



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico: Escola Secundária Quinta das Palmeiras

Liliane de Sousa Morgado

Relatório para obtenção do Grau de Mestre na especialidade de:

Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

(2º ciclo de estudos)

Orientadores: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins
Prof. Doutor Aldo Filipe Matos Moreira Carvalho da Costa

Covilhã, outubro de 2015

Agradecimentos

O presente relatório envolveu, direta e indiretamente, vários intervenientes que em muito contribuíram para a realização do mesmo. Como tal, ao chegar ao fim de mais uma das etapas da minha vida não gostaria de exaltar um profundo agradecimento a todos aqueles que me acompanharam nesta travessia e que por conseguinte contribuíram para o meu sucesso quer a nível pessoal quer a nível profissional.

Em primeiro lugar gostaria de elogiar a importância do professor Nuno Rodrigues, supervisor do Estágio Pedagógico. O professor Nuno Rodrigues foi sem dúvida imprescindível na minha orientação e transmissão de conhecimentos acerca da realidade do contexto escolar, por isso agradeço pela confiança depositada em mim e no meu trabalho.

Em segundo lugar, e não menos importante, gostaria de agradecer ao Professor Doutor Júlio Martins (orientador do Mestrado) e ao Professor Doutor Aldo Costa (orientador de Seminário) por todo o apoio e orientação prestada ao longo de todo o percurso formativo.

Em terceiro lugar, gostaria de agradecer a todos os professores, funcionários e diretor da escola por todo o acolhimento e carinho demonstrado para comigo durante o meu percurso como professora estagiária.

Quero também agradecer, apesar da distância, às minhas primas Cathy Morgado e Sylvie Morgado que sempre me apoiaram na minha formação académica e acreditaram no meu potencial.

Porque a base do sentimento de amizade são a reciprocidade do afeto, ajuda mútua, compreensão e confiança quero agradecer á Rita Ventura por toda a sua ajuda demonstrada.

Por fim, agradeço a todos os alunos que estiveram envolvidos no meu processo de ensino-aprendizagem e posso mesmo dizer que foi graças a eles que me foi permitido vivenciar a realidade escolar, eles desafiaram-me e colocaram-me à prova fazendo com que eu crescesse enquanto futura professora de Educação Física. É bom sentir que por detrás de meros alunos, existem pessoas formidáveis com quem é possível criar vínculos de amizade e que ao final de um ano de lecionação e da criação desses mesmos vínculos entre professor aluno os mesmos tenham sido marcados com valores que os iram acompanhar para o resto da vida.

Em suma, quero agradecer do fundo do coração a todos os que contribuíram de algum modo para a realização deste relatório que marca o fim do meu 2º Ciclo de ensino.

Resumo

Capitulo 1

A finalidade deste relatório de estágio é relacionar teoria com a prática profissional dentro de um processo sistematizado de ensino-aprendizagem, aplicando os conhecimentos desenvolvidos e adquiridos durante a formação em Educação Física, mais propriamente no 1º ano do 2º ciclo de ensino, (apesar da licenciatura ter sido determinante como componente teórica). Trata-se de um relatório onde é apresentado todo o desenvolvimento do estágio pedagógico realizado na Escola Secundária Quinta da Palmeiras, no ano letivo 2014-2015 onde a amostra envolvente no estágio pedagógico foram três turmas (9º, 10º e 11º ano), com idades entre os 13 e os 17 anos. O estágio pedagógico teve a duração de 10 meses com a frequência semanal de 5 dias. Para a constructo deste relatório foi redigida uma metodologia que integrou: Caracterização da Escola, Lecionação (e os seus diferentes aspetos), recursos humanos, recursos materiais, direção de turma, atividades não letivas (como por exemplo atividades do Grupo disciplinar e atividades do grupo de estágio).

A vivência deste Estágio Pedagógico permitiu-me adquirir várias competências práticas que complementaram os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo destes anos de aprendizagem. Em suma por entre as dificuldades encontradas, geraram-se oportunidades para evoluir e de aprender algo novo, assumindo esses mesmos obstáculos como testes para reforçar as minhas potencialidades e superar limitações.

Palavras - chave: Estágio Pedagógico, Contexto Escolar, Educação Física, Ensino-Aprendizagem, Alunos.

Abstract

Chapter 1

The purpose of this internship report is to relate theory with professional practice in a systematic process of teaching-learning, applying knowledge developed and acquired during training in physical education, more specifically in the first year of the second cycle of education, (despite the degree have been determinant as theoretical component). It is a report where are all the development of pedagogical training course held at the high school of Palm trees, in the 2014-2015 school year where enveloping pedagogic stage sample were three classes (9th, 10th and 11th grade), aged between 13 and 17 years. The pedagogic stage lasted for 10 months with the weekly frequency of 5 days. To construct this report was drawn up a methodology that incorporated: Characterization of School, teaching (and its different aspects), human resources, material resources, direction's school activities, (e.g. disciplinary Group activities and group activities of internship).

The experience of this Pedagogical Internship allowed me to acquire some practical skills that complemented the theoretical knowledge acquired during these years of learning. In short through the difficulties, generate opportunities to evolve and to learn something new, assuming those same obstacles such as tests to reinforce my potential and overcome limitations.

Keywords: Pedagogical Internship, School Context, Physical Education, Teaching And Learning, Students.

Resumo

Capítulo 2

Este trabalho tem como principal objetivo analisar a influência de um programa combinado de atividade física (aquático e terrestre) na melhoria dos hábitos de vida e do desenvolvimento psicomotor de um adolescente com multideficiência. Trata-se de um estudo de caso sobre um adolescente de 15 anos com multideficiência, com um déficit cognitivo grave, deficiência motora, deficiência visual e epilepsia. O programa combinado teve a duração de três meses, com a frequência semanal de dois dias. Os instrumentos utilizados foram a classificação da função motora global com base no sistema de classificação da função motora global (SCFMG), uma avaliação psicomotora, criada com base na bateria de testes psicomotores (BPM) descrita por Vítor da Fonseca e um protocolo de recolha de dados tal como: Medida de Hábitos de Vida (MHAVI), baseado no modelo *Disability Creation Process* (DCP). Os resultados obtidos demonstram melhorias consideráveis nos aspetos psicomotores avaliados (coordenação, lateralidade, esquema corporal, respiração, e noção do corpo). A análise das figuras obtidas através dos três momentos em que se aplicou o protocolo Medida de Hábitos de Vida (MHAVI), demonstraram de que houve melhorias nos níveis de realização e tipos de ajuda, não acontecendo o mesmo nos níveis de satisfação do adolescente. Em suma, um programa combinado de atividade física aquático e terrestre parece proporcionar um estímulo psicomotor positivo em adolescentes com multideficiência.

Palavras-chave: Reeducação psicomotora, bateria de testes psicomotores, atividade física, multideficiência, adolescente.

Abstract

Chapter 2

The main purpose of this work is to analyze out if the influence of a physical activity combined program (aquatic and terrestrial) leads to an improvement of the lifestyle and the psychomotor development of a multi-disabilities adolescent. It is a case study about developed in a 15 years old adolescent who has multi-disabilities and a serious deficit, such as a lack of cognitive, motor and visual capability and also epilepsy. The combined program lasted three months, with the weekly frequency of two days. Gross motor function rate was the tool used based on the Gross Motor Function Classification System (GMFCS), a psychomotor evaluation, based on the psychomotor battery (PBM), described by Vítor de Fonseca and a data collection protocol such as the Assessment of Life Habits (LIFE-H), based on the *Disability Creation Process* (DCP) model. The results showed considerable improvements in psychomotor aspects evaluated (coordination, laterality, body schema, breathing, and sense body). The analysis of figures obtained through the three times he applied the Life Habits measure protocol (MHA VI) showed that there were improvements in achievement levels and types of help, not happening the same in adolescent satisfaction levels. In short, a combined program of aquatic physical activity and terrestrial seems to provide a positive psychomotor stimulation in adolescents with multiple disabilities.

Keywords: Psychomotor reeducation, battery psychomotor tests, physical activity, multiple disabilities, adolescent.

Índice

Capítulo 1 - Estágio pedagógico	1
1. Introdução	1
2. Objetivos.....	2
2.1. Objetivos do estagiário	2
2.2. Objetivos da escola.....	4
2.3. Objetivos do grupo de Educação física.....	7
3. Metodologia	12
3.1. Caracterização da Escola	12
3.2. Lecionação.....	13
3.2.1. Amostra	13
3.2.1.1. Modelo da estrutura do conhecimento.....	15
3.2.2. Planeamento	51
3.2.2.1. Turma 10°C	51
3.2.2.3. Reflexão da lecionação	53
3.3. Recursos Humanos.....	55
3.4. Recursos Materiais.....	56
3.5. Direção de Turma	57
3.6. Atividades não letivas.....	59
3.6.1. Atividades do Grupo Disciplinar	59
3.6.2. Atividades do Grupo de Estágio	63
4. Considerações Finais.....	67
5. Bibliografia	70
Capítulo 2 (Seminário de Investigação em Ciências do Desporto).....	73

Índice de figuras

Ilustração 1- Modelo de estrutura do conhecimento (MEC).....	16
Ilustração 2- Campo de voleibol.	17
Ilustração 3- Rede de voleibol	18
Ilustração 4- Bola de voleibol.	18
Ilustração 5- Zonas e rotação ao serviço.	20
Ilustração 6- Sinalética dos árbitros para o voleibol.	22

Índice de tabelas

Tabela 1 - Condutas incorretas e as suas sanções.	21
Tabela 2 - Habilidades motoras, objetivos e erros frequentes na posição base.	25
Tabela 3 - Habilidades motoras, objetivos e erros frequentes no passe de frente.	26
Tabela 4 - Habilidades motoras, objetivos e erros frequentes no passe alto de costas.	27
Tabela 5 - Habilidades motoras, objetivos e erros frequentes na manchete.	27
Tabela 6 - Habilidades motoras, objetivos e erros frequentes nos deslocamentos.	28
Tabela 7 - Habilidades motoras, objetivos e erros frequentes no serviço por baixo.	29
Tabela 8 - Habilidades motoras, objetivos e erros frequentes no serviço por cima.	29
Tabela 9 - Habilidades motoras, objetivos e erros frequentes no remate em apoio.	30
Tabela 10 - Habilidades motoras, objetivos e erros frequentes no remate em suspensão.	30
Tabela 11 - Habilidades motoras, objetivos e erros frequentes no bloco individual/duplo. ...	31
Tabela 12 - Habilidades motoras, objetivos e erros frequentes no passe em suspensão.	32
Tabela 13 - Princípios táticos elementares. (princípios de jogo adaptado de Pinho, Faria & Valente-dos-Santos, 2013).	33
Tabela 14 - sistema de jogo 6:0.	34
Tabela 15 - Recursos materiais.	36
Tabela 16 - Extensão dos conteúdos.	39
Tabela 17 - Critérios de avaliação do secundário.	44
Tabela 18 - Critérios de avaliação alunos com atestado.	45
Tabela 19 - Níveis de avaliação do domínio das atitudes e valores/ conceitos psicossociais.	46
Tabela 20 - Definição da avaliação da dimensão cognitiva.	46
Tabela 21 - Níveis da performance dos alunos nos diferentes conteúdos ao nível das habilidades motoras.	47
Tabela 22 - Níveis da performance dos alunos nos diferentes conteúdos ao nível da aptidão física.	47
Tabela 23 - Material utilizado nas aulas de educação física.	57

Capítulo 1 - Estágio pedagógico

1. Introdução

Este documento escrito diz respeito ao primeiro capítulo do meu relatório de estágio e está inserido no âmbito da unidade curricular Estágio Pedagógico, integrada no plano de estudos do 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários da Universidade da Beira Interior.

O Estágio Pedagógico foi realizado na Escola Secundária Quinta da Palmeiras, tendo como supervisor o professor Nuno Rodrigues e o professor Júlio Martins como orientador.

De acordo com Nóvoa (2009), citado por Junior (n.d.) “a educação vive um tempo de grandes incertezas e de muitas perplexidades. Sentimos a necessidade de mudança, mas nem sempre conseguimos definir-lhe o rumo. Há um excesso de discursos redundantes e repetitivos, que se traduz numa pobreza de práticas”.

A citação transcrita reflete de forma sucinta, que o saber ou o conhecer não basta, não tornando por si só um professor, um bom professor. Não é suficiente, apenas aprender o que nos é inculcado no contexto escolar para nos tornarmos bons professores. O que de facto é de veras importante e indiscutível, a meu ver, é a riqueza da prática de docência.

Assim posso dizer que, este estágio é parte integrante e imprescindível para a prática e exercitação da docência, sendo este ponto determinante para o ganho de experiência na formação da minha vida futura como professora. Esta formação tem grande importância, e deve estimular uma perspectiva crítica e reflexiva de forma a fornecer meios para um pensamento autónomo que facilite a autoformação. A autoformação requer um investimento pessoal do docente um trabalho livre, criativo, constante e contínuo.

“A formação contínua deve contribuir para a mudança educacional e para a redefinição da profissão do docente. Neste sentido, o espaço pertinente da formação contínua já não é o professor isolado, mas sim o professor inserido num corpo profissional e numa organização escolar. Por isso é importante ultrapassar as ofertas diversificadas de cursos e ações de formação e construir dispositivos de processos de formação contínua.” (Nóvoa, 2002, p. 39)

É neste sentido de formação contínua que enquadro este estágio onde um pensamento crítico, reflexivo e ao mesmo tempo autónomo é premissa para a construção de uma entidade/de um docente flexível à mudança e acima de tudo profissional.

Este foi, o ano onde dei início à minha carreira profissional, onde coloquei em prática todos os conhecimentos adquiridos até então. Este estágio para mim refletiu uma etapa final onde todos os problemas e “deficiências” apresentados/as durante o curso têm uma oportunidade de serem resolvidos/discutidos. É neste sentido que um estágio supervisionado

é tão importante não só para a resolução de problemas mas também para o melhoramento dos momentos destinados à disciplina.

De forma muito sucinta a consecução deste projeto advém da crença na formação profissional orientada onde:

“a prática de ensino sob forma de Estágio Supervisionado é, na verdade, um componente teórico-prático, isto é, possui uma dimensão ideal, teórica, subjetiva, articulada com diferentes posturas educacionais, e uma dimensão real, material, social e prática, própria”. (Piconez, *et.al.*, 2008, p. 25)

Para isso contei com os professores, da Escola Secundária da Quinta das Palmeiras e da Universidade da Beira Interior tal como também pode contar com os meus colegas de estágio que me acompanharam e que tiveram um papel fundamental em todo o meu processo formativo.

Por fim, para além de tudo o que já foi referido, este estágio foi fundamental para o desenvolvimento da ação pedagógica uma vez que foram e serão várias as etapas por onde passei. Desde conhecer a escola, o meio, o grupo de educação física e as turmas, o planeamento anual das unidades curriculares e a concretização de planos de aula, o operacionalização dos planos, a realização da avaliação dos alunos, participar na direção de turma e no desporto escolar, organizar e realizar atividades extra-curriculares. Toda esta panóplia de etapas serão um pilar no início da construção da minha carreira profissional. O que pretendi foi então, definir-me ao longo do estágio e projetar-me no final.

2. Objetivos

2.1. Objetivos do estagiário

Este estágio não é mais do que o culminar de um longo processo, que para mim começou há cerca de quatro anos, aquando a minha candidatura no curso de Ciências do Desporto, com o desígnio de adquirir habilitação para a lecionação no 3º ciclo e secundário, daí ter ingressado posteriormente no mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários na Universidade da Beira Interior.

No meu segundo ano de mestrado começou então uma nova etapa, o estágio pedagógico em educação física (componente prática), que visa complementar a minha formação académica. Esta nova etapa é de veras importante para o estagiário uma vez que irá promover um grande enriquecimento para prática profissional futura. Esta nova etapa servirá para colocar em prática o resultado de todos os conhecimentos adquiridos ao longo da nossa vida, quer sejam a nível académico profissional ou pessoal.

Objetivando as minhas expectativas defini objetivos gerais e objetivos específicos.

Objetivos gerais

- ☑ Relacionar teoria e prática profissional dentro de um processo sistematizado de ensino-aprendizagem, aplicando os conhecimentos desenvolvidos durante a formação em Educação Física (1º ano de mestrado, apesar da licenciatura ter sido determinante como componente teórica);
- ☑ Vivenciar uma experiência prática orientada e supervisionada por professores de Educação Física habilitados, na busca de autonomia no exercício futuro da profissão.

Objetivos específicos

- ☑ Conhecer a escola e o meio, nomeadamente onde se realiza a lecionação das aulas;
- ☑ Conhecer o professor orientador e o grupo de educação física e os seus objetivos;
- ☑ Conhecer as turmas, realizar a caracterização da turma de forma a conhecer potenciais situações que afetam o aluno;
- ☑ Realizar a planificação anual das unidades didáticas consoante o plano de rotações dos espaços;
- ☑ Realizar os planos de aula com objetivos atingíveis, adequando os planos ao nível dos alunos verificado na avaliação diagnóstica;
- ☑ Realizar o modelo de estrutura de conhecimento e unidade didática das várias modalidades a serem lecionadas;
- ☑ Aplicar um ensino individualizado, tendo em conta as limitações de cada aluno, de forma a potenciar ao aluno um elevado nível de aprendizagem;
- ☑ Fornecer ao aluno vários tipos de feedbacks, descritivos, prescritivos e motivacionais, tendo estes de ser pertinentes e corretivos;
- ☑ Promover a dinâmica de grupo;
- ☑ Avaliar os alunos de forma coerente e com base no mapa de assiduidade e dos critérios de avaliação utilizados pela escola;
- ☑ Acompanhar a direção de turma de uma determinada turma;
- ☑ Realizar e lecionar os treinos de badminton do desporto escolar;
- ☑ Organizar e executar um plano de atividades extracurricular;

O sonho de ser professor tornou-se por fim realidade. Esta foi e está a ser minha primeira experiência como professora de Educação Física. Espero que esta experiência me repercuta um maior conhecimento na área da pedagogia e um maior conhecimento para a criação de estratégias, de forma a contornar problemas/situações problemáticas que irão surgir na minha vida futura na área de ensino de Educação Física.

2.2. Objetivos da escola

Nos dias de hoje a escola é vista como um espaço educativo e cultural, facilitador do sucesso escolar dos alunos e da realização profissional de docentes e não docentes. É nesta linha de “pensamento” que a escola pretende agir e atuar com a finalidade de:

☑ Promover a formação integral dos alunos, enfatizando valores humanos de defesa e salvaguarda da vida, da integridade física, psicológica e moral, de promoção de respeito por si e pelos outros e de valores de justiça, honestidade, liberdade e verdade.

☑ Desenvolver nos alunos valores de autoestima, de respeito mútuo e de regras de convivência que contribuam para a sua educação como cidadãos tolerantes, justos e autónomos, organizados e civicamente responsáveis.

☑ Assegurar a formação escolar prevista para o terceiro ciclo e secundário tendo em conta os interesses e as características dos alunos e o seu contexto social e cultural.

☑ Defender e promover o trabalho colaborativo no sentido da construção de práticas profissionais de qualidade.

☑ Promover nos alunos o gosto pela construção autónoma dos seus saberes.

☑ Promover a igualdade de oportunidades de sucesso escolar, visando minimizar dificuldades específicas de aprendizagem e integração escolar e desigualdades culturais, económicas e sociais.

☑ Contribuir para a melhoria da qualidade de vida, promovendo hábitos de vida saudável.

☑ Proporcionar espaços de formação para toda a comunidade escolar.

☑ Promover e apoiar a inovação tecnológica enquanto processo de garantir a melhoria das aprendizagens.

☑ Criar e manter nos alunos o hábito e o prazer da leitura, da aprendizagem e da utilização das bibliotecas ao longo da vida, de modo a atingir níveis mais elevados de literacia.

☑ Proporcionar aos alunos informação e ideias fundamentais para poderem ser bem-sucedidos na sociedade atual, baseada na informação e conhecimento.

☑ Enfatizar valores locais, nacionais e europeus.

Sucintamente pode dizer-se que a escola Secundária Quinta das Palmeiras tem como grandes finalidades:

Ensinar para o sucesso de todos os alunos:

o sucesso na escola.

Ensinar para a auto-aprendizagem num mundo em mudança:

o sucesso na vida.

É neste contexto que a escola traça os seus objetivos gerais e operacionais, ou seja tendo em conta as suas finalidades e os seus princípios tal como tendo em conta os meios

disponíveis para poder alcançar metas tangíveis. (Todos os objetivos abaixo citados estão constantes no contrato de autonomia da escola Secundária Quinta das Palmeiras, homologado em 19 de Fevereiro de 20013).

Objetivos gerais

Continuar a assegurar as condições propícias à estabilização e ao desenvolvimento do projeto educativo da escola, na aglutinação de diversas iniciativas e desenvolvimentos, expressos nas diversas clausulas a seguir.

Continuar a garantir, de uma forma coerente e sustentada, uma progressiva qualificação das aprendizagens e do percurso educativo dos alunos;

Continuar a apostar na qualidade do sucesso educativo;

Continuar a valorizar os saberes e a aprendizagem;

Incrementar a visão integrada de currículo e avaliação;

Persistir na valorização das diferentes componentes e áreas do currículo;

Continuar a privilegiar a biblioteca escolar (BE/CRE) como estrutura educativa que contribui para o sucesso educativo e formativo dos alunos;

Insistir na participação e desenvolvimento cívico;

Manter a articulação departamental e intradepartamental (diferentes grupos disciplinares);

Manter a aposta na coerência e sequencialidade entre ciclos e a articulação destes com o ensino secundário;

Continuar a valorizar as componentes experimentais, bem como as dimensões artísticas, culturais e sociais;

Continuar a rentabilizar, a distribuição do serviço letivo, tendo em conta critérios pedagógicos;

Garantir a equidade e a justiça;

Manter a boa articulação/ligação com as famílias;

Garantir que a conceção, planeamento e desenvolvimento da atividade educativa tem em conta as linhas e princípios orientadores do projeto educativo;

Continuar a assegurar uma gestão equilibrada e eficaz dos recursos humanos;

Continuar a apostar na qualidade, utilização e melhor acessibilidade dos recursos;

Continuar a promover a motivação e o empenho de todos;

Incentivar a uma constante abertura à inovação;

Continuar a desenvolver parcerias, protocolos e projetos com parceiros exteriores à escola, quer no âmbito nacional quer internacional;

Promover uma prática de avaliação interna sistemática;

Promover periodicamente a avaliação externa da escola.

Objetivos operacionais

- Manter o elevado grau de satisfação da comunidade, em relação à qualidade do serviço educativo prestado à escola;
- Manter a consistência dos resultados sociais;
- Manter a qualidade da prestação do serviço educativo, quer ao nível do planeamento e articulação, quer ao nível das práticas de ensino, quer ao nível da monitorização e avaliação do ensino e das aprendizagens;
- Manter o elevado reconhecimento da comunidade escolar, relativamente à liderança da escola, à gestão e à autoavaliação;
- Aumentar a quantidade e qualidade de equipamentos na escola;

No 3º ciclo:

- Erradicar o absentismo e o abandono escolar;
- Diminuir a 10% a taxa global de insucesso escolar;
- Diminuir em 10% o número de alunos que transitam com níveis inferiores a três;
- Reduzir, no 7º ano de escolaridade, a taxa de insucesso em 10% na disciplina de matemática;
- Reduzir, no 8º ano de escolaridade, a taxa de insucesso em 10% na disciplina de matemática;
- Reduzir, no 9º ano de escolaridade, a taxa de insucesso em 10% nas disciplinas de línguas portuguesa e matemática;

No ensino secundário:

- Tender para 0% o abandono escolar;
- Diminuir a taxa global de insucesso escolar em 10%, nos cursos científico-humanísticos;
- Manter a taxa global de sucesso escolar em valores iguais ou superiores a 80%;
- Diminuir a taxa de insucesso em 10% nas disciplinas de matemática A e física e química A;
- Reduzir significativamente a diferença entre CIF e a classificação de exame;
- Atingir, nas classificações externas, médias iguais ou superiores às medidas das classificações externas nacionais;
- Reduzir a diferença entre as percentagens de aulas previstas e dadas de modo a atingir 100% de aulas dadas;
- Aumentar em 10% o número de requisições de documentação da BE para salas de aulas/outros espaços escolares.

2.3. Objetivos do grupo de Educação física

“A nossa ideia de homem varia de acordo com os nossos sentimentos e as nossas crenças. Um materialista e um espiritualista aceitam a mesma definição de um cristal de cloreto de sódio. Mas não se entendem quanto à definição de ser humano.” (Carrell, n.d.)

Várias foram as perspectivas por que foi analisado o homem. Muita coisa foi dita, e até tida como verdade absoluta, mas o importante é que ele tenha consciência de que pode decidir perante um sem número de hipóteses, assumindo as consequências da sua própria decisão.

Assim, deixamos de lado qualquer preocupação sobre as definições de homem, passando a atuar no sentido de o levar a descobrir-se, a desenvolver-se, a ultrapassar-se. Estas são as palavras de ordem da escola Secundária Quinta das Palmeiras.

Para que as palavras anteriormente referidas, tenham coerência é necessário e fundamental a análise de tudo o que nos rodeia. Torna-se indiscutível que essa análise nos conduza a uma compreensão que pretende ser global, a uma descoberta de possíveis trajetórias a seguir e a uma atuação em conformidade com o que se pretende alcançar.

Perante isto, a escola defende que tem de atuar com intencionalidade, gerir variáveis para que o investimento se torne rentável para todos. No fundo o que esta escola pretende é contribuir para a formação global e integrada, nunca descurando o facto de que a compreensão e aquisição de princípios estão para lá da técnica por si mesma.

Definir objetivos pressupõe ter bases explícitas e metas possíveis a alcançar. É igualmente importante conhecer os meios disponíveis, bem como considerar os condicionamentos prováveis.

Assim a Escola Secundária Quinta das Palmeiras pretende que todos os alunos sintam necessidade de encontrar soluções e desejem evoluir. Assim, o âmbito da sua intervenção baseia-se na:

Comunicação - Por mais simples que seja o trabalho a desenvolver é fundamental que os intervenientes estabeleçam elos de ligação entre si, com outros grupos e com todo o meio envolvente. Para que estas ligações se possam concretizar, tem de existir no mínimo um emissor e um recetor. Cada um deles pode, se assim o desejar, desenvolver-se, bem como ajudar a desenvolver o outro. Deste modo estão criadas condições de empatia para a consecução dos objetivos.

Responsabilização/organização - Após um conhecimento mais aprofundado das capacidades e limitações de cada interveniente, é possível promover situações simples de organização onde cada um, de acordo com o conhecimento que tem de si próprio, desempenha um determinado papel, responsabilizando-se por ele.

Cooperação/interação - Quando se propõem tarefas de organização, por mais simples que sejam, já pressupõe a existência de cooperação e interação entre os intervenientes. Pretendemos ir mais longe e fazer com que dessa interação surjam novas ideias e formas de analisar os problemas, através de situações cada vez mais complexas; Promover o “confronto” para que ambos melhorem e aprendam a importância do esforço conjunto.

