

Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Secundária Quinta das Palmeiras
(Versão final após defesa)

Ruben Matias Antunes

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

Orientadora: Professora Doutora Kelly Lemos Serrano O'Hara

Dezembro de 2020

Dedicatória

Este documento é dedicado a todas as pessoas, organizações e instituições que de alguma forma contribuíram para a minha educação e formação.

“A arte da educação, é a arte de assistir à descoberta.”

Mark Van Doren

Agradecimentos

Gostaria de agradecer a todos os que me acompanharam ao longo de toda a minha formação académica e sem os quais, seria impossível, encontrar-me onde estou hoje. Sendo que agradeço:

Aos meus pais, todo o esforço e empenho dedicado à minha educação e formação, ao meu irmão que ainda que sem noção, incute em mim a necessidade de ser melhor;

À Professora Doutora Kelly O'Hara, todas as oportunidades e momentos de aprendizagem proporcionados ao longo de todo o meu percurso académico;

Ao Professor Nuno Rodrigues, todo o conhecimento transmitido ao longo de todo o estágio académico;

Aos meus colegas de estágio, Diogo Pinto e Daniel David e restantes colegas de mestrado Alexandra Cunha, Carina Santos, João Neves, Mariana Castro e Rafael Lopes, membros integrantes da “Liga da Justiça”, que facilitaram todo o processo de aprendizagem, proporcionando bons momentos ao longo destes dois anos.

Por fim, agradecer à UBI, e a todos professores e colegas que me acompanharam em todo o meu percurso académico.

Resumo

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

Este realizou-se na área de ensino, sendo a entidade que acolheu o mesmo a Escola Secundária Quinta das Palmeiras, sendo que mais tarde, foram ainda realizadas observações de aulas no Conservatório de Música da Covilhã.

Para além da lecionação das aulas, estivemos envolvidos ativamente no apoio aos alunos com necessidades de saúde permanentes e no desporto escolar, nomeadamente nas multiactividades.

No decorrer deste estágio pedagógico, e devido à Covid-19, o funcionamento foi condicionado, uma vez que as escolas encerram e o regime de aulas passou a ser online, obrigando a uma alteração do planeamento definido.

O relatório conta assim com a descrição dos processos desenvolvidos e aplicados durante todo o estágio e a intervenção em 3 turmas distintas.

Foi ainda realizado um trabalho de investigação com o intuito de relacionar as ações do docente de educação física, com a atividade física dos alunos em contexto de aula. Avaliando assim a qualidade do ensino. Para o mesmo foram realizadas observações de aulas, utilizando a ferramenta SOFIT+, entrevistas semiestruturadas, e os dados adquiridos através de cardiofrequencímetros. Foram observadas aulas relativas a modalidades coletivas e individuais, onde foi possível observar que em média os alunos encontram-se em 47,75% do tempo de aula em AFMV, o que se encontra dentro da média observada em outros estudos, posteriormente foi realizada um comparação com os dados da ferramenta SOFIT+, algumas relações entre a %AFMV dos alunos e as ações do docente.

Palavras-Chave:

Estágio Pedagógico, Educação Física, Escola, Atividade Física, Exercício Físico, Lecionação.

Abstract

The following report was written based on the situations, experiences and learning provided by the internship curricular unit.

The curricular internship took place in teaching Physical Education, hosted in Quinta das Palmeiras Secondary School and Music School Institute in Covilhã.

We were actively involved in supporting students with permanent health needs and school sports, namely in multi-activity and teaching process.

During internship, and due to Covid-19, teaching activities were condition, since schools are closed, and the class regime was online changing the plan made.

This report includes a description of all teaching process and the Investigation study, focus on active School, by evaluating teaching intervention. The class observations were made by using SOFIT + tool, semi-structured interviews, and the data acquired through heart rate monitors. Classes related to team and individual sports were observed, it was possible to observe that on average the students are in 47.75% of the time in MVPA, which is within the average observed in other studies. Later, was made a comparison between the data from the SOFIT +, the % MVPA of the students and the actions of the teacher.

Keywords

Pedagogical Internship; Physical Education; School; Physical activity; Physical exercise; Teaching.

Índice

Dedicatória	iii
Agradecimentos	v
Resumo.....	vii
Abstract	ix
Índice	xi
Lista de Figuras	xiv
Lista de Tabelas	xvi
Lista de Acrónimos	xviii

Capítulo 1 - Intervenção Pedagógica

1. Introdução	1
2. Contextualização	2
2.1. Escola.....	2
2.2. Grupo Disciplinar de Educação Física	3
2.3. Professor Estagiário	4
3. Intervenção	5
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	5
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico	5
3.1.1.1. Princípios Base	6
3.1.1.2. Planeamento.....	10
3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem	13
3.1.1.4. Avaliação	15
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário.....	18
3.1.2.1. Princípios Base.....	18
3.1.2.2. Planeamento	21
3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem.....	26
3.1.2.4. Avaliação	28
3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I.....	30
3.2. Área II – Participação na Escola	34
3.2.1. Desporto Escolar	34
3.2.2. Intervenção na Escola	38

3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II.....	39
3.3. Área III – Relação com a Comunidade	40
3.3.1. Direção de Turma	40
3.3.2. Integração com o Meio	41
3.3.3. Reflexão Global sobre a Área III	41
4. Reflexão Final	42
5. Referências Bibliográficas	45

Capítulo 2 - Investigação e Inovação Pedagógica

1. Introdução.....	46
2. Metodologia.....	47
2.1. Participantes - Entidade	47
2.2. Participantes – Alunos/Turma.....	48
2.3. Procedimentos	48
2.4. Análise e Tratamento de Dados	52
3. Apresentação dos Resultados e Discussão	52
4. Conclusão.....	59
5. Referências Bibliográficas	61
Anexos.....	63

Lista de Figuras

Figura 1. Exemplo de planificação anual, de acordo com disponibilidade de espaços, e número de aulas a lecionar de acordo com cada modalidade

Lista de Tabelas

Tabela 1. Número de aulas por período

Tabela 2. Representação das aulas previstas

Tabela 3. Divisão de aulas por conteúdos

Tabela 4. Critérios de avaliação 2º ciclo – para alunos com prática regular

Tabela 5. Critérios de avaliação 2º ciclo– para alunos com atestado médico de longa duração

Tabela 6. Representação do número de aulas a lecionar por cada modalidade/área desportiva

Tabela 7. Representação das unidades didáticas em função dos anos letivos

Tabela 8. Unidade didática de basquetebol

Tabela 9. Planificação inicial geral 10ºB – 3ºPeríodo

Tabela 10. Avaliação diagnóstico na modalidade de basquetebol

Tabela 11. Percentagens de avaliação no ensino secundário

Tabela 12. Percentagens de avaliação no ensino secundário - alunos com atestado médico

Tabela 13. Variáveis de observação

Tabela 14. % AFMV observada

Tabela 15. Conteúdos observados, SOFIT+

Lista de Acrónimos

AF – Atividade Física

CSPAP – Comprehensive School Physical Activity Program

DT – Direção de Turma

DE - Desporto Escolar

EF – Educação Física

ESQP – Escola Secundária Quinta das Palmeiras

GDEF – Grupo Disciplinar de Educação Física

PNEF – Plano Nacional de Educação Física

PMMS –Palmeiras Mais e Melhor Saúde

UBI - Universidade da Beira Interior

UD – Unidade Didática

NSP – Necessidades de Saúde Permanentes

CMC – Conservatório de Música da Covilhã

OMS – Organização Mundial de Saúde

SOFIT - System for Observing Fitness Instruction Time

SOFIT+ - System for Observing Fitness Instruction Time Plus

Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

1. Introdução

Atualmente as crianças e jovens inserem cada vez menos no seu dia-a-dia a prática de atividade física (AF) e exercício físico, devido ao uso cada vez mais regular de tecnologias, e posterior maior distanciamento físico entre os mesmos.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) a AF é definida como sendo qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que resulte em gasto energético – incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, tarefas domésticas, etc (OMS, 2010). Podemos definir exercício físico como uma determinada AF que inclui planeamento, estrutura, repetição dos mesmos movimentos com o propósito de aumentar ou manter as componentes físicas ou de saúde (Tomporowski, McCullick, & Pesce, 2015).

Deste modo, a necessidade de envolver os alunos na prática de exercício físico e AF torna-se um dos objetivos do professor de Educação Física.

O desporto permite melhorar os resultados académicos (Trudeau & Shephard, 2008), deste modo temos oportunidade de colmatar a lacuna da falta de AF “visível” nas crianças e jovens de hoje em dia através da Educação Física. Não perdendo estes, tempo de estudo para dar lugar à prática desportiva, o que parece ser uma grande preocupação por parte dos pais e encarregados de educação (Lindner, 1999), através das aulas de educação física quer a nível de ensino secundário, quer a de 1º, 2º ou 3º ciclo.

Tendo em conta os aspetos anteriormente referidos, é visível a importância do professor de educação física, na vida e no futuro dos alunos. Torna-se assim fundamental que exista uma preparação adequada do docente, para a lecionação, no decorrer da sua formação. É com esse objetivo em mente, que decorre no final da formação académica o estágio pedagógico, ajudando e apoiando assim a transição entre a formação e a vida profissional.

Este documento relata as vivências e experiências decorridas ao longo do estágio, em todas as suas componentes. O estágio dividiu-se em vários períodos de leccionamento e atividades distintas, foram lecionadas aulas teórico-práticas durante dois períodos, a duas turmas distintas em cada um dos

períodos, foram ainda inseridas no estágio atividades relativas ao desporto escolar (DE) e atividades com alunos com necessidades de saúde permanentes.

É durante o decorrer deste estágio que se dá o primeiro confinamento devido à pandemia de covid-19, pelo que foi, ainda, realizada a lecionação a uma terceira turma através de plataformas digitais.

Por fim, o relatório contará com alguns dos processos utilizados para o leccionamento de ambos os tipos de aulas assim como os processos de controlo dos mesmos.

2. Contextualização

2.1. Escola

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP), na Covilhã foi criada em 1987 numa fase que correspondeu ao alargamento da escolaridade, à massificação do ensino e à conseqüente necessidade de aumentar as estruturas educativas ESQP (2017). *“Ensinar para o sucesso de todos os alunos”* e *“Ensinar para a autoaprendizagem num mundo em mudança”*, que leva ao sucesso na escola e ao sucesso na vida respetivamente são alguns dos lemas desta escola ESQP (2017).

Ao longo dos anos a escola passou de cerca de 300 alunos para cerca de 900, no seu curto percurso de vida, tendo no ano letivo de 2019/2020 858 alunos inscritos distribuídos por 33 turmas ESQP (2017).

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras orgulha-se de ser uma escola de sucesso, com vários projetos e atividades que a distinguem da maioria das escolas. A direção considera que este sucesso se deve a um profundo empenho por parte dos elementos que integram a escola, órgãos diretivos, docentes e não docentes.

A nível da disciplina de educação física e das infraestruturas para a lecionação da mesma a escola dispõe de um pavilhão gimnodesportivo com dois espaços distintos, dois campos de futsal e quatro campos de basquetebol com tabelas a diferentes alturas no exterior. O pavilhão no seu espaço mais amplo, possui duas balizas de futsal, e duas tabelas de basquetebol, estão marcadas as linhas para as modalidades de basquetebol, futsal, andebol, voleibol e badminton. O pavilhão possui ainda um

espaço mais reduzido onde normalmente é lecionada a modalidade de ginástica, no mesmo existe a marcação de um campo de badminton e espaldares em metade das suas paredes.

Considero que a escola esteja bem equipada a nível de material para a disciplina, ainda que por vezes possa existir falta de material em determinada situação específica.

2.2. Grupo Disciplinar de Educação Física

O grupo disciplinar de Educação Física (GDEF) no ano letivo 2019/2020, foi composto por 8 professores de educação física e ainda 6 alunos estagiários da Universidade da Beira Interior (UBI). É da responsabilidade do grupo disciplinar de gerir os espaços disponíveis pelas aulas a lecionar e treinos a realizar, e conseqüente criação dos mapas de rotação que daí advêm, planeamento este que é realizado no início do ano letivo, para todos os períodos, por alguns professores do grupo. A realização deste planeamento inicial de espaços e rotações dos mesmos, facilita em muito as funções e organização dos docentes da disciplina ao longo do decorrer do ano letivo.

O desporto escolar (DE) e respetivos horários de treino, treino das modalidades e competições são, também, da responsabilidade dos professores de educação física e, conseqüentemente, do grupo disciplinar. Atividades como o corta-mato escolar, mega-sprinter, basquetebol 3x3 e atividades respetivas de cada grupo equipa passam também pelo GDEF.

Os professores de educação física dispõem de um pavilhão gimnodesportivo e de uma pequena sala onde podem realizar reuniões e discutir assuntos internos. No entanto este ano devido ao número total de elementos presentes nas reuniões (14 elementos), a maioria das reuniões formais foi realizada num outro espaço com maior disponibilidade de espaço.

O GDEF reúne 2 vezes por período, sendo que mais reuniões podem ser realizadas caso exista necessidade, devido a atividades a realizar ou algum assunto relevante e pertinente que necessite de discussão ou do conhecimento de todos os elementos do grupo.

O Professor Nuno Rodrigues é um dos professores referidos acima e é o orientador deste estágio, assim como de outros dois colegas estagiários, os restantes estagiários de educação física foram orientados pela Professora Dina Rodrigues.

A nível escolar geral é o Professor Nuno Rodrigues o responsável por todos os estagiários presentes na escola, quer da disciplina de educação quer física quer de outros grupos de ensino.

2.3. Professor Estagiário

O estágio profissional é inserido no 2º ano do 2º ciclo do Mestrado em Ensino da Educação Física, sendo o mesmo uma ferramenta e oportunidade imprescindível, pois é através do mesmo que é realizada a ponte, entre a matéria lecionada pela universidade, não só ao longo do mestrado mas também licenciatura em ciências do desporto, e o mercado de trabalho, neste caso a lecionação de aulas de educação em escolas publicas ou privadas.

De acordo com Regulamento de Estágio da UBI (2016), para o 2.º Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, o estágio tem como principais objetivos:

- Desenvolver competências científicas, operacionais e transversais relacionadas com o ensino da Educação Física nos ensinos básico e secundário, que permitam a reflexão sobre a adequação do processo de ensino e aprendizagem e dos recursos existentes, tendo em consideração os objetivos a alcançar, as exigências da AF e os princípios morais e éticos que devem guiar toda a atividade profissional;
- Desenvolver um conhecimento especializado ao nível da utilização de materiais e equipamentos essenciais para a análise, avaliação e intervenção, bem como dos princípios educacionais e pedagógicos no âmbito do ensino da Educação Física e do DE;
- Desenvolver a capacidade para a prática de investigação científica em contextos do ensino da Educação Física e do DE, bem como para a reflexão profunda sobre as implicações inerentes aos resultados obtidos para a intervenção em contextos alargados e multidisciplinares, ainda que relacionados com as áreas de intervenção;
- Contribuir para a afirmação do papel pedagógico da Educação Física e do Desporto como meio e conteúdo de uma educação plena e plural, nomeadamente no âmbito da educação para a saúde e aquisição de estilos de vida saudáveis.

O estágio profissional é um momento de aprendizagem e consolidação de conhecimentos, durante o mesmo o professor estagiário tem o apoio de dois orientadores, um orientador científico por parte da Universidade da Beira Interior, neste caso em particular na pessoa da Professora Doutora Kelly O'Hara, e um professor orientador cooperante destinado pela escola onde é realizado o mesmo, correspondendo ao professor Nuno Rodrigues, da escola secundária Quinta das Palmeiras.

Durante o estágio é nos concedida a oportunidade de lecionação de aulas de educação física, a diversas turmas em diversos ciclos, e anos de escolaridade, sendo que apesar de existir por parte do orientador cooperante uma supervisão constante, existe também grande liberdade para a experimentação de estratégias e métodos diferentes, para que seja feita uma aprendizagem em contexto real, do que pode ser aplicado e realizado. Além das aulas de educação física, faz também parte do estágio profissional, a lecionação de treinos de DE, direção de turma (DT) e a inserção em diversas outras atividades propostas pela escola.

São realizadas consecutivas reuniões com o orientador cooperante e respetivos colegas de estágio, de modo a maximizar a aprendizagem, sendo realizados, debates de ideias e partilhas de conhecimentos e métodos.

Para além de todo o contexto escolar, faz parte da formação do Professor Estagiário uma componente científica, concretizada num trabalho experimental focado no contexto escolar, ou seja, na compreensão da realidade da educação física atual.

3. Intervenção

3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

Relativamente ao segundo ciclo do ensino básico, foi planeado desde o início do ano letivo, algumas deslocações ao conservatório de música da Covilhã, de modo a que pudesse ser realizado o contacto com alunos e turmas deste ciclo de estudos. O objetivo inicial passava, por uma primeira observação de algumas aulas do 2º ciclo, e posteriormente de acordo com as possibilidades e disponibilidades a lecionação das mesmas.

Tendo em vista, este objetivo, foi realizado o contacto com o Conservatório de Música da Covilhã. Devido a indisponibilidade de horários e horários sobrepostos, entre o Conservatório e a Escola Quinta das Palmeiras, foi desde cedo visível que não se iria tornar viável a lecionação a nenhuma das turmas do 2º ciclo. Pois não seria de todo benéfico para as turmas, alterarem de professor a cada aula, o que inviabilizaria também alguma aprendizagem que seria realizada através da lecionação, pois não seria feito mais que um contacto inicial com as turmas.

Deste modo não nos foi possível lecionar aulas neste ciclo de estudos, no entanto ficou acordado que iríamos observar algumas aulas do 5º ano lecionadas pelo Professor Paulo Santos. Observações essas que foram inicialmente realizadas, mas que devido à pandemia covid-19 não foram concluídas.

Contudo, o Professor Paulo teve a amabilidade de nos facultar o acesso a documentos como os programas, planificações, trimestrais e anuais assim como aos critérios de avaliação do 2º Ciclo, demonstrou ainda total disponibilidade para a discussão de métodos e planificação de aulas no decorrer das aulas observadas.

3.1.1.1. Princípios Base

Tendo como referência o Programa Interno da Disciplina de Educação Física – 2º Ciclo (Santos, 2019), do Conservatório de Música da Covilhã, que nos foi cedido pelo professor Paulo Santos, encontram-se descritas duas áreas de base para a aplicação da educação física para o 5º/6º anos de escolaridade. A área da aptidão física e a área das atividades físicas (Santos, 2019):

1) Área da Aptidão Física:

Área de Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas.

1. Resistência

- O aluno realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras: ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.

2. Força

- O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor, ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular, ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia.

3. Velocidade

- O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados:
- Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas;
- Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta;
- Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos;
- Realiza ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos;
- Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos;
- Realiza ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.

4. Flexibilidade

- O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa), realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações).

5. Destreza Geral

- O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas.

2) Área das atividades físicas:

No 5º ano de escolaridade consideram-se as seguintes subáreas na área das atividades físicas:

- Jogos;

- Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol);

- Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica);

- Atletismo;

- Patinagem;

- Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais);

- Outras (Luta e Natação).

