



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Covilhã | Portugal

Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico

Tiago Belo Patita

Relatório para obtenção do Grau Mestre em
Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

Co-orientador: Prof. Doutor Aldo Filipe Matos Moreira Carvalho da Costa

Covilhã, outubro de 2016



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico

Tiago Belo Patita

Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre em
Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

Co-orientador: Prof. Doutor Aldo Filipe Matos Moreira Carvalho da Costa

Covilhã, outubro de 2016

Agradecimentos

Várias pessoas de uma forma ou de outra foram contribuindo para que esta etapa, uma das mais importantes para mim a nível académico, fosse concluída com sucesso, ajudando-me a atingir os objetivos pretendidos.

Em primeiro lugar quero agradecer ao Agrupamento de escolas Amato Lusitano de Castelo Branco, ao Diretor João Belém e ao professor orientador António Martins. Agradeço a oportunidade de poder lecionar aulas no local onde finalizei o meu ensino secundário e também a disponibilidade, ajuda, transmissão de conhecimentos que me deram ao longo deste ano letivo. Foi muito bom ser recebido por todas as pessoas que me tinham visto como aluno e agora como professor estagiário.

Agradeço a todos os professores do Mestrado em Educação Física da Universidade da Beira Interior por todas as ferramentas que me transmitiram para ser um bom profissional, destacando o Professor Dr. Aldo Costa por toda a disponibilidade e paciência que teve para ajudar na realização do trabalho de Seminário.

A todos os amigos que me ajudaram e apoiaram nesta etapa, pelo companheirismo e pela alegria que me trazem.

Por fim, e em especial à minha namorada pela companhia, pela dedicação, pelo o empenho, pela insistência, pelos incentivos...obrigado por estares sempre, obrigado por me fazeres melhor e por seres o melhor de mim.

Resumo Capítulo 1

Neste capítulo são expostos alguns aspetos considerados relevantes durante o estágio pedagógico que efetuei ao longo do ano letivo 2015/2016, no âmbito do mestrado em ensino de educação física no ensino básico e secundário, realizado no Agrupamento de Escolas Amato Lusitano em Castelo Branco, nomeadamente:

- Os meus objetivos e expectativas enquanto estagiário inculcido em contexto real, bem como o que me levou a optar pela área de ensino de educação física;
- Os objetivos do agrupamento, tal como a sua caracterização física e das instalações desportivas;
- Os principais aspetos a referir na organização e planeamento do ano curricular referentes à turma que lecionei, destacando o planeamento detalhado de uma unidade didática, neste caso de futebol;
- Resultados com diferentes objetivos. O primeiro conjunto de resultados foi utilizado como ferramenta de caracterização dos alunos e o segundo como instrumento de reflexão onde se pretende perceber a opinião dos alunos sobre as aulas de educação física;
- As principais componentes do trabalho realizado no âmbito de direção de turma e conselho de turma, bem como as atividades do desporto escolar e atividades do grupo disciplinar e grupo de estágio;
- Uma reflexão contendo os aspetos considerados como positivos e negativos, e as considerações finais acerca do contributo do estágio para a minha formação profissional, que servirá como uma ferramenta importante para ajudar a desenvolver as minhas apetências enquanto professor de educação física.

Palavras-chave

Aprendizagem; planeamento; Lecionação

Resumo Capítulo 2

O trabalho desenvolvido neste capítulo tem como objetivo perceber a eficácia da auto-observação relativamente a outros métodos de ensino mais convencionais, e ainda explicar o papel que a percepção cinestésica dos alunos tem na aprendizagem do próprio desempenho motor, identificando assim, os desvios relativamente às componentes críticas da habilidade motora.

A amostra foi constituída por 2 grupos de 15 alunos com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos, sendo 18 do sexo masculino e 12 do sexo feminino. O grupo de controlo irá receber instrução verbal mais feedback; e o grupo de intervenção recebe instrução verbal, feedback e visualização da própria execução do movimento.

O resultado mostrou que embora a aprendizagem não tivesse uma evolução estatisticamente significativa, o grupo experimental teve uma melhoria significativa relativamente à percepção real final. Conclui-se portanto que a percepção tem uma melhoria na fase inicial de aprendizagem através da auto-observação da habilidade motora.

Palavras-chave

Auto-observação; Auto-percepção; Cinestésica

Índice

<u>Introdução</u>	1
<u>Capítulo 1 - Estágio Pedagógico</u>	3
1.Introdução	3
2.Objetivos	4
2.1.Objetivos do estagiário.....	4
2.2.Objetivos do agrupamento	5
2.3.Objetivos do grupo de Educação física	6
3.Metodologia	7
3.1. Caraterização da Escola.....	7
3.1.1.Órgãos	10
3.2 Lecionação.....	10
3.2.1.Amostra	11
3.2.1.1. - Caraterização da Turma de 11º CT4.....	11
3.2.1.2. - Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC)	14
3.2.2 Planeamento	38
3.2.2.2 Turma 11º CT4.....	38
3.3 Recursos Humanos.....	43
3.4 Recursos Materiais.....	43
3.5. Direção de Turma	44
3.6. Reflexão.....	46
3.7 - Atividades não letivas	50
3.6.1. Atividades do Grupo Disciplinar.....	50
3.6.2. Atividades do Grupo de Estágio	51
4.Considerações Finais	52
5.Bibliografia	53

Capítulo 2 - Seminário.....	55
1.Introdução	55
2 Metodologia.....	56
2.1.Amostra	56
2.2.Instrumentos	57
2.3.Procedimentos.....	57
2.3.1.Intervenção pedagógica para ensino do serviço de ténis.....	57
2.3.2.Avaliação do desempenho técnico no serviço de ténis	58
2.3.3.Avaliação da percepção do desempenho técnico dos sujeitos.....	59
2.4.Análise estatística.....	59
3.Resultados	59
4.Discussão.....	61
5.Conclusão	63
6.Bibliografia	64
<u>Anexos</u>	<u>67</u>

Índice de Figuras

Figura 1 - Distribuição distritos de Portugal.....	8
Figura 2 - Distribuição dos municípios do Distrito de Castelo Branco.....	8
Figura 3 - Distribuição das freguesias do Concelho de Castelo Branco.....	9
Figura 4 - Agrupamento de Escolas Amato Lusitano - Castelo Branco.....	10

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Avaliação diagnóstica de Futebol.....	27
Tabela 2 - Unidade didática futebol.....	28
Tabela 3 - Avaliação Sumativa de Futebol.....	34
Tabela 4 - Critérios de avaliação do grupo de educação física.....	35
Tabela 5 - Exercícios da parte principal da aula.....	36
Tabela 6 - Plano anual da turma 11ª CT4.....	39
Tabela 7 - Reuniões Direção de Turma e Conselho de Turma.....	46
Tabela 8 - Competições durante o ano letivo do xadrez no desporto escolar.....	51
Tabela 9 - Componentes críticas determinantes, “ Manual de Ténis na Escola” (2010).....	58
Tabela 10 - Medidas de tendência central e de dispersão para as diferentes componentes críticas consideradas no estudo da auto-perceção e da avaliação técnica do serviço de ténis (grupo de controlo).....	60
Tabela 11 - Resultados do teste ANOVA one way.....	61

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Preocupação dos alunos em ter uma alimentação saudável	12
Gráfico 2 - Preocupação dos alunos em ter uma boa condição física	12
Gráfico 3 - Gosto dos alunos pelo desporto.....	13
Gráfico 4 - Regularidade com que os alunos praticam desporto	13
Gráfico 5 - Prática de desporto federado pelos alunos	13
Gráfico 6 - Problemas de saúde	14
Gráfico 7 - Os exercícios realizados pelo professor.....	40
Gráfico 8 - Tarefas da aula.....	41
Gráfico 9 - Correção do professor.....	41
Gráfico 10 - Perguntas efetuadas pelo professor.....	42
Gráfico 11 - Criação de exercícios dos alunos.....	42

Introdução

Este relatório de estágio pedagógico está inserido no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior na Covilhã, e pretende descrever o meu percurso durante este ano letivo, 2015/2016, no Agrupamento de Escolas Amato Lusitano em Castelo Branco.

Segundo Martins J. (2015), todas as atividades do estágio devem ser organizadas como projetos, centrados na formulação e na realização de objetivos de formação pedagógica, organizacional e científica dos estagiários, não isoladamente, mas integrando-se na dinâmica de aperfeiçoamento da pedagogia praticada na escola, na perspetiva do benefício tanto dos alunos como da comunidade educativa.

Pretende-se orientar o aluno para o contexto escolar, onde possa convergir os conhecimentos adquiridos durante os dois anos do Mestrado em Ensino de Educação Física envolvendo as dimensões pedagógicas, didáticas e conhecimento científico. Espera-se assim desenvolver as competências ideais para futuros professores de educação física, mas também para um conjunto vasto de áreas profissionais. É assim importante expor o formando a situações reais que acontecem em contexto escolar permitindo ter maior desenvolvimento e adaptação a todos os acontecimentos no ambiente escolar.

Silva (1997), citado por Ribeiro V. et al (2015) indica que a fundamentação teórica obtida até ao momento do estágio e a realidade educacional, transforma esta etapa da formação inicial em um contexto apropriado para o aparecimento de preocupações e dilemas.

Filho R. (2015), citando Pimenta e Lima (2011) afirma que o estágio curricular deve promover a relação entre a formação inicial e a prática, integrando o processo de formação docente com o campo de atuação, não somente enquanto objeto de análise e de investigação, mas também como objeto de interpretação crítica. Ou seja, o formador deve evoluir não só com a descoberta de competências de ensino mas também refletir sobre as mesmas, pois é esta reflexão que irá servir de base do seu método de atuação como professor.

O Estágio proporcionou-me adquirir uma experiência enriquecedora no sentido de colocar em prática de forma mais regular tudo o que aprendi durante o mestrado em Ensino de Educação Física. Serviu claramente para perceber todas as preocupações que um professor deve ter não só em termos de lecionação das aulas, mas também toda a relação com o meio envolvente.

O principal objetivo deste relatório é descrever o trabalho de estágio realizado ao longo deste ano letivo, e naturalmente, refletir e expor os conhecimentos adquiridos através das várias fontes de aprendizagem ao longo da minha prática pedagógica.

Portanto, de seguida serão apresentados os objetivos do estagiário, da escola, e do grupo de Educação Física. Posteriormente a metodologia que contempla a caracterização do agrupamento de escolas, da turma responsável, bem como todo o seu planeamento, abordando os recursos humanos e materiais disponíveis. São também apresentadas algumas ferramentas relacionadas com a direção de turma, tal como todas as atividades desenvolvidas no âmbito do desporto escolar e do grupo de estágio. Por fim, será descrita uma reflexão das competências adquiridas, estratégias adotadas para diversas ocasiões e como conclusão do primeiro capítulo é produzido um resumo com as considerações finais, fundamentando as mais relevantes, como os aspetos positivos e negativos de todo o meu desempenho.

Simultaneamente, será descrito todo o projeto científico criado no âmbito da unidade curricular Seminário I e II realizado conjuntamente com a lecionação das aulas, cujo tema é “Influência da auto-observação e Perceção Cinestésica na Aprendizagem de uma Habilidade Motora”. Com este trabalho pretende-se perceber a eficácia da auto-observação relativamente a outros métodos de ensino na aprendizagem, e perceber se a capacidade de perceção do próprio desempenho motor tem influência na eficácia da aprendizagem.

Capítulo 1 - Estágio Pedagógico

1. Introdução

“É preciso sentir a necessidade da experiência, da observação, ou seja, a necessidade de sair de nós próprios para aceder à escola das coisas, se as queremos conhecer e compreender.”
(Émile Durkheim)

O estágio pedagógico é o culminar de uma formação que pretende colocar à prova as competências dos alunos da área da educação física com a aplicação dos conhecimentos da prática letiva em contexto real no meio escolar. Este deve dar as ferramentas essenciais ao formador para se adaptar da melhor forma à realidade do contexto escolar.

Um estudo levado a cabo por Marcon D. et al (2007) onde se procurou identificar atividades práticas como componente curricular, que contribuem para a construção das competências pedagógicas dos estudantes-professores na formação inicial em Educação Física, realçou a importância das atividades práticas para a formação dos professores, tanto as práticas desportivas como pedagógicas, desenvolvidas com os colegas e, principalmente, com os alunos da comunidade. Enquanto principais elementos constituintes da prática como componente curricular, que mais contribuem para o desenvolvimento das competências pedagógicas destacou-se a realização dos planos de aula, a possibilidade de aproximação ao contexto escolar, o acompanhamento do professor-formador, as reflexões e os debates sobre a prática pedagógica, a inserção gradual no mundo da docência, como preparação para os estágios supervisionados, e a descoberta da vocação para ser professor.

Para Carvalhinho e Rodrigues (2004), citado por Medeiros J. (2011), é um momento da formação decisivo para a aquisição de conhecimentos pedagógicos diversificados.

Segundo Teixeira N. (2013), ser professor é uma tarefa complexa uma vez que resulta de uma interação de experiências e conhecimentos que interferem de forma decisiva na educação biopsicossocial dos alunos. Cabe assim ao professor entender que serve como modelo para o aluno não só nos conhecimentos práticos que ensina, mas também na formação de um ser holístico com grande influência nos diferentes níveis da sociedade.

No que diz respeito ao estágio pedagógico, este relatório pretende descrever o conjunto de vivências experienciadas ao longo deste ano letivo, bem como das atividades organizadas em consonância com o grupo de educação física, expondo uma apreciação crítica e reflexiva de todo o trabalho efetuado na mesma.

Portanto este estágio irá forçar-se em quatro grandes áreas:

- Ensino-Aprendizagem, onde o estagiário se deve inserir em toda a atividade pedagógica, no planeamento, organização, lecionação, e colaboração nas atividades relativamente às turmas atribuídas.
- Direção de Turma / Relação com o Meio, onde o estagiário deve ter a noção de toda a responsabilidade, organização e informação que é efetuada na relação com os encarregados de educação
- Desporto Escolar / Intervenção na Escola, onde o formador deve contemplar o cumprimento do programa, bem como a atividade do Desporto Escolar.
- Atividade de carácter Científico-Pedagógico, em que o estagiário deve procurar sempre interligar as aprendizagens académicas com o contexto real. Este aspeto será preconizado sob a forma de estudo científico no capítulo 2.

2. Objetivos

2.1. Objetivos do estagiário

Este espaço pretende relatar a minha formação, o que me levou a tomar a decisão de seguir a profissão de professor de educação física e descrever quais as minhas perspetivas para o ano letivo.

A construção do futuro faz-se pelo passado e pelo presente. Creio que as minhas escolhas passam pelo contexto onde estive inserido, pelas minhas experiências, pelos gostos, pelo sucesso e pelas crenças que fui adquirindo.

Desde muito cedo notei que tinha aptidão para à prática de desporto. Aos 9 anos entrei para um clube de futebol onde permaneci durante 8 anos. No final do 9º ano optei por ingressar num curso tecnológico de desporto em Torres Novas, e mais tarde em Castelo Branco, onde me foram dadas competências de organização, e gestão de atividades desportivas.

A área de ensino sempre me fascinou. Poder moldar algo que à partida está aberto a novos conhecimentos e formatar à nossa maneira é algo que me enche de orgulho. Aos 17 anos comecei como treinador adjunto de uma equipa de futebol e desde aí, tenho tido sempre contacto com treinos de futebol até hoje. Em contexto escolar, fui-me apercebendo que poderia fazer algo diferente daquilo que foram as experiências que tive como aluno de educação física. Tornei-me cético em relação às temáticas que se lecionava, uma vez que havia pouca diferenciação da aprendizagem independentemente do ano de escolaridade e assim os

alunos não desenvolviam as suas capacidades. Por exemplo, desde o 5º ano até ao 12º ano era ensinado o lançamento na passada no basquetebol ou o passe frente-a-frente no futebol.

Na universidade da Beira Interior depois de ter tirado o curso de ciências do desporto que me deu bases gerais da prática desportiva, optei por me especializar no ensino de educação física. Sendo assim, tive a oportunidade de poder aperfeiçoar a transmissão de conhecimentos práticos do desporto, e interligar toda a experiência em prática desportiva e pedagógica, com todo o conhecimento científico.

Durante o mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário os alunos foram colocados em ambientes semelhantes ao contexto escolar através do planeamento e organização de planos de aulas e lecionação das mesmas. No entanto, em contexto escolar pretendo atingir alguns objetivos mais específicos, tais como:

- Transmitir conhecimento prático aliado ao conhecimento científico aos alunos;
- Transmitir valores e regras essenciais aplicadas não só dentro do espaço físico da aula, mas também fora da escola;
- Perspetivo aumentar o gosto pela prática desportiva e fazer entender a importância da mesma relativamente à saúde;
- Adquirir e partilhar conhecimentos com os restantes professores do núcleo de educação física;
- Aumentar o conhecimento relativo a algumas matérias;
- Aumentar o conhecimento relativo às avaliações e aplicar a mesma de forma justa;
- Adquirir conhecimento de todo o meio envolvente ao meio escolar.

2.2.Objetivos do agrupamento

O Agrupamento pretende ser reconhecido como referência de excelência pelo sucesso académico e pela qualidade da formação prestada em vários domínios, tais como: científico, tecnológico, desportivo, artístico, educação especial e cidadania.

A missão do Agrupamento é promover o sucesso individual dos alunos, favorecer a aquisição de bases científicas sólidas com vista ao prosseguimento dos estudos e oferecer percursos formativos diversificados que permitam integração imediata no mundo do trabalho e a inclusão de alunos com necessidades educativas especiais, através de projetos especializados.

Os objetivos e as metas que constam no projeto educativo do agrupamento, constituem as linhas orientadoras da ação educativa, concretizando-se no planeamento anual (Plano Anual de Atividades) e nas estratégias pedagógicas de desenvolvimento do Currículo Nacional, adequadas sempre que possível ao contexto social e cultural do Agrupamento. Assim o agrupamento procura:

- Criar condições e mecanismos que conduzam à melhoria das situações de ensino e aprendizagem e de organização do currículo, promovendo o trabalho colaborativo entre professores e a adoção de estratégias de diferenciação pedagógica;
- Efetivar a articulação curricular entre os níveis e ciclos de educação e o ensino do Agrupamento, valorizando os conhecimentos dos alunos definidos nos perfis de transição;
- Avaliar aprendizagens e competências de forma contínua e formativa, fomentando a auto e heteroavaliação e centrando o processo de avaliação não só nos resultados, mas também nos processos.

Tem ainda como metas a atingir:

- Melhorar a qualidade do sucesso escolar nas diversas áreas/disciplinas;
- Suscitar uma mudança contínua na cultura do Agrupamento, aumentando os hábitos de participação e competências de trabalho colaborativo dos professores;
- Proporcionar momentos de formação que permitam uma melhor articulação entre as perspetivas teóricas e a prática dos docentes e não docentes na sala de aula e no Agrupamento;
- Promover a utilização por parte dos professores de estratégias de ensino que se traduzam numa maior eficácia da aprendizagem dos alunos;
- Promover uma gestão mais eficaz do currículo escolar;
- Desenvolver a articulação entre todos os níveis de educação e ensino lecionados no Agrupamento;
- Melhorar o funcionamento de todos os setores das escolas do Agrupamento;
- Desenvolver uma cultura de avaliação do Agrupamento.
- Privilegiar o desenvolvimento de competências ao nível da língua Portuguesa e da Matemática;
- Privilegiar também o desenvolvimento de competências ao nível da educação para a cidadania e promover um comportamento adequado dos alunos;
- Promover a educação para a saúde;
- Integrar as tecnologias de informação e comunicação no processo de ensino/aprendizagem.

2.3. Objetivos do grupo de Educação física

- Organizar um planeamento distribuído pelos diferentes períodos do ano letivo, que deverá ser cumprido por todos os professores do grupo;
- Distribuir os conteúdos programáticos em unidades didáticas;
- Proporcionar aos alunos do 11º e 12º ano a oportunidade de escolher algumas modalidades a ser lecionadas;

- Definir o modelo de avaliação a utilizar nas unidades didáticas a lecionar;
- Utilizar os critérios de avaliação definidos no Agrupamento/Grupo de Educação Física;
- Facultar aos alunos os critérios de avaliação adotados para cada ciclo de ensino e proceder ao esclarecimento de dúvidas que daí possam surgir;
- Optar por unidades de ensino constantes do programa, que possam ser desenvolvidas na escola, mediante o material e instalações desportivas existentes;
- Definir o esquema rotativo de utilização das instalações desportivas e do material existente;
- Elaborar as atas de grupo, sendo a ordem para a sua elaboração determinada pela antiguidade, interrompida pela entrada em serviço de algum professor colocado de novo ou, ainda, determinada pela opção voluntária de algum colega que se comprometa a fazê-las no decurso de todo o ano letivo;
- Caracterizar e gerir segundo normas específicas os recursos materiais;
- Entregar ao coordenador de grupo uma fotocópia dos testes realizados no domínio cognitivo para constar no dossier de grupo;
- Proceder à marcação de faltas aos alunos;
- Proporcionar aos alunos dos 11º e 12º anos, no final do 3º período letivo o momento da avaliação de recuperação de nota em 2 das 3 seguintes matérias; Desporto Coletivo 1, Desporto Coletivo 2 e Opção 1 (Badminton ou Ténis) e ainda, a Ginástica/Atletismo;

3. Metodologia

3.1. Caracterização da Escola

A Escola Secundária Amato Lusitano situa-se perto do centro da cidade de Castelo Branco. A cidade é capital de distrito da Beira Baixa na zona centro do país. Esta região tem cerca de 38 542 habitantes e uma área metropolitana que abriga 41 631 habitantes. É sede de um dos maiores municípios portugueses, com 1438,19 km² de área e 56 109 habitantes (albicastrenses) (2011), subdividido em 25 freguesias. O município é limitado a norte pelo município do Fundão, a leste por Idanha-a-Nova, a sul pela Espanha, a sudoeste por Vila Velha de Ródão e a oeste por Proença-a-Nova e por Oleiros.



Figura. 1 - Distribuição dos Distritos de Portugal



Figura. 2 - Distribuição dos municípios do Distrito de Castelo Branco



Figura. 3 - Distribuição das freguesias do Concelho de Castelo Branco

A escola secundária de Amato Lusitano era a antiga escola técnica - Escola Comercial e Industrial de Castelo Branco, construída em 1962 e onde se administravam cursos técnicos, na área da mecânica, da eletricidade, da contabilidade e secretariado. A partir de 1974, com a centralização da educação, o ensino passou a ser unificado e a escola passou a designar-se Escola Secundária de Castelo Branco com turmas desde o 7.º ao 11.º ano, tendo sido posteriormente acrescentado o 12.º ano ao Sistema Educativo português. Em 1987, passou a designar-se Escola Secundária de Amato Lusitano. O Patrono da escola, João Rodrigues de Castelo Branco nasceu nesta cidade em 1511. Médico erudito do século XVI, foi um dos mais destacados representantes do humanismo renascentista. Professor universitário em Ferrara e investigador ilustre, o seu nome ficou especialmente ligado à descoberta da circulação do sangue. Escreveu inúmeras obras onde expôs as suas doutrinas sobre Medicina, passando a ser conhecido pelo cognome de “Amato Lusitano”.

O Agrupamento de Escolas Amato Lusitano foi criado em julho de 2013, e integra a Escola Secundária de Amato Lusitano, a EBI João Roiz, a EB1 - Quinta da Granja, o Jardim-de-infância/EB1 do Valongo, e as EB1 Cebolais de Cima e Retaxo.

O Agrupamento conta com cerca de 1730 alunos, sendo 58% do ensino básico e pré-escolar e 42% do ensino secundário. Destes alunos, 5% têm necessidades educativas especiais de carácter permanente, sendo 34% do ensino secundário e 64% do ensino básico.

O Agrupamento pretende ser reconhecido como referência de excelência pelo sucesso académico, pela qualidade da formação prestada nos domínios científico, tecnológico, desportivo, artístico, educação especial e cidadania.



Figura. 4 - Agrupamento de Escolas Amato Lusitano - Castelo Branco

3.1.1. Órgãos

Direção	
Diretor	Prof. João Belém
Sub-diretor	Prof. Carlos Barata de Almeida
Adjunto do Diretor	Prof ^a . Sandra Mesquita
Adjunto do Diretor	Prof. Vitor Ângelo
Adjunto do Diretor	Prof. José Reis

Coordenadores das escolas agregadas	
Coordenador de Estabelecimento na EBI João Roiz	Prof. António Rosa
Coordenador da Escola EB1/JI do Valongo	Prof. Rui Vaz
Coordenador da Escola EB1/JI do Cebolais/Retaxo	Prof ^a . Catarina Ferreira
Coordenador da Escola EB1 Quinta da Granja	Prof. Mário Vicente

3.2 Lecionação

Segundo o Programa Nacional de Educação Física do Ensino Básico e Secundário cabe ao professor em contexto de aula a responsabilidade de escolher os objetivos específicos e as soluções pedagógicas e metodológicas mais adequadas para que os benefícios da atividade sejam congruentes com o programa estabelecido.

Para Almada, et al (2008) citado por Medeiros J. (2011) o conhecimento deve ser um instrumento para atingir uma determinada finalidade, não devendo ser visto como um fim em si mesmo. Portanto para Medeiros J. (2011), o professor deve procurar através das características inerentes à disciplina que leciona, solicitar comportamentos que levem à aquisição de determinadas competências por parte dos seus alunos.

Para Coelho O. (2015) a pedagogia aplicada ao desporto tem como foco o ensino e o aperfeiçoamento das competências desportivas. No entanto este propósito é influenciado pela dinâmica do contexto grupal pelo pensamento, conceção e condução dos responsáveis do processo ensino-aprendizagem.

No início do ano curricular os estagiários e o professor orientador decidiram que cada estagiário ficava com a sua turma durante o ano letivo completo, encarregando-se de toda a organização no contexto de aula e de todo o meio envolvente relativamente a essa turma. Nos próximos capítulos irei descrever todo o planeamento, a execução e a avaliação do ano curricular.

3.2.1.Amostra

A amostra deste estágio pedagógico foi limitada pelas turmas atribuídas previamente ao professor orientador de estágio. No presente ano letivo foram-lhe atribuídas três turmas: 10º ano ensino profissional de Apoio à Gestão Desportiva; 11º ano de ensino regular Ciências e Tecnologia; e 12º ano do ensino regular de Artes Visuais. Eu fiquei responsável pela turma de 11º ano de ensino regular Ciências e Tecnologia durante todo o ano letivo. No entanto presenciávamos todas as aulas de todas as turmas do professor orientador, ajudando em qualquer procedimento necessário para o bom funcionamento da aula. Fomos ainda acompanhar a Professora Doutora Sónia Brandão a lecionar aulas de badminton à turma 8ºE, onde pudemos intervir com a realização de alguns exercícios e respetivos feedbacks.

Tínhamos ainda uma ficha de observação na qual registávamos a avaliação de vários parâmetros relativamente ao processo ensino-aprendizagem por parte do estagiário que estava a lecionar a aula.

3.2.1.1. - Caracterização da Turma de 11º CT4

A turma do 11º ano de Ciências e Tecnologia embora seja uma turma de ensino regular e por isso com necessidades mais ou menos idênticas, tinha alguns alunos com necessidades e competências muito díspares. No início do ano letivo, e para conhecer melhor os alunos, os seus hábitos e como se comportam em termos desportivos, realizei um questionário de anamnese desportivo. Este questionário permitiu-me identificar as preferências desportivas dos alunos e perceber qual a importância que os mesmos davam ao desporto relacionado com a saúde.

