - Relação com a Comunidade

a) Acompanhamento da Direção de Turma

Ao longo do Estágio Pedagógico, para além das intervenções práticas no âmbito da EF, do DE e das atividades Escolares, tivemos igualmente a função de acompanhar e compreender o trabalho de certos elementos chave dentro da Escola, nomeadamente, o DT. Foi-nos dado o privilégio de ser orientados pelo Professor Amilcar Zacarias, Professor de História e Geografia

e DT da Turma do 12º B, um docente responsável, empenhado e genuinamente preocupado com o sucesso Escolar dos seus alunos.

Segundo a literatura consultada, delineei três tópicos sobre o que representa ser um DT dentro da comunidade Escolar.

O que é um DT? - Perfil Ideal

De acordo com Coutinho (1998), o DT é, de forma sucinta, o elemento formalmente individualizador e integrador da educação dentro da Escola.

Clemente & Mendes (2013) fazem referência ao Decreto Regulamentar n.º 10/99 de 21 de julho - artigo 7.º - e enumeram as atribuições concedidas ao cargo de DT. Deve ser escolhido, preferencialmente, um Docente profissionalizado, sendo da sua competência:

- 1) *Coordenar as atividades do conselho de Turma; e,*
 - 2) *Sem prejuízo de outras competências fixadas na lei e no regulamento interno:*
 - i) *Assegurar a articulação entre os Professores da Turma e com os alunos, pais e encarregados de educação;*
 - ii) *Promover a comunicação e formas de trabalho cooperativo entre Professores e alunos;*
 - iii) *Coordenar, em colaboração com os Docentes da Turma, a adequação de atividades, conteúdos, estratégias e métodos de trabalho à situação concreta do grupo e à especificidade de cada aluno;*
 - iv) *Articular as atividades da Turma com os pais e Encarregados de Educação promovendo a sua participação;*
 - v) *Coordenar o processo de avaliação dos alunos garantindo o seu carácter globalizante e integrador;*
 - vi) *Apresentar à direção executiva um relatório, anual, do trabalho desenvolvido.*
- (Clemente & Mendes, 2013, pp. 72-73).

Conforme referem os autores, é certo que as atribuições de um DT não se esgotam nas suas competências diretas. Marques (1994) como citado em Clemente & Mendes (2013), afirma que um DT desempenha funções de responsabilidade em dois órgãos distintos: no Conselho de Turma (ao qual preside diretamente) e no Conselho de Diretores de Turma.

Ao assumir as suas funções no Conselho de Turma, o DT deve gerir, em primeiro lugar, as relações pessoais e profissionais que se geram dentro do próprio conselho de Turma (Roldão, 1995, como citado em Clemente & Mendes, 2013).

Segundo Favinha (2010), pressupõe-se que o DT possua as competências necessárias para atuar como um mediador das dinâmicas interpessoais e esteja preparado para a emergência de conflitualidades, mobilizando, sempre que necessário, estilos diversificados de liderança.

É, por conseguinte, considerado um líder, que deve ser flexível, intervindo segundo o contexto em que se encontra (Clemente & Mendes, 2013). (Anexo 17)

Para além de ser um líder, as qualidades do DT residem em três áreas fundamentais: qualidades como pessoa - humanidade, amizade, autenticidade, entre outras; qualidades como técnico de educação e qualidades como orientador familiar (Artigot, 1973, como citado em Cruz, 2006). Sendo a qualidade como pessoa a que se apresenta como fator de maior pertinência para o cargo (Costa & Castanheira, 2015).

Como acompanhámos o DT na Escola?

Durante o Estágio tivemos várias reuniões com o Professor Amilcar Zacarias, nas quais ficámos a par das suas funções como DT e da forma como deve atuar perante alunos, Encarregados de Educação e outros docentes.

Um DT tem no seu horário apenas uma hora semanal destinada ao atendimento dos pais ou encarregados de educação. No caso do Professor Amilcar, esse horário estava previsto para as quartas-feiras das 10h30m às 11h15m. Para além do atendimento, o DT efetua o controlo das faltas às diferentes disciplinas, das correspondências efetuadas via e-mails ou por telefone, das avaliações atuais ou do historial dos anos transatos, entre outras opções, através de um programa informático disponível pela Escola, como forma de acompanhar os seus alunos. Contudo, durante as reuniões com o Professor, percebemos que as horas destinadas a este trabalho são poucas e um DT é quase um trabalhador a tempo inteiro.

Por outro lado, o Professor explicou-nos como costuma atuar sendo DT, indo de encontro ao referido por Clemente & Mendes (2013). O DT deve aproveitar os momentos de aula e os momentos pontuais de atendimento, para interpretar e conhecer os seus alunos, tentando responder às necessidades emergentes. O Professor que acompanhámos menciona, assim como os autores, a importância de recorrer às informações dadas pelos restantes Professores de Turma como forma de conhecer a situação curricular e pessoal dos alunos. Aqui se evidencia a necessidade de reuniões de Conselho de Turma regulares, sendo que as mesmas ocorrem no AEN com alguma frequência durante os períodos letivos.

Por último, mas não menos relevante, existe outro fator mencionado nas reuniões que deve ser analisado durante a gestão e liderança de uma direção de Turma: a influência do contexto familiar do aluno. Santomé (2006), como citado em Clemente & Mendes (2013) afirma que não se pode ignorar a forte influência que a família desempenha no êxito ou no fracasso Escolar. Segundo a experiência do Professor Amilcar, é muitas vezes complicado gerir a conversação com os Encarregados de Educação, pois em casos de alunos mais velhos eles são os seus próprios Encarregados de Educação e, muitas vezes, os pais não têm conhecimento da situação Escolar dos filhos.

b) Ação de Integração com o Meio

Por norma, a Escola representa o elo de ligação entre a Educação e a Sociedade da localidade onde está inserida. A população fornece a Escola de alunos, bens e meios que auxiliam a realização de atividades educativas e, em contra partida, a Escola educa os habitantes, enriquecendo a qualidade dos serviços e proporcionando-lhes experiências diferentes.

Muitas foram as atividades desenvolvidas pela Escola onde a comunidade e as várias Instituições públicas e privadas estiveram envolvidas, nomeadamente, a GNR, a Câmara Municipal, a Junta de Freguesia, as Transportadoras do Concelho, as Farmácias, os Bombeiros e o Centro de Saúde. Por exemplo, as Enfermeiras e os Bombeiros foram sempre requisitados

pela Escola para acompanharem provas de DE ou outros eventos desportivos. Falo, por exemplo, da prova de Orientação, realizada no 2º período onde os alunos tiveram de percorrer a vila de Nisa e interagir com os moradores, colocando-lhes questões. Nesta prova foi determinante a colaboração da GNR no controlo dos alunos na estrada mas também de todas as pessoas interessadas em responder e ajudar os participantes.

Outros eventos, como o Dia da Criança, o Dia do Coração, o Dia do DE, entre tantos outros, só são passíveis de realizar com a participação ativa de toda a comunidade.

Por outro lado, o DE proporciona aos jovens, principalmente aos do género feminino, a possibilidade de praticar desporto de forma oficial. Entenda-se que, no Concelho de Nisa não existe nenhuma equipa feminina federada desde 2009, em nenhuma modalidade. Foi no âmbito do DE, que o ano letivo de 2017/2018 teve pela segunda vez um grupo-equipa de Futsal Feminino, tendo as jogadoras sido consagradas Campeãs Distritais.

c) Estudo de Turma

Durante o Estágio acompanhei, em cooperação com o Orientar Cooperante e o colega Estagiário, duas Turmas do Ensino Secundário: uma do 10º e outra do 12º ano. Porém, a minha responsabilidade principal recaiu sobre a Turma do 10º ano, constituída pela união das Turmas A e B na disciplina de EF.

Após ter lecionado e acompanhado o ensino durante o ano, consigo caracterizar a Turma de 10º ano, tendo em conta os seus alunos, potencialidades, necessidades ou problemas manifestados nas aulas.

A Turma de 10º ano do AEN no ano letivo 2017/2018 caracteriza-se por ter alunos ativos e conseqüentemente dinâmicos, com elevado interesse em aprender e praticar novas modalidades. Por sua vez, os alunos ficam eufóricos sempre que relembram matérias que já conhecem, incluindo aquelas que mais gostam, e por melhorar técnicas e táticas desportivas. Todos os alunos ficam motivados por conseguirem realizar eficazmente determinado exercício e por conseguirem obter melhores resultados dentro e fora das aulas de EF.

Em relação à aptidão física, os alunos demonstraram interesse em melhorar a sua condição física e empenharam-se ao longo do ano em realizar os exercícios que os Professores lhes propuseram, para se sentirem melhor com o seu próprio corpo.

Visto que a Turma inclui alunos de duas Turmas diferentes (devido ao reduzido número de alunos por Turma) com um núcleo de professores também diferente, optei por individualizar as características de cada uma. As aulas decorriam às terças e sextas-feiras, das 15h30M às 17h e das 12h05M às 13h35M, respetivamente, no pavilhão grande.

Turma 10º A

A Turma do 10º A pertence ao curso de Ciências e Tecnologias, tendo como DT a Professora Lurdes Bento (de História) e apresenta 12 alunos inscritos à disciplina de EF, com exatamente seis raparigas e seis rapazes e com idades compreendidas entre os 14 e os 15 anos

(início do ano). Os alunos pertencem ao concelho de Nisa e a maioria reside na vila, propriamente dita, à exceção de dois alunos que moram em Alpalhão e um aluno em Tolosa. Alguns alunos carecem de subsídio de ação social Escolar, concretamente 2 alunos pertencentes ao escalão A, 2 alunos ao escalão B e 1 aluno ao escalão C.

Em suma, a Turma não apresenta alunos repetentes sendo no geral assíduos e pontuais. No que confere à disciplina de EF é bastante homogénea em termos de género dos alunos, maturidade e idade. Apesar de serem todos bastante faladores, demonstram de um modo geral vontade em realizar os exercícios e em participar na aula. Contudo, existem dois alunos do género feminino com maiores dificuldades na realização de habilidades motoras, tanto ao nível das modalidades coletivas como das individuais; tais dificuldades são ainda notáveis na aptidão física, ficando bastante aquém da zona saudável em quase todos os parâmetros. Em relação aos resultados da Turma nos testes do FITescola (AI), estão pior do que esperado, apresentado maiores dificuldades na capacidade cardiorrespiratória e no teste de flexões de braços.

A relação entre alunos aparenta ser positiva dentro da Turma e na interação com a Turma B, sendo que a maioria dos alunos se conhece desde a infância.

As grandes potencialidades nesta Turma a nível desportivo recaem sobre um aluno do género feminino que demonstrou qualidade e sucesso em todas as modalidades e matérias lecionadas nas aulas. Inclusive, participou em várias competições e consagrou-se vitoriosa em todas (Atletismo, Futsal e Badminton, por exemplo).

Turma 10º B

O 10º B tem como DT o Professor Fernando Bento (de Filosofia), pertence ao curso de Línguas e Humanidades e tem 13 alunos inscritos na disciplina de EF; 7 alunos são do género feminino e 6 do género masculino e as idades variam entre os 14 e os 17 anos (início do ano). Nesta Turma, apenas 60 % dos alunos reside na vila de Nisa, sendo que os restantes 40% vêm todos os dias para a Escola a partir de outras localidades do concelho: 1 aluno de Montalvão, 2 alunos de Alpalhão e 2 alunos de Tolosa. Relativamente ao subsídio Escolar, 5 alunos carecem de escalão A e 1 aluno de escalão B.