Resolução de problemas - Colocar os alunos perante situações que exijam uma decisão consciente e realçar a importância de assumir as consequências dessa decisão. Esta tarefa no fundo vai ser facilitada pela concretização dos objetivos anteriores, e de certa forma uma preciosa ajuda para o seguinte.

Aventura - Por si só esta palavra já lança desafios. O que se pretende é que, integrando tudo o que foi abordado ao longo do ano o aluno consiga, em qualquer situação ou atividade: “orientar-se”; “deslocar-se”; “optar”; “decidir”.

Níveis dos objetivos:

1- Comunicação

Nível Inicial - Consegue relacionar-se apenas com os colegas que constituem o seu grupo (não ultrapassando os cinco elementos por grupo) demonstrando certas dificuldades em interagir com grupos de maior dimensão.

Nível Elementar - Consegue relacionar-se com um maior número de colegas e trabalhar com todos os elementos da turma, independentemente das suas preferências. Apresenta já certa facilidade em relacionar-se com o meio envolvente.

Nível Avançado - Mostra facilidade em relacionar-se e/ou trabalhar com todos os elementos da turma, (meio escolar), bem como com o meio envolvente (cidade e meio geográfico).

2- Organização e responsabilização

Nível Inicial - Consegue através de indicações fornecidas pelo professor organizar pequenos grupos para a realização de tarefas de complexidade reduzida. Apercebe-se da noção de responsabilidade quando assume uma função.

Nível Elementar - Tem a capacidade de organizar grupos pequenos ou tarefas simples tendo em conta aspetos que não são referidos pelo professor. Responsabiliza-se perante os outros por funções ou cumprimento de regras.

Nível Avançado - Consegue organizar grupos grandes e tarefas complexas com a colaboração do professor. Responsabiliza-se de forma consciente pelas funções que assume ou pelo cumprimento das regras.

3- Cooperação/interação

Nível Inicial - Troca ideias, experiências e colabora com o seu grupo de preferências, embora demonstre certas dificuldades em realizá-lo com a maior parte dos colegas.

Nível Elementar - Troca ideias e experiências com todos os elementos da turma, porém ao nível da colaboração procura um lugar de destaque (tem facilidade em ajudar os colegas, mas dificuldade em recebê-la).

Nível Avançado - Troca ideias, experiências e colabora com qualquer elemento da turma, demonstrando receptividade às propostas dos colegas e apresentando sugestões superando inibições, preconceitos e conflitos que possam existir.

4- Resolução de problemas

Nível Inicial - Quando colocado perante uma situação que exija uma opção ou decisão, procura o apoio dos colegas ou o do professor, devido a não querer assumir todas as consequências dessa atitude.

Nível Elementar - Quando colocado perante uma situação que exija uma opção ou decisão, toma a iniciativa e faz opções perante as diversas alternativas, relativas a projetos, atividades, modos de trabalho, responsabilizando-se pelas escolhas efetuadas.

Nível Avançado - Quando colocado perante uma situação que exija uma opção ou decisão, revela capacidade de adaptação a novas situações, em contextos diversificados e evidência autonomia e esforço pessoal.

5- Aventura

Nível Inicial - Manifesta curiosidade e desejo de saber, procurando aprofundar os conhecimentos que coincidem com os seus centros de interesse.

Nível Elementar - Manifesta interesse e desejo de saber empenhando-se no aprofundamento dos seus conhecimentos e na descoberta de novas áreas de experiência. Respeita e valoriza o património natural e cultural, assumindo responsabilidades na sua preservação. Manifesta abertura e confiança nas relações interpessoais.

Nível Avançado - Manifesta autoconfiança nas relações interpessoais e na realização de tarefas diversificadas, utilizando experiências e competências adquiridas para resolver por si próprio as dificuldades.

Ao realizar a reflexão da relação dos objetivos com as competências, a escola pretende que os alunos alcancem o nível inicial de cada objetivo no sétimo ano de escolaridade, o nível elementar no oitavo ano de escolaridade e o nível avançado no nono ano de escolaridade. Caso isto aconteça, o aluno terá atingido as seguintes competências do 3º ciclo:

Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplica regras de higiene e segurança.

Interpretar e criticar corretamente os acontecimentos na esfera da cultura física, compreendendo as atividades físicas e as condições da sua prática e o aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.

☑ Identificar e interpretar os fenômenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.

☑ Participar ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo:

• Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiro quer no de adversário;

• Aceitando o apoio dos companheiros os esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;

• Cooperando nas situações de aprendizagem e organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;

• Interessando-se a apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreatajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);

• Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;

• Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.

Quanto às restantes competências, e sendo estas específicas de determinadas modalidades desportivas, cada docente deverá no final do ano letivo elaborar um documento síntese referindo os conteúdos programáticos lecionados em cada turma.

No que diz respeito ao ensino secundário, dando continuidade ao trabalho desenvolvido no decorrer do 3º Ciclo e tendo em conta que no Programa de Educação Física “prevê-se igualmente que, em cada escola, o grupo de Educação Física e os professores estabeleçam um quadro diferenciado de objetivos, com base na avaliação formativa, peça metodológica fundamental para a adequabilidade dos programas a cada realidade particular” (Programa de Educação Física:8). Assim o Grupo de Educação Física da Escola Secundária Quinta das Palmeiras selecionou, quatro princípios fundamentais para o Ensino Secundário:

☑ A garantia de atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros, e numa perspetiva de educação para a saúde;

☑ A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência das responsabilidades que podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das atividades e de tratamento das matérias;

☑ A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da atividade;

☑ A orientação da sociabilização no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a à melhoria da qualidade das prestações, especificamente nas situações de competição entre equipas, e também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.

Estes princípios estão representados tanto nos objetivos, como nas orientações metodológicas da Educação Física no Ensino Secundário.

Assim, o grupo de educação física considera as matérias que integram a composição do Currículo de acordo com as condições apresentadas no Programa Nacional de Educação Física.

Os aspetos específicos do desenvolvimento (cognitivo, motor e sócio afetivo) encontram-se relacionados nas atividades características da Educação Física (áreas e matérias), integrando-se quer nas componentes genéricas dos programas, quer nos elementos mais pormenorizados (objetivos por matérias).

A avaliação dos Cursos Profissionais rege-se pelos mesmos parâmetros indicados para o Ensino Secundário mas, os critérios de avaliação são os correspondentes ao terceiro ciclo.

Os alunos que de acordo com a legislação apresentarem atestado médico, estando estes dispensados de realizar qualquer tipo de atividade física nas aulas de Educação Física, por um período de tempo limitado ou durante todo o ano letivo, serão avaliados nos domínios das atitudes e valores e dos conhecimentos, aptidões e capacidades. Dentro do domínio das atitudes e valores serão avaliados de acordo com os parâmetros indicados para o ciclo de ensino que frequentam.

Estes alunos poderão e deverão ser “chamados” nas aulas para cumprimento de certas tarefas de organização, colaboração e avaliação de conhecimentos, de forma a motivá-los e responsabilizá-los perante a sua atuação e avaliação na disciplina.

A avaliação formativa é a principal modalidade de avaliação do Ensino Básico e informa sobre a qualidade do processo educativo e da aprendizagem, bem como sobre o estado de cumprimento estabelecidos.

Por este motivo adotamos os critérios de êxito, definidos por nós em cada aula, como forma de reajustamento das tarefas aos alunos e descobrir as estratégias que lhes permitam ultrapassar essas dificuldades.

A avaliação sumativa tem um caráter de balanço. Intervém após um conjunto de tarefas de aprendizagem que constituem um todo; visa classificar os alunos em relação ao seu processo evolutivo.

O grupo de educação física tem como objetivo uma avaliação contínua que passa pelo 1º, 2º e 3º período. Os parâmetros definidos na avaliação inicial permitirão situar os alunos nos diferentes níveis dos objetivos. Tendo como referência o nível em que o aluno se

encontra e a evolução deste, nos vários parâmetros, tornando-se possível a atribuição de um valor no final de cada período.

3. Metodologia

Neste terceiro ponto irei abordar numa primeira fase a caracterização da escola, na qual me foi dada a oportunidade de estagiar, tendo sido esta a minha primeira experiência profissional enquanto professora estagiária de ensino de educação física. Posteriormente passarei por fazer uma breve caracterização das turmas, que estiveram ao encargo do professor orientador tal como do núcleo de estágio, nas quais podemos exercer as funções inerentes ao Estágio Pedagógico, nomeadamente a atividade letiva e direção de turma.

3.1. Caracterização da Escola

A Escola Secundária Quinta da Palmeiras teve a sua origem em 1987, situa-se na Covilhã (cidade do meio interior). Esta escola surgiu na fase em que ocorre a massificação do ensino e derivado a isso à necessidade de aumentar as estruturas educativas, ao longo de 25 anos esta escola tem progredido e crescido, podendo-se verificar isso mesmo, no aumento da população escolar de cerca de 300 alunos para cerca de 950 alunos, no seu curto percurso de vida. Os níveis de ensino desta escola são o 3º ciclo, secundário e o profissional (desde 2007), tendo como regime manhã e tarde.

O sucesso desta escola tem como premissa “ensino para o sucesso” junto de todos os alunos, orientando-os para a autoaprendizagem, para que assim consigam encontrar formas de obter sucesso na vida, num mundo imprevisível e em transformação.

Desde o início da sua existência, esta escola desenvolveu, aprofundou e aperfeiçoou várias áreas e instrumentos que conduziram a níveis de sucesso escolar cada vez mais elevados e reconhecidos socialmente. Neste contexto, foi conceptualizada uma ferramenta, a aplicação “OQ On-line” que permite monitorizar, de modo sistemático e em tempo real, a evolução da aprendizagem dos alunos por turmas.

De realçar também alguns projetos, “aprender compensa” e “programa escolhas” destinado a fomentar a integração escolar e social de alunos oriundos de famílias socioeconomicamente desfavorecidas, de minorias étnicas e imigrantes.

Esta escola valoriza o sucesso dos alunos atribuindo prémio aos melhores alunos do 7º ano ao 12º ano, desde o início dos anos 90. Também aposta, na conceção, planeamento e desenvolvimento das atividades tendo como objetivos as linhas orientadoras do projeto educativo e curricular de escola e do contrato de autonomia celebrado em 2013.

A escola envolve-se em diferentes projetos locais, nacionais e internacionais, procurando também desenvolver a articulação e cooperação com outras escolas instituições de ensino superior. Destacando-se ao nível de Universidades, a Universidade Católica-Lisboa e a Universidade da Beira Interior, ao nível de entidades públicas e/ou privadas, a Câmara Municipal da Covilhã, Parkurbis, Associação Empresarial da Covilhã, PT inovação entre outras.

Foi criado o “Projeto de Rebranding Palmeiras” (edição digital de documentos pedagógicos e administrativos da escola), o projeto “HELP- Hoje Experimentamos, Lecionamos e Progredimos” (desenvolvido para desenvolver competências dos docentes na área das novas tecnologias).

A adequação das instalações, espaços e equipamentos (refeitório, cozinha, salas de alunos, biblioteca, laboratórios, salas de aulas, pavilhão ginnodesportivo, centro tecnológico) está comprovada, revelando ótimas condições.

Ao longo do ano e por questões de segurança são realizados, pelo menos uma vez por período, simulacros.

O primeiro contrato de Autonomia foi celebrado em 2007 com o ministério da educação, este foi baseado nas características da escola e renovado em 2013.

Foi construído um Centro Tecnológico em Educação, tendo sido inaugurado em 2007. Este CTE fomenta a investigação associada ao ensino aprendizagem e inúmeros são os projetos em desenvolvimento neste domínio.

3.2. Lecionação

“Dentro” deste ponto irá ser abordado a caracterização da amostra/turmas, sobre a qual me foi dada a possibilidade de intervir e exercer as funções de professora de educação física, o planeamento anual e por fim a reflexão da lecionação.

O início do ano letivo 2014/2015 foi marcado com uma reunião com o nosso orientador cooperante de estágio da escola secundária quinta das palmeiras, a fim de estabelecer a forma de funcionamento do estágio pedagógico. Assim, ficou estabelecido que em cada período letivo me seria atribuída uma turma diferente, tendo que lecionar aulas sozinha (sem intervenção do orientador cooperante de estágio) no primeiro dia de aulas do 1º período, não existindo assim uma “fase de adaptação gradual”. No 1º período foi-me atribuída a turma do 10º C, no 2º período a turma do 9º A e por fim a turma do 11º B no 3º período. Por conveniência entre os intervenientes foi-me atribuído o acompanhamento da direção de turma no 3º período. Relativamente ao planeamento anual, fiquei responsável por planificar o número de aulas a serem dadas em cada unidade didática dos 3 períodos do 10º C. Esta planificação teve por base o calendário de rotações dos espaços e a programação anual das unidades didáticas, documentos fornecidos pelo orientador cooperante.

3.2.1. Amostra

A amostra do grupo de estágio foi composta por três turmas, uma turma do 3º ciclo e duas turmas pertencentes ao ensino secundário, sendo uma turma de 9º ano, uma de 10º ano e outra de 12º ano.

Ao nível da amostra apenas irei abordar a turma do 10º ano assim, a turma do 10º C é constituída por 27 alunos, dos quais 18 pertencem ao género feminino e 9 ao género masculino. As idades situam-se entre os 15 e 16 anos, sendo a média das mesmas de 15,5

anos. Ao nível desta turma, em geral, pode-se ainda verificar que as suas experiências e preferências em relação à unidade didática de voleibol são baixas, tal como outras modalidades.

3.2.1.1. Modelo da estrutura do conhecimento

Introdução

O presente documento surge no âmbito do estágio profissional, este estágio é parte integrante do 2º ano de Mestrado (curso de 2º ciclo) em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários.

Este documento, Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC) de voleibol, relativo ao ano letivo de 2014/2015, será lecionado à turma do 10º C, da Escola Secundária Quinta das Plameiras, surge da necessidade de um enquadramento pedagógico onde a organização e gestão do ensino e da aprendizagem são uma prioridade. É neste contexto que apresento este documento onde pretendo mostrar que a ação de um professor, independentemente da modalidade que aborda, deve ser não só refletida, mas também orientada.

O objetivo foi então conceber uma estratégia de intervenção, que fosse orientada por objetivos pedagógicos, que respeitasse o devido conhecimento no ensino da Educação Física e conduzisse à eficácia pedagógica o processo de educação e formação do aluno nas aulas de Educação Física.

No decorrer da minha formação académica sempre me foi inculcado um saber transdisciplinar, ou seja para uma melhor compreensão dos factos é necessário estudar toda a sua envolvente e não apenas uma mera técnica ou tática. É necessário conseguir perceber o que o aluno necessita naquele momento para a sua evolução e nada disso é possível se não existir conhecimento. Assim, é necessário adquirir um conhecimento o mais alargado possível de todas as vertentes que envolvem o ensino, para poder ser o mais competente possível.

Neste contexto e de forma a alargar o meu conhecimento na modalidade voleibol criei este documento que tem por base o MEC proposto por J. Vickers (1989) este divide-se em três grandes fases: fase de análise (das variáveis do contexto que interferem direta e indiretamente no processo de ensino - aprendizagem, de modo a intervir posteriormente de uma forma mais real e consistente), fase das decisões (em que se determina a extensão e a sequência da matéria, os conteúdos a lecionar e seu encadeamento, definem-se os objetivos - categorias transdisciplinares, configura-se a avaliação a utilizar -inicial, formativa e sumativa- e criam-se as progressões de ensino) e, por fim, a fase de aplicação (planificação das aulas tal como todos os documento utilizados na leção das aulas).

Módulo 1 - Caracterização da modalidade em estrutura do conhecimento

Este primeiro módulo apresenta o conteúdo/caracterização da modalidade de voleibol. Como referido na introdução, é deveras importante a transdisciplinaridade para uma boa competência. Daí a estrutura do conhecimento que “sustenta” essa premissa ser baseada na transdisciplinaridade, pois recorre ao conhecimento de várias áreas de saber que estão inequivocamente associadas às ciências do desporto. O conhecimento e exploração das várias

áreas das ciências do desporto são imprescindíveis, uma vez que agregam um leque de informações precisas e essenciais referentes à atividade abordada, neste caso o voleibol.

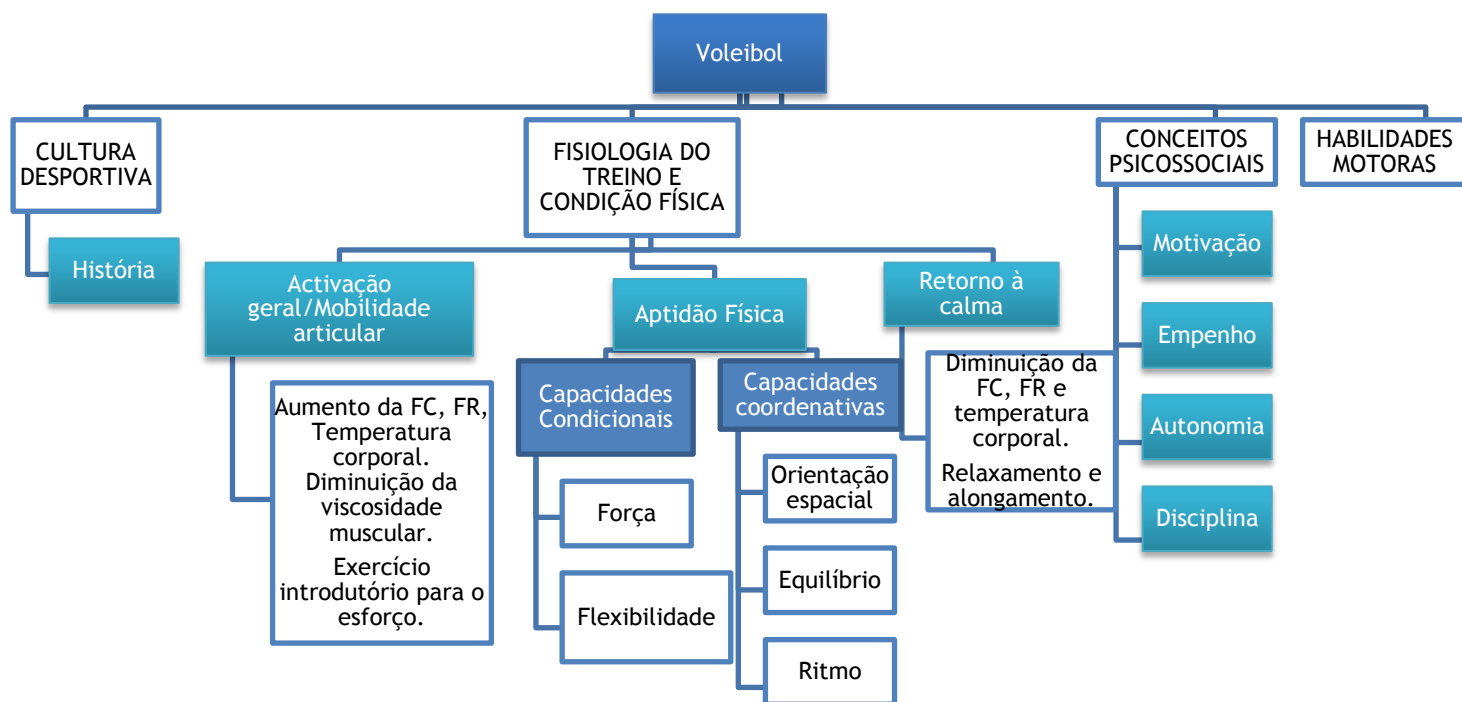


Ilustração 1- Modelo de estrutura do conhecimento (MEC).

Cultura desportiva

História da modalidade

“O voleibol nasceu no Estados Unidos em finais do século XIX e, a partir de então, conheceu uma grande expansão. Tornado um desporto olímpico, as suas regras, a grande variedade das suas estratégias e a habilidade dos seus jogadores fazem dele um desporto apaixonante.” (Bezault, 2002, p. 9)

Pode dizer-se que o voleibol surge em 1885, em Massachussets, por William G. Morgan. Este professor de educação física procurou criar uma atividade que fosse mais suave e motivante, que se pudesse praticar no Inverno e não colocasse tantos problemas de material e de ocupação. Assim inventou uma nova modalidade, denominada de “Minonette” dando anos mais tarde origem ao voleibol dos nossos dias. Eventualmente ter-se-á inspirado no ténis devido às características que apresenta o campo de voleibol, de formato quadrado, dividido por uma rede e sem que exista contacto entre adversários. Para a prática desta modalidade o professor Morgan estabeleceu determinadas regras tais como: a bola deveria ser mantida no ar por meio de toques, posteriormente deveria ser enviada para o campo adversário por cima de uma rede de 1,98 m do solo. (Costa & Costa, 2012, p. 124)

A primeira demonstração em público deste jogo, foi realizada em 1896 no Colégio de Springfield, durante uma conferência de diretores de educação física do Young Man Christian Association. Morgan apresentou as duas equipas, cada uma com 5 jogadores num campo com

medidas inferiores à dos dias de hoje. Durante a exibição, o Professor Akfred Halstead sugeriu a mudança de nome, passando assim para “Volley-Ball”. (Costa & Costa, 2012, p. 124)

Em Portugal, o Voleibol foi introduzido pelas tropas americanas que estiveram nos Açores durante a 1ª Guerra Mundial. O engenheiro António Cavado, natural de S. Miguel foi o principal responsável pela divulgação da modalidade de voleibol quando transformando-se nos grandes centros urbanos em desporto de competição. Em 1938 é fundada a Associação de Voleibol de Lisboa sendo os primeiros torneios oficiais organizados em 1939/40. Em 1942 formou-se a associação de voleibol do Porto. Foi a 7 de Abril de 1947 que nasceu Federação Portuguesa de Voleibol tal como a Federação Internacional de Voleibol. (Costa & Costa, 2012, p. 124)

Regras/ Regulamento/ arbitragem

Terreno de jogo:

O jogo de Voleibol é praticado num campo retangular de dezoito metros de comprimento e nove metros de largura, dividido a meio. Está delimitado por duas linhas laterais e duas de fundo. O terreno de jogo (ilustração.1) deverá estar rodeado por uma zona livre de pelo menos três metros e de um espaço mínimo, livre de obstáculos, com um mínimo de sete metros a partir do solo. A zona de substituição é delimitada pelo prolongamento das linhas de ataque até à mesa de marcação; a zona de troca é a parte da zona livre junto dos bancos de suplentes limitada pelo prolongamento da linha de ataque e pela linha do fundo.



Ilustração 2- Campo de voleibol.

Rede e postes

A rede, que se situa no centro do campo, tem a altura de 2,43 metros para competições masculinas e 2,24 metros para competições femininas. A rede mede 1 metro de largura e entre 9,5 metros a 10 metros de comprimento.

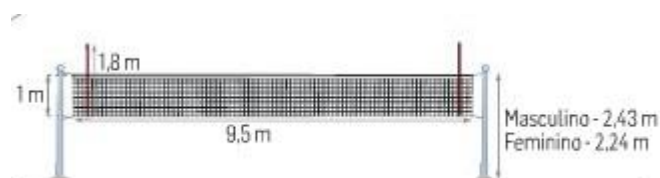


Ilustração 3- Rede de voleibol

Bola:

A bola é esférica, de couro flexível, natural ou sintético, com parte externa de cor de perímetro que varia entre 65 a 67 cm e com um peso que varia entre 260 a 280 gramas.

Deve ter cor clara e uniforme ou uma combinação de cores.



Ilustração 4- Bola de voleibol.

Objetivo do jogo:

O objetivo do jogo de Voleibol é enviar a bola por cima da rede, respeitando as regras de jogo, fazendo-a tocar no campo do adversário (ação ofensiva) e impedir que a bola toque no seu próprio campo (ação defensiva).

O jogo de voleibol é concretizado através de partidas, as quais são disputadas, em geral, num máximo de 5 sets, vencendo o jogo quem primeiro ganhar três deles. Um set termina aos 25 pontos, com diferença de dois pontos 2 pontos. No entanto, o 5º set até aos 15 pontos, decorrendo o jogo até que haja uma diferença de 2 pontos para uma das equipas.

Número de jogadores:

O voleibol é um jogo desportivo coletivo praticado por duas equipas, cada uma composta por seis jogadores efetivos e, no máximo, seis suplentes, podendo um destes desempenhar a função de “libero”.

Início do jogo:

Antes de se dar o início ao jogo o 1º árbitro realiza o sorteio por moeda ao ar, na presença dos dois capitães de equipa. O capitão vencedor do sorteio pode escolher entre iniciar o jogo a servir ou a receber, ou indicar o meio-campo onde pretende jogar o primeiro set. No quinto set o processo repete-se. No início do segundo set, as equipas trocam de campo e a que recebeu no primeiro set, inicia o jogo. Nos restantes sets as equipas voltam a alternar.

O jogo começa por um serviço executado por um jogador colocado atrás da linha final (sem a pisar) na zona de serviço:

- A bola deve ser lançada ou largada antes de ser batida;

- A bola deve ser batida com uma só mão ou com o antebraço;
- Após o apito do árbitro, o jogador dispõe de uma única tentativa em 8 segundos para realizar o serviço;
- O jogador que serve não deve tocar o terreno de jogo (linha do fundo incluída).

Duração e interrupção do jogo:

O jogo de Voleibol não tem uma duração limitada. A duração dos intervalos entre sets é de três minutos e nos jogos da categoria de sénior, em cada um dos quatro primeiros sets, existem dois tempos técnicos de um minuto de duração, aos 8 e 16 pontos. Cada equipa tem direito a pedir um máximo de dois tempos mortos de 30 segundos cada por set.

Obtenção de pontos:

No sistema atual de pontuação a equipa que ganha a jogada soma um ponto. A jogada desenvolve-se até que a bola toque no solo, seja enviada para fora ou uma das equipas não a consiga reenviar corretamente. Quando a equipa que recebe ganha a jogada, ganha um ponto e o direito de servir e os seus jogadores efetuam uma rotação deslocando-se uma posição no sentido dos ponteiros do relógio.

Toques na bola:

A cada equipa só é permitido realizar três toques e a cada jogador não é permitido realizar dois toques consecutivos.

Em situação de bloco, um jogador que efetua a ação técnica de bloco pode realizar outro toque logo de seguida e consequentemente a equipa nesta situação poderá optar por dar quatro toques.

A bola pode ser tocada com qualquer parte do corpo.

Bola Fora:

A bola é considerada fora de jogo quando contacta o solo ou toca em qualquer objeto (varetas, postes, teto) ou pessoas (treinadores, suplentes, árbitros) fora dos limites do campo. As linhas que delimitam o campo fazem parte deste. Se a bola cair dentro do campo adversário, a equipa que a conseguiu colocar ganha um ponto e tem direito a servir.

Violação da rede e da linha de meio campo:

Tocar na rede ou passar com um ou dois pés para além da linha divisória do meio campo é falta, caso estas ações interfiram a jogada da equipa adversária.

Área da linha dos 3 metros:

Um jogador só pode realizar ações técnicas (remate e bloco) acima do bordo superior da rede se a chamada for realizada à frente da área da linha dos 3 metros e se estiver nas posições 2, 3 ou 4. Caso isto não se verifique o ponto é da equipa adversária.

