



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio **Escola Secundária Quinta das Palmeiras**

Mariana Sofia Andrade Carneiro

Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre em
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

Dedicatória

Dedico este trabalho a todos que me apoiaram ao longo de toda a minha vida, principalmente, durante estes 5 anos de percurso académico. Dedico, principalmente, à minha mãe, à minha irmã e ao meu cunhado, sem eles nunca teria chegado até aqui nem concretizado todos os sonhos e objetivos que esta etapa me proporcionou. Ao meu sobrinho, Dinis, por proporcionar uma alegria constante na minha vida, por ser o meu refúgio. Por me dar tudo sem pedir nada em troca, por fazer de mim uma pessoa mais feliz. Ao meu namorado, por me apoiar incondicionalmente em todas as etapas e decisões, por ser o meu melhor amigo, por ter sempre uma palavra de aconchego, por ser o melhor de mim, por ser tudo o que eu sempre quis.

Agradecimentos

“Ninguém escapa ao sonho de voar, de ultrapassar os limites do espaço onde nasceu, de ver novos lugares e novas gentes. Mas saber ver em cada coisa, em cada pessoa, aquele algo que a define como especial, um objeto singular, um amigo é fundamental. Navegar é preciso, reconhecer o valor das coisas e das pessoas, é mais preciso ainda!”

Antoine de Saint-Exupéry

Com a finalização desta grande aventura, desta etapa tão importante da minha vida, tanto pessoal como profissional, não poderia deixar de agradecer a todos os intervenientes que, de uma forma direta ou indireta, me ajudaram a alcançar a meta.

À minha mãe, por todo o amor, por toda a dedicação e confiança que depositou em mim, não só ao longo desta caminhada, como também, ao longo da minha existência. Por toda a educação e valores transmitidos, por me ensinar a lutar sem nunca desistir e sobretudo por acreditar que sou capaz de alcançar os meus sonhos. Por ser um grande exemplo de força, coragem e determinação.

À minha irmã e ao meu cunhado, pela ajuda permanente, pelo apoio incondicional, pelas palavras de encorajamento, pela confiança, por nunca me deixarem desistir. Sem eles nada disto se tinha concretizado, foram, sem dúvida alguma, a base que sustentou todo o meu percurso. Mil palavras seriam escassas para demonstrar tudo o que fizeram e fazem por mim. Tenho neles o meu porto de abrigo, um pilar para toda a minha vida.

Ao meu namorado, Francisco Mendes, pela paciência, pela compreensão e dedicação, pela valorização sempre tão entusiasta do meu trabalho. Por ser o melhor amigo, o companheiro, o ouvinte, um exemplo a seguir. Por fazer de mim uma pessoa feliz e concretizada. O amor, a amizade, o carinho e o incentivo que me transmitiu foram essenciais para ter forças e não desistir de alcançar a meta.

A toda a minha família, pelas palavras de apreço, pela confiança, pelo amor, pelo respeito.

Ao professor Doutor Júlio Martins, por todo o apoio prestado ao longo do meu percurso académico, pelo docente que é, por todos os conhecimentos transmitidos, por todas as críticas construtivas, por toda a amizade.

Ao professor Doutor Aldo Costa, pela disponibilidade, pela orientação e pela ajuda prestada ao longo da disciplina de seminário.

Ao professor Nuno Rodrigues, por poder contar sempre com o seu apoio, pelos incentivos e ensinamentos, por toda a sua compreensão, pelo exemplo do que é ser um bom docente, pela amizade e críticas sempre construtivas, ao longo de todo o ano letivo. O apoio, a disponibilidade manifestada e a confiança depositada, contribuíram definitivamente para que este trabalho tenha chegado a bom porto.

Aos meus colegas de estágio, por todo o apoio e companheirismo, por me ajudarem a ser uma melhor profissional.

Aos meus alunos, por me auxiliarem e mostrarem que o meu trabalho e dedicação valeram a pena até ao último minuto.

A todos os meus amigos, por me terem ajudado e incentivado a caminhar sempre no rumo certo. Por partilharem comigo momentos de extrema felicidade, por me apoiarem em todas as decisões, por serem a família que pude escolher. Sem eles nada faria sentido.

Aos meus amigos de faculdade, por todas as horas de felicidade partilhada, por me ajudarem a crescer, por me incentivarem a seguir em frente, por simplesmente fazerem parte desta que será, sem dúvida alguma, uma aventura jamais esquecida.

Resumo 1

O capítulo 1 diz respeito a todas as vivências que decorreram na Escola Secundária Quinta das Palmeiras ao longo do estágio pedagógico, que corresponde à última etapa do mestrado em ensino de educação física nos ensinos básico e secundário.

O Estágio pedagógico insere-se nos dois últimos semestres do plano de estudo do 2.º Ciclo de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, ao qual requer a elaboração de um relatório que documente todo o processo de formação, refletindo sobre as experiências e funções desempenhadas ao longo da lecionação enquanto professores.

Durante o ano letivo 2014/2015 tive a oportunidade de lecionar três turmas em ciclos de ensino diferentes e em momentos diferentes do ano (9ºA, 10ºC e 11ºB). Além da lecionação e do planeamento anual das atividades curriculares, tive também a oportunidade de desempenhar o papel de um diretor de turma, acompanhei durante o primeiro período a direção de turma do 11ºB. O desporto escolar também foi uma constante neste estágio, nomeadamente nas modalidades de badminton e multiatividades de ar livre onde desempenhei tarefas distintas, tais como a planificação, a organização e a operacionalização de atividades não letivas, tanto do grupo disciplinar de educação física como as do núcleo de estágio.

Este estágio foi sem dúvida um processo de aprendizagem indispensável para que possa ser uma profissional preparada para enfrentar os desafios da carreira que tenho pela frente. É do senso comum que a aprendizagem é pedagogicamente eficaz quando adquirida por meio da experiência, daí a importância da vivência do estágio profissional.

Palavras-chave: “Estágio Pedagógico”; “Educação Física”; “Leccionação”;

Resumo 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 (MHA VI), 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 (MHA VI) 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: “Avaliação Psicomotora”, “Bateria de Testes Psicomotores”, “Atividade Física”, “Multideficiência”, “Adolescente”.

Abstract 1

The first chapter refers all the social experiences in the Quinta das Palmeiras high school occurred during the pedagogical internship, being the final stage of the master's degree in Teaching of Physical Education in Primary and Secondary Education.

The pedagogical internship is inserted on the last two semesters of the second cycle of Teaching of Physical Education in Primary and Secondary Education study plan, which requires the elaboration of a formation process report, reflecting all the experiences and jobs developed as a teacher.

During the 2014/2015 school year there was the opportunity of teaching three different classes, which means they were in different learning cycles (Class A of 9th grade, Class C of 10th grade and Class B of 11th grade). Beyond teaching and doing the annual planning of the teaching activities, there was the opportunity to fulfill the role of a class director too, in the first period in the Class B of the 11th grade. School sports was also a constant at this internship, specifically in the modalities of badminton and outdoor Multi-Activities, where different tasks were developed, such as planning, organizing and putting in practice the non-teaching activities both in disciplinary group of physical education as the training group.

This internship was, no doubt, an indispensable learning process which will contribute to be a well prepared professional to face the challenges in the way during the whole career. It is common sense that learning is pedagogically effective when acquired through experience, hence the importance of living the pedagogical internship.

Keywords: "Pedagogical internship"; "Physical Education"; "Teaching"

Abstract 2

The main purpose of this work is to find 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 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 (PMB), 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 scheme, breathing, and body sense). The figures analysis obtained through the three moments which was applied the Life Habits Measure Protocol (LHMP) showed there were improvements in achievement levels and types of help, not happening the same in the 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 Evaluation", "Psychomotor Battery", "Physical Activity", "Multiple-disabilities", "Adolescent".

Índice

Capítulo 1	1
1. Introdução	1
2. Objetivos	2
2.1. Objetivos do Estagiário	2
2.2. Objetivos da Escola	4
2.2.1. Objetivos Gerais	4
2.2.2. Objetivos Operacionais	5
2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física	6
3. Metodologia	11
3.1. Caracterização da Escola	11
3.2. Lecionação	11
3.2.1. Amostra	12
3.2.1.1. Caracterização da turma 9ºA (MEC)	13
3.2.2. Planeamento	38
3.2.2.1. Turma 11ºB	39
3.2.2.2. Reflexão da lecionação	41
3.3. Recursos Humanos	44
3.4. Recursos Materiais	44
3.5. Direção de Turma	45
3.6. Atividades não Letivas	46
3.6.1. Atividades do Grupo de Educação Física	46
3.6.2. Atividades do Grupo de Estágio	47
4. Considerações Finais	51
5. Bibliografia	53
Capítulo 2	54
1. Introdução	54
2. Método	55
2.1. Amostra	55
2.2. Instrumentos e Procedimentos	56
2.3. Programa de Atividade Física	58
3. Análise de Dados	61
4. Resultados	61
5. Discussão	62
6. Conclusão	65
7. Bibliografia	66
8. Anexos	68