Inicialmente esta turma contava com 18 alunos, no entanto com algumas trocas de alunos entre turmas acabou com 20 alunos com idades entre 16 e 18 anos, com média de idades de 16,7 anos. Entre eles estavam 8 rapazes e 12 raparigas. Os alunos desta turma já se conheciam quase todos de anos anteriores, com exceção de três alunos que entraram na turma em outubro e de um rapaz e uma rapariga que tinham necessidades educativas especiais (NEE). Estes dois alunos

tinham dificuldades de compreensão e aprendizagem noutras disciplinas. No caso de educação física, comportavam-se de forma completamente normal em termos motores, no entanto, a rapariga apresentava alguma dificuldade na compreensão da realização de certos exercícios. De realçar que a turma no geral era bem comportada. Havia apenas a indicação que duas alunas faltavam muito e eram um pouco irreverentes, no entanto apenas uma apresentou problemas que mereceram alguma intervenção da minha parte. Em relação à Educação Física existiam dois grupos que apresentavam uma grande discrepância no que diz respeito às competências desportivas.

De seguida irei apresentar os resultados do questionário efetuado no início do ano letivo.

Gráfico 1 - Preocupação dos alunos em ter uma alimentação saudável



Gráfico 2 - Preocupação dos alunos em ter uma boa condição física

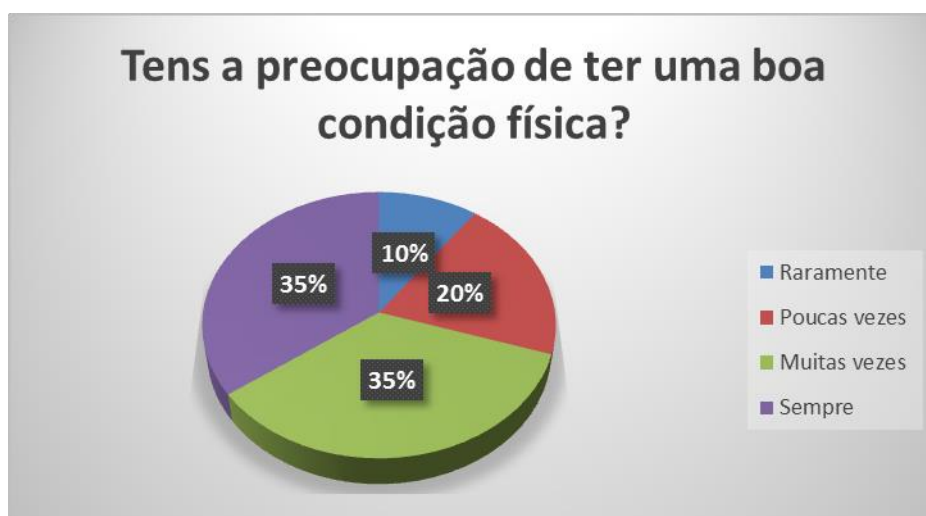


Gráfico 3 - Gosto dos alunos pelo desporto



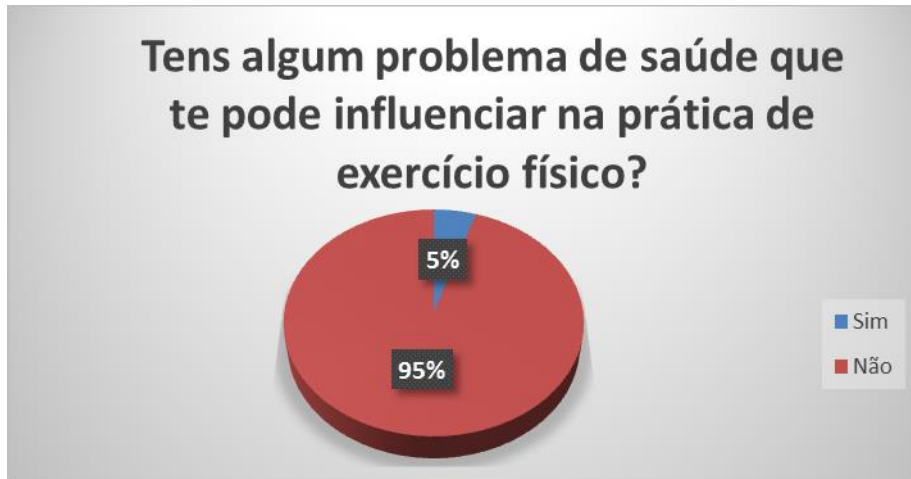
Gráfico 4 - Regularidade com que os alunos praticam desporto



Gráfico 5 - Prática de desporto federado pelos alunos



Gráfico 6 - Problemas de saúde



Através dos resultados do questionário, é perceptível que a turma no geral se preocupa em ter uma alimentação saudável, apresentando também alguma preocupação em manter uma boa capacidade física. No entanto, e apesar de 80 % dos alunos gostar de desporto, apenas 60 % admitem praticar desporto com regularidade. A turma tem 7 alunos que praticam desporto federado, sendo que 4 deles é na modalidade de futebol. No que diz respeito a problemas de saúde, existe um aluno com diabetes tipo I. O conhecimento desta situação levou a que andasse sempre prevenido para possíveis acontecimentos de hipoglicémia.

3.2.1.2. - Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC)

O Modelo de Estruturas do Conhecimento é uma ferramenta que surge para ajudar o professor de Educação Física no processo ensino-aprendizagem, com um conjunto de orientações acerca daquilo que irá encontrar ao longo do ensino de uma modalidade, tendo em conta as especificidades da sua turma. Será importante analisar, decidir e aplicar os seus conhecimentos tendo em conta o contexto no qual se irá inserir, portanto, este instrumento deverá ser realizado de uma forma bastante cuidadosa e metódica.

Para seguir toda uma lógica de progressão, o MEC apresenta-se como um documento que requer uma conexão entre a planificação e a metodologia de ensino com a matéria a lecionar, pelo que será um instrumento passível de ser alterado, consoante a imprevisibilidade que o professor irá encontrar no terreno.

Este instrumento proposto por Joan Vickers em 1989, está repartido em 8 módulos divididos entre si em duas categorias de conhecimento: declarativo e processual.

- O conhecimento Declarativo está diretamente relacionado com o módulo 1, oferecendo-nos informação específica sobre a modalidade, nomeadamente: fisiologia

do treino e condição física, cultura desportiva, habilidades motoras e conceitos psicossociais.

- Relativamente ao conhecimento Processual, este está relacionado com os seguintes módulos: 2 (análise do envolvimento), 3 (análise dos alunos), 4 (extensão e sequência dos conteúdos), 5 (definição de objetivos), 6 (configuração da avaliação), 7 (atividades de aprendizagem / progressões de ensino) e 8 (Aplicação: elaboração de planos de aula e unidade didática).

Os mesmos 8 módulos são desencadeados por 3 fases: Análise, Decisões e Aplicação.

- Na fase de Análise é considerado todo o tipo de conteúdo programático a ser abordado durante o ano letivo, ou seja é tido em conta todo o contexto em que nos inserimos para conseguirmos ter a tomada de decisão mais acertada.
- A fase de Decisão implica definir uma sequência lógica da matéria para lecionar. Deve-se definir objetivos, revelando as melhores formas de avaliação e criando progressões que se ajustem ao nível dos alunos.
- A fase de Aplicação refere-se às unidades temáticas, planos de aula e planeamento anual. Neste caso o professor deve perceber que pode alterar o plano adaptando-se o melhor possível às circunstâncias.

Esta estrutura de conhecimentos pretende ser a mais completa possível para o contexto escolar. No entanto, devido às imensas imprevisibilidades que ocorrem durante o ano letivo, este documento está em permanente construção, e deve sempre que necessário, ser adaptado às características dos alunos em causa, no sentido de maximizar as suas possibilidades de aprendizagem.

Deste modo, este modelo dá-nos uma sequência lógica do processo ensino-aprendizagem analisando, instruindo, observando, refletindo ou avaliando e permite-nos aumentar a nossa eficácia, tanto na tomada de decisão, como no planeamento de estratégias para resolver os problemas que nos serão propostos, para assim conseguirmos ensinar com o maior sucesso possível os nossos alunos.

Módulo 1 - Conhecimento da Modalidade

Este módulo como foi dito anteriormente diz respeito ao conhecimento declarativo correspondente à informação específica da modalidade, ou seja, a todo o conhecimento da mesma, e que se possa transmitir. Assumindo um conhecimento transdisciplinar da matéria em estudo, esta fase ajuda o professor a conhecer e a relacionar as diversas áreas de conhecimento constituída por quatro categorias: Habilidades Motoras (técnicas e táticas), Conceitos Fisiológicos e de Condição Física (capacidades condicionais e coordenativas), Conceitos Psicossociais (psicológicos e sócio-afectivo), e ainda Cultura Desportiva (história, regras e

regulamento). Estas categorias serão de seguida discriminadas. Contudo, este conhecimento específico e diversificado, só terá significado se for aplicado em congruência com o contexto a que se propõe impor.

Identificação da modalidade de futebol

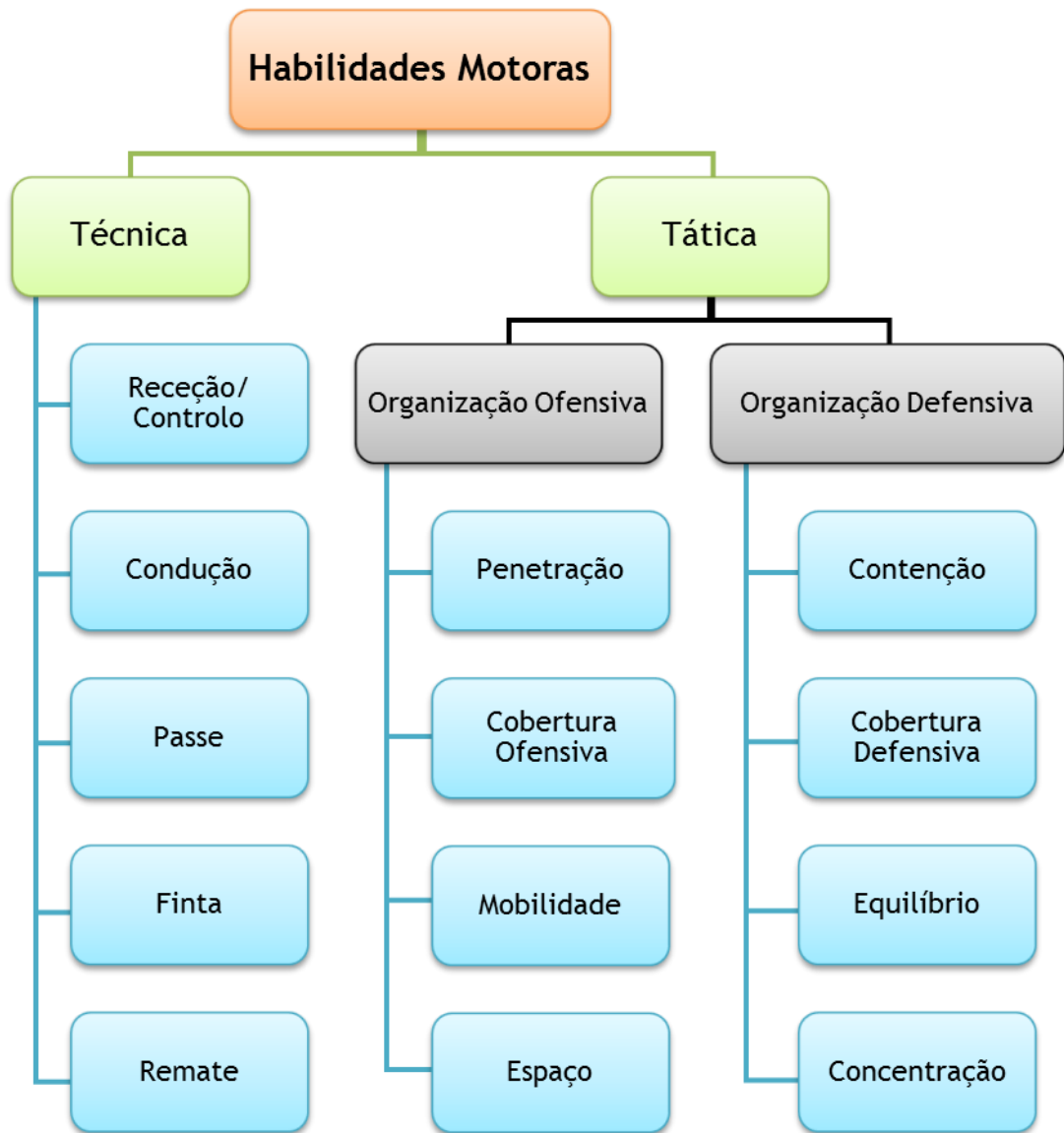
O futebol é um jogo desportivo coletivo praticado por duas equipas num espaço de jogo específico. Cada equipa é composta por 11 jogadores de campo (um dos quais guarda-redes) e mais 7 suplentes no máximo (12 em determinadas competições). O jogo não pode decorrer se uma das equipas tiver menos de 7 jogadores.

Objetivo do jogo

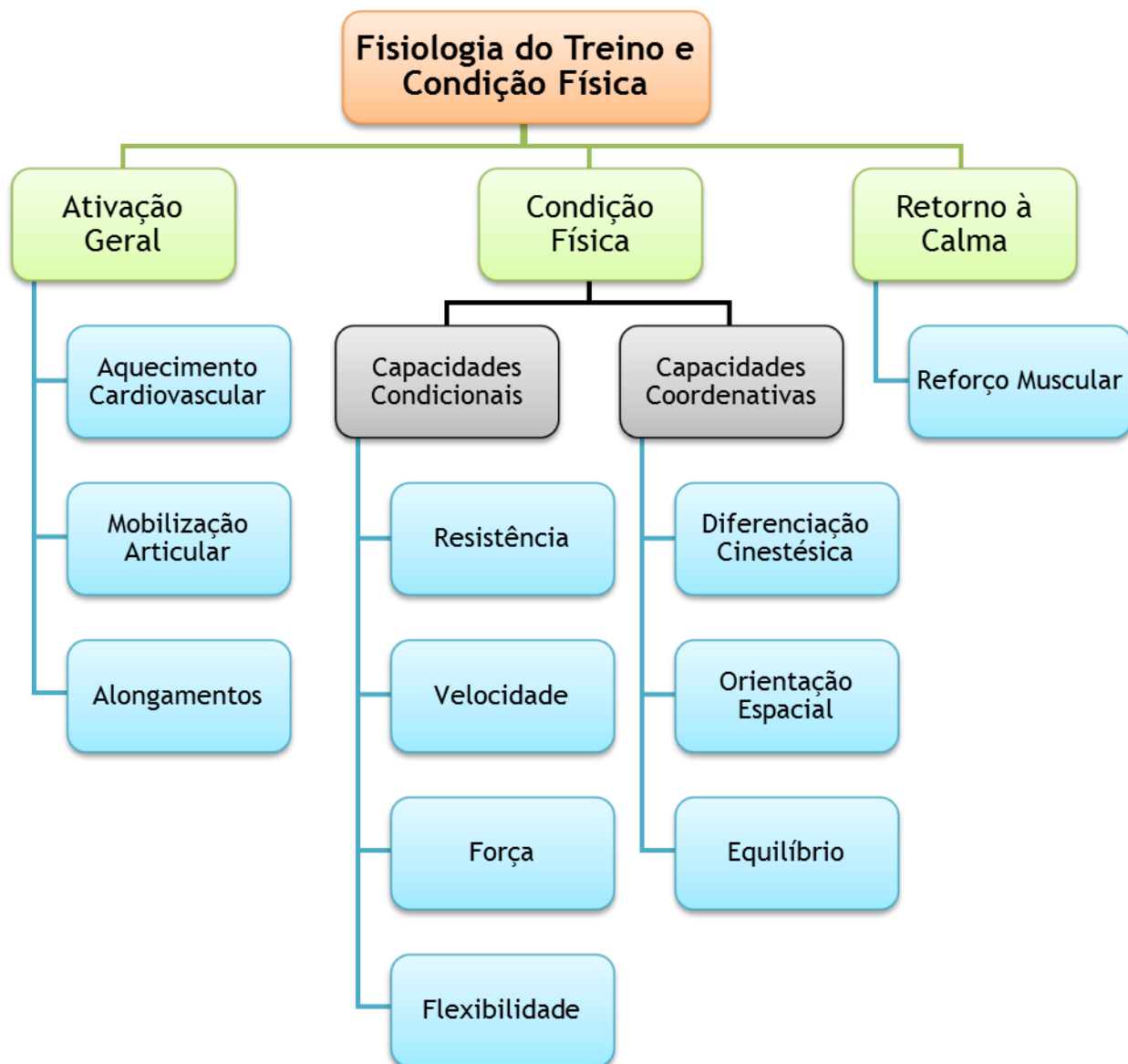
O objetivo do jogo é marcar golo na baliza da equipa adversária e evitar que esta marque golo na nossa baliza.

O Terreno de Jogo / Campo

O terreno de jogo é retangular e é marcado com linhas que fazem parte da área que delimitam. As duas linhas de marcação mais compridas designam-se, linhas laterais e as duas mais curtas ao fundo do campo, designam-se linhas de baliza. O terreno de jogo é dividido em dois meios campos, por uma linha denominada linha de meio campo. As medidas das linhas laterais são: mínimo de 90 metros e máximo de 120 metros; linhas de baliza têm mínimo de 45 metros e máximo de 90 metros. Todas as linhas devem ter a mesma espessura, com um máximo de 12 centímetros.



Nota: Documento sobre a modalidade em anexo



Ativação geral

A ativação geral ou o aquecimento deve ser vigorosa e contemplar uma mobilização eficaz das principais articulações a serem solicitadas no decurso da aula, intervindo na prevenção de lesões.

Os exercícios da parte inicial da aula assumem sobretudo um lugar importante para ativar as estruturas corporais essenciais à modalidade a abordar, assim como, a execução de ações motoras de técnicas que sejam mais complexas constituintes da parte fundamental.

Uma das funções desta parte da aula é a de comunicar aos alunos os objetivos e as atividades a desenvolver no decorrer da aula, não esquecendo de estabelecer ligação com as aulas anteriores, fazendo os alunos compreenderem a sequência dos conteúdos a abordar.

O aquecimento tem que contemplar uma mobilização geral e específica e ser adaptada aos conteúdos e exigências dos exercícios realizados durante a aula.

A ativação geral deve possuir uma característica lúdica e divertida, de modo a motivar os alunos para a aula, através de jogos pré-desportivos, percursos e jogos de equipa. Nesta modalidade a ativação geral deve conter exercícios de aquecimento cardiovascular, mobilização articular e alongamentos dos músculos mais solicitados.

Condição Física

Por condição física entende-se o nível de capacidades motoras que cada aluno possui para a realização de uma tarefa, num determinado momento. A condição física está diretamente relacionada com o desenvolvimento das capacidades motoras. Estas dividem-se em condicionais (relacionadas com os processos de obtenção e transformação de energia, isto é, os processos metabólicos nos músculos e sistemas orgânicos) e coordenativas (relacionadas, essencialmente, com os processos de controlo do movimento, dependentes do sistema nervoso central).

As capacidades condicionais envolvem a velocidade, resistência, força e a flexibilidade; as capacidades coordenativas envolvem a diferenciação cinestésica, orientação espacial, e equilíbrio.

No entanto, em todas as aulas queremos proporcionar aos nossos alunos um trabalho completo no que concerne à exercitação de todas as capacidades motoras. A seguir defino um pouco de cada uma dessas capacidades.

Capacidades Condicionais

Resistência - Capacidade motora que permite realizar um esforço relativamente longo, resistindo à fadiga, com uma rápida recuperação depois dos esforços, evitando a perda de qualidade de execução. A Resistência pode ser aeróbia (quando há equilíbrio entre o oxigénio que está a ser necessário para o trabalho muscular, e o que está a ser transportado pela circulação até esse tecido) ou anaeróbia (devido à grande intensidade de carga, a quantidade de oxigénio capaz de ser utilizado pelo organismo é insuficiente para a combustão oxidativa e o metabolismo energético processa-se em dívida de oxigénio).

Velocidade - Capacidade motora que permite realizar movimentos (ações motoras) no mínimo tempo possível. É uma capacidade que apesar de condicionada pela herança genética de cada um, pode ser melhorada se for exercitada desde cedo. Trata-se de uma capacidade motora que diminui com a idade. A velocidade pode ser de reação, execução ou deslocamento. No futebol, a velocidade altera sempre em função do contexto.

Força - Capacidade motora que permite superar ou contrair as resistências ao movimento, com base em forças internas (produzidas por contração muscular, ações dos tendões e ligamentos) e forças externas (gravidade, atrito, oposição).

A prática desportiva evidencia vários tipos de força definidos como: força máxima, força explosiva e força resistente. No caso do futebol, a força explosiva é a mais importante. Este tipo de força é necessária nos membros inferiores para os deslocamentos rápidos e para regular a velocidade da bola.

Flexibilidade - Disponibilidade de uma articulação em ser movimentada ao longo de toda a amplitude natural do movimento. É utilizada para prevenir lesões face aos movimentos rápidos e bruscos que esta modalidade impõe. Esta prevenção deve ser efetuada através de um trabalhos de mobilização articular no início da aula.

Capacidades Coordenativas

Diferenciação cinestésica - Capacidade de diferenciar as informações provenientes dos músculos, tendões e ligamentos, que nos informam sobre a posição do nosso corpo num determinado momento e espaço e que nos permite realizar as ações motoras de uma forma correta e económica, conseguindo assim a coordenação dos movimentos. Fundamental para o aluno aprimorar as suas habilidades motoras usadas no futebol.

Orientação espacial - Capacidade que o aluno tem em se posicionar corretamente no terreno de jogo.

Equilíbrio - Capacidade de manter o corpo numa relação normal quanto ao solo, desenvolvendo reflexos para acomodar o corpo ao movimento. É fundamental para que o jogador se desloque e execute as habilidades técnicas recorrentes num jogo de futebol corretamente.

Retorno à Calma

O retorno à calma deve-se verificar após cada treino, cada jogo, seja ele em que contexto for. No domínio escolar, é importante que esta fase seja inserida na parte final da aula. Depois de uma solicitação física intensa durante a aula, é necessário repor os mecanismos de ação a um nível equilibrado. Assim, o final da aula deve ser preenchido com exercícios de menor solicitação física ou mesmo nenhuma. Podem ser propostos exercícios de recuperação ativa, de relaxação total do corpo ou até uma breve conversa com os alunos acerca das dificuldades sentidas na aula. No entanto, é importante não confundir a relaxação do corpo com a diminuição do estado de motivação. Pelo contrário, deve-se incluir numa aula diversos picos de motivação, um destes particularmente no final, é o ideal. É importante na Educação Física que os alunos saiam da aula com um nível alto de motivação, aliciando-os e entusiasmando-os para a aula seguinte.



As características específicas desta modalidade conferem-lhe condições especialmente favoráveis ao desenvolvimento dos aspetos psicossociais. Relativamente aos aspetos psicológicos, quanto mais concentrado, empenhado e autónomo em resolver os seus problemas for o aluno, mais sucesso irá ter. Os aspetos sócio-afetivos assumem particular importância numa modalidade coletiva e o sucesso de uma equipa deve-se muito aos seguintes fatores:

- Responsabilidade pelas tarefas de cada um dentro do seio da equipa;
- Espírito de equipa, onde os alunos se devem esforçar e dar o máximo pelos seus companheiros;
- Fair-play e respeito, em que os alunos devem respeitar as decisões do árbitro, professor ou adversários;
- Cooperação, onde os alunos devem ajudar-se uns aos outros para atingir mais facilmente os objetivos;



História

- O uso da bola com os pés iniciou-se na China, no século 2 e 3 a.C. e funcionava como exercício físico para os militares. Era utilizada uma bola de couro, enxertada com plumas que se lançava com o pé para uma pequena rede, com uma abertura de 30 a 40 cm, limitada por varas de bambu.
- Outra forma de se jogar, era tentar chegar com a bola a uma meta, jogando com os pés, peito e ombros, tudo menos as mãos, tentando-se proteger dos ataques da equipa adversária que também tinha de chegar com a bola à meta. Com isto suscitava-se a forma artística de se jogar a bola.
- No entanto com a evolução dos tempos, o jogo como forma decisiva que se joga nos dias de hoje teve origem na Inglaterra e Escócia.
- Já na Inglaterra, a 26 de Outubro de 1863, separou-se o "rugby-football" e a "Association Football", onde se formou a mais antiga associação de futebol do mundo "Football Association". Nesta associação, estavam envolvidos já 12 clubes diferentes. Nesse mesmo ano foi usada oficialmente pela primeira vez a bola de futebol num jogo amigável.
- A 9 de Janeiro de 1864 é feito o primeiro jogo de futebol com 14 regras oficiais.
- Sendo assim o futebol moderno tem cerca de 150 anos.
- No entanto, o clube mais antigo do mundo, denominado "Sheffied Football Club, surgiu a 24 de Outubro de 1857 em Londres, Inglaterra, sendo uma das equipas da primeira associação de futebol formada.
- Em 1900 torna-se modalidade Olímpica.
- Em 1904 é fundada a Federação Internacional de Futebol Associado (FIFA).
- Em 1930 é realizado o primeiro campeonato do mundo pela FIFA no Uruguai, sendo o país anfitrião o campeão.
- União das Associações Europeias de Futebol (UEFA) é fundada em 1954 e em 1955 é realizada ao que chamamos atualmente de Liga dos Campeões da UEFA.
1960 Realiza-se o primeiro Campeonato Europeu de Futebol na França (masculino).
- Foi trazido para Portugal por jovens britânicos residentes em Portugal e também por estudantes que estavam a fazer os seus estudos em Inglaterra, nas últimas décadas do século XIX.

- Este desporto foi jogado pela primeira vez na ilha da madeira, em 1875, por um jovem britânico que estudava em Londres mas tinha como residência a Ilha da Madeira, Herry Hinton.
- Já em Portugal Continental, este foi trazido por Guilherme Bastos, por volta do ano de 1888.
- O primeiro jogo de futebol entre Lisboa e Porto realizou-se em 1894.
- Em 1902 foi formado o Clube Internacional de Football, sendo a primeira equipa portuguesa a jogar no estrangeiro em 1907 e ganhou ao Madrid Football Club.
- A Federação Portuguesa de Futebol foi fundada em 1914.
- Neste momento equipa com mais títulos de campeão nacional da 1º divisão é o Sport Lisboa e Benfica com 35 troféus.

Módulo 2 - Análise do Envolvimento

Um dos fatores importantes para o sucesso da transmissão de conhecimentos e que pode condicionar a aprendizagem de educação física é perceber com o que se pode contar relativamente aos espaços da realização da modalidade bem como os recursos materiais. Esta informação permite melhorar a preparação das unidades didáticas de acordo com a realidade do local, e este conhecimento permite encontrar alternativas às condições e tempo suficiente para modificações pré planeadas, como por exemplo, a improvisação de material caso este seja escasso ou a alteração de estratégias e métodos para cobrir a inexistência destes.

Recursos Espaciais

Na escola Amato Lusitano a prática do futebol é executada no espaço exterior onde se encontram 3 campos que podem receber esta modalidade. No entanto, a utilização destes campos depende do número de turmas que estejam a ter aula em simultâneo. De realçar que no início do ano letivo os espaços estão determinados para cada modalidade e para cada turma.

Recursos Materiais

Relativamente aos recursos materiais, estão ao nosso dispor: balizas, bolas, coletes e cones sinalizadores em número suficiente para garantir uma boa aprendizagem. Igualmente, a disponibilidade destes materiais está dependente da utilização dos professores que estão a lecionar em simultâneo.

Recursos Humanos

É também importante perceber os recursos humanos existentes, pois a limpeza, a preservação, o controlo e a segurança, quer do espaço, quer dos materiais, é algo que deve ser tido em conta. Outro aspeto importante é o controlo dos balneários. Para estas tarefas o pavilhão dispõe

de pelo menos dois funcionários, um homem e uma mulher, para fazer o controle dos alunos e dos espaços.