No 5º ano o aluno desenvolve as competências essenciais de nível Introdutório em 3 matérias das diferentes subáreas indicadas de acordo com o conjunto de possibilidades já definido anteriormente (Santos, 2019).

No 6º ano de escolaridade consideram-se as seguintes subáreas na área das atividades físicas (Santos, 2019):

- Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol);

- Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica);

- Atletismo;

- Patinagem;
- Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais);
- Outras (Orientação, Luta e Natação).

De acordo com o Programa Nacional de Educação Física (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira. 2001a), a lecionação de aulas de educação física, deverá ser realizada por níveis, nível introdutório, elementar e avançado. Existe ainda uma relação, entre determinados anos de escolaridade e certos níveis de aprendizagem, definida pelo PNEF. No entanto esta relação é apenas balizadora de ações e não de caráter obrigatório ou restritivo, deste modo o professor deverá ter em conta o nível real e atual dos alunos, na criação de exercícios e metodologias, e não apenas a orientação definida pelo PNEF (Jacinto, et al. 2001a).

Ainda de acordo com o PNEF (Jacinto, et al. 2001a), o mesmo relativo ao 2º ciclo, define duas áreas gerais, os objetivos comuns a todas as áreas e os objetivos por área, sendo que o programa define ambos de forma mais detalhada, definindo como:

Objetivos Comuns a Todas as Áreas (Jacinto, et al. 2001a):

- Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo; • Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.;
- Conhecer e aplicar cuidados higiênicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais;
- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da Resistência Geral de Longa Duração; da Força Rápida; da Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Frequência de Movimentos e de Deslocamento; da Flexibilidade; da Força Resistente (esforços localizados) e das Destrezas Geral e Direcionada;
- Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da Aptidão Física.
-

Objetivos por Área (Jacinto, et al. 2001a):

- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras;
- Compor e realizar, da Ginástica, as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios;
- Realizar, do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares;
- Realizar, da Luta, as ações de oposição direta solicitadas, utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos;
- Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos;
- Interpretar sequências de habilidades específicas elementares da Dança, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições;
- Praticar atividades lúdicas tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos da região e cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos elementares, utilizando com oportunidade as ações técnico-táticas características;
- Utilizar as habilidades apropriadas, em percursos de natureza, de acordo com as características do terreno e obstáculos, orientando-se pela interpretação dos sinais da carta e do percurso, apoiando os colegas e respeitando as regras de segurança e de preservação da qualidade do ambiente.
-

3.1.1.2. Planeamento

Relativamente ao planeamento o conservatório de música da Covilhã, e o professor Paulo, planearam para o 5º um total de 97 aulas de 60 minutos, a decorrer ao longo de todos os períodos.

Tabela 1. Número de aulas por período

5ºano	Aulas (*)
1.º Período:	40
2.º Período:	35
3.º Período:	22
Total:	97

(*) Tempos de [60] minutos

Foram ainda distribuídas as aulas de cada período por temas/atividades, de modo a que a programação se torne mais direta/acessível e coesa.

As aulas foram assim distribuídas pelos seguintes temas: apresentação e avaliação diagnóstica, domínios/conteúdos programáticos, avaliação de conhecimentos, auto e heteroavaliação e outras.

Tabela 2. Representação das aulas previstas

2º CICLO – 5º ano			
Atividades	1.º Período Aulas previstas	2.º Período Aulas previstas	3.º Período Aulas previstas
Apresentação e avaliação diagnóstica	5	3	5
Domínios/Conteúdos programáticos	33	30	16
Avaliação conhecimentos	1	1	0
Auto e heteroavaliação	1	1	1
Outras	0	0	0
Subtotal:	40	35	22
Total:	97		

No que diz respeito a descrição e planeamento das modalidades e atividades físicas ao longo do ano, o mesmo foi realizado de acordo com a seguinte tabela:

Tabela 3. Divisão de aulas por conteúdos

1º Período	
Atividades Físicas Subáreas	Nº de Aulas a lecionar
Aptidão física (Avaliação Diagnostico)	4
Jogos	5
Jogos, Desportos Coletivos – Voleibol	11
Atletismo (Corridas: resistência, Saltos: em altura)	7
Ginástica (Solo)	11
Conhecimentos (Apresentação do Projeto)	1
Avaliação (Auto e Heteroavaliação)	1
2º Período	
Jogos Desportivos Coletivos – (Futebol/Basquetebol)	18
Ginástica (Solo/Aparelhos)	10
Atividades Rítmicas Expressivas (Danças Tradicionais)	5
Conhecimentos (Entrega/Apresentação do Projeto)	1
Avaliação (Auto e Heteroavaliação)	1
2º Período	
Atletismo (Corridas: Velocidade/Saltos: Comprimento/Lançamento: Da bola (tipo ténis)	11
Percurso (Orientação)	6
Aptidão Física (Avaliação Diagnostica)	4
Avaliação (Auto e Heteroavaliação)	1

Este planeamento foi redigido tendo em conta os princípios e metodologias do PNEF, e posterior interpretação e adaptação por parte do CMC e do prof. Paulo aos alunos do 5º do CMC e capacidades motoras dos mesmos, tendo sempre em conta a fase de desenvolvimento motor a que os alunos em questão pertencem. De modo a adequar o planeamento à turma em questão, sendo esta a melhor forma de garantir um bom aproveitamento e posterior desenvolvimento das capacidades motoras dos alunos.

3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem

Não foi realizado qualquer planeamento para aulas do 2º ciclo, devido às situações destacadas acima, no entanto após a observação de duas aulas e posterior reflexão, existem alguns pontos a ter em conta.

A turma observada pertencia ao 5º, do CMC, a mesma tinha um total de 16 alunos, sendo que 12 pertenciam ao sexo masculino e 4 ao sexo feminino. No entanto 2 alunas encontravam-se lesionadas, apresentando atestado médico para a não realização das aulas. Pelo que em termos de alunos em atividade seriam apenas 14.

Segundo a descrição inicial feita pelo prof. Paulo, alguns dos elementos da turma seriam mais extrovertidos e distraídos, situação esta que levaria a uma clara adaptação de algum do planeamento em tempo de aula, de modo a proporcionar o estímulo adicional que alguns destes alunos necessitam para a prática.

No decorrer da observação foi-nos também possível compreender que apesar de existir um espaço reduzido para a prática da disciplina, o número reduzido de alunos por turma é um aspeto facilitador.

Relativamente à disponibilidade e seleção de material para aula, o professor teve total liberdade e disponibilidade de material, pelo menos no decorrer das aulas observadas. Ainda que possa existir algum material em falta para determinada prática ou modalidade, nas aulas observadas o prof. Paulo sempre teve o pavilhão e o material completamente disponível, pelo que seria possível realizar o planeamento de acordo com a total utilização do material pertencente ao conservatório.

Após a observação de ambas as aulas, foi notório a existência de um padrão, no modelo de ensino do professor, que é facilmente descrito como um estilo comando (Cothran et al., 2005). Relativamente ao modelo de organização das aulas, é facilmente observável que ambas as aulas se estruturaram de forma igual, dividindo-se assim em 4 partes fundamentais: a) Fase Inicial de Explicação; b) Fase de Aquecimento; c) Fase Fundamental e Fase Final.

Cada uma destas fases distintas esteve visivelmente presente em cada uma das aulas, sendo que na fase inicial de explicação, que tinha a duração de cerca de 5/10 minutos, era explicado aos alunos a

modalidade a ser lecionada, era realizado uma breve revisão de regras de jogo, assim como dúvidas que os alunos colocassem relativas a modalidade ou situação a realizar.

Posteriormente na fase de aquecimento, de cerca de 10 minutos, os alunos realizavam um aquecimento padronizado, que deveria ser o mesmo realizado em todas as aulas, tendo em conta que todos os alunos sabiam que exercícios executar e a ordem dos mesmos sem o feedback do professor, o mesmo era composto por cerca de 10 voltas ao pavilhão, e posterior mobilização articular através de movimentos dinâmicos realizados por um aluno escolhido pelo professor.

Na fase fundamental, que tinha a duração em média de 25 minutos, o professor tentou realizar os exercícios dividindo os alunos por grupos de nível sempre que possível, ainda que muitas das vezes não fosse possível devido ao número reduzido de alunos (14 no total), impedir a realização de certas dinâmicas em grupos mais pequenos.

Por fim, na fase final, com cerca de 5/10 minutos foi realizado maioritariamente um pequeno esclarecimento de dúvidas, das situações realizadas no decorrer da fase fundamental, pelo possível de observar, não foi realizada nenhuma fase de “cooldown” ou alongamento final.

Relativamente ao ensino no 2º ciclo considero, que existem alguns aspetos, que apresentam maior relevância no ensino deste ciclo de estudos, que na atuação no ensino secundário. A capacidade de relacionamento com os alunos assim como a capacidade de compreender o seu comportamento, torna-se ainda mais fundamental que no ensino secundário. Devido à idade reduzida dos alunos, que por vezes não são capazes de compreender certas atuações do professor, é importante que a comunicação esteja sempre presente e que os alunos desde cedo tenham a capacidade e o à vontade de comunicar com o professor não só a sua perceção das aulas, mas também dúvidas e questões que possam surgir. É, portanto, função do professor, ser capaz de autorizar esta liberdade das crianças, enquanto controla e gere a turma. Para isso fundamental minimizar o uso do estilo comando (Cothran et al., 2005), dando espaço a uma aula mais motivadora e comunicativa.

Relativamente ao 3º período, as aulas apresentaram uma estrutura diferente, devido ao contexto online das mesmas. Sendo que passaram a realizar-se num período mais reduzido, entre 30 a 45 minutos. Era ainda esperado que a maioria da aula fosse passada em AF, deste modo as aulas passaram a ter a seguinte estrutura:

-Fase Inicial de Explicação, onde era explicado o tema a abordar durante a aula, assim como o momento de resolução de problemas ou esclarecimento de dúvidas;

-Fase de Teórica, onde eram abordados os temas;

-Fase Prática, onde era realizado exercício físico orientado pelo docente;

Durante o decorrer do período ocorreram ainda aulas que davam primazia, à fase prática, sendo esta 90% da aula, e outras onde a não existiu fase prática orientada pelo docente, ainda que tivessem sido sempre dadas orientações de exercício aos alunos no final de cada aula.

3.1.1.4. Avaliação

Relativamente a avaliação no 2º ciclo, a mesma não foi realizada por mim, nem estive presente na aplicação de nenhuma medida avaliativa, no entanto devido aos documentos enviados pelo prof. Paulo é possível observar que a avaliação é realizada com base em duas situações distintas, como na maioria das escolas e ciclos, a avaliação para alunos com prática regular, e alunos com atestado médico de duração prolongada, que impossibilitem a realização de uma avaliação regular justa.

Tabela 4. Critérios de avaliação 2º ciclo – para alunos com prática regular

Critérios de Avaliação		Instrumentos de avaliação	Ponderação	Perfil do Aluno
Domínio Cognitivo 10%	Conhece e domina as regras, os objetivos dos jogos, os elementos técnicos e as ações táticas, das várias unidades didáticas lecionadas.	- Testes teóricos; - Trabalhos de pesquisa/Apresentação individual/grupo; - Registos de aula; - Relatórios;	10%	Conhecedor/Sabedor/Culto/Informado ; Idagador/Investigador/Sistematizador /Organizador;
Domínio Psicomotor 50%	Execução, aplicação e progressão das capacidades motoras, dos elementos técnicos e das ações táticas inerentes as unidades didáticas lecionadas.	-Avaliação Diagnóstica; - Avaliação formativa; - Avaliação sumativa;	50%	Criativo/Expressivo; Criativo/Analítico; Autoavaliador/Heteroavaliador (Transversal a todas áreas); Participativo/Colaborador/Cooperante /Responsável/ Autónomo;
Domínio Socioafetivo 40%	Responsabilidade e Integridade.	- Grelha de registo; - Fichas de autoavaliação;	5%	Participativo/Colaborador/Cooperante /Responsável/ Autónomo; Autoavaliador/Heteroavaliador (transversal às áreas); Cuidador de si e do outro;
	Excelência e Exigência.		10%	
	Curiosidade, reflexão e inovação.		15%	
	Cidadania e participação.		5%	

	Liberdade.		5%	
		TOTAL	100%	

Tabela 5. Critérios de avaliação 2º ciclo– para alunos com atestado médico de longa duração

Critérios de Avaliação		Instrumentos de avaliação	Ponderação	Perfil do Aluno
Domínio cognitivo 60%	Conhece e domina as regras, os objetivos dos jogos, os elementos técnicos e as ações táticas, das várias unidades didáticas lecionadas.	- Testes teóricos; - Trabalhos de pesquisa/Apresentação individual/grupo; -Registos de aula; - Relatórios;	60%	Conhecedor/Sabedor/Culto/Informado ; Idagador/Investigador/Sistematizador /Organizador;
Domínio Socioafetivo 40%	Responsabilidade e Integridade.	- Grelha de registo; - Fichas de autoavaliação;	5%	Participativo/Colaborador/Cooperante /Responsável/ Autônomo; Autoavaliador/Heteroavaliador (transversal às áreas); Cuidador de si e do outro;
	Excelência e Exigência.		10%	
	Curiosidade, reflexão e inovação.		15%	
	Cidadania e participação.		5%	
	Liberdade.		5%	
		TOTAL	100%	

Mesmo não tendo sido realizada a observação de nenhum momento de caráter avaliativo, considero que a avaliação será realizada em moldes muito similares a avaliação realiza nos outros ciclos de estudo, tendo por base os instrumentos de avaliação descritos na tabela acima, tal como testes teóricos, trabalhos de pesquisa/apresentação, registos de aula, relatórios, avaliações formativas e sumativas, assim como autoavaliações e heteroavaliações. Em discussão com o professor Paulo foi

ainda possível compreender que nos dias onde fossem realizadas avaliações práticas mais formais, os exercícios seriam mais padronizados que no normal decorrer das aulas.

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

O estágio pedagógico teve como principal ponto o ensino da educação física no ensino secundário. Devido principalmente ao professor orientador, o Prof. Nuno Rodrigues neste ano apenas lecionar turmas de secundário.

Após reunião entre o grupo de estágio e o professor orientador, definimos que cada um de nós iria ficar responsável por uma turma por período, alterando a turma a cada mudança de período de modo a existir uma maior diversidade de experiências e vivências letivas. Lecionamos assim 1 turma por período, e assistimos à maioria das aulas dos restantes colegas do grupo de estágio, realizando relatórios de aula de todas as nossas aulas (anexo 1) e reunindo uma vez por semana para refletir sobre problemas e soluções nas aulas de cada um. Especialmente na fase inicial e durante o decorrer do primeiro período, as reuniões realizadas foram fundamentais, a nível de crescimento enquanto docente, dando espaço para a reflexão e troca de ideias, quer entre colegas, quer com o professor orientador.

3.1.2.1. Princípios Base

Para a realização de um correto planeamento de todas as aulas lecionadas, é necessário partir de alguns princípios base, neste caso o programa nacional de educação física, para o secundário. Dentro do mesmo encontramos um guia para a ação do professor, sendo que o mesmo motivado pelo desenvolvimento dos seus alunos, encontra no PNEF os indicadores para a orientação da sua prática, em coordenação com os professores de Educação Física da Escola (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira. 2001b).

Tendo em conta o trabalho pedagógico, as metas dos programas devem constituir, também, objeto da motivação dos alunos, inspirando as suas representações e empenho de aperfeiçoamento pessoal no âmbito da Educação Física, na Escola e ao longo da vida (Jacinto, et al. 2001b)

Segundo o PNEF, esta preocupação está representada nos objetivos da Educação Física para o ensino secundário, bem como nas orientações metodológicas, baseando-se numa conceção de participação dos alunos definida por quatro princípios fundamentais:

- A garantia de AF corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros, e numa perspetiva de educação para a saúde;
- A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência das responsabilidades que podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das atividades e de tratamento das matérias;
- A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da atividade;
- A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, e também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.

Ainda de acordo com o PNEF para o Ensino Secundário, a disciplina de educação física apresenta as seguintes finalidades:

- Visando a aptidão física, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar:
 - Consolidar e aprofundar os conhecimentos e competências práticas relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades motoras;
 - Alargar os limites dos rendimentos energético-funcional e sensório-motor, em trabalho muscular diversificado, nas correspondentes variações de duração, intensidade e complexidade.

- Favorecer a compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas, na perspectiva da animação cultural e da educação permanente, valorizando, designadamente:
 - Ética e o espírito desportivo;
 - A responsabilidade pessoal e coletiva, a cooperação e a solidariedade;
 - A consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, em especial a qualidade do ambiente.

- Reforçar o gosto pela prática regular das atividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como fator de saúde ao longo da vida e componente da cultura, quer na dimensão individual, quer social.
 - Assegurar o aperfeiçoamento dos jovens nas atividades físicas da sua preferência, de acordo com as suas características pessoais e motivações, através da formação específica e opcional, num conjunto de matérias que garanta o desenvolvimento multilateral e harmonioso da aptidão física, considerando nesse conjunto os diferentes tipos de atividades físicas:
 - As atividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, táctica, regulamentar e organizativa;
 - As atividades físicas expressivas (danças), nas suas dimensões técnica, de composição e interpretação;
 - As atividades físicas de exploração da Natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica;
 - Os jogos tradicionais e populares.

Partindo destas premissas destacadas no PNEF, conseguimos adquirir uma boa conceção do que se pretende da disciplina, quer a nível pedagógico quer a nível físico. É ainda de frisar, que tal como PNEF para o 2º Ciclo, também o programa para o ensino secundário, organiza as aprendizagens por


grupos de nível, tendo estes a mesma denominação referida para o 2º Ciclo, nível introdutório, elementar e avançado.

3.1.2.2. Planeamento

Relativamente ao planeamento o mesmo foi realizado em conjunto com os restantes colegas de estágio, sendo o mesmo referente a 3 turmas, 10ºB e 11ºC pertencentes ao curso de Ciências e Tecnologias e o 11ºD de Línguas e Humanidades.