No geral, a Turma apresenta características um pouco diferentes da Turma A, havendo 5 alunos repetentes, o que representa quase 50% dos alunos; na assiduidade foram sempre mais inconstantes e ao longo do ano demonstraram mais dificuldades a nível cognitivo. Um dos alunos do género masculino destacou-se pela negativa em vários parâmetros e apresentou: dificuldades constantes na relação com os outros, dificuldades em participar ativamente nas tarefas propostas, falta de higiene, falta de equipamento desportivo e constante apatia perante a Turma, as atividades e os Professores. Este aluno foi transferido a meio do ano letivo para o Ensino Especializado, tendo reduzido a sua assiduidade nas aulas de EF.

Relativamente à motivação, a Turma demonstrou o mesmo empenho que o 10ºA na realização dos exercícios, ao nível das habilidades técnicas e táticas dos jogos desportivos coletivos e individuais e ainda, no aumento da aptidão física. Não é, apesar disso, uma Turma homogénea, apresentando algumas discrepâncias entre os dois géneros. As raparigas

apresentaram sempre e no geral, muito mais dificuldades do que os rapazes, nomeadamente na aprendizagem das diferentes modalidades.

Em comportamento são jovens bastante idênticos aos da Turma A, sendo muito faladores e desconcentrados mas participativos nas atividades da aula. Nos testes do FITescola (AI), manteve-se a norma em comparação com a Turma A, havendo maiores dificuldades na capacidade cardiorrespiratória e no teste de flexões de braços.

Paralelamente à Turma A, destaca-se pela positiva um aluno do género feminino que demonstrou aptidão acima da média na maioria das modalidades, nomeadamente em Dança e Futsal.

Reflexão Final

Sendo gratuita, a Escola é a melhor forma de garantir uma igualdade de oportunidades na formação de uma cidadania ativa e saudável. Esta condição de gratuitidade garante que as crianças e os jovens mais carenciados possam usufruir de uma formação de qualidade, nomeadamente, no âmbito das atividades físicas. A escola é, por isso, a garantia da equidade no acesso à literacia física, quemais nenhuma outra agência pode oferecer (Onofre (2017)).

Ao longo do Estágio tive oportunidade de presenciar várias situações de carência económica que me fizeram pensar nas palavras de Onofre (2017). Se não fosse a Escola, provavelmente muitas crianças não teriam a alegria de saber ler, escrever, comunicar e aprender a relacionar-se com os outros. Muito provavelmente estariam privadas de uma interação dinâmica com o meio e a sociedade em que vivem e muitas, até, passariam fome na hora de almoço. A Escola é, sem dúvida, um local de constantes acontecimentos, positivos e negativos, onde os alunos são aquilo que os Professores lhes ensinam e dão-nos aquilo que o Professor lhes der também.

Como Professora Estagiária tive a grande oportunidade de intervir em todos os Ciclos de Ensino dentro da Escola, desde os mais pequenos aos mais velhos.

Realço a sensação de verdadeira autonomia ao lecionar no 1º Ciclo, bem como a relação de proximidade que se estabelece com estes alunos mais jovens; pelo carinho, apego e apreço que os mesmos têm pelos Professores de EF.

A Turma do 10º ano, pela qual fiquei responsável, ficou representada por alunos educados e dos quais o tempo vai deixar saudades. Apesar de algumas contrapartidas, as aulas decorreram pelo melhor, sem faltas de respeito ou processos disciplinares e os alunos consideraram-me desde o princípio uma dos seus três Professores de EF. Esta demonstração de respeito foi crucial no meu comportamento e fez com que o nervosismo fosse passando ao longo das aulas, sentindo-me mais à vontade na relação com os alunos, Professores e funcionários.

No entanto, após ter concluído o Estágio e o Curso que me ofereceu conhecimentos e aptidões na área da EF, não me sinto 100% preparada para os aplicar na minha profissão. Este receio advém da pouca autonomia vivenciada durante o Estágio no que diz respeito às aulas do Ensino Secundário, visto que foram poucas as aulas totalmente programadas por mim. Mesmo

que tivesse um PA elaborado, havia quase sempre alterações de última hora. Não considero que tenha tido as oportunidades suficientes para arriscar, experimentar e corrigir PA com exercícios inovadores e matérias completamente diferentes daquelas que os alunos estão habituados.

No caso concreto da UD de Dança, as minhas expectativas ficaram longe dos resultados. Para além de a UD ter ficado programada para o terceiro período, o mais curto, apenas dei uma aula ao 10º ano onde estavam presentes todos os alunos. As aulas seguintes foram dadas apenas às raparigas que queriam continuar a aprendizagem, pelo facto de os alunos que não gostavam de dançar terem pedido dispensa ao Professor Regente (ficando a jogar Voleibol). Penso que, neste caso, os alunos teriam que aprender e experimentar primeiro os diferentes tipos de Dança e só depois perceber se gostavam. Mais que não seja pelos inúmeros benefícios da Dança como modalidade libertadora de *stress* e depressão, a Dança ou a Aeróbica deveria ter sido encarada de outro modo por todos os intervenientes do Ensino. Sumariamente, senti várias vezes que a minha tentativa de assumir riscos, como Estagiária, era vista como uma opção negativa ou desnecessária, pois em EF continua a valorizar-se mais o que está dado como garantido, certo e seguro, do que a tentativa de experimentar novas abordagens.

Contudo, relembro mais aspetos positivos do que negativos e recordo principalmente as apresentações de Dança no Sarau, no último dia de aulas. A experiência de poder treinar alunas empenhadas e com objetivos bem traçados fez-me valorizar ainda mais a minha profissão pelos valores fundamentais que carrega para a Sociedade. Uma vez os ensaios terminados, podemos todos, alunos, Professores, Encarregados de Educação e comunidade em geral, disfrutar de um espetáculo de talentos e bons resultados.

Face ao exposto, levo deste Estágio um profundo agradecimento ao Orientador Cooperante, por todas as oportunidades que me proporcionou no Ensino da EF e do DE e por realmente ter acreditado nas minhas capacidades quando me incumbiu de lecionar no 1º Ciclo, julgando ser também uma forma de me preparar para o futuro e para o Ensino das AEC.

Bibliografia

Bento, J. (1987). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.

Clemente, F. & Mendes, R. (2013). Perfil De Liderança Do Diretor De Turma E Problemáticas Associadas. *Educação e Formação*, 7.

Costa, V. (2016). A Avaliação do Ensino Aprendizagem. Relatório de Mestrado, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal.

Costa, J. & Castanheira, P. (2015). A liderança na gestão das Escolas: contributos de análise organizacional. *RBPAE*, 31(1), p. 13-44.

Coutinho, M. (1998). *O Papel do Diretor de Turma na Escola Atual*. Porto: Porto Editora.

Cruz, P. (2006). *O papel do diretor de Turma face aos desafios da autonomia - um estudo de caso*. Tese de mestrado não-publicada, Universidade Portucalense, Porto, Portugal.

Decreto-Lei n.º 74/2006 de 24 de março (2006).

DGE (2017). *Programa Do Desporto Escolar*, recuperado em 20 de maio, de http://desportoEscolar.dge.mec.pt/sites/default/files/pde_2017_2021_dge_final.pdf

DGE (2018). *Aprendizagens Essenciais. Articulação Com O Perfil Dos Alunos*.

Favinha, M. (2010). *Gestão intermédia nas Escolas portuguesas - o caso do diretor de Turma e a mediação da coordenação curricular no conselho de Turma*. *Ensino Em-Revista*, 17(1), 177-201.

Ferreira, C. (2007). *A avaliação no quotidiano da sala de aula*. Porto: porto Editora.

FMH/ DGE (2015). FITescola; Consultado em 22 de janeiro de 2017 do sítio: <http://FITescola.dge.mec.pt>.

Gozzi, M., & Ruete, H. (2006). *Identificando Estilos De Ensino Em Aulas De Educação Física Em Segmentos Não Escolares*. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 5(1), 117-134.

laochite, R. & Neto, S. (2014), *Strength and sources of self-efficacy beliefs by physical education student teachers*. *Motriz*, 20(2), 143-150.

IGE (2008). *Avaliação Externa das Escolas - Relatório de Escola. Agrupamento de Escolas de Nisa*.

IGEC (2013). *Avaliação Externa das Escolas. Relatório Agrupamento de Escolas de Nisa*.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. e Mira, J. (2001). *Programa De Educação Física 10º, 11º E 12º Anos*.

Libâneo, J., (1994). *Didática* (p. 261). São Paulo: Cortez.

Miras, N. e Solé, I. (1992). *La evaluación del aprendizaje y la evaluación en el proceso de enseñanza e aprendizaje. Desarrollo psicológico y educación II*. *Psicología de la Educación*. Madrid: Alianza.

Mosston, M. (1988). *La Enseñanza de la Educación Física*. Barcelona: Editorial Paidós

Vasconcelos, C. (2009) *Planejamento: projeto de Ensino e projeto político metodológicos para elaboração*. São Paulo: Libbertad editora.

Palma, B., (2016). *Inclusão da aptidão física no contexto Escolar - Um estudo centrado na perceção do Professor*. Relatório Final da Atividade de Investigação e Inovação, Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa, Portugal.

Quina, J. (2009). *A organização do processo de Ensino em Educação Física*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.

Ribeiro, R. (s.d.). *A importância do planeamento nas aulas de educação física*.

Ribeiro, L. (1999). *Tipos de Avaliação. Avaliação da Aprendizagem* (pp. 75-92, 75-92). Lisboa: Texto Editora

Ricardo, V. (2005). *Novas Estratégias de Ensino para os Jogos Desportivos: um estudo experimental na modalidade de basquetebol em alunos do 9º ano de Escolaridade*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Siedentop, D. (2008). *Aprender a Enseñar la Educación Física* (2a ed.). Barcelona: INDE Publicaciones

Site do Agrupamento de Escolas de Nisa - www.Escolasdenisa.org.pt, consultado a 6 de Novembro de 2017

Site da Câmara Municipal de Nisa - www.cm-nisa.pt, consultado a 28 de julho de 2018.

Ramos, M. (2012). *Envolvimento Dos Alunos Na Escola. Um Estudo No Ensino Secundário*. Dissertação de Mestrado, Instituto De Educação da Universidade De Lisboa, Lisboa, Portugal.

Valadares, J. e Graça, M. (1998). *Avaliando Para Melhorar a Aprendizagem*. Lisboa: Plátano Editora.

Vasconcellos, C. (2009). *Indisciplina e disciplina Escolar: Fundamentos para o trabalho Docente* (1a ed.). São Paulo: Cortez.

Capítulo 2 - Estudo da Influência das AEC nas notas de EF, em alunos do Ensino Secundário

1. Introdução

Atualmente assistimos ao comportamento de uma sociedade que tenta transformar os estilos de vida usualmente conhecidos como saudáveis em buscas incessantes pela qualidade desses mesmos estilos quotidianos. Procura-se afinal, segundo Onofre (2017), uma cidadania ativa e saudável que se envolve numa participação social autónoma e motivada pela prática de atividades físicas. Contudo, o sentimento de bem-estar na prática destas mesmas atividades físicas está associado ao nível de literacia e cultura de cada indivíduo.