Regras e aspetos de segurança

No início da aula cabe ao docente:

- Verificar o piso do campo e se necessário recolher objetos que possam ser potencialmente prejudiciais ao desenrolar da atividade ou à integridade física dos alunos (exemplo: vidros);
- Não permitir a utilização de relógios, fios, pulseiras, brincos e objetos afins, que possam provocar ferimentos nos colegas ou no próprio aluno;
- Não permitir aos alunos e alunas que realizem as atividades com as sapatilhas desapertadas e exigir o uso de equipamento apropriado;
- Garantir que as raparigas fazem a aula com o cabelo apanhado.

A aula:

- Deve iniciar com uma ativação específica ou geral, de forma a prevenir lesões;
- Os alunos e alunas só devem iniciar as atividades à ordem do professor;
- O professor deve garantir que os alunos não são agressivos ou que tenham comportamentos que podem colocar em risco a segurança dos restantes alunos;
- Quando a atividade a realizar estiver organizada por colunas, o aluno deve aguardar até estar a uma distância razoável do colega, antes de dar início à tarefa;
- No caso destas mesmas atividades, os alunos deverão regressar à posição inicial por fora dos corredores e não pelo meio do exercício;

Módulo 3 - Análise dos Alunos

A análise dos alunos é um dos fatores com maior relevância no processo de ensino-aprendizagem, pois fornece toda a informação útil relativamente à turma e à individualidade de cada aluno, das suas capacidades, características, potencialidades e necessidades. Estas informações funcionam como linhas orientadoras do processo de decisão e planeamento da unidade didática.

Esta análise será efetuada na primeira aula, através de uma avaliação diagnóstica para obter informação sobre as dificuldades e potencialidades dos alunos. A avaliação diagnóstica é um elemento imprescindível do processo de ensino-aprendizagem, como tal, é algo que está constantemente a ser realizado através da mera observação do professor sobre a turma, e por isso, poderá constantemente haver renovação de objetivos.

Assim para poder definir objetivos realistas, exequíveis e tangíveis, deve-se fazer uma caracterização inicial da turma no sentido de averiguar qual o nível inicial dos alunos, de modo a preparar as aulas de acordo com os objetivos pretendidos. O grande propósito deste delineamento é o de que, no final da unidade didática, quando compararmos os resultados, possamos verificar se houve, ou não, uma evolução significativa no seu desempenho, traduzindo-se na consumação de aprendizagens significativas para os mesmos.

Caracterização da turma

A turma que me foi encarregue durante o ano letivo, o 11ºCT4, é constituída por 20 alunos inscritos à disciplina de Educação Física, sendo 12 do sexo feminino e 8 do sexo masculino, com uma média de 16,70 anos. Existem 2 alunos com necessidades educativas especiais, no entanto, apenas têm alguma dificuldade na compreensão da execução dos exercícios.

De referir que dois alunos apresentaram atestado médico, realizando fichas de observação e relatórios das unidades curriculares.

Nos questionários efetuados na primeira aula, 80% dos alunos referiram gostar de praticar desporto e 70 % admitiram ter preocupação em ter uma boa condição física. Há ainda sete alunos que praticam desporto de forma federada.

Quanto ao comportamento da turma, o Conselho de Turma considerou que era razoável. No entanto, alguns alunos têm comportamentos impróprios nas salas de aula, como por exemplo as conversas paralelas e tentarem distrair os colegas. Além disso, dois alunos são pouco assíduos e gostam de utilizar o telemóvel na sala de aula. Apesar do comportamento por vezes não ser o mais adequado, a turma respeita os professores e os próprios colegas. Consideram ainda que a turma uma vez que já vem junta desde o ano transato é unida, apesar de haver duas alunas que se distanciam um pouco mais dos restantes colegas.

Caraterização da turma através da avaliação diagnóstica

A avaliação diagnóstica teve dois momentos distintos. O primeiro momento, onde se diagnosticava as componentes técnicas, como o remate, o passe, a finta e a condução de bola, e o segundo onde foi possível identificar aspetos táticos em contexto semelhante ao jogo com um exercício 5x5 em meio-campo. A escolha deste exercício deve-se ao facto de suscitar uma participação mais ativa dos jogadores, Os conteúdos sujeitos à avaliação foram a manutenção da posse de bola (elementos técnicos), a finalização, a tomada de decisão, o posicionamento ofensivo e defensivo (elementos táticos).

Para esta avaliação utilizei uma lista de verificação de habilidades motoras, que apresento de seguida:

- 1 - Não executa
- 2 - Executa com muitas dificuldades
- 3 - Executa com dificuldades
- 4 - Executa com algumas dificuldades
- 5 - Executa com Sucesso

Análise dos resultados da avaliação diagnóstica

Segundo Vicente A. (2005), o diagnóstico não é um fim, mas sim o meio para uma correta prescrição e controlo de treino, para uma evolução eficaz na formação do aluno adaptada às suas características e potencialidades.

A avaliação diagnóstica através das componentes técnicas (recepção/controlo, condução, passe, finta, remate, desarme/intercepção) permitiu perceber que havia uma grande discrepância entre as competências dos rapazes e das raparigas, no que diz respeito a esta modalidade. No entanto havia uma aluna que tinha maior aptidão que alguns rapazes, uma vez que é jogadora federada de futsal.

Na situação de jogo 5x5 foi possível verificar os princípios base do futebol quer de organização ofensiva (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, espaço), quer de organização defensiva (contenção, cobertura defensiva, equilíbrio, concentração). Durante o exercício foi perceptível que os alunos cometiam demasiados erros posicionais, não se movimentando em equipa. Além disso, os rapazes eram um pouco individualistas não passando a bola para as raparigas com menos capacidades. Com base nesta avaliação diagnóstica optei por diferenciar a turma em dois grupos com capacidades e potencialidades diferentes de forma a facilitar os objetivos.

Tabela 1 - Avaliação diagnóstica de Futebol

Avaliação Diagnóstica – Futebol														
Alunos	Habilidades Técnicas					Habilidades Táticas								Nível do aluno (1-5)
	Relação com bola					Organização Ofensiva				Organização Defensiva				
	Recepção/controlo	Condução	Passes	Finta	Remate	Penetração	Cobertura Ofensiva	Mobilidade	Espaço	Contenção	Cobertura Defensiva	Equilíbrio	Marcação	
Alexandre Vaz	5	5	5	5	5	4	4	3	3	4	3	4	3	4,0769
Ana Almeida	2	3	3	1	3	1	2	3	3	2	1	2	2	2,1538
Ana Santos	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1,5385
Ana Alves	2	2	3	1	2	1	2	3	2	2	1	2	2	1,9231
Bárbara Gama	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4,8462
Beatriz Mateus	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1,5385
Carolina Ramalho	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1,6923
Francisco Martins	5	5	5	4	4	3	4	4	5	5	4	5	4	4,3846
Guilherme Bastos	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4,8462
Joana Mateus														AM
Joana Dias	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1,3846
João R. (NEE)														MB
Mara Dias	2	2	3	1	2	1	2	2	3	2	1	2	2	1,9231
Francisca Moreira	4	4	4	2	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3,2308
Mariana Catarino	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1,5385
Pedro Pedroso	5	5	5	5	5	4	4	3	4	5	4	5	5	4,5385
Mafalda Pais (NEE)														MB
Cristiano Barata	3	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3,4615
João Pacau														AM
Francisco Marques	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4,9231

Módulo 4 - Extensão e Sequência dos Conteúdo

Tabela 2 - Unidade didática futebol

		Duração das Aulas		90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'
		Aulas		1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Conteúdos										
Habilidades Motoras	Relação com a bola	Recepção/controlo		AD	AD		AF	AF	AF	AF	AS	
		Condução		AD	AD		AF	AF	AF	AF	AS	
		Passe		AD	AD	AF	AF	AF	AF	AF	AS	
		Finta		AD	AD		AF	AF	AF	AF	AS	
		Remate		AD	AD		AF	AF	AF	AF	AS	
		Desarme/intercepção		AD	AD	AF	AF	AF	AF	AF	AS	
	Organização Ofensiva	Penetração		AD	AD	AF		AF		AF	AF	AS
		Cobertura ofensiva		AD	AD		AF		AF	AF	AF	AS
		Mobilidade		AD	AD	AF	AF		AF	AF	AF	AS
		Espaço		AD	AD	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AS
	Organização Defensiva	Contenção		AD	AD			AF		AF	AS	AS
		Cobertura defensiva		AD	AD	AF	AF	AF	AF	AF	AS	AS
		Equilíbrio		AD	AD	AF	AF	AF	AF	AF	AS	AS
Concentração		AD	AD	AF	AF	AF	AF	AF	AS	AS		
Fisiologia do Treino e Condição Física	Ativação Geral			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Condição Física	Cap. Condicionais			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		Cap. Coordenativas			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Retorno à calma			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Conceitos psicossociais	Psicológicos				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Sócio-afetivos				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Cultura Desportiva	História				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Regras/Sinalética			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

Justificação da Unidade Didática

A realização da unidade didática tem naturalmente como linhas orientadoras o programa nacional de educação física, que após ser analisado converge com os objetivos estabelecidos pelo professor através da avaliação diagnóstica da turma. É importante referir a importância dos recursos existentes, quer humanos, materiais ou temporais, uma vez que podem interferir na forma como os conhecimentos são transmitidos.

Tendo em conta a avaliação diagnóstica, optei por diferenciar dois grupos. Deste modo, cada grupo tornou-se mais homogéneo, o que permitiu uma aprendizagem mais específica de acordo com as capacidades e potencialidades dos alunos.

Para Teissie (1970), através de Castelo J. (1992) “Para jogar corretamente é necessário compreender, para compreender é necessário saber, para compreender e saber é necessário definir princípios de jogo”.

Os princípios de jogo, quer ofensivos quer defensivos, constituem um ponto de partida para a compreensão da dinâmica do jogo de futebol. O conhecimento dos mesmos permite aos alunos adaptarem-se a qualquer circunstância, não só nesta modalidade, mas nos restantes jogos coletivos.

Segundo Garganta (2002), através de Vicente A. (2005), para que haja uma boa dinâmica de jogo deve-se propor ao praticante um jogo relativamente acessível, ou seja, que contenha regras simples, com menos jogadores e num espaço mais pequeno, de modo a permitir: muitos e diversificados contatos com a bola, a continuidade das ações e várias possibilidades de concretização.

Neste sentido, para haver uma relação entre os princípios de jogo e o jogo propriamente dito, na avaliação formativa (AF) optei por realizar jogos reduzidos sempre com objetivo de aprendizagem dos conhecimentos quer ofensivos quer defensivos. Assim, criei exercícios com grande variabilidade para que os alunos se possam adaptar ao contexto do jogo tendo em conta os princípios de jogo, com grande densidade motora, e com alto nível de competitividade para suscitar motivação nos alunos.

Portanto, no grupo com mais capacidades técnicas pude trabalhar os princípios de jogo com mais exigência, trabalhando sempre nos limites na relação espaço-tempo.

No grupo com capacidades técnicas inferiores optei por aumentar o espaço de exercícios para que pudessem ter maior contato com a bola, tentando também melhorar as capacidades técnicas enquanto instruí os princípios base do futebol.

Na realização dos exercícios uma vez que todos os alunos tinham funções diferentes, optei por transmitir feedbacks com informações ofensivas a quem estava a atacar e defensivas a quem estava a defender. Para os alunos com mais aptidão, de modo a trabalhar o princípio de especificidade, optei por reduzir o número de toques na bola em alguns exercícios, para que assim também pudessem ter maior relação com os colegas de equipa. No entanto, em jogo nunca retirei a liberdade ao aluno de efetuar qualquer ação, apenas lhe atribuía objetivos mais elevados, como por exemplo marcar golo apenas com a cabeça ou com determinada zona do corpo.

Relativamente à fisiologia do treino e condição física, pelo facto do exercício físico gerar adaptações no organismo, é necessário que em todas as aulas se promova o desenvolvimento das capacidades coordenativas e condicionais. No entanto no contexto onde nos inserimos estas capacidades são relativamente trabalhadas durante a aula. De forma a controlar algumas destas capacidades, verificou-se por exemplo o nível de cansaço dos alunos, através do suor, respiração e vermelhão na face.

Módulo 5 - Definição dos Objetivos

Os objetivos, tal como referido anteriormente, são resultado da convergência entre a avaliação diagnóstica e os recursos existentes. Assim os professores pretendem que os alunos atinjam, quer em grupo, quer individualmente, metas segundo os critérios da escola e do programa nacional de educação física.

Deste modo, deve-se assim realizar uma correta articulação entre as capacidades dos alunos e o que estes serão capazes de realizar no final da Unidade Didática, tendo sempre em atenção que os objetivos devem ser atingíveis.

Assim, e de forma a pormenorizar este módulo, os objetivos estabelecidos serão discriminados pelas quatro categorias transdisciplinares:

- Cultura Desportiva;
- Fisiologia do Treino e Condição Física;
- Conceitos Psicossociais;
- Habilidades Motoras;

Cultura Desportiva

Aspetos gerais

- Orientações metodológicas do treino das capacidades motoras relacionadas com a saúde.

Aspetos específicos

- Conhecer a História do Futebol;
- Conhecer e identificar o regulamento atual da modalidade;
- Características do jogo;
- Instrumentos do jogo;
- Terreno de jogo;
- Objetivos do jogo;

Fisiologia do treino e condição física

Capacidades condicionais

- Desenvolver as capacidades condicionais (força, resistência, velocidade de reação) necessárias ao desenvolvimento das habilidades abordadas;

Capacidades coordenativas

- Desenvolver as capacidades coordenativas (ritmo, equilíbrio, capacidade de reação) necessárias ao desenvolvimento das habilidades abordadas;

Conceitos psicossociais

- Promover uma atitude autónoma durante as aulas, através da exercitação sem supervisão por parte do professor;
- Manter o respeito durante toda a aula pelos colegas, adversários, árbitros e professor;
- Desenvolver a entreaajuda/cooperação durante a realização dos exercícios e do jogo;
- Melhorar os resultados individuais através do esforço constante para o alcance dos objetivos gerais e específicos da aula;

Habilidades Motoras

Objetivos gerais

- Ocupar racionalmente o espaço, mantendo uma organização coletiva em situações de jogo, nos momentos ofensivos e defensivos;
- Aplicar os gestos técnicos em situação de jogo, em função do contexto tático apresentado;
- Entender o jogo com sentido coletivo, cooperando com os companheiros de forma organizada para alcançarem o objetivo de jogo;
- Melhorar os aspetos técnicos nas raparigas;

Objetivos específicos

Organização Ofensiva	
Penetração	<ul style="list-style-type: none">• Criar vantagem espacial e/ou numérica;• Atacar o adversário direto e/ou a baliza;
Cobertura Ofensiva	<ul style="list-style-type: none">• Apoiar o portador da bola e funcionar como primeiro equilíbrio defensivo;
Mobilidade	<ul style="list-style-type: none">• Criar e ocupar espaços livres e linhas de passe;• Variar o posicionamento para criar ruturas e desequilíbrios na estrutura defensiva adversária;• Manter a posse de bola;
Espaço	<ul style="list-style-type: none">• Estruturar e racionalizar as ações ofensivas coletivas no sentido de dar maior amplitude ao ataque, tanto em largura como em profundidade;

Organização Defensiva	
Contenção	<ul style="list-style-type: none">• Condicionar o portador da bola com o objetivo de lhe retirar tempo e espaço de execução;
Cobertura Defensiva	<ul style="list-style-type: none">• Apoiar o companheiro que faz contenção;
Equilíbrio	<ul style="list-style-type: none">• Fechar os espaços entre os diferentes jogadores da equipa;• Cobrir eventuais linhas de passe criadas;• Cobrir espaços e jogadores livres;
Concentração	<ul style="list-style-type: none">• Estruturar e racionalizar as ações defensivas coletivas no sentido de retirar amplitude às ações ofensivas, tanto em largura como em profundidade;

Módulo 6 - Configuração da avaliação

A avaliação está diferenciada em três momentos distintos: inicial com carácter diagnóstico, intermédia com carácter formativo e final com carácter sumativo.

Avaliação Diagnóstica

A avaliação diagnóstica foi realizada no início da unidade didática. Esta avaliação deve recolher informações sobre os conhecimentos e aptidões que o aluno possui, verificando em que níveis se encontram os mesmos e prevendo o nível que poderão atingir, sendo assim possível estabelecer ou não diferentes níveis dentro da turma. É através desta avaliação que se pode definir objetivos para que os alunos possam evoluir de forma específica.

Como foi informado no módulo 3 do (MEC), a avaliação diagnóstica foi dividida em aspetos técnicos e táticos.

Avaliação Formativa

A avaliação formativa faz parte integrante do processo ensino - aprendizagem, sendo assim utilizada durante todo o processo. Tem como finalidade dar feedbacks ao professor e ao aluno relativamente à evolução deste e das suas dificuldades, detetar os problemas de ensino aprendizagem, assim como localizar erros de modo a permitir a utilização de outros processos de ensino.

Esta avaliação será contínua, ou seja, realizada em todas as aulas, tendo em atenção o grau de empenho, evolução e prestação motora dos alunos. Serão consideradas as dificuldades e/ou facilidades dos alunos para fazer reajustes aos conteúdos a lecionar.

Avaliação Sumativa

Esta avaliação serve para identificar e analisar os progressos dos alunos e verificar se os objetivos propostos inicialmente foram cumpridos. É também um ponto de partida para um melhor desempenho do professor, na medida em que se este fizer uma reflexão crítica, poderá ver o que de melhor ou pior se verificou no processo ensino-aprendizagem.

O sucesso do processo de ensino-aprendizagem é consumado quando o aluno consegue atingir os objetivos propostos. Portanto, o desenvolvimento do aluno na modalidade corresponde à qualidade demonstrada na interpretação prática das capacidades e competências nas situações características, bem como na assimilação dos exercícios de aprendizagem que decorrem durante a avaliação formativa.


Os critérios de avaliação foram definidos pelo grupo de Educação Física e aplicados pelo professor no sentido de classificar o aluno em função do seu desempenho nas situações de prova que foram selecionadas para a demonstração das qualidades visadas. A avaliação sumativa tem de ser coerente com as restantes avaliações, pois os alunos devem ser avaliados nos domínios que foram executados nas aulas. Nesse sentido, a avaliação sumativa conteve exatamente os mesmos exercícios da avaliação diagnóstico para assim se poder perceber de forma inequívoca os progressos dos alunos.

Tabela 3 - Avaliação Sumativa de Futebol

Avaliação Sumativa - Futebol															
Alunos	Habilidades Técnicas					Habilidades Táticas								Nível do aluno (1-5)	Nota Final
	Relação com bola		Passe	Finta	Remate	Organização Ofensiva				Organização Defensiva					
	Recepção/controlo	Condução				Penetração	Cobertura Ofensiva	Mobilidade	Espaço	Contenção	Cobertura Defensiva	Equilíbrio	Marcação		
Alexandre Vaz	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4,5385	18,15
Ana Almeida	3	3	4	1	3	2	3	3	3	3	2	4	4	2,9231	11,69
Ana Santos	3	2	3	1	2	1	4	3	3	3	4	5	4	2,9231	11,69
Ana Alves	4	3	4	2	3	2	3	4	4	4	3	4	4	3,3846	13,54
Bárbara Gama	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4,8462	19,38
Beatriz Mateus	3	1	3	1	3	2	3	4	3	2	2	4	4	2,6923	10,77
Carolina Ramalho	3	2	3	1	3	2	4	4	4	2	2	4	4	2,9231	11,69
Francisco Martins	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4,5385	18,15
Guilherme Bastos	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4,8462	19,38
Joana Mateus															
Joana Dias	3	1	3	1	1	1	2	3	3	2	2	4	3	2,2308	8,923
João R. (NEE)															MB
Mara Dias	3	2	4	1	2	1	3	3	5	3	3	4	4	2,9231	11,69
Francisca Moreira	5	4	4	3	4	4	4	3	4	2	3	4	4	3,6923	14,77
Mariana Catarino	3	1	3	1	2	1	3	3	4	2	2	4	4	2,5385	10,15
Pedro Pedroso	5	5	5	5	5	4	4	3	4	5	4	5	5	4,5385	18,15
Mafalda Pais (NEE)															MB
Cristiano Barata	4	4	5	3	4	3	5	5	4	4	4	5	4	4,1538	16,62
João Pacau															
Francisco Marques	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	20

A tabela seguinte mostra os critérios de avaliação predefinidos pelo grupo de educação física onde resulta a avaliação final de cada período escolar dos alunos.

Tabela 4 - Critérios de avaliação do grupo de educação física


AEAL
Associação de Escolas André Luís

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA ENSINO SECUNDÁRIO 2014-2015 e seguintes

DIMENSÕES		PARÂMETROS	PRESSUPOSTOS	PONDERAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DOMINANTES	
C O M P E T Ê N C I A S E S P E C I F I C A S	CONHECIMENTO	Conhecimentos: > Processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física; > Interpret. e particip. nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares.	APREENSÃO TEÓRICA Conhecimentos assimilados e capacidade de transmissão	Total de 90%	Expressão: > Oral > Escrita	
	ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS	Dimensão: > Regras/Leis de jogo; > Psicomotora das habilidades; > Das competências técnico-táticas; > Coordenativa, condicional (em todas as matérias).	Como é a execução: > Eficácia { Qualidade Quantidade > Estética (Dimensão expressiva)		65%	> Questões orais ou escritas > Exercícios critério > Circuitos > Percursos > Provas combinadas > Jogo reduzido e/ou formal
	APTIDÃO FÍSICA (FITNESSGRAM)	> Condição física geral; > Situação dentro de uma Zona Saudável de Aptidão Física.	"Quanto" de: > Aptidão mio-articular; > Aptidão aeróbia.		15%	> Apt. Aeróbia 50% > Abdom., Ext.br. e Flex. 50% Confrontação com os valores tabelados
COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS (METODOLOGIA DE TRABALHO, PARTICIPAÇÃO, VALORES / ATITUDES)		Intervém com frequência, pertinência e a propósito nas aulas; Apresenta o material necessário para a aula; Respeita colegas e professores; Revela interesse e empenho nas atividades propostas; É responsável no cumprimento das tarefas; Respeita as normas de funcionamento das aulas; Respeita as instalações e o ambiente; É regularmente pontual; É assíduo.	Código de valores: > Do professor; > Do grupo de professores; > Da escola; > Da comunidade; > Da sociedade.	10%	> Observação; > Anotação; > Grelha de registo de observações.	

Módulo 7 - Atividades de Aprendizagem

Uma das competências pedagógicas fundamentais do professor é a capacidade em segmentar a matéria e realizar exercícios que representam da melhor forma o conteúdo de aprendizagem, para que depois possa haver uma transferência para o contexto do jogo.

Neste módulo irei apresentar a metodologia utilizada nas situações de aprendizagem relativas aos conteúdos a serem lecionados na unidade didática de futebol.

Durante o processo de execução do processo ensino-aprendizagem procurou-se promover uma elevada densidade motora, proporcionando a todos os alunos a passagem pelas mais variadas e construtivas situações de aprendizagem, incentivando-os e motivando-os para a modalidade.

Sendo assim, os exercícios foram estruturados de forma a colocar os alunos nos seus limites de aprendizagem, permitindo uma fácil compreensão dos conteúdos de aprendizagem, de fácil e rápida organização e não muito exigentes do ponto de vista material.

A metodologia aplicada foi portanto criar os exercícios representando os princípios de jogo, havendo posteriormente uma transferência para o contexto do jogo.

O controlo da aprendizagem era efetuado conforme as necessidades dos alunos, pelo que estava a acontecer com determinado objetivo, sempre tendo em conta a especificidade dos mesmos. Por exemplo, uma das medidas de controlo tomadas, foi o aumento do espaço de exercício, permitindo assim que os alunos tivessem mais tempo para realizar as ações técnicas e observassem melhor as ações dos companheiros. Outra medida foi a redução do número de toques na bola, principalmente para haver uma maior relação com os companheiros e transparecer os princípios ofensivos. Sempre que necessário o exercício era interrompido para demonstrar o objetivo que se pretendia e detetar o erros.

Após a realização do exercício pretendia-se que os princípios aprendidos fossem transferidos para o jogo, por isso incentivava as equipas a efetuar os mesmos através de pontuação, onde cada realização dos princípios tinha maior pontuação que propriamente os golos.

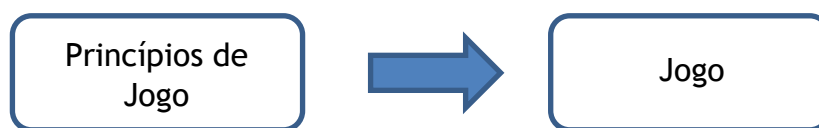






Tabela 5 - Plano de aula

Exercício			
Objetivo	Esquema	Descrição/ Organização do Exercício	Componentes Críticas do Exercício
Ofensivos - Espaço/ mobilidade/ penetração Defensivos - Contenção		Os alunos jogam 3x3 num espaço de 10m x 20, mais um jogador no lado oposto. O objetivo é passar a bola para esse jogador do lado oposto e fazer situação de 2x1. O jogador que passou sai do espaço e um dos jogadores defensivos tenta evitar que haja golo.	<u>Equipa sem bola</u> Deve posicionar-se de forma a evitar que haja passes para o jogador de fora. Pressionar o jogador com bola. <u>Equipa com bola</u> Deve movimentar-se de forma a encontrar espaço para passar para o jogador de fora. Desmarcar-se para sair da marcação dos adversários.

<p>Aplicação dos princípios anteriores em Jogo condicionado</p>		<p>Jogo 5 x 5. Equipa que defende joga num bloco médio baixo, fazendo apenas contenção quando não tem bola. A equipa que ataca deve apenas jogar a 3 toques.</p>	<p>Ofensivos - Espaço/ mobilidade/penetração</p> <p>Defensivos -Contenção</p>
---	---	--	---

Exercício			
Objetivo	Esquema	Descrição/ Organização do Exercício	Componentes Críticas do Exercício
<p>Defensivo - Contenção/ concentração</p> <p>Ofensivo - Mobilidade / Passe</p>		<p>Os alunos jogam 4 contra 4. Num quadrado de 10 m x 10 m. Uma equipa fica de fora, um jogador de cada lado do quadrado. Os jogadores de fora fazem passes entre si com a bola a deslocar-se por dentro do quadrado. A outra equipa fica dentro do quadrado a tentar intercetar a bola defendendo fechando as linhas de passe. Após recuperar toda a equipa sai do quadrado deslocando-se para fora e os que estavam foram vão para dentro, trocando assim os papéis.</p>	<p><u>Equipa sem bola</u> Deve posicionar-se consoante a bola e a posição dos colegas de equipa de forma a fechar espaços, evitando as linhas de passe. Cobertura defensiva Após recuperação da bola abrir de imediato para fora do quadrado.</p> <p><u>Equipa com bola</u> Deve movimentar-se fora do quadrado de forma a passar a bola para os colegas de equipa por dentro do quadrado. Passe a penetrar a equipa sem bola.</p>
<p>Aplicação dos princípios anteriores em Jogo condicionado</p>		<p>Jogo 5 x 5. Equipa que defende joga num bloco médio alto, contenção ao portador da bola e criar superioridade numérica em relação ao portador da bola, deverá haver a preocupação de reduzir a largura e profundidade ao adversário, reduzindo o espaço entre linhas e espaço de construção. A equipa que ataca deve apenas jogar a 3 toques.</p>	<p>Defensivo - Contenção/ concentração</p> <p>Ofensivo - Mobilidade / Passe</p>

Módulo 8 - Aplicação: elaboração de planos de aula e unidade didática

Este último módulo contém os instrumentos para a aplicação do ensino, materializando na prática todas as informações que se revestem de grande importância para o processo de ensino - aprendizagem. Assim sendo temos os seguintes documentos:

- Planos de aula;
- Planos de Unidades Didáticas;
- Documentos Relativos à Avaliação;
- Documentos de apoio às aulas;
- Planeamento Anual de Atividades;

3.2.2 Planeamento

Antes de mais é importante definir o que é o planeamento num contexto de ensino.