Tendo em vista a melhor lecionação possível foi necessário, alguma organização inicial de modo a tudo correr sem percalços, sendo assim para a realização da planificação anual inicial foi observado os espaços disponíveis para cada aula, o número de aulas mínimo e máximo a lecionar de acordo com os critérios da escola, e foi assim definido que modalidades iriam ser lecionadas e em que período, foi realizada a distribuição das modalidades por cada aula de acordo com o espaço, e prevendo algumas das diferenças climatéricas que ocorrem ao longo do ano, ainda que com muita possibilidade de erro

Tabela 6. Representação do número de aulas a lecionar por cada modalidade/área desportiva

		Escola Secundária / 3 Quinta das Palmeiras – Covilhã Grupo de Educação Física Planeamento Anual das Atividades Letivas ENSINO SECUNDÁRIO								
		Ativ. Alternativas	Corfebol / Raquetes	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Futebol	Atletismo	Ativ. Gímnicas	Dança
10º Ano	N.º de aulas 14 - 16	N.º de aulas 14 - 16	N.º de aulas 14 - 16	N.º de aulas 14 - 16	N.º de aulas 14 - 16	N.º de aulas 14 - 16	N.º de aulas 14 - 16	N.º de aulas 14 - 16	N.º de aulas 14 - 16	N.º de aulas -----
11º Ano	N.º de	N.º de	N.º de	N.º de aulas	N.º de	N.º de	N.º de	N.º de	N.º de	N.º de

	aulas 13 - 15	aulas 13 - 15	aulas 13 - 15	13 - 15	aulas 13 - 15	aulas 13 - 15	aulas 13 - 15	aulas 13 - 15	aulas 13 - 15
12º Ano	N.º de aulas 10 - 12	N.º de aulas 10 - 12	N.º de aulas 10 - 12	N.º de aulas 10 - 12	N.º de aulas 10 - 12	N.º de aulas 10 - 12	N.º de aulas 10 - 12	N.º de aulas 10 - 12	N.º de aulas 10 - 12

Tabela 7. Representação das unidades didáticas em função dos anos letivos


 <p style="text-align: center;">Escola Secundária Quinta das Palmeiras – Covilhã Grupo de Educação Física Planeamento Anual das Unidades Didáticas por Anos 3º CICLO / SECUNDÁRIO</p>									
	Andebol	Atletismo / Condição Física	Basquetebol	Badminton	Corfebol	Dança	Desportos Gímnicos	Futsal / Futebol	Voleibol
7º Ano	1º	1º / 2º		1º	2º		1º / 2º		3º
8º Ano		1º / 3º	2º	1º			2º	2º / 3º	1º
9º Ano	1º	1º / 3º	2º	3º			2º	1º	3º
10º Ano	2º / 3º	1º / 3º	2º	3º			2º	1º	1º
11º Ano				2º		3º	1º		
12º Ano		1º / 3º		2º		3º			

Figura 1. Exemplo de planificação anual, de acordo com disponibilidade de espaços, e número de aulas a lecionar de acordo com cada modalidade:

1º Período

11C	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T						
SETEMBRO							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19 dg	20	21	22	23	24 bas	25	26 fe	27	28	29	30
OUTUBRO		1 fut	2	3 fe	4	5	6	7	8 gm	9	10 bas	11	12	13	14	15 bas	16	17 fut	18	19	20	21	22 vol	23	24 gm	25	26	27	28	29 gm	30	31 bas				
NOVEMBRO				1	2	3	4	5 fut	6	7 vol	8	9	10	11	12 fut	13	14 gm	15	16	17	18	19 gm	20	21 bas	22	23	24	25	26 fut	27	28 vol	29	30			
DEZEMBRO					1	2	3 fut	4	5 gm	6	7	8	9	10 gm	11	12 bas	13	14	15	16	17 bas	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

2º Período

JANEIRO			1	2	3	4	5	6	7 fut	8	9 fut	10	11	12	13	14 bas	15	16 cor	17	18	19	20	21 bas	22	23 atl	24	25	26	27	28 fut	29	30 vol	31			
FEVEREIRO					1	2	3	4 bas	5	6 cor	7	8	9	10	11 bas	12	13 atl	14	15	16	17	18 fut	19	20 bas	21	22	23	24	25	26	27 bas	28	29			
MARÇO						1	2	3 cor	4	5 bas	6	7	8	9	10 atl	11	12 fut	13	14	15	16	17 vol	18	19 bas	20	21	22	23	24 atl	25	26 aa	27	28	29	30	31

3º Período

ABRIL			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14 bas	15	16 fut	17	18	19	20	21 fut	22	23 dm	24	25	26	27	28 dm	29	30 bas			
MAIO				1	2	3	4	5 atl	6	7 bas	8	9	10	11	12 vol	13	14 dm	15	16	17	18	19 dm	20	21 atl	22	23	24	25	26 atl	27	28 vol	29	30	31	
JUNHO	1	2 fe	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					

Legenda:

 Exterior	 Pavilhão	 Ginásio	 Feriado	 Início do ano letivo/período	 Fim do ano letivo
---	---	---	---	--	---

Posteriormente foram criadas e estruturadas as unidades didáticas da turma a lecionar, e foram realizadas as respectivas avaliações diagnóstico sempre que se iniciou uma modalidade. Após realização das unidades didáticas, e respectivas avaliações diagnóstico foram planejadas as aulas e avaliações seguintes, tendo sempre em conta as prestações da turma em questão.

Tabela 8. Unidade didática de basquetebol

Área / Tema	Conteúdos	Aulas											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Habilidades Motoras	Recepção	AD	E	E	E	E	E	E	C	C	C	TT	AS
	Passé (Peito, Picado, ombro)	AD	E	E	E	E	E	E	C	C	C		AS
	Lançamentos (passada, em apoio)	AD	E	E	E	E	E	E	C	C	C		AS
	Drible	AD	-	-	-	E	E	E	C	C	C		AS
	Desmarcação	AD	-	-	-	IC	E	E	E	C	C		AS
	5x5	AD	-	IC	E	E	E	E	E	E	C		AS
	Tripla Ameaça	AD	-	-	IC	E	E	E	E	E	C		AS
	Atitude Defensiva	AD	-	-	-	IC	E	E	E	E	C		AS
	Passé e corte	AD	-	-	-	IC	E	E	E	E	C		AS
Cultura	História da	AD	C	.

desportiva	Modalidade													
	Regras e Segurança	AD	C	.
	Terminologia	AD	C	.
Conceitos Psicossociais	Trabalho em Equipa
	Respeito	-	.
	Solidariedade	-	.
Aptidão Física	Força	-	.
	Flexibilidade	-	.
	Resistência	-	.
	Velocidade	-	.
	Coordenação	-	.
	Agilidade	-	.

Legenda: AD – Avaliação Diagnóstico; AS – Avaliação Sumativa; IC – Introdução de Conteúdos; E – Exercitação; C – Consolidação; TT – Teste Teórico

Pretende-se assim com a realização das unidades didáticas, o facilitar do processo de ensino-aprendizagem, e da função do professor, através de um conjunto de orientações sustentadas, tendo em consideração a especificidade de cada aluno de uma turma.

A importância da realização da UD emprega-se no fornecimento de metodologias e estratégias para concluir com sucesso as metas e objetivos, propostos pelo professor ou escola, ao longo do processo educativo. Pretende-se também que a Unidade Didática atenda às competências profissionais do professor, quanto ao planeamento, execução e avaliação, sendo também importante realizar momentos de reflexão quanto ao cumprimento da mesma, ao longo das aulas. É importante que a Unidade Didática esteja de mão dada com a realidade, ou seja, que seja possível reproduzir e aplicar em contexto real aquilo que a teórica fundamenta.

Nas unidades Didáticas, é então possível consultar o enquadramento da modalidade, as condições de aprendizagem a que os alunos estão sujeitos, os resultados da avaliação diagnóstico dos alunos, a definição de metas e objetivos propostos para o ano, as atividades de ensino/aprendizagem criadas e a sua progressão, a organização dos conteúdos ao longo das aulas, de acordo com o Programa Nacional de Educação Física, e a avaliação formativa e sumativa.

No decorrer do 3º período, com a turma 10ºB e devido à Covid-19, o funcionamento foi condicionado, uma vez que as escolas encerram e o regime de aulas passou a ser online, obrigando a uma alteração do planeamento definido. Foi então realizado uma alteração no planeamento inicial, sendo que foi proposto englobar nas aulas online conteúdos que pudessem a ser uteis aos alunos em período de confinamento, como noções básicas de treino, nutrição e hidratação. Foram ainda inicialmente mantidas as unidades didáticas planificadas anteriormente para o período (Corfebol e Ginástica), ainda que a sua carga horária tenha sido reduzida em detrimento dos conteúdos acrescentados (noções básicas de treino, nutrição e hidratação)

Tabela 9. Planificação inicial geral 10ºB – 3ºPeríodo

Planificação inicial geral 10ºB – 3ºPeríodo	
Abril Semana 13/17	Lista de materiais; Igualdade de género – Discussão e Trabalho;
Abril Semana 20/24	Princípios básicos - Planificação de treino;
Abril Semana 27/01	Conteúdos básicos de Nutrição e Hidratação;
Maio Semana 04/08	Corfebol (apresentação de vídeos, regras e trabalho);
Maio Semana 11/15	Corfebol (entrega de trabalho) e esclarecimento de dúvidas;
Maio Semana 18/22	Ginástica (apresentação de vídeos, regras e trabalho);
Maio Semana 25/29	Ginástica (entrega de trabalho) e esclarecimento de dúvidas;
Junho Semana 01/05	Teste e correção;

Posteriormente após a ambientação natural, quer dos docentes quer dos alunos, às aulas online, foi realizada outra alteração do planeamento, com o intuito de aumentar a motivação dos alunos. Esta alteração foi realizada durante o período de maio, e teve como principal mudança, a exclusão da unidade didática de ginástica em detrimento de duas modalidades alternativas escolhidas pelos alunos. Sendo que cada turma teve hipótese de escolha, o 10ºB, escolheu Esqui e Tiro com Arco. Foram realizadas apresentações relativas às modalidades assim como explicações e demonstrações técnicas e de material. Nesta alteração foi ainda implementado um modelo de avaliação através de testes online, relativos a cada modalidade alternativa.

3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem

Como anteriormente descrito, foram realizados planeamentos anuais das respetivas modalidades, realizadas unidades didáticas e avaliações diagnóstico das modalidades a lecionar. Foi dos dados observados e retirados com as avaliações diagnóstico que foram realizados os planos de aula e respetivos ajustes nas planificações anuais.

Os planos foram realizados sempre com alguma antecedência e enviados ao professor orientador de modo a dar tempo a dar tempo ao mesmo de analisar e sugerir alguma alteração caso necessário. Além das modalidades coletivas ou individuais, o FITescola, e os respetivos testes da bateria, também entraram no planeamento, estando no meu planeamento anual, duas aulas de testes por período.

Os planos de aula (anexo 2) foram realizados com a mesma estruturação e princípios ao longo de todo o período letivo, ainda que com algumas alterações, e ajustes no decorrer do mesmo.

Na realização dos planos, tivemos em consideração:

- O material necessário à prática, numa perspetiva facilitadora da ação de todos os professores de EF da escola.
- O tempo, planificado para a execução de todos os exercícios e momentos no decorrer da aula, sendo que existiu desde o início alguma atenção, no que diz respeito ao tempo de explicação dos exercícios, tentando sempre que os alunos tivessem o maior tempo de prática possível.

- Os planos foram todos estruturados, seguindo um princípio de 4 partes:
 - Parte inicial – Contempla a informação teórica acerca do tema a lecionação na aula assim como a marcação das presenças dos alunos, ou resolução de algum problema ou assunto com a turma.
 - Aquecimento – Onde os principais objetivos eram fomentar dinâmicas de grupo entre os alunos, preparar o sistema músculo-esquelético para o esforço e utilização do mesmo, assim como a prevenção de lesões.
 - Parte fundamental – Parte da aula, onde eram realizados os exercícios específicos da modalidade em prática, com o objetivo de melhorar e desenvolver as capacidades dos alunos.
 - Parte final – No final da aula, eram realizados alguns alongamentos e exercícios de modo a melhorar equilíbrio e coordenação dos alunos, assim como realizar um retorno à calma e relaxamento do corpo de modo a haver uma maior recuperação muscular, diminuindo dores e probabilidade de lesões. Por fim era regularmente realizado um balanço da presente aula, com referência aos aspetos negativos e positivos da mesma, dando também voz à opinião dos alunos.
- Objetivos do exercício, esquema/organização dos mesmos, descrição dos exercícios e componentes críticas do movimento, são alguns dos aspetos que estiveram presentes em todos os planos de aula realizados, de modo a facilitar não só o decorrer da aula, devido à organização realizada com antecedência a mesma, mas também, como meio facilitador de correções e explicações no decorrer das aulas. Quando necessário e dependendo da modalidade, foram ainda colocadas algumas componentes críticas de determinados exercícios, assim como aspetos chave à sua correta realização ou questões e curiosidades, no fim do plano de aula, tentando assim mais uma vez, ter sempre presente toda a informação que pudesse vir a ser necessária no decorrer da aula.

A estrutura e organização aplicada nos planos de aula, permitiu facilitar em muito a lecionação das aulas, especialmente no início do estágio curricular, apoiando e colmatando algumas lacunas que pudessem existir devido à inexperiência na prática do ensino.

Nesta perspectiva de apoio ao docente, foram mais tarde incluídos no plano de aula, algumas variantes para determinados exercícios, os quais poderiam não decorrer da forma esperada. No entanto tornaram-se fundamentais no apoio à inexperiência do professor estagiário, com variantes e soluções já organizadas e refletidas anteriormente na realização do plano, para problemas comuns ao normal funcionamento das aulas.

Com o decorrer do estágio, a colocação de variantes no plano de aula, adquiriu outra importância. Ainda que devido ao aumento de experiência e conhecimento, quer a nível da turma, quer a nível de soluções para os problemas apresentados, existe-se menos dificuldade em apresentar variantes adequadas aos alunos no decorrer da aula. A planificação, organização e estruturação das mesmas, no plano de aula torna-se uma ferramenta fundamental à adequação de exercícios para as exigências dos alunos. Este trabalho de criação de variantes é também importante, na perspectiva em que carece de uma maior reflexão sobre a lecionação e os problemas inerentes à mesma, assim como às exigências dos alunos.

3.1.2.4. Avaliação

A avaliação é um processo fundamental à aprendizagem, na medida que auxilia a programação e o planeamento das unidades didáticas e planos de aula. Apenas como consequência da avaliação podemos realizar um planeamento adequado e ajustado aos alunos e a turma.

A Avaliação aos alunos é assim realizada de forma contínua, com 3 momentos distintos: avaliação diagnóstico, avaliação formativa e avaliação sumativa.

A avaliação diagnóstico, tem como principal objetivo dar a conhecer e compreender ao docente as capacidades de cada aluno, de modo a que o mesmo possa estruturar as unidades didáticas e respetivos planos de acordo com as capacidades reais da turma.

A avaliação formativa é contínua e sistemática e tem função diagnóstica, permitindo ao professor, ao aluno, ao encarregado de educação e a outras pessoas ou entidades legalmente autorizadas obter informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens, com vista ao ajustamento de processos e estratégias (Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho do Ministério da Educação, 2012). Deste modo, a avaliação formativa, realizada ao longo do período letivo, tem como principal objetivo acompanhar

o aperfeiçoamento do aluno ao longo do mesmo. A avaliação diagnóstico permite avaliar a evolução do aluno em determinada modalidade ou aspeto técnico

No que diz respeito a avaliação sumativa a mesma consiste num juízo globalizante que conduz à tomada de decisão, no âmbito da classificação e da aprovação em cada disciplina, área não disciplinar e módulos, quanto à progressão nas disciplinas não terminais, à transição para o ano de escolaridade subsequente, à conclusão e certificação do nível secundário de educação (Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho do Ministério da Educação, 2012).

Tabela 10. Avaliação diagnóstico na modalidade de basquetebol

Alunos	Conteúdos a Observar									Média
	Basquetebol									
	Receção	Passe (Peito, Picado, ombro)	Lançamento (passada, em apoio)	Drible	Desmarcação	5x5	Tripla Ameaça	Atitude Defensiva	Passe e corte	
1										
2										
x										
Soma de cada conteúdo										

A Avaliação final dos alunos foi realizada de acordo com os critérios definidos pela escola. Sendo 30% da avaliação respetivo as atitudes e valores dos alunos, onde entram características como a pontualidade, assiduidade, autonomia, responsabilidade e atitudes e valores em geral do aluno. Os restantes 70% são divididos no domínio dos conhecimentos (20%): aptidões e capacidades, onde entram fatores como trabalhos, testes, conhecimento demonstrado em aula, e a dimensão motora (50%).

A avaliação foi realizada de forma continua ao longo de todo o ano letivo e tendo em conta a observação diária realizada aos alunos. Sendo que a classificação do 2º e 3º período era influenciada pelas classificações obtidas no período anterior (anexo 3).

Existiram, no entanto, momentos de avaliação mais formal, quer prática (anexo 4) quer teórica (anexo 5), sendo que a teórica consistiu num teste de avaliação escrito realizado por período.

Tabela 11. Percentagens de avaliação no ensino secundário

Ensino Secundário Alunos Regulares	Valor Percentual
Domínio das Atitudes e Valores	30
Domínio dos Conhecimentos, Aptidões e Capacidades	70
Dimensão Cognitiva: Aula, Trabalho e Teste	20
Dimensão Motora	50

Tabela 12. Percentagens de avaliação no ensino secundário - alunos com atestado médico

Ensino Secundário Alunos com Atestado Médico	Valor Percentual
Domínio das Atitudes e Valores	30
Domínio dos Conhecimentos, Aptidões e Capacidades	70
Aula: Questões em Aula, Arbitragem, Ajuda na Organização da Aula	30
Trabalho	20
Teste	20

3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I

Tendo em conta que já existia um estilo de ensino e uma perspetiva relativa à lecionação, derivado a este estágio pedagógico não ser o primeiro impacto, na perspetiva de professor de educação física, devido ao estágio pedagógico realizado no 1º ciclo de estudos em ciências do desporto e a outras funções exercidas e atividades realizadas ao longo dos anos.

Considero que o professor se deve adaptar a turma e não a turma ao professor, pelo que a flexibilidade do mesmo é imprescindível, para uma boa prática pedagógica.

No decorrer do 1º e 2º período, com as turmas do 11ºD e 11ºC, foi facilmente perceptível desde o primeiro contacto com os alunos, que nenhuma das turmas iria apresentar grandes desafios, no que diz respeito ao comportamento ou atitudes dos alunos em aula, pelo que não seria necessário adotar uma estratégia de ensino, mais rígida similar ao estilo comando (Cothran et al., 2005). Ainda que em raros momentos ou determinadas aulas, tenha sido necessário adotar uma posição mais rígida,

devido a um comportamento mais irregular, quer por parte de algum aluno, quer por parte de toda a turma, sempre existiu da minha parte grande facilidade em transitar entre um estilo de ensino mais rígido ou mais flexível, pelo que essas situações não só foram resolvidas rapidamente, como nunca afetaram o decorrer ou continuação das aulas.

Após o decorrer das primeiras aulas, foi perceptível, que existiam falhas no que dizia respeito à minha lecionação. Sendo uma delas o alongar das explicações relativas aos exercícios, numa tentativa de realizar uma única explicação, era visível o alongar das mesmas, no entanto, ao longo do estágio, através quer da observação de aulas, quer em discussão e reflexão com o orientador e restantes colegas, foi um aspeto onde existiu clara melhoria. Esta encontra-se intimamente relacionada com outros aspetos, que seriam considerados menos positivos, no decorrer da minha lecionação no início do estágio, sendo este a tentativa de minimizar os feedbacks corretivos gerais relativos à organização dos exercícios para com toda a turma no decorrer do mesmo, por falta de conforto na realização dos mesmos. No entanto com o aumentar da experiência, e com o desenvolvimento de capacidades, os feedbacks corretivos generalizados, tornaram-se cada vez mais frequentes e naturais, o que levou, a que as explicações iniciais dos exercícios, outrora demoradas, se agilizassem de uma forma naturalmente mais concisa.