Recentemente, o *Special Eurobarometer on the Sport and Physical Activity* (EC, 2014, como citado em Onofre, 2017, p. 329) anunciou que a prevalência da prática de atividade física (AF) das populações dos países do sul e do leste europeu, dos quais faz parte Portugal, apresenta níveis demasiado preocupantes pela inexistência de hábitos de prática regular de AF.

Entenda-se por AF, qualquer movimento corporal produzido por músculos esqueléticos que resultam em gasto de energia (Caspersen, Powell & Christenson, 1985) e que engloba os movimentos realizados no trabalho, nas atividades domésticas e nos tempos de lazer (Bouchard, Shephard & Stephens, 1994, como citado em Palma, 2016, p. 5).

Onofre (2017) reporta que, de forma a travar as estatísticas que denotam a baixa prevalência das populações em praticar regularmente AF e desporto, grande parte dos governos tem priorizado o desenvolvimento de políticas promotoras de AF. No entanto, segundo o autor, é exatamente nos países de mais baixa prevalência de AF que se observa o uso de políticas de restrição das possibilidades de usufruto da Educação Física (EF) que, em vez de ser aproveitada, é afetada, por exemplo, de redução da carga horária.

O que é EF?

A disciplina de EF está presente no currículo dos alunos desde o início da escolaridade e deveria ser entendida como fundamental e obrigatória e, nunca, como facultativa no que concerne ao ensino primário. Enquanto componente curricular da Educação básica dos indivíduos, a EF integra o aluno numa cultura corporal de movimentos, transformando-o num cidadão que a sabe produzir, reproduzir e transformar em instrumentos motores de forma a participar nas diversas modalidades, atividades gímnicas e rítmicas e na plenitude de um conjunto de exercícios que lhe permitam o aumento da aptidão física (Betti & Zuliani, 2002).

O que são as AEC?

As AEC são Atividades de Enriquecimento Curricular que visam contribuir para o desenvolvimento global das crianças, por um lado, numa perspetiva lúdico-recreativa e, por outro lado, tendo objetivamente intenção de enriquecimento curricular através de atividades artístico-expressivas, apoio ao estudo de línguas estrangeiras, música e, nomeadamente atividades físico-desportivas (Machado & Cruz, 2014).

De acordo com o Relatório Intercalar de Acompanhamento das Atividades de Enriquecimento Curricular de 2006, em Portugal e até 2005/2006 apenas $\frac{1}{4}$ das crianças que frequentavam o 1º ciclo beneficiavam de atividades de ocupação de tempos livres e em instituições particulares (CAP, 2007, como citado em Machado & Cruz, 2014)

A primeira medida efetiva das AEC para aos alunos do 1º Ciclo do Ensino Básico, surge no ano letivo 2005/2006, do denominado Programa de Generalização do Ensino de Inglês para os alunos dos 3º e 4º ano de escolaridade. Contudo, somente cerca de 76% do total de escolas alargaram o horário de funcionamento, deixando alguns alunos sem oportunidade de frequentar AEC. Em 2006/2007 alarga-se a oferta das AEC para todos os alunos do 1º ciclo, abrangida por um maior número de escolas e incluindo orientações para o ensino de Inglês, para a Atividade Física e Desportiva e para o ensino de Música, (Machado e Cruz, 2014).

Através da implementação das AEC no 1º ciclo, os alunos do 1º ao 4º ano passam a beneficiar de AEC para além das vinte e cinco horas curriculares estabelecidas, de forma generalizada mas com frequência facultativa. A sua organização está a cargo das escolas ou autarquias, envolvendo profissionais com formação de nível superior e o seu financiamento é suportado pelas autarquias, tendo os encarregados de educação de contribuir, nalguns países, com uma quantia mensal (Machado & Cruz, 2014).

Importância das AEC

Como citado por Martins, Silva, Marinho & Costa (2015) o 1º ciclo corresponde à etapa de iniciação na vida escolar. É nesta etapa, entre os 6 e os 10 anos de idade, que ocorre a progressão do desenvolvimento global e harmonioso da personalidade da criança (na dimensão individual e social), das aquisições básicas intelectuais fundamentais, da atitude socio-afetiva com os outros e durante a qual se adquirem as mais diversas habilidades motoras básicas.

Numa etapa de enormes mudanças e desenvolvimentos, as atividades físico-desportivas no contexto escolar, beneficiam as crianças através de um contexto carregado de experiências motoras que valorizam a formação corporal, sobretudo quando integradas numa perspectiva desenvolvimentista da aprendizagem (Langendorfer & Bruya, 1995).

Benefícios da EF, AF e AEC

Perante um cenário que indica um aumento da prática de AF e do desporto, importa realçar quais os seus verdadeiros benefícios e, particularmente, fomentar a sua prática desde as camadas mais jovens da nossa sociedade. É fundamental encontrar premissas válidas sobre a razão que justifica a implementação das AEC, sobretudo das atividades físico-desportivas nos currículos do 1º ciclo de forma permanente e, por conseguinte, obrigatória.

Segundo Nieman (1999), entende-se que a prática regular de AF aponta para a melhoria nos níveis de aptidão física. Através disso, são observadas mudanças orgânicas pelas alterações das características somatomotoras do indivíduo (Ferreira & Bohme, 1998, Gallahue, 2000, como citado em Bori *et al.*, 2007). Para além dos benefícios imediatos atribuídos à realização de esforços físicos adequados aos estádios de desenvolvimento da criança, Guedes & Guedes (1997) reportam evidências nas quais experiências positivas associadas à prática de AF vivenciadas em idades compreendidas entre os 6 e os 10 anos, se caracterizam como importantes atributos no desenvolvimento de atitudes, habilidades e hábitos que estimulam o indivíduo a adotar um estilo de vida ativo em idade adulta.

Um estudo que procurou compreender o nível de coordenação corporal pelo teste do KTK em crianças dos 6 aos 11 anos, criou dois grupos de alunos, o grupo experimental e o grupo controlo e revelou que, após seis meses a realizar uma aula de 50 minutos por semana no grupo experimental, o mesmo obteve melhores resultados do que o grupo de controlo no teste de coordenação utilizado. Os autores Schilling & Kiphard (1974, como citado em Lopes & Maia, 1997) concluíram que a participação em atividades físicas organizadas, durante seis meses e apenas uma vez por semana, tem efeitos positivos no desenvolvimento da capacidade de coordenação corporal.

Por seu termo, na investigação de Martins *et al.* (2016) “*verificou-se que os adolescentes mais ativos reportavam como causas da sua predisposição para a prática de atividade física, a oportunidade de terem vivido uma diversidade das experiências positivas, desde os primeiros anos até à adolescência.*”

Desenvolvimento motor em crianças - Idades críticas na aprendizagem motora

O desenvolvimento motor estuda as mudanças no comportamento motor ao longo da vida e os meios que conduzem a essas mudanças (Clark & Whittall, 1989), sendo também considerado um processo sequencial e contínuo relativo à idade cronológica, durante o qual o indivíduo progride de um movimento simples, continua para habilidades motoras complexas e organizadas e, finalmente, ajusta essas mesmas habilidades até à velhice (Haywood, 1986).

A infância é a fase mais importante do desenvolvimento motor, denominada fase das habilidades motoras fundamentais. É nesta fase que o profissional de EF tem as maiores e melhores oportunidades de trabalhar com as crianças (Isayama & Gallardo, 1998). As habilidades motoras fundamentais aparecem numa ampla variedade de desportos, jogos e exercícios realizados nas aulas de EF. Como tal, o desenvolvimento desse tipo de habilidades em camadas mais jovens é fundamental para o futuro. Seefeldt (1980) afirma que se a criança não desenvolver adequadamente as habilidades motoras fundamentais, a mesma terá mais tarde dificuldades em transformar esses movimentos em habilidades mais especializadas (Isayama & Gallardo, 1998).

De acordo com Magill (2000), podem nomear-se algumas características das habilidades motoras: têm um determinado propósito, são efetuadas voluntariamente, requerem movimentos corporais e/ou movimentos dos seus segmentos e necessitam de ser aprendidas.

Manoel (1994, como citado em Isayama & Gallardo 1998) indica a existência de três estádios durante o desenvolvimento dessas habilidades: 1) inicial; 2) elementar e 3) maduro, correspondente ao desempenho de um adulto habilidoso.

Apesar de se julgar que a aquisição do estádio maduro das habilidades motoras fundamentais é natural, sabe-se que o número de indivíduos que não atinge a fase de “*padrão maduro*” é bastante considerável. De acordo com Manoel (1994), como citado em Isayama & Gallardo (1998), este facto pode impedir que um indivíduo adquira habilidades mais específicas no futuro que sejam importantes no seu quotidiano.

Por outro lado, para que a criança se desenvolva equilibradamente, é necessário trabalhar de forma harmoniosa também as suas capacidades motoras. Segundo Magill (2000), as capacidades motoras são características ou traços gerais, determinantes do potencial individual de aprendizagem e do rendimento em habilidades motoras específicas.

Influência do género no desempenho motor

O desenvolvimento morfológico entre homens e mulher apresenta um conjunto de características que marcam à partida diferenças consideráveis. Manso *et al.* (1996, p. 161) indica algumas evidências:

- O homem é 6-9% mais alto do que a mulher;
- O homem tem maior massa corporal (entre 10 a 20%);
- A mulher tem maior percentagem de gordura (aproximadamente 16-20%, contra os 12-14% dos homens);
- No homem a gordura acumula-se no tronco, enquanto nas mulheres acumula-se nas ancas e glúteos;
- As mulheres têm uma massa muscular que ronda aproximadamente os 30%, enquanto que nos homens estes valores situam-se nos 40%;
- Relativamente aos segmentos, o membro superior é ligeiramente menor na mulher;
- O centro de gravidade da mulher é mais baixo que o do homem.

Segundo estudos de Carter & Ackland (1998) e Gasser, Sheehy, Molinari & Largo (2000), as diferenças entre os dois géneros aparecem desde o nascimento e do próprio crescimento físico. Se as raparigas dispõem de uma menor massa muscular, é aceitável que os seus níveis de força sejam menores em relação aos rapazes. Assim, é natural que os resultados e níveis de prestação desportivo-motora nas várias disciplinas e modalidades desportivas fiquem condicionados no género feminino (Rodrigues, 2000).

Para além das condicionantes biológicas, o contexto sócio-cultural pode igualmente deter de alguma influência. Isto porque, a sociedade rege-se por regras e normas, segundo as quais as mulheres não estão destinadas a desenvolver atividades físicas que origem um aspeto de masculinidade. Para além disso, nos rapazes, a vontade de ficarem mais fortes e robustos eleva a motivação para se desenvolverem fisicamente, evidenciando frequentemente melhores desempenhos na disciplina de EF (Rodrigues, 2000).

Relativamente à idade dos alunos do 1º ciclo, alguns estudos realizados comprovam aspetos relacionados com o desenvolvimento motor nos dois géneros.

Mendes & Gobbi (1991, como citado em Isayama & Gallardo, 1998) analisaram o desenvolvimento da habilidade motora fundamental “receber” em crianças, em função do género e da faixa etária, tendo concluído que o género não interfere no desempenho motor, estando todos os indivíduos na mesma faixa etária.