Jogador libero:

Cada equipa pode ter, entre os jogadores inscritos no boletim de jogo, um jogador que desempenhe a função de “líbero”. Este jogador, que está equipado com uma camisola de cor diferente dos restantes colegas, pode entrar e sair do jogo sem autorização dos árbitros, no intervalo entre duas jogadas, para ocupar uma posição defensiva (zona 5, 6 e 1). As substituições efetuadas com o líbero não contam. O jogador “líbero” não pode atacar nenhuma bola acima do bordo superior da rede, mesmo na zona defensiva, e não pode distribuir em passe de dedos dentro da zona de ataque. É obrigado a sair (troca) quando a rotação implica a sua passagem para a zona de ataque (zona 4). O líbero não pode servir, bloquear ou tentar bloquear.

Posições e rotações:

Quando um jogador está a executar o serviço, os restantes colegas e adversários têm de estar dentro do campo na ordem correta de rotação (ilustração 3).

Os três jogadores colocados junto da rede são os avançados e ocupam respetivamente as posições 4 (o jogador à esquerda), 3 (jogador ao centro), 2 (o jogador à direita). Os outros três são defesas e ocupam as posições 5 (o jogador à esquerda), 6 (o jogador ao centro), 1 (o jogador à direita).

Quando a equipa que recebe ganha o direito ao serviço, os jogadores efetuam uma rotação, deslocando-se no sentido dos ponteiros do relógio.

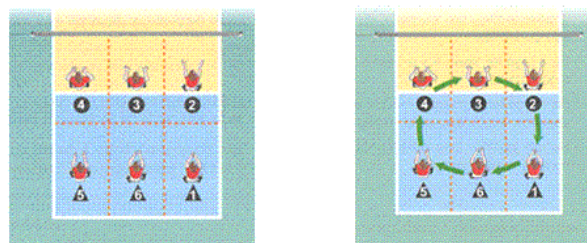


Ilustração 5- Zonas e rotação ao serviço.

Substituições:

São permitidas seis substituições por equipa e por set. O ato de substituição só pode ocorrer com o jogo parado e com autorização prévia da equipa de arbitragem. O jogador só pode entrar no terreno de jogo após saída do jogador a substituir. Só é permitida uma vez por set a reentrada para o lugar do colega que o substituiu.

Conduta incorreta e as suas sanções

Tabela 1 - Condutas incorretas e as suas sanções.

Condutas incorretas (exemplos)	Sanções
Se um jogador cometer uma falta de natureza anti desportiva, por exemplo, discordar da decisão do árbitro.	Advertência - O árbitro exhibe o cartão amarelo. Não há perda de ponto ou serviço.
Se o jogador cometer o mesmo tipo de falta pela segunda vez.	Penalização - O árbitro exhibe o cartão vermelho. O adversário ganha um ponto ou o serviço.
Se o jogador cometer o mesmo tipo de falta pela terceira vez ou se manifestar de forma grosseira.	Desqualificação - O árbitro exhibe simultaneamente os cartões vermelho e amarelo, um em cada mão. O jogador deixa o campo durante aquele <i>set</i> .
Se um jogador tiver uma conduta injuriosa ou cometer uma agressão.	Expulsão - O árbitro exhibe, simultaneamente, os cartões, vermelho e amarelo, na mesma mão. O jogador abandona definitivamente o recinto de jogo.

Os árbitros:

O jogo é dirigido por uma equipa de arbitragem. O primeiro árbitro apita sempre para iniciar o serviço. O primeiro e o segundo árbitro apitam para parar uma jogada, assinalando por meio de gestos oficiais a natureza da falta, o jogador faltoso e a equipa que vai servir. No entanto o primeiro árbitro tem autoridade sobre toda a equipa de arbitragem e auxiliares, bem como sobre os membros das equipas. As suas decisões são irrevogáveis.

Ao primeiro árbitro compete aplicar a qualquer membro da equipa as sanções mais adequadas, tais como:

Por conduta anti desportiva:

- ✓ Advertência, por conduta anti desportiva;
- ✓ Penalização, por conduta grosseira (manifestação de desprezo). Esta sanção penaliza a equipa com perda da jogada.

O jogador que repetir a mesma atitude deve ser expulso, não podendo jogar o resto do “set”.

A desqualificação de um jogador ocorre quando se verifique tentativa ou mesmo agressão física, devendo o infrator deixar imediatamente a área de jogo para o resto do encontro.

O juiz-de-linha, a pedido do primeiro árbitro, deve assinalar:

- ✓ A bola “fora”;
- ✓ A bola “dentro”;

- ✓ A bola tocada pela equipa que recebe;
- ✓ As bolas que passam a rede por fora do espaço de passagem (do lado de fora das varetas) e a falta com o pé no serviço - calcar a linha de fundo.

Também o marcador faz parte da equipa de arbitragem: é responsável pelo preenchimento do boletim de jogo, em colaboração com o segundo árbitro; controla a ordem de rotação e regista os pontos marcados. A ordem de rotação é determinada pela formação inicial de cada equipa.

Sinais de arbitragem

Ilustração 6- Sinalética dos árbitros para o voleibol.

Equipa a servir	Autorização para o serviço	Serviço para a rede	Bola não levantada na execução do serviço
Serviço para fora ou bola fora	Bola dentro	Quatro toques	Dois toques
Transporte	Toque na rede da bola ou do jogador	Penetração no campo contrário	Fim do set
Advertência	Penalização	Desqualificação	Expulsão

Fisiologia do treino

Ativação geral/Mobilização articular

A ativação geral intitula-se como sendo a parte inicial da atividade física, o seu principal objetivo é criar uma predisposição do estado ideal físico e psicológico bem como preparação cinética e coordenativa na prevenção de lesões. A ativação geral pode ser do tipo ativo ou passivo, geral ou específico. O aquecimento ativo consiste em movimentos de baixa intensidade sendo estes eficazes na elevação da temperatura corporal, promovendo aquecimento dos tecidos tal como uma variedade de melhorias nas funções fisiológicas. O aquecimento passivo inclui fontes de calor externas tais como banhos quentes, fricção e massagem, estes são só alguns exemplos. O aquecimento geral consiste na realização de exercícios que mobilizem grandes grupos musculares. O aquecimento específico foca-se na realização de exercícios específicos à modalidade, considerando assim grupos musculares mais solicitados à mesma. (Alencar & Matias, 2010)

Em suma, para Weineck (2003), citado por Alencar & Matias (2010), o objetivo central do aquecimento geral é obter o aumento da temperatura corporal e da musculatura, tal como preparar o sistema pulmonar e cardiovascular para a atividade física vigorosa e para o desempenho motor diminuindo também o risco de lesão muscular.

Numa escola é muito importante que a ativação geral seja motivacional, dinâmico, relacionado com a modalidade (envolvendo situações que surgem em jogo) e acima de tudo é extramente importante que se racionalize o tempo.

Condição física

A ginástica de solo exige conhecimentos na preparação física, técnica. Há vários escalões, como tal as exigências de desenvolvimento das capacidades físicas são diferentes nos diferentes níveis, quanto mais elevado é o nível de competição maior são as exigências na adequação dos conhecimentos, para que haja transformações no organismo do praticante, de forma a melhorar a performance, como tal deve haver uma potencialização das capacidades motoras e habilidades individuais no sentido de promover a condição física. Devem então ser criados exercícios que promovam o desenvolvimento das capacidades motoras relevantes à modalidade em questão.

As capacidades motoras dividem-se em capacidades condicionais e capacidades coordenativas.

Capacidades condicionais - **Resistência** (resistência aeróbia e resistência anaeróbia); **força** (força máxima, força rápida e força de resistência); **flexibilidade** (geral, específica, ativa e passiva); **velocidade** (de reação, de execução e de repetição).

Capacidades coordenativas - Orientação; equilíbrio; ritmo; reação.

Retorno à calma

Esta modalidade exige um grande esforço, como tal é muito importante ter presente um momento de relaxamento, tanto a nível das articulações e músculos, como a nível do

psicológico. De acordo com Achour Jr (2006), citado por Alencar (2010) “o encurtamento do sistema muscular gera como consequências o aumento do gasto energético, desestabilização da postura, utilização de fibras musculares compensatórias, compressão das fibras nervosas, aumento das incidências de câibras e dor, além de prejuízo da técnica nas habilidades desportivas. Exercícios de alongamento são fundamentais para a prevenção e o tratamento de encurtamento muscular.”

No âmbito cognitivo, deve existir um pequeno momento de reflexão final sobre o desempenho, conhecimento e atitudes desenvolvidos durante a lecionação da aula, estabelecendo-se ligação entre a aula anterior e a aula seguinte, visando inculir no aluno a vontade de participar e melhorar as suas capacidades.

Conceitos psicossociais

Para além do enriquecimento da cultura desportiva e do desenvolvimento das habilidades motoras (que será desenvolvido mais à frente), através da aula de Educação Física é deveras importante desenvolver e inculir conceitos psicossociais aos alunos. Estes conceitos são imprescindíveis para o desenvolvimento e integridade do aluno para que este possa viver em sociedade e mesmo para que individualmente cada um se possa superar e ultrapassar obstáculos em todos os âmbitos da sua vida.

Psicológicos

Assiduidade - A falta às aulas não permite o acompanhamento adequado das matérias de ensino lecionadas. Daí é essencial que o aluno seja assíduo.

Pontualidade - A meu ver a pontualidade deverá ser exigida a todos, pelo que a falta desta característica demonstra, em parte, falta de respeito, uma vez que o aluno ao chegar atrasado, poderá quebrar o ritmo de quem já começou.

Hábitos de Higiene - Criar hábitos de higiene representa algo essencial para a formação do aluno enquanto ser humano e por isso o professor deve inculir este conceito no aluno.

Empenho - O empenho pode ser educado e desenvolvido, por exemplo, através da criação de exercícios que vão de encontro aos gostos do aluno, criando assim maior motivação e empenho por realizar algo que goste.

Motivação - A motivação do aluno na aula, é de grande importância no contexto da Educação Física. Muitos dos alunos não apresentam interesse em realizar as aulas, denotando-se, de forma geral, esse maior desinteresse em modalidades individuais. É essencial os alunos demonstrem grande motivação, repercutindo-se assim num maior empenhamento e vontade em aprender.

Autonomia - Ao nível da autonomia o professor deve promover e aceitar a iniciativa dos alunos dando ao aluno a oportunidade de inovar e criar situações/estratégias para resolução problemas, de forma que estes demonstrem autonomia e espírito de iniciativa elevando assim o seu empenhamento nas aulas.

Participação - Pretende-se que os alunos participem ativamente na aula executando por isso tudo o que lhes é solicitado no sentido de criar um bom clima de aula, fluidez nos conteúdos lecionados e aquisição de conhecimentos.

Responsabilização/organização - Após um conhecimento mais aprofundado das capacidades e limitações de cada interveniente, é possível promover situações simples de organização onde cada um, de acordo com o conhecimento que tem de si próprio, desempenha um determinado papel, responsabilizando-se por ele.

Sócio-afetivos

Comunicação - Por mais simples que seja o trabalho a desenvolver é fundamental que os intervenientes estabeleçam elos de ligação entre si, com outros grupos e com todo o meio envolvente. Para que estas ligações se possam concretizar, tem de existir no mínimo um emissor e um recetor. Cada um deles pode, se assim o desejar, desenvolver-se, bem como ajudar a desenvolver o outro. Deste modo estão criadas condições de empatia para a consecução dos objetivos.

Cooperação/interação - Quando se propõem tarefas de organização, por mais simples que sejam, já pressupõe a existência de cooperação e interação entre os intervenientes. Pretendemos ir mais longe e fazer com que dessa interação surjam novas ideias e formas de analisar os problemas, através de situações cada vez mais complexas; Promover o “confronto” para que ambos melhorem e aprendam a importância do esforço conjunto.

Resolução de problemas - Colocar os alunos perante situações que exijam uma decisão consciente e realçar a importância de assumir as consequências dessa decisão. Esta tarefa no fundo vai ser facilitada pela concretização dos objetivos anteriores.

“Fair play” e Respeito - Os alunos devem encarar a Educação Física e o Desporto de uma forma positiva e saudável, demonstrando respeito pelas regras dos jogos e pelos seus intervenientes. Ao fair-play inevitavelmente está incutido o respeito, respeito pelos colegas, respeito pelos adversários, respeito pelas normas e regras de jogo sendo fundamental saber ganhar e saber perder criando assim o chamado jogo limpo.

Habilidades Motoras

Conteúdos técnicos

Tabela 2- Habilidades motoras, objetivos e erros frequentes na posição base.

Posição Base

Objetivo: A posição base, é a posição de equilíbrio biomecânico a partir da qual o corpo se encontra preparado para a execução da maioria dos gestos técnicos pertencentes ao jogo, dado que permite através de uma coordenação segmentar adotar uma postura pré-dinâmica, de intervenção. A partir da mesma o jogador pode deslocar-se em todas as direções com maior rapidez e agilidade para estar corretamente colocado para jogar a bola, isto é entre os apoios. A posição fundamental deve permitir uma organização funcional dos segmentos tendo em vista um arranque rápido em qualquer direção.

Componentes Críticas:

- ✓ Um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e afastados à largura dos ombros;
- ✓ A planta do pé em contacto com o solo;
- ✓ MI ligeiramente fletidos (C.G. Médio);
- ✓ Tronco ligeiramente inclinado à frente;
- ✓ Membros superiores à frente;
- ✓ Olhar dirigido para a bola.



Erros mais frequentes:

- ☞ Pés paralelos;
 - ☞ Extensão dos membros inferiores;
 - ☞ Membros superiores descontraídos.
-

Tabela 3- Habilidades motoras, objetivos e erros frequentes no passe de frente.

Passé alto, de frente

Objetivo: É o gesto técnico mais frequentemente utilizado e aplicado no jogo de voleibol, devido a uma maior facilidade em termos de execução, porque a bola encontra-se sempre na linha de visão e beneficia de uma posição de equilíbrio (posição fundamental) com os pés bem apoiados no solo, membros inferiores semi-fletidos que no momento da sua extensão ajudam a colocar a bola no colega ou campo do adversário.

Componentes Críticas

- ✓ Um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e afastados à largura dos ombros;
- ✓ Corpo colocado debaixo da bola com os MI ligeiramente fletidos;
- ✓ Flexão/extensão em simultâneo dos membros inferiores e dos membros superiores (mola):
- ✓ MS em extensão;
- ✓ Mãos em forma de concha (dedos afastados e polegares orientados para o rosto);
- ✓ A zona de contacto com a bola é os dedos;
- ✓ O passe é feito acima e à frente da cabeça;
- ✓ Ligeira abdução, no final movimento dos pulsos;
- ✓ Cabeça levantada e olhar dirigido para a frente.



Erros mais frequentes

- ☞ Pés paralelos;
 - ☞ Extensão dos membros superiores e inferiores;
 - ☞ Passe realizado a partir do peito;
 - ☞ Bola batida com a palma das mãos / ausência de movimento de elevação dos braços;
 - ☞ Falta de deslocamento para a bola.
-

Tabela 4- Habilidades motoras, objetivos e erros frequentes no passe alto de costas.


Passe alto, de costas	
<p>Objetivo: É um gesto técnico frequentemente utilizado e aplicado no jogo de voleibol. Quando por exemplo se pretende enganar o adversário, este gesto técnico propicia o aumento das possibilidades de ataque não ficando assim o jogador que tem a bola restrito ao passe de frente, o passe de costas permite-lhe passar para trás aumentando assim o seu leque de escolhas (jogadores à sua frente e a trás podendo assim passar a qualquer um dos colega ou mesmo para o campo do adversário.</p>	
<p>Componentes Críticas</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e afastados à largura dos ombros; ✓ Corpo colocado debaixo da bola com os MI ligeiramente fletidos; ✓ Flexão/extensão em simultâneo dos membros inferiores e dos membros superiores (mola); ✓ MS em extensão; ✓ Mãos em forma de concha (dedos afastados e polegares orientados para cima); ✓ A zona de contacto com a bola é os dedos; ✓ O passe é feito acima e ligeiramente para trás; ✓ Ligeira inclinação do tronco à retaguarda. 	
	
<p>Erros mais frequentes</p> <ul style="list-style-type: none"> 🌀 Pés paralelos; 🌀 Extensão dos membros superiores e inferiores; 🌀 Passe realizado a partir do peito; 🌀 Bola batida com a palma das mãos / ausência de movimento de elevação dos braços; 🌀 Falta de deslocamento para a bola. 	

Tabela 5- Habilidades motoras, objetivos e erros frequentes na manchete.

Manchete	
<p>Objetivo: É uma técnica que se define por ser a mais utilizada em termos defensivos no voleibol. A sua técnica traduz-se na reflexão da bola com os membros superiores unidos em completa extensão, com superfície dos antebraços em supinação e mãos unidas. O movimento da manchete deverá ser iniciado através de semi-flexão dos membros inferiores e é realizado de baixo para cima numa posição que facilite a sua deslocação. Assume especial importância nas bolas baixas.</p>	

Componentes Críticas

- ✓ Um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e afastados à largura dos ombros;
- ✓ Flexão dos membros inferiores (C.G. baixo);
- ✓ Ligeira inclinação do tronco à frente;
- ✓ Membros superiores em extensão e com altura inferior à da cintura pélvica;
- ✓ “Mãos dadas” (em supinação), uma por cima da outra como se verifica no exemplo a) da figura acima ou unir mãos como em b) ou c);
- ✓ Rotação externa dos membros superiores;
- ✓ A zona de contato com a bola é a superfície formada pelos dois antebraços, que se encontra entre os apoios;
- ✓ Cabeça levantada e olhar dirigido para a frente.



Erros mais frequentes

- ☞ Pés paralelos;
- ☞ Membros inferiores em extensão;
- ☞ Batimento ou contacto com a bola efetuado num plano demasiado elevado ou lateral;
- ☞ Membros superiores fletidos;
- ☞ “Mãos dadas” lateralmente;
- ☞ A zona de contacto com a bola é as mãos;
- ☞ Movimento demasiado amplo e descontrolado dos braços, de baixo para cima;
- ☞ Inclinação do tronco atrás.

Tabela 6- Habilidades motoras, objetivos e erros frequentes nos deslocamentos.

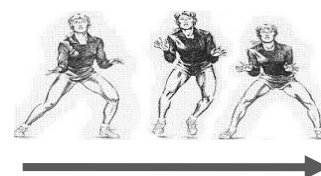
Deslocamentos

Objetivo: Os deslocamentos estão divididos em três tipos: Antero-posteriores (frente/trás); Laterais (passo caçado) e corrida.

Permitem que haja continuidade nas ações, assim os mesmos encontram-se relacionados com uma postura e correta execução técnica na abordagem à bola. Sendo o passo caçado o deslocamento mais utilizado.

Componentes Críticas

- ✓ Um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e afastados à largura dos ombros;
- ✓ A planta do pé tem de estar em contacto com o solo;
- ✓ MI ligeiramente fletidos (C.G. baixo);
- ✓ Tronco ligeiramente inclinado à frente;
- ✓ Olhar dirigido para frente.



Erros mais frequentes

- ☞ Cruzamento dos apoios;
- ☞ Pés paralelos;
- ☞ Extensão dos MI;
- ☞ Membros superiores descontraídos;
- ☞ Saltar durante os deslocamentos.

Tabela 7- Habilidades motoras, objetivos e erros frequentes no serviço por baixo.



Serviço por baixo	
<p>Objetivo: O serviço por baixo é o gesto técnico pelo qual começa o jogo de voleibol. Executado a partir da zona de serviço, traduz-se por um movimento frontal, realizado a partir de uma linha ligeiramente abaixo da anca, com a bola a ser impulsionada por um movimento semicircular do braço, com o objetivo de transpor a rede e cair no campo adversário.</p>	
<p>Componentes Críticas</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Acentuada flexão do tronco; ✓ Pé contrário à mão livre adiantado; ✓ A bola deve estar colocada no prolongamento do braço livre; ✓ A mão que sustenta a bola situada sensivelmente a nível da cintura; ✓ A mão do batimento é colocada junto à bola, executando posteriormente um movimento para trás e para cima, de modo a preparar o batimento; ✓ O braço de batimento deve manter - se em extensão durante o movimento de trás para a frente; ✓ A zona de contacto com a bola é a palma da mão (mão rígida e dedos fechados); ✓ Após o batimento na bola, o peso do corpo deve ser deslocado do apoio atrás para o apoio mais adiantado; ✓ Olhar dirigido para a zona alvo. 	
	
<p>Erros mais frequentes</p> <ul style="list-style-type: none"> ⌚ Colocação errada dos apoios; ⌚ Bola colocada num plano demasiado alto ou baixo; ⌚ Bola colocada demasiado longe do corpo; ⌚ Bola não colocada no prolongamento do braço de batimento, o que origina um movimento lateral; ⌚ Peso do corpo sempre no apoio de trás. 	

Tabela 8- Habilidades motoras, objetivos e erros frequentes no serviço por cima.

Serviço por cima	
<p>Objetivo: O serviço por cima é o gesto técnico pelo qual começa o jogo de voleibol. Este tipo de serviço é considerado um serviço mais agressivo que o serviço por baixo promovendo assim maior eficácia ofensivamente. O objetivo de transpor a rede e cair no campo adversário.</p>	
<p>Componentes Críticas</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Corpo em extensão; ✓ Orientação dos apoios para a zona alvo, com os M.I. afastados, à largura dos ombros; ✓ A bola deve estar colocada no prolongamento dos M.I. que estão em extensão à frente do tronco; ✓ Lançamento da bola ao ar com as duas mãos; ✓ Elevação, atarás da cabeça da cabeça, do M.S. que vai efetuar o batimento; ✓ A zona de contacto com a bola é a palma da mão (mão rígida e dedos afastados); ✓ Com M.S. em extensão, realização de um batimento rápido no ponto mais alto; ✓ Olhar dirigido para a zona alvo. 	
	

Erros mais frequentes

- 🔗 Colocação errada dos apoios;
 - 🔗 Bola colocada num plano demasiado alto ou baixo;
 - 🔗 Bola colocada demasiado longe do corpo;
 - 🔗 Bola não colocada no prolongamento dos M.S. de batimento, o que origina um movimento lateral;
 - 🔗 Peso do corpo sempre no apoio de trás.
-

Tabela 9- Habilidades motoras, objetivos e erros frequentes no remate em apoio.

Remate em apoio

Objetivo: Ação técnico-tática ofensiva realizada junto à rede por um jogador/aluno que, ao realizar o batimento na bola procura enviar a bola para o campo adversário, de modo a realizar ponto.

Componentes Críticas

- ✓ Corpo em extensão;
- ✓ Orientação dos apoios para a zona alvo, com os M.I. afastados, à largura dos ombros e com o M.I. contrário ao M.S. que vai bater na bola à frente e o outro atrás;
- ✓ Olhar dirigido para a bola;
- ✓ Elevação, atarás da cabeça da cabeça, do M.S. que vai efetuar o batimento;
- ✓ A zona de contacto com a bola é a palma da mão (mão rígida e dedos afastados);
- ✓ Com M.S. em extensão, realização de um batimento rápido e em trajetória descendente no ponto mais alto;
- ✓ Transferência do peso do corpo para o apoio mais adiantado.



Erros mais frequentes

- 🔗 Colocação errada dos apoios;
 - 🔗 Não enquadra com a bola;
 - 🔗 Batimento de bola com M.I. fletido, batendo bola muito baixa;
 - 🔗 Não realiza batimento com trajetória descendente;
 - 🔗 Peso do corpo sempre no apoio de trás.
-

Tabela 10- Habilidades motoras, objetivos e erros frequentes no remate em suspensão.

Remate em suspensão

Objetivo: Ação técnico-tática ofensiva realizada junto à rede por um jogador/aluno que, ao realizar o batimento na bola procura enviar a bola para o campo adversário, de modo a realizar ponto.

Componentes Críticas

- ✓ Corrida de balanço em “semi-circulo” de dois ou três passos, realiza chamada a pés juntos;
- ✓ Olhar dirigido para a bola;
- ✓ Durante a impulsão, elevação, atarás da cabeça da cabeça, do M.S. que vai efetuar o batimento e o outro M.S. aponta na direção da bola;
- ✓ Ligeira inclinação do tronco e M.I. à retaguarda;
- ✓ Com M.S. em extensão, realização de um batimento rápido e em trajetória descendente no ponto mais alto;
- ✓ A zona de contacto com a bola é a palma da mão (mão rígida e dedos afastados);
- ✓ Após batimento, efetuar o fecho do corpo com tronco e M.S. e M.I. à frente.
- ✓ Contato com o solo é feito com os dois pés;
- ✓ Flexão dos M.I.



Erros mais frequentes

- 🔗 Colocação errada dos apoios;
- 🔗 Não enquadra com a bola;
- 🔗 Colocar-se lateralmente à rede;
- 🔗 Não realiza batimento com trajetória descendente;
- 🔗 Pouca impulsão dos M.I.;
- 🔗 Bater bola com M.S. fletido.

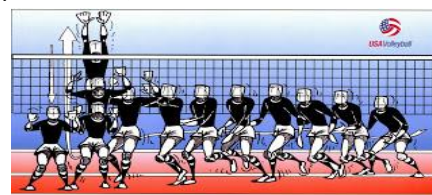
Tabela 11- Habilidades motoras, objetivos e erros frequentes no bloco individual/duplo.

Bloco individual/duplo

Objetivo: Ação técnico-tática realizada junto à rede por um ou dois jogadores que, elevando-se e formando uma barreira com os M.S., procuram modificar e impedir a trajetória da bola, de forma a reenvia-la para o campo do adversário e anular a ação do ataque.

Componentes Críticas

- ✓ Flexão dos M.I.;
- ✓ Colocação das mãos numa posição alta, com as palmas das mãos viradas para a rede;
- ✓ Extensão dos M.I.;
- ✓ Extensão completa dos M.S., com mãos abertas e tensas;
- ✓ Contato com o solo é feito com os dois pés;
- ✓ Flexão dos M.I.
- ✓ No bloco duplo sempre: realizado na zona 2 e 4 será o jogador que se encontra numa dessas posições a colocar-se na zona mais exterior e a definir o local de execução da ação, os jogadores devem realizar o salto em simultâneo.



Erros mais frequentes

- 🌀 Colocação errada dos apoios;
 - 🌀 Não enquadra com a bola, realizando o bloco demasiado cedo ou demasiado tarde;
 - 🌀 Aquando bloco duplo não existe coordenação no salto entre os jogadores, por sua vez os jogadores saltam alternadamente e não em simultâneo com deveria ser;
 - 🌀 Não realiza batimento com trajetória descendente;
 - 🌀 Pouca impulsão dos M.I.;
 - 🌀 Bater bola com M.S. fletido.
-

Tabela 12- Habilidades motoras, objetivos e erros frequentes no passe em suspensão.

Passe em suspensão

Objetivo: Gesto técnico utilizado para colocar a bola no colega ou campo do adversário. Nomeadamente aquando a realização de passes curtos e/ou tensos.