Outro aspeto que careceu de melhoria ao longo do decorrer do estágio, foi a minha capacidade em lecionar aulas relativas a desportos coletivos, que no início do mesmo, era claramente um dos aspetos mais fracos e de grande relevância a melhorar. Como em todo o estágio, o acumular de horas e experiência em aula, ajudam a colmatar muitas lacunas, sendo esta, apenas mais uma delas, é certo que ainda existe alguma falta de à vontade na aplicação de aulas em certas modalidades coletivas, no entanto, penso que neste momento, seja praticamente invisível esse meu desconforto pessoal com essas mesmas determinadas áreas.

Considero que a minha flexibilidade a nível de postura no decorrer da aula, seja talvez o ponto mais forte no que diz respeito ao meu estilo de ensino, permitindo-me resolver todos os conflitos e problemas, de forma justa e coerente, que mais tarde os alunos acabam por compreender e até valorizar. Assim como a minha capacidade em me relacionar com todos os alunos, desde os mais calmos aos mais extrovertidos e distraídos.

Por fim, ao contrário do que esperava a realização da avaliação, decorreu de forma muito mais natural e simples do que esperava, muito provavelmente devido ao longo tempo passado em convivência com as turmas. Não existiram grandes dúvidas, no que disse respeito as avaliações dos

alunos, e tendo em conta as posteriores discussões e reflexões com o professor Nuno e restantes colegas estagiários, considero que realizei uma avaliação justa e coerente como seria esperado e pedido a um docente.

Ainda que o decorrer do 2º período tenha sido encerrado prematuramente, não existiu grande dificuldade em organizar os conteúdos e as avaliações dos alunos, especialmente, devido a que todas as avaliações já tinham sido antecipadas devido a aspetos escolares, não relacionados com o covid-19. Foi ainda perceptível que no decorrer de ambos os períodos, e com as respetivas turmas, existiu uma visível melhoria por parte dos alunos, partindo da avaliação diagnóstica, como base de comparação. Esta melhoria demonstrou-se visível através dos resultados obtidos, por alguns alunos no decorrer do ano letivo, sendo que muitos outros apresentaram grandes evoluções no decorrer de cada período.

O 3º período foi um período atípico devido à pandemia covid.19 que obrigou ao fecho das escolas e do país. Podemos dividir este período de confinamento em duas partes, uma primeira de adaptação e a segunda de implementação.

O primeiro período de confinamento careceu de muito trabalho e adaptação uma vez que não sabíamos o tempo de duração da interrupção, o que era esperado das aulas e como iriam decorrer as mesmas.

Em discussão sobre o planeamento a realizar, sugerimos ao Professor Nuno que aproveitássemos esta situação para explorar diferentes conteúdos, situações, modalidades, abrindo uma janela de oportunidades para uma EF diferente.

Embora nesta incerteza foram definidos 3 princípios para elaborar o planeamento das aulas, 1º seriam abordados os conteúdos ao nível do domínio do conhecimento no secundário, 2º os alunos escolhem as modalidades que querem trabalhar e 3º um grande ênfase ao desenvolvimento da aptidão física.

O segundo período do confinamento focou-se na implementação do planeamento realizado, reajustando as planificações, unidades didáticas e conteúdos a lecionar. O meio de transmissão de informação aos alunos passou a ser realizado através de plataformas de comunicação online. Existiu claramente uma fase de adaptação quer por parte dos docentes, quer por parte dos alunos. As

primeiras 2 semanas foram bastante confusas, e de certo modo desorganizadas. No entanto, após um estabilizar de situação tudo começou a decorrer de forma mais natural.

Foi definido, que iriam ser abordadas as modalidades alternativas presentes no PNEF, selecionar algumas, e deixar os alunos escolher, sobre qual pretendiam saber mais. Foram selecionadas modalidades como o esqui, o tiro com arco e escalada, sendo que os alunos optaram pelo esqui e tiro com arco. No que respeita à parte teórica foram abordadas as regras, regulamentos, gestões técnicas e as diferentes categorias e competições no contexto de esqui e tiro com arco. A nível prática foram realizados exercícios de treino que simulassem os gestos assim como a preparação física necessária à sua prática.

A principal ideia por detrás desta decisão foi a tentativa de tornar as aulas o mais apelativas possível para os alunos. Ao nível do domínio do conhecimento foram abordados temas como o exercício físico, hábitos e estilos de vida saudáveis, a importância da hidratação e de uma alimentação saudável.

Sendo assim, as aulas eram estruturadas em duas partes, uma parte teórica focada na explicação teórica do conteúdo e/ou modalidade e uma prática com exercícios que demonstrassem/reforçassem o conteúdo trabalhado. De forma a envolver mais os alunos foi-lhes solicitado que estes elaborassem planos de aula para a parte do aquecimento e da aptidão física.

Considero que eu e os colegas de estágio, apresentámos uma excelente prestação do decorrer deste período, auxiliando o prof. Nuno, em todas as tarefas possíveis, realizando sugestões para o melhoramento das aulas, e demonstrando autonomia no decorrer das mesmas. A ambientação ao digital, não foi de todo fácil, tal como acima referi, as duas primeiras semanas, apresentaram bastantes falhas, no entanto considero que todas as dificuldades, ajudaram no meu crescimento enquanto docente, e na minha preparação e flexibilidade de atuação em diversos cenários, sendo um deles o já referido, leccionamento de aulas através de plataformas digitais, que até então nunca tinha sido realizado. Penso ainda que foi um período, onde toda a classe docente da escola, e não apenas nós, professores estagiários, demonstrámos grande empenho e interesse, no bem-estar e aprendizagem dos alunos, tentando sempre minimizar o mais possível o impacto do confinamento nos mesmos, enquanto nós próprios lidávamos com a mesma situação a nível pessoal.

Considero ainda que as necessidades de rápida adaptação, para com as dificuldades surgidas, contribuíram para um aumento exponencial de competências que de outra forma, no decorrer de um ano letivo regular, não seria possível.

Um dos maiores problemas foi conseguir manter os alunos motivados ao longo do 3º período. A estratégia foi uma abordagem de co-criação das aulas, i.e., os alunos, individualmente e/ou em grupo, contruíam um plano de aula para uma parte desta ou mesmo para a sua totalidade, mantendo os conteúdos planificados.

3.2. Área II – Participação na Escola

3.2.1. Desporto Escolar

Relativamente ao desporto escolar (DE), fiquei responsável pelas multiactividades, principalmente devido ao gosto pessoal que tenho pelas mesmas e conhecimento de diversas matérias na área. O DE acabou por não decorrer da forma como esperava, pois com o esforço que realizei em planear treinos diferentes de tudo o que tinha sido realizado até aqui por parte da escola, ensinando aos alunos coisas que eles muito dificilmente aprenderiam em algum outro lugar, era esperado que o resultado fosse diferente e suficiente para ter um grupo cativado todas as semanas e realizar treinos semanais cada vez mais complexos, não aconteceu (anexo 6).

A tentativa inicial de cativar alunos não surtiu efeito com muita pena minha. Foi ainda realizada uma atividade na universidade (anexo 7) para tentar aumentar o interesse por parte dos alunos, o que também acabou por não resultar, sinceramente começaram a faltar-me ideias para cativar os alunos, vendo que atividade após atividade e treino após treino, existia sempre a mesma dificuldade para conseguir participantes e praticantes. No entanto penso que sempre realizei um planeamento rico e diverso, operacionalizei os treinos da melhor forma possível e sei que os alunos que participaram tiveram algum ganho de competências através dos mesmos, ainda que em pouquíssimas presenças.

Organizei os alunos que tinham algum interesse na modalidade, realizei o planeamento de uma atividade de experimentação de modo a que os alunos tivessem noção do que era a modalidade e do que se esperava em modelo competitivo, estava preparado ainda para a realização da atividade

distrital na escola Quinta das Palmeiras, que acabou por não ser realizada, devido a pandemia de covid-19.

No dia 27 de setembro integrado no projeto #BeActive, comemorou-se na escola o Dia Europeu do Desporto. A comemoração e respetivas atividades contaram com um percurso de caminhada, circular em torno da escola de cerca de 2km. Foi a primeira atividade onde o grupo de estágio teve contacto com alguma atividade exterior à escola e com a participação de vários elementos do GDEF, foi fundamental na perceção da organização geral de atividades, que se veio a revelar fundamental posteriormente, com a colaboração e participação nas restantes atividades realizadas ao longo do ano.

No dia 8 de outubro decorreu na escola Quinta das Palmeiras, um pequeno torneio, intitulado Open Day de Badminton, programado pelo grupo responsável pelo DE de badminton, com o intuito de angariar novos atletas, para o DE, assim como motivar os atletas já integrantes do grupo equipa.

O torneio decorreu da forma esperada, sem grandes percalços ou atrasos, contou no total com cerca de 20 alunos, pelo que foi considerado que existiu uma boa adesão por parte dos mesmos. O torneio cumpriu o seu objetivo, como método de divulgação e angariação de novos atletas. Alguns dos alunos que participaram pela primeira vez num torneio da modalidade, começaram após o mesmo a comparecer aos treinos de DE da modalidade.

No dia 15 de novembro de 2019, foi realizado por parte da escola secundária Quinta das Palmeiras o corta-mato escolar, de modo a realizar a apuração de alunos para a fase distrital do mesmo. A atividade foi dinamizada pelo GDEF, através de um trabalho conjunto de todos os professores. Foi assim realizado pelo GDEF uma fase de divulgação e angariação de atletas participantes, quer através de contacto direto com os alunos, quer através de cartazes relacionados com a competição. A prova foi realizada no complexo desportivo da Covilhã em conjunto com outras escolas da cidade, o que apresenta benefícios quer a nível de organização quer de competição/motivação para os alunos. Os alunos foram acompanhados até ao complexo após confirmação de autorização por parte dos encarregados de educação de todos os alunos, foram distribuídos dorsais e explicado o percurso e distâncias a percorrer por cada escalão competitivo.

A prova decorreu dentro da normalidade, a nível de organização, e foram conseguidos alguns bons resultados por parte dos alunos, que levaram ao apuramento dos mesmos para a fase distrital. É ainda de salientar a importância deste género de atividades para os professores estagiários, dando

aos mesmos noções de logística por detrás da organização de atividades similares, que foram parte da função de professor de educação física.

No dia 18 de fevereiro de 2020 foi realizado no complexo desportivo da Covilhã a fase escolar dos Megs, com o intuito de realizar o apuramento de alunos para a fase distrital do mesmo. Similar às restantes provas realizadas ao longo do ano, a organização coube ao GDEF, quer a nível de logística quer de angariação de atletas.

No dia da prova os professores do grupo e professores estagiários foram divididos pelas disciplinas em prova, de modo a que as provas podem ser realizadas sem simultâneo, tornando todo o processo mais célere.

No dia 19 de fevereiro de 2020 os alunos pertencentes ao grupo de desporto escolar (DE) de multiactividades deslocaram-se a escola do Tortosendo, onde realizaram a prova, respetiva à classificação geral, do ano 2020. Foi realizado por parte do professor responsável pelo grupo equipa, e estagiários, um grande trabalho de angariação de atletas, e posterior motivação para a prática por parte dos mesmos.- O que resultou na participação de cerca de 14 alunos divididos por duas equipas, os alunos realizaram inicialmente um percurso, dentro da área escolar, onde era frequentemente necessário a realização de desafios de modo a alcançar o maior número de pontos. Posteriormente foi realizando um percurso de orientação mais tradicional no exterior da escola.

Os alunos apresentaram uma boa prestação, na realização quer dos desafios quer posteriormente do percurso de orientação, ainda que com alguns pontos a melhorarem ambos os momentos. De modo geral os alunos no percurso de retorno à escola encontravam-se motivados e interessados na participação das restantes provas.

No dia 3 de março de 2020, foi realizada a fase distrital também no complexo desportivo da Covilhã com a participação de escolas de todo o distrito de Castelo Branco, com a participação de vários alunos por parte de cada escola, o que levou a que estivessem no local centenas de atletas e dezenas de professores. Neste dia a função do professor, recaiu mais sobre o acompanhamento dos alunos que organização do evento. Controlar os alunos, participações dos mesmos, distribuição de dorsais e alimentação foram algumas das funções desempenhadas.

Foi organizado pelo grupo de desporto escolar de multiactividades um torneio interno com o objetivo de preparar os alunos do grupo, para a modalidade, e também angariar novos atletas. Neste

sentido além da participação de alunos já inscritos no grupo equipa de multiactividades, participaram também alunos da turma de ensino profissional da ESQP que na altura estavam a abordar este tema nas suas aulas de EF, e serviu assim esta atividade como aula prática para os mesmos, dando aos mesmo suma melhor noção da modalidade. A prova teve a participação de 5 equipas de 4 a 5 elementos cada (em média), as equipas tinham como objetivo realizar as provas propostas no mínimo tempo possível, dentro do horário estipulado para as mesmas de acordo com o novo modelo de competição da modalidade.

No fim da prova foram contabilizados os resultados e colocados no quadro de cortiça do pavilhão com alguns resultados inesperados. Este género de atividade torna-se fundamental de modo a que os alunos entendam o que se espera dos mesmos numa atividade similar, que apresenta por si só desafios diferentes das restantes modalidades, e neste caso específico para que entendam as alterações feitas ao modelo de competição da modalidade.

Estava ainda planeada uma atividade a realizar pelo grupo de estágio da escola, grupo este composto por 6 professores estagiários, a atividade tinha como intuito a promoção da AF num contexto outdoor, de modo a possibilitar os alunos de novas experiências e vivências, e ainda premiar alguns dos melhores atletas do desporto escolar. A atividade não se chegou a realizar pois estava planeada para o terceiro período, que devido a toda a situação de pandemia se tornou um pouco atípico, pelo que a mesma não foi realizada.

A atividade consistia numa saída até a freguesia de Penha Garcia, onde os alunos iriam ter a oportunidade de realizar atividades como escalada, rappel e um percurso de orientação com bussola. Para muitos dos alunos esta seria uma experiência única, e a qual decerto iriam recordar.

Apesar de não ter sido realizada toda a fase de planeamento encontrava-se orientada e organizada. Desde a definição de datas possíveis, alunos e professores integrantes na atividade, numero máximo de participantes, atividades a realizar e material necessário conforme atividades, parcerias com outras disciplinas (nomeadamente biologia e geologia, no percurso de orientação), horário de atividades e deslocações, assim como a preparação dos transportes, e autorizações de encarregados de educação e informação e contacto com as autoridades locais de saúde e socorro, para o caso de algum acidente ou situação que necessitasse da atuação destes meios, todas estas situações e processos se encontravam devidamente organizados e orientados pelos grupo de estágio, e alguns professores do GDEF.

3.2.2. Intervenção na Escola

Palmeiras Mais e Melhor Saúde (PMMS) é um projeto dinamizado pelo grupo de Educação Especial da escola secundária Quinta das Palmeiras, a colaboração do grupo de estágio no mesmo consistiu em acompanhar os alunos com necessidades de saúde permanentes, em sessões de hidroterapia, hipoterapia, e o planeamento, dinamização e lecionação de prática de exercício físico na escola. Devido há existência de dois grupos de estágio na escola, as sessões e atividades foram divididas pelos dois grupos, tendo em conta que o plano inicial contabilizava uma troca de funções a meio do ano letivo. As atividades fora da escola, como a hidroterapia e hipoterapia, foram realizadas por um grupo de estágio durante metade do ano letivo, e posterior troca a meio do mesmo, já as sessões semanais de exercício físico, normalmente acompanhadas pelos professores orientadores de cada grupo de estágio, foram realizadas de forma alternada pelos dois grupos de estágio. As atividades tinham os seguintes horários terças-feiras de manhã das 9 às 10 horas sessões de exercício físico, no interior da escola Quinta das Palmeiras, em diversos locais, já a hidroterapia era realizada na Piscina Municipal da Covilhã quartas-feiras das 9 às 10 horas e a hipoterapia quintas-feiras das 14:15 às 16 horas na Escola Profissional Agrícola Quinta da Lageosa. O planeamento das sessões de exercício físico ficou a cargo dos professores estagiários, ainda que muitas das vezes o planeamento tenha sido alterado no local, devido a dificuldades de aplicação dos exercícios, limitações de espaço entre outras dificuldades. A maioria dos exercícios tinha por base a melhoria da coordenação e equilíbrio dos alunos.

Existiu, por diversas vezes, dificuldade no controlo dos alunos, especialmente ao estado de espírito e vontade de participação volátil por parte dos mesmos. No entanto, penso que foi realizado um bom trabalho por parte do grupo de estágio e professor orientador, ainda que tenha sido muito difícil criar ou alterar um exercício de modo a ir de encontro as necessidades e vontades dos alunos em questão. No que diz respeito à hidroterapia, a função do grupo de estágio resumiu-se ao apoio presencial durante os exercícios propostos pelo professor da piscina municipal.

O objetivo destas sessões foi melhorar as capacidades motoras de alguns alunos, assim como método de superação de medos e fobias para muitos dos alunos. Foi visível em diversas sessões os benefícios criados por esta prática, quer a nível motor, quer a nível psicológico para muitos dos alunos.

Todo este trabalho modificou a minha forma de ver estes alunos, sempre considerei que era extremamente difícil realizar atividades com os mesmos, e ainda mais difícil produzir melhorias significativas nos mesmos, o que não se observou, visto que a evolução de alguns dos mesmos foi visível, e bastante rápida em alguns dos casos.

3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II

A participação e integração do professor estagiário, em todas as funções essenciais à atividade de um docente da área de educação física, é provavelmente um dos aspetos mais essenciais do estágio pedagógico, após a própria lecionação.

Deste modo, a integração no desporto escolar, quer a nível da dinamização de um grupo equipa, quer a nível do acompanhamento das restantes atividades relacionadas com o desporto na escola, é fundamental para uma concessão real do que é a prática docente dentro do ensino da educação física.

Embora a experiência no grupo equipa de multiactividades, não tenha revelado os resultados inicialmente esperados, a mesma prepara-nos para a realidade escolar, das escolas portuguesas, onde é difícil cativar alunos e atletas, para qualquer modalidade, sendo que neste caso a tarefa torna-se ainda mais difícil, devido a uma concessão de desporto claramente diferente da que os alunos estão habituados em outras modalidades como o basquetebol e o futsal. No entanto considero que fiz o possível, para motivar os alunos e que dei aos mesmos, várias oportunidades que não voltaram tão cedo a ter possibilidade de conseguir em meio escolar. A falta de participação por parte dos alunos, no desporto escolar de multiactividades, foi talvez o aspeto mais desmotivador durante o estágio, no que diz respeito ao desporto escolar.