Índice de Tabelas

TABELA 1: ORGANOGRAMA DO MODELO DE ESTRUTURA DO CONHECIMENTO DA MODALIDADE DE VOLEIBOL	14
TABELA 2: SINAIS DE ARBITRAGEM DA MODALIDADE DE VOLEIBOL.....	18
TABELA 3: HABILIDADES MOTORAS DA MODALIDADE DE VOLEIBOL	20
TABELA 4: ESCALA DA COTAÇÃO DO DOMÍNIO MOTOR	27
TABELA 5: COTAÇÃO DO DOMÍNIO COGNITIVO.....	27
TABELA 6: COTAÇÃO DO DOMÍNIO SOCIO AFETIVO.	28
TABELA 7: EXTENSÃO E SEQUÊNCIA DOS CONTEÚDOS ABORDADOS NA MODALIDADE E RESPECTIVA LEGENDA	30
TABELA 8: PROGRESSÕES DE ENSINO DA MODALIDADE DE VOLEIBOL	36
TABELA 9: CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PELO GRUPO DE ESTAGIÁRIOS.....	48
TABELA 10: ESCALA DE PONTUAÇÃO DOS FATORES PSICOMOTORES UTILIZADOS NA BPM (FONSECA, 2010).	57
TABELA 11: ESCALA DE PONTUAÇÃO PARA DESIGNAR O PERFIL PSICOMOTOR GERAL (FONSECA, 2010).	57
TABELA 12: PLANO SEMANAL E CORRESPONDENTES LOCAIS DE REALIZAÇÃO DO PROGRAMA COMBINADO.	58
TABELA 13: PLANEAMENTO TRIMESTRAL DO PROGRAMA COMBINADO DE ATIVIDADE FÍSICA.	60
TABELA 14: RESULTADO SOBRE O DESENVOLVIMENTO DO PERFIL PSICOMOTOR (MOMENTO 1).	68
TABELA 15: RESULTADO SOBRE O DESENVOLVIMENTO DO PERFIL PSICOMOTOR (MOMENTO 2).	68
TABELA 16: RESULTADO SOBRE O DESENVOLVIMENTO DO PERFIL PSICOMOTOR (MOMENTO 3).	68
TABELA 17: RESULTADOS DOS SUBDOMÍNIOS DO PROTOCOLO MEDIDA DE HÁBITOS DE VIDA - NÍVEL DE REALIZAÇÃO/ TIPO DE AJUDA.....	69
TABELA 18: RESULTADOS DOS SUBDOMÍNIOS DO PROTOCOLO MEDIDA DE HÁBITOS DE VIDA - NÍVEL DE SATISFAÇÃO. ..	69
TABELA 19: RESULTADOS DOS DOMÍNIOS DO PROTOCOLO MEDIDA DE HÁBITOS DE VIDA - NÍVEL DE REALIZAÇÃO/ TIPO DE AJUDA E NÍVEL DE SATISFAÇÃO.	70

Capítulo 1

1. Introdução

O presente relatório de estágio insere-se no âmbito da unidade curricular Estágio Pedagógico, do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, da Universidade da Beira Interior.

Este estágio pedagógico foi realizado na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, na Covilhã, no ano letivo de 2014/2015 tendo como principal objetivo favorecer a integração dos conhecimentos teóricos adquiridos no decorrer dos 1º e 2º semestres do 1º ano de mestrado, através de uma prática docente em situação real e orientada de forma a profissionalizar docentes de educação física capazes, competentes e adequadamente preparados para a sua profissão.

O Estágio Pedagógico é uma etapa final do processo de formação universitária, com vista à docência em Educação Física. Esta etapa pressupõe uma intervenção quer na perspectiva de ensinar quer na de aprender. Para tal, penso ser necessário uma atitude determinada e uma reflexão final posta em prática em todos os projetos levados a cabo.

Segundo Franco e Machado em 1993, citados por Ruas (2001), “é no estágio pedagógico que o aluno vai testar tudo aquilo que aprendeu e experimentar como é que a sua nova atividade o atinge profundamente naquilo que é como profissional e como pessoa”.

Deste modo, o Relatório tem o propósito de descrever, de forma minuciosa, todo o percurso da intervenção pedagógica realizado pelo professor estagiário durante o Estágio, expondo detalhadamente os seus objetivos perante este novo projeto, objetivos da escola, todas as atividades realizadas, o seu contexto de realização, as ações inerentes ao mesmo e os seus respetivos pressupostos (planeamento, realização, avaliação e balanço). Com tudo isto, pretendo, no final deste estágio, elaborar uma reflexão na qual constem todos os aspetos positivos, negativos, as dificuldades sentidas, aspetos mais difíceis de ultrapassar, importância de todo o trabalho, o impacto do estágio na formação do professor e na formação dos alunos, finalmente a experiência pessoal e profissional que o estágio proporcionou e que mais-valias poderá trazer num futuro próximo.

Por fim destaco as diferenças que irão existir entre as expectativas iniciais e as experiências vividas. Todas estas experiências irão contribuir para a minha evolução como pessoa e como profissional na área do ensino da educação física.

2. Objetivos

2.1. Objetivos do Estagiário

Segundo Franco e Machado em 1993, citados por Ruas (2001), “é no estágio pedagógico que o aluno vai testar tudo aquilo que aprendeu e experimentar como é que a sua nova atividade o atinge profundamente naquilo que é como profissional e como pessoa”.

O gosto pelo desporto e pela atividade física é algo que me acompanha desde muito cedo e a vertente de ensino sempre me despertou alguma curiosidade, a interação com os alunos e a aprendizagem constante entre professor-aluno, são fatores que sempre ambicionei vivenciar.

No início deste longo período de aprendizagem existiam muitas expectativas e receios em relação a este estágio.

Antes de mais, havia a e ainda há o medo e a incerteza no que virá depois, será que há um futuro promissor para os recém-professores ou esta experiência não passará disso mesmo?

No entanto, mesmo com estas incertezas e tendo em conta que sempre ambicionei entrar no mundo do ensino, decidi apostar e entregar-me a 100% a esta nova etapa da minha formação não só profissional como também pessoal.

De seguida surgiram outras expectativas e receios em relação ao estágio, estava ansiosa pelo início do mesmo, queria conhecer o contexto real da docência, conhecer os alunos e qual a realidade escolar que iria encontrar. Então foi ao consciencializar-me disto tudo que as questões começaram a emergir: “será que estou preparada? Irei ser capaz de controlar a turma sozinha? Como será o orientador e o ambiente escolar?”

Perspetivei que o ano de estágio seria um ano de muito trabalho, mas com o forte contributo na obtenção de competências pessoais e profissionais para o desempenhar de uma futura função como professora de educação física. Assim sendo, para este meu primeiro ano enquanto professora estagiária perspetivei participar de uma forma bastante ativa no percurso evolutivo dos alunos ao longo do ano letivo, melhorando assim, as minhas capacidades e competências; adquirir o máximo de conhecimento possível, relativamente à lecionação de aulas e tudo o que envolve essa função; adquirir conhecimento no que diz respeito ao desporto escolar, pois tendo sido eu praticante, apenas sei como funciona a parte meramente desportiva, e ainda criar e possuir uma relação harmoniosa e de amizade com toda a comunidade escolar.

Relativamente à escola perspetivei a possibilidade de uma intervenção contínua em todas as atos pedagógicos e sociais, que me pudessem ajudar a desenvolver um carácter e uma personalidade relacionadas com os deveres e direitos de um docente, com a intenção de no futuro, poder ser uma professora mais familiarizada com o meio escolar.

Um aspeto importante, que à partida envolvia alguma expectativa, foi o papel do orientador de estágio, ao qual estava um pouco receosa sobre os seus métodos de trabalho, que se tem

mostrado um fator primordial nas aprendizagens conseguidas no decorrer deste ano letivo, expõe e critica sempre de forma construtiva, indicando soluções para os problemas existentes, promovendo um ótimo ambiente entre estagiário-orientador.

Por fim os alunos, uma das “peças” fundamentais do processo de ensino-aprendizagem, pois são eles os que suscitam maior curiosidade. “Serão calmos? Irrequietos? Motivados? Comunicativos?” São questões que coloquei a mim mesma diversas vezes. Isto, porque eles são o produto visível do nosso desempenho, o motivo pelo qual estudamos 4 anos e é por eles que se organiza e desenvolve todo o processo de ensino. Assim sendo, o que espero deles é apenas a sinceridade dos seus comportamentos, não com a intenção de facilitar as minhas ações, mas sim para me ajudarem a conhecer melhor a verdadeira realidade atual das escolas. Só assim poderei criar meios de defesa e métodos de ensino realistas, aos quais poderei recorrer no futuro, para os mais variadíssimos alunos durante a minha carreira profissional.

Ao iniciar o estágio pedagógico, senti uma vontade enorme de por em prática todo um conjunto de conhecimentos teórico-práticos que adquiri ao longo destes quatro anos na UBI. No entanto, a aplicação dos conhecimentos adquiridos na faculdade, bem como o juízo de ideias e valores próprios foi uma constante, sendo estes submetidos a reflexões e análises críticas daqueles que me rodeavam.

Sendo a função do docente contribuir para o desenvolvimento global do aluno (educar e formar), desde o início, que me preocupei com a relação pedagógica, estabelecendo com os alunos uma relação de empatia que facilitasse um bom clima na interação do processo de ensino - aprendizagem. Nela cabe mais que a simples relação professor - aluno, a transmissão de valores e atitudes que os acompanharão ao longo da vida.

Procurei desde cedo definir as regras de funcionamento das aulas de educação física e torná-las o mais simples possível, para que todos compreendessem o que era esperado de cada um e as consequências de cada comportamento

Se pudesse resumir em tópicos o que à partida pretendia alcançar com este estágio, ou seja, quais os objetivos que pretendia atingir durante este ano letivo, enunciaria os seguintes: - aplicar em situação real os diversos conteúdos que adquiri não só ao longo deste ano de mestrado como também ao longo da própria licenciatura; - desenvolver competências relacionadas com o planeamento das aulas, relações interpessoais com os alunos e professores, gestão da aula, avaliação e outros aspetos relacionados com a lecionação; - consolidar o ensino das modalidades em que sinto alguma facilidade em transmitir conteúdos e adquirir uma melhor capacidade para lecionar as modalidades em que sinto menos facilidades; - adquirir competências no que diz respeito aos cargos de administração escolar que poderei vir a ocupar no futuro, procurando conhecer quais as funções reais a que os diversos cargos estão sujeitos; - desenvolver competências de trabalho em equipa, não só com os professores orientadores como também no âmbito do núcleo de estágio, procurando partilhar experiências e discutir estratégias

de forma a contribuir para uma melhoria da minha formação e uma melhor atuação para com todos os intervenientes do processo de ensino.

2.2. Objetivos da Escola

(Constantes no Contrato de Autonomia da Escola secundária Quinta das Palmeiras, homologado em 19 de fevereiro de 2013)

2.2.1. Objetivos Gerais

- Continuar a assegurar as condições propícias à estabilização e ao desenvolvimento do projeto da Escola, na aglutinação de diversas iniciativas e desenvolvimentos, expressos nas diversas cláusulas 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 estabelecida 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 empenho de todos;
- Incentivar a uma constante abertura à inovação;
- Continuara 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.

2.2.2. Objetivos Operacionais

- Manter o elevado grau de satisfação da comunidade em relação à qualidade do serviço educativo prestado pela escola;
 - Manter a consciência 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 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% nas disciplinas de matemática e língua portuguesa.
- No secundário**
- Tender para 0% a taxa de 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 de física e química A;
 - Reduzir significativamente a diferença entre CIF e a classificação de exame;
 - Atingir, nas classificações externas, médias iguais ou superiores às médias 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 domiciliárias na Biblioteca Escolar;
- Aumentar em 10% o número de requisições de documentação da Biblioteca Escolar para salas de aula/outros espaços escolares.