Igualmente, Andrade (1996) realizou um levantamento dos níveis de coordenação motora de crianças (n=315) de ambos os sexos na região autónoma da Madeira, tendo comparado os diferentes grupos etários em cada género sexual. Verificou que existem poucas diferenças significativas entre rapazes e raparigas aos 9 anos de idade (diferenças em apenas dois testes realizados no estudo).

Paralelamente, Rodrigues (2000) afirma que o desenvolvimento da força é semelhante nos dois géneros aproximadamente até aos 11-12 anos, sendo que a partir desta idade o desenvolvimento nos rapazes é muito mais evidente e acentuado.

Mais recentemente, numa investigação realizada na Região Autónoma dos Açores, acerca do nível de desenvolvimento da coordenação motora geral em crianças dos 6 aos 10 anos de idade, verificou que em praticamente todos os testes, os meninos apresentam valores médios superiores aos das meninas, em todos os intervalos etários, à exceção do teste do salto lateral. Esta diferença ao nível do desenvolvimento motor entre géneros pode dever-se às diferentes oportunidades de prática de AF, sobretudo no seio familiar (Lopes, Maia, Silva, Seabra & Morais, 2003).

Em suma, apesar das evidências sobre as diferenças nos dois géneros serem reais, denota-se que as conclusões não são claras no que diz respeito ao desempenho das crianças entre os 6 e os 11 anos de idade, sendo difícil precisar se existe ou não diferenças significativas no desempenho motor entre os dois géneros nesta faixa etária.

Influência do género no interesse pela AF

Segundo Venturini *et al.* (2010) vivemos numa sociedade que ainda compreende a existência de comportamentos e movimentos característicos de rapazes e raparigas, supondo, conseqüentemente, que o processo de aprendizagem motora pressupõe movimentos considerados masculinos ou femininos. É por esta razão que o género não é somente um fator biológico dos indivíduos, valorizando com grande ênfase os aspetos sociais, em termos de valores e atitudes. Existem, assim, maneiras diferentes de educar e ensinar homens e mulheres, inculcando determinadas habilidades a cada género (Cruz & Palmeira, 2009).

Wex (2001, como citado em Venturini *et al.*, 2010) aponta que em ambiente escolar as raparigas são repreendidas quando se trata de modos corporais, mais do que os meninos. Segundo Schwengber (2009) o espírito agressivo é estimulado nos meninos, sendo sempre controlado quando são as meninas a demonstrá-lo.

Em relação às aulas de EF as diferenças corporais são evidentes entre os dois géneros. De acordo com Sousa & Palmeira (2009, como citado em Venturini *et al.*, 2010) os rapazes destacam-se nas atividades físicas mais complexas. Provavelmente por terem experienciado ao longo do seu crescimento um maior leque de habilidades motoras e com maior frequência do que o sexo oposto que, acabam por terem o seu desempenho motor condicionado pela falta de prática ao longo da infância e puberdade.

Objetivos e Hipóteses do Estudo

Perante a bibliografia consultada, esta investigação tem como objetivo geral o estudo da influência das AEC nas notas de EF, em alunos do Ensino Secundário, relativamente ao género e ao ano de escolaridade.

Os objetivos específicos consistem em:

- Verificar qual a influência da frequência em AEC durante o 1º ciclo do ensino básico, nas notas finais da disciplina de EF no ensino secundário;
- Verificar qual a influência do género na participação em AEC;
- Verificar qual a influência do género nas notas de EF com AEC; e,
- Verificar qual a influência do género nas notas de EF sem AEC.

Reportando para a avaliação dos alunos no ensino secundário, as notas foram lançadas segundo três parâmetros: a consulta das fichas de registo para as modalidades desportivas, com o peso de 50%, os resultados obtidos pelos testes do FITescola, participando com 10% e, por último, as atitudes e valores a valerem 25% da nota final. Como tal, a maior fatia da nota está concentrada no desempenho nas modalidades desportivas e na aptidão física, perfazendo um total de 60%.

Como tal, as hipóteses de teste apresentam-se em seguida.

Hipótese 1: Existem diferenças significativas entre as notas de EF dos alunos que frequentaram as AEC.

Hipótese 2: Existem diferenças significativas na frequência às AEC em função do género dos alunos.

Hipótese 3: Existem diferenças significativas nas notas de EF em função do género dos alunos.

2. Método

2.1 Amostra

A amostra para a realização deste estudo foi composta por 94 alunos, dos quais 56 eram do género feminino (40,4%) e 38 do género masculino (59,6%). Todos alunos pertenciam ao AEN e ao Ensino Secundário (25 alunos do 10º ano, dos quais 48% eram rapazes e 52% eram raparigas; 41 alunos do 11º ano, 34% rapazes e 66% raparigas e 28 alunos do 12º ano, 43% rapazes e 57% raparigas). Todos os alunos frequentavam as Áreas Científicas de Ciências e Tecnologias e Línguas e Humanidades e apresentavam idades entre os 15 e os 20 anos.

A Tabela 1 apresenta a distribuição dos participantes por género e ano de escolaridade e a Tabela 2 caracteriza a amostra relativamente à idade.

Tabela 1 - Caracterização da Amostra considerando o ano de escolaridade e o género dos alunos.

	Masculino		Feminino		Total de alunos
	n	%	n	%	
10º ano	12	48%	13	52%	25 (27,7%)
11º ano	14	34%	27	66%	41 (30,9%)
12º ano	12	43%	16	57%	28 (41,5%)
Total de alunos	38	40,4%	56	59,6%	94

Tabela 1 - Caracterização da Amostra considerando a idade dos alunos.

Idade dos alunos (em anos)	Média	17,3
	Desvio padrão	1,08382
	Mínimo	15,00
	Máximo	20,00

2.2 Procedimentos

Para realizar a investigação foi necessário consultar os processos individuais dos alunos do secundário, recolhendo informações sobre o 1º ciclo, de forma a ter conhecimento sobre a frequência de AEC. A consulta foi feita de forma anónima e confidencial, com a devida

autorização da direção da Escola. Entenda-se que, para a criação da base de dados, só foi considerada frequência em AEC nas situações em que o aluno realizou aulas de expressão motora.

Posteriormente, catalogaram-se os indivíduos segundo: a participação ativa nas AEC, com “SIM” ou “NÃO”, o gênero e o ano de Escolaridade; tendo ainda sido consultadas as notas de EF de cada aluno.

De referir que foi criada uma variável nominal para AEC, onde apenas é considerado “com AEC” em situações em que o aluno frequentou aulas de atividades físico-desportivas e com uma assiduidade superior a 75%.

2.3 Análise Estatística

Os dados foram analisados através do *software* estatístico SPSS, versão 24.

Como tal, fez-se inicialmente uma análise descritiva dos dados. Para as variáveis qualitativas calculando-se a frequência absoluta e a frequência relativa (%) e para as variáveis quantitativas a média, o desvio padrão, os valores mínimos e máximos.

Seguidamente recorreu-se a alguns métodos de inferência estatística. Por forma a verificar se existia alguma relação entre a Nota EF e ter tido ou não AEC ou a Nota EF e o gênero do aluno, recorreu-se ao teste não paramétrico de Mann-Whitney, uma vez que não se verificou a normalidade dos dados (pressuposto necessário à utilização do teste t para amostras independentes). A existência de normalidade foi analisada através do teste de Kolmogorov-Smirnov (K-S) uma vez que $n \geq 30$ para todos os grupos considerados (Anexo 18).

Para verificar a existência de relação entre o gênero dos alunos e a participação em AEC recorreu-se ao teste do qui-quadrado, uma vez que os pressupostos para a utilização do mesmo se verificaram (menos de 20% das células da tabela de contingência apresentaram uma frequência esperada inferior a 5). Recorreu-se ainda ao coeficiente V de *Cramer* por forma a quantificar o grau de associação entre estas duas variáveis. O critério de classificação dessa associação foi o seguinte (Cohen, 1988):

- $V < 0.1$: associação muito fraca;
- $0.1 \leq V < 0.3$: associação fraca;
- $0.3 \leq V < 0.5$: associação moderada; e
- $V \geq 0.5$: associação forte.

Considerou-se uma significância estatística de 5%.

3. Resultados

As Tabelas 3 e 4 referem a análise descritiva das variáveis em estudo.

Tabela 2 - Análise Descritiva da variável quantitativa em Estudo.

		Média ± DP	Mínimo	Máximo
<i>Variável quantitativa</i>	Nota EF	14,54 ± 2,294	10	19

Tabela 3 - Análise Descritiva da variável qualitativa AEC.

			n	%
<i>Variável Qualitativa</i>	AEC	Com	58	61,7
		Sem	36	38,3

Tabela 4 - Média das notas de EF com e sem AEC.

		Média	Desvio padrão	T. Mann-Whitney
Nota EF	Com AEC	15,17	2,378	p-value = 0,000
	Sem AEC	13,53	1,748	

Da análise da Tabela 5 conclui-se que a nota de EF depende do aluno ter tido ou não AEC (p-value<0.001), sendo que a nota de EF é significativamente superior para os alunos que tiveram AEC.

Tabela 5 - Relação entre o Género dos alunos e a frequência às AEC

		AEC		Teste Do Qui-Quadrado	V de Cramer
		COM	SEM		
Género	Feminino	33 (58,9%)	23 (41,1%)	p-value = 0,649	0,069
	Masculino	25 (65,8%)	13 (34,2%)		
N=94					

Pela análise da Tabela 6 conclui-se que não existe uma relação significativa entre o género do aluno e o facto de ter tido ou não AEC (p-value>0.05), e que o grau de associação entre as variáveis é muito fraco (V < 0.1). Ainda assim, pode verificar-se que 65,8% dos rapazes frequentou AEC e no grupo das raparigas a adesão ficou pelos 58,9%.

Tabela 6 - Relação entre as Notas de EF e o Género dos alunos.

	Género		T. Mann-Whitney
	Feminino	Masculino	
Nota EF	13,89±2,221	15,50±2,076	p-value = 0,000

Relacionando a Nota EF com o Género, os resultados apresentados na Tabela 7 demonstram que a nota a esta disciplina depende do género do aluno (p-value<0.001) e que são os rapazes que apresentam uma média significativamente superior a esta disciplina (15,50±2,076).

4. Discussão

Para a primeira hipótese, onde foram comparadas as variáveis “Nota EF” com “AEC”, verificou-se que existe, de facto, uma diferença significativa na nota de EF para quem teve AEC, sendo superior para quem frequentou AEC com atividades físico-desportivas.

Segundo a literatura, o 1º ciclo de ensino corresponde a uma etapa determinante no desenvolvimento das crianças de maneira que no futuro consigam exibir melhores performances no desporto e na prática de AF. Como citado por Martins *et al.*, (2015) o 1º ciclo corresponde à etapa de iniciação na vida escolar. É nesta etapa, entre os 6 e os 10 anos de idade, que ocorre a progressão do desenvolvimento global e harmonioso da personalidade da criança (na dimensão individual e social), das aquisições básicas intelectuais fundamentais, da atitude socio-afetiva com os outros e durante a qual se adquirem as mais diversas habilidades motoras básicas. Segundo Martins *et al.* (2015) estes são períodos ótimos para o contacto com novas modalidades desportivas e diferentes contextos de prática de AF.