Realizando ainda uma pequena reflexão sobre os grupos equipa, e as respetivas modalidades, penso que a aglomeração de alunos de escolas vizinhas, de modo a que os alunos tenham possibilidade de prática de certas modalidades, não disponíveis na sua escola foi talvez das melhores reformas feitas a nível do desporto escolar, especialmente em cidades como a Covilhã onde as escolas são extremamente próximas umas das outras, e o problema do transporte não se coloca na maioria das vezes. Isto porque o desporto escolar, com todos os seus defeitos e problemas de implementação, continua a ser para muitos jovens a única oportunidade de prática de exercício físico ou modalidade de forma estruturada.

Também inerente a função do professor de educação, na ESQP, está o apoio ao projeto Palmeiras Mais e Melhor Saúde (PMMS), o projeto desenvolvido pelo grupo de educação especial da escola. Relativamente a projetos e ao apoio de atividades, talvez o apoio a este projeto, tenha sido o que mais me surpreendeu pela positiva, durante o decorrer do estágio. Devido à falta de vivência e experiência com alunos com necessidades de saúde permanentes, confesso que no início do apoio ao projeto, senti pouco conforto, especialmente devido à sensação de incompreensão dos alunos e dificuldade em alterar exercícios de modo a beneficiar os mesmos. No entanto com o decorrer do projeto, e constante apoio ao mesmo, existiu uma clara alteração de comportamento da minha parte, o conhecimento das características próprias de cada aluno, assim como a experiência ganha ao longo do ano, fizeram com me sentisse mais confiante e preparado para compreender e ajudar estes alunos, sendo que no que diz respeito à minha capacidade de trabalho com populações especiais, este projeto foi fundamental. Considerando-o assim uma experiência muitíssimo enriquecedora quer a nível pessoal, pedagógico e profissional.

3.3. Área III – Relação com a Comunidade

3.3.1. Direção de Turma

Relativamente à direção de turma (DT), não me foi possível realizar o acompanhamento da mesma, devido a divisão de trabalhos e funções realizada no início do ano letivo, onde não se fazia ideia de que o 3º período, seria assolado por uma pandemia. Deste modo ficou planeado desde o 1º período que iria acompanhar a DT da Prof. Fernanda Cameira no decorrer do 3º, o que mais tarde se revelou impossível.

Realizei ainda uma reunião com a professora no decorrer do confinamento, através de uma plataforma digital, de modo a demonstrar a minha disponibilidade para o auxílio da mesma, nas suas funções de diretora de turma. Nessa mesma reunião a professora, colocou-me a par das funções e responsabilidades do cargo, transmitindo-me assim todo o processo de DT no decorrer de um ano letivo regular, assim como as alterações e adaptações que a mesma teve de realizar em tempo de lecionação em confinamento.

Posteriormente ficou acordado que não existia grande apoio possível de realizar da minha parte de acordo com toda a situação que se vivia, no entanto caso houvesse necessidade algum apoio em alguma situação eu estaria inteiramente disponível.

No entanto no decorrer do 1º e 2º período, estive sempre em contacto com os meus colegas estagiários, que realizaram o apoio à DT nos respetivos períodos, foi existindo sempre troca de experiências e ideias tal como em todos os outros aspetos do estágio, pelo que me foi possível compreender com alguma clareza as funções do diretor de turma, assim como o trabalho por detrás do cargo.

3.3.2. Integração com o Meio

Era esperado no decorrer do estágio pedagógico existir uma integração do professor estagiário, com o meio escolar. Deste modo fomos alertados desde o início pelo professor Nuno que seria pertinente a nossa participação em todas as atividades escolar ou relacionadas com o meio escolar, de modo não só a conhecer os restantes docentes, mas também de modo a ganhar uma perspetiva sobre o ambiente escolar.

Com este objetivo em vista, participamos em todas as atividades que nos foram sugeridas, desde o apoio a marcha solidaria, jantar de natal de professores e o apoio ao grupo de educação especial, como anteriormente referido. Fizemos também questão de participar em todas as reuniões e conselhos de turma à qual nos foi permitida a participação.

Para além destes aspetos, tentamos enquanto grupo de estágio, sempre que possível, reunir na sala de professores, e não apenas na sala de apoio aos professores de educação física dentro do pavilhão gimnodesportivo, de modo a irmos contactando o máximo possível com os restantes docentes.

3.3.3. Reflexão Global sobre a Área III

Relativamente à relação com a comunidade escolar, considero que senti uma facilidade inicial de relacionamento com os docentes e funcionários, devido a ter realizado na ESQP o meu percurso académico do 3º ciclo ao ensino secundário. O conhecimento prévio, da organização e funcionamento geral da escola, da maioria dos docentes e funcionários, teve claramente um propósito facilitador do contacto com a comunidade escolar.

No entanto a incapacidade de realizar o apoio à professora Fernanda, na DT, devido ao covid-19, poderá ter deixado algumas lacunas ou aspetos a melhorar, no que diz respeito à minha relação com alguns docentes, assim como a minha preparação para a função.

Tenho clara noção que existiu por parte da comunidade escolar interesse e empenho, na integração dos professores estagiários, no funcionamento natural da escola. Este aspeto foi claramente visível ao longo do estágio, através da facilidade com que nos responderam a questões ou dúvidas relativas ao funcionamento da escola ou funções do docente, ou em como facilitaram processos de modo a resolverem problemas complexos e inesperados.

Por fim, considero que o ambiente escolar vivido da ESQP, é bastante positivo e agradável, existe um claro bom relacionamento entre docentes, sendo que o mesmo pode ser resultante de algumas das iniciativas realizadas pela própria escola, tal como o jantar de professores anteriormente referido.

4. Reflexão Final

Concluído, o ano letivo referente ao estágio pedagógico, foi das experiências mais relevantes a nível de aprendizagem, realizada ao longo de todo o meu percurso académico. As possibilidades e dificuldades que ocorrem naturalmente pelo regime deste processo de ensino prático, com o apoio de um orientador com mais experiência, assim como da partilha de opiniões e vivências, com os restantes colegas estagiários, desde a observação dos erros e “vitórias pedagógicas”, torna todo o conteúdo do estágio extremamente relevante. O estágio acaba assim por ter um papel assimilador de aprendizagem, pois durante o decorrer do mesmo, é nos possível testar teorias e métodos que até então apenas tinham sido discutidos de forma teórica, muitas vezes sem grande noção da realidade prática da disciplina de educação física.

Para além da relevância académica, já anteriormente referida a nível profissional, o estágio pedagógico apresenta também inúmeras vantagens, possibilitando a todos os alunos integrantes no mesmo, uma vivência prática, ainda que de algum modo condicionada e aliviada em determinados fatores, do que é a vida profissional de um docente de educação física. Esta vivência e experiência prática possibilitada a todos os alunos integrantes no estágio, será observada e refletida por cada um de forma diferente, no entanto será sempre uma perspetiva mais real do que anteriormente concebida por cada um.

Relativamente a escola, considero que a Escola Quinta das Palmeiras foi uma excelente escola para a realização da maioria do meu estágio pedagógico, não devido a fatores como infraestruturas ou disponibilidade de materiais, mas sim a nível de corpo docente da mesma, senti que houve apoio e tentativa de integração por parte dos docentes da mesma, não só relativamente ao GDEF, mas também a maioria dos docentes com quem tivemos oportunidade de trabalhar.

A facilidade e abertura da escola para projetos e atividades diversas também se revelou fundamental em muitas situações, nomeadamente relativas ao desporto escolar de multiactividades. Relativamente ao Conservatório de Música da Covilhã, considero que o mesmo apresenta características muito similares as anteriormente referidas para a Escola Quinta das Palmeiras, principalmente devido a experiências letivas anteriores ao mestrado, ainda que as mesmas não tenham sido tão visíveis no decorrer do estágio pedagógico devido a escassez de oportunidades, e dificuldades de conjugação de horários.

No entanto, ocorreram situações menos positivas, no decorrer de todo o estágio, sobre as quais considero também ser importante refletir. A maioria do estágio foi lecionado ao ensino secundário, tendo o mesmo sido escasso no que diz respeito à componente letiva de 1º, 2º e 3º ciclo, o que pode ser refletido de formas distintas, sendo uma delas a existência de uma lacuna no decorrer do mesmo, neste aspeto (ainda que por causas justificáveis, nomeadamente a dificuldade de conciliação de horários de ambas as escolas), que apesar de verdadeira, considero menos relevante a nível pessoal, devido a ter tido essa experiência ainda no decorrer do estágio de licenciatura, a outra perspetiva que não deve ser descurada, é que existiu realmente uma “especialização” no ensino secundário, no que diz respeito a métodos e procedimentos. A “especialização” no ensino secundário, obrigou ainda a um maior empenho no que diz respeito à componente técnica e tática de muitas modalidades que não teria ocorrido de forma tão drástica com uma maior componente letiva no ensino de 1º, 2º e 3º ciclo.

Considero ainda que o desporto escolar, é outro ponto no qual, uma reflexão unidirecional muito difícil de conseguir, considero que a possibilidade de acompanhar o desporto escolar na modalidade de multiactividades, foi algo que sempre pretendi, e que muito agradeço a possibilidade. No entanto devido à minha facilidade na área, conseguida ao longo dos anos em diversas situações, não me senti nunca em dificuldade, o que iria decerto acontecer com outras modalidades onde não estaria de todo tão bem preparado, pelo que teria sido uma boa oportunidade de aprendizagem.

No que diz respeito a dificuldades pessoais no decorrer do estágio, existiram algumas, mas sempre tive consciência das mesmas, mesmo antes do início do estágio. Existe a nível pessoal uma dificuldade na lecionação de modalidades mais coletivas, devido à minha fraca vivência nas mesmas. Assim como na expressão de feedbacks motivacionais para o grupo/turma. No que diz respeito aos feedbacks motivacionais de grupo/turma, penso que seja uma questão de personalidade e método de ensino preferencial, no entanto ainda considero que seja uma ferramenta á qual dou pouco uso, pelo que é uma lacuna pessoal e um aspeto a melhorar.

A pandemia, que apanhou as escolas e o país de surpresa, trouxe imensas dificuldades. No entanto, creio que aumentou o nível de aprendizagem conseguido pelo estágio pedagógico. Foi-nos pedido maior capacidade de adaptação, em tão curto e inesperado espaço temporal, do que nos últimos anos de ensino em Portugal. Nenhuma escola, ou docente estava preparado para a situação que ocorreu, revelando-se assim um grande período de aprendizagem, a qual considero que tanto eu como os meus colegas estagiários respondemos de forma adequada e empenhada. Apesar de todas as adaptações a realizar, a grande dificuldade sentida no decorrer do confinamento, foi a motivação dos alunos quer para a prática de exercício físico, quer para a simples presença e atenção no decorrer das aulas virtuais.

Por fim, apenas destacar que o estágio alcançou e em muitos pontos superou as minhas perspetivas no que diz respeito à aprendizagem e crescimento quer profissional quer pessoal.

5. Referências Bibliográficas

Santos, P. (2019). Programa da Disciplina – Educação Física – 2º Ciclo. Documento interno. Conservatório de Música da Covilhã. Covilhã

Organização Mundial de Saúde. (2010). Recomendações Globais para a Atividade Física e Saúde. Geneva: Organização Mundial de Saúde 2010.

Tomporowski, P. D., McCullick, B. A., & Pesce, C. (2015). Enhancing Childrens Cognition With Physical Activity Games. *Human Kinetics*.

Escola Secundária Quinta das Palmeiras. (2017). Projeto Educativo 2017-2021.

Universidade da Beira Interior. (2016). Regulamento do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (2º ciclo). Documento interno, UBI. Covilhã.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., e Mira, J. (2001a). Programa de Educação Física (2º Ciclo do Ensino Básico). Lisboa: Ministério da Educação.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., e Mira, J. (2001b). Programa de Educação Física (10º, 11º e 12º anos-Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos). Lisboa: Ministério da Educação.

Lindner, K.J. (1999). Sport Participation and Perceived Academic Performance of School Children and Youth. *Pediatric Exercise Science*, 11, 129-143. doi: <https://doi.org/10.1123/pes.11.2.129>

Trudeau, F., Shephard, R.J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5, 10. Doi: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-10>

Cothran, D., Kulinna, P., Banville, D., Choi, E., Amade-Escot, C., MacPhail, A., ... Kirk, D. (2005). A Cross-Cultural Investigation of the Use of Teaching Styles. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76(2), 193–201. doi:10.1080/02701367.2005.10599280

Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho do Ministério da Educação. Diário da República, 1.ª série, N.º 129 (2012). Acedido a 3 agosto. 2020. Disponível em www.dre.pt

Capítulo 2 - Investigação e Inovação Pedagógica

1. Introdução

O modelo educativo português, sofreu relativamente poucas alterações desde a sua criação e aplicação generalizada no século XX. É um sistema de ensino onde os alunos passam muitas horas sentados, sem grandes períodos de pausa entre aulas e onde esses períodos de pausa são pouco explorados e dinamizados.

Esta situação contribui em larga escala para os problemas da baixa Atividade Física (AF), tendo por base os valores do Eurobarómetro, em especial nas populações escolares (Comissão Europeia, 2018).

O problema da baixa AF está ligado a diferentes problemas de saúde como a obesidade, hipertensão, diabetes tipo II, problemas esqueléticos e doenças psicológicas (Demetriou & Honer, 2012; Nettlefold et al., 2010).

Os problemas de saúde anteriormente referidos podem ser precavidos, resolvidos ou controlados com níveis de Atividade Física (AF) adequados (Huberty et al., 2011; Janssen & LeBlanc, 2010; Nettlefold et al., 2010). Existem outros problemas psicossociais e coordenativos que podem ser resolvidos com a prática da AF, dado que há autores que referem que crianças que praticam mais atividades físicas têm um aumento dos níveis de persistência e empenho e possuem melhor desenvolvimento e controlo motor que crianças que não praticam ou praticam pouca AF (Lopes et al., 2010).

A literatura defende que as crianças devem fazer pelo menos 60 minutos de AF moderada a vigorosa diária (AFMV) (incluindo pelos menos 30 minutos na escola) e algumas horas de atividade pelo menos moderada (normalmente aceitam-se 120 minutos como objetivo diário), sendo esta de preferência aeróbia; devem também incluir atividades que fortaleçam os músculos e os ossos, pelo menos 2-3 vezes por semana (Huberty et al., 2011; Janssen & LeBlanc, 2010), devendo as atividades realizadas serem variadas (Huberty et al., 2011).

Existem ainda autores que defendem que uma boa performance acadêmica, comportamental e de concentração, estão ligadas a um elevado nível de AF (Nike, 2015).

Sendo um dos principais objetivos da educação física (EF), maximizar o tempo de AFMV dos alunos durante o decorrer das aulas de educação (Alliance for a Healthier Generation, 2012)

As escolas têm assim na educação física uma forma de em conjunto com outras atividades concebidas pela escola promover a AF, o desporto e a prática do mesmo. É com base nesta premissa, de uma escola promotora da AF que foram criados programas como o *Comprehensive School Physical Activity Program* (CSPAP) (CDC, 2013), que têm como principal função a promoção de AF diária através da estrutura e comunidade escolar.

Programas como o CSPAP, têm como impulsionador principal o professor de educação física. Deste modo é necessário compreender e estudar as atitudes e comportamentos tomados pelo professor, e refletir sobre a sua influência no ensino e motivação dos alunos para a prática desportiva.

Foi assim criado o *System for Observing Fitness Instruction Time Plus* (SOFIT+), sendo o mesmo, uma modificação do sistema de observação original SOFIT (McKenzie, Sallis, & Nader, 1992), desenhado para medir o comportamento do professor de educação física e em que modo o mesmo contribui para o aumento ou diminuição da quantidade de AF moderada a vigorosa (AFMV) durante as aulas de educação física (Weaver et al., 2016).

Este estudo tem como objetivo avaliar a ação do docente de EF, durante o decorrer da aula. Este estudo reflete assim a análise do comportamento do professor e a sua relação com a AFMV dos alunos, através da implementação da ferramenta SOFIT+, e realização de questionários, no Conservatório de Música da Covilhã.

2. Metodologia

2.1. Participantes - Entidade

Estava planeada a realização do estudo no Conservatório de Música da Covilhã (CMC), localizado na Quinta dos Caldeirões, Covilhã. O conservatório tem por base da sua existência uma escola de excelência onde já passaram milhares de crianças e jovens que frequentaram o ensino ministrado (música, dança/ballet).

O conservatório procura marcar a sua diferença através da realização de inúmeras atividades que contribuem para a oferta educativa e cultural dos alunos, ampla, diversificada e atenta às exigências da sociedade atual.

O CMC apresenta um conselho diretivo e uma direção pedagógica bastante receptiva a novas experiências educativas, fazendo uso das mesmas sempre que seja viável e que traga frutos para a educação dos alunos. Para além do ensino ministrado com a música e a dança, que permite aos alunos que frequentam estas atividades conseguir manter-se ao nível dos colegas, a escola destaca-se pelo número reduzido de alunos nas turmas, permitindo um ensino mais centrado no aluno e pelo acesso à tecnologia de forma a facilitar o processo de aprendizagem.

No que toca a infraestruturas a escola contempla para as aulas de educação física um pavilhão gimnodesportivo, que apesar das suas reduzidas dimensões apresenta excelentes condições, desde a marcação das linhas no campo, há existência de duas balizas e 2 cestos de basquetebol.

2.2. Participantes – Alunos/Turma

Participaram no estudo 16 alunos, sendo 12 rapazes e 4 raparigas, da turma do 5º Ano.

A turma apresenta particularidades muito próprias, como seria de esperar. Foram encontradas grandes distinções entre os alunos no que toca à literacia motora, aos aspetos comportamentais individuais e em grupo, assim como necessidades diferentes relativas e proporcionais à idade das mesmas. A principal razão para alguns alunos apresentarem literacia abaixo da média da turma é a falta de AF fora do contexto escolar, sendo bastante evidente em alguns alunos.

Os alunos com maiores níveis de literacia motora são aqueles que fora do contexto escolar praticam algum tipo de desporto, sendo os mais comuns nesta população a ginástica e o futebol.

2.3. Procedimentos

Durante o decorrer do ano letivo 2019/2020, no CMC, seriam realizadas e analisadas as 14 observações de aula, através da ferramenta SOFIT+. Para além deste instrumento de observação as aulas seriam sujeitas a gravações de aula de forma a corrigir e confirmar os dados recolhidos.

Posteriormente seria realizada a entrevista semiestruturada ao docente da disciplina de educação física e utilizados cardiofrequencímetros nos alunos de modo a analisar a intensidade das aulas.

As recolhas de dados seriam realizadas no decorrer dos meses de março e maio.

Posteriormente seria realizada a análise dos dados no decorrer do 3º período letivo. A análise dos dados será realizada através do cruzamento de dados entre a entrevista, SOFIT+ e cardiofrequencímetros.