Componentes Críticas

- ✓ Antecipação da trajetória da bola;
 - ✓ Corpo colocado debaixo da bola com os MI ligeiramente fletidos;
 - ✓ Pés apoiados no solo à largura dos ombros realizar impulsão com flexão/extensão em simultâneo dos membros inferiores e dos membros superiores (mola);
 - ✓ MS em extensão;
 - ✓ Mãos em forma de concha (dedos afastados e polegares orientados para o rosto);
 - ✓ A zona de contacto com a bola é os dedos;
 - ✓ O passe é feito acima e à frente da cabeça;
 - ✓ Ligeira abdução, no final movimento dos pulsos;
 - ✓ Cabeça levantada e olhar dirigido para a frente.
-

Erros mais frequentes

- 🌀 Fraca impulsão;
 - 🌀 Extensão dos membros superiores e inferiores;
 - 🌀 Passe realizado a partir do peito;
 - 🌀 Bola batida com a palma das mãos / ausência de movimento de elevação dos braços;
 - 🌀 Falta de deslocamento para a bola/ falta de enquadramento com a bola.
-

Conteúdos táticos

Tal como os conteúdos técnicos os conteúdos táticos são deveras importantes para a prática desta modalidade criando fluidez neste modalidade coletiva. Assim serão apresentados alguns princípios táticos elementares, princípios esses que estão ligados às diferentes fases próprias do jogo e que os alunos terão de respeitar.

Tabela 13- Princípios táticos elementares. (princípios de jogo adaptado de Pinho, Faria & Valente-dos-Santos, 2013).

Ofensivamente	Defensivamente
✓ Serviço	✓ Recepção ao serviço
✓ Sistema de ataque	✓ Defesa ao ataque adversário
✓ Proteção do ataque	✓ Proteção ao bloco

De forma a evitar um jogo anárquico ou seja um jogo descaracterizado, com ausência da conservação da bola no ar, e passes consecutivos de um lado do campo para o outro sem que haja a preparação de um ataque e posterior ataque (característico de uma fase inicial), devemos promover os princípios táticos elementares de jogo referidos no quadro acima, e implementar determinadas regras sempre que necessário para evitar a descaracterização do jogo. Não ser permitido a utilização da manchete em fase inicial, nem o remate quer em apoio quer em suspensão, promover apenas o serviço por baixo, recorrer a situações de jogo reduzido 1x1, 2x2, 3x3 e 4x4 em campo reduzido. Em situação de jogo 2x2 um distribui a bola e o outro defende, é obrigatório realizar a “leitura de jogo” procurando espaços vazios no campo adversário. Estes são só alguns exemplos.

Ofensivamente

Ofensivamente, o **serviço** (por cima, por baixo ou em suspensão) é a primeira ação técnica executada em jogo tendo como objetivo pontuar ou dificultar a ação defensiva do adversário. (Pinho, Faria & Valente-dos-Santos, 2013)

Após a recepção ao ataque ou serviço, a equipa deve utilizar o **sistema de ataque** mais apropriado usufruindo das combinações de passes que permitem a concretização do ataque. O sistema de ataque vai depender do sistema de jogo escolhido, 6x0 (seis-zero), 5x1 (cinco-um), 4x2 simples (quatro-dois simples), 4x2 invertido (quatro-dois invertido), também chamado de 4x2 com infiltração (quatro-dois com infiltração), e 3x3 (três-três). (Pinho, Faria & Valente-dos-Santos, 2013)

Durante a ação tática do ataque é essencial a **proteção ao ataque**, assim os jogadores que não participam diretamente no ataque, têm de se posicionar no campo de forma a proteger o ataque, caso este seja intersetado pelo bloco do adversário (por exemplo).

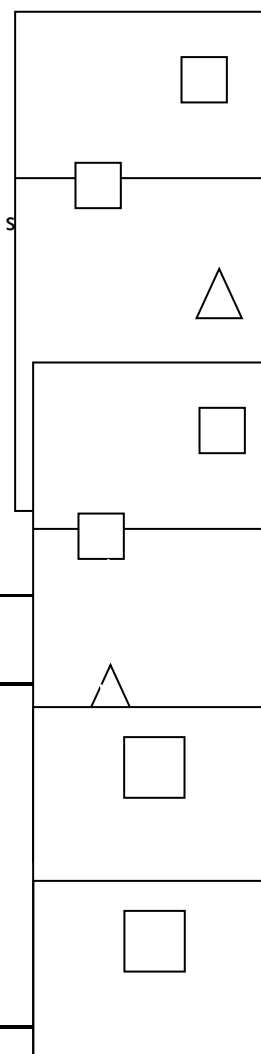
Defensivamente

Automaticamente a seguir ao ataque a equipa que atacou tem de **defender o ataque adversário**, a utilização do sistema defensivo de base 3:1:2 permite uma rápida evolução para os restantes sistemas defensivos. Caso a equipa que defenda execute um bolco, seja individual ou coletivo, os restantes elementos da equipa que não executam o bloco terão de se posicionar de forma estratégica para efetuarem a **proteção ao bloco**.

Para **receber o serviço** da equipa adversária devem ser designados cinco elementos recebedores e um distribuidor. Os recebedores devem colocar-se em “W” ou em “U” de forma a cobrirem a maior área possível do terreno de jogo.

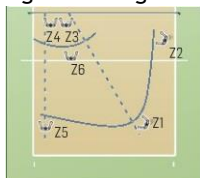
Tabela 14- sistema de jogo 6:0.

Sistema de jogo 6:	
Objetivo: Sistema facilmente compreendido e portanto, destinado para a iniciação do Voleibol	
Desvantagens	<ul style="list-style-type: none"> ☹ Dificulta a especialização dos jogadores; ☹ Limite tático é muito evidente.
Vantagens	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Todos os jogadores passam por todas as posições; ✓ O jogador executa todos os fundamentos técnicos; ✓ Possibilita o diagnóstico das potencialidades e limitações de cada jogador.
Defensivamente	
Receção ao serviço	
Receção em W	
Objetivo: Muito utilizado na fase de iniciação, posição 6 joga avançado.	
Vantagens: Cobre os espaços mais vulneráveis; exige pouca movimentação dos jogadores.	
Desvantagens: Os jogadores criam o habito de ficarem estáticos no jogo dificultando a evolução dos demais s recepção	
Receção em em U	
Objetivo: Mais avançado que o “W”; o jogador da posição 6 joga recuado.	
Vantagens: Exige maior atuação dos jogadores, prepara os jogadores para a tomada de decisão antecipada.	
Desvantagens: Posição 1 e 5 vulneráveis; dificuldade de gerir dos espaços.~	
Defesa ao ataque adversário (posicionamento inicial da defesa)	
Sistema 3:2:1	
Os defesas laterais (zonas 1 e 5) se encontram mais perto da linha central do que o do defesa central.	
Sistema 3:1:2	
O defesa central (zona 6) encontra-se mais perto da linha central do que dos defesas laterais.	

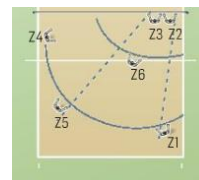


Proteção ao bloco

No bloco duplo o jogador da zona 6 é o responsável pelas bolas colocadas por cima do bloco, ataques curtos, independentemente que o bloco seja em zona 2 ou zona 4, se o bloco for realizado na zona 4, o jogador de zona 5 fica responsável por defender a “paralela”, o jogador de zona 1 defende a “grande diagonal” e o jogador de zona 2 defende “pequena diagonal.” Caso o bloco seja realizado na zona 2 o jogador de zona 4 defende “pequena diagonal” o jogador de zona 5 defende a “grande diagonal” e o jogador de zona 1 defende a “paralela”.



Bloco duplo em - zona 4



Bloco duplo - zona 2

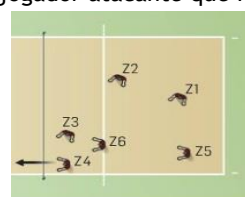
Ofensivamente

Proteção ao ataque

Na proteção ao ataque, os jogadores das posições 6 e 3 aproximam-se do jogador atacante que realiza a ação de remate.



Proteção ao ataque – zona 2



Proteção ao ataque – zona 4

Módulo 2 - Análise do envolvimento de aprendizagem

Recursos Espaciais

Para a leção desta unidade didática a Escola Secundária quinta das Palmeiras disponibiliza tanto espaços interiores como nos espaços exteriores. Contudo, é de realçar que no Inverno inevitavelmente as aulas têm de ser lecionadas no pavilhão tendo que partilhar esse mesmo pavilhão com outra turma.

A escola é constituída por um pavilhão multidesportivo, um ginásio destinado essencialmente às modalidades gímnicas e artísticas e dois espaços exteriores.

A rotatividade nos espaços faz-se de acordo com estabelecido pelo grupo de educação física. Assim, esta rotatividade tem em consideração três espaços o pavilhão, o exterior e o ginásio. Cada professor tem direito ao pavilhão ou ao ginásio ou ao exterior consoante as rotações, sempre que chova o professor que está a lecionar a aula no pavilhão terá de partilha-lo com o professor que se encontra no exterior.

Recursos Temporais

No horário da turma do 10°C, estão destinados dois momentos para a Educação Física, um bloco de 90min à Segunda-Feira, das 10h05min. às 11h35min, e ainda um bloco de 90min à Quarta-Feira, das 11h:45min às 13h15min.

No horário da turma do 11ºB, estão destinados dois momentos para a Educação Física, um bloco de 90min à Quarta-Feira, das 15h05min. às 16h35min, e ainda um bloco de 90min à Sexta-Feira, das 10h:05min às 11h35min.

Recursos Materiais

Tabela 15- Recursos materiais.

Material:	Quantidade:
Bolas	20
Rede	1
Postes	2
Varetas	0
Arcos	5
Campo	1
Marcadores	20
Coletes (varias cores)	20
Apito	2

Recursos Humanos

Para que todo o processo de ensino e de aprendizagem se processe de forma positiva nos alunos, a Escola Secundaria Quinta das Palmeira conta com a participação dos professores os próprios alunos, e os funcionários que prestam toda a sua colaboração para criação de um ambiente harmonioso.

Assim, ao longo 1º período estarão presentes nas aulas de Educação física 27 alunos que constituem a turma do 10°C, dos quais 18 pertencem ao sexo feminino e 9 ao sexo masculino, ao longo do 2º período estarão presentes 26 alunos que constituem a turma do 11º B, dos quais 14 pertencem ao sexo feminino e 12 ao sexo masculino. Para além dos aluno, estará presente o professor estagiário responsável pela lecionação da disciplina, o professor orientador Nuno, pelos restantes estudantes estagiários pertencentes ao núcleo de estágio (Mariana Andrade e Marco Pacheco) bem como supervisionada pelo orientador de estágio da Universidade da Beira Interior, o professor Júlio Martins.

Segurança

De forma a evitar situações potencialmente perigosas e causadoras lesões graves é de extrema importância estar atento às questões de segurança.

Desta forma os alunos devem ter em consideração algumas regras fundamentais para a criação de um ambiente seguro durante a leção da aula, tais como:

- ✓ No início da aula verificar o piso do campo/pista e recolher objetos que possam ser potencialmente prejudiciais para a prática de exercício físico;
- ✓ Não utilizar relógios, colares, pulseiras e brincos, que possam provocar ferimentos nos colegas ou no próprio aluno;
- ✓ Não realizar a aula com os cordões das sapatilhas desapertados;
- ✓ Exigir o uso de equipamento adequado para a aula de educação física (evitar botões e fechos nas calças);
- ✓ Não utilizar o material sem ordem do professor.

Modulo 3 - Análise dos alunos

Este módulo é destinado à análise dos alunos, daí ser muito importante que o professor saiba caracterizar o tipo de habilidades praticado pelos alunos, permitindo-lhe a utilização da metodologia de ensino mais adequada, bem como a correta seleção dos conteúdos programáticos a serem abordados na aula. Para que a intervenção de qualquer professor seja eficaz e concreta, é necessário apurar o nível em que os alunos se encontram.

Estrutura da turma

A turma do 10º C é constituída por 27 alunos, dos quais 18 pertencem ao género feminino e 9 ao género masculino. As idades situam-se entre os 15 e 16 anos, sendo a média das mesmas de 15,5 anos. Pode-se verificar que as suas experiências e preferências em relação ao Voleibol são baixas.

Análise inicial dos alunos

A realização de um primeiro momento avaliativo realiza-se na primeira aula da Unidade Didática. Este momento deverá fornecer dados que, depois de devidamente analisados e tratados, deverão resultar em informação pertinente, sugerindo níveis de aprendizagem para os alunos.

Assim, a primeira avaliação - Avaliação Diagnóstica (AD) - contemplará os elementos básicos definidos no programa, e pelo conhecimento prévio da turma. Sendo assim, irá ser avaliado individualmente o passe alto de frente, de costas, a manchete, os deslocamentos, a posição base, o serviço por baixo, o serviço por cima e o remate em apoio. Coletivamente irá ser avaliado jogo 4x4 ao nível da tática ofensiva e da tática defensiva tendo em consideração os conteúdos programáticos do grupo disciplinar de educação física.

O grupo disciplinar de educação física define um nível parte avançado para o 10º ano de escolaridade a avaliação diagnóstica foi então baseada nos itens abaixo referidos:

- Em situação de jogo 4x4 realiza:
 - **Ações técnicas** - serviço por baixo / por cima, manchete, passe alto de frente / de costas, remate, amorti, bloco, deslocamentos, posições ofensiva e defensiva básica.

- **Ações táticas** - papel de passador, finalização (remate, passe colocado, amorti), atitude defensiva, recepção, proteção do companheiro e bloco.

Ao realizar uma breve análise dos resultados da avaliação diagnóstica, fiquei surpreendida com os resultados, deparando-me com uma média geral de 11,4 valores, a generalidade dos alunos executou com grande dificuldade os gestos técnicos exigidos na avaliação diagnóstica. Sendo que, a média da turma nos gestos técnicos serviço por cima e remate em apoio é negativa. De todos os gestos técnicos, o que mais os alunos revelaram dificuldade foi o remate em apoio tendo revelado uma média de 8,6 valores. Apesar dos outros gestos técnicos não totalizarem média negativa, as médias foram muito baixas demonstrando que o nível dos alunos é baixo, tal como se verificou grande dificuldade nesta modalidade.

Com a avaliação diagnóstica concluída, é de constatar que a turma se encontra num nível elementar e não avançado como deveria de estar. Esta conclusão teve por base os itens estabelecidos pelo grupo disciplinar de educação física.

Assim todos os exercícios que irei propor serão de nível elementar com o objetivo de alcançar o nível avançado. Os exercícios irão ter diferentes graus de dificuldade partindo sempre de formas reduzidas e simplificadas para formas mais complexas e do geral para o específico.

Para garantir a máxima segurança dos alunos, todas as aulas devem decorrer sob o controlo do professor, devendo este interagir com todos os alunos, dedicando especial atenção àqueles com nível de habilidade inferior, ajudando-os no cumprimento das suas tarefas, e por isso na concretização dos objetivos.

Módulo 4 - Extensão e sequência dos conteúdos

A seleção dos conteúdos de ensino desta turma será feita com base na estrutura de conhecimentos previamente estabelecida (Módulo 1), nas condições de aprendizagem, no nível dos alunos, nos programas da disciplina desta escola e na avaliação diagnóstica. A avaliação inicial é uma avaliação diagnóstico que tem como principal objetivo fornecer ao professor os elementos orientadores dos níveis de desempenho dos alunos no início de uma unidade didática, é um ponto de referência para detetar as causas subjacentes de eventuais dificuldades de aprendizagem e situar os alunos ao nível do programa da matéria

Este tipo de avaliação é de extrema importância, na medida em que ela é o principal elo de ligação para a etapa do planeamento. O professor só pode promover o sucesso pedagógico se reconhecer as principais dificuldades e potencialidades dos seus alunos) desta forma irei abordar os conteúdos de forma a proporcionar aos mesmos o conhecimento das principais regras da modalidade. Outro objetivo, para além do que já foi referido será melhorar as capacidades físicas dos alunos.

Nos conteúdos abordados, será realizado em todos os exercícios desmantelamento da técnica desportiva, partindo do movimento ou ação mais simples até chegar ao movimento completo, decompondo cada uma das habilidades em partes até chegar à ação final. Ao

utilizar esta estratégia pretende-se que os alunos sejam capazes de compreender e aprender da melhor forma possível as técnicas inerentes à habilidade em questão.

Os objetivos comportamentais terão uma sequência lógica de aprendizagem, cuja evolução vai depender da capacidade de assimilação dos alunos e aquisição dos comportamentos motores.

Cada aula será iniciada com uma pequena revisão dos conteúdos abordados na aula anterior, seguindo-se a transmissão de informação referente aos conteúdos e objetivos da aula, focando os pontos essenciais.

Sempre que possível, a mobilização geral (aquecimento) será realizada através de jogos lúdicos o mais específicos possível relativamente aos conteúdos de cada aula, de forma a proporcionar aos alunos já alguma aprendizagem.

Unidade didática

Tabela 16 - Extensão dos conteúdos.

	Aulas									
	Conteúdos	1/2	3/4	5/6	7/8	9/10	11/12	13/14	15/16	17/18
Técnica	Posição base	AD	E	E	E	C			R	Avaliação Sumativa
	Deslocamentos	AD		E	E	E	C		R	
	Passe alto de frente	AD	E	E	E	E	E	C	R	
	Manchete	AD		E	E	E	E	C	R	
	Passe alto de costas	AD				T/E	E	E	E	
	Serviço por baixo	AD		E	E	E	E	C	R	
	Serviço por cima	AD				T/E	E	E	E	
	Remate em apoio	AD						E	E	
Situações de jogo	Jogo 1x1	AD	E	E	E	EC				
	Jogo 2x2				E	E	E	E/C		
	Jogo 3x3						E	E	E	
	Jogo 4x4	AD						E	E	

Legenda: A.D.- Avaliação diagnóstica; T- Transmissão; E- Exercitação; C- Consolidação; R- Revisão; AS- Avaliação Sumativa.

Domínio das atitudes e valores/ Conceitos psicossociais	
Assiduidade e pontualidade; Responsabilidade; Criatividade; Interesse e motivação; Cooperação	Estes conteúdos vão sendo abordados consoante se justifique o seu maior/menor desenvolvimento ao longo das aulas.
Domínio dos conhecimentos, aptidões e capacidades.	
1. Dimensão Cognitiva (aula)	2. Dimensão psicomotora
1.1.Cultura Desportiva	2.1.Aptidão física
Regras de segurança e conhecer as ajudas	Força
Terminologias	Equilíbrio
Zelar pela segurança dos colegas.	Flexibilidade
Ter conhecimento dos elementos gímnicos	Orientação
Vão sendo desenvolvidos de forma integrada no decorrer das aulas	

Justificação da unidade didática

Esta unidade didática foi elaborada para uma turma de alunos do 10º ano. Esta engloba 18 blocos de 45 minutos, distribuídos entre 22 de Setembro de 2014 e 19 de Novembro de 2014.

Para a definição dos conteúdos a lecionar e posteriormente avaliar, foi tido em consideração uma série de aspetos, o planeamento anual de educação física, o programa do Ministério da Educação, as características da turma e os equipamentos disponíveis na escola.

Como se pode observar no quadro Vickers, baseado em de J. Vickers (1989), a primeira aula foi destinada à realização de uma avaliação diagnóstica, através do jogo e de alguns exercícios que promovam o que se pretende avaliar, de forma a observar o nível em que se encontram os alunos e para ver quais e de que forma serão os conteúdos a abordar nas aulas seguintes.

De salientar que a turma tem uma razoável disponibilidade motora, sendo que os alunos não são empenhados nem interessados por esta modalidade, demonstrando também pouca motivação para a prática. Sendo necessário, cuidados disciplinares para manter a atenção dos alunos na tarefa.

Após a AD feita tive em conta os aspetos técnicos onde a turma demonstrou maior dificuldade, assim, despendi mais tempo para esses aspetos.

Apesar de se verificar que a turma é heterogénea, considerei todos os alunos no mesmo nível, ou seja nível elementar. Na avaliação diagnóstica, como referido anteriormente, os alunos demonstraram uma organização de jogo (4x4) muito confusa, acabando por se verificar uma descaracterização do jogo, dificuldades em desenvolver o jogo

coletivo, pois os alunos jogam com eles próprios (passam a bola ao primeiro toque para o campo adversário), jogo com bola sistematicamente no chão não existindo a conservação da bola no ar, tendencialmente revelaram grandes dificuldades no passe alto, na manchete, no serviço por baixo, nas deslocamentos (dificuldades no enquadramento com a bola) e ainda mais dificuldade no remate em apoio e no serviço por cima.

Como tal, acho benéfico numa primeira fase, uma constante exercitação da manchete, do passe alto de frente, do serviço por baixo e coordenar eficazmente com o seu companheiro. Por isso mesmo a introdução do jogo 1x1, 2x2 e 3x3 com cooperação para que assimilem mais facilmente e cooperem melhor um com o outro, tal como pretendo promover a conservação da bola no ar e se eventualmente a turma evoluir exponencialmente introduzir o jogo 4x4.

Como referido anteriormente as habilidades motoras a ensinar, foram escolhidas tendo em conta a avaliação diagnóstica. A nível técnico optei por não abordar o bloco e o amorti, a nível tático a proteção ao bloco e proteção ao ataque numa tentativa de aprofundar todas as ações técnico-táticas referidas anteriormente primeiro. No entanto, se os alunos progredirem nos conteúdos referentes à finalização poderá ser integrado o lançamento em suspensão. Assim, e já que os alunos revelam dificuldades ao nível da conservação da bola no ar e sendo esta a base do voleibol, optei por abordar o passe alto e frente e o jogo 1x1 na terceira para que os alunos aprimorassem este gesto técnico, tendo abordado posteriormente a manchete, os deslocamentos e o serviço por baixo na quinta aula.

A tática ofensiva coincidirá com a introdução dos jogos 1x1, 2x2 e 3x3 de passe e receção/defesa em passe, através da necessidade de deslocamentos de forma a enquadrar com a bola. Posteriormente será abordada a finalização, aquando da introdução do remate em apoio e o passe colocado. Já na tática defensiva será iniciada introduzida em simultâneo da tática defensiva.

No que diz respeito à avaliação sumativa irá ser realizada através de uma serie de exercícios e jogo formal tal como na avaliação diagnóstica.

A partir da décima terceira aula já estarão introduzidos todos os conteúdos abordados na unidade didática, assim nas seguintes aulas, irá haver exercitação desses mesmos conteúdos e consolidação só de alguns conteúdos de modo a que na décima sétima seja feita uma consolidação e revisão percebendo assim qual foi a evolução dos alunos e verificar se estão preparados e sem dificuldades de exercitação para a décima oitava aula onde será feita a avaliação sumativa.

Para a explicação dos gestos técnicos utilizarei a demonstração pelo professor ou pelos alunos, com referência atempada às componentes críticas, podendo também ser utilizados meios audiovisuais e gráficos. Sempre que possível serão utilizados exercícios lúdicos de modo a facilitar a aprendizagem e aumentar a motivação. Utilizar-se-ão circuitos por estações/tarefas como meio de aumentar o tempo potencial de aprendizagem e diminuir o tempo de espera.

Ao longo da unidade didática, serão avaliados: o domínio das atitudes e valores e o domínio das atitudes e valores/ conceitos psicossociais que estão presentes em todas as aulas e serão também alvo de avaliação final.

Caso os conteúdos não se ajustem devidamente à turma procederei então a um reajuste dos mesmos.

Definição dos objetivos de ensino

Cultura Desportiva

O Aluno:

- Reconhece todas as linhas e marcações do campo de Basquetebol bem como o cumprimento e o significado de cada uma delas;
- Tem conhecimento e aplica as principais regras do jogo quer em situação de jogador quer em situação de árbitro;
- Conhece o objetivo do jogo e o modo de execução das principais ações técnico-táticas.

Habilidades Motoras

O Aluno:

Ao nível técnico:

- O aluno realiza passe de frente alto, posição base, manchete, serviço por baixo deslocamentos posicionando-se corretamente no momento ofensivo e defensivo, demonstrando empenhamento em participações individuais e coletivas, aplicando as regras da modalidade.

No ataque em situação de jogo 1x1, 2x2 e 3x3 :

- Realiza serviço por baixo ou por cima para iniciar o jogo, orientando-o para uma zona específica dentro das marcações do campo;
- Adota uma posição dinâmica que lhe permita sustentar a bola;
- Imprime à bola uma trajetória áerea que permita ao colega alcançá-la atempadamente (jogo de cooperação);
- Orienta o ataque para criando dificuldades para uma zona do campo difícil de alcançar pelo adversário (jogo de oposição).

Na defesa em situação de jogo 1x1 2x2 e 3x3:

- Observa a trajetória da bola e desloca-se atempadamente para a defender;

Fisiologia do treino

Aluno:

- Desenvolve as capacidades coordenativas gerais; a resistência; a força; a velocidade; a flexibilidade cumprindo sem perda de rendimento os exercícios propostos pelo professor.

Conceitos psico-sociais

- ☑ Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
- ☑ Cumpre as regras de segurança, bem como a preparação, arrumação e preservação do material;
- ☑ Aceita as decisões de arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
- ☑ Assume compromissos e responsabilidade de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.

Modulo 5 - Configuração da avaliação

A configuração da avaliação é muito importante uma vez que permite situar o aluno em relação aos objetivos propostos por parte do professor. Assim consideram-se três situações diferentes na avaliação desta unidade didática:

- ✓ Avaliação Diagnóstica
- ✓ Avaliação Formativa
- ✓ Avaliação Sumativa

Avaliação sumativa

Este tipo de avaliação tem como principal objetivo o balanço final da unidade didática. É após a realização desta avaliação que o professor analisa se os objetivos inicialmente propostos foram, ou não, cumpridos. É também um ponto de partida para a aquisição de um maior desempenho do professor, na medida em que se este fizer uma reflexão crítica, poderá ver o que de melhor ou de pior se verificou no processo ensino-aprendizagem.

A avaliação sumativa corresponde à fase de balanço das aquisições da atividade, ou seja, tem como finalidade classificar os alunos no final da unidade didática de basquetebol.

Este tipo de avaliação realça os resultados da aprendizagem relativamente aos objetivos. No que diz respeito ao tipo de informação que a avaliação nos transmite podemos dizer que é uma informação geralmente global visando uma classificação ou nota.

Relativamente ao tipo de avaliação esta será feita em termos das componentes críticas, visando a verificação das aquisições em relação aos critérios previamente colocados.

Como é uma avaliação de final de período, ou de término de uma unidade didática, tem um carácter classificativo.

No término de cada aula será realizada a revisão e extensão dos conteúdos abordados, assim como serão referidos os conteúdos da aula seguinte.

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. Este tipo de avaliação realça os resultados de aprendizagem relativamente aos objetivos, compara os diferentes resultados obtidos pelo mesmo aluno e tenta identificar as causas do sucesso e do insucesso de aprendizagem.

A avaliação formativa permite acompanhar todo o processo de ensino-aprendizagem, fazendo os ajustes que se entendem necessários, quer ao nível dos conteúdos, quer ao nível dos objetivos operacionais. É neste sentido que se torna importante a utilização do questionamento como método de ensino, como forma de verificar se a informação tem sido clara, objetiva e assimilada pelos alunos.