Os autores Schilling & Kiphard (1974, como citado em Lopes & Maia, 1997) concluíram que a participação em atividades físicas organizadas, durante seis meses e apenas uma vez por semana, tem efeitos positivos no desenvolvimento da capacidade de coordenação corporal. Por seu termo, na investigação de Martins *et al.* (2016) “verificou-se que os adolescentes mais ativos reportavam como causas da sua predisposição para a prática de atividade física, a oportunidade de terem vivido uma diversidade das experiências positivas, desde os primeiros anos até à adolescência.”.

Pode assim considerar-se que os resultados obtidos neste estudo são fundamentados pela literatura que refere a infância como a melhor fase de aprendizagem físico-motora, influenciando os desempenhos motores no futuro, como as notas de EF.

Com a segunda hipótese do estudo pretendia-se perceber se as variáveis “AEC” e “Género” estavam correlacionadas. Por meio dos resultados pôde concluir-se que não se verifica uma diferença estatisticamente significativa na frequência às AEC, em função do género dos alunos, sendo que nas raparigas a adesão às AEC foi inferior em 6,9% relativamente aos rapazes.

Estes resultados são, de certa forma, fundamentados pela literatura consultada, uma vez que existem maneiras diferentes de educar homens e mulheres, inculcando determinadas habilidades a cada gênero (Cruz & Palmeira, 2009). Pela influência que a sociedade tem nos comportamentos das crianças, as atitudes das raparigas vão sendo moldadas de forma diferente em relação aos rapazes, optando muitas vezes por não realizar AF.

Rodrigues (2000) sustenta esta ideia, afirmando que o contexto sócio-cultural é um impeditivo natural do desenvolvimento muscular nas mulheres, visto que socialmente não é “bonito” ver uma rapariga com grande desenvolvimento muscular. Contudo, nem tudo é assim tão linear. A sociedade atual está em constante mudança e os indivíduos moldam-se perante os contextos em que vivem. Por exemplo, se uma rapariga cresce num ambiente familiar ativo, com hábitos de prática de AF, poderá desenvolver as habilidades motoras de forma idêntica a um rapaz, optando por frequentar as mesmas atividades desportivas de forma regular e motivada.

Os resultados demonstraram ainda que a nota de EF depende do gênero do aluno (p -value <0.001) e que são os rapazes que apresentam uma média significativamente superior nesta disciplina ($15,50\pm 2,076$). De acordo com a literatura, as diferenças entre os dois gêneros aparecem desde o nascimento, passando pelo crescimento dos indivíduos e, segundo Rodrigues (2000), se as raparigas dispõem de uma menor massa muscular, é aceitável que os seus níveis de força sejam menores em relação aos rapazes. Os resultados demonstram melhores resultados na disciplina de EF nos rapazes do que as raparigas, confirmando mais uma vez a ideia de Rodrigues (2000) que classifica o gênero masculino como o mais motivado e com maior vontade em desenvolver massa muscular.

Esta evidência deve-se, muito provavelmente ao leque alargado de experiências em habilidades motoras, como saltar, lançar, receber, correr, entre outras, que os rapazes puderam vivenciar ao longo do seu crescimento, contrariamente à maioria das raparigas (Sousa & Palmeira, 2009, como citado em Venturini *et al.*, 2010).

5. Conclusão

Considerando Isayama & Gallardo (1998), a infância é, sem sombra de dúvida, a fase mais importante do desenvolvimento motor, onde o professor de EF tem a maior janela de oportunidade para ensinar os seus alunos através de variados desportos, jogos e exercícios realizados nas aulas. Como tal, o desenvolvimento das habilidades motoras básicas é fundamental em idades compreendidas entre os 6 e os 11 anos, ou seja, durante o 1º ciclo onde são contempladas as AEC.

Para além disto, o facto de muitos indivíduos não chegarem a atingir a fase do “padrão maduro” nas habilidades motoras (Manoel, 1994, como citado em Isayama & Gallardo, 1998), pela ausência de treino nos primeiros anos de vida, nomeadamente pela falta de frequência às AEC, poderá afetar o desempenho motor no futuro, incluindo o aproveitamento nas aulas de

EF. Esta teoria pôde comprovar-se através deste estudo, cujos resultados revelaram notas de EF inferiores para os alunos que não frequentaram AEC.

Nas aulas de EF, as diferenças são evidentes entre géneros e é em idades mais avançadas que os rapazes se destacam nas atividades físicas mais complexas. Segundo a bibliografia consultada, a prestação do género feminino está condicionada nas aulas de EF ao tentar realizar as variadas habilidades motoras (Rodrigues, 2000). Estas evidências são constatadas nos resultados obtidos, onde o género feminino obteve notas a EF inferiores ao género masculino.

Em suma, cabe ao professor de EF promover o desenvolvimento harmonioso dos seus alunos, desde as crianças aos jovens, compreendendo a idade em que estão e atenuando quanto possível as diferenças existentes entre os dois géneros. Apesar de a sociedade exercer uma influência notória no desenvolvimento das crianças (Sousa, 1999), a Escola e os professores devem poder responsabilizar-se por estabelecer um ensino de inclusão, considerando a individualidade de cada género e de cada aluno e ao mesmo tempo a noção de que todos devem procurar atingir objetivos comuns.

Neste sentido, para que o professor seja livre de atuar perante os conhecimentos que detém, a frequência às AEC deve ser divulgada, promovida, de modo a que todos os pais ou encarregados de educação tomem conhecimento das vantagens a curto e longo prazo das atividades físico-desportivas, no caso de se pretender formar indivíduos empenhados numa cidadania ativa. Os governos devem conscientemente refletir e consultar investigações realizadas no âmbito da EF, como a de Onofre (2017), que pretendem dar ênfase à qualidade da disciplina de EF como forte promotora de uma sociedade mais ativa e saudável.

6. Bibliografia

Andrade, M. (1996). *Coordenação motora. Estudo em crianças do ensino básico na Região Autónoma da Madeira*. Dissertação de mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, Portugal (não publicada).

Borin, J., Rodrigues, A., Dallemole, C., Ferreira, C., Donato, F., Leite, G., Salles, G., Lapin, L., Gebrin, M., Simões, M., Collazante, R., Souza, T. & Alves, T. (2007). Buscando entender a preparação desportiva a longo prazo a partir das capacidades físicas em crianças. *Arquivos em Movimento*, 3(1), 98-112.

Carter, L & Ackland, T. (1998). Sexual Dimorphism in the Physiques of World Championship Divers. *Journal of Sports Science*, 16 (4), 317-329.

Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Journal List Public Health Reprv*, 100(2).

Clark, J. & Whittall, J. (1989). What is motor development? The lessons of history. *Quest*, 41, 183-202.

- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum Associates.
- Cruz, M. & Palmeira, F. (2009). Construção de identidade de gênero na Educação Física Escolar. *Motriz*, 15(1), 116-131.
- Gasser, T., Sheehy, A., Molinari, L & Largo, R. (2000). Sex Dimorphism in Growth. *Annals of Human Biology*, 27(2), 187-197.
- Haywood, M. (1986). *Life span motor development*. Illinois: Human Kinetics Publishers.
- Isayama, H. & Gallardo, J. (1998). Desenvolvimento Motor: análise dos estudos brasileiros sobre habilidades motoras fundamentais. *Revista da Educação Física*, 9(1), 75-82.
- Lopes, V., Maia, J., Silva, R., Seabra, A. & Morais, F. (2003). Estudo do nível de desenvolvimento da coordenação motora da população escolar (6 a 10 anos de idade) da Região Autónoma dos Açores. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3(1), 47-60.
- Magill, R. (2000). *Aprendizagem motora: conceitos e aplicações*. São Paulo: Edgard Blücher.
- Manso, J., Valdivielso, M. & Caballero, J. (1996). *Valoración del Estado de Maduración y Envejecimiento* (pp. 221-226). Madrid: Gymnos Editorial.
- Martins, J., Marques, A., Rodrigues, A., Sarmiento, H., Onofre, M & Carreiro da Costa, F. (2016): Exploring the perspectives of physically active and inactive adolescents: how does physical education influence their lifestyles? *Sport, Education and Society*, DOI: 10.1080/13573322.2016.1229290.
- Martins, V., Silva, A., Marinho, D. & Costa, A. (2015). Desenvolvimento motor global de crianças do 1º ciclo de ensino com e sem prática prévia de natação em contexto escolar. *Motricidade*, 11(1), 87-97, doi.org/10.6063/motricidade.3219
- MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO (2006). Organização curricular e Programas do Ensino Básico - 1º Ciclo. Lisboa: Ministério da Educação: Departamento da Educação Básica.
- Palma, B., (2016). *Inclusão da aptidão física no contexto escolar - Um estudo centrado na perceção do professor*. Relatório Final da Atividade de Investigação e Inovação, Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa, Portugal.
- Rodrigues, M. (2000). *O Treino da Força nas condições da aula de Educação Física*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e De Educação Física, Porto, Portugal.
- Schwengber, M. (2009). Meninas e meninos apresentam desempenho motor distinto? Por quê? *Revista Digital Buenos Aires*, 14(131). Recuperado em 25 de agosto, 2018, de <http://www.efdeportes.com/efd131/meninas-e-meninos-apresentam-desempenho-motor-distinto-por-que.htm>.
- Seefeldt, V. (1980). *Developmental motor patterns: implications for elementary school physical education*, In: Nadeau, C. et al. *Psychology of motor behavior and sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Weineck, J. (1986). *Manual do Treino Desportivo* (2a ed.). São Paulo: Editora Manole.

Carvalho, J., Assunção, L. e Pinheiro, V. (2009). A importância do treino das capacidades coordenativas na infância. *Revista Digital - Buenos Aires*, 14(132).

Venturini, G., Guerra, V., Rodrigues, B., Matos, D., Zanella, A., Júnior, R. & Filho, M. (2010). Gênero e Educação Física Escolar. *Revista Digital Buenos Aires*, 15(147).

Wilcoxon, F. (1945). Individual comparisons by ranking methods. *Biometrics Bulletin*, 1 (6), 80-83.