2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física

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

Pretendemos que todos os alunos sintam necessidade de encontrar soluções e desejem evoluir. Assim, o âmbito da nossa 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 pretendemos 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

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).

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.

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.

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.

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.

Relação dos objetivos com as competências

Pretende-se 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:

- Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplica regras de higiene e segurança.
- Interpreta e critica 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.
- Identifica e interpreta os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.
- Participa 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 entreajuda 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.

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), selecionou o Grupo de Educação Física da Escola Secundária Quinta das Palmeiras - Covilhã, 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, consideram-se 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, sendo valor respetivo de cada domínio 30% e 70%.

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.

Avaliação Formativa

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.

Avaliação Sumativa

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.

Avaliação 1º período/ 2º período/ 3º período

Os parâmetros definidos na avaliação inicial permitir-nos-ão 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, torna-se possível a atribuição de um valor no final de cada período.

3. Metodologia

3.1. Caracterização da Escola

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras, localizada na cidade da Covilhã, iniciou a sua atividade no ano letivo de 1987-1988. Na sequência da avaliação externa, realizada em 2006, a Escola celebrou com a Direção Regional de Educação do Centro um contrato de autonomia, contrato esse revisto em Maio de 2013 - com vista à prestação de um serviço público de ensino de qualidade que assentou em cinco domínios: no acesso de todos os alunos, no sucesso para todos, no apoio socioeducativos, na participação de todos e na cidadania (PE da ESQP, 2010).

Atualmente a nível da oferta educativa a escola dispõe de ensino básico, secundário, sendo este último “dividido” em ensino normal e profissional (curso de técnico de Multimédia e técnico de Turismo), começando no 7ºano até ao 12º ano de escolaridade, com idades compreendidas entre os 11 e os 21 anos de idade. Neste ano letivo (2014/2015), no ensino básico estão inscritos 411 alunos, dos quais, 128 pertencentes ao 7ºano, 142 ao 8ºano e 141 ao 9º. Já no ensino secundário, estão inscritos 383 alunos, em que no 10ºano estão inscritos 114 alunos, no 11ºano, no ensino haviam 138 alunos e no 12º ano estavam inscritos 131 alunos. No que diz respeito aos alunos com apoio social escolar sabe-se que da amostra total de alunos que compõe a comunidade escolar, 184 têm direito a este apoio, traduzindo-se numa percentagem de 19,47%.

Sendo esta uma Escola de referência na inserção e inclusão de alunos, é de salientar que estão inscritos 30 alunos com necessidades educativas especiais (NEE) denota-se que é uma escola dinâmica que visa dar respostas às necessidades da população, não se limitando aos problemas da sala de aula, mas também aos da comunidade onde está inserida.

3.2. Lecionação

No que diz respeito à amostra da lecionação, esta diz respeito às turmas que foram atribuídas em Setembro, ao nosso orientador de estágio - Prof. Nuno Rodrigues. Foram-lhe atribuídas 5 turmas: 2 pertencentes ao ensino básico (9ºA e 9ºB) e 3 ao ensino secundário (10ºC, 11ºB e 11ºC). Assim sendo, cada um dos professores estagiários ficou ao encargo de uma turma pertencente ao orientador. Esta distribuição, dos professores estagiários pelas diferentes turmas, foi realizada no início do ano letivo, de maneira a que cada professor pudesse então iniciar o seu trabalho. Nesta reunião, a distribuição de turmas pelos respetivos períodos foi uma divisão conjunta, onde ficou planeado todo o ano letivo, com o intuito de todos passarem pelas mesmas funções, enriquecendo assim a nossa formação e toda esta experiência. Assim, concordámos que todos deveriam passar pelos diferentes anos escolares e vivenciar as diferentes formas de lecionar em

casa ano, quer no ensino básico, quer no ensino secundário. Desta forma, durante todo o ano letivo (2014/2015), lecionei 9 unidades didáticas distribuídas por 3 turmas distintas, sendo uma de 9º ano (9ºA), uma de 10º ano (10º C) e uma de 11º ano (11ºB).

A turma do 9º A é constituída por 30 alunos, destes 30 alunos, 15 são do sexo masculino e 15 do sexo feminino.

A turma do 10º C é constituída por 28 alunos. Destes 28 alunos, 16 são do sexo feminino e 12 do sexo masculino.

A turma do 11º B é constituída por 25 alunos. Destes 25 alunos, 14 são do sexo feminino e 11 do sexo masculino. Estas três turmas estão inseridas no ensino regular, sendo que apresentam todas as características normais das turmas que se enquadram neste processo de ensino aprendizagem.

3.2.1. Amostra

A turma do 9ºA enquadra-se no ensino regular do 3º ciclo, é constituída na sua totalidade, por 30 alunos. Destes 30 alunos, 15 são do sexo feminino e 15 do sexo masculino. É uma turma que apresenta todas as características normais das turmas que se enquadram neste processo de ensino aprendizagem. Tem aula de EF duas vezes por semana, correspondendo a um bloco de 90 minutos e um bloco de 45 minutos: terça-feira das 11h:45min até as 13h:15min e à sexta-feira das 12h:30min até às 13h:15min, estando todos os alunos inscritos nesta disciplina. No início do ano, os alunos preencheram umas fichas de caracterização de alunos, o que permite distinguir quais as modalidades em que os alunos se sentem mais ou menos familiarizados e constatou-se que as modalidades gímnicas é onde os alunos encontram mais dificuldades e que se identificam bastante com as modalidades de andebol e de basquetebol.

Os alunos revelam por vezes alguma propensão para a conversa e têm ocasionalmente participações desorganizadas.

A nível de tempos livres a turma também mostra uma heterogeneidade nas suas preferências revelando que ver televisão, usar o computador, ler e atividades desportivas estão no topo das suas eleições para ocupar esse mesmo tempo.

3.2.1.1. Caracterização da turma 9ºA (MEC)

Introdução

A presente Unidade Didática (U.D) destina-se à turma A do 9º ano de escolaridade, da disciplina de Educação Física que está a ser lecionada no âmbito do Estágio Pedagógico, inserido no 2º Ano do 2ºCiclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade da Beira Interior, realizado na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, Covilhã, do ano letivo 2014/2015, tendo como objetivo auxiliar o processo de ensino-aprendizagem na modalidade de Voleibol.

Do ponto de vista pedagógico, a disciplina de Educação Física deve oferecer oportunidades formativas diversificadas e complementares, promovendo a melhoria da aptidão física, a adaptabilidade aos diferentes tipos de atividade e interesse para continuar a aprender e a descobrir.

No que diz respeito à função do professor de Educação Física, este tem como função principal desenvolver no aluno, capacidades físicas e cognitivas, modificando também atitudes e comportamentos sociais concordantes com os valores culturais, cumprindo os objetivos definidos pelo Ministério da Educação e promovendo a independência e autonomia dos alunos nos domínios psicomotor, cognitivo e sócio afetivo (Aranha, 2004). As modalidades desportivas lecionadas na disciplina de Educação Física servem como meio para o desenvolvimento das capacidades referidas anteriormente.

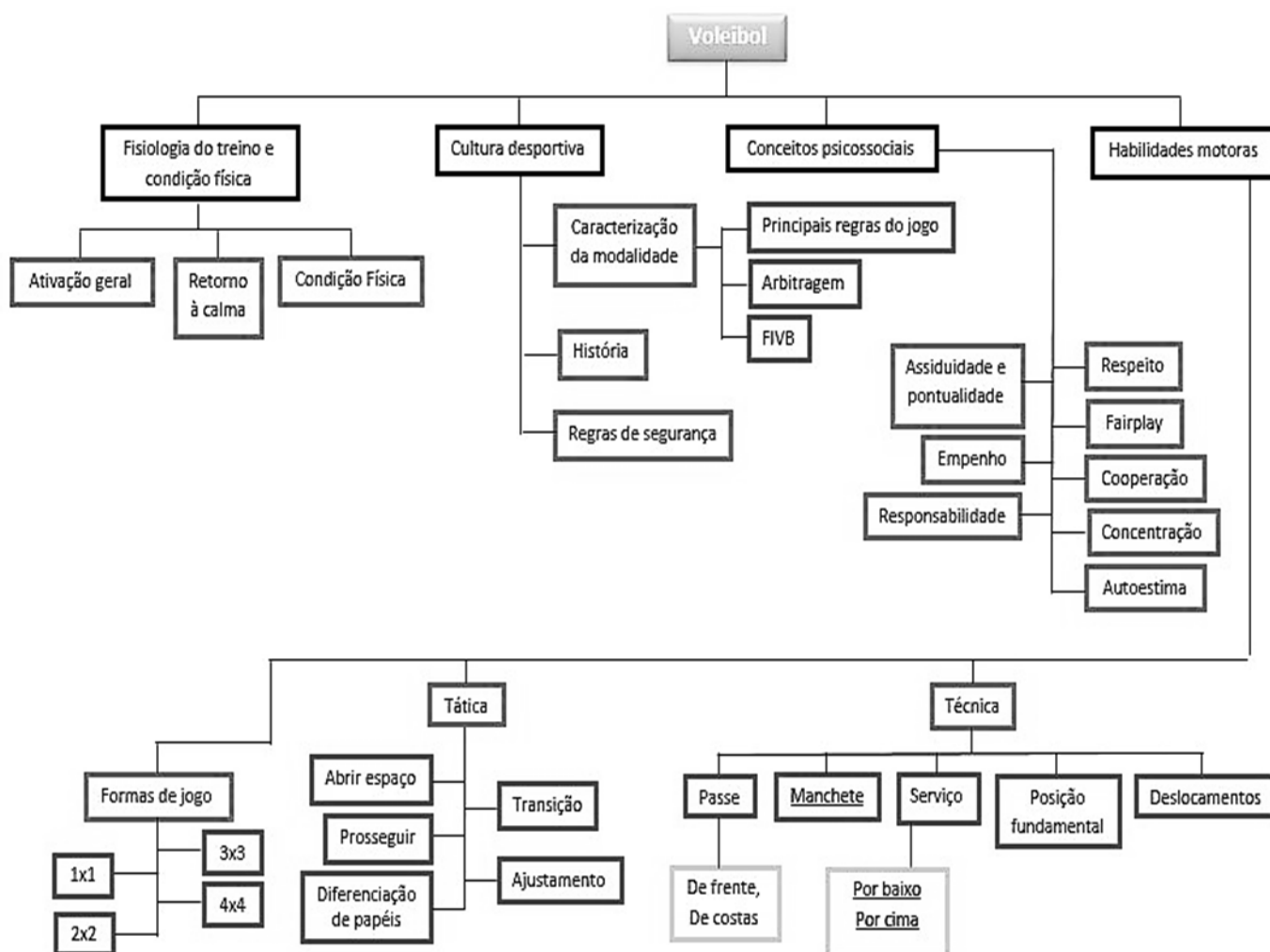
Para o ensino desta Unidade Didática pretendo cumprir com as bases programáticas estabelecidas pelo Grupo de Educação Física, sendo que a escolha dos conteúdos foi baseada no programa de Educação Física para o Ensino Secundário do Ministério da Educação e os recursos humanos, materiais e temporais, também foram tidos em conta na sua elaboração.