Para Bento (2013), citado por Leite S. (2010), o planeamento significa planear os elementos do processo de ensino e aprendizagem nos diferentes níveis da sua realização, significa delinear o mais concretamente possível, as estruturas e linhas básicas essenciais das tarefas e processos pedagógicos.

Segundo Leite S. (2010) é importante definir objetivos prévios, metas a alcançar, fazer uma previsão que funcionará como base orientadora, moldável e adaptável aos momentos de aplicação. Uma planificação rigorosa é necessária, não se podendo permitir que todas as aulas se desenrolem ao acaso da improvisação.

Castro F. (2012) indica que, “planificar envolve a realização de um conjunto de tarefas de procura, seleção, definição de objetivos, seleção de conteúdos, elaboração de estratégias, elaboração de instrumentos de avaliação.”

No início do ano letivo numa reunião entre todos os professores de Educação Física, ficou estabelecido as modalidades que cada um iria lecionar, os espaços e o período de tempo de cada modalidade.

3.2.2.2 Turma 11º CT4

Relativamente ao plano anual da minha turma, foi elaborado em concordância com o plano anual elaborado pelo grupo de Educação Física e em consonância com um questionário realizado aos alunos sobre as modalidades opcionais que pretendiam praticar durante o ano. Assim o plano anual deste ano letivo foi o seguinte:

Tabela 6 - Plano anual da turma 11ª CT4

Período	Modalidade	Espaço	Data
1º	Fitnessgram + Atletismo ou Ginástica	Atletismo - Espaço exterior Ginástica - Ginásio Pequeno	21 setembro a 30 outubro
	Basquetebol + Fitnessgram	Espaço exterior superior	02 novembro a 17 dezembro
2º	Futebol	Espaço exterior inferior	04 janeiro a 19 fevereiro
	Dança	Ginásio Grande	22 fevereiro a 18 março
3º	Badminton	Ginásio Grande	04 abril a 6 de maio
	Orientação + Fitnessgram	Cidade Castelo Branco	9 de maio a 3 de junho

Para ter sucesso na formação dos alunos, inicialmente, executei uma pesquisa de todo o programa de Educação Física do 11º ano, relativamente aos objetivos e conteúdos a abordar nas diversas modalidades. Foram também importantes os documentos estruturantes relativamente às modalidades que o departamento de Educação Física nos disponibilizou, servindo de apoio à lecionação das aulas.

Posteriormente, procedi à planificação das unidades didáticas. Esta organização foi realizada consoante o número de aulas, os momentos de avaliação e tendo em conta os objetivos estabelecidos após a avaliação diagnóstica.

No entanto, uma das grandes dificuldades nas unidades didáticas, principalmente de futebol, foi o fato das aulas serem realizadas no espaço exterior. Por vezes as condições climáticas não permitiam a lecionação das aulas práticas, o que atrasava sempre os momentos de aprendizagem, havendo por isso uma reestruturação da unidade didática.

Quanto aos planos de aula, estes eram divididos em três fases: parte inicial, parte principal, e retorno à calma. Estes eram construídos com base nos objetivos propostos inicialmente e conforme a unidade didática, e pretendiam suscitar comportamentos que fossem transferíveis, aumentando sempre a complexidade dos exercícios até chegar ao contexto real do jogo.

No final do ano letivo elaborei um questionário para os alunos responderem, onde pretendia saber a opinião dos mesmos relativamente a alguns aspetos nas aulas de educação física. Através dos resultados do questionário, foi possível assim ter uma atitude reflexiva sobre vários parâmetros, o que me ajudará a evoluir enquanto professor. O questionário pretendia que os

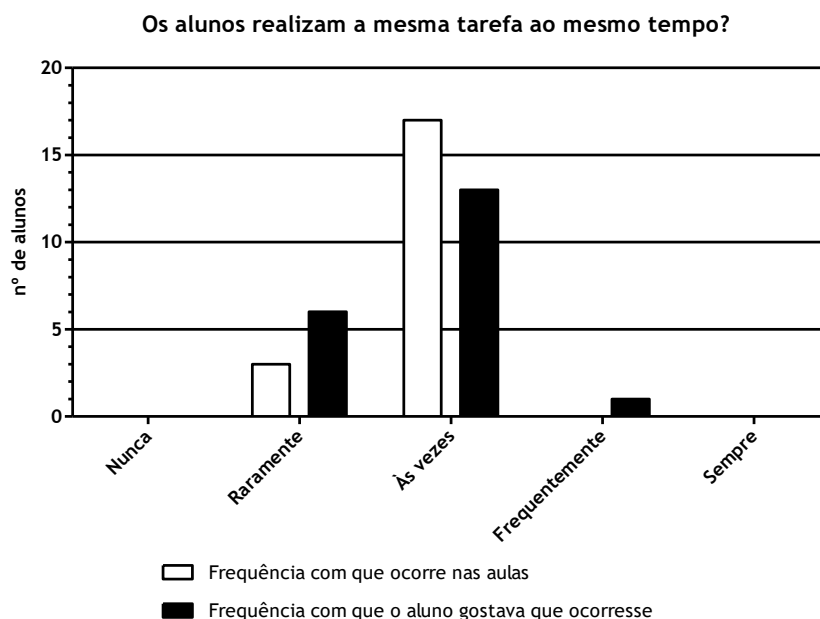
alunos pensassem nas aulas de educação física e classificassem alguns aspetos de acordo com a sua opinião comparando depois com aquilo que eles gostariam que acontecesse nas aulas.

Os resultados mostram o seguinte:



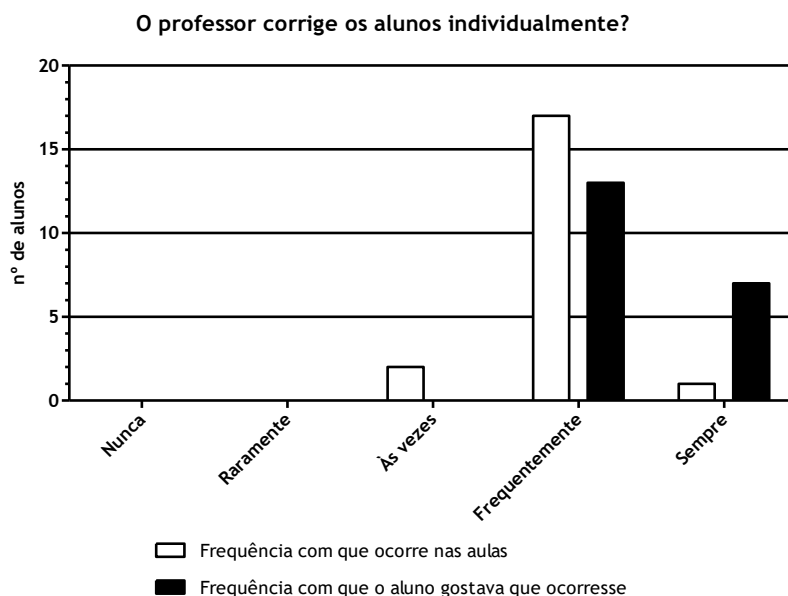
Através deste gráfico é possível perceber que a maioria dos exercícios nas aulas eram indicados pelo professor, no entanto alguns alunos gostariam de ter mais autonomia na construção de exercícios e nenhum aluno gostaria que todos os exercícios fossem indicados pelo professor

Gráfico 8 - Tarefas da aula



O resultado deste gráfico mostra-nos que os alunos foram alternando na realização das tarefas em simultâneo, porém mais de $\frac{1}{4}$ dos alunos indica que não gostavam de realizar tarefas ao mesmo tempo com a restante turma. Segundo várias abordagens nas aulas, algumas raparigas pediam para não realizar as tarefas em simultâneo com os rapazes para não serem criticadas pelos mesmos.

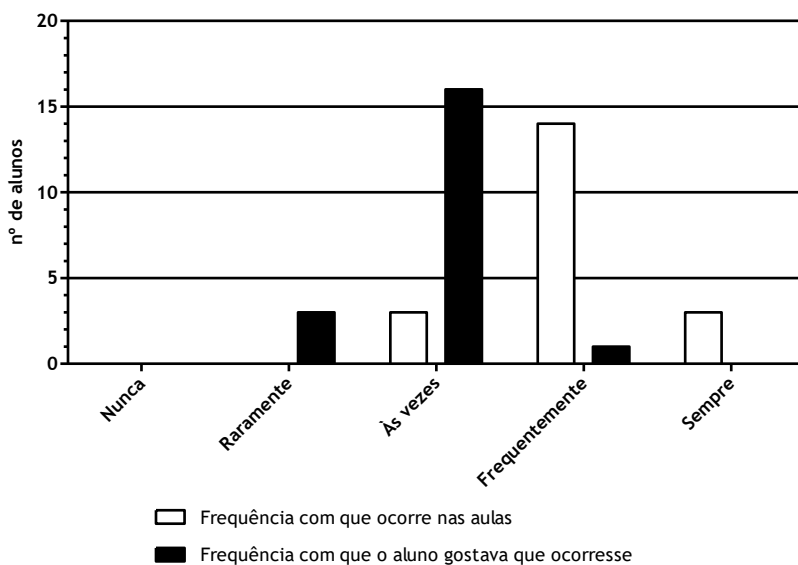
Gráfico 9 - Correção do professor



Este gráfico mostra que a maioria dos feedbacks instrutivos eram realizados individualmente. Um dos pontos de realce através deste gráfico é que quase metade dos alunos gostariam que o professor os corrigisse de forma individual.

Gráfico 10 - Perguntas efetuadas pelo professor

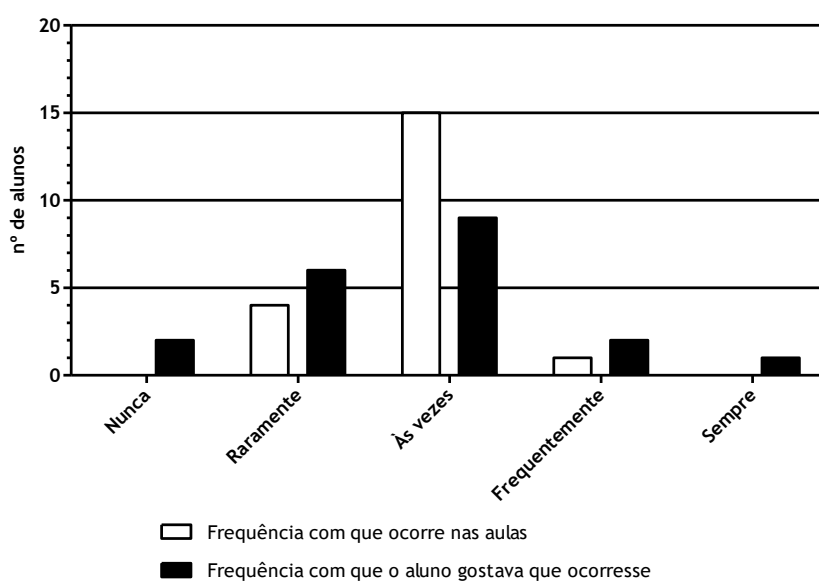
O professor coloca perguntas aos alunos para estes irem descobrindo a forma mais correcta de realizar os exercicios?



Este gráfico demonstra um resultado díspar em relação às duas variáveis. Por um lado, é frequente o professor realizar perguntas durante as aulas, por outro os alunos preferem não ser questionados durante as aulas. As perguntas eram sobretudo realizadas no início da aula, no entanto quando os alunos não estavam a atingir os objetivos dos exercícios, parava o mesmo, e questionava os alunos sobre possíveis soluções para resolver os problemas.

Gráfico 11 - Criação de exercícios dos alunos

Os alunos são desafiados a inventar exercícios novos?



Relativamente à preferência dos alunos nas aulas, este é o resultado mais heterogéneo. No entanto, é perceptível que os alunos preferem ter pouca autonomia na criação de exercícios durante as aulas. Durante o ano letivo os alunos eram incentivados a inventar exercícios durante o aquecimento e por vezes no retorno à calma, para assim aumentar a motivação para as aulas seguintes.

3.3 Recursos Humanos

Os recursos humanos são parte fundamental numa organização. Este Agrupamento conta com cerca de 1730 alunos, sendo 58% do ensino básico e pré-escolar e 42% do ensino secundário. Destes alunos, 5% têm necessidades educativas especiais de carácter permanente, sendo 34% do ensino secundário e 64% do ensino básico.

O Agrupamento tem um corpo docente cerca de 220 professores, maioritariamente efetivos, incorporando um quadro com muita experiência letiva e profissional.

O quadro não docente é constituído por 74 elementos, dos quais 17 são assistentes técnicos e 57 assistentes operacionais. Estes elementos são empenhados nas suas funções de apoio, quer aos professores quer aos alunos, sendo um elo de ligação muito importante no contexto escolar de forma a harmonizar as orientações recebidas com a prática diária.

A Associação de Pais e Encarregados de Educação constitui-se como ator representativo dos interesses das famílias, dos encarregados de educação e dos seus educandos e, como tal, está representada nos órgãos de cúpula da estrutura do Agrupamento que reconhece à APEE um papel fundamental enquanto parceiro educativo.

3.4 Recursos Materiais

Como foi dito anteriormente os recursos que a escola possui podem influenciar a lecionação das aulas e toda a planificação das mesmas. Por exemplo, a criação de exercícios é indissociável dos recursos materiais e o facto de estar a chover pode impedir a realização de uma aula.

Grande parte das modalidades abordadas na Educação Física requer a utilização de material e espaços específicos, por isso, para o planeamento das aulas lecionadas tive a necessidade de fazer uma pesquisa dos recursos materiais que a escola apresentava.

Nas arrecadações da escola temos bolas de basquetebol, de andebol, de ténis, de futebol, de futsal, de floorball, de espuma, cones de sinalização, raquetes de badminton, raquetes de ténis, arcos, barreiras, coletes, volantes, bandeirolas, postes de badminton, cesto bolas de ténis, blocos de partida, cordas, barreiras de ferro, fasquia de salto em altura, corda para salto

em altura, pesos, vassouras, dardos, testemunhos, discos, fita métrica, postes de voleibol, rede de voleibol, rede de badminton, tabelas de basquetebol, cronómetros, apitos e um rádio.

No ginásio pequeno, os materiais disponíveis são: trave, banco sueco, cavalo com arções, plinto, paralelas assimétricas, espaldares, colchões, colchões de queda, barra fixa, praticáveis, reuter, mini-trampolim, cavalo.

No pavilhão municipal, temos bolas de andebol, de voleibol, de futebol, de rugby, de ténis, de floorball, bolas suíças, stick`s de floorball, balizas de floorball, cones de sinalização, raquetes de badminton, raquetes de ténis, fita de marcações de campo, volantes, sinalizadores de areia, bandeirolas, postes de badminton, postes de voleibol, rede de voleibol, rede de badminton, marcador de pontos, cronómetro elétrico e coletes.

Para responder às necessidades de todos os que frequentam o Agrupamento, este dispõe de inúmeros espaços e diferentes infraestruturas. No geral, as instalações da escola são bastante aceitáveis, tendo vindo a melhorar ao longo dos tempos, de acordo com as possibilidades orçamentais de que dispõe.

3.5. Direção de Turma

O trabalho do Diretor de Turma (DT) assume particular importância na intervenção pedagógica na escola, pois é responsável por diversas vertentes quer em contexto de aula quer em todo o meio envolvente, com tarefas administrativas, em que se enquadram vários interlocutores: alunos, professores e encarregados de educação.

Para Boavista C. e Sousa O. (2013), o Diretor de Turma tem uma função intermédia na escola, assumindo responsabilidades particulares no que concerne à coordenação dos professores da turma, à promoção do desenvolvimento social e pessoal dos alunos e à sua integração no ambiente escolar, assim como ao relacionamento estabelecido entre a escola, os encarregados de educação e a comunidade escolar. Para os mesmos autores, o Diretor de Turma deve: criar e desenvolver condições para a integração correta dos alunos na vida escolar, assegurar aos professores da turma a existência de meios, documentos de trabalho e orientação necessários ao desempenho das atividades, garantir a participação efetiva dos professores na planificação das tarefas a desenvolver, na ação disciplinar e nas ações de informação e esclarecimento de alunos, pais e encarregados de educação.

Perante o Decreto Regulamentar n.º 10/99 de 21 de julho – artigo 7.º são concedidas atribuições ao cargo de diretor de turma:

1. A coordenação das atividades do conselho de turma é realizada pelo diretor de turma, sendo escolhido, preferencialmente, um docente profissionalizado;

2. Sem prejuízo de outras competências fixadas na lei e no regulamento interno ao diretor de turma compete:

- a) Assegurar a articulação entre os professores da turma e com os alunos, pais e encarregados de educação;
- b) Promover a comunicação e formas de trabalho cooperativo entre professores e alunos;
- c) Coordenar, em colaboração com os docentes da turma, a adequação de atividades, conteúdos, estratégias e métodos de trabalho à situação concreta do grupo e à especificidade de cada aluno;
- d) Articular as atividades da turma com os pais e encarregados de educação promovendo a sua participação;
- e) Coordenar o processo de avaliação dos alunos garantindo o seu carácter globalizante e integrador;
- f) Apresentar à direção executiva um relatório, anual, do trabalho desenvolvido.

Durante este letivo, acompanhei de perto todo o trabalho realizado pelo Professor Orientador de estágio, onde era Diretor de Turma do 12º ano de artes visuais. No início do ano foi estabelecido um horário de atendimento aos Encarregado de Educação ou trabalho de direção de turma (quartas-feiras das 12h às 13:30h).

Assim pude compreender todas as burocracias do trabalho do Diretor de Turma, ajudando na realização de várias tarefas tais como: caracterização detalhada da turma; preenchimento da ficha individual dos alunos bem como as respetivas faltas; documentação enviada aos Encarregados de Educação e registos de avaliação.

Ao longo do ano pude também estar presente em reuniões de Diretores de Turma conselhos de turma e Encarregados de Educação.

Tabela 7 - Reuniões Direção de Turma e Conselho de Turma

Datas	Reuniões	Ordem de Trabalhos
4-09 2015	Direção de turma	- Normas de atuação para o ano letivo - Informações segundo o decreto lei nº 139/2012 Portaria 243/2012
10-09-2015	Conselho de Turma	- Caracterização da turma - Estratégias de atuação para o ano letivo - Planificação de atividades da turma no decorrer do ano letivo
22-03-2016	Conselho de Turma	- Avaliação 2º período
06-06-2016	Conselho de Turma	- Avaliação 3º período

3.6. Reflexão

Segundo China (2012), refletir sobre o próprio desempenho é um ato de determinação, capacidade crítica e reflexiva, mas acima de tudo de humildade, de forma a reconhecer e consciencializar os principais problemas e possíveis soluções definindo linhas de orientação e atuação.

No início do ano foi importante a forma como o grupo de estágio foi recebido por todo o meio envolvente, quer direção, professores, grupo de Educação Física e funcionários.

Aguardava com alguma expectativa a entrada na escola como professor, uma vez que desconhecia por completo todas as burocracias das reuniões em relação às direções de turma, conselhos de turma e do núcleo de educação física. Todas estas reuniões têm o propósito importante de organizar, planear e obter estratégias para um processo ensino-aprendizagem mais eficaz. Por exemplo, uma das primeiras reuniões do grupo de Educação Física teve como objetivo elaborar o plano anual da lecionação das modalidades, e distribuí-las pelos diferentes espaços da escola. Num dos conselhos de turma o foco principal foi a caracterização da turma por cada disciplina, de modo a facilitar o papel do professor em atribuir objetivos para a turma.

Como disse anteriormente nos objetivos, tinha também como meta, contribuir para o desenvolvimento dos meus alunos quer em termos de resultados das respetivas modalidades mas também, ajudá-los a serem melhores cidadãos. Este foi um dos pontos que me centrei

desde o início. Para isso foi fundamental efetuar uma avaliação diagnóstica e uma avaliação final em cada modalidade.

No que diz respeito à lecionação, percebi que no início do ano precisava de realizar uma pesquisa mais aprofundada sobre as modalidades que iria a lecionar, de modo a manter-me atualizado e poder transmitir conhecimentos de forma mais correta e eficaz. Este foi um ponto fulcral que me fez evoluir não só por ter mais conhecimentos sobre as modalidades, mas também como professor, na medida em que me possibilitou encontrar melhores estratégias de ensino em relação a algumas modalidades, como por exemplo a progressão de exercícios no atletismo, e ainda evoluir na qualidade de feedbacks distribuídos bem como a sua frequência. Neste ponto, relativamente aos feedbacks, foi interessante perceber as reações diferentes que cada aluno tinha nos feedbacks. Por exemplo para o mesmo feedback instrutivo em dois alunos diferentes, um dos alunos na execução seguinte teve sucesso e ficou motivado, enquanto outro aluno desmotivou e não conseguia realizar o que se pretendia.

Relativamente à organização e lecionação das modalidades no ensino secundário, destaco como o processo ensino-aprendizagem foi gerido em relação às modalidades opcionais. Todas as turmas do 11º ano e 12º ano ficaram distribuídas em dias diferentes a ter aula de Educação Física, (segundas-feiras e quintas-feiras o 12º ano e terças-feiras e sextas-feiras o 11º ano). Isto possibilitou que um ou mais professores estivessem numa modalidade e os alunos é que rodavam consoante as modalidades que escolheram no início do ano. Por exemplo, no atletismo, um professor estava nos saltos, outro no lançamento do peso e outro nas corridas. Este foi um método de organização bastante eficaz de forma a garantir que era cumprido o que estava no programa nacional de Educação Física.

Nas modalidades onde lecionei a minha turma, a principal dificuldade foi motivar os alunos com mais habilidade técnico-tática a esforçarem-se em competir com os alunos com menos capacidades, principalmente nas modalidades coletivas. Para combater esta situação coloquei os alunos com maior aptidão nas respetivas modalidades, contra alunos de outras turmas que estavam a aprender a mesma modalidade, ficando assim, os grupos mais homogêneos. Uma das estratégias adotadas perante esta situação quando apenas havia a minha turma, foi organizar mais homogeneamente as equipas em termos de qualidade, no entanto, os alunos com mais capacidades solicitavam pouco os colegas com menos aptidão, por isso, tive que limitar o número de toques na bola ou o número de passos. Esta situação gerou por vezes alguma desmotivação por parte dos alunos com mais competências, mesmo havendo competição entre os grupos. Na modalidade de badminton, embora houvesse grande discrepância entre os níveis dos alunos, consegui manter sempre a motivação com sistema de competição por pontuação entre todos.

Nas modalidades coletivas (basquetebol e futebol) fiquei bastante satisfeito, principalmente com a evolução tática da turma, e sendo uma das componentes principais no ano curricular

onde se encontrava a turma, foi um objetivo largamente conseguido. Um dos grandes exemplos deste aspeto, neste caso específico no basquetebol, foi os jogos que se realizam entre turmas que estão a lecionar a mesma modalidade, onde as equipas do sexo feminino da minha turma inicialmente perdiam os jogos todos, e nos últimos três jogos conseguiram ganhar por larga vantagem. Isto é fruto de um bom trabalho acima de tudo tático e de dinâmica entre a equipa. Quanto aos aspetos técnicos, a evolução não foi tão grande devido aos exercícios propostos estarem em consonância com o programa. Uma das dificuldades foi precisamente adequar o programa nacional de Educação Física ao nível em que se encontram os alunos, mesmo mudando algumas variáveis nos exercícios, principalmente na modalidade de futebol onde havia alunas com fracas competências técnicas.

Na avaliação das modalidades coletivas, pensava que ia ter dificuldade em observar todos os alunos nas diferentes componentes de aprendizagem, por isso, optei por primeiro avaliar os aspetos ofensivos e posteriormente os defensivos.

Nas restantes modalidades, quer badminton, quer atletismo fiquei bastante agradado com os resultados finais. No atletismo não acompanhei a minha turma em todas as modalidades, a modalidade que lecionei, (lançamento do peso) a evolução quer técnica quer do resultado em distância do peso foi notória.

Uma das dificuldades sentidas durante este estágio foi por vezes ter que lecionar aulas a um grupo muito elevado de alunos, uma vez que nas modalidades de opção tinha vários alunos de outras turmas ao meu comando. O facto de haver muitos alunos e não saber os nomes deles torna mais difícil a tarefa de ensino-aprendizagem.

Importa também destacar também toda a partilha de conhecimentos por parte dos restantes professores, que se mostraram sempre disponíveis para nos orientar nas mais diversas situações.

Um dos pontos mais reflexivos deste estágio pedagógico, prende-se com o facto da disciplina de Educação Física não contar para média final de curso de acesso ao ensino superior. Tendo em conta o paradigma em que nos encontramos, a postura dos alunos em disciplinas cujo o resultado não vai de encontro aos seus interesses é naturalmente diferente do que aquelas em que é necessário haver empenho para ter uma boa avaliação. Penso que a mudança deste aspeto poderia aumentar a motivação e o empenho dos alunos na realização das diferentes tarefas nas aulas.

É portanto necessário perceber os fatores que levaram a disciplina de educação física a ser tratada de forma diferente das outras. Parece-me que a premissa de que esta disciplina diminuía a média das notas dos alunos não passa de uma falácia, mas mesmo a ser verdade, creio que a nota de educação física será por exemplo superior à de matemática. No entanto, não vejo ninguém a colocar a hipótese de matemática deixar de contar para média final de

curso. Não querendo colocar em causa a importância de outras disciplinas, vários estudos (van Dongen et al. 2016) já demonstraram a necessidade da prática regular de atividade física, sendo esta bastante importante ao longo de toda a vida. Neste sentido, penso que a educação física apresenta uma importância redobrada, devendo ser valorizada e não inferiorizada perante outras disciplinas.

Pode-se agora discutir o modelo do programa de educação física. Neste ponto destaco que alguns profissionais da área do ensino da educação física não sabem valorizar o seu trabalho. Na minha opinião, parece-me inadmissível que os elementos de avaliação no 5º ano sejam repetidos até ao secundário sem haver progresso, ou que se coloque os alunos simplesmente a praticar uma modalidade sem haver qualquer tipo de feedback. Estas ações, perante os olhos da população, favorecem a ideia de que educação física é uma disciplina apenas de lazer e para manter os alunos ocupados.

Os moldes em que são lecionadas as aulas de Educação Física têm merecido alguns destaques de discussão. Atualmente os alunos têm uma aprendizagem ligada ao ensino e à prática de modalidades desportivas, onde o conhecimento que têm do funcionamento do corpo em exercício é quase nulo e embora haja uma preocupação “teórica” relacionada com a saúde, na prática não lhe é dada a devida importância.

Neste sentido, tal como o nome da disciplina indica, educar o físico ou conhecimento do físico, o modelo apresentado nas aulas de educação física, poderá ser uma interligação da aprendizagem do funcionamento do corpo em exercício com a prática de modalidades, com aulas teóricas e práticas, à semelhança do que acontece noutras disciplinas (como a biologia). Na componente de saúde seria vantajoso haver uma avaliação diagnóstica aprofundada de cada aluno para depois haver uma prescrição através de exercícios. Por exemplo a descoberta de um aluno com escoliose nas aulas de educação física poderá ser uma vantagem para depois se criar exercícios para melhorar ou pelo menos não prejudicar o aluno.

Quanto à prática de modalidades com vista a serem os “Ronaldos” existe o desporto escolar, onde aí sim se procura o resultado. Neste caso os alunos trabalham exclusivamente para aprender uma modalidade, com o objetivo de competir.