Este tipo de avaliação permite avaliar qualitativamente os alunos de uma forma sistemática e contínua. A grande vantagem deste tipo de avaliação é a “constante e atualizada informação” sobre o nível de desempenho dos alunos, num determinado momento, ou período.

Critérios de avaliação

De acordo com a legislação em vigor, os critérios gerais de avaliação, aprovados em reunião de Conselho Pedagógico, e as competências específicas definidas para a disciplina de Educação Física do 1º Secundário, os alunos serão avaliados tendo como referência:

Tabela 17 - Critérios de avaliação do secundário.

Secundário	Valor percentual
Domínio das Atitudes e Valores	20
Domínio dos Conhecimentos, Aptidões e Capacidades	80
• Dimensão Cognitiva:	35
o Aula	15
o Trabalho	10
o Teste	10
• Dimensão Motora	40

○ Aptidão Física	10
○ Habilidades motoras (U.D.)	30

Tabela 18 - Critérios de avaliação alunos com atestado.

Alunos com Atestado Médico	Valor percentual
Domínio das Atitudes e Valores	30
Domínio dos Conhecimentos, Aptidões e Capacidades	70
• Aula	30
○ Questões em aula	10
○ Arbitragem	10
○ Ajuda na organização da aula	10
• Trabalho	20
• Teste	20

Domínio das atitudes e valores

Tendo em conta os conceitos pré-definidos e os que considero mais importantes estarem presentes nas minhas aulas, os alunos serão classificados consoante a sua prática. Desta forma, no final do período os alunos serão avaliados consoante aquilo que demonstraram ao longo do mesmo e serão classificados numa escala de 0 a 20 valores, tendo em conta a presença ou não dos comportamentos pretendidos:

Tabela 19 - Níveis de avaliação do domínio das atitudes e valores/ conceitos psicossociais.

Domínio das Atitudes e Valores/Conceitos Psicossociais	
Conceitos psicossociais	Níveis
Cooperação; Responsabilidade; Criatividade; Empenho; Pontualidade Concentração; Assiduidade Motivação e Respeito.	Nível 1 (0 - 4 valores) - Executa apenas um ou dois dos comportamentos observados.
	Nível 2 (4 - 8) - Executa três ou quatro dos comportamentos observados.
	Nível 3 (8 - 12 valores) - Executa cinco ou seis dos comportamentos observados.
	Nível 4 (12 - 16 valores) - Executa sete ou oito dos comportamentos observados.
	Nível 5 (16 - 20 valores) - Executa nove ou dez dos comportamentos observados

Domínio dos Conhecimentos, Aptidões e Capacidades

Dimensão cognitiva

Tabela 20- Definição da avaliação da dimensão cognitiva.

Domínio dos Conhecimentos, Aptidões e Capacidades

Aula (Cultura Desportiva)

A avaliação da cultura desportiva para além de ser realizada durante as aulas em situações práticas (conhecimento e aplicação do regulamentos, conhecimento e utilização da terminologia e conhecimento das técnicas de execução) será feita também através de relatórios das aulas.

Dimensão motora

Relativamente a esta aos elementos gímnicos da ginástica de solo, os alunos vão ser avaliados na realização de uma sequência gímnica (proposta pelo professor), com o encadeamento dos vários elementos gímnicos realizados nas aulas. Além desta avaliação, o aluno vai também ser avaliado na execução técnica de cada elemento executado nessa sequência.

Tabela 21 - Níveis da performance dos alunos nos diferentes conteúdos ao nível das habilidades motoras.

Domínio dos conhecimentos, aptidões e capacidades	
Dimensão motora (Habilidades motoras)	
Nível 1 - Realiza zero ou um critério de êxito.	
Nível 2 - Realiza gesto técnico com muita dificuldade, realizando os gestos técnicos com muitos erros técnicos, apenas realiza um critério de êxito necessitando inclusive de ajuda;	
Nível 3 - Realiza o gesto técnico com alguma dificuldade, com poucos erros técnicos, realiza dois critérios de êxito necessitando de ajuda.	
Nível 4 - Realiza o gesto técnico sem ajuda e com poucos erros técnicos. Realiza três critérios de êxito.	
Nível 5 - Realiza o gesto técnico sem ajuda e sem erros técnicos, realizando todos os critérios de êxito.	

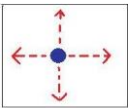
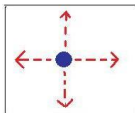
Tabela 22 - Níveis da performance dos alunos nos diferentes conteúdos ao nível da aptidão física.

Domínio dos conhecimentos, aptidões e capacidades	
Dimensão Motora (Aptidão física)	Nível
Força	Nível 1 - Revela enormes carências nas 4 capacidades.
Equilíbrio	Nível 2 - Revela alguma carência nas 4 capacidades. Nível 3 - Revela algum desempenho nas 4 capacidades.
Flexibilidade	Nível 4 - Revela bastante desempenho nas 4 capacidades.
Orientação	Nível 5 - Revela imenso rigor e desempenho nas 4 capacidades.

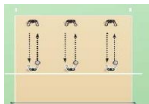
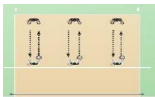
Módulo 6 - Progressões de ensino de aprendizagem

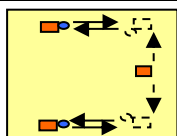
Voleibol

DESLOCAMENTOS

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESQUEMA	DESCRIÇÃO
Exercitação dos deslocamentos nas diferentes direções associado ao treino do tempo de reação.		Os alunos dispostos em xadrez à frente do professor realizam deslocamentos em passo caçado na posição média para a frente, para os lados e para trás consoante a sinalética do professor.
Exercitação dos deslocamentos nas diferentes direções	-----	Deslocamento em passo caçado, pelas linhas laterais, rede e linha final. Os alunos em deslocam-se para frente, para trás e para os dois lados consoante o local do campo em que se encontram.
Exercitação dos deslocamentos com posterior enquadramento com a bola.		Os alunos dispostos dois a dois realizam auto-passe e passe para o colega. Quando o professor sinalizar, o aluno que tem a bola realiza vários auto-passes, enquanto o outro executa dois passos caçados para a frente, dois para trás e dois para os lados. Seguidamente continuam a passar a bola entre si.

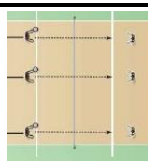
PASSE ALTO DE FRENTE

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESQUEMA	DESCRIÇÃO
Exercitação da posição base do passe.	-----	Sentir e interiorizar a posição base de passe sem bola. Os alunos deslocam-se pelo terreno e quando o professor sinalizar devem colocar-se na posição de passe de frente.
Execução da posição base do passe segurando a bola acima da cabeça.	-----	O aluno com bola coloca-se na posição de passe segurando a bola. Seguidamente atira a bola ao ar com o auxílio de todo o corpo.
Exercitação do passe individualmente promover o controlo da bola.	-----	Os alunos dispersados pelo terreno de jogo realizam sucessivos auto-passes, olhando para a frente entre os passes de forma a evitar os colegas.
Exercitação do passe controladamente.		Dispostos a pares o aluno com bola atira para o colega e este executa auto-passe e passe. Quando o professor ordenar trocam de funções.
Conservação/controlo da bola no ar em passe e autopasse.		Dispostos a pares o aluno com bola atira para o colega e este executa auto-passe e passe. Quando o professor ordenar trocam de funções.
Exercitação do passe, deslocamentos e precisão do passe.		Em grupos de três, dois alunos com uma bola cada, lançam um de cada vez para o outro elemento que ocupa a linha final, e este, deslocando-se em passo caçado, executa passe direto sempre com o



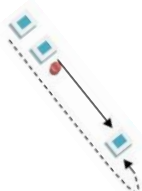
pé exterior avançado (se passar para o colega que está na linha lateral direita, o pé direito deve estar avançado no momento do passe; se estiver do lado esquerdo é o pé esquerdo que avança).

Exercitação do passe através do jogo cooperação 1x1.



Os alunos em pares realizam auto-passe e passe entre si, sem deixar cair a bola. Aqui podemos introduzir um pouco de competição através do jogo de cooperação 1x1. Ganha a equipa que conseguir executar mais passes sem que a bola contacte o solo.

Exercitação do passe de frente com deslocamentos.



Em grupos de três (dois elementos de um lado e um do outro), a bola sai do lado que tem dois elementos em auto-passe e passe para o colega da frente e desloca-se para trás do colega que recebe a bola em passo caçado sempre de frente para a bola. Este realiza auto-passe e passe para o outro.

Exercitação do passe através do jogo cooperação 1x1.



Os alunos em pares realizam passe direto entre si, sem deixar cair a bola. Aqui podemos introduzir um pouco de competição através do jogo de cooperação 1x1. Ganha a equipa que conseguir executar mais passes sem que a bola contacte o solo.

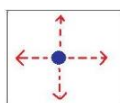
MANCHETE

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

ESQUEMA

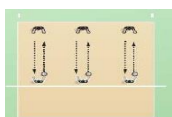
DESCRIÇÃO

Exercitação da posição de base da manchete.



Sentir e interiorizar a posição base de manchete sem bola. Os alunos deslocam-se pelo terreno e quando o professor sinalizar devem colocar-se na posição de manchete.

Exercitação da manchete controladamente.



Agrupados aos pares, o aluno com bola atira para o colega e este devolve em manchete. Quando o professor sinalizar trocam de funções.

Exercitar a manchete introduzindo os deslocamentos.



Cada aluno com uma bola realiza manchete para o ar, deixa a bola bater uma vez no solo e executa exatamente o mesmo.

Exercitar a manchete introduzindo os deslocamentos.



Continuando com pares, um dos alunos realiza serviço por baixo para os lados ou para a frente e o outro desloca-se e executa auto-passe em passe de frente e devolve em manchete. Numa evolução poderíamos retirar o auto-passe.


Exercitação da manchete em contexto de receção ao serviço.

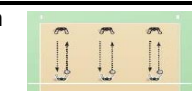


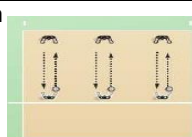
Com a mesma disposição, o aluno com bola executa serviço por baixo e o outro devolve em manchete direta e dirigida. De modo a motivar os alunos, a manchete pode ser dirigida para uma zona definida. Quem acertar mais vezes ganha.

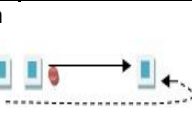
Exercitação da manchete em

Sequência de cooperação entre os pares realizando auto-passe em

cooperação entre pares.		passe e manchete dirigida. O par que conseguir executar mais trocas de bola consecutivas ganha.
-------------------------	---	---

Exercitação da manchete em cooperação entre pares.		Sequência de cooperação entre os pares realizando auto-passe em manchete e devolução em passe de frente.
--	---	--

Exercitação da manchete em cooperação entre pares.		Sequência de cooperação entre pares realizando auto-passe em manchete e devolução em manchete. Aumentando a dificuldade, executar o mesmo com manchete direta.
--	---	--

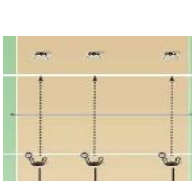
Exercitação da manchete com deslocamentos.		Em trios, dois de um lado e um do outro. A bola inicia do lado que possui 2 alunos realizando manchete e dirigindo-se para a coluna da frente.
--	---	--


SERVIÇO POR BAIXO

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESQUEMA	DESCRIÇÃO
-----------------------	---------	-----------

Exercitação da posição base do serviço por baixo.	-----	Sentir e interiorizar a posição base de serviço por baixo sem bola. Os alunos dispõem-se aleatoriamente e devem executar várias vezes o serviço por baixo.
---	-------	--

Exercitação da técnica do serviço por baixo.	-----	Grupos de dois dirigidos para uma parede. O aluno com bola executa o serviço por baixo e o colega corrige os principais erros.
--	-------	--

Exercitação da precisão no serviço.		Mesmos grupos, um de cada lado da rede. O jogador com bola deve tentar acertar (em serviço por baixo) nas várias zonas previamente marcadas (arcos de ginástica). O exercício deve ser realizado alternadamente. Quem acertar mais vezes ganha.
-------------------------------------	---	---

Exercitação da precisão no serviço.		Mesma disposição, mas desta vez o aluno terá apenas um alvo a atingir (cone alto). O exercício deve ser realizado alternadamente. Quem acertar mais vezes ganha.
-------------------------------------	---	--

Exercitação da precisão no serviço.	-----	Exatamente o mesmo exercício, mas desta vez o alvo é o colega que se deve deslocar pelo terreno disponível.
-------------------------------------	-------	---

Exercitação da precisão no serviço.	-----	Como forma de dificultar ainda mais a ação dos alunos poderemos diminuir o alvo ou colocá-lo mais distante da execução
-------------------------------------	-------	--

3.2.2. Planeamento

Segundo Padilha (2001) “o ato de planejar é sempre processo de reflexão, de tomada de decisão sobre a ação, processo de previsão das necessidades e da racionalização de emprego dos meios (materiais) e recursos (humanos) disponíveis, visando a concretização de objetivos, em prazos determinados e etapas definidas, a partir do resultado das avaliações”.

A elaboração do Plano Anual constitui a primeira fase do planeamento e preparação do ensino.

O planeamento é referente à planificação anual das atividades letivas/unidades didáticas, esta planificação pretende sequenciar as unidades didáticas de ensino referentes ao 10º ano, tendo por base a turma do 10º C.

Assim, aquilo que é pretendido é integrar e sequenciar as unidades didáticas propostas pelo grupo de educação física da escola, estas são: Voleibol; Futsal; Atletismo; Corfebol; Ginástica de solo; Andebol; Badminton e Basquetebol.

As Unidades didáticas a serem abordadas em cada período já estavam estipuladas, no Período de 12 de setembro a 8 de junho, o grupo de educação física definiu o Futsal, Atletismo, Voleibol e Corfebol como sendo as primeiras matérias a serem abordadas.

No que diz respeito à planificação das unidades didáticas, apenas foi minha função distribuí-las consoante o calendário, o programa nacional de educação física, a lista de material existente para o trabalho de cada conteúdo e da rotação dos espaços, não descurando do número mínimo e máximo de aulas a serem lecionadas de cada modalidade.

Quanto à distribuição rotação dos espaços referentes às aulas de Educação Física, a turma do 10º C tem uma distribuição que posso considerar pouco uniforme ao longo do ano. Ou seja, não mantém sempre a mesma sequência, como por exemplo: nas primeiras semanas verifica-se a sequência, exterior-exterior-pavilhão-pavilhão-ginásio-ginásio noutras semanas já se verifica a sequência ginásio-pavilhão-exterior.

3.2.2.1. Turma 10º C

No horário da turma do 10º C, estão destinados dois momentos para as aulas de educação física, um bloco de 90min à Segunda-Feira, das 10h05min às 11h35min, e ainda um bloco de 90min à Quarta-Feira, das 11h:45min às 13h15min.

Todos os períodos letivos em todas as unidades didáticas foi realizada uma avaliação diagnóstica da modalidade, de forma a definir corretamente o nível dos alunos. Consoante o nível de dificuldades dos alunos definimos a turma como sendo elementar ou avançada podendo assim planificar as aulas tendo em conta esse mesmo nível.

Para o 1º período foram atribuídas as modalidades de voleibol, atletismo e futsal as aulas foram sendo selecionadas consoante o calendário de rotação dos espaços, ou seja, no

ginásio aquando a leção da modalidade de atletismo e no pavilhão e no exterior aquando a leção das modalidades de futsal e voleibol.

Os conteúdos estipulados a serem abordados nas diferentes unidades didáticas foram:

No voleibol: Ações técnicas - serviço por baixo e por cima, manchete, passe alto de frente / de costas, remate, amorti, bloco, deslocamentos, posição ofensiva e defensiva básica. Ações táticas - papel de passador, finalização (remate, passe colocado, amorti), atitude defensiva, receção e proteção do companheiro.

No futsal: Ações técnicas - receção e controlo da bola, remate, remate de cabeça, condução de bola, drible, finta, desmarcação, marcação, pressão, interceção e desarme. Ações táticas - penetração, finalização, passe e corte, passes ofensivos, desmarcação, marcação, dobrar, compensação e enquadramento com o guarda-redes.

No atletismo: Corrida de estafetas de 4x60m, 4x80m, 4x100m e corrida de barreiras (50 a 100m). Salto em comprimento, triplo salto e salto em altura (Fosbury Flop). Lançamento do peso de 3kg/4kg, lançamento do dardo lançamento do disco e lançamento do martelo.

Para o 2º período foram atribuídas as modalidades de ginástica, andebol e basquetebol as aulas foram sendo selecionadas consoante o calendário de rotação dos espaços, ou seja, no ginásio aquando a leção da modalidade de ginástica e no pavilhão e no exterior aquando a leção das modalidades de andebol e basquetebol.

Os conteúdos estipulados a serem abordados nas diferentes unidades didáticas foram:

No andebol: Ações técnicas - remate em suspensão e em apoio, fintas, mudanças de direção, deslocamentos ofensivos, posição base defensiva, colocação defensiva, deslocamentos defensivos, desarme, marcação de controlo e marcação de vigilância. Ações táticas - contra-ataque, desmarcação, ocupação equilibrada do espaço de jogo (trapézio ofensivo), passes ofensivos, finalização, situação 1x1, atitude defensiva, marcação individual e enquadramento do guarda-redes.

No basquetebol: Ações técnicas - drible, passe-receção, lançamento, ressalto, fintas, enquadramento ofensivo, posição básica defensiva, enquadramento defensivo, deslizamento e sobre marcação. Ações táticas - enquadramento defensivo e ofensivo, desmarcação, abrir linhas de passe, ocupação racional do espaço, contra-ataque, posição de tripla ameaça, passe e corte, situações de 3x2 ou 2x1, cinco aberto, aclaramento, fixação do adversário, fintas ressalto, posição defensiva básica, marcação individual e entreaajuda defensiva.

Na ginástica de solo: rodada, rolamento à retaguarda com passagem por apoio facial invertido, posição de equilíbrio (avião, bandeira), posição de flexibilidade (espargata, ponte), posições de força (posição angular), saltos, voltas e afundos.

Para o 3º período foram atribuídas as modalidades de badminton e a continuação da unidade didática andebol e atletismo as aulas foram sendo selecionadas consoante o calendário de rotação dos espaços, ou seja, no ginásio aquando a lecionação da modalidade de atletismo e no pavilhão e no exterior aquando a lecionação das modalidades de badminton.

Os conteúdos estipulados a serem abordados nas diferentes unidades didáticas foram:

No badminton: Em situação de jogo de singulares, o aluno desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante, utilizando os seguintes tipos de batimentos: serviço, curto e comprido, clear, lob, amorti, drive.

Em situação de exercício, o aluno remata na sequência do serviço alto do companheiro.

3.2.2.3. Reflexão da lecionação

O estágio pedagógico é o culminar de todos os anos de aprendizagem e torna-se essencial no processo de evolução e formação de futuro docente, pois trata-se de um processo muito exigente e supervisionado.

À medida que o estágio ia decorrendo ia realizando a análise do mesmo, ou seja ia realizando uma reflexão do trabalho desenvolvido, assim constatei a importância do exercício reflexivo acerca das minhas aprendizagens e do meu percurso como profissional de educação física. Esta introspeção é deveras importante e fundamental para aumentar a qualidade do meu desempenho como docente.

No presente ano letivo, posso referir que, foram, diversas significativas e motivadoras as aprendizagens adquiridas tal como as competências desenvolvidas e apreendidas, enriquecendo assim o meu conhecimento sobre a realidade escolar e toda a sua mecânica de atividade.

Uma das aprendizagens adquiridas foi ao nível das competências pedagógicas, tendo sido desenvolvidas no processo ensino-aprendizagem, sobretudo, na resolução de paradigmas e dificuldades que foram surgindo do contexto escolar. Exemplo disso foi a necessidade impreterível de alterar o plano de aula (devido a fatores externos como por exemplo: precipitação, condições espaciais entre outros) no decorrer da mesma, desenvolvendo assim a minha capacidade de inflexão.

Outra aprendizagem foi colocar em prática toda uma panóplia de conhecimentos teóricos das diferentes unidades didáticas, tendo sido essencial o acompanhamento do professor coorientador Nuno Rodrigues na transposição de conhecimentos.

Agora, com base nas fichas de observação realizadas ao longo do ano letivo irei cingir-me a três grandes dimensões de intervenção pedagógica na aula: Instrução, Gestão, Clima/Disciplina.

Instrução

A dimensão instrução mostrou ser um aspeto essencial a ter em conta aquando a lecionação de uma aula. No início do estágio pedagógico nomeadamente a primeira aula lecionada ao 10º C logo denotei ser, no geral, uma turma muito irrequieta e por vezes os alunos apresentavam comportamentos inadequados, fruto de alguma indisciplina. Devido a esta indisciplina senti alguma dificuldade em garantir uma boa qualidade de instrução durante os vários momentos de aula, uma vez que, as aulas começavam sempre “fora do horário” (devido ao atraso sistemático dos alunos e o “dever” de ter que esperar que cheguem), devido à indisciplina dos alunos a informação fornecida consumia bastante tempo de aula e como é claro devido à minha inexperiência como docente.

Ao nível da condução da aula, esta foi progressivamente mais eficaz aumentando o tempo de empenhamento motor e de aprendizagem.

No que se refere à instrução durante a parte fundamental da aula, as dificuldades iniciais expostas por mim fixaram-se sobretudo à pouca utilização do feedback motivacional durante o decorrer da aula, ou seja, ficava sempre muito ríspida e pouco entusiástica. Outra dificuldade que senti e que ainda permanece é a distribuição equitativa dos feedbacks entre todos os alunos, a meu ver é quase impossível realizar feedbacks equitativos uma vez que ao longo da aula é imprescindível o recurso a feedbacks individuais. Com o professor cooperante Nuno Rodrigues aprendi a focar-me mais nos feedbacks coletivos e a fornecer feedbacks motivacionais de forma mais entusiástica.

Ao longo das aulas e recorrendo a várias estratégias fui denotando melhorias significativas relativamente ao comportamento, refletindo-se nas aulas o que foi bastante gratificante.

Outros problemas com que me deparei na instrução e que fui sempre colmatando foi em relação à falta da revisão de conteúdos de aula para aula e a linguagem que utilizava que por vezes não era perceptível para os alunos fazendo com que a informação fornecida fosse pouco eficiente.

Gestão da Aula

Relativamente à gestão do tempo de aula, inicialmente apresentei algumas dificuldades na gestão dos tempos de aprendizagens e nas transições de exercícios que por vezes não eram muito fluentes, algumas vezes aquando a formação de grupos ocupava muito tempo útil de aula. Esta dificuldade estava associada sobretudo à má gestão do tempo nos períodos de instrução aos alunos), levando a que o tempo de empenhamento motor e de aprendizagem dos alunos fosse mais reduzido do que o planeado, tendo que muitas vezes reajustar os tempos de cada exercício. Uma das estratégias aconselhada pelo professor cooperante Nuno Rodrigues e aplicada com o objetivo de rentabilizar do tempo de prática dos alunos, é a estruturação de exercícios semelhantes de aula para aula, para que assim os alunos tenham tempo de assimilação.

Ainda em termos de gestão/organização da aula, outra das dificuldades com que me deparei foi na elaboração dos planos de aula, no campo particular de saber quais os exercícios a realizar, não devido ao desconhecimento dos objetivos pretendidos, mas sim devido a que os exercícios se enquadrassem à heterogeneidade dos alunos e que facilmente se adaptassem a essa mesma heterogeneidade para resolver eventuais dificuldades dos alunos na sua execução. Através do contributo e das sugestões do professor cooperante relativamente à organização da aula a mesma deixou de ser uma dificuldade evidenciada.

Clima/Disciplina na Aula

Neste parâmetro irei prenunciar-me relativamente ao controlo da aula e comunicação com os alunos.

Relativamente ao controlo da turma, este foi um ponto onde apresentei bastantes dificuldades no início pois como já foi referido a turma inicial era muito irrequieta e por vezes indisciplinados, sistematicamente demonstravam pouca atenção inviabilizando o que era proposto. De forma a colmatar esta dificuldade no final da aula falava com os alunos proactivamente fazendo-lhes ver que o seu comportamento não era o mais correto deixando claras as regras da aula.

De forma a conseguir um bom clima de aula, procurei criar uma relação de proximidade e de confiança com os alunos, de modo a que o empenho a atenção e a motivação dos mesmos fosse o/a pretendido/a. De forma evitar situações de mau clima e indisciplina na aula, uma das estratégias utilizadas foi a formação prévia e estratégica de grupos, isto é separar os alunos que tendencialmente perturbam a aula.

Segundo Shigunov (1997), ao nível da comunicação que se estabelece em todo o processo de ensino, o aluno adquire uma estabelecida informação, esta que deve servir para ajudar o indivíduo a tomar as decisões corretas sobre o movimento corporal, em função da realização eficiente da tarefa de que se trate. Assim sendo, a comunicação é um fator fulcral para o ensino e sem ela não existe ensino (seja qual for o tipo de comunicação).

Relativamente a este parâmetro, desde o início não revelei grandes dificuldades de comunicação, tendo como característica ser bastante audível e consistente.

Em suma, posso dizer que consegui alcançar os objetivos estipulados no início deste estágio, tendo ultrapassado todas as dificuldades e obstáculos sem desistir superando assim as minhas lacunas como docente. Assim, ao longo deste ano tive a oportunidade de tomar decisões corretas e incorretas, de ensinar e de acima de tudo de aprender. Não descurando em parte alguma o ambiente propício onde estive inserida e o acompanhamento imprescindível para o meu crescimento pessoal e acima de tudo profissional.

3.3. Recursos Humanos

A comunidade educativa da escola compreende: pessoal docente; pessoal não docente; equipa da saúde escolar e alunos.

Assim sendo no que respeita à constituição do pessoal docente, a escola conta com a colaboração de cerca de 81 professores do quadro de nomeação definitiva; 10 professores contratados e 3 professores estagiários. Relativamente ao pessoal não docente, 1 professor psicólogo educacional, 8 assistente técnicos e 23 assistentes operacionais.

Exercendo funções da equipa da saúde escolar, 1 médico e 2 enfermeiros.

Por último, a comunidade discente comporta um total de 910 alunos (128 alunos no 7º ano, 142 alunos no 8º ano, 141 alunos no 9º, 166 alunos no 10º ano, 172 alunos no 11º ano e 161 alunos no 12º ano) de ambos os géneros, estando estes compreendidos entre o 7º ano e o 12º ano.

3.4. Recursos Materiais

Relativamente às instalações a escola possui biblioteca, sala de estudo, vários laboratórios (física, química, biologia, fotografia, vídeo, som/radio, línguas, matemática e informática), sanitários, refeitório, bufete/bar, auditório, sala de informática, sala de professores, sala de diretores de turma, sala da associação de estudantes, sala da associação de pais, sala de convívio de alunos e sala de pessoal não docente. Paralelamente, e no âmbito da área curricular de educação física, contamos com um pavilhão desportivo/polivalente (destinado exclusivamente à lecionação de modalidades indoor e sendo unicamente utilizado por “uma turma de cada vez”), polidesportivo/polivalente ao “ar livre” (destinado à prática de jogos desportivos coletivos e atletismo (duas caixa de saltos) e balneários (femininos e masculinos). O ginásio compreende, numa das suas paredes, espaldares.