A elaboração desta unidade didática tem por base o Modelo de Estrutura de Conhecimentos (MEC) proposto por J. Vickers (1989), que se divide 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).

Módulo I - Análise da Modalidade

Estrutura do Conhecimento da modalidade de voleibol:

Tabela 1: Organograma do Modelo de Estrutura do Conhecimento da Modalidade de Voleibol



Cultura Desportiva

História da Modalidade

O Voleibol foi criado em 1885, em Massachussets, por William G. Morgan, responsável pela Educação Física no Colégio de Holyoke, nos Estados Unidos da América. O nome inicial deste desporto era mintonette.

O ténis foi fonte de inspiração para a criação deste desporto, pois o autor procurava que a sua modalidade não exigisse tantos recursos materiais, que pudesse ser praticável por todos.

Metodologia

Em Portugal

O Voleibol foi introduzido em Portugal pelas tropas norte-americanas que estiveram estacionadas na Ilha dos Açores durante a 1ª Grande Guerra Mundial. O Eng.º António Cavaco, natural dos Açores (Ilha de S. Miguel), teve um papel preponderante na divulgação do Voleibol.

- ✓ A Federação Portuguesa de Voleibol nasceu no dia 7 de abril de 1947 em Lisboa;
- ✓ O primeiro Campeonato Nacional de Seniores Masculino disputou-se em 1946/47, tendo como vencedor a A.E.I.S. Técnico. A prova feminina apenas começou em 1959/60, com a equipa do S.C. Espinho a sagrar-se campeã nacional;
- ✓ A estreia da seleção portuguesa em provas internacionais deu-se no Campeonato da Europa de 1948 em Roma.

Caraterização da Modalidade

O jogo de Voleibol é caracterizado pela sua coletividade, em que se defrontam duas equipas de seis jogadores efetivos e, no máximo, seis suplentes. O jogo realiza-se num campo retangular, com a dimensão de 18x9 metros, dividido por uma rede a meio que é variável na sua altura conforme o sexo e/ou categoria. A rede é constituída por duas varetas alinhadas pelas linhas laterais do campo, limitando o espaço aéreo.

O objetivo do jogo é enviar a bola por cima da rede para o campo do adversário, fazendo com que esta toque no solo.

Nesta modalidade o tempo não é um fator influente, ganhando o jogo a primeira equipa a conseguir vencer três “sets”. Um “set” é conseguido quando uma equipa atinge os 25 pontos, com pelo menos dois pontos de vantagem, sendo que se assim não acontecer, o jogo prossegue até atingir a vantagem de dois pontos. No Voleibol não há empates. Desta forma, em caso de empate em “sets”, a 2-2, o quinto parcial é disputado só até aos 15 pontos, sendo também necessária a diferença de dois pontos.

Um encontro é dirigido por uma equipa de arbitragem constituída por um árbitro (principal), um 2º árbitro, dois a quatro juízes de linha e um marcador.

Principais Regras do Jogo

Rotação

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

Marcar Um Ponto

Uma equipa marca um ponto:

- ✓ Se colocar a bola no solo do campo adversário;
- ✓ Quando a equipa adversária comete uma falta;
- ✓ Quando a equipa adversária recebe uma penalização.

Ganhar Um Set

Um *set* (exceto o *set* decisivo - 5º) é ganho pela equipa que faz primeiro 25 pontos, com uma diferença mínima de 2 pontos. Em caso de igualdade a 24-24, o jogo continua até haver uma diferença de 2 pontos (26-24, 27-25, ...).

Para Ganhar Um Jogo

Um jogo é ganho pela equipa que vença três *sets*. Em caso de igualdade de *sets* 2-2, o *set* decisivo (5º) é jogado até aos 15 pontos com uma diferença mínima de 2 pontos.

Bola em Jogo

A bola está em jogo a partir do momento do batimento no serviço após autorização do árbitro.

Bola Fora de Jogo

A bola deixa de estar em jogo no momento em que se comete a falta assinalada por um dos árbitros; no caso de não haver falta, a jogada termina ao apito do árbitro.

Bola “Dentro”

A bola é “dentro” quando toca o solo do terreno de jogo adversário, incluindo as linhas de delimitação.

Bola “Fora”

A bola é “fora” quando:

- ✓ A superfície da bola que toca o solo está completamente fora das linhas de delimitação;
- ✓ Toca um objeto fora do terreno, o teto ou alguém estranho ao jogo;
- ✓ Toca as varetas, cabos, postes ou a rede no exterior das bandas laterais.

Toques da Equipa

Um toque é qualquer contacto de um jogador com a bola. Cada equipa tem direito a um máximo de três toques.

Toques Consecutivos

Um jogador não pode tocar duas vezes consecutivas na bola (excecionalmente o pode fazer de o segundo toque for precedido de bloco).

Características do Toque de Bola

- ✓ A bola pode ser tocada com qualquer parte do corpo;
- ✓ A bola não pode ser agarrada e/ou lançada. Pode ressaltar para qualquer direção;
- ✓ A bola pode tocar várias partes do corpo, desde que esses contactos ocorram simultaneamente.

Faltas no Jogo com a Bola

- ✓ **Quatro toques:** uma equipa toca a bola quatro vezes antes de a reenviar;
- ✓ **Toque assistido:** um jogador, dentro da área de jogo, apoia-se num colega ou numa estrutura/objeto a fim de tocar a bola;
- ✓ **Bola retida:** a bola é agarrada e/ou lançada; não ressaltar após o toque;
- ✓ **Dois toques:** um jogador toca sucessivamente a bola duas vezes ou a bola toca sucessivamente várias partes do seu corpo.

Faltas do Jogador à Rede

















- ✓ Um jogador toca a bola ou um adversário no espaço contrário, antes ou durante o ataque do adversário;
- ✓ Um jogador penetra no espaço contrário por baixo da rede e interfere na jogada do adversário;
- ✓ O (s) pé (s) do jogador penetra (m) completamente no campo adversário.

Um jogador interfere com o jogo adversário se (entre outros):

- ✓ Toca no bordo superior da rede ou nos 80 cm das varetas acima da rede durante a sua ação de jogar a bola;
- ✓ Apoia na rede ao mesmo tempo que joga a bola.

Sinais de Arbitragem

Tabela 2: Sinais de Arbitragem da Modalidade de 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 e condição física

Aquecimento

É imprescindível aquando da realização de atividade física desportiva, uma vez que é o primeiro meio para a prevenção de lesões no decorrer da atividade e cria também uma predisposição motora e psicológica para a parte fundamental, o seu principal objetivo é preparar o corpo e o organismo para o desporto, em qualquer ocasião (tal como: o treino, a competição ou o lazer).

Há dois tipos de aquecimento: o geral e o específico. O primeiro visa a ativação do organismo como um todo e para isso devem ser utilizados grandes grupos musculares; já a mobilização específica deve utilizar a musculatura exigida no desporto em causa, neste caso a do basquetebol.

Metodologia

Numa escola é muito importante que este 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

O Voleibol exige conhecimentos na preparação física, técnica, tática e psicológica. 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 e habilidades individuais, tal como: a força, a velocidade, a resistência, a flexibilidade, a agilidade e a coordenação.

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, devem fazer-se alongamentos estáticos dos segmentos corporais mais solicitados na modalidade, o que prevenirá o aparecimento de dores musculares no dia seguinte.

Habilidades Motoras

Para a matéria de Voleibol no 9º ano, o programa nacional de educação física define parte do nível **avançado** onde o aluno:

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.

2 - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.

3 - Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do jogo.

4 - Em situação de *jogo 4 x 4 num campo reduzido* (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,20 m de altura:

4.1 - **Serve por baixo ou por cima (tipo ténis)**, colocando a bola numa zona de difícil receção.

4.2 - **Recebe o serviço em manchete**, amortecendo a bola e enviando-a (por alto) ao companheiro em situação de passador, de modo a que este possa escolher e realizar o passe, o remate ou *amorti*, de acordo com o posicionamento da outra equipa.

4.3 - Na situação de *passador*, posiciona-se correta e oportunamente para **passar** a bola a um companheiro de modo a facilitar-lhe a finalização ou **finalizar com passe colocado, remate ou amorti** se tem condições vantajosas (surpresa ou desequilíbrio da outra equipa),

4.4 - Quando a bola lhe é dirigida em condições favoráveis à finalização (ou que a exijam), **remata, passa** colocado ou faz *amorti*, para um espaço vazio, de acordo com o posicionamento da outra equipa e a trajetória da bola.

4.5 - **Ao remate** da sua equipa, se é o jogador mais avançado, aproxima-se da posição do jogador que finalizou, assumindo uma atitude defensiva, colaborando com os companheiros na **proteção ao ataque**.


4.6 - *Na defesa* (próximo da zona da queda da bola), **avisa** os companheiros e posiciona-se para, de acordo com a trajetória da bola, executar um **passe ou manchete**, dando continuidade às ações da sua equipa.

4.7 - Ao ataque da equipa adversária (em remate), executa o **bloco individual**, procurando impedir que a bola transponha a rede para o seu campo, coordenando o tempo de salto com o tempo de remate do adversário.

4.8 - Durante o bloco da sua equipa, **desloca-se em atitude defensiva protegendo a ação do companheiro**, de acordo com a sua posição e o local do remate.