É importante ter a noção que as aulas de educação física são o único tempo garantido em que as crianças têm a possibilidade de efetuar exercício de forma controlada, uma vez que nem toda a população pode despender verbas para ginásios.

3.7 - Atividades não letivas

3.6.1. Atividades do Grupo Disciplinar

As atividades desenvolvidas no âmbito do Grupo Disciplinar de Educação Física, foram planificadas na primeira reunião do grupo, servindo as mesmas para enaltecer a importância das atividades extracurriculares e o gosto pela prática regular de atividade física.

As atividades efetuadas pelo Grupo Disciplinar de Educação Física são divididas pela responsabilidade dos professores que lecionam os cursos ligados à gestão desportiva. No entanto, as atividades são organizadas de forma coletiva, ou seja, todos os professores têm que participar de forma ativa, bem como o respetivo curso de desporto que está responsável pela atividade.

De seguida, vou enumerar as principais atividades em que estive presente e que colaborei, explicando cada um delas e as tarefas que me foram incutidas.

Corta Mato - Fase Escolar

Inicialmente para a organização do corta-mato escolar tive que realizar um questionário na turma que lecionei para saber quem queria participar na atividade e entregar as inscrições ao professor responsável.

Esta atividade decorreu no dia 16 de dezembro de 2015, na zona de lazer junto ao lago, no parque urbano de Castelo Branco e estive a cargo do grupo de Educação Física e dos alunos do 12º AGD (Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva).

Aos estagiários coube a tarefa de orientar os alunos, que chegavam à meta, para o sítio indicado. Coube também a tarefa da montagem do material e respetiva recolha, acompanhamento na volta de reconhecimento da pista, entre outras.

Megas - Fase Escolar

O professor responsável por esta atividade, juntamente com a turma do curso de Apoio à Gestão Desportiva, informaram os professores de Educação Física para indicarem os alunos que se pretendiam inscrever na realização das provas dos Megas. Assim, questionei a minha turma para saber quem queria participar nas diversas provas da atividade, entregando-lhes as respetivas autorizações.

Os megas realizaram-se na nova pista de atletismo de Castelo Branco, no dia 16 de fevereiro de 2016.

A mim foi-me atribuída a tarefa de recolher os resultados nas diversas provas, e afixar num placard de forma a ser visível para todos os participantes.

Desporto Escolar

No que se refere ao desporto escolar, fomos informados pelo nosso orientador que o mesmo tinha ficado com a modalidade de xadrez. Assim sendo o grupo de estagiários, ficou responsável por colaborar na organização da modalidade bem como das inscrições, treinos e competições. Os horários estabelecidos para os treinos da modalidade foram terças e quintas-feiras das 15 horas às 17 horas. No início do ano fiquei responsável por divulgar a modalidade na escola para obter inscrições. Nos treinos, o professor orientador e os estagiários dividiam-se por grupos, ficando a supervisionar os alunos a mexer as peças. A evolução nos treinos foi baseada na movimentação das peças com exercícios progressivos para cada tipo de peça do xadrez. Todas as seções tinham também competição entre os alunos.

Tabela 8 - Competições durante o ano letivo do xadrez no desporto escolar

Data	Local
27-01-2016	Escola cidade de castelo branco
24-02-2016	Escola secundária de Alcains
23-03-2016	Escola secundária de Penamacor
13-04-2016	Escola João Roiz - Castelo Branco
23-04-2016	Coimbra

3.6.2. Atividades do Grupo de Estágio

Uma das componentes que o estágio pedagógico exigia, era que o grupo de estágio organizasse uma atividade que fosse ao encontro dos objetivos da escola e que fosse uma mais-valia para o agrupamento de escolas. Neste sentido o grupo de estágio em consonância com o grupo de Educação Física e a Câmara Municipal de Castelo Branco decidiram organizar uma festa final de ano letivo com todas as escolas de Castelo Branco. Esta atividade permitiu enaltecer a organização do agrupamento de escolas Amato Lusitano e ainda mostrar o trabalho que os

curso de organização desportiva podem realizar perante a sociedade, uma vez que muitas das atividades realizadas no dia do evento foram supervisionadas por alunos do curso de desporto.

4. Considerações Finais

Vim para o estágio pedagógico com elevadas expectativas de ser o melhor professor possível e de poder desenvolver as minhas capacidades enquanto docente e colocar em prática tudo o que tinha aprendido na Universidade. Procurei interligar os conhecimentos teóricos com as atividades práticas que me vinham surgindo, pois considero que um prático para ser bom profissional, terá que ter bases teóricas, e um teórico para ter sucesso terá que saber como se atua na prática. Por isso um bom profissional será sempre aquele que consegue ser eficaz na relação entre a teoria e a prática.

Ao longo do ano letivo procurei sempre ajudar no planeamento de todas as atividades curriculares, executá-las e por fim avaliar, pois só assim me parece que pode haver evolução nas nossas competências.

Durante a atuação pedagógica, penso que evolui em vários aspetos, julgo ter tido sempre um sentido de responsabilidade excelente para com as minhas obrigações e funções. Estive sempre presente nas aulas e reuniões no horário previsto, participando ativamente. Tive vontade e iniciativa para encontrar soluções de modo a aumentar o interesse e motivação dos alunos nos vários exercícios ou conteúdos.

Ao longo ano letivo consegui sempre gerir bem a relação professor-aluno, havendo sempre espaço e tempo para trabalhar e para momentos mais lúdicos. Deixou-me satisfeito o facto de ter construído uma boa relação com os alunos. Além disso, julgo ter conseguido passar valores importantes não só relativamente à disciplina de educação física, mas também outros valores que podem ser transferíveis para o quotidiano.

De um modo geral, estou bastante satisfeito com este estágio pedagógico, uma vez que me ajudou a adquirir conhecimentos nas mais diversas áreas do contexto escolar, mas principalmente como formador e educador.

5. Bibliografia

- Autarquia de Castelo Branco (2016). Obtido de Câmara Municipal de Castelo Branco: <http://www.cm-castelobranco.pt/>
- Boavista C. e Sousa O. (2013) - O Diretor de Turma: perfil e competências. Revista Lusófona de Educação, 23, 77-93
- Cardoso E. (2014) Modelo de Estrutura do Conhecimento, FADEUP
- Castelo J. (1992) “Conceptualização de um Modelo Técnico/Tático do Jogo de Futebol”, Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Doutor no Ramo de Motricidade Humana na Especialidade de Ciências do Desporto, Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana
- Castro F. (2012) - Relatório de Estágio Profissional, Educação Física e Práticas Desportivas no 3º Ciclo. Relatório de Estágio Profissional apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo de estudo conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos ensinos básicos e secundários. Faculdade de Desporto. Universidade do Porto
- China N. (2012) - Relatório de Estágio Pedagógico, Desenvolvido na Escola do 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico, Infante D. Pedro - Buarcos, Junto da Turma do 7º A, no Ano Letivo de 2011/2012. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra
- Coelho O. (2015) - Algumas Reflexões em Torno da Pedagogia do Desporto. Journal of Sport Pedagogy and Research, 1(8), pp.9-13
- Decreto Regulamentar n.º 10/99 de 21 de Julho da constituição da Republica Portuguesa
- Filho R. e Iachite R. (2015) - Experiências de Ensino no Estágio Supervisionado e Autoeficácia para Ensinar Educação Física na Escola. Revista Educação Física/UEM, v. 26, n. 2, p. 201-211
- Leite S. (2010) - Relatório Final de Estágio de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensino Básico e Secundário. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra
- Marcon D. et al (2007) - Critérios para a implementação de práticas pedagógicas na formação inicial em educação física e implicações no conhecimento pedagógico do conteúdo dos futuros professores. Revista Brasileira Educação Física Esporte, São Paulo, v.25, n.3, p.497-511
- Martins J. (2015) - Regulamento de estágio pedagógico de Educação Física. Departamento de Ciências do Desporto. Universidade da Beira Interior.
- Medeiros J. (2011) - Relatório do Estágio de Educação Física realizado na Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos dos Louros. Relatório apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Universidade da Madeira

- Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas Amato Lusitano referente ao ano letivo 2014/2015. Obtido de Agrupamento de Escola Amato Lusitano: <http://aeamatolusitano.edu.pt/site/index.php>
- Ribeiro V. et all (2015) - Preocupações Pedagógicas e Competência Profissional de Estudantes de Educação Física em Situações de Estágio. Revista Educação Física/UEM, v. 26, n. 1, p. 59-68,
- Teixeira N. (2013) - Relatório de Estágio. Um Estudo com Alunos do 10º e 12º Ano de Escolaridade sobre as suas Atitudes perante a Disciplina de Educação Física. Universidade do Minho
- Van Dongen et al. (2016) - Physical Exercise Performed Four Hours after Learning Improves Memory Retention and Increases Hippocampal Pattern Similarity during Retrieval, Current Biology 26, 1722-1727
- Vicente A. (2005) “O Diagnóstico nas Actividades Desportivas: Para uma Operacionalização no Modelo das Actividades Desportivas Colectivas”, trabalho com vista à obtenção do grau de mestre em Ciências do Desporto, Universidade da Beira Interior, Departamento de Ciências do Desporto

Capítulo 2 - Seminário

INFLUÊNCIA DA AUTO-OBSERVAÇÃO E PERCEÇÃO CINESTÉSICA NA APRENDIZAGEM DO SERVIÇO DE TÊNIS

1. Introdução

A generalidade da investigação em metodologias de ensino de habilidades motoras procura esclarecer a forma como a aprendizagem pode ocorrer com eficiência e sustentabilidade, e em concordância com as capacidades dos alunos. Este propósito é particularmente relevante em contexto escolar onde os métodos mais utilizados para a transmissão do conhecimento são as instruções verbais e a demonstração (Newell, 1981). Contudo, os alunos durante a execução de habilidades motoras novas tendem a apresentar uma insuficiente percepção cinestésica dos seus membros (Dickinson 1970), com implicações relevantes na qualidade da execução e, provavelmente, na evolução da aprendizagem motora (Elbahrawi, 2014). Tal como nos evidência Bandura (1977, 1986), a visualização do próprio comportamento motor permite criar condições melhoradas para a autocorreção dos desvios por comparação com modelos de referência. Assim o aluno tende a admitir o erro não como um aspeto prejudicial, mas como parte da construção da aprendizagem e da melhoria global da sua performance motora.

O sucesso da auto-observação compreende vários fatores que podem influenciar o desenvolvimento da aquisição motora, sendo que uns são mais importantes no processo que outros. Por isso é também importante compreender porque alguns estudos mostram que o processo de auto-observação é um método eficaz na aquisição de habilidades motoras e outras não dão uma importância significativa.

Segundo Franks e Maile (1991, citado por Ste-Marie, 2013) a utilização da auto-observação deve depender da capacidade do observador; isto porque os alunos mais novos precisam ser direcionados para as componentes críticas do movimento durante a reprodução do vídeo, enquanto os alunos mais qualificados conseguem identificar sozinhos as características essenciais do movimento.

Recentemente muitos estudos têm ajudado a explicar a aquisição de habilidades motoras através da imaginação mental onde os sujeitos utilizam a observação do movimento como instrumento para a aprendizagem. No entanto, durante a observação, várias variáveis podem influenciar o sujeito a captar informações importantes, designadamente a percepção cinestésica que o sujeito tem do seu próprio movimento. Para Ferreira (2000) este conceito é definido

como um sistema que fornece informações ao sistema nervoso central da posição do corpo, da direção, da extensão, velocidade dos movimentos e o nível de tensão muscular.

Segundo Elabahrawi (2014) é difícil para um desportista ter conhecimento de todas as partes do seu corpo e conhecer todas as orientações e ângulos em que se move. O mesmo autor indica que tanto as operações cognitivas como a percepção, a imaginação e o reconhecimento motor são fatores importantes que afetam o processo de aquisição de habilidades motoras. Sugere ainda que as condições mais importantes que ajudam na percepção motora são os aspetos visuais, auditivos e sensoriais-motores, sendo que a percepção cinestésica reúne influência numa fase mais primordial da aprendizagem e em movimentos fechados.

Assim, neste estudo pretendemos analisar a eficácia da auto-observação na aprendizagem do serviço de ténis em contexto escolar. Adicionalmente, procuramos analisar a influência da percepção do próprio desempenho motor na eficácia da aprendizagem dessa mesma habilidade motora, identificando os desvios relativamente às suas componentes críticas.

2. Metodologia

2.1. Amostra

A amostra foi composta por 30 alunos de ambos os sexos (17 do sexo masculino e 13 do sexo feminino), com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos. Os alunos foram divididos aleatoriamente em dois grupos, que se diferenciaram entre si no processo de ensino-aprendizagem do serviço de ténis ao qual foram sujeitos: (i) grupo de controlo (n=15) - processo de ensino-aprendizagem tradicional (instrução, demonstração e feedback); (ii) grupo experimental (n=15) - processo de ensino aprendizagem tradicional apoiado na auto-observação.

A amostra foi recrutada por conveniência dos investigadores, pelo que todos os sujeitos eram alunos do ensino secundário no mesmo agrupamento escolar (Escolas Amato Lusitano, Castelo Branco). Nenhum dos sujeitos apresentava qualquer experiência de prática na modalidade de ténis nem especificamente na execução do serviço de ténis.

Os sujeitos ou no caso de serem menores, os respetivos encarregados de educação, facultaram o seu consentimento livre e esclarecido, após a informação sobre os propósitos do estudo, do seu significado e do possível uso dos resultados. A confidencialidade dos dados foi garantida assim como o seu anonimato durante o processo de tratamento e análise.

2.2. Instrumentos

Os materiais incluídos no estudo foram: uma câmara de fotografia e vídeo digital (Nikon 3200, montada em tripé), com capacidade de gravação vídeo em Full HD (1080p) em 30p, 25p e 24p, sendo que a câmara suporta a utilização do microfone estéreo ME-1 da Nikon. As funções de edição incorporadas na câmara permitem-lhe executar tarefas, como definir o ponto de início e de fim do filme. Uma saída mini HDMI ativa a reprodução numa HDTV ou num computador, para gravar e reproduzir o desempenho dos participantes durante a avaliação. Foram utilizadas bolas de ténis novas, com tamanho e pressão oficiais, todas da mesma marca e modelo. Foi usada sempre a mesma raquete em todas as sessões e por parte de todos os sujeitos, tendo o cuidado da mesma preencher os requisitos regulamentares durante todo o processo de intervenção e avaliação. O espaço utilizado foi um complexo de ténis (outdoor) com as dimensões e rede oficiais. Foi ainda utilizado um computador portátil (ecrã de 15 polegadas) para a visualização da execução motora do grupo experimental durante o processo de ensino-aprendizagem.

2.3. Procedimentos

2.3.1. Intervenção pedagógica para ensino do serviço de ténis

A metodologia apresentada foi baseada na proposta de Rikli e Smith (1980). O processo de aprendizagem decorreu durante duas semanas, com três sessões de intervenção pedagógica por semana para cada grupo (figura 1). Cada sujeito realizou o serviço por três séries de cinco repetições. O processo de aprendizagem foi sugerido consoante o “Manual de Ténis na escola” (2010), através de três exercícios progressivos e a realização do serviço de ténis completo.

No início de cada sessão foi efetuado um aquecimento prévio, que consistiu numa ativação e aquecimento geral com o objetivo de elevar a temperatura corporal, aumentar o fluxo sanguíneo, alongamento e encurtamento dos músculos, mobilizar as articulações do corpo, de forma a maximizar o desempenho motor, incluindo também movimentos de aprendizagem introdutória.

Os exercícios progressivos foram iguais em ambos os grupos, no entanto, em cada sessão, o grupo de controlo começou por receber instrução verbal, de seguida efetuou o serviço, repetindo o mesmo cinco vezes, recebendo feedback imediatamente no final de cada série. Este processo decorreu ao longo das três séries. Por sua vez, o grupo experimental recebeu instrução verbal, depois efetuou o serviço, repetindo o mesmo cinco vezes; posteriormente foi disponibilizada a visualização da própria execução do movimento, acompanhada de feedback imediatamente no final da série. Este processo decorreu igualmente ao longo das três séries.

A instrução verbal que foi transmitida inicialmente aos sujeitos de ambos os grupos foi sustentada no modelo de desempenho técnico apresentado pelo “Manual de Ténis na Escola”. Na mesma perspetiva, o feedback transmitido no final de cada serie cumpriu as mesmas linhas orientadoras do referido modelo (Tabela 1.), embora neste caso, tenha existido sempre uma individualização do mesmo em função do nível de desempenho de cada aluno. A progressão de aprendizagem é efetuada consoante as três fases do serviço de ténis, tal como verificamos na tabela 1.

2.3.2. Avaliação do desempenho técnico no serviço de ténis

Todos os sujeitos foram avaliados em dois momentos distintos, tal como no estudo de Bouazizi (2014) - no início da intervenção e imediatamente depois do programa de intervenção - tendo por base as diferentes componentes críticas definidas para o serviço de ténis que constam no “Manual de Ténis na Escola” (2010):

Tabela 9 - Componentes críticas determinantes, “Manual de Ténis na escola” (2010).

Componentes críticas determinantes do serviço no Ténis					
Fase de Preparação		Fase de contato		Fase de Finalização	
Lançamento da bola	Pontos	Zona de impacto com a bola	Pontos	Reequilíbrio	Pontos
CC1) Pega Continental	1	CC5) Extensão das pernas	1	CC9) A raquete depois do impacto segue a trajetória da bola, descrevendo um arco que termina junto da perna contrária	1
CC2) Posição lateral em relação à rede e pés à largura dos ombros	1	CC6) Rotação da anca e do ombro mais recuado na direção da bola	1	CC10) Recuperação do equilíbrio	1
CC3) Elevação simultânea, dos braços no lançamento da bola.	1	CC7) Lançamento do braço e da cabeça da raquete na direção da bola	1	_____	
CC4) Flexão das pernas sem perder o equilíbrio	1	CC8) Impacto com o braço estendido, no ponto mais alto possível e ligeiramente à frente do corpo	1	_____	
Total	4	Total	4	Total	2

Em cada um dos momentos foi solicitado a cada sujeito que efetuasse cinco serviços de ténis com o objetivo de acertar na zona de serviço com máxima velocidade que conseguir, informando que a precisão na zona de serviço é prioritária. A avaliação do desempenho técnico foi sempre efetuada através da observação indireta das respetivas execuções, com uma filmagem alinhada perpendicularmente ao aluno. Foi registada uma pontuação de 1 valor por cada componente crítica realizada com sucesso pelo aluno

2.3.3. Avaliação da percepção do desempenho técnico dos sujeitos

A avaliação da percepção cinestésica dos alunos foi efetuada consoante o ‘Protocolo de avaliação de habilidades motoras de Bruininks - Oseretsky’, proposto por Brito et al. (2009). Cada aluno respondeu a um questionário sobre o seu desempenho consoante as componentes críticas definidas (Tabela 1). As componentes crítica percecionadas foram registadas assim como a soma das respostas dos sujeitos para a totalidade do gesto (serviço).

2.4. Análise estatística

Os resultados foram agrupados no software ‘Microsoft Excel’ (2013) e analisados estatisticamente por recurso ao software ‘Statistical Package for the social sciences’, versão 23.0. Para todas as variáveis numéricas procedemos ao tratamento estatístico descritivo básico, através de medidas de tendência central e de dispersão. Nas diferentes execuções da habilidade motora testada no momento de registo inicial e final, procedeu-se ao cálculo do valor da moda para cada componente crítica observada. Foi testado o pressuposto da normalidade das distribuições das variáveis, com o teste K-S (Kolmogorov-Smirnov com a correcção de Lilliefors). Não se verificando o pressuposto da normalidade das distribuições, recorreu-se ao teste de Wilcoxon para a comparação das médias entre duas amostras emparelhadas, designadamente para o estudo das diferenças entre a eficácia e a percepção em cada momento de registo e entre momentos de registo. Recorreu-se ao teste de Mann-Whitney U para comparar as médias entre ambos os grupos no que se refere à eficácia técnica e à percepção para cada componente crítica. O teste ANOVA One-way foi usado para o estudo das diferenças entre grupos no que se refere à percepção e à eficácia total em ambos os momentos. O nível de significância adotado em todos os testes foi de 5%

3. Resultados

Na tabela seguinte apresentamos os valores médios e respetivos desvios padrão para as diferentes componentes críticas do serviço de ténis, no que se refere aos registos de auto-percepção dos sujeitos e à avaliação efetiva do seu desempenho em ambos os momentos.

Tabela 10 - Medidas de tendência central e de dispersão para as diferentes componentes críticas consideradas no estudo da auto-percepção e da avaliação técnica do serviço de ténis (grupo de controlo).

Grupo Controlo										
Comp. Críticas	Pi		Di		P-Value	Pf		Df		P-Value
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão		Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	
CC1	,8667	,35187	,4000	,50709	,008	,8667	,35187	,6000	,50709	,046
CC2	,2000*	,41404	,0667*	,25820	,157	1,0000*	0,00000	1,0000*	0,00000	1,000
CC3	,8667	,35187	,5333	,51640	,059	,9333	,25820	,5333	,51640	,014
CC4	,4000	,50709	,0667	,25820	,025	,6667	,48795	0,0000	0,00000	,002
CC5	1,0000	0,00000	,0667	,25820	,000	1,0000	0,00000	,0667	,25820	,000
CC6	,9333	,25820	,2667	,45774	,002	1,0000	0,00000	,4000	,50709	,003
CC7	1,0000	0,00000	1,0000	0,00000	1,000	1,0000	0,00000	1,0000	0,00000	1,000
CC8	,9333	,25820	,0667	,25820	,000	,8000	,41404	0,0000	0,00000	,001
CC9	1,0000	0,00000	,5333	,51640	,008	,9333	,25820	,6667	,48795	,102
CC10	,7333	,45774	,0667	,25820	,002	,8000	,41404	,1333	,35187	,002
Grupo Experimental										
CC1	,8667	,35187	,0667*	,25820	,001	,8000	,41404	,6667*	,48795	,157
CC2	,4667*	,51640	,4667*	,51640	1,000	1,0000*	0,00000	1,0000*	0,00000	1,000
CC3	,7333	,45774	,2000*	,41404	,005	,8667	,35187	,4667*	,51640	,034
CC4	,9333*	,25820	,0667	,25820	,000	,2667*	,45774	0,0000	0,00000	,046
CC5	,8667*	,35187	,2667	,45774	,007	,0667*	,25820	,3333	,48795	,046
CC6	,8000	,41404	0,0000*	0,00000	,001	,6667	,48795	,7333*	,45774	,564
CC7	1,0000	0,00000	1,0000	0,00000	1,000	1,0000	0,00000	1,0000	0,00000	1,000
CC8	,9333*	,25820	,1333	,35187	,001	,4000*	,50709	,1333	,35187	,046
CC9	,2667	,45774	,4000	,50709	,480	,4000	,50709	,3333	,48795	,564
CC10	,7333*	,45774	,2000*	,41404	,005	1,0000*	0,00000	,6667*	,48795	,025

Legenda: Pi - percepção inicial; Pf - percepção final; Di; desempenho inicial; Df - desempenho final; * diferenças significativas entre o momento inicial e final.

Os resultados demonstram uma evolução ténue do desempenho técnico e da auto-percepção dos sujeitos do grupo de controlo, apenas significativa para ambos os parâmetros na CC2. O grupo experimental apresenta uma evolução significativa no desempenho e na auto-percepção do movimento em 5 das 10 componentes críticas avaliadas. Para a maioria das componentes críticas e em ambos os grupos foram identificadas diferenças significativas entre o desempenho real e a auto-percepção, sobretudo no momento inicial do estudo.

Quando considerados o somatório dos pontos obtidos ou auto-observados em cada momento (somatório de todas as componentes críticas), foram identificadas correlações significativas em ambos os grupos entre a percepção e o desempenho técnico real apenas no momento final (grupo de controlo, $r=0.664$, $p=0.0007$; grupo experimental, $r=0.551$, $p=0.033$).

Na tabela seguinte apresentamos os resultados da ANOVA que evidenciam as diferenças entre os grupos para o desempenho real e a auto-percepção em ambos os momentos. Os resultados revelam a existência de diferenças significativas entre a percepção total final entre os grupos ($p > 0.001$), que se pode dizer, de acordo com o *effect size* calculado ($\eta_p^2 = 0.618$) uma classe efeitos de elevada dimensão.

Tabela 11 - Resultados do teste ANOVA one way.

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Auto percepção inicial (total)	Between Groups	0,833	1	0,833	0,501	0,485
	Within Groups	46,533	28	1,662		
	Total	47,367	29			
Desempenho real inicial (total)	Between Groups	0,533	1	0,533	0,315	0,579
	Within Groups	47,333	28	1,69		
	Total	47,867	29			
Auto percepção final (total)	Between Groups	48,133	1	48,133	45,327	0,000
	Within Groups	29,733	28	1,062		
	Total	77,867	29			
Desempenho real final (total)	Between Groups	6,533	1	6,533	2,579	0,12
	Within Groups	70,933	28	2,533		
	Total	77,467	29			

4. Discussão

O presente estudo tentou investigar a eficácia da auto-observação enquanto intervenção metodológica na aquisição de uma nova habilidade motora e perceber se a capacidade de percepção do próprio desempenho motor tem influência na eficácia da aprendizagem dessa mesma habilidade motora.

A hipótese inicial relativamente à metodologia aplicada nos grupos, esperava-se que o grupo que fazia auto-observação do seu próprio movimento teria maior eficácia na aquisição da habilidade motora do que o grupo de controlo onde tinha uma metodologia mais convencional. Quanto à percepção esperava-se igualmente que o grupo experimental tivesse maior percepção do seu movimento do que o grupo de controlo.

Os resultados mostraram que em ambos os grupos houve maior aprendizagem, no entanto, não houve uma diferença estatisticamente significativa entre os grupos. Este resultado é contrário aos estudos de Marques P. e Corrêa U. (2016); Shea CH et al. (2000) onde afirmam que a auto-

observação tem um efeito benéfico na aprendizagem motora. Porém, este resultado pode ser explicado pelo feedback cinestésico dado aos sujeitos do grupo de controlo, uma vez que os alunos eram informados exatamente qual era o erro e as componentes críticas eram as mesmas do grupo experimental. No entanto, este resultado pode levar a querer que os estudos de Clark E. e Ste-Marie M. (2007); Dowrick P. (2012); onde provaram que a auto-modelagem tem um efeito mais eficaz que a auto-observação, pode ter maior eficácia na evolução da aprendizagem da habilidade motora. Será assim mais eficaz que os alunos vejam o seu próprio movimento sendo executado corretamente, uma vez que têm uma referência do movimento correto, e maior motivação tal como Ste Marie, et al. (2012) verificou.

No que diz respeito à percepção, houve aumento da percepção em ambos os grupos, no entanto o grupo experimental teve uma maior percepção final real o que leva a querer que a auto-observação tem um efeito eficaz para melhorar a percepção. Embora o aumento da percepção final real do grupo experimental não se tenha preconizado no aumento da aprendizagem, levamos a acreditar que com o aumento de sessões, iria-se refletir mais a eficácia da assimilação do gesto técnico, tal como nos diz Fleishman e Rich (1963), citado por Ferreira (2000), em que nos indicam que existe maior correlação entre a cinestesia e a aprendizagem numa fase mais adiantada da aprendizagem.

Dickinson (1970), através de Cadima F. (2000), provou que havia uma correlação entre a cinestesia e o desempenho motor nas fases finais de aprendizagem. No entanto, depois de dividir os grupos por experiência, verificou que o grupo experiente continuava a ter uma forte correlação entre as variáveis cinestésicas e motoras, enquanto o grupo inexperiente não apresentava qualquer correlação entre as variáveis. Isto levou-o a considerar que a experiência na tarefa eleva o nível de desempenho das crianças de modo a tornar mais importantes as fontes cinestésicas.