ANEXOS

Anexo 1 - Plano Anual de Atividades (PAA)



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2017/ 2018

Código da Atividade	Áreas de Intervenção	Objetivos	Atividades	Público-alvo	Disciplinas Intervinentes	Recursos	Calend.	Local	Custo
201711DE01	A B	1,2,4 1,3,7	"Caminhada do coração"	1º Ciclo (3º/4º anos) 2º ciclo 3º ciclo Secundário	Educação Física Desp. Escolar PES	Professores (Organização), Funcionários (Apoio/acomp.), BVNisa (Ambulância), GNR Nisa (Segurança), Centro Saúde Nisa (Apoio 1ºs socorros), Junta de Freguesia (Apoio carrinha TT) e 200 Águas	7 novembro	Nisa - Menhir do Patalou - Nisa	100€
201712DE2	A B	1,2,4 1	Formação de árbitros	2º ciclo 3º ciclo Secundário	Educação Física Desp. Escolar	Professores EF (Organização/acompanhamento), Transportes para as fases regionais e nacionais, Material de arbitragem	de novembro a março	Escola Évora A definir	200€
201712DE3	A B	1,2,3,4 1,2,4,7	Natal: - Realização de cartões de Boas Festas. Educação Visual (5ºano).	Comunidade e Educativa Local	Educação Visual e Educação Tecnológica	- Alunos - Professores - Materiais existentes na escola - Materiais reutilizáveis	1º Período	Escola EB 2,3/S Prof. Mendes dos Remédios	

			-Realização de uma Banda Desenhada sobre uma História de Natal em parceria com EMRC. Educação Visual (6ºano). -Decoração de locais específicos com Presépios e móveis Educação Tecnológica (5º e 6ºanos).						
201712DE04	A B	1 1	Festa de Natal: - Interpretação de obras musicais instrumentais e vocais	Turmas do 5ª e 6º anos Comunidade e escolar, encarregados de educação e população em geral.	Educação Musical	Professor de Educação Musical Aparelhagem sonora, Instrumentos musicais e estantes	dezembro	A definir	
201712DE05	A B	1,2,4 1,3	Interturmas futsal	1º Ciclo (4º ano) 2º ciclo 3º ciclo Secundário	Educação Física Desp. Escolar	Professores EF (Organização) Prémios	13 dezembro	Pavilhão desportivo Nº 2	
201801DE06	A B	1,2,4 1,3	Corta-mato escola	1º Ciclo (3º/4º anos) 2º ciclo 3º ciclo Secundário	Educação Física Desp. Escolar	Professores EF (Organização), BV Nisa (Ambulância), GNR Nisa (Segurança), Centro Saúde Nisa (Apoio 1ºs socorros) e Prémios	10 janeiro	Espaço envolvente à escola	100€
201702DE07	A B	1,2,4 1,3	Corta-mato distrital	Apurados do CM escola	Educação Física Desp. Escolar	Professores EF Transportes	1 fevereiro	Monforte	150€
201802DE08	A B	1,2,4 1,3	Megasprinter escola	1º Ciclo (3º/4º anos) 2º ciclo 3º ciclo Secundário	Educação Física Desp. Escolar	Professores EF (Organização), BV Nisa (Ambulância), GNR Nisa (Segurança), Centro Saúde Nisa (Apoio 1ºs socorros) e Prémios	6 fevereiro	Polidesportivo da escola	100€
201802DE09	A B	1,2,3,4 1,2,4,7	Carnaval: - Execução de máscaras Educação Tecnológica (5ºano).	Comunidade e Educativa e Local	Educação Visual Educação Tecnológica	- Alunos - Professores - Materiais existentes na escola - Materiais reutilizáveis	Carnaval	Escola EB 2,3/S Prof. Mendes dos Remédios	

201802DE10	A B	1,2,4 1,3	Megasprinter distrital	Apurados do MS escola	Educação Física Desp. Escolar	Professores EF Transportes	27 fevereiro	Elvas	200€
201803DE11	A B	1,2,4 1,3	Basquetebol 3x3 (Escola)	2º ciclo 3º ciclo Secundário	Educação Física Desp. Escolar	Professores EF	8 março	Pavilhão desportivo Nº 2	50€
201803DE12	A B	1,2,4 1,3	Basquetebol 3x3 (Distrital)	Apurados do B3x3 escola	Educação Física Desp. Escolar	Professores EF	19 março	Portalegre	150€
201803DE13	A B	1,2,3,4 1,2,4,7	Dia da Floresta: - Elaboração de cartazes Educação Visual (5ºano).	Comunidade e Educativa e Local	Educação Visual e Educação Tecnológica	- Alunos - Professores - Materiais existentes na escola - Materiais reutilizáveis	Março	Agrupamento de Escolas de Nisa	
201803DE14	A B	1,2,4 1,3,7	Orientação/ Challenger	2º ciclo 3º ciclo Secundário	Educação Física Desp. Escolar	Professores (Organização),Funcionários (Apoio/ acompanhamento),BV Nisa (Ambulância),GNR Nisa (Segurança),Centro Saúde Nisa (Apoio 1ºs socorros),Prémios e Materiais específicos	23 março	Vila de Nisa	200€
201805DE15	A B	1,2,4 1,3,7	Dia do Brincar	Pré-Escolar 1º Ciclo	Educação Física Pré-Escolar 1º Ciclo	Professores EF/1ºC/PE, Alunos do 12º Ano, Associação de Pais, Materiais diversos (jogos populares e tradicionais infantis)	28 maio	Polidesportivo no 1 ou espaço de entrada principal do Centro Escolar	100€
201806DE16	A B	1,2,4 1,3	Torneio de redes	2º ciclo 3º ciclo Secundário		Professores EF (Organização) Prémios	6 junho	Pavilhão desportivo Nº 2	50€
201806DE17	A B	1,2,3,4 1,2	Exposição de trabalhos	Comunidade e educativa	Educação Visual do 3º ciclo	Recursos inerentes à atividade	Final do ano letivo	Agrupamento de Escolas de Nisa	
201806DE18	A B	1,2,3,4 1,2	Festa de final de ano: - Interpretação vocal e instrumental de obras musicais de épocas diferenciadas	Turmas do 5ª e 6ª anos Comunidade e escolar, encarregad os de educação e população em geral.	Educação Musical	Professor de Educação Musical Aparelhagem sonora, Instrumentos musicais e estantes	Final do ano letivo	A definir	

Anexo 2 - Professor Estagiário

Estagiário ou Professor, ambos devem aprender diariamente ao longo de toda a carreira como Docente. Segundo alguns estudos, (Gibbs, 2003 e Pajares, 1992, como citado em laochite e Neto, 2014), os Professores devem aprender a lidar com os comportamentos dos alunos, os comportamentos ambientais e os seus próprios comportamentos durante todo o processo de Ensino. Esta aprendizagem requer que os Professores sejam persistentes perante os desafios e para isso, é necessário que adquiram conhecimentos e habilidades específicas e que acreditem nos seus próprios métodos de Ensino (Fives e Buehl, 2008, como citado em laochite e Neto, 2014).

Anexo 3 - Sobre o Planeamento

O PAT a ter em conta durante o Estágio foi elaborado pelo Professor Orientador Cooperante e menciona apenas as áreas/modalidades a lecionar e descritos, de forma muito sucinta, os conteúdos de cada uma, os tempos letivos destinadas a cada matéria e o tipo de avaliação a realizar. Por outro lado, são definidos de um modo geral: Objetivos comuns a todas as áreas, Objetivos das áreas obrigatória e Objetivos das áreas de opção, tal como retrata o PNEF.

Anexo 4 - Tabela de AI para o Basquetebol

Alunos (14)	Estação 1				Estação 2				Jogo Formal de 5x5				Nível em que se encontra o aluno	
	Passe		Drible		Lançamento na passada		Lançamento		Ressalto		Desmarcação Passe e corta p/o cesto	Oferece Linha de passe		Regras do jogo
	Peito	Picado	Progressão	Proteção	À Dir.	À Esq.	Em apoio	Em suspensão	Ofensivo	Defensivo				
1														Avançado
2														Elementar
3														Elementar
4														Introdutório
5														Avançado
6														Avançado
7														Introdutório
8														Elementar
9														Introdutório
10														Introdutório
Etc...														Etc...
NÍVEL GLOBAL DA TURMA														Elementar

Anexo 5 - PAT 2017/2018 para o 10º ano



PLANIFICAÇÃO ANUAL - EF - 10º ANO

OBJETIVOS GERAIS

Objetivos comuns a todas as áreas

1. **Participar ativamente** em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:
 - relacionando-se com cordialidade e respeito pelos;
 - aceitando o apoio dos companheiros;
 - interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros;
 - cooperando nas situações de aprendizagem e de organização;
 - apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade;
 - assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades;
 - combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo.
2. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
3. Interpretar crítica e corretamente os **acontecimentos no universo das atividades físicas**, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.
4. Identificar e interpretar os **fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição** como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.
5. Conhecer e interpretar os **fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas** e aplicar as regras de higiene e de segurança.
6. Conhecer e aplicar diversos processos de **elevação e manutenção da condição física** de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.
7. Elevar o nível funcional das **capacidades condicionais e coordenativas gerais**, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.

Objetivos das áreas obrigatórias

8. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos **Jogos Desportivos Coletivos**, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas e aplicando as regras;
9. Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da **Ginástica (Solo, Acrobática e Aparelhos)**, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas;
10. Realizar e analisar provas combinadas do **Atletismo (saltos, lançamentos, corridas e marcha)** em equipa, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz.
11. Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos da **Dança** em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

Objetivos das áreas de opção

12. Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de **Jogos de Raquetas**, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras;
13. Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de **Luta ou Judo**, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança, e aplicando as regras;
14. Realizar **atividades de exploração da Natureza**, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.

PERÍODO LETIVO	ÁREA / MODALIDADE	CONTEÚDOS	TEMPOS LETIVOS	AVALIAÇÃO
1º	APRESENTAÇÃO CAPACIDADES MOTORAS FUTEBOL (Parte Avançado) ANDEBOL (Elementar) ATLETISMO I - corridas (Parte Avançado) GINÁSTICA II - solo (Parte Avançado)	-Funcionamento da Educação Física; -Resistência, flexibilidade, força, velocidade e agilidade (FitEscola); -Origem, regras, técnica individual, tática básica e jogo 5x5 (Futsal); - Origem, regras, técnica individual, tática básica e jogo 5x5 e 7x7; -Corrida de resistência, velocidade, barreiras, e estafetas; - Sequência gímnica, roda a um braço e salto de mãos de frente; -Teste escrito / Auto e heteroavaliação;	50	-Registo diário das atitudes e valores; -Observação direta do trabalho diário; -Teste psicomotor; -Teste escrito; -Testes FitEscola.
2º	CAPACIDADES MOTORAS BASQUETEBOL (Parte Avançado) ATLETISMO II - saltos (Parte Avançado) GINÁSTICA II -aparelhos (Elementar+Parte Avançado) RAQUETES (badminton/tm/ténis) (Elementar) JUDO (Introdutório) ATIVID. EXPL. NATUREZA (introdutório/elementar)	-Resistência, flexibilidade, força, velocidade e agilidade (FitEscola); - Origem, regras, técnica individual, tática básica e jogo 3x3 e 5x5; -Salto em altura, comprimento e triplo salto. -Saltos no boque, plinto e minitrampolim. -Técnica individual, tática básica e jogo singulares e pares; -Origem, objetivo, materiais, regras, saudação, pegadas, posturas, deslocamentos e esquivas; Osotogari, Ogoshi, Honkesagatame e saída; -Pedestrianismo / Desportos de neve. -Trabalho de pesquisa / -Auto e heteroavaliação;	48	-Registo diário das atitudes e valores; -Observação direta do trabalho diário; -Teste psicomotor; -Teste escrito; -Testes FitEscola.
3º	CAPACIDADES MOTORAS VOLEIBOL (Parte Avançado) GINÁSTICA III -acrobática (Elementar) ATLETISMO III -lançamentos (Parte Avançado) DANÇA (Elementar) ATIVID. EXPL. NATUREZA (introdutório/elementar)	-Resistência, flexibilidade, força, velocidade e agilidade (FitEscola); - Origem, regras, técnica individual, tática básica e jogo; -Esquemas com pares, trios e pirâmides; -Lançamento do peso e do dardo; -Coreografias; -Orientação e manobras com cordas. -Teste escrito / -Auto e heteroavaliação;	36	-Registo diário das atitudes e valores; -Observação direta do trabalho diário; -Teste psicomotor; -Teste escrito; -Testes FitEscola.