5 - Realiza com correção e oportunidade, *no jogo e em exercícios critério*, as técnicas de a) **serviço por baixo** e b) **serviço por cima**, c) **passe alto de frente** e d) **de costas**, e) **remate**, f) **manchete** (defesa alta e baixa), g) **bloco**, h) **deslocamentos e posições** i) **ofensiva** e j) **defensiva básica**.

Tabela 3: *Habilidades motoras da modalidade de Voleibol*

Passe alto, de frente

Aspetos técnicos: <ul style="list-style-type: none">• Na preparação do passe colocar as mãos posicionadas acima da cabeça, em forma de concha, com os dedos afastados;

Metodologia

- Coordenar a flexão/extensão dos membros superiores, orientando o corpo para o alvo;
- Na parte final realizar extensão de todos os segmentos corporais.

Erros mais comuns:

- □ Tocar na bola com as palmas das mãos;
- □ Não utilizar os membros inferiores;
- □ Realizar o passe junto ao peito;
- □ Não realizar a flexão/extensão dos membros superiores.

Passe alto, de costas



Aspectos técnicos:

- Orientar as palmas das mãos para cima e para trás, imediatamente, após o contato com a bola;
- Inclinare ligeiramente o tronco à retaguarda.

Erros mais comuns:

- Tocar na bola com as palmas das mãos;
- Não inclinar o tronco à retaguarda;
- Não usar a flexão/extensão simultânea dos membros inferiores e superiores.

Serviço por Baixo



Aspectos técnicos:

- Colocar o pé, da mão que tem a bola, avançado em relação ao outro, com os membros inferiores fletidos;
- Realizar o batimento na bola com a palma da mão estendida;
- Acompanhar o movimento do batimento transferindo o peso do corpo do pé que está mais atrás para aquele que está mais avançado.

Erros mais comuns:

- Colocar os apoios mal;
- Ter a bola demasiado alta ou baixa em relação à cintura antes de realizar o batimento;
- Ausência da transferência do corpo para o apoio mais avançado;
- Realizar o batimento de mão fechada.

Serviço por Cima



Aspetos técnicos:

- Orientar os apoios para a zona alvo, tendo os membros inferiores afastados, à largura dos ombros;
- Elevar, atrás da cabeça, o membro superior que vai efetuar o batimento;
- Realizar o batimento da bola no ponto mais alto, através de um movimento rápido de extensão do membro superior.

Erros mais comuns:

- Realizar o batimento lateralmente;
- Má orientação dos apoios;
- Realizar o batimento de mão fechada;
- Mão descontraída;
- Braço fletido.

Manchete



Aspetos técnicos:

- Colocar-se em posição pré-dinâmica, com os pés afastados em posição confortável para iniciar o movimento (posição mais baixa, para manchete baixa);
- Colocar-se atrás da bola, com os membros superiores agastados do tronco;
- Na fase de contacto com a bola, deve ter os membros superiores juntos e estendidos.

Erros mais comuns:

- Mau enquadramento com a bola;
- Membros inferiores juntos e paralelos;
- Batimento na bola com as mãos;
- Membros superiores fletidos;
- Membros inferiores em extensão.

Remate em Apoio



Aspetos técnicos:

- Ter o olhar dirigido para bola;
- Colocar o membro superior em extensão no momento do contacto com a bola;
- Bater a bola com uma trajetória descendente;
- Transferir o peso do corpo para o apoio mais adiantado.

Erros mais comuns:

- Batimento na bola com a mão fechada;
- Corpo muito inclinado atrás;
- Empurrar a bola;
- Mau enquadramento com a bola.

Remate em Suspensão



Aspetos técnicos:

- Na corrida de aproximação, os membros superiores devem descrever uma rotação da frente para trás;
- Durante a impulsão fazer com que o membro dominante descreva um movimento para trás enquanto o outro aponta na direção da bola;
- Contactar na bola com a mão completamente aberta.

Erros mais comuns:

- Não realiza a chamada;
- Impulsão longe da rede;
- Empurrar a bola;
- Corpo muito inclinado atrás;
- Batimento lateral com membro superior fletido.

Posição Base



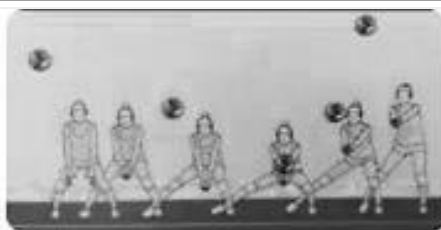
Aspectos técnicos:

- Colocar um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e ter os membros inferiores afastados à largura dos ombros;
- Ter o tronco inclinado à frente e o olhar dirigido para a bola;

Erros mais comuns:

- Membros inferiores estendidos;
- Pés paralelos;
- Membros inferiores juntos.

Deslocamentos



Aspectos técnicos:

- Adotar a posição base;
- Efetuar deslocamentos rápidos e curtos;
- Nunca cruzar os apoios.

Erros mais comuns:

- Cruzar os apoios;
- Pés paralelos;
- Membros inferiores em extensão.

Bloco Duplo



Aspectos técnicos:

- Realizar a ação igual ao bloco individual;
- Coordenar-se com o colega para estarem os dois no ponto mais alto quando o adversário esti-

ver a realizar o remate, anulando a ação deste.

Erros mais comuns:

- Membros superiores relaxados;
- Falha no momento do salto;
- Membros superiores fletidos;
- Membros superiores cruzados;
- Toque na rede, fazendo falta;
- Falha na coordenação com o colega.

Sistema Defensivo em W



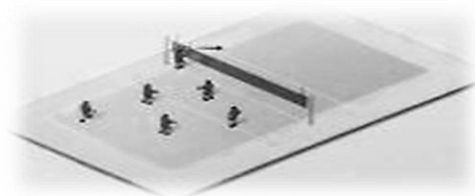
Aspectos técnicos:

- Com a sua equipa colocarem-se em “W” de modo a cobrirem a maior área de jogo possível.

Erros mais comuns:

- Ocupação desorganizada do espaço de jogo;

Sistema de Ataque



Aspectos técnicos:

- Após a receção ao serviço, ou em situação de jogo, utilizar o sistema de ataque mais apropriado;
- Criar combinações de passes que permitam a concretização do ataque.

Erros mais comuns:

- Não utilização dos 3 toques por equipa disponíveis;
- Não realizar o passe adequado para o colega, dando tempo a este para realizar a sua ação;
- Passo para trás;
- Não utilização do distribuidor

Módulo 2- Análise das Condições de Aprendizagem

Caraterização da população Alvo

Esta unidade didática está construída com o principal propósito de responder às necessidades dos 30 alunos, da turma A do 9º ano de escolaridade. Destes 30 alunos, 15 são do sexo feminino e 15 do sexo masculino. Esta turma está inserida no ensino secundário regular, sendo que apresenta todas as características normais das turmas que se enquadram neste processo de ensino aprendizagem.

Recursos Espaciais

Para a prática da atividade física a Escola Secundária Quinta das Palmeiras dispõem de um pavilhão gimnodesportivo, um ginásio e dois campos exteriores. O grupo de educação física no início do ano fez a respetiva rotatividade dos professores pelos espaços, ficando à responsabilidade de cada professor distribuir as suas unidades didáticas pelos espaços a que tinham direito relativos a cada turma. Assim, aquando da planificação desta Unidade Didática, as aulas foram preferencialmente distribuídas pelo pavilhão e pelo exterior.

Recursos humanos

Como recursos humanos, a escola dispões de um leque de 6 professores de educação física com mais 3 professores estagiários da qual faço parte.

Para auxiliar o grupo de educação física a escola disponibiliza de dois funcionários que colaboram com o bom funcionamento das instalações e são responsáveis por controlar a entrada e saída dos alunos e pela limpeza e arrumação dos espaços desportivos.

Recursos temporais

Respeitando as bases programáticas estabelecidas pelo Grupo de Educação Física, e o programa de Educação Física para o Ensino Secundário do Ministério da Educação, esta unidade didática foi distribuída entre o segundo e o terceiro períodos, assim, a turma dispôs de 4 blocos de 90 minutos e 3 aulas de 45 minutos. Os dias da semana foram as terças-feiras e sextas-feiras. As aulas práticas da unidade iniciaram-se a 10 de abril e finalizaram-se a 29 de maio.

Recursos materiais

No que diz respeito aos recursos materiais a escola dispõem de excelentes condições para o exterior e interior, bolas da modalidade, cones sinalizadores, coletes, arcos, quadro para escrever, entre outros que dão e permitem excelentes condições para o bom funcionamento das aulas.

Módulo 3 - Análise dos Alunos

Avaliação Diagnóstica

Gerais

Na primeira aula desta U.D. será realizada uma avaliação diagnóstica com o objetivo de avaliar o nível motor e cognitivo da turma relativamente aos gestos técnicos fundamentais e jogo propriamente dito, permitindo ao professor estabelecer de seguida os conteúdos a abordar e a maneira como os poderá lecionar, para tirar o máximo de rendimento dos alunos.

Os dados do **Domínio Motor (45%)** serão registados segundo uma escala, podemos verificar essa mesma escala na seguinte tabela.

Tabela 4: Escala da cotação do domínio motor

1 (0 - 4) - Não realiza as componentes críticas do movimento
2 (5 - 9) - Realiza o gesto técnico com muitos erros técnicos
3 (10 - 12) - Realiza o gesto técnico razoavelmente com dois ou mais erros técnicos
4 (13 - 16) - Realiza o gesto técnico com alguma facilidade e apresenta apenas dois erros técnicos
5 (17 - 20) - Realiza o gesto técnico com facilidade apresentando apenas um erro ou executa na perfeição

Domínio Cognitivo

No que diz respeito ao nível cognitivo, este será avaliado no início da unidade didática questionando os alunos acerca da modalidade, bem como durante os exercícios propostos. Será também aplicado um teste escrito. Estes dados permitem ao professor perceber os conhecimentos dos alunos sobre a modalidade e saber quais os aspetos que deve abordar teoricamente e além disso, definir a maneira como pode dar os feedbacks e as instruções aos alunos.

Tabela 5: Cotação do Domínio Cognitivo

Domínio dos Conhecimentos, Aptidões e Capacidades			
Aula	Trabalho	Teste	Total Cognitivo
15%	10%	10%	35%

Domínio Sócio Afetivo

Tabela 6: Cotação do Domínio Socio Afetivo.