Cox e Walkusky (1988) citados por Ferreira M. (2000) realizaram um estudo aplicando três testes de sensibilidade cinestésica e concluíram sugerindo que a relação entre a cinestesia e a aprendizagem depende da natureza da tarefa e da medida cinestésica usada.

Através da análise da tabela 10 é possível verificar que existem componentes com maior índice de sucesso tanto de acerto na percepção como na aprendizagem como é o caso das CC2 e 7.

Um dos pontos que o nosso estudo se centrou, foi o conhecimento das componentes críticas para a realização da habilidade motora. Este aspeto segundo a literatura refere-se ao conhecimento de performance. Segundo Katzer J. et al. (2015) o feedback extrínseco pode ser dividido em conhecimento de resultado, que se refere ao próprio resultado da ação motora no ambiente ou conhecimento de performance que diz respeito ao padrão de movimento que causou o resultado. Segundo Guadagnoli et al., (2002) citado por Katzer J. et al. (2015), o conhecimento de performance pode auxiliar o aprendiz na tomada de decisão sobre o que fazer para ajustar o padrão de movimento e assim, melhorar a qualidade de execução da ação. Esta informação assume particular importância nas fases iniciais de aprendizagem, quando os sujeitos são incapazes de interpretar as propriedades de seus movimentos. Também neste âmbito Selder D.J. e Del Rolan (1979) realizaram um estudo que consistia na aprendizagem de

uma habilidade de equilíbrio sobre a trave de ginástica, onde procuravam saber os efeitos do conhecimento de performance dados por via convencional e por vídeo. O estudo mostrou após seis semanas de prática, o conhecimento de performance dado por meio de vídeo beneficiou a aprendizagem quando comparado com o feedback verbal. Assim este estudo vem fortalecer a ideia que é necessário haver maior tempo de adaptação à habilidade motora para existir uma aprendizagem consistente.

Estamos conscientes que este estudo teve limitações que devem ser linhas orientadoras de próximos estudos na área. Será interessante perceber o resultado com uma amostra maior verificando assim com maior certeza os resultados. Uma vez que alguns estudos provam que o efeito da auto-modelagem é superior ao da auto-observação ((Clark S.& Ste-Marie D. (2007); Bagherpour T. et al.(2009)) , seria benéfico realizar estudos onde os alunos vissem a própria execução do movimento correto. Tendo em conta que as componentes críticas aqui apresentadas eram bastante simplificadas por ser uma nova habilidade motora, aumentar a complexidade das componentes críticas iria aumentar a diferenciação entre grupos ajudando assim a perceber melhor a correlação entre a aprendizagem e a percepção cinestésica. Outro fator a ter em conta seria a eficiência da metodologia, verificar o tempo que é despendido na visualização dos vídeos e perceber até que ponto é que era vantajoso a auto-observação ou auto-modelagem relativamente a métodos mais convencionais. É inegável também, que em contexto escolar é difícil controlar algumas variáveis, como por exemplo, de que forma os alunos estão a interiorizar o movimento observado.

5. Conclusão

Este estudo mostrou que ambos os grupos tiveram um desenvolvimento da habilidade motora, no entanto, não houve como se esperava uma diferença significativa no grupo de auto-observação. Porém, no que se refere à percepção houve um aumento estatisticamente significativo no grupo de auto-observação o que nos leva a querer que com mais seções haveria um aumento igualmente esperado na aprendizagem. Isto leva-nos a querer que com mais seções, a visualização do próprio movimento pode ser uma boa ferramenta de treino de habilidades motoras para melhorar a percepção.

6. Bibliografia

- Bagherpour T. et al. (2009) Effects of Modeling and Imagery Type on Performance and Learning of the Volleyball Simple Serve, *International Journal of Sports Science and Engineering*, v3, 067-072
- Bandura, A. (1977) Self-Efficacy: Toward a Unifying theory of Behavioral Change, *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura A. (1986) *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bouazizi M. et al. (2014) Effects of Learning by Video Modeling on Gymnastic Performances among Tunisian Students in the Second Year of Secondary Level, *IOSR Journal of Sports and Physical Education*, v1, 05-08.
- Brito A. et al. (2009) Avaliação do perfil cinestésico-corporal de crianças com Síndrome de Down: um parâmetro para se atender à proposta das Diretrizes Curriculares Nacionais para a educação especial, *aval. pol. públ. Educ.*, Rio de Janeiro, v.17,(63),341-354.
- Cadima, F., et al. (2000) Sensibilidade cinestésica e aprendizagem motora em crianças e jovens, In . In J. Barreiros, F. Melo e E.B. Sardinha (Eds.), *Percepção e Acção III*, Lisboa: Edições FMH, 56-74.
- Clark S. & Ste-Marie D. (2007) The impact of self-as-a-model interventions children's self regulation of learning and swimming performance. *J. Sports Sci.* 25, 557-586.
- Dichinson J. (1970) A note on the concept of body awareness. *British Journal of Physical Education*, 1, 34-36.
- Dowrick P. (2012) Self modeling: expanding the theories of learning, *Psychology in the Schools*, 49(1).
- Elabahrawi M. (2014) The Effect of Kinesthetic Perception Exercises on Distance and Time Start in Crawl Swimming, *Science, Movemetil atid Health*, Vol. XTV, ISSUE 1, 14(1): 116-121.
- Ferreira M. (2000) A Importância da Cinestesia na Aprendizagem e Desempenho das Tarefas Motoras, *Educação & Comunicação*, Jun., 26-33.
- Katzer J. et al. (2015) Conhecimento de performance com base no Teste do Desempenho Motor do Nado Crawl, na aprendizagem do nado crawl, *Revista Brasileira Ciências Esporte*. 2015;37 (3),245-250
- Landis J.R. and Koch G.G. (1977) An application of hierarchical kappa-type statistics in the assessment of majority agreement among multiple observers, *Biometrics*, 33, 363-374.

- Laranjinha A. (2010) Manual de Ténis na Escola, Federação Portuguesa de Ténis
- Marques P., Corrêa U. (2016) The effect of learner's control of self-observation strategies on learning of front crawl, *Acta Psychologica*, 164, 151-156.
- Newell, k.m., (1981) Skill learning, *Human skills*, 203-26
- Rikli R., Smith G. (1980) Videotape feedback effects on tennis serving form, *Perceptual and Motor Skills*, 50:3 , 895-901.
- Selder D.J., Del Rolan N. (1979) Knowledge of performance, skill level and performance on the balance beam, *Canadian Journal of Applied Sport Sciences. Journal Canadien Des Sciences Appliquees Au Sport*, 4(3), 226-229
- Shea C. et al. (2000) Physical and observational practice afford unique learning opportunities, *J Mot Behav.* 32, 27-36.
- Ste-Marie, D. et al. (2012). Observation interventions for motor skill learning and performance: A framework for the use of observational modeling. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5, 145-176.
- Ste-Marie D. (2013) Self-as-a-model interventions situated within an applied model for the use of observation, *Movement & Sport Sciences - Science & Motricité* 79, 33-41.

Anexos

Anexos capítulo 1

Anexo A - Avaliação 1º período

Anexo B - Avaliação 2º período

Anexo C - Avaliação 3º período

Anexo D - Questionário de caracterização dos alunos

Anexo E - Questionário final de Educação Física

Anexo F - Reuniões do grupo de Educação Física

Anexo G - Plano de aula

Anexo H - Documento sobre a modalidade - Matéria de futebol 11º ano

Anexos capítulo 2

Anexo I - Proposta de intervenção metodológica do serviço de ténis

Anexo A - Avaliação 1º período

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS AMATO LUSITANO DE CASTELO BRANCO

Educação Física - Secundário Ano Letivo 2015-2016 Ano:11 º Turma:CT4 Período:1 Professor: Tiago Patita

Nº	NOME	ATLETISMO / GINÁSTICA	BASQUETEBOL	MÉDIA PRÁTICA	REGRAS	AFD	COMPETÊNCIAS	CONHECIM.
1	Alexandre	15	16,0	15,5	15,5	15,5	15,0	17,0
2	Ana Almeida	15	14,4	14,7	14,7	14,7	17,0	15,0
3	Ana Santos	6	14,0	10,0	10,0	10,0	19,0	15,0
4	Ana Alves	5	14,8	9,9	9,9	9,9	19,0	15,0
5	Bárbara	20	18,4	19,2	19,2	19,2	15,0	18,0
6	Beatriz	18	17,2	17,6	17,6	17,6	19,0	16,0
8	Carolina	15	16,4	15,7	15,7	15,7	19,0	15,0
11	Francisco	15	17,2	16,1	16,1	16,1	19,0	16,0
12	Guilherme	20	19,2	19,6	19,6	19,6	19,0	20,0
14	Joana M.	11	16,0	13,5	13,5	13,5	20,0	16,0
15	Joana Dias	11	14,8	12,9	12,9	12,9	20,0	15,0
17	João R.	MB		#####		#####		
19	Mara Dias	14	17,2	15,6	15,6	15,6	20,0	17,0
20	Francisca	14	15,2	14,6	14,6	14,6	15,0	16,0
24	Mariana	7	11,6	9,3	9,3	9,3	19,0	14,0
28	Pedro	16	16,4	16,2	16,2	16,2	17,0	17,0
30	Mafalda	MB		#####		#####		
31	Cristiano	11	16,8	13,9	13,9	13,9	19,0	17,0
32	João Pacau	AM		#####		#####	20,0	15,0
33	Francisco	14	17,2	15,6	15,6	15,6	19,0	18,0

MILHA	ABDOMINAIS	BRAÇOS	FLEXIBILIDADE	APTIDÃO MUSCULAR	FITNESSGRAM	NOTA FINAL 1º PERÍODO
20,0	20,0	19,0	5,0	14,7	17,3	15,88
10,0	20,0	20,0	11,0	17,0	13,5	14,78
8,0	15,0	20,0	15,0	16,7	12,3	11,75
8,0	6,0	15,0	9,0	10,0	9,0	11,19
20,0	20,0	20,0	9,0	16,3	18,2	18,51
18,0	20,0	20,0	5,0	15,0	16,5	17,42
18,0	20,0	20,0	13,0	17,7	17,8	16,28
20,0	18,0	15,0	13,0	15,3	17,7	16,62
20,0	20,0	14,0	20,0	18,0	19,0	19,49
15,0	20,0	20,0	20,0	20,0	17,5	15,00
14,0	20,0	10,0	19,0	16,3	15,2	14,16
5,0	13,0	5,0	7,0	8,3	6,7	MB
18,0	20,0	20,0	20,0	20,0	19,0	16,69
20,0	20,0	20,0	19,0	19,7	19,8	15,57
10,0	20,0	5,0	6,0	10,3	10,2	10,87
0,0	20,0	20,0	20,0	20,0	10,0	15,43
	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	MB
15,0	20,0	15,0	15,0	16,7	15,8	15,01
				#####	#####	#####
20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	16,84
Média						15,389

Anexo B - Avaliação 2º período

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS AMATO LUSITANO DE CASTELO BRANCO

Educação Física - Secundário Ano Letivo 2015 - 2016 Ano:11 Turma: CT4 Período: 2º Professor: Tiago Patita

Nº	Nome	FUTEBOL (70%)	DANÇA (30%)	Média Prátic	Regras	AFD	Comp. Trans.	Conhecim.	Milha	Braços	Abdomin.	Flexibilid.	Aptid Muscul	FITNESS	Nota Período (1º/2º/3º)	Nota 1ºP	NF 1ºP Nº Inteir	Nota 2ºP	Nota final 2ºP	NF 2ºP Nº Inteir	Nota 3ºP	Nota final 3ºP	NF 3ºP Nº Inteir
1	Alexandre	18,0	0,0	12,6	20,0	13,7	15,0	17,0	0,0	20,0	20,0	5,0	15,0	7,5	13,25	15,88	16	13,25	14,57	15		14,57	
2	Ana Almeida	11,0	17,0	12,8	20,0	13,9	16,0	20,0	0,0	20,0	20,0	13,0	17,7	8,8	13,96	14,78	15	13,96	14,37	14		14,37	
3	Ana Santos	11,0	18,0	13,1	20,0	14,2	20,0	20,0	9,0	20,0	18,0	6,0	14,7	11,8	14,98	11,75	12	14,98	13,37	13		13,37	
4	Ana Alves	14,0	19,0	15,5	20,0	16,2	20,0	20,0	9,0	5,0	20,0	5,0	10,0	9,5	15,95	11,19	11	15,96	13,57	14		13,57	
5	Bárbara	19,0	0,0	13,3	20,0	14,3	13,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	12,11	18,51	19	12,11	15,31	15		15,31	
6	Beatriz	11,0	18,0	13,1	20,0	14,2	20,0	0,0	18,0	20,0	20,0	5,0	15,0	16,5	13,68	17,42	17	13,68	15,55	16		15,55	
8	Carolina	11,0	18,0	13,1	20,0	14,2	20,0	0,0	17,0	20,0	20,0	6,0	15,3	16,2	13,63	16,28	16	13,63	14,96	15		14,96	
11	Francisco	18,0	0,0	12,6	20,0	13,7	18,0	18,0	20,0	20,0	16,0	16,0	17,3	18,7	15,33	16,62	17	15,33	15,97	16		15,97	
12	Guilherme	19,0	0,0	13,3	20,0	14,3	19,0	0,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	14,21	19,49	19	14,21	16,85	17		16,85	
14	Joana M.	17,0	17,0	17,0	20,0	17,5	18,0	0,0	20,0	10,0	20,0	20,0	16,7	18,3	15,90	15,00	15	15,90	15,45	15		15,45	
15	Joana Dias	9,0	17,0	11,4	20,0	12,7	20,0	0,0	10,0	20,0	20,0	12,0	17,3	13,7	12,32	14,16	14	12,32	13,24	13		13,24	
17	João R.												####	####	#DIV/0!	MB	MB		#####	MB		#####	
19	Mara Dias	11,0	17,0	12,8	20,0	13,9	20,0	20,0	9,0	20,0	17,0	13,0	16,7	12,8	14,96	16,69	17	14,96	15,83	16		15,83	
20	Francisca	15,0	0,0	10,5	20,0	12,0	13,0	18,0	20,0	20,0	20,0	13,0	17,7	18,8	13,70	15,57	16	13,70	14,63	15		14,63	
24	Mariana	10,0	18,0	12,4	20,0	13,6	20,0	20,0	10,0	20,0	15,0	12,0	15,7	12,8	14,74	10,87	11	14,74	12,81	13		12,81	
28	Pedro	18,0	16,0	17,4	20,0	17,8	18,0	18,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	18,17	15,43	15	18,17	16,80	17		16,80	
30	Mafalda												####	####	#DIV/0!	MB	MB		#####	MB		#####	
31	Cristiano	17,0	17,0	17,0	20,0	17,5	20,0	20,0	20,0	20,0	11,0	5,0	12,0	16,0	17,75	15,01	15	17,75	16,38	16		16,38	
32	João Pacau	18,0	0,0	12,6	20,0	13,7	19,0	18,0	20,0	20,0	20,0	10,0	16,7	18,3	15,38	15,00	15	15,38	15,19	15		15,19	
33	Francisco	20,0	0,0	14,0	20,0	14,9	20,0	18,0	20,0	20,0	20,0	12,0	17,3	18,7	16,30	16,84	17	16,30	16,57	17		16,57	

Anexo C - Avaliação 3º período

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS AMATO LUSITANO DE CASTELO BRANCO

Educação Física - Secundário Ano Letivo 2015 - 2016 Ano:11 Turma: CT4 Período: 3º Professor: Tiago Patita

Nº	Nome	Badminton (70%)	Orientação (30%)	Média Práctic	Regras	AFD	Comp. Trans.	Conhecim.	Milha	Braços	Abdomin.	Flexibilid.	Aptid Muscul	FITNESS	Nota Período (1º/2º/3º)	Nota 1ºP	NF 1ºP Nº Inteir	Nota 2ºP	Nota final 2ºP	NF 2ºP Nº Inteir	Nota 3ºP	Nota final 3ºP	NF 3ºP Nº Inteir
1	Alexandre	17,8	18,0	17,9	20,0	18,2	15,0	18,0	20,0	20,0	20,0	5,0	15,0	17,5	17,77	15,88	16	13,25	14,57	15	17,77	15,63	16
2	Ana Almeida	12,6	17,0	13,9	20,0	14,9	16,0	18,0	0,0	20,0	20,0	14,0	18,0	9,0	14,41	14,78	15	13,96	14,37	14	14,41	14,38	14
3	Ana Santos	12,3	20,0	14,6	20,0	15,4	20,0	20,0	9,0	20,0	17,0	5,0	14,0	11,5	15,76	11,75	12	14,98	13,37	13	15,76	14,16	14
4	Ana Alves	13,2	20,0	15,3	20,0	16,0	20,0	20,0	9,0	6,0	18,0	5,0	9,7	9,3	15,79	11,19	11	15,96	13,57	14	15,79	14,31	14
5	Bárbara	18,8	18,0	18,5	20,0	18,8	15,0	18,0	20,0	20,0	20,0	10,0	16,7	18,3	18,25	18,51	19	12,36	15,43	15	18,25	16,37	16
6	Beatriz	14,2	20,0	15,9	20,0	16,5	20,0	20,0	19,0	20,0	20,0	5,0	15,0	17,0	17,30	17,42	17	13,68	15,55	16	17,30	16,13	16
8	Carolina	13,8	20,0	15,7	20,0	16,4	20,0	20,0	19,0	20,0	20,0	5,0	15,0	17,0	17,18	16,28	16	13,63	14,96	15	17,18	15,70	16
11	Francisco	19,1	18,0	18,8	20,0	18,9	19,0	20,0	20,0	19,0	14,0	16,0	16,3	18,2	18,94	16,62	17	15,20	15,91	16	18,94	16,92	17
12	Guilherme	20,0	17,0	19,1	20,0	19,2	15,0	18,0	20,0	20,0	20,0	0,0	13,3	16,7	18,30	19,49	19	14,21	16,85	17	18,30	17,33	17
14	Joana M.	15,0	17,0	15,6	20,0	16,3	19,0	20,0	15,0	20,0	20,0	20,0	20,0	17,5	17,10	15,00	15	15,85	15,43	15	17,10	15,98	16
15	Joana Dias	10,8	20,0	13,5	20,0	14,5	19,0	20,0	0,0	0,0	20,0	0,0	6,7	3,3	13,85	14,16	14	12,02	13,09	13	13,85	13,34	13
17	João R.												#####	#####	#DIV/0!	MB	MB		#####	MB		#####	MB
19	Mara Dias	14,5	20,0	16,1	20,0	16,7	20,0	20,0	9,0	20,0	17,0	12,0	16,3	12,7	16,77	16,69	17	14,96	15,83	16	16,77	16,14	16
20	Francisca	13,2	17,0	14,4	20,0	15,2	13,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,80	15,57	16	13,70	14,63	15	12,80	14,02	14
24	Mariana	12,0	19,0	14,1	20,0	15,0	20,0	18,0	12,0	15,0	15,0	11,0	13,7	12,8	15,48	10,87	11	14,27	12,57	13	15,48	13,54	14
28	Pedro	20,0	18,0	19,4	20,0	19,5	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	19,67	15,43	15	18,17	16,80	17	19,67	17,76	18
30	Mafalda												#####	#####	#DIV/0!	MB	MB		#####	MB		#####	MB
31	Cristiano	14,2	18,0	15,3	20,0	16,0	20,0	20,0	17,0	15,0	11,0	8,0	11,3	14,2	16,54	15,01	15	17,32	16,17	16	16,54	16,29	16
32	João Pacau	17,8	18,0	17,9	20,0	18,2	16,0	18,0	17,0	20,0	20,0	10,0	16,7	16,8	17,77	15,00	15	15,38	15,19	15	17,77	16,05	16
33	Francisco	16,0	18,0	16,6	20,0	17,1	19,0	19,0	20,0	20,0	20,0	16,0	18,7	19,3	17,83	16,84	17	16,37	16,61	17	17,83	17,01	17

Anexo D - Questionário de caracterização dos alunos



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS AMATO LUSITANO DE CASTELO BRANCO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Ficha de apresentação

Nome: _____
Idade: _____
Género: _____
Turma: _____
Curso: _____

Tens a preocupação de ter uma alimentação saudável?	Raramente <input type="checkbox"/> Poucas vezes <input type="checkbox"/> Muitas vezes <input type="checkbox"/> Sempre <input type="checkbox"/>
Tens a preocupação de ter uma boa condição física?	Raramente <input type="checkbox"/> Poucas vezes <input type="checkbox"/> Muitas vezes <input type="checkbox"/> Sempre <input type="checkbox"/>
Gostas de fazer desporto?	Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>
Praticas desporto regularmente?	Raramente <input type="checkbox"/> Poucas vezes <input type="checkbox"/> Muitas vezes <input type="checkbox"/> Sempre <input type="checkbox"/>
Se sim, quantas vezes praticas por semana e que modalidade?	
Praticas algum desporto federado?	Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>
Se sim, qual?	
Tens algum problema de saúde que te pode influenciar na prática de exercício físico?	Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>
Se sim, qual?	

Anexo E - Questionário final de Educação Física

Este questionário é importante para me ajudar a perceber a vossa opinião das aulas de educação física.

O questionário é anónimo, por isso o que interessa é que respondas com a máxima sinceridade possível.

Para responder pensa nas tuas aulas de educação física deste ano letivo e assinala com uma cruz o retângulo que está por baixo da resposta que melhor corresponder à tua opinião.

Muito obrigado pela tua colaboração.

1. Considera as seguintes características das aulas de educação física e indica a frequência como estas ocorreram nas tuas aulas:

Nas minhas aulas...	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
Os exercícios realizados são indicados pelo professor					
Os alunos realizam a mesma tarefa ao mesmo tempo?					
O professor corrige os alunos individualmente?					
O professor coloca perguntas aos alunos para estes irem descobrindo a forma mais correta de realizar os exercícios?					
Os alunos são desafiados a inventar exercícios novos?					

2. Considera agora em que medida gostavas que essas características estivessem mais presentes nas tuas aulas:

Nas minhas aulas...	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
Os exercícios realizados são indicados pelo professor					
Os alunos realizam a mesma tarefa ao mesmo tempo?					
O professor corrige os alunos individualmente?					
O professor coloca perguntas aos alunos para estes irem descobrindo a forma mais correta de realizar os exercícios?					
Os alunos são desafiados a inventar exercícios novos?					

Anexo F - Reuniões do grupo de Educação Física

Data	Ordem de Trabalhos
7-10-2015	1 - Proposta das Normas de Grupo 2 - Proposta das matérias teóricas para o 3º ciclo 3 - Protocolo com o Albi Sport Clube 4 - Atletismo de 11º e 12º ano 5 - Plano Anual de Atividades 6 - Outros assuntos
9-12-2015	1 - Plano Anual de Atividades (verificação do plano, definição de datas e responsáveis); 2 - Proposta de Critérios de Avaliação para atestados médicos nos Cursos Vocacionais; 3 - Proposta de alteração nos Critérios de Avaliação dos Cursos Profissionais e Vocacionais e nos Critérios de Avaliação para atestados médicos nos Cursos Profissionais; 4 - Proposta de substituição de Hóquei em Campo por Floorball no Elenco Modular dos Cursos Profissionais; 5 - Avaliação Externa; 6 - Organização do Dia da Educação Física; 7 - Organização do Corta-mato do AEAL; 8 - Outros assuntos.
3-02-2016	1 - Organização dos Megas 2 - Temas teóricos da disciplina de Educação Física 3 - Organização das matérias de 11º e 12º ano (2ª metade do 2º período) 4 - Outros assuntos
6-04-2016	1 - Avaliação do 2º período letivo 2 - Organização de atividades durante o 3º período letivo 3 - Avaliação externa das aprendizagens no ensino básico 4 - Outros assuntos
19-04-2016	Preparação/organização da festa escolar de final de ano de 4 de junho
25-05-2016	1 - Classificações no 3º período letivo 2 - Módulos dos cursos profissionais sem aproveitamento 3 - Recolha do material amovível que está no exterior da escola sede 4 - Proposta de relatório da Formação em Contexto de Trabalho 5 - Organização da atividade de 4 de junho de 2016




Anexo G - Plano de Aula


Universidade da Beira Interior
Agrupamento de Escolas Amato Lusitano de Castelo Branco
Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário

Unidade Didática: Futebol (avanzado)	Data: 19/01/2016 Hora: 10h25 Duração: 90 min. Local: espaço exterior	Prof. Orientador: Prof.Dr. António Martins Estagiário a dar aula: Tiago Patita	Sumário: Organização ofensiva; Princípio largura ofensiva; movimentação defensiva com pressão baixa; Mobilidade; Criação de oportunidades; Transição ofensiva;	Nº Alunos: 20 Turma: 11º CT4 Material: 6 bolas, 10 coletes, pinos
---	---	---	---	--

- | |
|--|
| <p>1- Domínio Cognitivo: Reconhecer e aplicar o regulamento da modalidade. Compreender a importância das componentes críticas para a realização da tarefa</p> <p>2- Domínio Motor: Executar os movimentos pretendidos com rigor e empenho</p> <p>3- Domínio Sócio-afetivo: Cooperar e respeitar os colegas e professor, bem como mostrar empenho nos exercícios propostos.</p> |
|--|

	Objetivos	Esquema	Descrição/Organização do Exercício	Intervenção do docente	Componentes Críticas do Movimento	Material	Tempo
P a r t e I n í c i a l	Enquadramento dos alunos na atividade		Os alunos posicionam-se em “U” à frente do professor. Explicação dos conteúdos abordados na aula.	Instrução de forma direta do professor para os alunos para explicar o que se pretende com os conteúdos da aula.	_____	_____	5’
	Mobilização articular dos principais músculos solicitados na aula		Os alunos dividem-se em 4 equipas e vão jogar a meio campo fazendo golos apenas de cabeça.	Instrução de forma direta do professor para os alunos.	_____	_____	7’ Acumulado: 12’

P a r t e F u n d a m e n t a l	Largura ofensiva; Mobilidade;		Os alunos jogam 4 contra 4. Num quadrado de 10 m x 10 m. Uma equipa fica de fora, um jogador de cada lado do quadrado. Os jogadores de fora fazem passes entre si com a bola a deslocar-se por dentro do quadrado. A outra equipa fica dentro do quadrado a tentar interceptar a bola defendendo zonalmente. Após recuperar toda a equipa sai do quadrado deslocando-se para fora e os que estavam foram vão para dentro, trocando assim os papéis.	O professor deve recorrer à estratégia de demonstração. Deve incentivar a equipa defensiva a interceptar linhas de passe e defender consoante a movimentação dos colegas. Colocar um jogador no meio caso haja muita dificuldade em passar a bola.	<u>Equipa sem bola</u> Deve posicionar-se consoante a bola e a posição dos colegas de equipa de forma a fechar espaços, evitando as linhas de passe. Cobertura defensiva Após recuperação da bola abrir de imediato para fora do quadrado. <u>Equipa com bola</u> Deve movimentar-se fora do quadrado de forma a passar a bola para os colegas de equipa por dentro do quadrado. Passe a penetrar a equipa sem bola.	Bolas, coletes, cones	12' Acumula do: 24'
	Organização ofensiva; Movimentação defensiva; Transição ofensiva		Os alunos jogam 4x4 num meio campo. Equipa ofensiva tem como objetivo marcar golo e a defensiva deve recuperar a bola e passar de imediato para o jogador jockey no campo apostado, saindo em transição ofensiva com 3 jogadores e da equipa que perdeu a bola sai um jogador. A equipa que vai realizar a transição ofensiva deve fazer 3 passes e finalizar voltando depois a atacar para a baliza que defendiam.	O professor deve demonstrar o exercício. Deve corrigir movimentos e mostrar a forma mais correta para atingir o objetivo. Motivar os alunos a pressionar sempre o portador da bola.	<u>Equipa sem bola</u> Deve posicionar-se de forma a fechada para encurtar espaços. Pressionar o jogador com bola. Cobertura defensiva Contenção Saída rápida em transição abrindo espaço. Criação de superioridade numérica. <u>Equipa com bola</u> Deve movimentar-se de forma a encontrar espaço. Desmarcar-se para sair da marcação dos adversários. Criar situações de superioridade numérica.	Bolas, coletes, cones	15' Acumula do: 39'
	Jogo condicionado		A turma divide-se em 4 equipas e jogam todas contra todas. Jogo a 3 toques.	O professor deve sempre que necessário parar o jogo para demonstrar os princípios.	Penetração Contenção Cobertura defensiva Cobertura ofensiva Mobilidade Equilíbrio		36' Acumula do: 75'

P a r t e F i n a l	<p>Alongar os principais músculos solicitados durante a aula</p>		<p>Alunos virados para o professor fazem os exercícios solicitados pelo professor. Ao mesmo tempo espaço para discussão e reflexão da aula. Motivar os alunos para a próxima aula.</p>	<p>Comunicar os alongamentos a realizar. Garantir que o alongamento está a ser bem executado. O professor deve questionar os alunos sobre eventuais dificuldades bem como os motivar para a próxima aula.</p>	<p>Efetuar os exercícios propostos pelo professor. Capacidade de perceber aquilo que foi feito na aula.</p>		<p>5' Acumulado: 80'</p>
---	--	---	--	---	---	--	-----------------------------------

Obs.: Apesar de a aula ter a duração de 90 min, o professor deve deixar sair os alunos 10 min mais cedo para tomarem banho.