Nas aulas de educação física foram utilizados vários tipos de material consoante a modalidade que estava a lecionada a cada turma (ver tabela 23).

Tabela 23 - Material utilizado nas aulas de educação física.

Modalidade	Material disponível
Atletismo	Postes de salto em altura; elásticos; testemunhos de metal e pesos indoor e ferro; barreiras de metal / esponja / plástico school CS; mini barreiras de plástico; testemunhos de madeira, bolas de arremesso e blocos de partida.
Ginástica	Cordas grandes e pequenas; pandeireta; bolas de rítmica; arcos; tapetes; trampolim sueco e reuther; bock; plinto e mini-trampolim.
Badminton	Volantes, redes, postes de badminton, volantes e raquetes.
Basquetebol	Bolas e tabelas
Andebol	Bolas e balizas
Voleibol	Bolas de Voleibol, rede de Voleibol, postes de Voleibol.
Futsal	Bolas e balizas
Diversos	Coletes; sinalizadores de plástico; aparelhagem; bolas medicinais; cordas divisórias; cassetes de vídeos temáticos; cronómetro; fita métrica; balança, fita sinalizadora; sacos para material; camisolas de jogo; redes de baliza; fitas; sacos para bolas; balanças e guarda-sol.

3.5. Direção de Turma

A função do Diretor de Turma (DT) é uma função fundamental para o sucesso educativo dos alunos e da turma em geral, uma vez que este interfere diretamente com todos os elementos constituintes de todo o processo ensino aprendizagem, envolvendo assim, todos os professores, todos os alunos e todos os Encarregados de Educação (EE). Tendo em vista a importância do DT para todo o ensino aprendizagem, este reúne uma imensa lista de funções pedagógica.

As funções da direção de turma foram distribuídas por período a cada professor estagiário pelo nosso orientador de estágio no início do ano letivo. A mim coube-me o trabalho de direção de turma no 3º período, sendo orientada pelo professor Vítor Pinto, diretor de turma do 11ºB.

O horário estabelecido para o desempenho das funções de direção de turma ao longo do 3º período era às terças-feiras das 10h30min até às 11h:30min.

Ao longo destas reuniões foi sendo reportado pelo professor quais as principais tarefas que eram atribuídas a um diretor de turma, no início do período letivo e durante o ano letivo, então, o diretor de turma tem como função:

Realizar uma reunião, logo no início do período letivo, onde são eleitos os representantes de pais;

Inicialmente, realizar uma análise das fichas biográficas dos alunos, para posteriormente apresentar na reunião de Conselho de Turma uma breve caracterização da turma;

Organizar sistematicamente o Dossiê da Direção de Turma (arquivo de justificação de faltas, de tomadas de conhecimento dos encarregados de educação acerca algum assunto, entre outros);

Proceder à verificação semanal do número de faltas da turma, e em caso de os alunos terem atingido metade do limite de faltas a uma determinada disciplina, entrar em contacto com os Encarregados de Educação através do envio por carta de um impresso próprio a informá-los de tal situação;

Aquando algum aluno ultrapassava o limite de faltas, era preciso falar com o professor responsável pela disciplina para que este procedesse ao preenchimento do plano de recuperação das atividades de aprendizagem do aluno, para posteriormente informarmos o respetivo aluno e Encarregado de Educação do dia da prova;

Justificação de faltas através da plataforma TProfessor;

Deve realizar o PAP (Plano de Acompanhamento Pedagógico) da turma, este que se apresenta em constante construção ao longo do ano. Este PAP, contem diversos dados que são importantes para todos os professores que lecionam a turma, dados como, a listagem de todos os alunos da turma; as fotos; o horário da turma e o horário dos apoios; a caracterização da turma; os representantes de pais; os professores que lecionam a turma e qual o número de aulas previstas para cada disciplina, entre outros; deve reunir com os professores durante o ano letivo como forma de perceber, como estão os alunos nas diferentes disciplinas; outra função é a realização da caracterização dos alunos, com recurso a um questionário que lhes é aplicado no início do período. Esta caracterização permite ao diretor definir um perfil dos alunos, e poder ter um histórico dos alunos e da respetiva turma. Neste inquérito são inúmeros os dados recolhidos sendo que os mais importantes são: nome do aluno; idade; ano de escolaridade dos pais; idade dos pais; situação conjugal dos pais; composição do agregado familiar; disciplinas com maiores dificuldades; disciplinas preferidas; reprovações; profissão desejada para o futuro; possíveis problemas de saúde e meio e tempo de deslocação dos alunos;

Análise de todo o processo escolar de um aluno da turma, que apresentava distúrbios motores (motricidade fina) e que achamos que devia de ter um acompanhamento especial e participar na elaboração de um programa de apoio;

Participação em todas as Reuniões Intercalares, de Avaliação e de entrega das avaliações aos Encarregados de Educação, bem como em todas as reuniões prévias para receber indicações acerca da preparação das mesmas;

Preenchimento do documento das Informações Intercalares Individuais para fazer chegar a cada Encarregado de Educação, para os mesmos terem conhecimento das avaliações intercalares obtidas pelos seus educandos.

Todo este processo de diretora levou-me a perceber todos os processos que devem ser seguidos até se alcançar todo o conhecimento sobre a turma, conhecimento este que é essencial para uma lecionação equilibrada que corresponda às necessidades de cada um e que a turma seja encaminhada para alcançar o sucesso, conseguindo superar não só os problemas escolares como também os pessoais.

Em suma, esta prática permitiu-me desenvolver competências ao nível das tarefas de um diretor de turma e do grau de exigência desta função.

3.6. Atividades não letivas

Tendo em conta o Plano Anual de Atividades (PAA), as atividades planeadas e realizadas pelo grupo disciplinar de Educação Física são diversas e destinadas a diferentes tipos de população, sendo subdivididas nas atividades que decorrem em todo o ano letivo, como é o caso do Desporto Escolar e dos torneios (ponto 3.6.1), nas quais eu participei diretamente; das atividades que são organizadas pelo grupo de Estágio (ponto 3.6.2), nas quais fui eu e os meus colegas estagiários os responsáveis pela sua organização.

3.6.1. Atividades do Grupo Disciplinar

Desporto escolar

O Programa do Desporto Escolar para o quadriénio de 2013-2017 visa aprofundar as condições para a prática desportiva regular em meio escolar, como estratégia de promoção do sucesso educativo, de estilos de vida saudáveis, e de valores e de princípios associados a uma cidadania ativa. Pretende-se que este proporcione o acesso à prática de atividade física e desportiva a todos os alunos, contribuindo para a formação integral dos jovens e para o desenvolvimento desportivo nacional. (Programa do Desporto Escolar 2013-2017).

Assim, o grupo disciplinar de educação física, tem como objetivo de promover o gosto pela prática da atividade física, como forma de transmitir aos alunos a importância da criação hábitos de vida saudável (que passa inevitavelmente pela prática ativa de desporto), oferece aos seus alunos diversas modalidades que estes podem praticar.

Na Escola Secundária Quinta das Palmeiras existe Desporto Escolar de Basquetebol, Futsal, Ginástica acrobática, Badminton e Multiactividades ao ar livre.

No início do ano letivo, em reunião, o nosso orientador informou-nos sobre quais seriam as modalidades, das quais ele era responsável e conseqüentemente, nós, estagiários iríamos acompanhar ao longo do ano letivo. Estas modalidades dizem respeito ao badminton e às multiatividades de ar livre para além destas duas modalidades, por opção minha e pelo gosto pela modalidade, acompanhei a ginástica acrobática.

Badminton

Os treinos desta modalidade decorreram sempre às quartas-feiras das 14h:30min até às 16h:00min para todos os alunos da nossa comunidade escolar no escalão de infantis e iniciados.

As funções que exerci em cooperação com o professor Nuno Rodrigues foram de planeamento, instrução e acompanhamento da equipa nas competições inter-escolas. No Desporto Tal como também a organização de um torneio, toda a logística necessária e todos os processos que têm de ser cumpridos para que o torneio seja bem-sucedido. Dentro destas responsabilidades, tive como tarefas inscrever todos os alunos na base de dados do desporto escolar, confirmar todos os dados e arquivar a folha devidamente carimbada pela secretaria da escola, selecionar as equipas atempadamente e dá-las a conhecer aos organizadores das provas. Manter sempre a pasta atualizada com todas as autorizações e todos os documentos necessários para cada prova para que todos os alunos pudessem participar sem qualquer obstáculo.

O nosso objetivo (dos estagiários) era a criação de um bom clima durante o treino como também criação de situações lúdicas e competitivas com o intuito de dar ênfase a situações de jogo, de modo a que os alunos pudessem treinar estas situações para uma melhor preparação para as competições.

Considero que esta experiência foi bastante gratificante como forma de complemento para a minha formação profissional. Foi bastante positivo verificar a evolução dos alunos ao longo dos treinos. Tendo essa evolução traduzindo-se nos resultados obtidos nas diferentes competições. Resultados que são o fruto de muito trabalho e empenho por parte alunos e de nós professores estagiários.

Multiatividades de Ar Livre

Ao nível desta modalidade não existiam treinos com datas previstas, apenas preparamos um treino de orientação dentro da escola para todos os alunos inscritos na modalidade. Este treino foi planeado e operacionalizado com o objetivo de criar atividades estimulantes, lúdicas e sempre aliadas à competição, para que o seu empenho fosse maior e houvesse uma habituação para as competições distritais.

Para além deste treino, cada um de nós, teve a oportunidade de acompanhar as equipas em diferentes saídas para participarem nas competições, em diferentes zonas do distrito, competições estas organizadas pelas escolas que estavam a competir entre si.

Considero que esta experiência foi bastante gratificante para mim uma vez que nunca tinha tido contacto com esta modalidade e uma vez que percebi que tenho grande gosto e afinidade com a mesma.

Ginástica Acrobática

Os treinos desta modalidade decorreram sempre às terças-feiras das 12h:00min até às 13h:30min e às sextas-feiras das 14:00 às 15:30 para todos os alunos da nossa comunidade escolar e com a supervisão da Professora Dina Rodrigues.

As funções que exerci em cooperação com a professora Dina Rodrigues foram de planeamento, instrução (nomeadamente técnicas de ajuda na ginástica e criação de coreografias) não tendo podido acompanhar as equipas à competição.

A minha participação nesta modalidade foi tão ou mais gratificante relativamente às outras modalidades, uma vez que proporcionou a criação de laços muito fortes com os alunos praticantes desta modalidade, sentindo um grande apreço e confiança depositado/a em mim.

Ainda neste contexto de atividades não letivas, foram realizadas atividades no contexto do desporto escolar como forma de apurar alunos e/ou equipas para representar a escola nas fases distritais e/ou regionais.

Outras atividades:

Este leque de atividades diz respeito àquelas organizadas pelo grupo de Educação Física, nas quais eu e os meus colegas estagiários intervieram diretamente cumprindo algumas funções necessárias à concretização das mesmas.

Torneio de Badminton

O torneio realizou-se no dia 15 de Outubro 2014, no pavilhão da ESQP, durante a parte da tarde, das 14h às 17h. Este evento contou com a presença de 29 alunos, 20 do sexo masculino e 9 do sexo feminino. Foram realizadas provas para os escalões de ambos os sexos, para o sexo masculino foram realizadas provas para os iniciados com 14 participantes e para os juvenis com 6 participantes, já os femininos contaram com 4 participantes para o escalão dos infantis, 3 para as iniciadas e 2 para as juvenis. Foram realizados 57 jogos, com jogos bem disputados e com o fair play sempre presente.

O primeiro lugar, para o escalão das infantis femininas pertenceu à Ana Teresa, nas iniciadas-juvenis foi a Mónica Crocker que arrecadou esse mesmo título. Para os iniciados masculinos o primeiro lugar pertenceu ao Vasco Alves e por fim, nos juvenis masculinos foi o Bernardo Girão que recebeu a medalha do primeiro lugar.

Os professores de Educação Física que fizeram parte da organização do evento, estiveram dispersos pelo pavilhão, cada um com diferentes tarefas de forma a promover o correto funcionamento do mesmo, desde controlo da prova, a divisão dos escalões pelos campos do pavilhão, entregar e recolher a folha com os resultados dos jogos, responsável pela mesa de forma a registar os resultados, entrega de prémios, entre outros. Durante o torneio tive como tarefa orientar os alunos e as fichas de jogo, indicando em que campo e quando jogava cada aluno dos vários escalões masculinos Esta atividade revelou ser bastante positiva

uma vez que os alunos revelaram bastante motivação, empenhamento e disponibilidade durante a atividade.

Corta Mato

A prova de corta mato escolar realizou-se no dia 22 de Outubro de 2014, no espaço exterior da ESQP, na parte da manhã, desde as 10:00h até às 12:00h. No corta-mato várias foram as inscrições dos alunos, tendo-se assim formado vários escalões e conseqüentemente várias provas. Verificaram-se algumas de faltas de comparência apesar disso o corta-mato decorreu normalmente.

Todos os professores de Educação Física fizeram parte da organização do evento e cada um com intervenções diferentes, desde controlo da prova, dos automóveis e outros alunos no percurso, contagem de voltas, dar a partida e a meta, entrega de prémios, entre outros. O meu papel neste evento centrou-se em controlar os automóveis que circulavam numa parte destinada à prova de forma a garantir a segurança dos alunos.

Durante a prova tive como tarefa orientar os alunos e carros, indicando que deixassem a pista livre para que os alunos pudessem correr em segurança, tal como também numa das provas estive numa posição estratégica de forma a evitar possíveis desvios do trajeto por parte dos alunos.

Esta atividade revelou ser bastante positiva uma vez que os alunos revelaram bastante motivação, empenhamento e disponibilidade durante a atividade, também foi bastante positiva ao nível do domínio socio-afetivo tendo promovido a cooperação entre os alunos dos diferentes escalões tal como fortificar o elo de ligação professor aluno.

Durante a atividade verificou-se grande “humanismo solidário”, um dos alunos (o primeiro a terminar a prova do seu escalão) foi acompanhando os colegas que ainda estavam em prova dando motivação e força para não desistirem. Ter verificado isto foi bastante gratificante, a vontade e garra imensa de ganhar, dando tudo por tudo durante a prova e no final o que se verifica é o “humanismo solidário”. No final foram distribuídas medalhas aos três primeiros.

Torneio badminton - fase regional

O torneio de badminton realizou-se no dia 4 de Fevereiro de 2015. Esta concentração realizou-se na nossa escola na parte da manhã tendo-se prolongado para a parte da tarde, substituindo assim os treinos do desporto escolar. Neste torneio foram inscritos, pelas diferentes escolas, 24 alunos, 13 rapazes e 11 raparigas, todos os alunos inscritos eram iniciados. Nesta concentração verificaram-se algumas faltas de comparência.

A concentração estava organizada de forma meticulosa, na parte da manhã foram realizados os jogos a pares masculinos e femininos e só depois os jogos singulares masculinos e femininos, na parte da tarde apenas foram disputados os jogos dos 5º, 6º, 7º e 8º lugares, das meias-finais e final dos singulares masculinos e femininos.

Várias foram as minhas tarefas nesta concentração, desde a organização da pasta dos alunos que contem as autorizações a listagem dos participantes, a organização do material, a organização das fichas de jogo e gestão dos campos de badminton, orientar os alunos tentando ao máximo dar feedbacks pertinentes que os ajudasse a ultrapassar as dificuldades do jogo e motiva-los.

Ao nível dos resultados os alunos da Escola Secundária Quinta das Palmeiras conseguiram uma boa classificação nesta primeira concentração de badminton. Nos singulares masculinos o Vasco Alves conseguiu o primeiro lugar, nos singulares femininos a Ana Teresa Carvalho ficou em segundo lugar seguida da Carlota Neves que ficou em terceiro lugar e por fim a Catarina Branco que conseguiu o quarto lugar. Nos pares masculinos a dupla Vasco e Simão ficaram em primeiro lugar tendo ficado em quarto lugar a dupla Rui e João, nos pares femininos o primeiro e segundo lugar foram conseguidos pelas duplas Ana e Carlota e Catarina e Alexandra respetivamente.

Megas

A atividade realizou-se no dia 06 de Março de 2015 na parte da manhã, desde as 10h até às 12h no complexo desportivo e foram realizadas provas para todos os escalões de ambos os sexos. Os professores estiveram dispersos por vários pontos da atividade de forma a promover o controlo e o correto funcionamento de cada prova.

Esta atividade, apenas contou com a presença dos alunos da escolar Secundária Quinta das Palmeiras, contudo o número de participantes não foi o esperado. Durante esta atividade foi minha função cronometrar o mega sprint e o mega km.

Todos os professores de Educação Física fizeram parte da organização da atividade e cada um com intervenções diferentes, estando dispersos pelos diferentes pontos, desde controlo da prova, da explicação de cada prova, da contagem dos tempos, dar a partida e a meta, entrega dos lanches, motivar os alunos, entre outros.

3.6.2. Atividades do Grupo de Estágio

As atividades do Grupo de Estágio dizem respeito aquelas atividades nas quais nós (estagiários) fomos um dos principais responsáveis pela sua organização.

Foram diversas as atividades que nós, enquanto grupo de estagiários de educação física, desenvolvemos e proporcionamos à comunidade escolar e não escolar.

Todas as atividades surgiram com o intuito de proporcionar aos nossos alunos várias experiências desportivas e ao mesmo tempo criar uma campanha de sensibilização entre toda a comunidade. Os dois grandes objetivos que caminharam sempre de “mãos dadas” para a elaboração das atividades foram a promoção de hábitos de vida saudáveis e a promoção da solidariedade entre a comunidade. Estas atividades foram realizadas dentro do projeto “Pensa diferente, Vive o Desporto”. Ainda outra projeto que o nosso grupo teve o privilégio de desenvolver, ao longo do ano letivo, com a ajuda dos professores da educação especial, foi

o “Abraço e Corpo em Movimento”, aqui tivemos como objetivo principal, para além dos hábitos de vida saudável, a inclusão dos alunos com necessidades educativas especiais no meio escolar. Neste sentido todas as nossas atividades foram aceites, quer pelo nosso orientador de estágio, quer pela direção da escola e encontram-se dentro dos objetivos definidos no plano anual de atividades da escola.

De seguida apresento o cronograma das nossas atividades:

Frisbee Day

A atividade frisbee day foi realizada pelo grupo de estagiários e realizou-se no dia 12 de Novembro de 2014 na parte da manhã, num primeiro tempo das 10h:05min às 11h:45min e num segundo tempo das 11h:45min às 13h:15min. Esta atividade foi dirigida a quatro turmas: 10º C e 12º D (no primeiro tempo) e 11º C e 12º A (no segundo tempo). O Frisbee day teve como objetivos o conhecimento das diferentes modalidades de Frisbee, as regras e as suas características. Aprendizagem dos diferentes tipos de lançamentos e pegadas. E por fim a realização de um torneio Torneio de Disc Golf Indoor.

De forma a enquadrar os alunos com a modalidade, foi apresentado um powerpoint com a durabilidade de 15 min. De seguida decorreu uma parte prática de forma a exercitar os diferentes lançamentos e pegadas para à posteriori os alunos realizarem uma competição de Golf Frisbee.

Esta atividade revelou ser bastante positiva uma vez que os alunos revelaram bastante motivação, empenhamento e disponibilidade durante a atividade. O facto de os alunos participarem na atividade juntamente com uma outra turma, revelou ser também bastante positivo ao nível do domínio socio-afetivo tendo promovido a cooperação entre os alunos da turma e entre os alunos da outra turma.

Também se verificou grande interesse pela modalidade por parte dos alunos, sistematicamente pediam ajuda aos professores para executarem corretamente o gesto técnico. Muitos alunos quando a atividade terminou, queriam continuar, este facto foi bastante gratificante para nós professores.

Assim, achámos por bem repetir esta atividade mas noutra contexto, por exemplo no jardim do lago.

Palmeiras Run e Colour Party

No dia 18 de abril realizou-se a atividade “Palmeira Run & Colour Party”, esta atividade surgiu no âmbito da planificação das atividades anuais da escola.

Após várias reuniões foram surgindo variadas ideias, tendo colidido nesta fantástica e belíssima atividade onde, a promoção de estilos de vida saudável, a solidariedade, a diversão, a cor, a sociabilização e a felicidade foram palavras de ordem

Assim esta atividade iniciou-se pelas 14h:30m na escola com a entrega dos kits, posteriormente, apesar da chuva que ameaçava não cessar, decorreu o aquecimento com a participação do ginásio “In Corpore Sano” e da tuna “Já b’ubi e Tokuskopus” que tanto animaram esta atividade. Seguidamente procedeu-se ao início da corrida/caminhada onde estava preparada uma surpresa para os participantes, a dada altura num determinado local já pré-definido pela organização, houve um lançamento de tintas que deu cor no início desta caminhada. Com a chegada ao jardim do lago, muita animação esperava pelos participantes, entre elas, as tunas “Já b’ubi e Tokuskopus” e as “As Moçoilas”, uma aula de aeróbica dada pelo ginásio “Wellness”, o grande e tão esperado lançamento das tintas e o sorteio das rifas, tudo isto com muita animação musical e muita cor.

Esta atividade teve uma componente solidária, na qual os fundos angariados reverteram para a instituição “O Mundo da Carolina”.

Tanto a comunidade escolar como extraescolar aderiram em massa a esta iniciativa (estando presentes 400 participantes), demonstrando grande entusiasmo e interesse pela iniciativa como também um comportamento cívico exemplar.

O balanço desta atividade é totalmente positivo podendo assim afirmar que os principais objetivos foram concretizados, tanto a nível da componente solidária como na promoção de estilos de vida saudável. Pudemos constatar a união da comunidade e a felicidade “estampada” na cara dos participantes. Posto isto, podemos afirmar que esta atividade foi um sucesso e isso foi traduzido pela enorme felicidade e satisfação transmitida pelos participantes, durante e depois da realização da atividade.

Projeto Abraço e Corpo em Movimento

Este projeto surgiu através de uma proposta apresentado pelo professor Francisco responsável pelos alunos com necessidades educativas e da necessidade de realçar a importância da integração dos alunos com necessidades educativas especiais no meio escolar tal como na sociedade. Sendo assim, os objetivos deste projeto passam por criar um protocolo que seja aplicável a crianças com NEE, criar uma ferramenta de trabalho (protocolo de atividade física) viável e aplicável em anos seguintes, desenvolver a coordenação a capacidade aeróbia e a cognição e promover a sociabilização e inclusão no sistema regular de ensino.

Para isso nós enquanto Núcleo de Estágio de Educação Física tivemos ao nosso dispor 2 horas semanais para criar e dinamizar atividades com os 6 alunos que integram o projeto. Para dois destes alunos existe ainda uma hora semanal de aulas de natação adaptada sendo também acompanhados por nós.

Este tipo de atividades são fulcrais para o desenvolvimento e aquisição de competências pelos alunos, promovendo a aprendizagem de competências pessoais necessárias à autonomia no seu dia-a-dia e também a aquisição de competências ao nível da socialização. Assim, os alunos são motivados a participar ativamente nas atividades propostas

que visam intervir ao nível da postura e do equilíbrio, autonomia e realização de tarefas sociais, orientação e mobilidades, principalmente nos espaços familiares, dado que é de fundamental que adquiram um conhecimento profundo dos espaços que os rodeiam e que utilizam no seu dia-a-dia, autonomia na alimentação pois é extremamente importante que consigam alimentar-se sozinhos em todos os contextos.

Tentamos sempre em todas as sessões trabalhar de forma a melhorar as dificuldades de cada um, desde a coordenação, capacidade de concentração, sociabilização e acima de tudo demonstrar muito carinho e alegria.

Neste leque de alunos tivemos todo o tipo de experiências consoante a deficiência de cada um, desde paralisia cerebral, problemas cognitivos, multideficiência e surdez.

Este projeto foi sem dúvida uma mais-valia tanto a nível pessoal como profissional, tendo suscitado em mim uma vontade de, futuramente, querer trabalhar e manter contacto com este tipo de alunos.

Frisbee Poético

Frisbee Poético (esta atividade foi igual à atividade do Frisbee Day realizada no primeiro período, com uma pequena diferença, como estávamos na semana da leitura, os alunos para poderem avançar para o ponto seguinte tinham obrigatoriamente de ler, para os colegas, um dos poemas disponíveis nesse mesmo ponto. Todos os alunos gostaram bastante de realizar esta atividade onde tiveram a sorte de poder juntar atividade física e leitura numa só atividade).

Comunicação

Para além destas atividades, colaboramos também com o jornal da escola, onde todos os meses enviávamos notícias sobre as diferentes atividades que estavam a ser realizadas pelo grupo e com a rádio cova da beira onde fomos várias vezes entrevistados com o intuito de testemunhar sobre as atividades que estávamos a desenvolver enquanto estagiários da ESQP.

4. Considerações Finais

O Estágio profissional, como já referido anteriormente constituiu-se como uma oportunidade de colocar em prática os conhecimentos adquiridos nos primeiros anos de Faculdade, de complemento dos conhecimentos teóricos com situações práticas, que me permitiu construir um estilo de ensino e um repertório de competências, resultado das vivências da prática letiva.

Permitiu-me, também, um contacto real com o processo de ensino e aprendizagem, a constatação das minhas dificuldades e a promoção de um espírito de transcendência e superação na busca continuada de soluções e criação de novas estratégias.

Com as dificuldades encontradas, geraram-se oportunidades para evoluir e de aprender algo de novo, assumindo esses mesmos obstáculos como provas que a meu ver visam reforçar as minhas potencialidades e superar as minhas limitações. Foram desenvolvidos esforços para que, apesar da pressão inerente à realização de um Estágio Pedagógico devido à falta de experiência, conseguisse propiciar a aquisição de conhecimento por parte dos alunos e do desenvolvimento de aptidões que possibilitassem a formação e transformação dos alunos.

No ato de planejar, procurei respeitar os princípios fundamentais, tais como o cumprimento dos prazos, o desenvolvimento de estratégias que contornassem as problemáticas inerentes à lecionação, e a procura da eficiência e da eficácia das minhas ações. No entanto, constatei que nem sempre este processo foi eficaz, por exemplo, durante a lecionação de uma aula ter 30 alunos a negarem a realização de um determinado exercício. Eu, como professora estagiária, apesar de estudar as várias estratégias para a eficiência e eficácia da minha lecionação, percebi que existem fatores externos como o sentimento e vontade do aluno que “ultrapassaram” essa minha preparação, e que só através da experiência de vida e as situações que vão sendo vivenciadas se consegue contornar esse tipo de episódios.

As várias experiências que me foram proporcionadas contribuíram de forma decisiva para chegar ao patamar onde me encontro. A minha postura de abertura, interesse e recetividade sobre vários assuntos e opiniões fez que este meu caminho fosse mais produtivo e com isso eu tenha sido beneficiada.

Todo o planeamento elaborado no Estágio foi analisado à posteriori, esta análise crítica do meu trabalho foi muito importante pois acho que é através da crítica construtiva e do reconhecimento dos pontos fortes e fracos das minhas ações que poderei evoluir. Sendo que a troca de ideia foi algo constante na realização de reflexões acerca da lecionação, de modo a poder tornar-me cada vez mais competente.