<p>1º 2º 3º</p>	<p>PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA</p> <p>ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS EXTRAESCOLARES, ONDE SE REALIZAM ATIVIDADES FÍSICAS</p>	<p>-Dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos;</p> <p>-Limitações na prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde;</p>	<p>Ao longo das aulas</p>	<p>-Teste escrito;</p> <p>-Trabalho de pesquisa individual ou em grupo.</p>
-------------------------	---	--	---------------------------	---

Anexo 6 - PMP para o 1º período do 10º ano

PLANIFICAÇÃO MÉDIO PRAZO – 10º ANO, 1º Período

ÁREAS	CONTEÚDOS	TEMPOS LETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS	AVALIAÇÃO
APRESENTAÇÃO/ AUTO E HETEROAVALIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> - Regras e normas de funcionamento da Educação Física e das instalações desportivas; <li style="padding-left: 20px;">- Critérios de avaliação; - Matérias e conteúdos a desenvolver ao longo do ano letivo; <li style="padding-left: 20px;">- Atividades do plano anual de atividades; <li style="padding-left: 20px;">- Atividades do Desporto Escolar; - Ficha biográfica e de Auto e heteroavaliação; 	4 / 50	-Aula teórica.	<ul style="list-style-type: none"> -Normas da EF -Normas das ID -Planificações <li style="padding-left: 20px;">-PAA -Projeto DE -Ficha AA/HA 	
PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> - Aptidão Física e Saúde e identifica desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente; - Princípios fundamentais do treino das capacidades motoras (continuidade, progressão, e reversibilidade), e a relação com o princípio biológico da autorrenovação da matéria viva; - Relação entre intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde. - Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino; - Processos de controlo do esforço e sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada (dores, mal estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil). 	1 / 50	<ul style="list-style-type: none"> -Abordagem teórica em aula prática; -Pesquisa individual e em grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Livro de EF. -Fotocópias. -Internet. -Bibliografia. 	<ul style="list-style-type: none"> -Registo diário das atitudes e valores -Observação direta do trabalho diário; -Teste psicomotor; <li style="padding-left: 20px;">-Teste escrito; -Testes FitEscola.

<p>ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS EXTRAESCOLARES, ONDE SE REALIZAM ATIVIDADES FÍSICAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos: <ul style="list-style-type: none"> - características que lhe conferem essa dimensão; - diversidade e variedade das atividades físicas, e de que forma se realizam (contexto, ...); - distinção entre Desporto e Educação Física e o valor formativo de ambos - Limitações na prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde: <ul style="list-style-type: none"> - a evolução tecnológica; - a poluição; - o urbanismo; - a industrialização; - a evolução das sociedades. 	<p>1 / 50</p>			
<p>CAPACIDADES MOTORAS (condicionais e coordenativas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Resistência - Força - Velocidade - Flexibilidade - Destreza geral 	<p>10 / 50</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Testes individuais do FitEscola; -Preparação física de base; -Jogos e competições. 	<ul style="list-style-type: none"> -Guião de testes; -Fichas de registo; -Leitor audio; -Internet. -Material de apoio aos exercícios; -Materiais dos testes 	

ÁREAS	CONTEÚDOS	TEMPOS LETIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS	AVALIAÇÃO
<p>ATLETISMO I – Corridas - (Parte avançado)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Corrida de resistência (1000m, milha, ou corta-mato), - Corrida de velocidade com partida de blocos; - Corrida de barreiras (50m a 100m) com partida de blocos e 3 passadas entre as barreiras, - Corrida de estafetas (4x60m, 4x80m, 4x100m) com técnica ascendente ou descendente(testemunho); 	<p>6 / 50</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Aulas práticas -Trabalho individual e em grupo; -Grupos de nível. 	<ul style="list-style-type: none"> -Fichas de registo; -Apito 	<ul style="list-style-type: none"> -Registo diário das atitudes e valores -Observação direta do trabalho diário; -Teste psicomotor; -Teste escrito; -Testes FitEscola.

<p>GINÁSTICA I - Solo - (Parte avançado)</p>	<p>- Sequência ginmnic com: - Elementos básicos (enrolamentos, pinos, roda, ...); - Rodada; - Enrolamento à retaguarda com passagem por pino. - Posições de equilíbrio (avião, bandeira, ...) - Posições de força (posição angular, ...) - Posições de flexibilidade (espargata, ponte, ...) - Saltos, voltas e afundos. - Roda a um braço; - Salto de mãos de frente;</p>	<p>6 / 50</p>	<p>-Aulas práticas -Trabalho individual e em grupo; -Grupos de nível -Feedback</p>	<p>-Tapetes de solo; -Tapetes de queda; -Reuther; -Trampolins; -Plinto; -Boque; -Espaldares;</p>	
<p>FUTEBOL (Parte Avançado)</p>	<p>-Origem, objetivo, regras; -Técnica individual: Recepção e controlo da bola, remate, remate de cabeça, condução da bola, drible, passe, finta, desmarcação, marcação, pressão, intercepção e desarme. -Tática básica: Posições específicas e disposição dos jogadores -Jogo 5x5 (Futsal);</p>	<p>8 / 50</p>	<p>-Aulas práticas -Trabalho individual e em grupo; -Grupos de nível -Feedback; -Arbitragem.</p>	<p>-Bolas de futsal; -Pinos; -Coletes; -Balizas;</p>	
<p>ANDEBOL (Elementar)</p>	<p>-Origem, objetivo, regras; -Técnica individual -Tática básica - Jogo 5x5 e 7x7;</p>	<p>8 / 50</p>	<p>-Aulas práticas -Trabalho individual e em grupo; -Grupos de nível -Feedback; -Arbitragem.</p>	<p>-Bolas de andebol; -Pinos; -Coletes; -Balizas;</p>	
<p>JUDO (Introdutório)</p>	<p>-Origem, objetivo, materiais, regras e saudação (ritsu-rei e za-rei) -Pegas; -Quedas (ushiro-ukemi; yoko-ukemi e zempo-ukemi); -Posturas, deslocamentos e esquivos(shisei, jigo-hontai, aiumiashi ,tsuguiashi e taisabaki); -Osotogari, Ogoshi, Honkesagatame, saída.</p>	<p>8 / 50</p>	<p>-Aulas práticas -Trabalho individual e pares; -Grupos de nível -Feedback</p>	<p>-Tapetes de solo; -Tapetes de queda;</p>	

Anexo 7 - Exemplo de Plano de Aula (PA) de Basquetebol para o 10º ano.

- P L A N O D E A U L A -							
PROFESSOR		Helena Sousa	AULA N.º	LOCAL	Pavilhão	ANO/TURMA	12º ano A e B
DATA	26/1/2018	HORA	15:30	DURAÇÃO	90'	N.º DE ALUNOS	26
UNIDADE DIDÁTICA		Basquetebol		Tema da aula		Cap. Motoras/ Técnicas de Passe e Drible de Basquetebol/ Jogo de 3x3	
MATERIAL		Bolas Basquetebol, Coletes, Pinos, Apitos, Cones.					

OBJECTIVOS GERAIS	CONTEÚDOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	MATERIAL	PARCIAL/ TOTAL
PARTE INTRODUTÓRIA				
INSTRUÇÃO INICIAL	Tema e organização da aula. Revisão sobre Tipos de Passe e Drible	Alunos sentados à frente do professor.		2'
AQUECIMENTO; PARTICIPAÇÃO ATIVA NAS ATIVIDADES; ELEVAÇÃO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA.	- Ativação muscular e respiratória; - Mobilização articular.	- Corrida à volta do campo – 5 minutos - Exercícios de mobilização articular – 2 minutos		5'/7'
PARTE PRINCIPAL				
PARTICIPAÇÃO ATIVA NAS ATIVIDADES; APLICAÇÃO DOS CONHECIMENTOS SOBRE TÉCNICA E ORGANIZAÇÃO;	- Drible; - Velocidade; - Competição.	EX. 1 – Jogo dos Pontos Objetivo: Cada aluno deve ir, um de cada vez, ao centro e trazer um objeto. Deve fazê-lo em drible. Cada objeto tem uma pontuação. Alunos distribuídos por 4 equipas.	- Coletes - Bolas - Cones - Pinos	10'/17'
PARTICIPAÇÃO ATIVA NAS ATIVIDADES; APLICAÇÃO DOS CONHECIMENTOS SOBRE TÉCNICA E ORGANIZAÇÃO; COOPERAÇÃO COM OS COMPANHEIROS PARA OS OBJETIVOS, REALIZANDO	- Desenvolvimento das Técnicas de Passe • De peito • Picado - Drible de progressão	EX. 2 – Técnicas de Passe Objetivo: Alunos distribuídos em duas linhas do campo, realizam passes e drible, frente a frente, 2 a 2.	13 bolas Basquetebol	6'/23'

OPORTUNAMENTE E COM CORREÇÃO AS AÇÕES TT.

PARTICIPAÇÃO ATIVA NAS ATIVIDADES;
APLICAÇÃO DOS CONHECIMENTOS SOBRE TÉCNICA E ORGANIZAÇÃO;
COOPERAÇÃO COM OS COMPANHEIROS PARA OS OBJETIVOS, REALIZANDO OPORTUNAMENTE E COM CORREÇÃO AS AÇÕES TT.

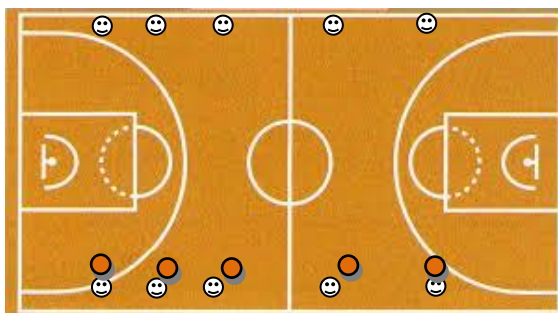
APLICAÇÃO DOS CONHECIMENTOS SOBRE TÉCNICA E ORGANIZAÇÃO;
COOPERAÇÃO COM OS COMPANHEIROS PARA OS OBJETIVOS, REALIZANDO OPORTUNAMENTE E COM CORREÇÃO AS AÇÕES TT;
APLICAÇÃO DAS REGRAS;
ACEITA AS DECISÕES DE ARBITRAGEM;
ELEVAÇÃO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA.

RETORNO À CALMA
FEEDBACK FINAL

- Drible
- Progressão
- Criação de Linhas de passe.
- Lançamento

- Aplicação das técnicas de passe, desmarcação, drible e lançamento.

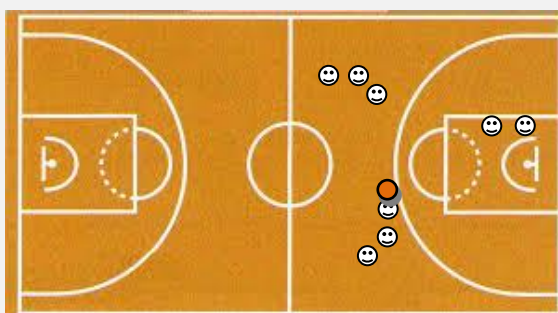
- ARRUMAÇÃO DO MATERIAL
- QUESTÕES SOBRE A AULA



Ex. 3 – 2x1

Objetivo: 2 alunos cooperam entre si e progredem em direção ao cesto com oposição de outro aluno. No final devem realizar o lançamento: 1º parado e em 2º na passada.