Anexo H - Documento sobre a modalidade - Matéria de futebol 11º ano

ACÇÃO TÁTICA

JOGO DE FUTEBOL

Ataque

(com posse de bola)

Defesa

(sem posse de bola)

Objetivos de Ataque e Defesa

-progressão/finalização
-manutenção da posse de bola

-cobertura / defesa da baliza
-recuperação da posse da bola

Fases de Ataque e Defesa

-construção das ações ofensivas
-criação de situações de finalização
-finalização

-impedir a construção das ações ofensivas
-anular as situações de finalização
-defender a baliza

-não permitir a inferioridade numérica
-evitar a igualdade numérica
-procurar criar a superioridade numérica

Princípios Específicos de Ataque e Defesa

Princípios Gerais de Ataque e Defesa

1º Penetração/Progressão
2º Cobertura ofensiva
3º Mobilidade
4º Espaço

1º Contenção
2º Cobertura defensiva
3º Equilíbrio
4º Concentração

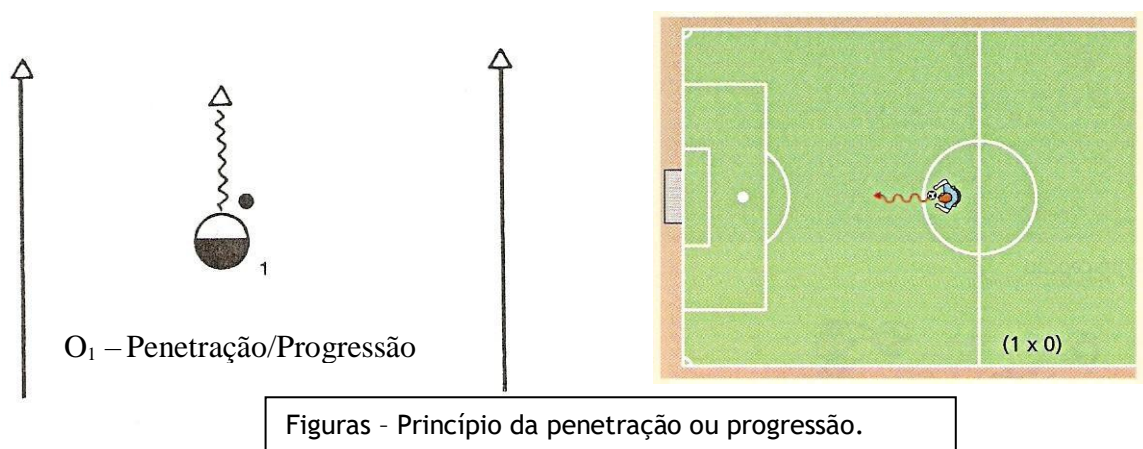
1º Princípio de jogo ofensivo - Penetração/Progressão

Sempre que uma equipa ganha a posse de bola por intermédio de um dos seus jogadores, deverá tomar uma atitude de ataque, manifestada pelo jogador que recuperou a bola e que consiste, sempre que possível, em orientar-se para a baliza adversária e progredir (desde que exista espaço à sua frente) na direção desta. Esta ação do jogador deverá ser realizada o mais rapidamente possível.

Desta forma tenta-se cumprir com os aspetos básicos deste princípio e que são:

- Criação de vantagem (espacial e numérica);
- Ataque ao adversário direto e/ou à baliza (intenção ofensiva).

Desenvolvimento esquemático:



1º Princípio de jogo defensivo - Contenção

Os jogadores da equipa que perdeu a posse de bola tentam, através da aplicação deste princípio de jogo defensivo, responder e reagir às ações de penetração desenvolvidas pelos jogadores da equipa com posse de bola.

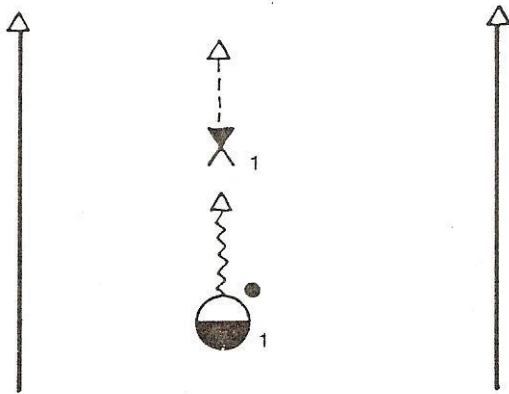
Podemos então dizer que o princípio da contenção está para a equipa que perde a posse de bola, como o princípio da penetração está para a equipa que ganha a posse de bola. É assim evidente que a primeira ação a desenvolver no momento da perda da posse de bola seja a paragem dos processos ofensivos utilizados pela equipa adversária e que só se consegue através da aplicação do princípio da contenção.

As ações assim desenvolvidas deverão ser realizadas através de marcação homem a homem (H x H) sobre o jogador com bola.

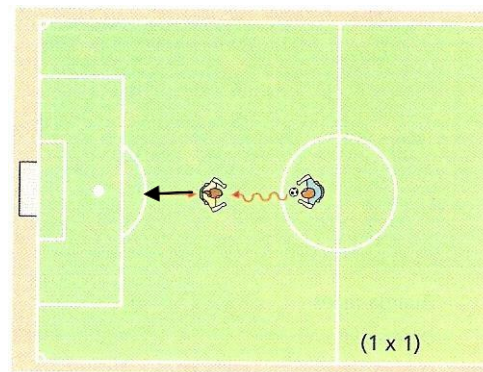
Os seus objetivos serão orientados para:

- Paragem do contra-ataque;
- Tempo para a organização defensiva;
- Paragem do ataque;
- Não ser ultrapassado facilmente.

O jogador a realizar contenção será o que estiver mais perto do jogador adversário com bola e deverá executar este princípio o mais rapidamente possível, recuando com o avanço do elemento com a bola, dando-lhe a distância suficiente para não ser ultrapassado, colocando-se com a linha dos pés obliquamente à trajetória de deslocamento do atacante e dando-lhe a parte de fora do campo.



O1 - Penetração ou progressão X1 -
Contenção



Figuras - Ações opostas de
penetração/progressão (quem ataca) e
contenção (quem defende).

2º Princípio de jogo ofensivo - Cobertura ofensiva

Para além das ações técnico-táticas individuais com bola, de que o princípio ofensivo da penetração é um exemplo, existe um outro conjunto de ações individuais ou coletivas, realizadas pelos jogadores sem bola, com uma importância paralela às primeiras.

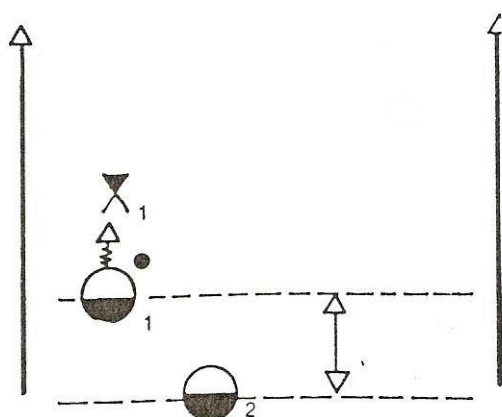
Se as ações do jogador com bola são determinantes para uma possível finalização, as ações dos jogadores sem bola, realizadas com o objetivo de apoiar e ajudar o companheiro com a bola, terão também elas uma enorme importância para a continuação da manutenção da posse da bola, correspondendo, assim, a um dos objetivos do ataque.

O princípio da cobertura ofensiva está relacionado com este último tipo de ações e destina-se a apoiar e ajudar os jogadores da mesma equipa que se encontrem em posse de bola. Quanto maior for o número de apoios existentes para o jogador em posse de bola, maior será a segurança encontrada nas ações de jogo realizadas.

Por outro lado, se o jogador em ação de penetração perder a bola no confronto com o adversário, que se encontra em contenção, existe desde logo a segurança de que um dos jogadores em cobertura ofensiva realizará, de imediato, uma ação de contenção ao então portador da bola da equipa adversária (existindo equilíbrio defensivo).

As ações do jogador em cobertura ofensiva então relacionadas com:

- O apoio ao companheiro com bola;
- O equilíbrio defensivo.



O₂ - Cobertura

Figuras - Enquanto o atacante com bola realiza penetração/progressão e o defesa que marca o portador da bola faz contenção, um outro jogador atacante realiza cobertura ofensiva (atrás e ao lado do seu colega com bola).

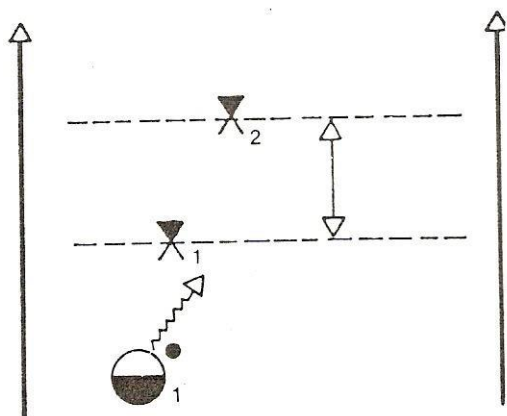
2º Princípio de jogo defensivo - Cobertura defensiva

Paralelamente à cobertura ofensiva, realizada pelos jogadores da equipa em posse de bola, encontramos, para a equipa sem posse de bola, um princípio de certa forma idêntico ao anteriormente mencionado, no que diz respeito à atitude e comportamento do jogador, mas completamente diferente quanto ao objetivo a que se propõe. Podemos dizer que este princípio é a resposta da defesa ao princípio da cobertura ofensiva apresentado por parte do ataque.

Se é evidente, em termos de ataque, a necessidade de apoio ao jogador com bola, de forma que se concretize os objetivos do ataque (manutenção da posse de bola - finalização), não deixa de ser também evidente, a importância da ajuda e apoio aos jogadores que, sem bola, tentam, através da disputa direta com o jogador em posse de bola, efetuar a sua recuperação. Esta cobertura defensiva é de extrema importância pois, durante o desenrolar das ações de ataque o jogador que se encontra em cobertura defensiva poderá, de um momento para o outro, encontrar-se em situação de contenção, sempre que o seu colega de equipa, encarregado dessa ação, for superiorizado/ultrapassado pela ação do jogador adversário com bola.

A cobertura defensiva poderá, então, evoluir para outros processos, no entanto o seu objetivo principal é o de:

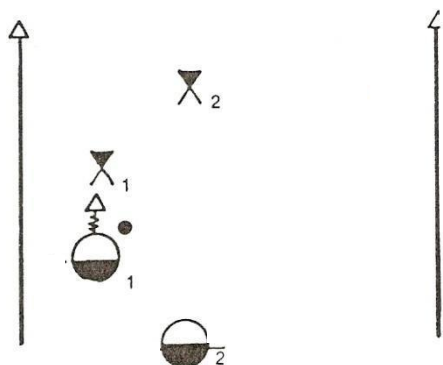
- Apoiar o companheiro que marca o adversário com bola.



X₂ - Cobertura

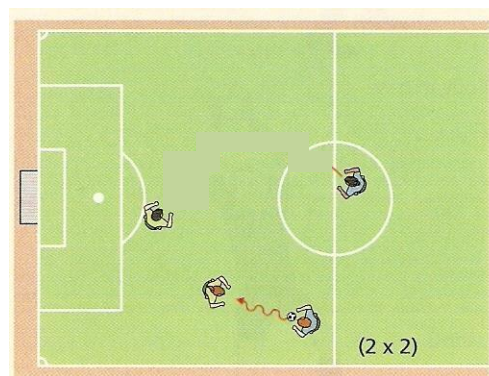
Figuras - Enquanto o atacante com bola realiza penetração/progressão e o defesa que marca o portador da bola faz contenção, um outro jogador defesa realiza cobertura defensiva (atrás e para o lado de dentro do campo do seu colega defensor que marca o portador bola) cumprindo o princípio da superioridade numérica defensiva (2x1) sobre o jogador com bola.

Visualizando agora os primeiros 2 princípios de jogo ofensivos e defensivos, envolvendo 2 jogadores em fase de ataque (um deles com a bola) e 2 jogadores em fase de defesa (um deles a marcar o portador da bola), teremos o seguinte posicionamento de acordo com os objetivos já referenciados:



X₂ - Cobertura (defensiva)

O₂ - Cobertura (ofensiva)



Figuras - Enquanto o atacante com bola realiza penetração/progressão e o defesa que marca o portador da bola faz contenção, um outro jogador defesa realiza cobertura defensiva e outro atacante realiza cobertura ofensiva.

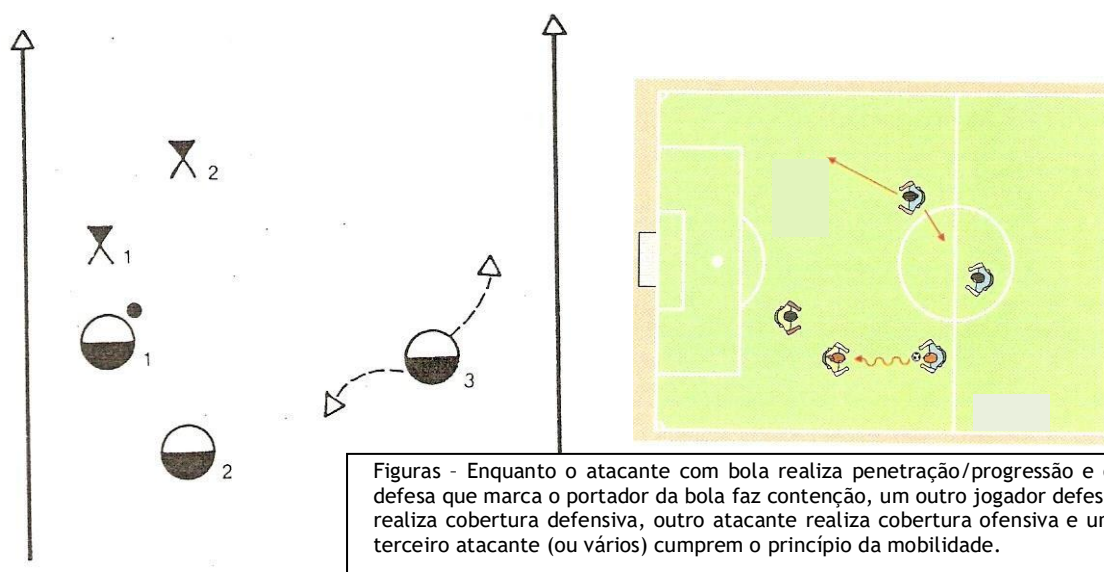
3º Princípio de jogo ofensivo - Mobilidade

De todos os princípios do jogo, este é, muito possivelmente, o mais rico em proporcionar uma grande variedade de ações de jogo quando executado com alguma imaginação. De facto, a grande versatilidade deste princípio do ataque pode permitir a criação de situações de ataque inesperadas, dada a capacidade de iniciativa atribuída a este terceiro jogador ou a outros colegas que executam a mobilidade.

A mobilidade expressa-se por uma grande variabilidade de situações. Estas situações destinam-se, sobretudo, a responder aos seguintes aspetos:

- Variabilidade das posições;
- Ocupação dos espaços livres;
- Criação de espaços livres;
- Criação de linhas de passe;
- Manutenção da posse de bola;
- Rutura e desequilíbrio da estrutura defensiva adversária.

A execução correta deste princípio do jogo ofensivo por parte de um ou mais jogadores poderá favorecer, de forma importante, as ações ofensivas da equipa, pois estas constituem-se como formas verdadeiramente dinâmicas e constantemente inesperadas.



O1 x X1 - Penetração x Contenção

O2 x X2 - Cobertura ofensiva x Cobertura defensiva O3 -

Mobilidade

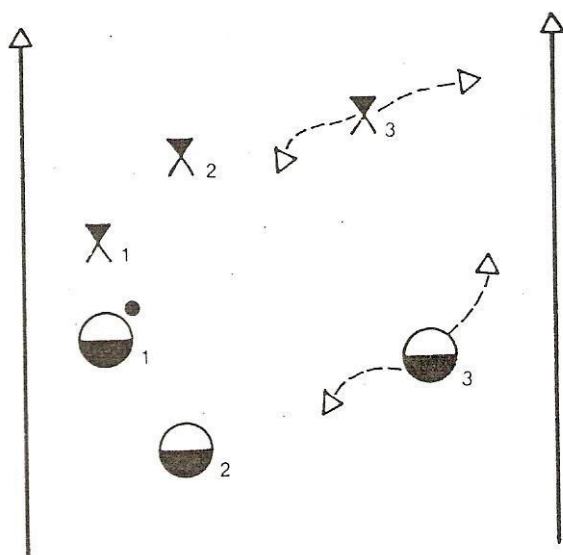
3º Princípio de jogo defensivo - Equilíbrio

Este princípio da defesa representa a resposta ao princípio da mobilidade utilizado pelo ataque. Na verdade, se o ataque pode desencadear um conjunto de ações para perturbar a defesa adversária, é natural que a defesa desenvolva, também ela, algumas ações complementares antagônicas de adaptação às novas circunstâncias do ataque adversário.

Tenta-se, assim, contrariar todas as ações de ataque que visam o desequilíbrio da estrutura defensiva. Muito embora as tentativas de desequilíbrios não possam ser evitadas, é dever da defesa reagir e desencadear os processos defensivos adequados ao restabelecimento do seu equilíbrio.

Os processos defensivos a adotar estão relacionados com:

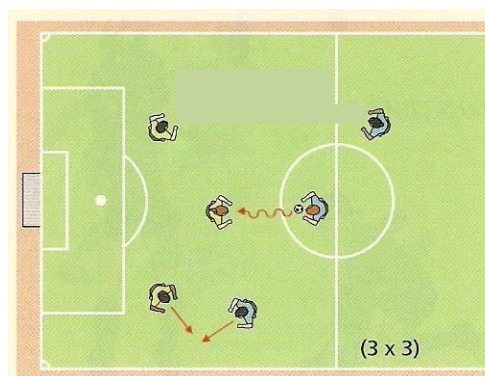
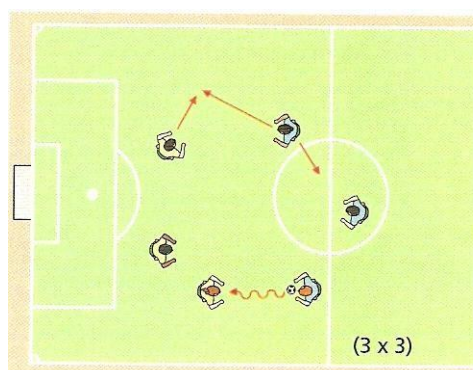
- Cobertura dos espaços livres e dos jogadores livres (em ações ofensivas próximas e afastadas da bola);
- Cobertura de eventuais linhas de passe.



O1 x X1 - Penetração x Contenção O2

x X2 - Cobertura x Cobertura O3 x X3

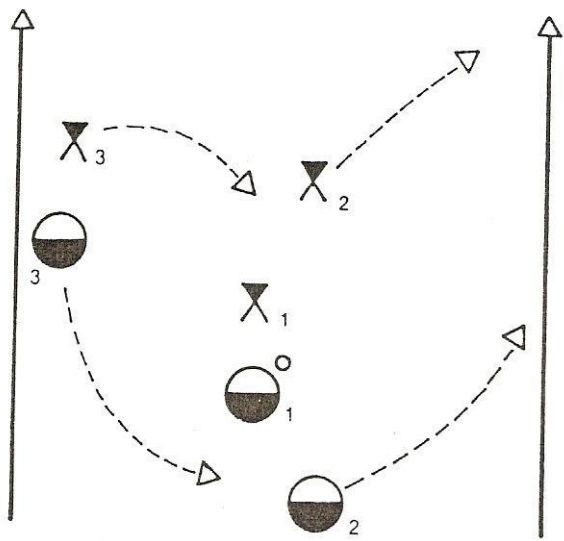
- Mobilidade x Equilíbrio



Figuras - Enquanto o atacante com bola realiza penetração/progressão e o defensor que marca o portador da bola faz contenção, um outro jogador defensor realiza cobertura defensiva, outro atacante realiza cobertura ofensiva, um terceiro atacante (ou vários) cumprem o princípio da mobilidade e um terceiro defensor (ou vários) marcam/defendem esse ou esses jogadores em mobilidade, cumprindo o princípio do equilíbrio.

Vamos agora analisar situações dinâmicas de jogo em que os vários jogadores intervenientes alteram as funções que estão a cumprir de acordo com as suas

movimentações e posicionamentos momentâneos (se têm a bola, se estão próximos do jogador com bola, se estão em desmarcação, se passam a bola e se desmarcam no sentido da baliza, etc.).



O1 - Penetração X1
 - Contenção
 O2 - Passa de Cobertura Ofensiva para Mobilidade X2 -
 Passa de Cobertura Defensiva para Equilíbrio O3 - Passa
 de Mobilidade a Cobertura Ofensiva
 X3 - Passa de Equilíbrio a Cobertura Defensiva

Uma outra situação:

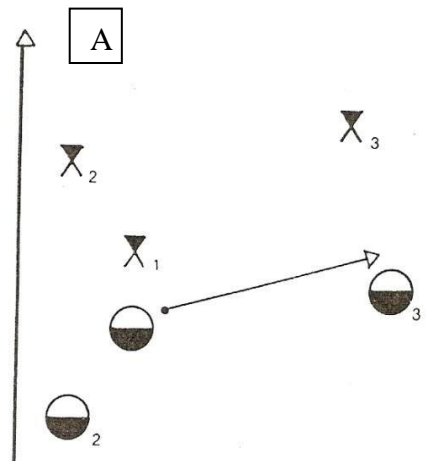


Fig. A - O1 em Penetração faz passe a O3 que estava em Mobilidade...

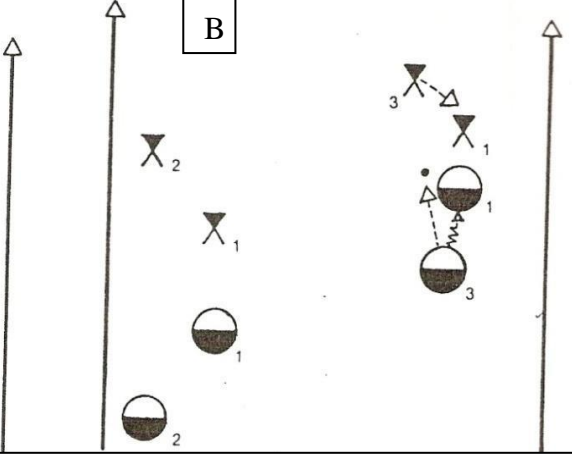


Fig. B - ...O3 como agora tem a bola passa a fazer Penetração (passa de O3 a O1) e X3 que estava em Equilíbrio passa a fazer Contenção ao portador da bola (passa de X3 a X1) ...

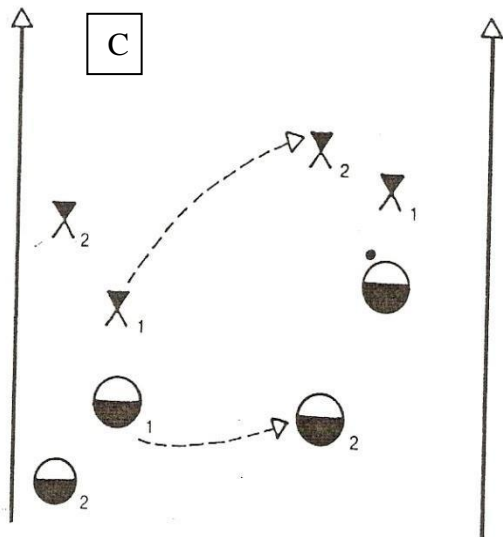


Fig. C - ...O₁ que estava em Penetração e que passou a bola vai fazer Cobertura Ofensiva (passa de O₁ a O₂). X₁ que estava em Contenção vai fazer Cobertura Defensiva (passa de X₁ a X₂)...

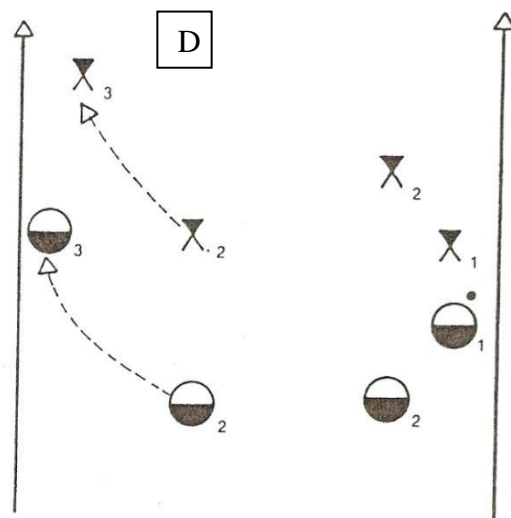


Fig. D - ...O₂ que estava em Cobertura Ofensiva e que agora se desmarca faz Mobilidade (passa de O₂ a O₃). X₂ que estava em Cobertura Defensiva acompanha a desmarcação do adversário e faz Equilíbrio (passa de X₂ a X₃)...

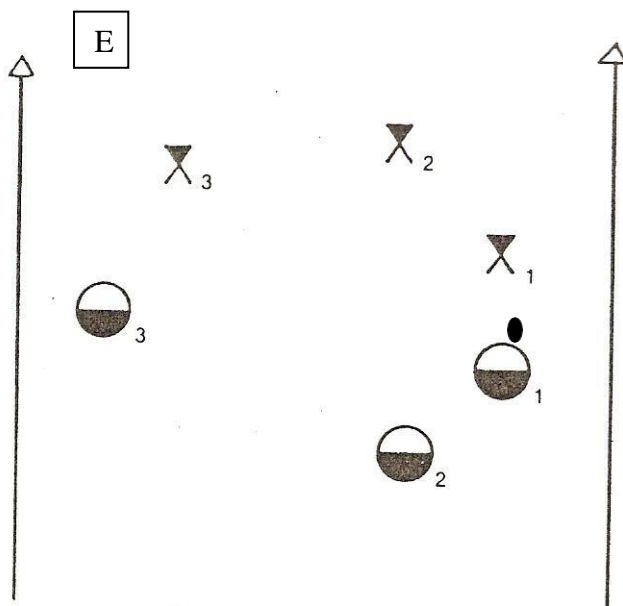


Fig. E - ...No final verifica-se novamente a mesma estrutura inicial com os mesmos 3 jogadores a atacar e os mesmos 3 a defender só que agora/no momento com funções e posicionamentos diferentes. O que tem que acontecer é que alguém tem que fazer Penetração/Contenção, alguém tem que assegurar a Cobertura Ofensiva/Cobertura Defensiva e alguém tem que fazer Mobilidade/Equilíbrio.