System for Observing Fitness Instruction Time Plus (SOFIT+)

O SOFIT+, é a ferramenta de avaliação que parte de uma modificação da ferramenta SOFIT (Weaver et al., 2016). Sendo o SOFIT uma ferramenta de avaliação das aulas de educação física (EF) e dos parâmetros de lecionação, relacionando os mesmos com os índices de atividade/prática dos alunos e comportamento do professor (McKenzie, 2015).

O SOFIT+, parte do mesmo princípio, no entanto foi desenhado de modo a analisar os comportamentos do professor e a influencia do mesmo no aumento ou diminuição de AFMV por parte dos alunos (Weaver et al., 2016).

O SOFIT+ define como aspetos a observar na lecionação do professor o contexto de aula, contexto de exercício, comportamento do professor e gestão de atividade (Weaver et al., 2016). Posteriormente estas categorias são subdivididas em mais variáveis de observação (Weaver et al., 2016):

Variáveis	Definição
Contexto de Aula	
Conteúdo Geral	Período em que os alunos não estão inseridos em contexto de EF, transições, organização e pausas*
Conteúdo de Conhecimento	Objetivo principal da aula, relacionado com a EF, mas sem atividade*
Conteúdo Motor	Tempo de aula em que o principal foco é o envolvimento motor*
Fitness	Tempo em atividades onde o maior objetivo é a preparação física do aluno em termos cardiovasculares, resistência, força ou flexibilidade*
Prática de Habilidade	Tempo dedicado à prática de determinada habilidade*
Jogo	Tempo dedicado à aplicação de habilidades em jogo, ou atividade competitiva*
Atividade Livre	Tempo de atividade de escolha livre durante as aulas de EF, sendo

	desnecessárias instruções*
Contexto de Exercício	
Exercício Individual	Exercício individual, sem a interação com outros alunos
Exercício em Parceria	Alunos realizam exercícios a pares
Exercício em Pequenos grupos	Alunos realizam exercícios em pequenos grupos (não mais de 5)
Exercício - Turma	Alunos realizam exercícios em grandes grupos, sendo necessária a interação para completar a tarefa
Tempo de Espera, para Exercício	Exercício onde é necessário, esperar pela vez de participar, ou esperar pela instrução do professor
Exercício eliminativo	Exercício onde alunos vão sendo eliminados, no decorrer do mesmo
Exercício exclusivo de raparigas	Exercício exclusivo para raparigas
Alunos sem exercício	Um ou mais alunos encontram-se sem exercício*, e perturbam outros
Comportamento do Professor	
Demonstração/Instrução	Demonstra uma AF ou explica, de modo a que os alunos compreendam, descrevendo, executando ou através do feedback*
Promoção da AF	O professor promove a AF, exercício físico durante ou fora da aula*
AF como Punição	O professor usa exercício físico como punição por mau comportamento*
Interrupção da AF	O professor retira ou ameaça retirar alunos do exercício, por mau comportamento
Professor em AF	O professor participa no exercício com os alunos
Professor Sem Participação	O professor realiza funções não relacionadas com as suas responsabilidades ou aula, e não observa o comportamento da turma*
Gestão de Atividade	
Paragem de atividade	O professor para a atividade, e eles demonstram que estão prontos a ouvir ou observar
Recuperação de material de aula de vários locais	Os alunos recuperam o material de aula, movem ou arrumam, e o professor providencia vários pontos de acesso ao material
Recuperação de material de apenas um local	Os alunos recuperam o material de aula, movem ou arrumam, e o professor providencia apenas um ponto de acesso ao material
Organização de Grupo	Os alunos são movidos para um modelo de organização de grupo diferente
Lida com interrupção – Público	O professor lida com uma interrupção (mau comportamento, lesão), enquanto toda a turma para
Lida com interrupção - Privado	O professor lida com uma interrupção (mau comportamento, lesão), mas a aula continua normalmente

*(McKenzie, 2009)

Tabela 13. Variáveis de observação

Utilizando o SOFIT+, a observação é assim centrada na ação do professor, e no comportamento geral da turma.

Cardiofrequencímetros

Relativamente ao uso de cardiofrequencímetros, os mesmos seriam utilizados, de modo a possibilitar a análise dos índices de AF dos alunos. Seriam escolhidos aleatoriamente 4 alunos da turma para ser monitorizados (I1, I2, I3, I4). Os alunos seriam equipados, com o cardiofrequencímetros no início do deslocamento para a aula, e também realizada a verificação do funcionamento correto dos mesmos, neste período. Posteriormente seria anotado, as horas de início e fim da lecionação. Os cardiofrequencímetros, seriam posteriormente recolhidos à saída do pavilhão, e os seus dados guardados em suporte informático.

A colocação dos cardiofrequencímetros, no momento de deslocamento para a aula, permitiria, que embora curta, seja realizada uma adaptação dos alunos aos mesmos. Sendo que no início da aula o aparelho será praticamente esquecido por parte dos alunos.

Estava planeada a utilização dos modelos de cardiofrequencímetro Vantage NV (Polar Electro®, Kempele, Finland), sendo este o modelo disponibilizado pelo Departamento de Ciências do Desporto da UBI.

Foram utilizados como indicadores de AFMV, a percentagem de frequência cardíaca máxima, sendo que a AFMV corresponderá entre 64% a 96% da mesma (ACSM, 2014). No entanto de modo a simplificar a realização do estudo, tomou-se os valores de 130bpm como patamar de início de AFMV, facilitando assim a análise de dados.

Entrevistas semiestruturadas

A realização de entrevistas semiestruturadas permitirá recolher informações sobre a perceção dos professores relativa à educação física e estabelecer uma ligação entre os dados obtidos e a mesma. Os

principais focos da entrevista serão a perceção do docente, do tempo em AFMV dos alunos, ferramentas que influenciem positivamente ou negativamente a prática, o tempo real em AF por parte dos alunos e áreas de dificuldade sentidas pelo docente.

2.4. Análise e Tratamento de Dados

Relativamente à análise e tratamento de dados, a entrevista será analisada e transcrita para o software Microsoft Word, após a gravação da mesma, utilizando um telemóvel comum.

Posteriormente, será realizada a recolha de dados resultante da ferramenta de análise SOFIT+ e cardiofrequencímetros, os mesmos serão inseridos em base de dados do programa Microsoft Excel e posteriormente realizada a análise estatística da mesma com recurso ao programa SPSS 27.0.

O tratamento de dados utilizará a determinação de frequências absolutas e relativas, de modo a facilitar a posterior análise dos dados.

Após a realização do tratamento e compilação dos dados, será realizada a organização dos mesmos e redefinidas as comparações e relações possíveis de realizar tendo em conta os dados obtidos. Após a reorganização e análise de possíveis relações será feita a análise final dos dados.

3. Apresentação dos Resultados e Discussão

Devido à pandemia de covid-19, que assolou e parou o mundo e o país, foi impossível recolher a totalidade dos dados. Assim, considerando as observações realizadas até ao momento, a bibliografia da especialidade, os dados observados em outras escolas portuguesas e na interação entre o investigador e os professores do CMC os dados apresentados, permitirão fazer uma discussão face ao contexto da escola em questão.

Entrevista Semiestruturada

Existe uma preocupação dos docentes, nomeadamente na diminuição das vivências motoras por parte dos alunos e com a melhoria da condição física que devido à extensão do programa nacional de educação física (PNEF), por vezes não é abordado da melhor forma.

Esta perceção é transmitida pelos docentes do grupo de Educação Física, refletindo-se na elaboração do planeamento. Afirmam ainda ser impossível quantificar a percentagem de AFMV em aula, sem o uso de ferramentas de análise.

A organização e motivação dos alunos são outro aspeto imprescindível no planeamento das aulas de EF, sendo um dos que os docentes referem mais. Para tal é realizado um esforço dos docentes de modo a manter todos os alunos em prática o máximo de tempo possível.

No que diz respeito aos momentos de avaliação e controlo de evolução dos alunos, a maioria opta pela realização de uma avaliação contínua, informal ou formal, e uma posterior avaliação formal, onde os alunos têm conhecimento que estão a ser avaliados. Os mesmos dizem optar por estes métodos devido à dificuldade em conseguir tempo para a realização de momentos de avaliação dispersos ao longo dos períodos letivos, devido mais uma vez à extensão dos conteúdos presentes no PNEF.

Na tabela 14 pode ser observada a intensidade de AF, dos alunos observados. Sendo que os mesmos 4 alunos foram ao longo das 4 aulas. Podemos ainda observar, que foi realizada a observação de 2 aulas onde foram trabalhadas modalidades individuais, neste caso ginástica de solo, e outras 2 aulas onde foram trabalhadas modalidades coletivas, neste caso a modalidade de basquetebol.

Podemos observar que a média de AFMV no total das aulas é de 47,75%, sendo que se encontra dentro dos valores observados em outros estudos (Fairclough & Stratton, 2005).

Tabela 14. % AFMV observada

Aulas	% AFMV						
	I1	I2	I3	I4	M±DP		
AI1	35	44	39	37	38,75	3,34	
AI2	37	45	38	39	39,75	3,11	
AC1	45	59	47	55	51,5	5,72	
AC2	59	63	60	62	61	1,58	
Total					47,75	13,76	

AI1- Aula de Modalidade Individual 1; AI2- Aula de Modalidade Individual 2; AC1- Aula de Modalidade Coletiva 1; AC2- Aula de Modalidade Coletiva 2; I1- Aluno 1; I2- Aluno 2; I3- Aluno 3; I4- Aluno 4

Fairclough & Stratton, (2005) referem que existe uma diferença de cerca de 13% de AFMV entre modalidades coletivas e modalidades de cariz individual, sendo que as modalidades coletivas apresentam maior índice de AFMV. Esta diferença foi também visível no decorrer das observações, sendo que entre a média de %AFMV nas aulas de modalidades individuais é de 39,25% e a relativa às modalidades coletivas de 56,25%, apresentado assim uma diferença bastante significativa de 17%.

Esta diferença deve-se em parte aos modelos de estruturação, usados em aulas de modalidades individuais, onde se muitas das vezes os alunos têm de esperar em filas de vários alunos para realizarem os exercícios propostos.

Podemos ainda observar que o desvio padrão relativo às aulas AI1 e AI2, são bastante similares, enquanto que para as aulas AC1 e AC2, o mesmo apresenta grande diferença. O mesmo pode ser explicado pela uniformização de AF que é realizada no decorrer de aulas de modalidades individuais, sendo que o tempo em atividade e em repouso é muito similar entre alunos. Enquanto no decorrer de modalidades coletivas, muitos dos alunos estão em AFMV e outros praticamente em repouso.

Na tabela 15 podemos analisar os conteúdos observados tendo em conta a ferramenta SOFIT+. Os conteúdos observados estão distribuídos tendo em conta as aulas observadas AI1, AI2, AC1, AC2, sendo que podem ser realizadas algumas comparações entre a tabela 14 referente a %AFMV dos alunos e a tabela 15. Podemos observar que tal como esperado após a observação da tabela 14, as aulas AI1 e AI2, referentes a lecionação de modalidades individuais, apresentam menor percentagem na soma de conteúdos referentes à AF (Conteúdo Motor, Fitness, Prática de Habilidade, Jogo, Atividade Livre) que as aulas AC1 e AC2. Sendo a soma dos conteúdos anteriormente referidos igual 157% na soma de ambas as aulas (AI1 e AI2) e de 170% nas aulas referentes a modalidades coletivas AC1 e AC2. Isto deve-se em grande parte a necessidade de maior explicação técnica em muitos dos exercícios realizados em aulas de modalidades individuais, assim como um maior tempo de espera entre exercícios.

No que diz respeito à organização da aula, as modalidades individuais e coletivas apresentam grandes diferenças. A % de tempo em aula, em que ocorre a prática de habilidades (AI1 – 31% e AI2 – 33%) é muito maior que o mesmo parâmetro analisado em aulas de modalidades coletivas (AC1 – 14% e AC2 – 15%). Enquanto os resultados das aulas AI1 e AI2 se encontram acima dos resultados encontrados por Fairclough, Weaver, Johnson & Rawlinson, (2017) (15.3% e 17.3%) e por Weaver et al., (2016) (14.3%), os valores relativos às aulas de modalidades coletivas (AC1 e AC2), encontram-se dentro dos valores encontrados em ambos os estudos. O que provavelmente se deve à predominância de aulas de modalidades coletivas observadas no decorrer de ambos os estudos. Já o inverso, ocorre

no que diz respeito ao tempo em jogo, onde AI1 e AI2, apresentam respetivamente 2% e 3%, e AC1 e AC2, apresentam 25% e 23% de % tempo em aula.

Fairclough et al., (2017) apresenta para o parâmetro de tempo em jogo, dois valores 10.4% para aulas de alunos femininos e 36.3% para as aulas de alunos masculinos. Já Weaver et al., (2016) apresenta o valor de 21.5% para o mesmo parâmetro em aulas mistas. Ainda que as aulas observadas tenham sido mistas, podemos observar que, para as aulas relativas a modalidades coletivas (AC1 e AC2), os respetivos valores de 25% e 23% se encontram próximos dos valores obtidos nos estudos acima referidos. Enquanto que em AI1 (2%) e AI2 (3%), os valores se encontram muito abaixo dos valores observados em Weaver et al., (2016) e em Fairclough et al., (2017), não sendo os valores observados nos estudos referidos, uma norma ou padrão a alcançar, é possível refletir que existe uma grande diferença entre a % de tempo em aula, onde ocorre jogo, de aulas de modalidades coletivas para modalidades individuais. Sendo que os parâmetros: prática de habilidade e jogo, os parâmetros relativos ao contexto de aula que apresentam maior desvio padrão (respetivamente 8,78 e 10,77). Esta discrepância nos resultados observados deve-se principalmente à alteração de estrutura e metodologia de ensino, que ocorre entre aulas de modalidades coletivas e individuais. Sendo que no decorrer de aulas de modalidades coletivas a utilização de exercícios de jogo é muito mais comum.

Em todas as aulas o conteúdo de aula, referente ao tempo em atividade livre, foi praticamente nulo, entre 1% e 0%. Aproximadamente os mesmos resultados são apresentados por Weaver et al., (2016) onde o tempo de atividade livre é de 1.1% e por Fairclough et al., (2017) (0%). Sendo que o mesmo revela, que esta não é uma prática comum quer do docente, quer da generalidade dos docentes.

Tabela 15. Conteúdos observados, SOFIT+

Conteúdos a Observar	% de Tempo em Aula						
	AI1	AI2	AC1	AC2	M±DP		
Contexto de Aula							
Conteúdo Geral	14	12	9	10	11,25	1,92	
Conteúdo de Conhecimento	7	10	6	5	7	1,87	
Conteúdo Motor	35	33	38	42	37	3,39	
Fitness	10	8	8	5	7,75	1,78	
Prática de Habilidade	31	33	14	15	23,25	8,78	
Jogo	2	3	25	23	13,25	10,77	
Atividade Livre	1	1	0	0	0,5	0,5	
Contexto de Exercício							

Exercício Individual	33	29	12	7	20,25	10,98
Exercício em Parceria	9	12	10	14	11,25	1,92
Exercício em Pequenos grupos	23	17	11	18	17,25	4,26
Exercício - Turma	0	12	21	20	13,25	8,40
Tempo de Espera, para Exercício	11	12	8	9	10	1,58
Exercício eliminativo	0	0	13	8	5,25	5,53
Exercício exclusivo de raparigas	0	0	20	17	9,25	9,31
Alunos sem exercício	24	18	5	7	13,5	7,82
Comportamento do Professor						
Demonstração/Instrução	68	64	72	74	69,5	3,84
Promoção da AF	8	10	5	4	6,75	2,38
AF como Punição	10	13	9	8	10	1,87
Interrupção da AF	11	9	12	13	11,25	1,47
Professor em AF	0	0	0	0	0	0
Professor Sem Participação	3	4	2	1	2,5	1,11
Gestão de Atividade						
Paragem de atividade	4	10	10	10	8,5	2,59
Recuperação de material de aula de vários locais	6	7	10	9	8	1,58
Recuperação de material de apenas um local	12	18	5	6	10,25	5,21
Organização de Grupo	12	16	14	11	13,25	1,92
Lida com interrupção – Publico	9	3	0	2	3,5	3,35
Lida com interrupção - Privado	0	0	0	0	0	0

AI1- Aula de Modalidade Individual 1; AI2- Aula de Modalidade Individual 2; AC1Aula de Modalidade Coletiva 1; AC1- Aula de Modalidade Coletiva 1; M – Média; DP- Desvio Padrão

Alguns dos conteúdos analisados, neste estudo são contrários as “melhores práticas” por parte dos docentes, nomeadamente os exercícios eliminativos e o tempo de espera (Weaver et al., 2016).

No que diz respeito ao contexto de exercício, podemos observar que as aulas AI1 e AI2 é predominante o uso de exercícios individuais e em pequenos grupos.

Não são usados exercícios exclusivos para raparigas ou exercícios eliminativos. O que ocorre quando observadas as aulas AC1 e AC2. Sendo que o mesmo se deverá à divisão entre grupos de género na

realização de exercícios para as modalidades coletivas. Fairclough et al., (2017), apresenta 0% de tempo em aula, para exercícios eliminativos, enquanto Weaver et al., (2016), apresenta 8.8%. Os dados recolhidos por Weaver et al., (2016) (8.8%), são similares aos observados nas aulas AC1 (13%) e AC2 (8%). No entanto a utilização de exercícios eliminativos não é de todo a mais ortodoxa e motivadora para os alunos, pelo que quanto menor for a % de tempo em aula, onde ocorram estes exercícios melhor será o aproveitamento dos alunos.

No entanto, mesmo com a utilização de exercícios eliminativos, a % de tempo em aula de alunos sem exercício é maior nas aulas AI1 e AI2, sendo a mesma de 24% e 18% respetivamente, e de apenas 5% e 7% nas aulas AC1 e AC2.

Devido a uma maior % de tempo de aula na realização de exercícios individuais, é nas aulas AI1 e AI2 que o tempo de espera entre exercícios é maior (11% e 12%).

Pode ainda ser realizada uma relação entre os exercícios individuais e em parceria, e a % de tempo de alunos sem exercício. Sendo que nas aulas AI1 e AI2, onde são realizados exercícios predominantemente individuais (33% e 29%), a % de tempo de alunos sem exercício é também maior (24 e 18%). Em AC1 e AC2, onde existe uma maior aproximação entre a % de tempo em exercícios individuais e em parceria (AC1 – 12% e 10%; AC2 – 7% e 14%), a % de tempo de alunos sem exercício diminui para 5% em AC1 e 7% em AC2.

A mesma relação pode ser feita em Weaver et al., (2016) e em Fairclough, et al., (2017). Weaver et al., (2016) apresenta uma maior % de tempo de aula em exercícios individuais (71.7%), e conseqüentemente uma maior % de tempo de alunos sem exercício (24.9%). Já Fairclough, et al., (2017), onde o tempo em exercícios individuais e em parceria, tem uma percentagem mais similar, sendo respetivamente 36.2% e 25.8%, a % de tempo de alunos sem exercício é praticamente nula (0.5% e 0.4%).