Organização: 3 filas junto de cada cesto. Exercício funciona nos 2 cestos do campo.



Ex. 4 – Jogo de 3x3



PARTE FINAL

8 bolas de Basquetebol 12'/35'

2 bolas Basquetebol 25'/60'
 6 coletes

5'/65'

Anexo 8 - Definição de Critérios de Avaliação segundo o PNEF

Segundo o PNEF “Os critérios de avaliação constituem regras de qualificação da participação dos alunos nas atividades selecionadas para a realização dos objetivos e do seu desempenho nas situações de prova, expressamente organizadas pelo Professor para a demonstração das qualidades visadas” (Jacinto et al., 2001, p. 34)

Anexo 9 - Critérios de Avaliação do DExp. 2017/2018

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DO DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

Ano letivo 2017/2018

GRUPOS/ DISCIPLINAS	ATITUDES E VALORES	DOMÍNIO COGNITIVO				DOMÍNIO PSICOMOTOR	
		Testes	Participação Oral	Atividade Prática e /ou experimental	Trabalhos/Relatórios/Pesquisas/Organização/Caderno diário	Atividades Físicas	Condição Física
Ed. Visual (2º e 3º ciclos)	30%	70%					
Ed. Tecnológica (2º ciclo)	30%	70%					
Ed. Musical (2º ciclo)	20%	80%					
Ed. Física (2º. 3º ciclos e Secundário)	25%	15%				50%	10%
Ed. Física (Atestado Médico 2º e 3º ciclos)	25%	75%				0%	0%
Ed. Física (Atestado Médico /secundário)	25%	75%				0%	0%

Anexo 10 - Tabela do FITescola, Avaliação Inicial do 10º ano

ANO: 10º

TURMA: A/B

PERÍODO: 1º - Avaliação Inicial (FITescola)

2017/2018

Nº	NOME	Idade	Altura (m)	Peso (Kg)	IMC (peso/altura²)	Pregas Adiposas (mm)		%MG	Perímetro Da Cintura (cm)	Vaivém		Milha			Abdominais	Flexões de Braços	Impulsão vertical (cm)	Impulsão horizontal (cm)	Flexibilidade dos ombros		Flexibilidade dos MI	
						Tric.	Gem.			nºvoltas	VO2máx	Tempo (min)	Tempo (seg)	VO2máx					Esq.	Dir.	Esq.	Dir.
1	Aluna 1																					
2	Aluno 2																					
3	...																					
4																						
5																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
...																						

Anexo 12 - Registo de Avaliações Formativas (modalidades)

Registo de avaliações - 10º ano

Tema / Modalidade: _____ - ____ºPeríodo

Nº	NOMES	Remate	Drible	Passe picado	Passe de ombro	Etc..				
1	Aluna 1									
2	Aluno 2									
...	...									

- 1- Não realiza
- 2- Realiza com dificuldades
- 3- Realiza bem

Anexo 13 - Teste Teórico realizado pelos alunos do 10º ano no 1º período



Agrupamento de Escolas de Nisa



**Teste teórico de Educação Física
1º Período - 2017/2018**

Nome _____ Nº _____ Ano/Turma _____ Data
____/____/____ Classificação _____ Professor _____ Enc. de
Educ. _____

1. A **Educação Física** é uma disciplina que requer o conhecimento e a aplicação de **regras** no espaço onde são praticadas as atividades. Escreve duas regras específicas desta disciplina.
2. Quais as articulações que deves movimentar no **aquecimento** (mobilização articular)?
3. Indica 4 fatores de promoção de um **estilo de vida saudável**.

4. **Aptidão física**. Escreve o nome da capacidade física que corresponde à atividade apresentada:

_____ Percurso com obstáculos
_____ Ponte
_____ Corrida de 100 metros
_____ Abdominais
_____ Vaivém

5. Refere uma adaptação que o organismo apresenta com o esforço, quanto às funções orgânicas:

6. Refere um fator positivo relativamente à **atividade física** para cada domínio:

6.1. Morfológico _____

6.2. Social: _____

6.3. Psicológico: _____

7. Marca as frases verdadeiras com V e as falsas com F, segundo as regras oficiais do **futsal**.

7.1. Um jogo de futsal reinicia-se na baliza onde foi sofrido um golo. _____

7.2. Quando a bola sai pela linha de baliza tocada por um atacante é marcado pontapé de canto. _____

7.3. A grande penalidade é marcada quando existe falta sobre um atacante fora da área. _____

7.4. No pontapé de canto, o jogador tem 5 segundos para colocar a bola em jogo. _____

7.5. Na 6ª falta cometida por uma equipa é livre de 10m ou livre direto sem barreira. _____

7.6. Uma equipa de futsal é constituída por 5 jogadores de efetivos e 5 suplentes. _____

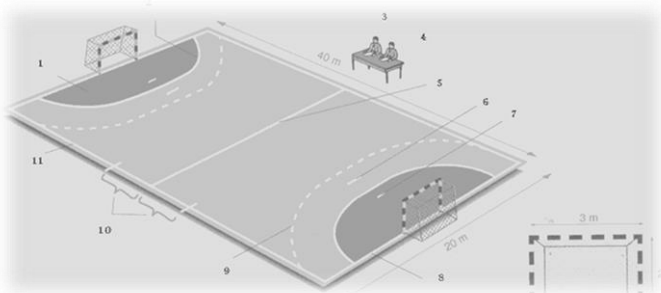
8. Existem diversas ações técnico/táticas no **futebol**. Completa as frases seguintes:

8.1. O _____ serve para dar a bola a um colega que utiliza a _____ para a controlar.

8.2. Com o _____ posso marcar golo e se quiser levar a bola em meu poder, utilizo a _____ de bola, mas se me for passada a bola executo a _____.

8.3. Quando crio uma linha de passe para o colega com bola estou efetuar uma _____.

9.1. Faz a legenda do campo de andebol:



1-

2-

3-

4-

5-

9.2. Assinala com X as frases incorretas, relativamente ao andebol:

- a___Número de jogadores por equipa: 12 (7 efetivos e 7 suplentes);
- b___Duração do jogo: 20 minutos em cada parte (10 minutos de intervalo);
- c___Arbitragem: 2 árbitros de campo, um secretário e um técnico de equipamentos;
- d___Golo: Quando a bola entra na baliza ultrapassando pelo menos metade, a linha de baliza;
- e___Lançamento de baliza: A bola sai pela linha de baliza tocada pelo próprio guarda-redes;
- f___Lançamento de canto: Reposição no canto, quando esta sai pela linha de baliza tocada pelo g.r.;
- g___Lançamento de linha lateral: Reposição colocando o pé fora da linha lateral;
- h___Livre de 9 metros: Falta é cometida pelo defesa entre a linha de 6m e a linha de 7m;
- i___Livre 6 metros: Falta cometida sobre o atacante que está em situação de remate;
- j___Falta de drible: Quando um jogador dribla e depois segura a bola;
- k___Falta de passos: Quando um jogador dá mais de 3 apoios com a bola na mão;
- l___Falta de 3 segundos: Quando um jogador está menos de 3 segundos a segurar a bola;
- m___Falta do guarda-redes: Não pode sair da área com a bola em seu poder;
- n___Falta no passe para o g.r.: Não pode passar a bola ao guarda-redes se este estiver fora da área.

10. O **atletismo** tem várias disciplinas das quais constam as corridas.

10.1. - Quais as **corridas** que praticaste neste período?

10.2. - Quais as **técnicas e os métodos de transmissão** do testemunho na corrida em que os utilizas?

10.3. - Refere **duas infrações** que não deves cometer numa corrida de velocidade?

10.4. - Quais as **vozes de partida** que conheces?

10.5. - Se derrubares uma **barreira** na corrida em que as utilizas, o que acontece?

Anexo 15 - Descrição de algumas formas de Organização do Ensino durante as aulas de EF

A **Organização em Vagas** pretende que os alunos estejam dispostos em linhas e todas as linhas realizam os mesmos exercícios umas a seguir às outras. A vantagem é a intensa exercitação dos alunos e um bom controlo da Turma por parte do Professor (Quina, 2009).

Na **Organização em Estafeta**, os alunos estão divididos em duas, três ou quatro equipas e colocados em filas por equipa, depois realizam, individualmente e uns a seguir aos outros, o mesmo exercício ou a mesma sequência de exercícios.

Nas estafetas, a intenção é a competição e por isso ganha a equipa que realizar mais depressa as tarefas propostas. As tarefas devem ser pouco complexas e do domínio de todos ou de quase todos os alunos, pois está implícita a velocidade (uma forma de trabalhar esta capacidade física).

Anexo 16 - Descrição dos Métodos de Ensino

De forma sintetizada o **Método Global** caracteriza-se por ensinar uma habilidade técnico-tática (salto em comprimento) ou uma modalidade desportiva (Basquetebol), executando-a na sua totalidade.

Por sua vez, o **Método Analítico** é a forma de ensinar as mesmas habilidades ou modalidade, decompondo-as em partes para trabalhar separadamente.

Por fim, existem os **Métodos Mistos** que combinação os dois métodos anteriores, na tentativa de potenciar os aspetos favoráveis de cada um. Os métodos mistos começam sempre com a execução da habilidade ou modalidade na sua totalidade. Por conseguinte, divide-as nas componentes que as constituem e treina-as de forma isolada. Por fim, os alunos tornam a executar as habilidades/modalidades na sua totalidade.

Anexo 17 - O Perfil Ideal de um DT

Sabe-se, por suposto, que o perfil ideal de um DT deve assentar na liderança. Costa e Castanheira (2015) falam no conceito de liderança e refletem sobre algumas etapas da sua construção. No decorrer dos anos 40, a ideia estava em que se nascia líder, partindo do pressuposto de que havia determinadas características próprias dos líderes. Algumas investigações, como a de Rego (1997, como citado em Costa e Castanheira, 2015) referem que se procurava nos líderes características pessoais como: traços físicos (peso, altura, aparência), traços de personalidade, competências particulares como a inteligência ou a fluência do discurso. Nos anos 50, há uma viragem e o interesse recai sobre saber o que o líder faz, a maneira como o faz, como se comporta, descobrindo qual seu estilo de liderança. Já não fala do líder nato, mas de um líder que pode aprender a ser líder se souber quais os “comportamentos-padrão” que deve adotar. Mais recentemente, nos anos 60, formalizou-se a ideia de que a liderança depende dos contextos, da capacidade de compreender que

determinado comportamento de liderança pode ser eficaz numa situação mas ineficaz num contexto diferente.

Anexo 18 - Tabela dos Testes de normalidade (Nota EF, AEC)

Kolmogorov-Smirnov	
Nota EF	p-value
Sem AEC	0,002
Com AEC	0,005
Nota EF	
Feminino	0,098
Masculino	0,005

Pela análise da tabela conclui-se que os dados não seguem uma distribuição normal ($p\text{-value} < 0.05$), à exceção da Nota EF no género feminino ($p\text{-value} = 0.098$.)