DIMENSÃO SÓCIO-AFECTIVA (20%)				
Pontualidade Assiduidade	Atitudes e Valores	Autonomia	Responsabilidade	Nota
Classificação				
1 (0 - 4)		Muito Fraco		
2 (5 - 9)		Fraco		
3 (9 - 12)		Médio		
4 (13 - 16)		Bom		
5 (17 - 20)		Muito Bom		

Com um heterogêneo pretendo promover a cooperação entre os alunos, de modo a que os que têm mais dificuldades sejam ajudados pelos colegas com menos dificuldades (alunos como agentes de ensino);

Irei propor exercícios com 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;

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;

Módulo 4 - Extensão da Sequência de Conteúdos

Partindo do programa da disciplina de Educação Física para o ensino básico e tendo em conta os conhecimentos adquiridos pelos alunos nos anos anteriores - avaliação diagnóstica, a avaliação inicial é uma avaliação diagnóstica 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 situa 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. Tenho como objetivo elevar o repertório motor dos alunos através de gestos específicos tendo em vista a máxima eficiência na prática desportiva.

Assim sendo, segue-se a tabela com os conteúdos programáticos distribuídos pelas aulas ao longo do terceiro período.

Tabela 7: Extensão e Sequência dos Conteúdos Abordados na Modalidade e respectiva legenda

Aulas Conteúdos	1	2 e 3	4 e 5	6	7 e 8	9 e 10	11	
Passé Frente	AD	T/E	E	E	C	C	Avaliação Sumativa	
Passé Costas	AD			T/E	E	E		
Manchete	AD	T/E	E	E	C	C		
Serviço por Baixo	AD	T/E	E	E	C	C		
Serviço por Cima	AD	T/E	E	E	C	C		
Remate em apoio	AD	T/E	E	E	C	C		
Remate em suspensão	AD			T/E	E	C		
Posição base	AD	T/E	E	E	C	C		
Sistema defensivo e ofensivo	AD			T/E	E	E		
Situações de jogo								
1x1	AD	T/E	E					
2x2	AD	T/E	E	E	C	C		
3x3	AD	T/E	E	E	C	C		
4x4					T/E	E		

Legenda:

AD - Avaliação Diagnóstica; T- Transmissão; E - Exercitação; C – Consolidação.

Justificação da Unidade Didática

A realização da Unidade Temática de Andebol como principal objetivo ser uma proposta exequível que tenha em consideração uma série de aspetos, atendendo aos recursos materiais, temporais e humanos existentes, pois são variáveis imprescindíveis em todo o processo de ensino-aprendizagem, que podem influenciar e determinar a forma como os conteúdos podem ser ensinados. Assim, pretendo motivar os alunos, propondo exercícios que requeiram uma grande densidade motora e permitam que os alunos experienciem tarefas congruentes com os objetivos inicialmente propostos.

Na primeira aula desta Unidade Didática, elaborada para a turma do 9º A, que engloba quatro (4) aulas, cada uma delas com noventa (90) minutos, dos quais apenas setenta e cinco (75) serão utilizados na íntegra para dar a aula, pois é necessário despender cinco (5) minutos do início da aula, para os alunos se poderem equipar e dez (10) minutos no final para poderem tomar banho e três (3) aulas, cada uma delas com quarenta e cinco (45) minutos, dos quais apenas trinta (30) serão utilizados na íntegra para dar aula, pois é necessários despender do tempo para os alunos se equiparem e para tomarem banho, foi realizada a avaliação diagnóstica em diferentes situações de jogo, os conteúdos sujeitos à avaliação foram os elementos técnicos (passe, manchete, serviço por cima e por baixo, remate), e os elementos táticos tais como a ocupação de espaços (os alunos devem compreender que para jogar a bola têm de se movimentar para lá do seu raio de ação, a fim de intervirem sobre a mesma.), prosseguir (Os alunos devem tornar o jogo contínuo, isto é, o jogo não para após jogarem a bola para o campo adversário.), distribuir posições (os alunos devem distinguir entre Não Recebedor/Distribuidor e Recebedor/Atacante. Esta perceção de que os jogadores assumem vários papéis, dependendo de quem dá o primeiro toque, é fundamental.), transição (O aluno após o contacto com a bola estabiliza para nova posição, ou seja, ocupa um espaço para intervir depois de receber) e ajustamento (o aluno deve, no decorrer do jogo perante as cateterísticas da bola, ocupar espaço tendo em conta a sua zona de responsabilidade.) Para avaliar este elementos, optei por formas simplificadas de 1x1 no que diz respeito aos gestos técnicos do passe e da machete, 2x2 para criar cooperação entre eles e saberem distribuir funções e enquadrar-se com o espaço de jogo e finalmente o 3x3 onde colocar em prática todas as ações possíveis de serem diagnosticadas.

Na aula 2 e 3, os alunos com mais dificuldades exercitaram maioritariamente o passe e a manchete e serviço por baixo, em situação de 1x1, 2x2 e situação de jogo 3x3. O grupo de alunos com menos dificuldades exercitaram os mesmos elementos técnicos e táticos mas também introduzi o passe de costas, serviço por cima e o remate em apoio. Devido às dificuldades apresentadas pela maioria da turma, resolvi exercitar a situação de 1x1 pois é uma a forma de jogo mais simples e de menor complexidade. Permite aos alunos adquirirem a noção Espaço/Corpo/Bola, sendo a ação técnica de passe a mais usada. Tem como grande vantagem

Metodologia

aumentar o número de intervenções sobre a bola e conseqüentemente o fluxo de jogo. Esta forma de jogo é usada para o primeiro nível de jogo, de forma a ultrapassar os problemas da primeira etapa de aprendizagem.

Para a aula 4 e 5 os elementos a serem exercitados pela turma foram os mesmos da aula anterior, não introduzi nenhum gestos com o intuito da turma poder e necessitar de exercitar bastante os aspetos básicos da modalidade.

Na aula número 6, para os alunos com um desempenho motor mais elevado decidi introduzir o remate em suspensão para que estes possam evoluir e não desmotivarem pelo fato de não haver aprendizagem e para os alunos com mais dificuldades decidi introduzir o remate em apoio, onde revelaram bastantes dificuldades em realizar. Quanto às situações de jogo exercitaram o passe, a manchete e o remate em apoio em 2x2 e os restantes elementos em situação de jogo 3x3. Nesta fase de aprendizagem resolvi retirar o 1x1 pois como o voleibol é um jogo onde deve haver necessariamente cooperação entre os colegas de equipa e nesta situação isso não se verificar, assim faz mais sentido que exercitem os gestos técnicos em situação de 2x2 uma vez que na minha opinião é a forma de jogo mais simples na presença de cooperação, dado que as ações são realizadas tendo em conta não só o adversário mas também o colega. O conceito de zona de responsabilidade é aqui introduzido, tal como os três toques por equipa devem ser respeitados.

A aula 7 e 8 teve como objetivo consolidar os gestos básicos (passe, manchete, serviço). Introduzi a noção de posições no campo e de que forma eram decidida a jogada da equipa, ou seja, realizaram um exercício de 3x3 onde eram obrigatórios os três toques e o 2º teria que ser efetuado pelo distribuidor. Resolvi também introduzir, especialmente para os alunos mais evoluídos, o jogo de 4x4.

A aula 9 e 10 teve como único objetivo consolidar todos os elementos abordados até então como forma de preparação para a avaliação sumativa. Avaliação esta que se realizou na aula número 11 através de situações de jogo de 3x3 e 4x4.

Os Conceitos Psicossociais foram uma preocupação constante em todas as aulas, pois comportam atitudes e comportamentos inerentes não apenas às aulas de Educação Física mas também em tudo o que envolve a participação do aluno.

Módulo 5 - Definição de Objetivo

Objetivos Gerais

Domínio Cognitivo

No que diz respeito a este domínio o aluno deve:

- ❖ Conhecer o objetivo de jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e regras do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro.
- ❖ Conhecer, respeitar e compreender as regras de utilização do material e funcionamento de aula;
- ❖ Ter espírito crítico, expressando opinião, dúvidas e sugestões sobre as tarefas;
- ❖ Resumidamente conhecer a história da modalidade.

Domínio Socio Afetivo

No domínio socio afetivo serão avaliadas as atitudes e valores de cada um dos alunos ao longo de todas as aulas. Perante este domínio o aluno deve:

- ❖ Ser pontual assíduo;
- ❖ Respeitar todos os colegas, bem como as regras de jogo e de funcionamento de aula;
- ❖ Saber ouvir a opinião do outro e dar sugestões, trocando experiências que possam ajudar na concretização dos objetivos;
- ❖ Cooperar em todas as situações de aula, tanto com os colegas como com o professor;
- ❖ Ser responsável, realizando as tarefas onde têm um determinado papel, sendo fundamental o empenho para a concretização dos objetivos propostos;
- ❖ Ser autônomo e criativo, criando estratégias para a resolução dos problemas e tendo um atitude proactiva, tanto em situações individuais e/ou em grupo.

Domínio motor

Tendo em conta o nível inicial diagnosticado na primeira aula da modalidade, e seguindo o programa nacional de educação física, o aluno em situação de jogo e em situação de exercício deve utilizar adequada e corretamente os gestos técnicos, de acordo com as componentes críticas;

Para que tal seja possível, estabeleci os seguintes aspetos técnico-táticos a serem abordados:

Metodologia

- ❖ Passe de frente;
- ❖ Passe costas;
- ❖ Manchete;
- ❖ Serviço por cima;
- ❖ Serviço por baixo;
- ❖ Remate em apoio;
- ❖ Remate em suspensão;
- ❖ Posição base;
- ❖ Bloco;
- ❖ Situações de jogo 1x1, 2x2, 3x3, 4x4;
- ❖ Sistema defensivo e ofensivo.

Módulo 6 - Configuração da Avaliação

Avaliação

No processo de ensino-aprendizagem a avaliação deverá ter como principais funções, permitir situar o aluno em relação aos objetivos propostos. Como momentos de realização e funções diferentes nesta U.D., consideram-se três situações de avaliação:

- Avaliação Diagnóstica
- Avaliação Formativa
- Avaliação Sumativa
-

Avaliação diagnóstica

A avaliação inicial é uma avaliação diagnóstica 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 situa os alunos ao nível do programa da matéria

Para avaliar as capacidades motoras dos alunos serão criadas situações representativas de jogo que solicitem aos alunos a realização do gesto técnico que se pretende avaliar. Os dados serão registados numa grelha com uma escala de 1 a 5.