Procurei a concretização prática de princípios pedagógicos e didáticos essenciais com o objetivo de aumentar progressivamente a eficácia do ensino, a qualidade de intervenção do professor e conseqüentemente promover as condições de aprendizagem ideais para os alunos. Neste sentido, verifiquei que o processo de ensino, para além de ser o processo de aprendizagem para os alunos, foi simultaneamente o meu processo de aprendizagem enquanto professora estagiária.

Creio que existem competências que foram desenvolvidas neste Estágio Pedagógico Supervisionado, como o planeamento de ações e atividades, a comunicação, a melhor gestão de tempo de aula, a adequabilidade da seleção dos exercícios de acordo com o público-alvo, entre outros. No entanto, não posso assumir que esta aprendizagem irá terminar com a conclusão do Estágio Pedagógico, pois:

“A formação contínua deve contribuir para a mudança educacional e para a redefinição da profissão do docente. Neste sentido, o espaço pertinente da formação contínua já não é o professor isolado, mas sim o professor inserido num corpo profissional e numa organização escolar. Por isso é importante ultrapassar as ofertas diversificadas de cursos e ações de formação e construir dispositivos de processos de formação contínua.” (Nóvoa, 2002, p. 39)

É neste sentido de formação contínua que enquadro este estágio onde um pensamento crítico, reflexivo e ao mesmo tempo autónomo é premissa para a construção de uma entidade/de um docente flexível à mudança e acima de tudo profissional.

Em relação ao papel que desempenhei como diretora de turma, na minha opinião todo este envolvimento no processo, nomeadamente o contacto com os encarregados de educação na entrega de notas, permitiu-me uma integração completa no desempenho do cargo, sentindo assim que me preparou para no futuro exercer a função sem qualquer problema.

Em relação ao Desporto Escolar, na minha opinião também foi uma mais-valia na minha formação, pois para além de ter aprendido muito acerca das modalidades, nomeadamente as multiactividades, com o professor Nuno Rodrigues e a professora Dina Rodrigues, também aprendi que o Desporto Escolar permite uma série de vivências, como por exemplo a criação de laços de afeição com os alunos com e professores da nossa escola como professores e alunos das outras escolas.

Em relação a todas as outras atividades desenvolvidas no seio da nossa escola tanto pelo grupo de educação física tanto pelo grupo de estagiários, pude verificar que a maior dificuldade prende-se em termos organizativos, sendo que para o sucesso das atividades há que ter uma boa capacidade de gestão e organização.

Em suma, a realização do Relatório de Estágio Pedagógico apresenta-se como um registo de todas as experiências vividas neste ano letivo e da abundância de situações em que se efetuou o diálogo entre teoria e a prática.

Gostaria de salientar que face às circunstanciais atuais da sociedade, onde se torna óbvia a escassez de oportunidades para os profissionais da Educação Física, estou preocupada quanto ao meu futuro profissional enquanto docente.

A ilação que posso concluir é que enveredar numa carreira como professora significa estar preparada para a instabilidade dos primeiros anos de prática, pelas dificuldades inerentes a essa condição. Estou ciente dos obstáculos e acima de todo motivada para os ultrapassar.

A concretização do estágio confirmou e afirmou as minhas convicções e fez-me crescer tanto a nível pessoal como profissional.

“ O caminho mais certo para o sucesso é o trabalho árduo, honesto, paciente e por muito tempo. Porventura a melhor forma de se conseguir isto mesmo é fazer o que se gosta. Tendemos a ser melhores no que gostamos porque nos dedicamos mais, envolvemo-nos mais, afetamos mais tempo ao que fazemos.” (Lourenço & Ilharco, 2007, p. 309).

5. Bibliografia

- Alarcão, I., & Tavares, J. (2003). *Supervisão da prática pedagógica* (2ªEd.). Coimbra: Edições Almedina.
- Alencar, T., A., M. & Matias, K., F., S. (2010). Princípios fisiológicos do aquecimento e alongamento muscular na atividade desportiva. *Revista Brasileira de medicina do desporto*, 16, 3. Acedido em Fevereiro 4, 2015 em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922010000300015.
- Bezault, P. (2002). *O voleibol*. (1ª edição) Lisboa: Editorial Estampa, Lda.
- Costa, A. & Costa, M. (2012). *Educação física 7/8/9*. (1ª edição) Porto: Areal Editores, S.A.
- Gonçalves, J. (2001). *Voleibol ensinando jogando*. (1ª edição) Lisboa: Livros Horizonte.
- Grupo disciplinar de educação física (2014). Bases programáticas 2014-2015. Escola secundária da quinta das plameiras. Covilhã.
- Lourenço, L., & Ilharco, F. (2007). *Liderança - As lições de Mourinho*: Booknomics.
- Nóvoa, A., (2002). *Formação de professores e trabalho pedagógico*. Acedido em Janeiro 20, 2015, em file:///C:/Users/Utilizador/Downloads/formprof.pdf.
- Junior, J., S., A. (n.d.). Reflexões acerca do estágio curricular na formação do professor licenciado em teatro. Acedido em Janeiro 20, 2015, em http://www.scielo.br/pdf/edur/2013nahead/aop_139.pdf.
- Padilha, R.P. (2001). *Planejamento dialógico: como construir o Projeto Político-Pedagógico da Escola*. São Paulo: Cortez, Instituto Paulo Freire.
- Piconez, I., B. (coord.), et. al., (2008). *A prática do ensino e o estágio supervisionado*. Acedido em Janeiro 20, 2015, em <https://books.google.pt/books?id=KExnz5dc2rgC&pg=PA33&lpg=PA33&dq=o+est%C3%A1gio+supervisionado+disserta%C3%A7%C3%A3o+de+mestrado&source=bl&ots=Fht2OQfK6a&sig=qf-2cRxi1jj7kUT-clM4n7FqBrY&hl=ptBR&sa=X&ei=a0TKVJbJNMfoUtuKg5AF&ved=0CCYQ6AEwAA#v=onepage&q=o%20est%C3%A1gio%20supervisionado%20disserta%C3%A7%C3%A3o%20de%20mestrado&f=false>.
- Projeto Educativo 2013-2017. Escola Secundária Quinta da Plameiras. Acedido a Fevereiro 4, 2015 em http://issuu.com/interino/docs/projeto_educativo_2013_-_2017.
- Ribeiro, J. (2005). *As Perceções de Estagiários e de Orientadores Sobre as Técnicas de Supervisão Pedagógica num Processo de Estágio Pedagógico: sua Utilização e Importância Relativa*. Tese de Mestrado. Faculdade de Motricidade Humana- Universidade de Lisboa, Portugal.

- Shigunov, V. (1997). Metodologia e estilos de atuação dos professores de educação física. *Revista de educação física/UEM*, 8(1), 29-36. Acedido a Fevereiro 4, 2015 em <http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3924/2695>
- Federação Portuguesa de Voleibol. Regras oficiais do voleibol 2013-2016. Acedido em Outubro 1, 2014 em http://www.fpvoleibol.pt/regras_indoor/Regras_Voleibol_2013-2016.pdf
- Projeto Educativo 2013-2017. Escola Secundária Quinta da Plameiras. Acedido a Fevereiro 4, 2015 em http://issuu.com/interino/docs/projeto_educativo_2013_-_2017.
- Valente-dos-Santos, J., Faria, J. & Pinho, R. (2013). *Fair play educação física 10º/11º/12º ano*. (1ª edição) Lisboa: Texto Editora, Lda.
- Vickers, J. (1990). *Instructional Design for Teaching Physical Activity*. Human Kinetics, Champaign, Ill.

Capítulo 2 (Seminário de Investigação em Ciências do Desporto)

Título abreviado: Influência da atividade física no desenvolvimento psicomotor

Influência de um programa combinado de atividade física no desenvolvimento psicomotor de um adolescente com multideficiência

Influence of a combined program of physical activity in the motor development of an adolescent with multi-disabilities

Secção/Tipo de Artigo: artigo original.

Influência de um programa combinado de atividade física no desenvolvimento psicomotor de um adolescente com multideficiência

Resumo

Este trabalho tem como principal objetivo analisar a influência de um programa combinado de atividade física (aquático e terrestre) na melhoria dos hábitos de vida e do desenvolvimento psicomotor de um adolescente com multideficiência. Trata-se de um estudo de caso sobre um adolescente de 15 anos com multideficiência, com um déficit cognitivo grave, deficiência motora, deficiência visual e epilepsia. O programa combinado teve a duração de três meses, com a frequência semanal de dois dias. Os instrumentos utilizados foram a classificação da função motora global com base no sistema de classificação da função motora global (SCFMG), uma avaliação psicomotora, criada com base na bateria de testes psicmotores (BPM) descrita por Vítor da Fonseca e um protocolo de recolha de dados tal como: Medida de Hábitos de Vida (MHAVI), baseado no modelo *Disability Creation Process* (DCP). Os resultados obtidos demonstram melhorias consideráveis nos aspetos psicmotores avaliados (coordenação, lateralidade, esquema corporal, respiração, e noção do corpo). A análise das figuras obtidas através dos três momentos em que se aplicou o protocolo Medida de Hábitos de Vida (MHAVI), demonstraram de que houve melhorias nos níveis de realização e tipos de ajuda, não acontecendo o mesmo nos níveis de satisfação do adolescente. Em suma, um programa combinado de atividade física aquático e terrestre parece proporcionar um estímulo psicomotor positivo em adolescentes com multideficiência.

Palavras-chave: reeducação psicomotora, bateria de testes psicmotores, atividade física, multideficiência, adolescente.

Influence of a combined program of physical activity in the motor development of an adolescent with multi-disabilities

Abstract

The main purpose of this work is to analyze out if the influence of a physical activity combined program (aquatic and terrestrial) leads to an improvement of the lifestyle and the psychomotor development of a multi-disabilities adolescent. It is a case study about developed in a 15 years old adolescent who has multi-disabilities and a serious deficit, such as a lack of cognitive, motor and visual capability and also epilepsy. The combined program lasted three months, with the weekly frequency of two days. Gross motor function rate was the tool used based on the Gross Motor Function Classification System (GMFCS), a psychomotor evaluation, based on the psychomotor battery (PBM), described by Vítor de Fonseca and a data collection protocol such as the Assessment of Life Habits (LIFE-H), based on the *Disability Creation Process* (DCP) model. The results showed considerable improvements in psychomotor aspects evaluated (coordination, laterality, body schema, breathing, and sense body). The analysis of figures obtained through the three times he applied the Life Habits measure protocol (MHA VI) showed that there were improvements in achievement levels and types of help, not happening the same in adolescent satisfaction levels. In short, a combined program of aquatic physical activity and terrestrial seems to provide a positive psychomotor stimulation in adolescents with multiple disabilities.

Keywords: Psychomotor reeducation, battery psychomotor tests, physical activity, multiple disabilities, adolescent.

Introdução

Crianças com multideficiência apresentam limitações no domínio cognitivo associadas a limitações no domínio motor e/ou domínio sensorial e que podem ainda requerer cuidados de saúde específicos (Nunes, 2005; Orelove, Sobsey, & Silberman, 2004). É de realçar, que a multideficiência é mais do que a mera combinação ou associação de várias deficiências, apesar de apresentar características específicas/ particulares, constitui um grupo muito heterogéneo entre si, representando um desafio muito grande intervir com indivíduos portadores de multideficiência uma vez que a combinação das várias deficiências (diminuição da acuidade visual; os problemas neurológicos; os atrasos de desenvolvimento; a deficiência auditiva; os problemas de saúde graves; paralisia cerebral ou outros problemas motores) podem ser mais ou menos complexas influenciando assim o seu desenvolvimento e a forma como se deve realizar a intervenção com o objetivo de suavizar, compensar ou superar os seus défices (Nunes, 2001).

Contudo, a causa mais frequente da multideficiência é a Paralisia cerebral (PC), a qual prejudica a postura e a mobilidade do indivíduo (Bobath & Bobath, 1989; Winnick, 2004). A PC pode ser muito leve como também muito severa, a PC leve pode ser uma simples dificuldade ao nível da fala, já a PC severa está associada à perda total dos movimentos do corpo (Winnick, 2004; Mauerberg-de Castro, 2005). Nas lesões cerebrais, as células sadias precisam ser estimuladas para que se possam desenvolver o mais corretamente possível, suprimindo os défices causados pela lesão. Neste sentido, a atividade física pode contribuir, oferecendo esse estímulo e proporcionando melhora na qualidade de vida desses indivíduos. A prática de atividade física regular por indivíduos com PC pode favorecer o desenvolvimento nos aspetos cognitivos, afetivos e motores (Duarte & Lima, 2003).

Na realidade, segundo vários autores (Silva, Carvalho, & Neto, 2009; Strapasson, Martins, & Schutz, 2002; Arroyo, & Oliveira, 2007) independentemente da idade e dos objetivos propostos a atividade física adaptada quer seja através da dança, das atividades aquáticas, de atividades psicomotoras ou mesmo do treino funcional, induz melhorias qualitativas no perfil psicomotor do indivíduo portador de PC. O desenvolvimento psicomotor foi reconhecido por inúmeros especialistas como sendo uma componente vital no desenvolvimento global da criança, a qualidade do perfil psicomotor da criança está indubitavelmente associada ao seu potencial de aprendizagem (Fonseca, 2010).

De acordo com todas as evidências enunciadas anteriormente pelos diferentes autores, partimos do pressuposto que a atividade física (aquática ou terrestre) em paralelo com a reeducação psicomotora é fundamental em indivíduos portadores de multideficiência para o desenvolvimento do controlo perceptivo-motor, dando assim ao indivíduo a possibilidade de dominar o seu corpo, de economizar a sua energia, inibir movimentos parasitas, de reduzir o tempo de execução de gestos a fim de aumentar-lhes a eficácia e de completar e aperfeiçoar o seu equilíbrio.

Apesar dos estudos neste domínio da multideficiência/ PC serem escassos, todos eles demonstraram melhorias qualitativas nas funções investigadas. Contudo não foram encontrados estudos que refiram a influência de um programa combinado (aquático e terrestre) no desenvolvimento psicomotor de um adolescente com multideficiência, tal como estudos que apontem evidências significativas de melhora após a intervenção (*follow up*). Para este propósito, a preferência pelo uso de estudo de caso parece-nos adequada, dado que permite estudar fenómenos amplos e complexos com este, “onde o corpo de conhecimentos existente é insuficiente para permitir a proposição de questões causais e quando um fenómeno não pode ser estudado fora do contexto no qual ele naturalmente ocorre” (Bonama, 1985, p. 207). Assim, o presente trabalho tem como propósito analisar a influência de um programa combinado de atividade física (aquático e terrestre) na melhoria dos hábitos de vida e do desenvolvimento psicomotor de um adolescente com Multideficiência. Seguindo uma abordagem de estudo de caso, pretende-se especificamente: (i) classificar a função motora global da amostra, com base no SCFMG (Alvarelhão, 2010); (ii) realizar uma análise do perfil psicomotor da amostra, recorrendo ao BPM de Fonseca (2010); (iii) com base no modelo MHAVI Alvarelhão (2010), analisar a medida de hábitos de vida que compreende duas componentes, tarefas diárias e papéis sociais; (iv) realizar um diário de bordo que irá conter uma observação pormenorizada, salientando o comportamento da amostra em cada intervenção prática; (v) analisar os efeitos do programa combinado logo após a intervenção e após duas semanas de cessação da prática (*follow up*).

Método

O presente estudo é de carácter misto, envolvendo métodos qualitativos, pois apresenta como principais características a observação, o registo, a análise, a descrição, as entrevistas e métodos quantitativos uma vez que apresenta uma recolha de dados, interpretação dos mesmos e posteriormente a sua validação (Araújo, Pinto, Lopes, Nogueira, & Pinto, 2008).

Optou-se por um estudo de caso, sendo esta uma forma de pesquisa quantitativa e qualitativa onde um único caso é pesquisado, com o objetivo de estudá-lo aprofundadamente.

Todos os dados irão ser tratados qualitativamente e quantitativamente procurando descrever e compreender todos os fenómenos relacionados com o estudo.

Amostra

O caso em estudo é um adolescente com multideficiência, com um défice cognitivo grave, deficiência motora, deficiência visual e epilepsia. O sujeito apresenta limitações nas funções e estruturas do corpo que estão na base das limitações graves na atividade e participação. Apresenta sequelas de encefalopatia hipoxia isquémica grave, com paralisia cerebral. Apresenta ainda dificuldades a nível visual, com ptose palpebral bilateral, dificultando o campo visual, acuidade visual reduzida. Todas estas características foram

atestadas pelo Dr. Ricardo Costa, pediatra no Centro Hospital Cova da Beira, Hospital da Covilhã.

Através do protocolo do sistema de “Classificação da Função Motora Global” (SCFMG) proposto por Alvarelhão (2010), foi atribuída a classificação de nível II à amostra.

A seleção deste caso foi intencional, por conveniência portanto, dado que é o único aluno/adolescente com estas características no meio escolar onde nos inserimos (escola do centro urbano, localizado no interior centro do País).

O contato com este adolescente foi feito através da escola que frequenta e de um programa designado “*abraço e corpo em movimento*”, que por sua vez se trata de um programa desenvolvido pelos autores no contexto escolar, especificamente para o efeito.

Instrumentos e procedimentos

Foi entregue ao encarregado de educação do participante uma declaração de autorização para que o filho pudesse participar no respetivo estudo. Após esta autorização devidamente assinada o encarregado de educação do participante respondeu a um protocolo de anamnese composta de questões relevantes sobre a identificação (quer do participante quer da mãe), dados da gestação, parto-nascimento, condições da criança ao nascer e história do desenvolvimento do participante.

A avaliação do perfil de desenvolvimento psicomotor foi realizada através da aplicação da bateria de testes psicomotora (BPM) proposto por Fonseca (2010), tendo sido aplicada no início, no final e após duas semanas (*follow-up*) de aplicação do programa de exercício combinado. De acordo com Fonseca (2010) a *bateria psicomotora (BPM)* divide-se em sete fatores psicomotores, estes dividem-se em 26 subfactores perfazendo um total de 42 tarefas. Os 7 fatores são os seguintes: 1. Tonicidade (composto por 4 subfactores com 9 tarefas); 2 - Equilíbrio (composto por 3 subfactores e 14 tarefas); 3 - lateralização (com apenas um subfactor e 4 tarefas); 4 - Noção do corpo (composta por 5 subfactores e com 5 tarefas); 5 - Estrutura espaço-temporal (composta por 4 subfactores com 4 tarefas); 6 - Coordenação global (composta por 5 subfactores com 6 tarefas); 7 - Coordenação fina (composta por 3 subfactores e 3 tarefas). Todo este conjunto de fatores, subfactores e tarefas foram avaliados/avaliadas.

Cada tarefa realizada é pontuada numa escala de 1 a 4 pontos, sendo que cada ponto classifica o desempenho da criança. O valor do somatório total obtido nos subfactores divide-se pelo número de tarefas correspondentes a cada fator, obtendo-se assim valores que variam de 1 a 4, correspondendo, portanto, ao seu perfil psicomotor.

Tabela 1: Escala de pontuação dos fatores psic motores utilizados na BPM (Fonseca, 2010).

Pontos	Desempenho obtido	Perfil
4	Realização perfeita, harmoniosa e controlada (excelente).	Hiperpráxico
3	Realização adequada e controlada (bom).	Eupráxico
2	Realização com dificuldade de controlo (satisfaz).	Dispráxico
1	Realização imperfeita, incompleta e descoordenada (fraco).	Apráxico

A partir do valor que resulta do somatório dos 7 fatores (tabela 2) obtém-se uma segunda pontuação que permite classificar a criança quanto ao tipo de perfil psicomotor geral.

Tabela 2: Escala de pontuação para designar o perfil psicomotor geral (Fonseca, 2010).

Pontos da BPM	Tipo de Perfil PM	Dificuldades de aprendizagem
27-28	Superior	---
22-26	Bom	---
14-21	Normal	---
9-13	Dispráxico	Ligeiras (específicas)
7-8	Deficitário	Significativas (moderadas ou severas)

A referida bateria de teste e o protocolo SCFMG foram aplicados num pavilhão polidesportivo, perante uma temperatura amena (cerca de 22 graus) e taxa de humidade relativa na ordem dos 65%.

A avaliação dos hábitos de vida foi realizada através da aplicação do protocolo de recolha de dados, medida de hábitos de vida (MHAVI), baseado no modelo *Disability Creation Process* (DCP), proposto por Alvarelhão (2010), também este protocolo foi aplicado no início no final e passado duas semanas do programa combinado. De acordo com Alvarelhão (2010), a Medida de Hábitos de Vida (MHAVI) baseado no modelo *Disability Creation Process* (DCP) é constituída por 77 itens. Este modelo explica as consequências da doença, trauma e outras desordens e define participação através do conceito de Hábitos de Vida. A MHAVI compreende dois componentes: tarefas diárias e papéis sociais. O primeiro componente é constituído por seis categorias de hábitos de vida: nutrição, condição corporal, cuidados pessoais, comunicação, habitação e mobilidade. O componente referente aos papéis sociais é constituído pelas outras seis categorias de hábitos de vida: responsabilidade, relações interpessoais, vida comunitária, educação, emprego e recreação.

Para cada item o instrumento avalia o nível de realização no desempenho da tarefa, atividade ou papel social, o tipo de ajuda necessário e o nível de satisfação. Para cada um

deles existe uma escala, assim para o nível de realização a escala de medição inclui os graus: “sem dificuldade”, “com dificuldade”, “realizado por substituição” e “não realizado”. A escala de avaliação relativamente ao tipo de ajuda necessária engloba: “sem ajuda”, “produto de apoio”, “adaptação” e “ajuda humana”, enquanto na escala de satisfação varia de “muito insatisfeito” a “muito satisfeito”. O resultado de cada hábito de vida é determinado pela combinação dos dois conceitos acima descritos, grau de realização e tipo de ajuda necessárias e varia de zero a nove, onde cada combinação corresponde um determinado valor (Alvarelhão, 2010). Este protocolo foi realizado através de uma entrevista com o encarregado de educação da amostra.

Durante a aplicação do programa combinado foi realizado um “diário de bordo”, que por sua vez constituiu um dos instrumentos essencial do estudo de caso. De acordo com Bogdan e Biklen (2013) este instrumento é utilizado relativamente às notas de campo; ao longo das sessões de contacto com a amostra fomos registando notas das observações no campo descrevendo aquilo que ouviamos, via-mos e experienciávamos de forma refletida, acompanhando assim a evolução do estudo de caso.

Programa de atividade física

O planeamento do programa combinado de atividade física foi realizado em conjunto com os professores estagiários envolvidos no estudo.

O programa de intervenção teve a duração de três meses, com frequência de duas aulas semanais, a quarta-feira foi destinada à sessão de atividades aquáticas com a duração de 45 minutos e a quinta-feira destinada à sessão de atividade física “terrestre” tendo incrementado a reabilitação psicomotora com a durabilidade de 70 minutos. A primeira sessão foi de reconhecimento, nomeadamente nas atividades aquáticas de forma a detetar as dificuldades e habilidades da amostra no contato com a água.

Tabela 3: Plano semanal e correspondentes locais de realização do programa combinado.

Plano Semanal					
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9:30			Atividade Aquática (Wellness Health Club, Covilhã)		
às 11:00					
11:45				Atividade física “terrestre” (Pavilhão ESQP)	
às 13:00					

Para Fonseca (2010) a BPM é fundamental na identificação de sinais atípicos ou desviantes, na deteção de problemas de aprendizagem e na posterior prescrição reeducacional e reabilitacional de muitas crianças e jovens.

Assim, o programa de intervenção (aquático e terrestre) teve principal foco o estímulo das habilidades que apresentaram maior défice, de acordo com os resultados da avaliação prévia, e aquelas que se consideram mais importantes para uma maior independência da amostra como por exemplo: o equilíbrio e a postura (estando a má postura associada às grandes limitações ao nível da visão), a praxia global, noção do corpo, lateralidade, tonicidade (umas vez que a amostra apresenta excesso de contrações musculares), noção espaço-temporal, autonomia na higiene pessoal e no vestuário e autonomia na realização de algumas tarefas sociais, estas duas últimas habilidades, apesar de não constarem nos objetivos dos exercícios propostos estavam implícitos indiretamente.

Consoante os problemas mecânicos da amostra e à falta de habilidades motoras básicas os exercícios a adotar ao nível da atividade aquática foram de adaptação ao meio aquático (AMA) como respiração, equilíbrio, propulsão e manipulação. Esta sequência pedagógica está de acordo com a proposta de etapas de AMA de Barbosa e Queirós (2004), que consideram a respiração, equilíbrio, propulsão e manipulação habilidades motoras básicas e fundamentais para a aquisição, a posteriori, de habilidades mais complexas e específicas. Tal como refere Barbosa e Queirós (2005), conhecer os constrangimentos impostos pelas características do meio aquático e dos alunos (nomeadamente a sua experiência aquática prévia) deverá constituir um contributo essencial para conhecer e compreender os processos didático-metodológicos a adotar para cada situação.

Ao nível da atividade terrestre/reeducação psicomotora todos os exercícios reeducacionais e reabilitacionais foram baseados nas tarefas propostas pela bateria de testes de Fonseca (2010). De forma a evitar situações de frustração e regressão a intervenção deverá começar através do reforço e da ampliação de competências nas “áreas fortes” do participante devendo compensar assim as suas “áreas fracas” (Fonseca, 2010). De acordo com Johnson & Werner (1975, citado por Fonseca, 2010) as “áreas fracas” do participante deverão ser analisadas rigorosamente, subdividindo as tarefas difíceis em subtarefas mais simples passo a passo reforçando sistematicamente cada passo, de forma que possam ser apreendidas e adaptadas pelo participante.

De acordo com Soares (2000, citado por Barbosa & Queirós, 2004), o jogo tem como fim o divertimento dos alunos e, sem que se apercebam, também realizam tarefas conducentes à concretização do objetivo da aula. Assim todos os jogos, músicas, histórias e brinquedos variados, foram amplamente utilizadas no programa combinado com a finalidade de promover a alegria o prazer pelo movimento e acima de tudo a concretização dos objetivos.

Ao longo de cada sessão de contacto com a amostra (do programa combinado) fomos registando notas das observações pormenorizadamente, salientando o comportamento da amostra em cada intervenção prática, constituindo assim um diário de bordo, que por sua vez consideramos ter sido um instrumento fundamental para a elaboração dos programas de treino quer aquáticos quer terrestres.

Tabela 4: Planeamento trimestral do programa combinado de atividade física.