4º Princípio de jogo ofensivo - Espaço

Quando se observa um jogo de futebol centra-se a atenção fundamentalmente no jogador que tem a bola e nos seus companheiros e adversários que se encontram no seu espaço próximo. É normal que assim se proceda, uma vez que mesmo os “media” como a rádio, a televisão e muitas outras vezes também os jornais, partilham de um tipo de análise semelhante. Contudo, não se quer deixar de referir que o jogo de futebol se pode desenvolver de forma multidimensional, representando as ações diretas dos jogadores sobre a bola (uma das dimensões possíveis de analisar) e as ações que se passam longe da bola, mas que são fundamentais para o jogo coletivo funcionar bem.

A dimensão coletiva característica do jogo é concretizada por todo um conjunto de ações, às vezes pouco evidentes aos menos atentos, que poderão ser englobadas sob a designação do princípio de jogo Espaço.

Este princípio tenta efetuar:

- A estruturação e racionalização das ações ofensivas coletivas no sentido de dar maior amplitude ao ataque em termos de:
 - Largura;
 - Profundidade.

Equipa articulada em largura e profundidade:

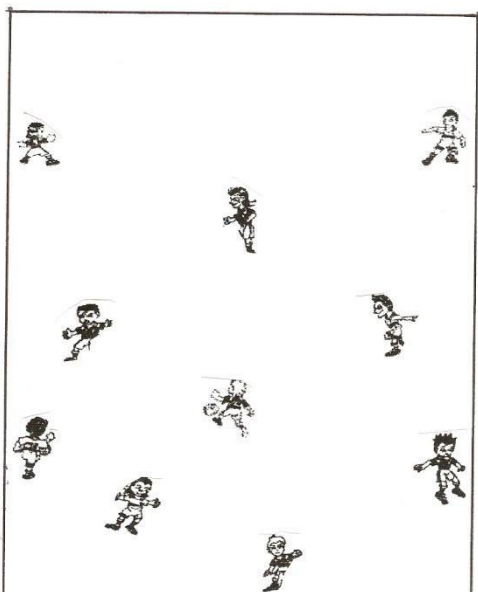


Fig. - Equipa que coloca os jogadores a aproveitar toda a largura e comprimento (profundidade) do campo com distribuição racional no espaço de jogo existente.

Equipa que não respeita a estruturação em largura e profundidade:

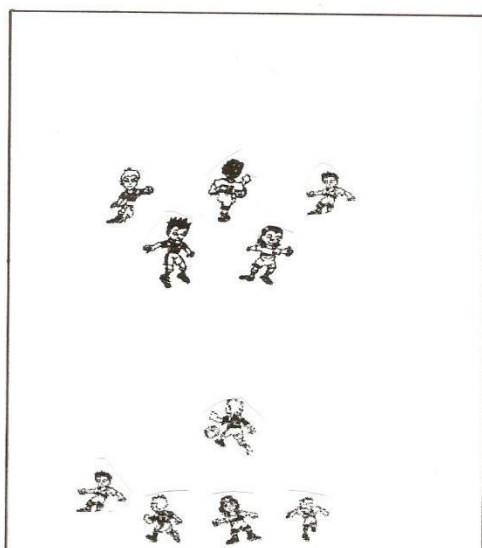


Fig. - Equipa que não coloca os jogadores a aproveitar toda a largura e comprimento (profundidade) do campo e que não tem os jogadores distribuídos racionalmente no espaço de jogo existente.

4º Princípio de jogo defensivo - Concentração

A correspondência de oposição verificada entre os princípios ofensivos e defensivos até agora estudados, existe uma vez mais sobre o presente princípio defensivo (concentração) e o princípio do espaço relativo ao ataque.

A complementaridade, entendida em termos de oposição, entre os dois princípios anteriores, manifesta-se por um conjunto de ações que no ataque tentam dar maior largura e profundidade ao processo ofensivo, enquanto na defesa as ações realizadas tentam concentrar os jogadores (aproveitando para isso algumas leis do jogo, nomeadamente, a do fora-de-jogo), de forma a dificultar e impedir a procura de largura e profundidade dos processos ofensivos.

São objetivos deste princípio a:

- Estruturação e racionalização das ações defensivas coletivas no sentido de retirar amplitude às ações ofensivas em termos de:
 - Largura;
 - Profundidade.

Equipa articulada no sentido de retirar amplitude à ação de ataque do outro conjunto, em termos de largura e profundidade:

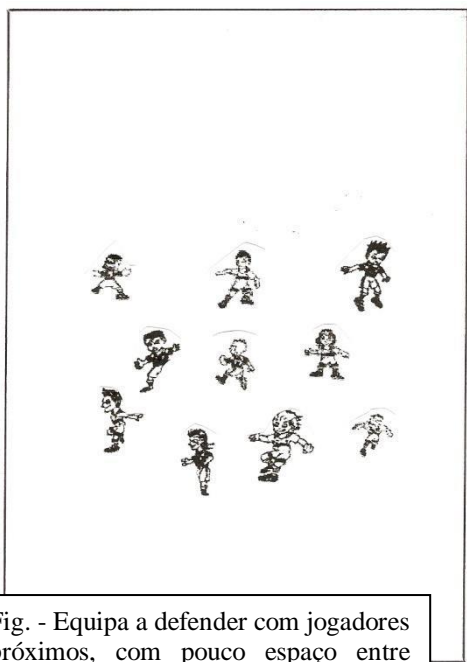


Fig. - Equipa a defender com jogadores próximos, com pouco espaço entre linhas por onde os adversários possam circular a bola ou realizar desmarcações.

Equipa mal estruturada para retirar amplitude à formação que ataca, em termos de largura e profundidade:

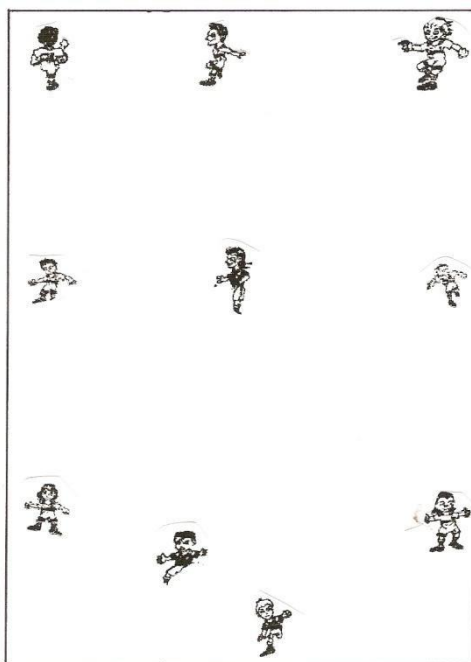
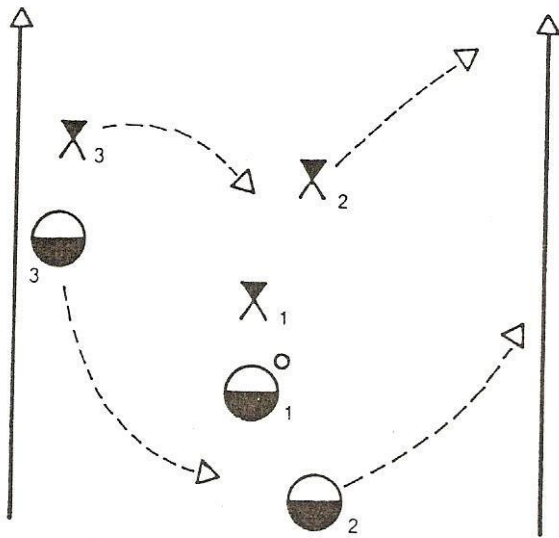


Fig. - Equipa a defender com jogadores afastados, com muito espaço entre linhas por onde os adversários possam circular a bola ou realizar desmarcações.

Princípios específicos do ataque e da defesa (resumo)

Ataque (posse de bola)	Defesa (sem posse de bola)
<p><u>Objetivos</u> - Manutenção da posse de bola. Progressão/Finalização.</p>	<p><u>Objetivos</u> - Recuperação da posse de bola. Cobertura e defesa da baliza.</p>
<p><u>1º Princípio - Penetração ou Progressão</u> (1º atacante - o que tem a bola):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Criação de vantagem (espacial e numérica); • Ataque ao adversário direto e/ou à baliza (intenção ofensiva). 	<p><u>1º Princípio - Contenção</u> (1º defesa - o que marca o jogador com bola):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paragem do contra-ataque; • Tempo para a organização defensiva; • Paragem do ataque; • Não ser ultrapassado facilmente.
<p><u>2º Princípio - Cobertura Ofensiva</u> (2º atacante - elemento próximo do jogador com bola):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apoio ao companheiro com bola; • Equilíbrio defensivo (1ª fase). 	<p><u>2º Princípio - Cobertura Defensiva</u> (2º defesa - elemento próximo do colega que marca o jogador com bola):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apoio ao companheiro que marca o adversário com bola.
<p><u>3º Princípio - Mobilidade</u> (3º atacante e outros):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variabilidade de posições; • Ocupação dos espaços livres; • Criação de espaços livres; • Criação de linhas de passe; • Manutenção da posse de bola; • Rutura e desequilíbrio da estrutura defensiva adversária. 	<p><u>3º Princípio - Equilíbrio</u> (3º defesa e outros):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cobertura dos espaços livres e dos jogadores livres (ações ofensivas próximas e afastadas da bola); • Cobertura de eventuais linhas de passe.
<p><u>4º Princípio - Espaço</u> (estrutura da equipa):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estruturação e racionalização das ações ofensivas coletivas no sentido de dar maior amplitude ao ataque em termos de: <ul style="list-style-type: none"> - Largura; - Profundidade. 	<p><u>4º Princípio - Concentração</u> (estrutura da equipa):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estruturação e racionalização das ações defensivas coletivas no sentido de retirar amplitude às ações ofensivas em termos de: <ul style="list-style-type: none"> - Largura; - Profundidade.

Resumindo:



O₁ – Penetração

X₁ – Contenção

O₂ – Passa de Cobertura Ofensiva para Mobilidade

X₂ – Passa de Cobertura Defensiva para Equilíbrio

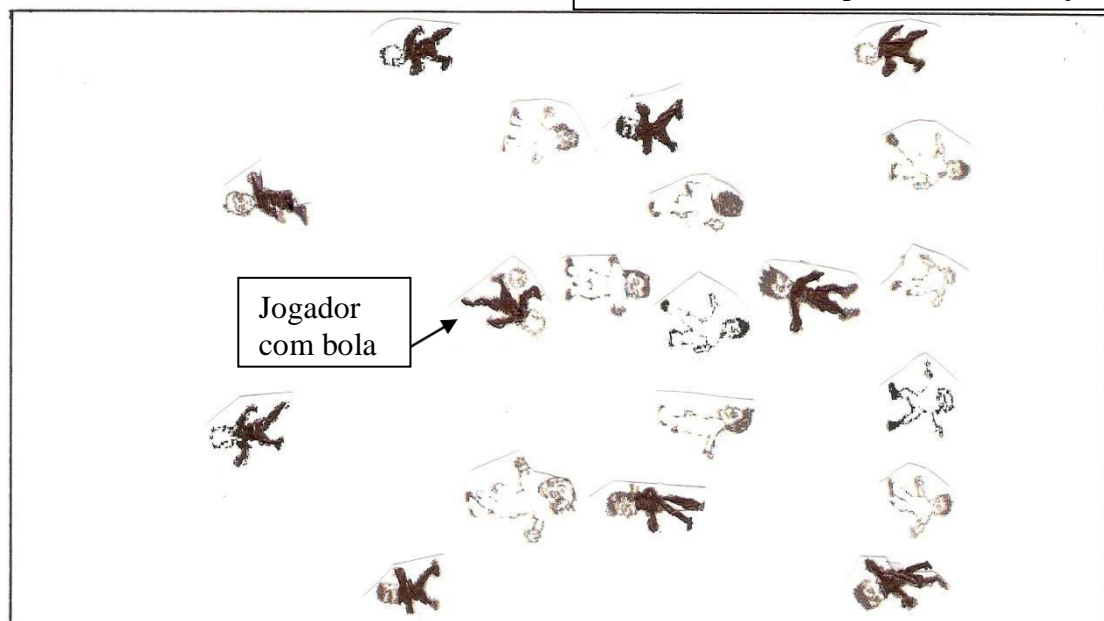
O₃ – Passa de Mobilidade a Cobertura Ofensiva

X₃ – Passa de Equilíbrio a Cobertura Defensiva

Sentido do ataque →

Pretos → Princípio do Espaço

Branco → Princípio da Concentração



Sentido do ataque →

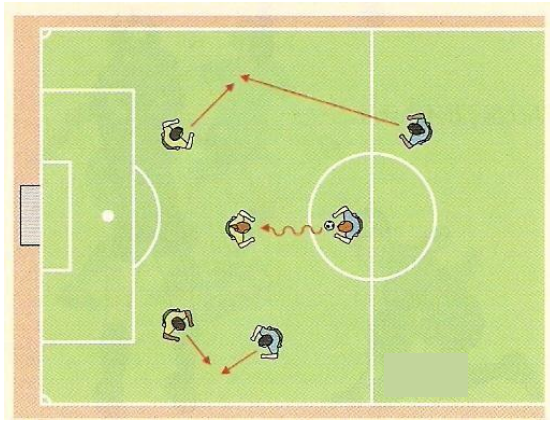


Fig. - Quando se ganha a bola deve-se cumprir o princípio do espaço, "abrindo" e obrigando os defesas a abrir também, sobrando mais espaço para o portador da bola ou, se os defesas não acompanham os avançados que abrem, estes terem linhas de passe claras.

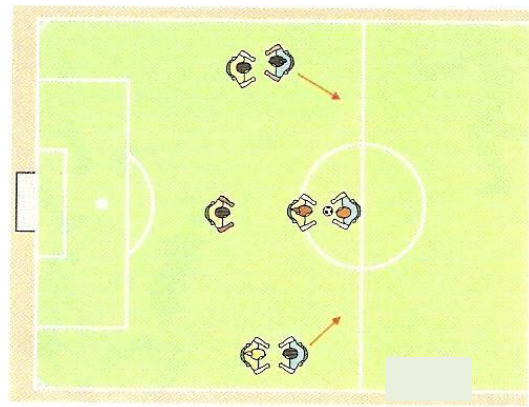


Fig. - Quando se perde a bola deve-se cumprir o princípio da concentração, "fechando", não dando espaços de penetração aos adversários, defendendo por dentro (no corredor central, mais próximo da baliza e também mais perigoso se os adversários progredirem por ele com bola) e protegendo o colega que agora marca o adversário portador da bola.

Métodos e Sistemas de jogo

No futebol existem diferentes métodos de jogo que são implementados de acordo com as características dos jogadores disponíveis, tendo em atenção as potencialidades e debilidades da equipa contrária ou de acordo com a estratégia que a equipa técnica considera a mais adequada para se conseguir o melhor resultado.

Já os sistemas de jogo dizem respeito à organização que determinada equipa evidencia na colocação dos vários jogadores em campo, tendo em conta o número de defesas, médios e avançados. Dentro deste posicionamento também interessa perceber no sistema tático se os jogadores jogam mais por dentro, se bem abertos ou quais são os elementos que têm por missão principal jogar entre linhas.

Métodos de jogo ofensivos

Os métodos de jogo ofensivo que se vão desenvolver são:

- Contra-ataque;
- Ataque organizado/planeado/posicional.

Contra-ataque - utilização do momentâneo desequilíbrio da equipa que estava em situação ofensiva e que perde a posse da bola.

Pretende-se criar superioridade numérica (ex. 2 atacantes contra 1 defesa - 2x1, 3x2, 3x1) para finalização rápida, sendo necessária profundidade na ação do ataque (jogadores deslocarem-se até muito perto da baliza contrária, transitando a bola de uma zona recuada do campo até muito perto da baliza contrária) com desmarcações ou aclaramentos (criação de espaços livres para, eventualmente, serem aproveitados pelo colega com bola ou por outros elementos sem bola).

A característica dominante deste método é a grande velocidade de execução com e sem bola.

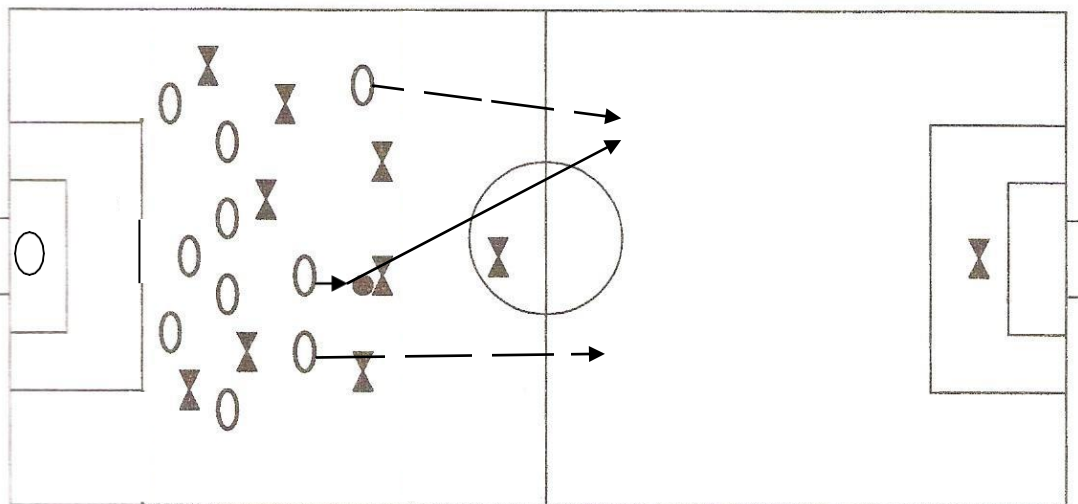


Fig. - Jogador da equipa que está a defender atrás recupera a bola e os 2 extremos partem em grande velocidade para o contra-ataque e a bola é colocada num deles.

Ataque organizado/planeado/posicional - abrandamento das ações ofensivas por não ser possível utilizar o momentâneo desequilíbrio da equipa adversária.

Pretende-se a manutenção da posse de bola utilizando a largura e profundidade do espaço de jogo (circulação de bola de uma linha lateral à outra e do setor defensivo até ao ofensivo e vice-versa) explorando, portanto, os três corredores de jogo, tentando provocar desequilíbrios na estrutura defensiva contrária. Uma forma de conseguir estes desequilíbrios é criar superioridade momentânea em certas zonas do campo (ex: 2x1 ou 3x2 na linha lateral) para finalizar na sequência de cruzamentos ou através de remates de meia distância.

As ações de desmarcação (com mudanças de velocidade/ritmo e direção) com combinações diretas/simples a 2 jogadores (passa, desmarca-se, recebe mais à frente e/ou noutra local) ou com combinações indiretas a 3 ou mais jogadores (passa, desmarca-se e a bola é devolvida a outro colega de equipa que entretanto também se desmarcou) são igualmente predominantes neste método.

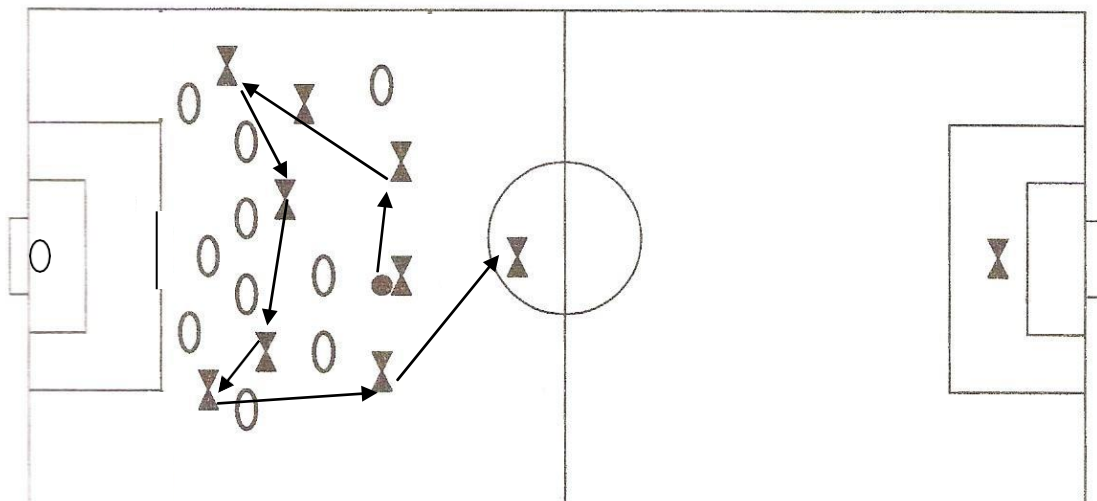


Fig. - Equipa em posse de bola no meio-campo contrário com permanente circulação de bola a uma e outra lateral, à frente e atrás, à procura de desequilíbrios na estrutura defensiva contrária (também com constantes desmarcações e combinações).

Métodos de jogo Defensivo

Marcação à zona - cada jogador detém uma zona de ação/área de responsabilidade onde marca o jogador que lá entra até que, de forma coordenada com outro companheiro, troque de marcação, garantindo a ocupação racional dos espaços e zonas defensivas.

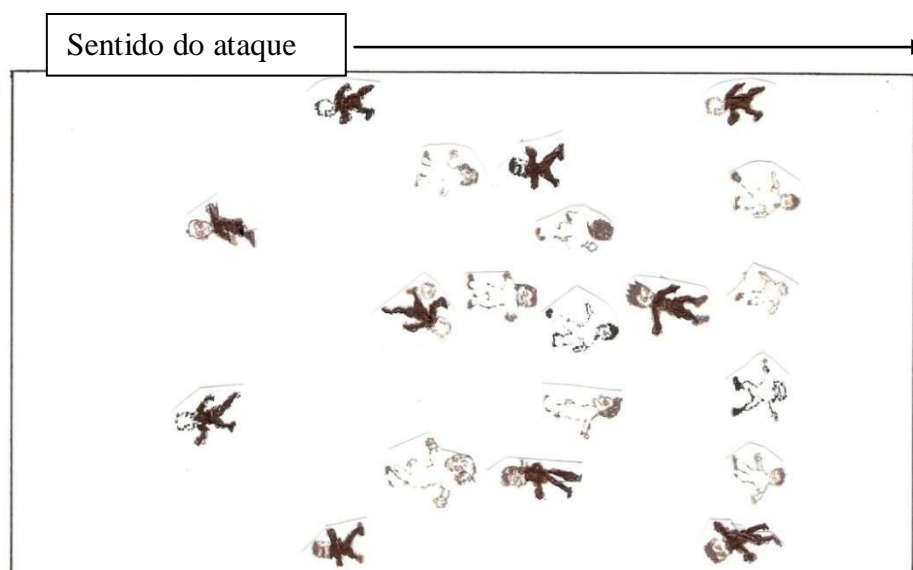


Fig. - Equipa de branco a defender à zona em 4.3.3, em que, independentemente do adversário que lá se posiciona, os defesas ocupam aquelas posições quando defendem.

Marcação individual - o defensor persegue o atacante que lhe compete marcar para onde ele se desloque e em qualquer parte do campo, garantindo, de forma coordenada com os seus companheiros, a marcação dos adversários.

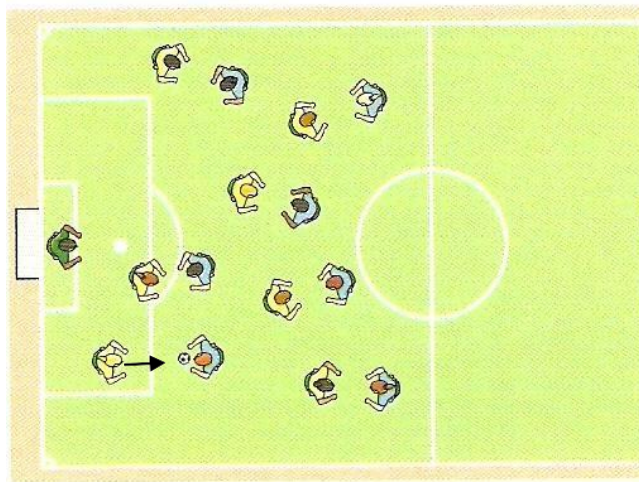


Fig. – Exemplo de marcação individual em que cada defensor tem um atacante para marcar quando a equipa perde a posse de bola (e que depois o acompanha nos seus deslocamentos)

Marcação mista - cada jogador detém uma zona de ação/área de responsabilidade e quando o atacante entra nessa zona é marcado individualmente, mantendo a marcação até estar concluída a ação do adversário (até ao término do ataque dessa equipa), voltando depois à sua zona original de ação.

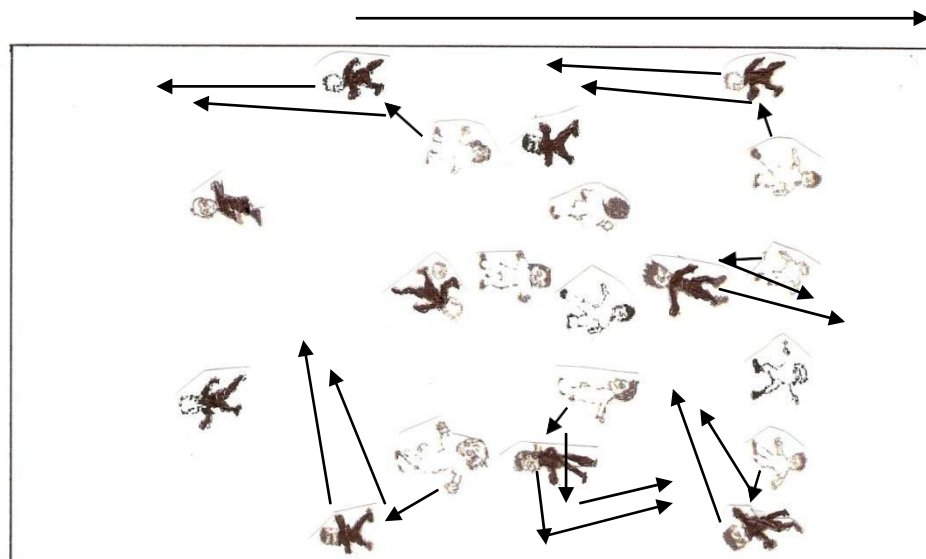


Fig. – Exemplo de marcação mista em que cada defensor se posiciona na sua zona habitual quando a equipa perde a posse de bola (ex: o defesa direito no lado direito da defesa – defesa zona) marcando depois o adversário que lá se posiciona e que depois acompanha nos seus deslocamentos – defesa individual) até ao término do ataque dessa equipa, voltando depois à sua zona original de ação (ex: o defesa direito ao lado direito da defesa).

Anexo I - Proposta de intervenção metodológica do serviço de ténis

Exercício 1 - 2 alunos frente a frente lançavam a bola com a mão, um para o outro com o objetivo de bater a bola por cima da cabeça.



Exercício 2 - Os alunos lançavam a bola num plano vertical com precisão, com o objetivo de a bola tocar na rede da raquete que estava colocada no chão ligeiramente à frente.



Exercício 3 - Junção dos dois primeiros exercícios. O aluno tinha duas bolas na mão onde primeiro lançava uma bola na vertical e quando, este entendia que a bola estava ao seu alcance lançava a outra bola para o outro lado do campo.



Exercício 4 - Serviço completo já com raquete.