Podemos ainda observar que existe uma maior diversidade do tipo de exercícios realizados nas aulas AC1 e AC2.

Ainda que possam existir outros fatores, que influenciem a % de tempo de alunos sem atividade, como por exemplo o tempo de espera, para exercício, é visível uma relação entre uma maior percentagem de exercícios de grupo, (pares, pequenos grupos, ou turma) e menor % de tempo de alunos sem exercício.

Relativamente ao comportamento do professor e sendo este o aspeto fundamental deste estudo, existem alguns aspetos a ter em consideração, podemos observar que existem momentos em que o professor se encontra sem participação ativa no decorrer da aula, AI1- 3%, AI2- 4%, AC1- 2%, AC2- 1%. Valores similares para o mesmo parâmetro são observados em Fairclough, et al., (2017), (1.7% e

4.2%) e em Weaver et al., (2016), (3.5%). Ainda que a % de tempo de aula onde o professor se encontra sem participação seja bastante reduzida, e se encontre dentro dos valores observados em outros estudos, é claramente um aspeto a melhorar, que em nada favorece o ensino da educação física e a aprendizagem dos alunos, e conseqüentemente a %AFMV dos mesmos.

A não realização de exercícios com os alunos ou AF por parte do docente, sendo a % de tempo em Aula igual a 0%, em todas as aulas observadas, pode constituir um fator desmotivador para os alunos, que decerto se iriam motivar pela presença do docente nos seus exercícios. No entanto, devido à necessidade de gerir e organizar toda a turma durante os exercícios e a aula, pode impossibilitar esta ação, sendo talvez a razão para que esta estratégia não seja usada. É ainda referido Weaver et al., (2016), que ao contrário dos resultados expectáveis, a participação do docente em AFMV, torna menos provável a participação dos alunos, na mesma. O que justificará ainda mais a decisão do docente de se afastar da participação dos exercícios ainda que a mesma possa levar a um aumento de motivação dos alunos.

O professor passa a maioria da % de tempo em explicação de exercícios, através da demonstração/explicação dos mesmos, executando ou realizando feedbacks (Fairclough et al., 2017). Sendo a média de % de tempo em aula referente a este parâmetro de 69.5%.

A explicação e feedback são uma das ferramentas fundamentais do docente de EF, permitindo que exista uma inicial orientação dos alunos para a prática e posterior orientação da prática dos mesmos, conduzindo os alunos à melhoria de habilidades. Para isto é muitas vezes necessário, que existam feedbacks não apenas corretivos, mas também motivacionais. De modo a aumentar a motivação e interesse dos alunos para a prática.

Nas observações realizadas, podemos observar que o professor usa em média mais o exercício físico como punição, sendo a média desta ação de 10% do tempo de aula, em detrimento da promoção da AF dentro ou fora do ambiente escolar (Média = 6,75%). Este tipo de comportamento pode levar à desmotivação e desinteresse dos alunos para a prática, sendo que a AF deverá sempre ser vista pelos alunos como algo positivo, e não uma punição. A rara promoção da atividade física visível neste estudo é similar a outros estudos, onde foi observável que o professor raramente promove a atividade física durante o decorrer das aulas (Weaver et al., 2016; Kelder et al., 2003; McKenzie et al., 1992, 2000).

O professor utiliza ainda em média 11,25% do tempo de aula, na interrupção e exclusão de alunos dos exercícios por mau comportamento. O que se encontra acima do observado em outros estudos sendo em Weaver et al., (2016), 6.4% e o comportamento não sendo visível em Fairclough et al., (2017).

Considerando que devido aos dados apresentados, relacionados com o comportamento dos alunos e posterior ação do docente, deverá existir uma alteração de estratégia de modo a tentar cativar os alunos, pelo que o mesmo poderá apresentar melhorias não apenas no comportamento dos alunos, mas também no seu período em AFMV.

Relativamente à gestão da atividade, podemos observar que a maior % de tempo de aula, relativo a este contexto de análise, se enquadra na organização de grupo, 13,25%, sendo que mesma apresenta 1,92% de desvio padrão, pelo que não é visível uma clara diferença de atuação entre as aulas AI1, AI2 e as AC1 e AC2, ainda que no decorrer das aulas de modalidades coletivas os alunos se encontrem organizados em grupos maiores, não existe aparente diferença significativa na % de tempo necessária à criação desses grupos, comparativamente às modalidades individuais.

É ainda observável que o professor enquadra os alunos na recuperação de material de aula (10,25%), sendo esta uma estratégia inclusiva, onde o professor pode considerar a hipótese de pedir o auxílio dos alunos mais rebeldes, ou que apresentem maiores dificuldades, tentando assim criar alguma ligação com os mesmos.

Ainda que raro, o professor lida com interrupções de aula, de forma publica (3,5%), sejam estas derivadas de mau comportamento ou lesões por parte dos alunos. Considero que a estratégia do docente tenha como intuito alertar e avisar os restantes alunos para os perigos da prática, assim como tentar minimizar a dispersão do mau comportamento por parte de alguns alunos. Sendo visível em percentagens similares em outros estudos (Fairclough et al., 2017; Weaver et al., 2016).

Esta estratégia torna-se arriscada pois especialmente no que diz respeito às lesões dos alunos, as mesmas podem desmotivar os mesmos, e até assustar alguns alunos que anteriormente já apresentassem algum receio para a prática de determinado exercício ou jogo.

4. Conclusão

Com a realização deste estudo foi possível caracterizar a lecionação da disciplina de educação física quer a nível de % de tempo em AFMV quer a nível de práticas do docente. Foi possível observar que em média os alunos encontram-se em 47,75% do tempo em AFMV, sendo este valor bastante agradavelmente satisfatório, quando comparado aos resultados apresentados em outros estudos, onde a %AFMV se situa entre 27% e 47% (Fairclough & Stratton, 2005). Foi ainda possível observar que os alunos passam em média menos 17% de tempo em AFMV, quando a realização de aulas de modalidades de cariz individual.

As práticas do docente durante as aulas estão relacionadas com a %AFMV dos alunos, no entanto a sua direção e magnitude estão associadas a fatores que dependem do contexto/conteúdo da aula, diretrizes e empenho dos alunos (Fairclough et al., 2017). Relativamente às práticas do docente podemos observar que existe uma tentativa de manter os alunos em AFMV durante a maioria do tempo de aula, devido a algumas das estratégias implementadas pelo mesmo. Nomeadamente o favorecimento da prática motora em detrimento de momentos de aprendizagem mais teóricos.

Este padrão é observável, quando se analisa a tabela 15, no que diz respeito aos conteúdos de aula, onde é possível observar que os conteúdos motores ultrapassam facilmente os conteúdos mais teóricos da mesma. Através da entrevista é possível ainda compreender que existe por parte do docente interesse em motivar os alunos para a prática de exercício físico. Como limitações ao estudo podemos enumerar a) a análise de uma só turma, b) de apenas um ano letivo e c) um grupo de educação física e d) comparar a %AFMV total em período escolar.

No entanto existem algumas recomendações e observações que podem ser realizadas:

- O número reduzido de alunos em aula, é um aspeto fundamental do ensino no CMC, sendo este um aspeto facilitador da aprendizagem;
- A utilização de ferramentas de observação como o SOFIT+ podem ajudar os docentes a compreender com mais clareza, as suas aulas e os efeitos das suas ações;
- Deverá ser adotado um método de ensino com menos exercícios eliminativos e momentos de paragem e transição;
- A AF como método de punição pode ser, facilmente substituída por momentos de auxílio ao docente no decorrer da aula, de modo a tentar que exista uma aproximação entre o docente e o aluno.
- Por fim, motivar os alunos para a prática de AF dentro e fora do contexto escolar, através de estratégias motivadoras como: dias temáticos, apresentações de modalidades ou coligações com instituições desportivas, poderá potenciar a %AFMV realizada pelos alunos.

5. Referências Bibliográficas

Alliance for a Healthier Generation. (2012). Facts on physical education. Retrieved from https://www.healthiergeneration.org/_asset/02bbrr/08-727_PEFactSheet.pdf

American College of Sports Medicine. (2014). Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 9th Edition. Baltimore: ACSM.

Centers for Disease Control and Prevention. (2013) Comprehensive School Physical Activity Programs: A Guide for Schools. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services; 2013

Demetriou, Y., & Höner, O. (2012). Physical activity interventions in the school setting: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(2), 186–196. doi:10.1016/j.psychsport.2011.11.006

Fairclough, S., & Stratton, G. (2005). Physical Activity Levels in Middle and High School Physical Education: A Review. *Pediatric Exercise Science*, 17(3), 217–236. doi:10.1123/pes.17.3.217

Fairclough, S. J., Weaver, R. G., Johnson, S., and Rawlinson, J. (2017). Validation of an observation tool to assess physical activity-promoting physical education lessons in high schools: SOFIT+. *J. Sci. Med. Sport* 21, 495–500. doi: 10.1016/j.jsams.2017.09.186

Huberty, J. L., Siahpush, M., Beighle, A., Fuhrmeister, E., Silva, P., & Welk, G. (2011). Ready for Recess: A Pilot Study to Increase Physical Activity in Elementary School Children. *Journal of School Health*, 81(5), 251–257. doi:10.1111/j.1746-1561.2011.00591.x

Janssen, I., & LeBlanc, A. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40. doi:10.1186/1479-5868-7-40

Kelder, S. H., Mitchell, P. D., McKenzie, T. L., Derby, C., Strikmiller, P. K., Luepker, R. V., & Stone, E. J. (2003). Long-term implementation of the CATCH physical education program. *Health Education & Behavior*, 30(4), 463–475. doi:10.1177/1090198103253538

Lopes, V., Rodrigues, L., Maia, J., & Malina, R. (2010). Motor coordination as predictor of physical activity in childhood. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(5), 663–669. doi:10.1111/j.1600-0838.2009.01027.x

McKenzie, T. (2015). *SOFIT (System for Observing Fitness Instruction Time): Description and procedures manual*. San Diego State University: San Diego.

McKenzie, T. (2009). *SOFIT-system for observing fitness instruction time: SOFIT protocol*. Retrieved from <http://activelivingresearch.org/sofit-system-observing-fitnessinstruction-time>

McKenzie, T., Marshall, S. J., Sallis, J. F., & Conway, T. L. (2000). Student activity levels, lesson context, and teacher behavior during middle school physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 249–259. doi:10.1080/02701367.2000.10608905

McKenzie, T., Sallis, J. F., & Nader, P. R. (1992). SOFIT—system for observing fitness instruction time. *Journal of Teaching in Physical Education*, 11(2), 195–205.

Nettlefold, L., McKay, H. A., Warburton, D. E. R., McGuire, K. A., Bredin, S. S. D., & Naylor, P. J. (2010). The challenge of low physical activity during the school day: at recess, lunch and in physical education. *British Journal of Sports Medicine*, 45(10), 813–819. doi:10.1136/bjism.2009.068072

Nike. (2015). *A practical Guide for School Leaders – Designed To Move Active Schools*.

Weaver, R.G., Webster, C.A., Erwin, H., Beighle, A., Beets, M.W., Choukroun, H, Kaysing, N. (2016) *Modifying the System for Observing Fitness Instruction Time to Measure Teacher Practices Related to Physical Activity Promotion: SOFIT+, Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 20:2, 121-130, DOI: 10.1080/1091367X.2016.1159208

Anexos

Anexo 1: Exemplo de Relatório/Reflexão de Aula

RELATÓRIO/REFLEXÃO

Discente: Ruben Antunes, M9016

<p>Unidade Didática: - Ginástica</p> <p>Nível: - Avançado</p>	<p>Data: 15/10/2019 Aulas 17 e 18</p> <p>Duração: 90 min</p> <p>Local: Exterior</p> <p>Ano/Turma: 11ºD</p>	<p>Sumário: Continuação do trabalho do passe, e lançamento em apoio no basquetebol.</p>	<p>Professor: Ruben Antunes</p>	<p>Nº de Alunos: 28</p> <p>Material: 20 Sinalizadores, 15 Bolas basquetebol, 15 coletes de 2 cores diferentes.</p>
---	--	--	--	--

Relatório/Reflexão acerca da lecionação:

Pontos positivos:

- Dinâmica criada entre alunos e professor;
- Os alunos foram questionados sobre os exercícios de modo a compreender as preferências dos mesmos, assim como dificuldades;
- Os alunos sem equipamento realizaram tarefas na aula;
- Os alunos conseguiram analisar os exercícios dos colegas e dar feedback entre os mesmos;
- Bom empenho por parte dos alunos nos exercícios realizados;
- Bom empenho motor dos alunos durante o decorrer da aula;
- Alunos motivados no fim da aula;
- Os alunos foram beber água em pequenos grupos nunca parando a turma por completo;
- Foram realizados alongamentos no final da aula.

Pontos a melhorar:

- Jogo de futebol humano pouco dinâmico ao início, no entanto foi introduzida uma variante condicionadora que os fez empenhar mais (consequência para as equipas que perdessem);
- Alunos pendurados em tabelas de basquetebol sem qualquer feedback sobre o assunto;
- Maior número de intervenções durante os exercícios;
- Ter em atenção ao controlo da turma após a explicação dos exercícios.

Relatório/Reflexão acerca da lecionação:

Unidade Didática: - Basquetebol	Data: 18/10/2019 Aulas 19 e 20	Sumário: Continuação do trabalho do passe, e lançamento em apoio no basquetebol.	Professor: Ruben Antunes	Nº de Alunos: 28
Nível: - Avançado	Duração: 90 min			Material: 20 Sinalizadores, 15 Bolas basquetebol, 15 coletes de 2 cores diferentes.
	Local: Pavilhão			
	Ano/Turma: 11ºD			

Pontos positivos:

- Bom controlo da turma tirando raras exceções;
- Os alunos foram informados da realização correta dos exercícios;
- Foi conseguido um bom empenho por parte dos alunos nos exercícios realizados;
- Foi dado feedback aos alunos durante a realização de todos os exercícios;
- Os alunos sem equipamento realizaram tarefas na aula;
- Dinâmica criada entre alunos e professor;
- Bom empenho por parte dos alunos nos exercícios realizados;
- Bom empenho motor dos alunos durante o decorrer da aula;




- Alunos motivados no fim da aula;
- Os alunos foram beber água em pequenos grupos nunca parando a turma por completo;
- Foram realizados alongamentos no final da aula.

Pontos a melhorar:


- As transições entre exercícios devem ser realizadas de forma mais rápida;
- Maior número de intervenções durante os exercícios;
- Tentar promover uma maior participação dos alunos com mais dificuldades e mais desmotivados durante a aula;
- Melhorar o posicionamento durante os exercícios;
- Ocorreu um erro na formação de equipas, o qual só foi diagnosticado no final da aula devido a disparidade de qualidade entre as mesmas.

Unidade Didática: - Basquetebol Nível: - Avançado	Data: 15/10/2019 Aulas 17 e 18 Duração: 90 min Local: Exterior Ano/Turma: 11ºD	Sumário: Continuação do trabalho do passe, e lançamento em apoio no basquetebol.	Professor: Ruben Antunes	Nº de Alunos: 28 Material: 20 Sinalizadores, 15 Bolas basquetebol, 15 coletes de 2 cores diferentes.
--	--	--	---------------------------------	--

	Objetivos	Esquema/ Organização	Descrição do Exercício	Componentes Críticas do Movimento	Material	t
PARTE INICIAL	-Chegada dos alunos ao Pavilhão; - Marcação de Presenças; - Apresentação dos conteúdos e objetivos da aula.	Os alunos sentam-se em semicírculo à frente do professor.	Informação Teórica acerca da lecionação da aula em questão.			15:10 15:15 5'
AQUECIMENTO	-Fomentar dinâmicas de grupo entre os alunos; -Preparar o sistema músculo-esquelético para o esforço e utilização do mesmo; -Diminuir o risco de lesões.	-A turma é dividida em 4 equipas de 7; -Os alunos realizam o exercício de aquecimento em dois grupos distintos, compostos por 2 equipas; -Cada grupo possui 3 bolas; Mobilização músculo-esquelética específica: -Os alunos separam-se e realizam os seguintes exercícios.	Descrição do Exercício: Breve explicação do exercício referindo objetivos e comportamentos pretendidos. Os alunos realizam o jogo de apanhadas, ficando estáticos ao toque. Variantes: -O exercício é realizado com os alunos que apanham a driblar a bola; -Os alunos com bola não podem ser apanhados; -Não se pode passar ao mesmo. Feedback de drible – Costuma ser demasiado alto. Pausa para mobilização músculo-esquelética específica: -Flexão e extensão dos dedos das mãos; -Rotação de punhos; -Rotação de cotovelos; -Rotação de ombros; -Flexão e extensão dos músculos dorsais; -Rotação de bacia; -Rotação de joelhos;	-Capacidade de reação; -Capacidade de interpretação do jogo e análise de possibilidades de ação.	10 Sinalizadores, 10 bolas de basquetebol, 15 coletes de 2 cores diferentes.	15:15 15:25 10'

			-Rotação de tomzelos;			
PARTE FUNDAMENTAL	-Melhorar técnica de lançamento em apoio;	 <p>-A turma é dividida em 4 equipas de 7; Cada equipa tem como objetivo realizar 10 passes; -Jogado em metade do campo.</p>	<p>Lançamentos:</p> <p>-Ao sinal do professor inicia-se a atividade</p> <p>-Os alunos procuram marcar 7 cestos em cada marca azul.</p> <p>-Quando conseguirem marcar os 7 cestos passam à marca seguinte, ganha a equipa que terminar primeiro os 4 percursos (24 cestos concretizados por equipa)</p> <p>-Alunos devem contar alto os cestos concretizado, para que o professor possa ter controlo sobre a atividade.</p>	-Resistência muscular; -Força; -Velocidade; -Realização correta do Passe picado; -Realização correta do Passe de peito.	Sinalizados, 1 bolas de basquete bol.	15:25 15:35 10'
	-Melhorar técnica de lançamento em apoio;	 <p>-A turma é dividida em 4 equipas de 7; Cada equipa tem como objetivo realizar o exercício em cada tabela.</p>	<p>Jogo de lançamentos:</p> <p>-Uma fila de alunos frente ao cesto na Linha de Lance Livre.</p> <p>-2 alunos de cada vez disputam o cesto tentando concretizar.</p> <p>-Os alunos encestam alternadamente (o aluno da frente lança seguido do de trás).</p> <p>-O aluno da frente tem que encestar primeiro que o de trás, caso contrário será eliminado.</p> <p>-Os alunos se lançarem e não encestarem procuram rapidamente recuperar a bola e voltar a encestar até concretizarem ou serem eliminados.</p> <p>Caso encesta ou seja eliminado entrega a bola ao aluno que se segue na fila, que lançará imediatamente dando continuidade ao jogo.</p> <p>Jogam até que fiquem apenas 2 alunos.</p>	-Resistência muscular; -Força; -Velocidade; -Realização correta do Passe picado; -Realização correta do Passe de peito; -Realização correta do lançamento em apoio.	8 bolas de basquete bol, sinalizados;	10:35 10:50 15"
	-Melhorar técnica de lançamento em apoio; -Melhorar técnica de drible.	 <p>-A turma é dividida em 4 equipas de 7;</p>	<p>Passe e corte:</p> <p>-2 Colunas, uma com bolas e outra sem.</p> <p>-Jogador 1, com bola, passa e corta para o cesto pela frente do professor, volta a receber e lança na passada.</p> <p>-Jogador 2 recebe o 1º passe e passa ao jogador que corta, desmarca-se por trás deste e corta para o cesto pela frente do professor.</p>	-Resistência muscular; -Força; -Velocidade; -Realização correta do Drible; -Realização correta do lançamento em apoio.	8 bolas de basquete bol;	10:50 11:05 15"