Cronograma				
Dia	Mês			
	<u>fevereiro</u>	<u>Março</u>	<u>abril</u>	<u>maio</u>
1	FDS	FDS	Férias Páscoa	
2	-Entrega da Autorização; -Protocolo de Anamnese		Férias Páscoa	FDS
3	-Protocolo Classificação da Função Motora Global (SCFMG)		Férias Páscoa	FDS
4	-Protocolo Medida de Hábitos de Vida (MHAVI)	Atividade Aquática	FDS	
5		Reeducação psicomotora	FDS	
6			Férias Páscoa	-Bateria de Testes Psicmotores (BPM)
7	FDS	FDS		-Bateria de Testes Psicmotores (BPM)
8	FDS	FDS	Atividade Aquática	
9	-Bateria de Testes Psicmotores (BPM)		Reeducação psicomotora	FDS
10	-Bateria de Testes Psicmotores (BPM)			FDS
11	Atividade Aquática	Atividade Aquática	FDS	
12	Reeducação psicomotora	Reeducação psicomotora	FDS	
13				
14	FDS	FDS		
15	FDS	FDS	Atividade Aquática	
16	Férias Carnaval		Reeducação psicomotora	FDS
17	Férias Carnaval			FDS
18	Férias Carnaval	Atividade Aquática	FDS	

19	Reeducação psicomotora	Reeducação psicomotora	FDS	
20				
21	FDS	FDS		
22	FDS	FDS	Atividade Aquática	
23		Férias Páscoa	Reeducação psicomotora	
24		Férias Páscoa		
25	Atividade Aquática	Férias Páscoa	FDS	FDS
26	Reeducação psicomotora	Férias Páscoa	FDS	FDS
27		Férias Páscoa		
28	FDS	FDS		-Bateria de Testes Psicomotores (BPM)
29		FDS	Atividade Aquática	-Bateria de Testes Psicomotores (BPM)
30		Férias Páscoa	Reeducação psicomotora	
31		Férias Páscoa		

Análise de dados

Na análise descritiva incluíram-se ao nível do protocolo MHAVI as médias dos valores de cada subdomínio individualmente e as respetivas médias de cada domínio. Previamente à análise da média dos domínios foi examinado os valores de cada subdomínio individualmente de forma a avaliar o nível de realização/tipo de ajuda e o nível de satisfação.

Da BPM foi incluída a média de cada fator psicomotor de forma a avaliar individualmente o desempenho e respetivo perfil psicomotor em cada um desses fatores, recorreu-se ao somatório dos 7 fatores para classificar o participante quanto ao tipo de perfil psicomotor geral.

Resultados

Os resultados da BPM, dos fatores de subfatores aplicados, resultam da resposta a estímulos fornecidos durante todo o tempo de intervenção, quer na parte aquática, quer na parte terrestre (reeducação psicomotora). Assim, os resultados obtidos irão ser apresentados separadamente para que se possa perceber a evolução existente na amostra, antes da aplicação do programa combinado, logo após e passado duas semanas (*follow up*).

Na tabela 5, apresentamos os resultados obtidos antes da intervenção; estes resultados foram obtidos cotando os quatro parâmetros principais, todos os subfatores, sendo a cotação média de cada fator arredondada, às unidades. Assim, esta cotação traduz de uma forma global cada um dos fatores.

Na tabela 6, apresentamos os resultados obtidos após todas as sessões de intervenção, sessões aquáticas e sessões de reeducação psicomotora. Nesta apresentamos também a classificação do aspeto somático, desvios posturais e o controlo respiratório. Mesmo que estes resultados não influenciem o apuramento do perfil psicomotor devem ser tidos em conta para a observação psicomotora e também para estabelecer o nível da qual deve partir a aplicação dos exercícios.

Na tabela 7, apresentamos os resultados obtidos após duas semanas (*follow-up*) de aplicação do programa de exercício combinado.

Na figura 1 apresentamos os resultados do protocolo Medida de Hábitos de Vida no que se refere ao nível de realização e tipo de ajuda em cada uma das atividades da amostra.

Na figura 2 apresentamos os resultados do protocolo Medida de Hábitos de Vida no que se refere ao nível satisfação da amostra na realização de cada uma dessas suas atividades.

Tanto na figura 1 como na figura 2 apresentamos os resultados dos três momentos em que o protocolo foi aplicado, antes do início do programa combinado de atividade física, após o término do mesmo e após a realização de um follow up de duas semanas.

Discussão

O principal objetivo deste estudo consistiu em perceber em que medida um programa combinado de atividade física melhora o desenvolvimento psicomotor e conseqüentemente a melhoria dos hábitos de vida de um adolescente com multideficiência. De forma a quantificarmos as melhorias ou não do desenvolvimento psicomotor da nossa amostra recorreu-se à BPM de Fonseca (2010). A bateria de testes psicomotora (BPM) de Fonseca (2010) tem sido amplamente utilizada como ferramenta de identificação de sinais atípicos ou desviantes, na deteção de problemas de aprendizagem e na posterior prescrição reeducacional e reabilitacional de muitas crianças e jovens. Apesar da BPM estar estabelecida para crianças até os doze anos de idade, alguns autores (Barcelos & Almeida, 2008; Fumes & Marques, 2008) aplicaram esta mesma bateria em adolescentes e até mesmo em adultos. Na avaliação dos hábitos de vida foi aplicado o protocolo de recolha de dados, medida de hábitos de vida (MHAVI), baseado no modelo *Disability Creation Process* (DCP) Este modelo explica as conseqüências da doença, trauma e outras desordens nos hábitos de vida. A MHAVI compreende dois componentes: tarefas diárias e papéis sociais. Assim, considerámos pertinente a aplicação de ambos os protocolos no caso em estudo. Uma vez que não foram encontrados trabalhos específicos nesta área torna-se difícil realizar comparações ao nível dos dados obtidos.

Numa análise geral, a aprendizagem da natação contribuiu significativamente para uma boa evolução nas habilidades motoras globais e no bem-estar do dia-a-dia da amostra. Estas sessões ajudaram a amostra a reestabelecer uma postura corporal adequada e a

diminuir alguma da rigidez muscular, própria de crianças com esta anomalia, o que facilita os movimentos naturais do seu dia-a-dia.

A comparação entre os dados obtidos nos diferentes momentos de avaliação dizem-nos que houve uma melhoria psicomotora após a intervenção. Em ambos os resultados o perfil que predominou foi o dispráxico, no entanto, antes da intervenção a amostra obteve 10 pontos, valor que se encontra entre os 9 e os 13 deste nível. Após a intervenção percebe-se a amostra evolui em alguns fatores conseguindo a pontuação máxima do nível em que se enquadra, ou seja, 13 pontos.

Os fatores onde se registraram as maiores evoluções foram a lateralização e a noção do corpo. “Rezende et al. (2003) ressaltam que quando a lateralidade não está bem definida é comum ocorrerem problemas na orientação espacial, dificuldade na discriminação e na diferenciação entre os lados do corpo” citado por Barcelos & Almeida (2008, p. 6). Aqui, a amostra demonstra que, sem grande dificuldade, já é capaz no final do programa de distinguir e identificar praticamente todas as partes do seu corpo sabendo se pertence ao lado esquerdo ou ao lado direito. Contudo também percebemos que o nosso caso, perante a idade que apresenta, está com um atraso no desenvolvimento psicomotor muito elevado e desta forma é essencial que haja uma continuidade da prática da atividade física. Segundo Araújo (2003) o domínio da lateralidade ocorre na infância a partir dos 4 anos de idade, e no ambiente social durante as experiências vivenciadas. Essas experiências motoras prévias não foram analisadas, o que pode ser considerada uma limitação do presente estudo. Não foi igualmente controlado o estágio maturacional o que, de acordo com Cavalli e Vieira (1995), parece ser um fator determinante na dominância da lateralidade. Com efeito, sugerimos que ambas as informações sejam alvo de controlo em estudos futuros no âmbito desta temática.

Os resultados mostram-nos que também houve melhorias ao nível da coordenação e controlo respiratório. Este último parâmetro foi especialmente desenvolvido nas sessões aquáticas e todos os registos desta evolução encontram-se no diário de bordo que acompanhou todas as sessões realizadas. O ambiente aquático proporciona ao indivíduo experiências e vivências novas e variadas, favorecendo a percepção sensorial e a ação motora. Assim, tal como refere Arroyo e Oliveira (2007), o desenvolvimento das capacidades psicomotoras (coordenação, equilíbrio, esquema corporal, lateralidade, orientação espacial e orientação temporal) das crianças com paralisia cerebral poderia ser melhorado através da prática de atividades aquáticas.

Inicialmente a amostra não entendia o que significavam inspirações e expirações nem conseguia coordená-las num ritmo respiratório rápido ou lento. Após os primeiros contatos com a adaptação ao meio aquático foi notável a sua evolução nesta capacidade; para isso, é a nossa percepção a influência crucial das atividades lúdicas. No final do programa a amostra era visivelmente capaz de inspirar e expirar ao ritmo sugerido, sustentar a respiração de modo a ficar submersa e ultrapassar um obstáculo recuperando a respiração sem dificuldades aparentes.

“Sá e Pereira (2003) apontam o treinamento físico específico da coordenação motora global como forma de melhorar a performance motora da criança.” citado por Barcelos & Almeida (2008, p. 8). Este foi outro dos campos bastante desenvolvido ao longo de todas as sessões de atividade física, tanto ao nível da coordenação óculo manual como também a óculo pedal. Esta tarefa foi ainda dificultada pela deficiência visual apresentada pela amostra. Houve uma melhoria ao longo destes três meses principalmente ao nível óculo pedal onde se verificou que a amostra após a intervenção já conseguia coordenar os seus movimentos de forma a conseguir pontapear uma bola e coloca-la numa determinada zona identificada pelo orientador.

Por fim gostaríamos de salientar um dos campos onde não houve qualquer evolução, talvez pelo facto de não ter sido especialmente focado nas sessões aquáticas e terrestres, devido ao fato de existirem campos mais essenciais a serem desenvolvidos - a praxia fina. “Segundo Bruner (1970) apud Fonseca (1995), apesar do desenvolvimento da praxia fina surgir junto com a maturação, ele traduz uma inteligência manual e distingue o ser humano das outras espécies.” citado por Barcelos & Almeida (2008, p. 9). Este campo deve ser desenvolvido para fornecer à amostra a possibilidade de ser mais autónomo nas tarefas básicas do seu dia-a-dia, como por exemplo: conseguir fazer uma alimentação em todos os contextos sem necessitar da ajuda de terceiros; conseguir segurar uma caneta e poder escrever o seu nome ou mesmo deslocar-se em espaços familiares sem necessitar de auxílio.

Após a ausência de atividade física, com a duração de duas semanas, os resultados obtidos indicam que houve uma regressão em alguns fatores, alguns dos quais até ao ponto inicial, ao nível do desenvolvimento psicomotor. Foi notável a perda de determinados fatores que já tinham sido adquiridos anteriormente, nomeadamente ao nível do controlo respiratório. Este fator foi um dos objetivos principais que esteve presente em todas as sessões aquáticas e após a ausência dessas mesmas sessões, os resultados obtidos informam-nos que a amostra perdeu na totalidade todo o controlo respiratório, voluntário, que tinha adquirido até então, desde inspirações lentas e rápidas, pelo nariz e pela boca até conseguir realizar apneia durante poucos segundos. Como afirma Fonseca (2010), até as crianças com deficiências mais graves são capazes de aprender desde que o método de intervenção seja individualizado e específico para o individuo em estudo. A partir do momento em que não haja qualquer tipo de informação transmitida implica que o cérebro não esteja a ser estimulado e deste modo o individuo pode estagnar e até mesmo perder a informação que tinha armazenado ao longo de todo o processo de intervenção. Assim, podemos afirmar que a falta de exercitação do controlo respiratório no meio líquido influenciou diretamente a perda de capacidade de controlar a respiração voluntariamente.

Denotamos também que a amostra apresentou menor extensibilidade muscular e conseqüente diminuição do grau de mobilização e amplitude das articulações quer ao nível dos M.S. quer ao nível dos M.I. comprometendo assim alguns dos movimentos voluntários do dia-a-dia. Ao compararmos os resultados da segunda aplicação da bateria de testes com o

follow up concluímos que houve uma maior regressão ao nível da praxia global, neste campo, a perda de coordenação poderá ser justificado pelo agravamento da perda de visão que se foi agravando ao longo de todo o processo de intervenção.

Por fim, podemos afirmar que no fator da noção do corpo as alterações não foram relevantes; este resultado poderá ter surgido pelo fato de ser um dos fatores mais exercitado indiretamente e desta forma a amostra facilmente reconhece e localiza os seus membros superiores e inferiores e todos os seus constituintes.

Em geral, no que diz respeito à análise das figuras obtidas através dos três momentos em que se aplicou o protocolo Medida de Hábitos de Vida (MHAVI), verificaram-se melhorias em alguns subdomínios e conseqüentemente nos domínios, quer no nível de realização quer no tipo de ajuda (a pontuação dos níveis de realização está associada ao tipo de ajuda, sendo estes analisados em conjunto, não podendo por isso serem dissociados), não se verificaram alterações ao nível da satisfação do participante.

Assim, o participante demonstrou melhorias em alguns subdomínios, tais como nas relações interpessoais, na comunicação, nos cuidados pessoais, na recreação, na composição corporal e na mobilidade, sendo estes dois últimos subdomínios onde mais se denotaram as melhorias, verificando-se um aumento de 1 unidade na composição corporal e 2,5 unidades ao nível da mobilidade perfazendo um total médio de 5 unidades e 5,3 unidades respetivamente, tanto no 2º e 3º momento. Estes dois subdomínios com valores médios de 5 correspondem ao nível de realização sem dificuldade e com ajuda humana (quanto ao tipo de ajuda). Poderá deduzir-se que as melhorias que se denotaram ao nível destes dois subdomínios foram devidas ao facto de os mesmos terem sido os mais estimulados durante todo o programa combinado. As melhorias dos seis subdomínios referidos anteriormente verificaram-se do 1º momento de avaliação para o 2º momento, tendo-se mantido as melhorias do 2º momento de avaliação para o 3º. Nos outros subdomínios como, as responsabilidades, a vida comunitária, a nutrição e habitação o participante não demonstrou evoluções nem regressões quanto ao nível de realização e tipos de ajuda.

Os resultados obtidos nos subdomínios, como já era de prever, refletiram-se nos domínios quer ao nível dos papéis sociais quer ao nível das tarefas diárias, verificando-se um aumento de 0,6 unidades nas tarefas diárias e 0,3 unidades ao nível dos papéis sociais perfazendo um total médio de 4,3 unidades e 2,7 unidades respetivamente, tanto no 2º e 3º momento. As melhorias destes domínios verificaram-se do 1º momento para o 2º, tendo-se mantido as melhorias do 2º momento para o 3º. O domínio dos papéis sociais com valor médio de 3 unidades corresponde ao nível de realização, com dificuldade e com ajuda humana (quanto ao tipo de ajuda), o domínio das tarefas diárias com valor médio de 4 unidades corresponde ao nível de realização, sem dificuldade e com produto de apoio e ajuda humana (quanto ao tipo de ajuda). Analisando os resultados dos níveis de satisfação ao nível dos subdomínios e conseqüentemente nos domínios, o participante, entre nos três momentos de

avaliação, não demonstrou evoluções nem regressões mantendo assim constante o seu nível de satisfação em cada um dos subdomínios/domínios.

Como referido anteriormente todas as melhorias relativamente aos subdomínios e consequentemente aos domínios foram verificadas do 1º momento de avaliação para o 2º momento durante o programa combinado. No 3º momento de avaliação, após as duas semanas da sessão do programa combinado, não se verificaram regressões nos subdomínios/domínios ao nível dos valores médios. O facto do *follow up* ter sido demasiado curto poderá ter sido um dos fatores para que não se pudesse verificar um efeito negativo ao nível dos subdomínios/domínios traduzindo-se numa regressão dos mesmos.

Conclusões

Os resultados deste estudo permitem-nos concluir que atividades físicas (aquáticas e terrestres) são indicadas para a estimulação psicomotora de adolescentes com multideficiência. A amostra apresentou melhoras consideráveis nos aspetos psicotores avaliados (coordenação, lateralidade, esquema corporal, respiração, e noção do corpo). Tornou-se mais hábil nas atividades em meio líquido, onde a facilitação do movimento favoreceu a perceção do corpo e de suas capacidades e potencialidades, promovendo assim novas adaptações tanto intrínsecas como extrínsecas, ou seja, do individuo com seu corpo e desse corpo com o meio.

Com a aplicação do protocolo MHAVI o participante obteve melhorias, mais significantes, nos subdomínios da composição corporal e da mobilidade.

A aplicação dos protocolos passado duas semanas (*follow up*) poderá ter sido demasiado curto, para que fossem identificados efeitos negativos ao nível dos subdomínios/domínios traduzindo-se numa regressão dos mesmos.

Referências

- Alvarelhão, J., J., M. (2010). *Participação e satisfação com a vida em adultos com Paralisia Cerebral*. Dissertação de Mestrado, Instituto Superior de Ciências Biomédicas- Universidade do Porto, Portugal.
- Arroyo, C., T., & Oliveira, S., R., G. (2007). Atividade aquática e a psicomotricidade de crianças com paralisia cerebral. *Motriz, Rio Claro*, v.13, n.2, 97-105. Acedido Janeiro 7, 2015, em http://scholar.google.pt/scholar?q=Atividade+aqu%C3%A1tica+e+a+psicomotricidade+de+crian%C3%A7as+com+paralisia+cerebral&btnG=&hl=pt&as_sdt=0%2C5
- Barbosa, T., M., & Queirós, T., M., G. (2004). *Ensino da natação: Uma perspectiva metodológica para a abordagem das habilidades motoras aquáticas básicas*. Lisboa: Xistarca.
- Barbosa, T., M., & Queirós, T., M., G. (2005). *Manual prático de actividades aquáticas e hidroginástica*. (3.ª edição). Lisboa: Xistarca.

- Barcelos, T. H. S., & Almeida, M. C. R., (2008). Diagnose do perfil psicomotor em crianças e adolescentes de 8 a 15 ano de um projeto social da cidade de João Monlevade-MG. MOVIMENTUM - Revista Digital de Educação Física - Ipatinga: Unileste-MG - v.3 - n.2
- Bobath, B., Bobath, K. (1989) *Desenvolvimento Motor nos Diferentes Tipos de Paralisia Cerebral*. São Paulo: Manole.
- Bogdan, R., Biklen, S. (2013). *Investigação Qualitativa em Educação*. Porto: Porto Editora.
- Bonama, T. V. (1985). Case Research in Marketing: Opportunities, Problems, and Process. *Journal of Marketing Research*, Vol XXII.
- Bresges, L. (1980). *Natação para seu neném*. Rio de Janeiro: Ao livro técnico S/A.
- Carvalho, C. (1994). *Natação: contributo para o sucesso do ensino-aprendizagem*. Edição do Autor.
- Contreras, L. M., & Valencia, R. P. (1997). A criança com deficiências associadas. In, Bautista, R., *Necessidades Educativas Especiais*. Lisboa, Dinalivro.
- Fonseca, V. (n.d.). *Contributo para o estudo da génese da psico-motricidade*. (4.ª edição). Lisboa: Editorial Notícias.
- Fonseca, V. (2005). *Desenvolvimento psicomotor e aprendizagem*. Lisboa: Âncora Editora.
- Fonseca, V. (2011). *Manual de observação psicomotor: significação psiconeurológica dos seus fatores*. (3.ª edição). Lisboa: Âncora Editora.
- Guedes, D. P., & Guedes, J. E. R. P., & Barbosa, D. S., & Oliveira, J. A., (2001). Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v.7, n.6.
- Instituto do desporto de Portugal, (2011). *Plano nacional da atividade física*. Lisboa
- Mauerberg-deCastro, E. M., (2005). *Atividade física adaptada*. São Paulo: Tecmed.
- Marques, A. T., & Gaya, A., (1999). Atividade física, aptidão física e educação para a saúde: Estudo na área pedagógica e Portugal e no Brasil. *Revista Paulista de Educação Física*, 13(1) 83-102.
- Nunes, C. (2005). Unidades especializadas em multideficiência: normas orientadoras. Lisboa: Ministério da Educação - Direcção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular.
- Orelove, F., Sobsey, D., & Silberman, R. (2004). *Educating Children with Multiple Disabilities: A Collaborative Approach* (4ª edição). Baltimore: Brookes Publishing Company.
- Organização Mundial de Saúde - OMS (1995). Classificação internacional das deficiências, incapacidades e desvantagens (handicaps). Lisboa. Ministério do Emprego e da Segurança Social. Secretariado Nacional de Reabilitação.

Sallis, V. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W., C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medecine & Science in Sports & Exercise*, 963-975. doi: 0195-9131/00/3205-0963/0

Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2011). *Método de pesquisa e atividade física*. Acedido em Janeiro 7, 2014 em http://www.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=&id=zSTMextTv6sC&oi=fnd&pg=PA9&dq=THOMAS%3B+NELSON,+2002&ots=2x76djM_Pq&sig=wjj2WlXUsWoh5UibeqqmMEblQOs&redir_esc=y#v=onepage&q=THOMAS%3B%20NELSON%2C%202002&f=false.

Winnicki, J. P. (2004) *Educação física e esportes adaptados*. (3ª edição). São Paulo: Manole.

Vieira, V. C. R., Priore, S. E., & Fisberg, M. (2002). A atividade física na adolescência. *Adolescência Latinoamericana*, v.3, n.1.

Tabela 5: Resultado sobre o desenvolvimento do perfil psicomotor (momento 1).

	Tarefas	1	2	3	4
1ª Unid.	Tonicidade		X		
	Equilíbrio	X			
2ª Unid.	Lateralização		X		
	Noção de Corpo	X			
	Estruturação Espaço-Temporal	X			
3ª Unid.	Praxia Global		X		
	Praxia Fina	X			
Total		10			

Tabela 6: Resultado sobre o desenvolvimento do perfil psicomotor (momento 2).

	Tarefas	1	2	3	4
1ª Unid.	Tonicidade		X		
	Equilíbrio	X			
2ª Unid.	Lateralização				X
	Noção de Corpo		X		
	Estruturação Espaço-Temporal	X			
3ª Unid.	Praxia Global		X		
	Praxia Fina	X			
Total	13				

Tabela 7: Resultado sobre o desenvolvimento do perfil psicomotor (momento 3).

	Tarefas	1	2	3	4
1ª Unid.	Tonicidade	X			
	Equilíbrio	X			
2ª Unid.	Lateralização				X
	Noção de Corpo	X			
	Estruturação Espaço-Temporal	X			
3ª Unid.	Praxia Global	X			
	Praxia Fina	X			
Total	10				

Figura 1: Resultados dos subdomínios do protocolo Medida de Hábitos de Vida - Nível de realização/ Tipo de ajuda.

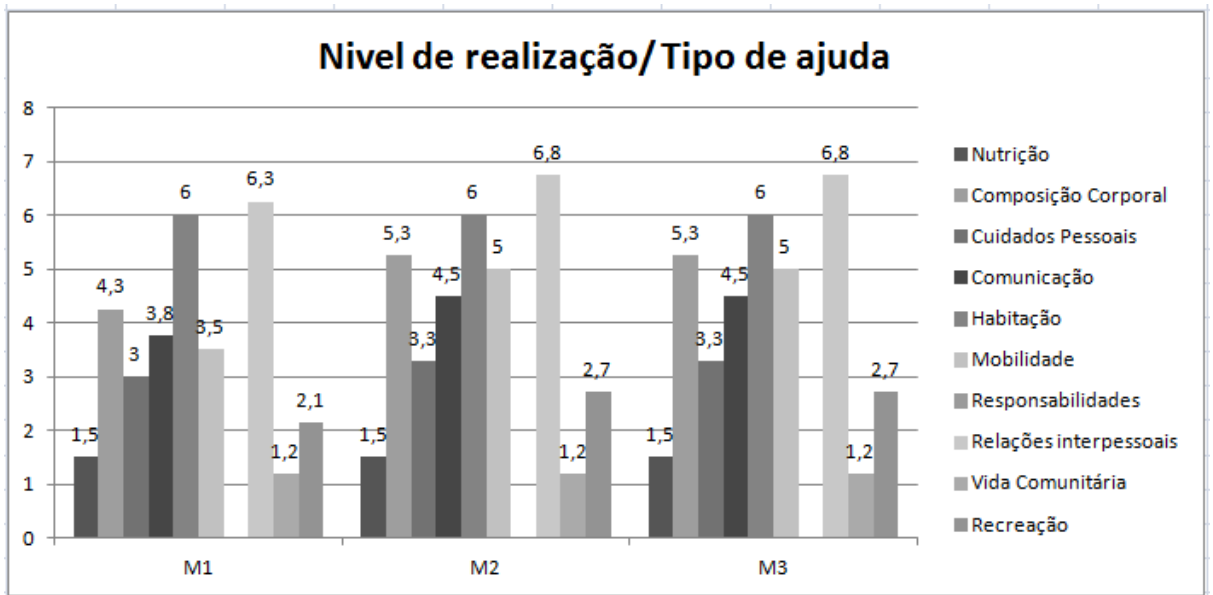


Figura 2: Resultados dos subdomínios do protocolo Medida de Hábitos de Vida - Nível de satisfação.

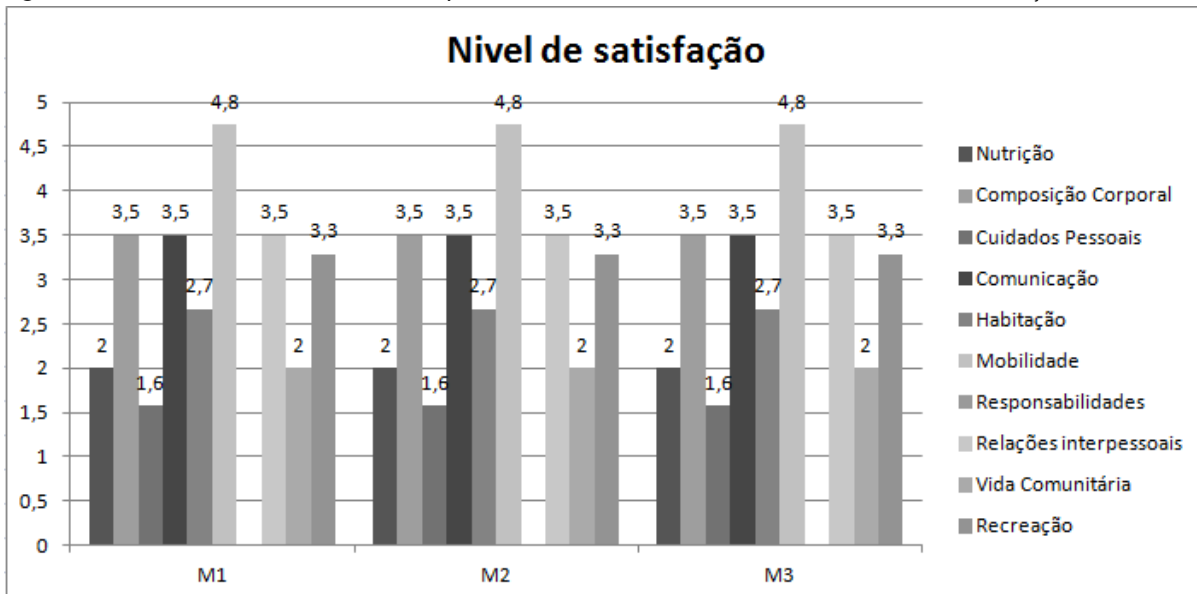


Figura 3: Resultados dos domínios do protocolo Medida de Hábitos de Vida - Nível de realização/ Tipo de ajuda e nível de satisfação.