Metodologia

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.

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-nos 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-nos 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.

De certa forma para o professor será mais justo atribuir as notas, uma vez que não se baseará apenas num momento, descorando todo o processo que está por detrás da avaliação final. Estes dados serão registados nos relatórios de aula que irei fazer destacando os alunos que tiveram um comportamento exemplar e os que estiveram menos bem.

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.

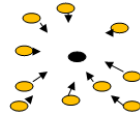
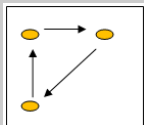
Relativamente ao tipo de avaliação esta será feita em termos das componentes críticas, visando a verificação das aquisições em relação aos critérios previamente colocados.

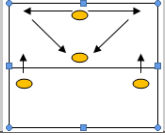
Esta avaliação permite ter acesso a uma estimativa global das capacidades motoras dos alunos relativamente à unidade didática em causa. Para isto será utilizada uma grelha de registo com a mesma escala da avaliação diagnóstica.

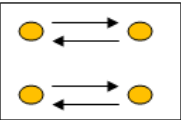
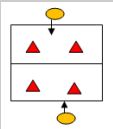
Para avaliação sumativa da parte cognitiva dos alunos será realizado um teste escrito com questões acerca das diversas unidades didáticas abordadas no período, sendo que existirá um grupo exclusivo para cada modalidade.

Módulo 7 - Progressões de Ensino

Tabela 8: Progressões de Ensino da Modalidade de Voleibol

Conteúdo	Tarefa	Situação de aprendizagem
Passe	Informação	Pretende-se que os alunos realizem passe orientados para o alvo. São enfatizadas as componentes críticas do mesmo (Corpo debaixo da bola, mãos em forma de concha, ação de “mola”) e estabilização da posição (após deslocamento), com o corpo orientado para onde se pretende passar.
Passe	Exercitação	Cada aluno com uma bola lança a mesma e capta-a em posição de passe orientado para o professor. 
Passe	Aplicação	Em grupos de três com uma bola, os alunos formam um triângulo. Realizam passes entre si, no sentido do ponteiro do relógio. É permitido mais que um toque e o passe tem de ser realizado sempre de frente para o colega. 
Passe	Extensão	Em situação de jogo 2x2, os alunos aplicam os conteúdos abordados.
Conteúdo	Tarefa	Situação de aprendizagem
Manchete	Informação	Pretende-se que os alunos realizem manchete precedida de deslocamento lateral. São enfatizadas as componentes críticas da manchete (flexão dos MI, coordenação da flexão/extensão dos MI, contatar a bola com os antebraços, as mãos unidas e os MS estendidos) e do deslocamento lateral (a partir da posição fundamental, sem cruzar os apoios).

Manchete	Exercitação	Cada aluno com uma bola desloca-se pelo espaço enquanto realiza sustentação de bola em manchete. O deslocamento é feito lateralmente em passe caçado e a manchete realizada entre os apoios.
Manchete	Aplicação	No fundo do campo, após deslocamento lateral, intercetar a bola lançada do outro lado da rede e realizar manchete orientada para o colega que se encontra na rede. 
Manchete	Extensão	Em situação de jogo 2x2, os alunos aplicam os conteúdos abordados.

Conteúdo	Tarefa	Situação de aprendizagem
Serviço p/baixo	Informação	Pretende-se que os alunos realizem serviço por baixo, enfatizando as componentes críticas do mesmo (Contata a bola com a palma da mão (tensa e em extensão), após o batimento na bola desloca o peso do corpo para o apoio mais adiantado).
Serviço p/baixo	Exercitação	Os alunos dispõem-se em grupos de 2 com uma bola. Frente a frente realizam serviço por baixo, direcionado para o colega. 
Serviço p/baixo	Aplicação	Os alunos dispõem-se em grupos de 2 com uma bola. Quem serve tenta acertar no alvo. Ganha quem acertar mais vezes. 
Serviço p/baixo	Extensão	Em situação de jogo 2x2, os alunos aplicam os conteúdos abordados.

Bibliografia

- ✓ Aranha, A. (2004). *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Série Didática - Ciências Sociais Humanas, nº 47. Vila Real: UTAD.
- ✓ Grupo disciplinar de Educação Física (2014). Bases programáticas 2014-2015. Escola Secundária Quinta das Palmeiras. Covilhã.
- ✓ Grupo disciplinar de Educação Física (2014). Composição Curricular da Educação Física no Ensino Secundário 2014-2015. Escola Secundária Quinta das Palmeiras. Covilhã;

- ✓ Jacinto, J., & Comédias, J., & Mira, J., & Carvalho, L., (2001). Ensino Básico 3º ciclo: Programa Educação Física (reajustamento)
- ✓ Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). Programa de educação física 10º, 11º e 12ºanos cursos científico-humanísticos e cursos tecnológicos. Ministério da Educação Departamento do Ensino Secundário.
- ✓ Programas de Educação física do 10º, 11º e 12º Anos de Escolaridade do Ensino Básico;
- ✓ Valente-dos-Santos, J., Faria, J. & Pinho, R. (2013). Fair play - Educação Física 10.º, 11.º e 12.º Anos. (1ª ed.) Texto Editores, Lda.

3.2.2. Planeamento

No início do ano letivo ficou definido, com o nosso orientador de estágio, que teríamos de elaborar o planeamento anual, os planos de aulas e as unidades didáticas tendo em conta o nível de escolaridade de cada turma que iríamos lecionar.

Reunimo-nos e começámos o nosso trabalho pela elaboração do plano anual, onde foram definidas quais as modalidades a abordar e a devida distribuição das mesmas pelos períodos letivos. Para se realizar esta distribuição tivemos que nos basear em diferentes documentos essenciais, como o programa de EF, do ministério da educação, os conteúdos programáticos definidos pelo grupo de educação física, como a escola tem um contrato de autonomia, no início de cada ano letivo, os professores de EF reúnem-se e decidem quais serão as unidades didáticas abordadas pelos diferentes níveis de ensino ao longo dos três períodos de leção. Estes conteúdos programáticos para cada ciclo de ensino e a sua programação anual das unidades didáticas contemplam o número de aulas destinadas para cada modalidade e, ainda, o mapa da rotação dos diferentes espaços.

O grupo de EF decidiu que a distribuição das UD seria feita consoante a duração dos períodos, uma vez que o 1º e 2º período foram os períodos mais longos (aproximadamente 3 meses) decidiu-se abordar 3 modalidades e no 3º período por ser o mais curto (aproximadamente 1 mês e meio) apenas 2 UD inteiras. Para cada período planeamos também a bateria de testes do fitnessgram (2 aulas), um teste de avaliação e a autoavaliação na última aula.

Após esta distribuição, posso dizer que no primeiro período ao acompanhar a turma do 11ºB lecionei as modalidades de basquetebol, ginástica de solo e corfebol. No segundo período, já com a turma do 10ºC as modalidades por mim lecionadas foram a ginástica de solo, basquetebol e andebol. Por fim, no terceiro período, abordei as modalidades de atletismo, voleibol e badminton, com a turma do 9ºA

Para a elaboração dos respetivos planos de aula guiei-me por esta constituição, todavia procurei também incluir outras informações que na nossa perspetiva eram úteis para o auxílio da nossa atuação nas aulas, tais como a representação gráfica de cada um dos exercícios, os critérios de êxito esperados para cada exercício, a descrição e o tempo de cada exercício, e por fim um pequeno balanço da aula lecionada.

Na construção das aulas, elaborei um planeamento cuidado e orientado para as várias situações de aprendizagem. O aspeto “lúdico” esteve sempre presente, procurando criar condições que envolvessem os alunos nas atividades, e os responsabilizassem pela obtenção de sucesso. A minha evolução no processo de preparação e elaboração das aulas penso que foi notório. Na sua conceção, preocupei-me em enquadrar-me com as características da turma, tendo em conta as dificuldades existentes. Procurei assim, que a dificuldade e complexidade das tarefas pudesse ser alterada pela implementação de variáveis de fácil aplicação.

A reflexão realizada no final de cada aula e das U.D, incidiu essencialmente sobre a minha atuação e a dos alunos, às tarefas da aula, realçando eventuais alterações a levar a cabo no futuro, com o intuito de elevar a qualidade das minhas competências de ensino e alterar estratégias, a fim de fazer chegar a matéria aos alunos de forma eficiente. Todo o processo de planeamento foi regulado pelos feedbacks fornecidos pela prática, que determinavam as alterações a executar, de acordo com as necessidades sentidas.

3.2.2.1. Turma 11ºB

A minha primeira turma, neste estágio pedagógico, foi o 11ºB, onde assumi logo no 1º período a responsabilidade da sua lecionação.

Assim, após o planeamento anual da turma, ficou decidido que ao longo do 1º período, esta turma teria então as seguintes modalidades: corfebol (lecionação no ginásio e pavilhão), basquetebol (lecionação no pavilhão e exterior) e ginástica de solo (lecionação no ginásio).

Este período estava distribuído em 26 blocos letivos de 90 minutos de duração. Ao longo de todo o período as aulas, desta turma, foram repartidas em 1 aula de apresentação, 8 aulas para Basquetebol, 7 aulas para Ginástica, 6 aulas para Corfebol, 2 aulas de 90 minutos para a realização da bateria de testes do fitnessgram, 1 aula para a realização do teste escrito, e por 1 aula para a autoavaliação.

Para avaliar as unidades didáticas abordadas foi necessário usar uma aula para a avaliação diagnóstica e uma para a sumativa.

Feita a avaliação diagnóstica e de acordo com o nível em que se encontrava a turma, as competências a trabalhar foram selecionadas segundo o programa de educação física de acordo

não só com o nível de escolaridade com o também o nível de desempenho motor. Nas unidades didáticas de basquetebol e corfebol o nível utilizado foi o avançado, e relativamente à unidade didática de ginástica foi o nível elementar.

Relativamente ao desempenho dos alunos das diversas unidades didáticas, no geral, conseguiu-se alcançar um balanço positivo. Contudo, a turma apresentou mais dificuldades ao nível da ginástica de solo, no geral todos demonstraram muitas dificuldades na realização dos gestos técnicos desta modalidade, foram necessárias muitas aulas com diferentes progressões para que fossem capazes de realizar os gestos técnicos corretamente e muitas vezes os alunos não alcançavam o sucesso pretendido.