Universidade da Beira Interior
Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário
Estágio Pedagógico da Escola Quinta das Palmeiras – 2019/2020

		Cada equipa tem como objetivo realizar o exercício em cada tabela.	Vai ao ressalto, recupera a bola e vai para a coluna com bola. -Quem lança vai para a coluna sem bola			
	-Os alunos põem em prática o seu conhecimento técnico tático e técnico estratégico em situação de jogo	-Turma dividida em equipas de 7 elementos. -Jogam as 4 equipas em simultâneo nos 2 campos disponíveis	Jogo formal Jogo formal, condicionado: -Apenas lançamento em apoio; Variante: Obrigatoriedade de a bola passar por todos os elementos antes da marcação de um cesto.	-Resistência muscular; -Força; -Velocidade; -Realização correta do Passe picado; -Realização correta do Passe de peito; -Realização correta do lançamento em apoio.	2 Bolas de basquete bol, coletes;	11:05 11:20 15"
PARTE FINAL	-Melhorar equilíbrio e coordenação; -Retorno à calma; -Relaxamento do corpo de modo a haver uma maior recuperação muscular, diminuindo dores e probabilidade de lesões; -Balanço da presente aula, com referência aos aspetos negativos e positivos.	Exemplo: 	Realização de: Alongamentos; Reflexão da Aula.	-Os alongamentos devem ser feitos estaticamente não mais que 15 segundos; -Os alongamentos deverão ser realizados apenas num sentido (de cima para baixo ou de baixo para cima) num ambiente calmo.		11:20 11:25 5'
<p>Passe de Peito - Como o nome indica, com a bola à altura do peito esta é arremessada frontalmente na direção do alvo. Neste movimento os polegares é que darão a força ao passe e as palmas das mãos deverão apontar para fora no final do gesto técnico. Determinantes técnicas: Colocar os cotovelos junto ao corpo; Avançar um dos apoios; Executar um movimento de repulsão com os braços; Executar rotação dos pulsos; Após passe, ficar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo</p> <p>Passe picado - Muito semelhante ao passe de peito, tendo em conta que o alvo inicial é o solo; O ressalto da bola terá um objetivo comum ao do passe de peito, isto é, a mão alvo do colega ou as zonas próximas do peito. Determinantes técnicas: Colocar os cotovelos junto ao corpo; Avançar um dos apoios; Executar um movimento de repulsão com os braços; Executar rotação dos pulsos; Após passe, ficar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo; Dirigir o passe para baixo (solo) e para a frente.</p>						

Passe de ombro - É utilizado nas situações que solicitam um passe comprido. A bola é arremessada. É um tipo de passe com uma trajetória tensa (sem arco), e em direção ao alvo.

Determinantes técnicas:

Segurar a bola com as duas mãos e por cima do ombro;
Colocar o cotovelo numa posição levantada;
Avançar o corpo e a perna do lado da bola;
Fazer a extensão do braço e finalizar o passe para as distâncias maiores

Passe por cima da cabeça- É usado quando existe um adversário entre dois jogadores da mesma equipa.

Determinantes técnicas:


Elevar os braços acima da cabeça;
Avançar um dos apoios;
Executar o passe com o movimento dos pulsos e dos dedos.

Lançamento em apoio

Determinantes técnicas:

Partir da posição base ofensiva;
Orientar os apoios para o cesto – enquadramento com o cesto;
Fletir ligeiramente os membros inferiores, com o pé do lado da mão que lança ligeiramente avançado;
Agarrar a bola com as duas mãos, à altura da testa (ligeiramente do lado do lançamento), colocando a mão lançadora atrás e por baixo da bola e a outra mão numa posição lateral, com os polegares em T;
Participar com todo o corpo no ato de lançamento, inclinando-se com uma extensão dos membros inferiores e terminando com uma extensão dos membros superiores;
Fletir o pulso e dedos na fase final do lançamento, ficando com a mão direcionada para a frente e para baixo;
Executar o movimento de forma contínua.


Anexo 3: Exemplo de grelha de Avaliação Final – 2º Período

Ano: Turma:		 GRELHA DE AVALIAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA SECUNDÁRIO										Educação Física										Professor: Nuno Rodrigues													
Nº	NOME	DOMÍNIO DAS ATITUDES E VALORES		DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS, APTIDÕES E CAPACIDADES															Avaliação Final					Auto-aval. 1ºP	Auto-aval. 2ºP	Auto-aval. 3ºP									
				DIMENSÃO COGNITIVA									DIMENSÃO PSICOMOTORA																						
		30%			20%									50%																					
		1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	Aval. 1ºP	Aval. 2ºP	Média 1/2	Aval. 3ºP	Aval. Final					
1		19,3	19,3	0,0	18,00	18,00		17,10	17,0	17,10	17,0		17,6	17,5	0,0	19,0	16,0	18,0		17,7	6,0	6,0	6,0	15,3			18,1	16,9	17,5	###	#####	19			
2		18,8	19,0	0,0	17,00	16,00		17,00	12,3	17,00	12,3		17,0	14,1	0,0	17,0	15,0	14,0		15,3	6,0	6,0	6,3	16,4			16,7	16,7	16,7	###	#####	18			
3		18,0	18,3	0,0	11,00	14,00		10,60	11,0	10,60	11,0		10,8	12,5	0,0	16,0	15,0	15,0		15,3	6,0	6,0	6,0	14,7			15,2	15,3	15,3	###	#####	17			
4		19,5	19,5	0,0	20,00	18,00		20,00	18,0	20,00	18,0		20,0	18,0	0,0					5,5	6,0	6,0	6,0	14,5			18,0	16,7	17,4	###	#####	19			
5		19,3	19,3	0,0	19,20	14,00		19,20	17,5	19,20	17,5		19,2	15,8	0,0	12,0	13,0	14,0		13,0	6,5	6,5	6,0	14,0			16,1	15,9	16,0	###	#####	18			
6		19,8	19,8	0,0	19,20	18,00		19,20	17,5	19,20	17,5		19,2	17,8	0,0	17,0	16,0	19,0		17,3	6,0	6,5	6,0	15,8			18,4	17,4	17,9	###	#####	19			
7		18,8	18,5	0,0	19,00	15,00		19,00	15,5	19,00	15,5		19,0	15,3	0,0	14,0	14,0	14,0		14,0	6,0	6,0	6,6	14,2			16,4	15,7	16,1	###	#####	17			
8		17,8	18,0	0,0	18,20	14,00		18,20	17,3	18,20	17,3		18,2	15,6	0,0	13,0	13,0	18,0		14,7	6,0	6,5	6,0	13,2			16,3	15,1	15,7	###	#####	17			
9		18,5	18,5	0,0	18,40	16,00		18,40	13,8	18,40	13,8		18,4	14,9	0,0	18,0	17,0	16,0		17,0	6,0	6,0	6,0	15,0			17,7	16,0	16,9	###	#####	18			
10		19,0	19,0	0,0	19,60	15,00		19,60	16,8	19,60	16,8		19,6	15,9	0,0	20,0	17,0	15,0		17,3	6,0	6,0	6,0	16,0			18,3	16,9	17,6	###	#####	17			
11		18,8	17,3	0,0	18,10	15,00		18,10	17,0	18,10	17,0		18,1	16,0	0,0	14,0	14,0	15,0		14,3	6,0	6,0	6,0	13,7			16,4	15,2	15,8	###	#####	16			
12		19,5	19,5	0,0	17,00	16,00		18,20	16,3	18,20	16,3		17,6	16,1	0,0	16,0	15,0	17,0		16,0	6,0	6,0	6,0	15,3			17,4	16,7	17,1	###	#####	17			
13		18,3	18,3	0,0	17,80	17,00		17,80	15,5	17,80	15,5		17,8	16,3	0,0	17,0	17,0	15,0		16,3	6,5	6,5	6,0	15,3			17,2	16,4	16,8	###	#####	18			
14		18,8	18,8	0,0	16,50	16,00		16,50	16,0	16,50	16,0		16,5	16,0	0,0	15,0	15,0	15,0		15,0	6,0	6,0	6,4	14,8			16,4	16,2	16,3	###	#####	17			
15		18,3	18,3	0,0	18,50	17,00		18,50	15,5	18,50	15,5		18,5	16,3	0,0	19,0	18,0	16,0		17,7	6,0	6,0	6,0	16,3			18,0	16,9	17,5	###	#####	18			
16		19,3	19,0	0,0	18,30	16,00		18,30	18,0	18,30	18,0		18,3	17,0	0,0	18,0	17,0	17,0		17,3	6,0	6,5	6,9	15,8			18,1	17,0	17,5	###	#####	18			
17		17,8	17,8	0,0	18,50	14,00		18,50	17,0	18,50	17,0		18,5	15,5	0,0	14,0	14,0	16,0		14,7	6,0	6,0	6,9	14,3			16,4	15,6	16,0	###	#####	17			
19		17,0	17,0	0,0	19,60	16,00		19,60	16,5	19,60	16,5		19,6	16,3	0,0	14,0	15,0	20,0		16,3	6,0	6,0	6,0	15,0			17,2	15,9	16,5	###	#####	18			
20		17,8	17,8	0,0	18,00	15,00		18,00	17,0	18,00	17,0		18,0	16,0	0,0	13,0	15,0	16,0		14,7	6,0	6,5	6,0	14,8			16,3	15,9	16,1	###	#####	17			
21		19,5	19,5	0,0	18,60	17,00		18,60	17,5	18,60	17,5		18,6	17,3	0,0	17,0	18,0	17,0		17,3	20,0	6,5	6,4	17,6			18,2	18,1	18,2	###	#####	18			
22		0,0	17,8	0,0	0,00	13,00		0,00	9,8		9,8		0,0	11,4	0,0					2,0	2,0	6,6	11,9			#VALOR!	13,5	#####	###	#####					
23		0,0	0,0	0,0	0,00			0,00					0,0	0,0	0,0												#VALOR!	###	#####	###	#####				
24		0,0	0,0	0,0	0,00			0,00					0,0	0,0	0,0												#VALOR!	###	#####	###	#####				
25		0,0	0,0	0,0	0,00			0,00					0,0	0,0	0,0												#VALOR!	###	#####	###	#####				
26		0,0	0,0	0,0	0,00			0,00					0,0	0,0	0,0												#VALOR!	###	#####	###	#####				

Anexo 4: Exemplo de grelha de avaliação, relativa à modalidade de ginástica

Ginástica									Total	Notas Finais
	P.Flexibilidade (Espargata, ponte, bandeira)	P. Equilíbrio (Vális, vira)	P.Força (Angulo, Sapo, Pino)	Pino (De cabeça ou de braços)	Rolamentos	Elementos de Ligação	Observações			
1	4	4	/	4	5	5	Roda 4	22	14,66667	
2	4	4	/	3	4	4	Roda 3	19	12,66667	
3	4	4	3	4	4	5	Roda 3	24	16	
4	4	3	3	3	4	4	Roda 4	21	14	
5	5	5	/	4	4	4	Roda 4	22	14,66667	
6	X	4	X	X	X	5	X	9	6	
7	5	4	X	X	X	4	X	13	8,66667	
8	4	3	/	3	4	3	Roda 3	17	11,33333	
9	4	4	4	3	4	4	Roda 3	23	15,33333	
10	4	4	/	4	4	3	Roda 4	19	12,66667	
11	5	5	/	4	5	5	Roda 4	24	16	
12	-	-	-	-	-	-	Atestado Médico	0	0	
13	5	5	/	3	5	4	Roda 4	22	14,66667	
14	5	4	3	3	3	4	Roda 3	22	14,66667	
15	4	4	4	3	4	4	Roda 4	23	15,33333	
16	5	4	3	3	4	4	Roda 4	23	15,33333	
17	5	5	3	4	5	4	Roda 5	26	17,33333	
18	4	4	/	3	4	3	Roda 3	18	12	
19	4	3	-	3	4	4	Roda 3	18	12	
20	4	4	/	4	5	4	Roda 4	21	14	
21	3	4	3	3	4	4	Roda 3	21	14	
22	4	4	5	5	3	3	Roda 3	24	16	
23	4	4	/	3	5	5	Roda 3	21	14	
24	4	5	4	4	4	4	Roda 3	25	16,66667	
25	4	4	/	3	4	4	Roda 3	19	12,66667	
26	5	4	5	4	5	4	Roda 3	27	18	
27	5	4	3	3	4	5	Roda 4	24	16	
28	5	5	X	X	5	5	Roda 4	20	13,33333	
29	-	-	-	-	-	-	Atestado Médico			

Anexo 5: Exemplo de Teste de Avaliação

Escola Secundária Quinta das Palmeiras	TESTE DE AVALIAÇÃO	Professor Estagiário: Ruben Antunes Professor: Nuno Rodrigues	
11º C	Educação Física	2º PERÍODO	
Nome: _____		Nº _____	Classificação: _____ Valores

1. Assinale com um "X" a opção que corresponde a cada situação. (0.5 Valores cada, 6,5 Valores no total)

Modalidade: Badminton						
	Clear	Remate	Lob	Drive	Amorti	Nenhuma das Hipóteses
Movimento contínuo da raquete para cima, imprimindo trajetória alta e profunda; Movimento pendular ascendente em relação ao volante, impacto à frente do corpo.			X			
Rotação dos ombros e extensão do membro que executa o batimento; Batendo o volante por cima e à frente da cabeça, imprimindo uma trajetória alta e profunda.	X					
Batimento que diminui de intensidade na fase final, promovendo uma trajetória do volante baixa, tensa e curta.						X
Ponto de impacto da raquete com o volante mais à frente que no clear e raqueta inclinada à frente, imprimindo maior velocidade ao movimento e consequentemente ao volante.		X				
Batimento que pode assemelhar-se à técnica de remate ou clear; Desaceleração repentina do movimento do membro superior imediatamente após o impacto.					X	
Posicionamento lateral em relação à rede; Peso corporal no pé de apoio e raquete à altura do ombro; Trajetória tensa e rápida ao volante.				X		

Modalidade: Basquetebol								
	Passe de Peito	Passe Picado	Passe de Ombro	Recepção	Drible de Progressão	Lançamento em Apoio	Lançamento na Passada	Nenhuma das hipóteses
Partindo de posição base ofensiva, enquadrar-se ao cesto, segurar a bola com ambas as mãos, realizar extensão de membros superiores, tronco e lançar a bola.						X		
Membros superiores esticados, dedos abertos, deslocar-se ao encontro da bola.				X				
Passe utilizado em grandes distâncias.			X					
Realizado à altura da cintura batendo a bola ao lado do tronco.					X			
Passe utilizado em distâncias curtas e médias, quando existe um adversário entre o jogador que possui a bola e outro seu colega de equipa.		X						
Bola dominada entre as mãos, realização de dois apoios no solo, elevar o joelho e lançar a bola.							X	
Passe utilizado em distâncias curtas e médias.	X							

2. Assinale com um "V" as opções que considerar Verdadeiras e com um "F" as opções que considerar Falsas, corrigindo as mesmas (corrigir as FALSAS). (0.5 Valores, 5 Valores no total)

2.1 No badminton, um jogo oficial termina quando um jogador ganha três sets.
F _____

2.2 No badminton, o jogo é disputado apenas entre 2 jogadores, sendo uma modalidade apenas individual.
F _____

2.3 No badminton, um set pode terminar com a pontuação de 31-29.
F _____

2.4 No badminton, um set é disputado até aos 23 pontos com uma diferença mínima de 2 pontos.
F _____

2.5 No badminton, eu faço serviço do lado esquerdo quando a minha pontuação é par e do lado direito quando a minha pontuação é ímpar.
F _____

2.6 No basquetebol, após receber a bola, devo enquadrar-me com o cesto.
V _____

2.7 No basquetebol, o drible de proteção é feito com a mão mais afastada do adversário.
V _____

2.8 No basquetebol, a partida tem a duração de 60 minutos divididos por 4 períodos
F _____

2.9 No basquetebol, a bola é considerada fora quando toca as linhas laterais, as linhas finais ou o solo fora das linhas delimitadoras.
V _____

2.10 No basquetebol, quando o arbitro considera que houve um contacto através de uma tentativa ilegítima de jogar a bola, pode ser assinalada uma falta antidesportiva.
V _____

Anexo 6: Programa Multiactividades



Universidade da Beira Interior
Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário
Estágio Pedagógico da Escola Quinta das Palmeiras – 2019/2020



Multiatividades

(Desporto Escolar)

Horário: Terça-feira das 13:30h às 15h (semana sim, semana não);

Data de início: 15 ou 22 de Outubro;

Planeamento de atividades:

-Dois treinos por mês, possibilidade de pelo menos um ser na Ubi?

Assuntos a abordar:

- 1- Material – Aula teórica/experimental;
- 2- Cordas – Nós básicos – Aula experimental;
- 3- Arco e flecha – Aula teórica/experimental;
- 4- Rappel – Montagens de rappel, Segurança e técnicas – Aula teórica/experimental;
- 5- Escalada – Montagem de sistemas, Segurança – Aula teórica/experimental;
- 6- Escalada – Aula experimental, Ubi
- 7- Rappel – Bloqueio de rappel e descer em autonomia – Aula teórica/experimental;
- 8- Escalada – Manobra de topo – Aula teórica/experimental;
- 9- Manobras de cordas – Aula teórica/experimental.

ATIVIDADE DE MULTIATIVIDADES

Vem
experimentar
Escalada
e Rapel



Quarta
20 de Novembro

Das 14h às 16h

Na Universidade da Beira Interior

Informa-te/inscreve-te com o teu
professor de Educação Física

Anexo 8. Guião de Entrevista

1. O que é para si a Educação Física?
2. O PNEF tem como objetivo a melhoria da condição física. Dá importância a este objetivo? Como o operacionaliza?
 - a. Tem como objetivo que os seus alunos estejam pelo menos 50% do tempo de aula em AFMV?
 - b. Como operacionaliza esse objetivo?
 - c. Para si, quais são os principais constrangimentos para atingir este objetivo?
3. Quais os aspetos ou conteúdos mais relevantes no decorrer da aula?
4. Tem como preocupação/objetivo que todos os alunos estejam ativos em simultâneo durante todas as atividades da aula?
 - a. Que estratégias utiliza para concretizar este objetivo?
5. Como avalia e controla a evolução das capacidades motoras dos alunos?