OS objetivos para o nível da turma, para a modalidade de basquetebol, em situação de jogo 5x5 o aluno realiza: Ações técnicas – drible, passe-recepção, lançamento, ressalto, bloqueios direto e indireto, desfazer do bloqueio e aproveitamento do bloqueio, fintas, sobremarcação, enquadramento, desvio, pressão, defesa do bloqueio, bloqueio defensivo. Ações táticas – desmarcação, abertura de linhas de passe ofensivas, ocupação racional do espaço, passes ofensivos, passe e corte, posição de tripla ameaça, situações de 3x2 ou 2x1, ataque em cinco aberto, bloqueio direto e indireto, aclaramento, corte à sobremarcação, corte nas costas do defensor (porta-atrás), ressalto ofensivo e defensivo, posição defensiva básica, defesa HxH, marcação ao portador da bola, sobremarcação, triângulo defensivo ao atacante não portador da bola, defesa ao bloqueio.

Na modalidade de ginástica, o aluno deve: Elaborar uma sequência com as seguintes habilidades: Rolamento à frente com membros superiores unidos/afastados e estendidos, rolamento à frente saltado, rolamento à retaguarda, pino de braços, roda, rodada, rolamento à retaguarda com passagem por apoio facial invertido, roda a um braço, salto de mãos de frente, flic-flac à retaguarda, mortal engrupado à retaguarda, salto de cabeça, mortal à frente engrupado, posição de equilíbrio (avião, bandeira), posição de flexibilidade (espargata, ponte), posições de força (posição angular), saltos, voltas, afundos.

3.2.2.2. Reflexão da leção

No início deste estágio pedagógico, as minhas preocupações prendiam-se, em primeiro lugar com a minha capacidade para lecionar e em segundo lugar com a necessidade de lidar com um conjunto de alunos. Relativamente à primeira preocupação, após uma fase inicial em que existiram mais dificuldades, com receios de não conseguir transmitir o que pretendia, foram desaparecendo. Ser professora proporcionou-me vivências únicas e fez-me sentir útil, o que para mim foi muito importante. Senti uma grande evolução nas minhas capacidades, daí que ser professora, requer uma formação contínua que está sempre em constante reformulação. Quanto à segunda preocupação, lidar com os alunos, revelou-se uma experiência muito gratificante e enriquecedora, principalmente a partir do primeiro contacto, na apresentação das normas gerais de funcionamento da disciplina, realçando aspetos mais importantes para o funcionamento das aulas.

Segundo Costa (1996), “ os futuros professores de Educação Física começam a aprender o que é a Educação Física e o que significa ser professor nessa disciplina, através das experiências que viveram enquanto alunos dos ensinos básico e secundário durante doze anos de exposição e ideias pedagógicas, modelos de ensino, e padrões de comportamento que moldaram a sua maneira de pensar as finalidades e práticas de Educação Física”.

No que diz respeito à formação pessoal e profissional do professor de Educação Física, Frontoura (2005), afirma que “entre os momentos marcantes que vão moldando a identidade profissional de qualquer professor, o estágio assume uma posição de destaque ao representar, para a maioria dos alunos da formação inicial, o primeiro contacto sério com o mundo real da atividade docente”. Por sua vez, Veenman em 1984, citado por Ruas (2001), descreve o estágio pedagógico como “uma fase caracterizada por tensões e aprendizagens intensas em contextos muitas vezes desconhecidos”.

Concluído o estágio pedagógico, importa desde logo realçar que neste primeiro ano de responsabilidade na docência de uma turma de Educação Física, foram diversas as aprendizagens que realizei, os conhecimentos que adquiri e os obstáculos tive de superar.

Ao longo deste ano letivo, a constante prática e reflexão pedagógica foram fundamentais para o a minha formação, tendo contribuído de forma inequívoca para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Neste âmbito, as diversas experiências formativas resultado de uma supervisão pedagógica contínua contribuíram para o amento do clima positivo do trabalho realizado, contemplando não só um apoio constante na identificação de dificuldades e suporte face aos problemas que surgiram durante o processo de ensino aprendizagem, como também o incentivo na minha autonomia, autoconhecimento e reflexão.

No campo da realização do processo de ensino/aprendizagem, tentei rentabilizar ao máximo o tempo potencial de aprendizagem, como forma de elevar o tempo de empenho motor dos alunos. Recorrendo ao diálogo com o orientador, tentei adotar, desde o início, estratégias de abordagem

dos diversos conteúdos nas várias matérias, que levaram à redução da existência de tempos “mortos”. No que diz respeito à instrução dada às diversas turmas, no início “perdia” algum tempo na transmissão de informação relativa aos exercícios, o que poderia levar a que os alunos se distraíssem e não mantivessem o foco no que era essencial, contudo ao longo do ano esse aspeto foi melhorando (e pode melhorar ainda mais), tentando sempre salientar apenas o objetivo, regras e limites do espaço para que os alunos pudessem assim começar a realizar o solicitado. Siedentop (2008) garante que uma transmissão de conteúdos é eficaz quando os discentes ouvem e compreendem a mensagem transmitida e torna-se mais rentável quando o docente despende pouco tempo executar essa tarefa. Carreiro da Costa (1988) e também Siedentop (2008) afirma que o uso dos feedbacks, quer motivacionais, quer corretivos, são fulcrais para o processo ensino aprendizagem do aluno. Em todas as turmas este foi um dos aspeto que também considero que evolui, tentando sempre dar feedbacks em igual número para todos os alunos e reforçando os motivacionais que sempre foi o que tive mais em déficit. Optei por não só diversificar os feedbacks ao longo das sessões como também adaptá-los aos níveis de aprendizagem distintos existentes na turma. Enquanto para os alunos com mais dificuldades a intervenção era realizada de uma forma mais individualizada, com maior frequência e com um objetivo essencialmente corretivo, nos grupos de níveis com um nível de proficiência psico-motora mais elevada procurei privilegiar um feedback essencialmente motivador e de questionamento. Procurei evoluir ao longo do tempo tentando sempre privilegiar o feedback positivo, reagindo ao comportamento do aluno de forma aprovativa. Esta estratégia foi seguida com o intuito de obter o favorecimento de um ambiente de trabalho positivo, uma maior disponibilidade e receptividade dos alunos para a prática e um maior empenhamento motor dos alunos, o que poderia causar uma diminuição no aparecimento de comportamentos inapropriados.

Procurei desde logo demonstrar entusiasmo em cada aula perante os desafios a proporcionar, aproximar-me dos alunos, por exemplo nas fases iniciais e finais da aula aproximar-me aos alunos e saber como está a decorrer o percurso escolar nas outras disciplinas ou como decorreram as férias, e, procurando privilegiar e diversificar o nº de feedbacks positivos face aos negativos, com o intuito de promover um ambiente de trabalho que favorece-se as aprendizagens dos alunos.

Face a estas estratégias, acredito que o clima de aula proporcionado ao longo do ano letivo provocou também ganhos ao nível das outras dimensões de ensino, nomeadamente da gestão (pois os alunos estavam mais receptivos às tarefas proporcionadas e conteúdos abordados) e disciplina (pois quanto maior o empenho dos alunos nas tarefas menor a predisposição para surgirem comportamentos inapropriados).

Contudo, importa realçar que, segundo Siedentop (1998), “Existem muitos professores de Educação Física para quem é suficiente os seus alunos comportarem-se de forma apropriada e estarem divertidos a praticar uma atividade desportiva”.

Para mim),o clima não pode apenas passar por ter os alunos felizes e controlados. Durante este ano letivo e associado a uma promoção de situações de trabalho favoráveis à aprendizagem dos

alunos através do bom clima proporcionado, nunca foram postos de parte em cada tarefa e em cada aula os conteúdos a serem abordados, os feedbacks a serem transmitidos e os objetivos a serem alcançados.

Segundo Siedentop (1998), “Não há dúvida que um sistema de organização eficaz e boas estratégias disciplinares criam uma atmosfera na qual é mais fácil aprender”.

No que concerne às turmas que lecionei, acredito que o facto de desde o início ter estabelecido regras no âmbito da gestão/disciplina de aula levou a que ao longo do ano letivo não se verificassem comportamentos de desvio e os comportamentos fora da tarefa fossem também reduzidos. Aqui, é evidente que a pontualidade e assiduidade promovida e demonstrada ao longo do ano pelos alunos e a realização das tarefas sem grandes necessidades de intervenção para corrigir comportamentos inapropriados, levou a que não só fosse proporcionado um melhor clima de aula e um maior tempo de empenhamento motor como também facilitasse a minha intervenção durante a mesma, permitindo-me estar mais concentrada nos erros dos alunos e na sua correção.

Durante o ano tive o benefício de ser auxiliada pelo orientador, no que diz respeito à observação sistemática realizada em todas as aulas, onde se analisou o controlo estabelecido por mim sobre a turma, a gestão e organização do espaço, material, alunos e tarefas propostas.

Durante a fase de realização das aulas, verifiquei em todos os aspetos, uma elevada evolução das aulas que lecionei, que com o passar do tempo foram melhorando, evidenciado um aprimorar constante das minhas capacidades.

No fim de cada aula, procurei refletir sobre os pontos que mais a marcaram. Segui uma linha orientadora que incluía a minha prestação, a dos alunos e os aspetos relacionados com o desenrolar da aula, estipulando estratégias para as aulas seguintes, no sentido de melhorar a minha atividade e as condições de aprendizagem. Pude sentir uma evolução gradual na minha capacidade de reflexão, desde as primeiras aulas, em que só registava os aspetos mais marcantes. Sinto que já sou capaz de, refletir sobre a aula dada, analisando com qualidade e profundidade semelhante a um observador externo. É esta capacidade que me deixa segura de poder continuar a evoluir, mesmo sem o auxílio do meu orientador, supervisor e colegas, como foi até aqui.

Segundo Onofre (1996), “atribuir à formação de professores um carácter contínuo e sistemático significa aceitar que esta acontece com frequência e regularmente, desde as primeiras experiências de formação, enquanto aluno, passando pela aprendizagem formal da profissão nos centros de formação inicial e pelo período subsequente de indução profissional, para se prolongar por toda a sua vida profissional (formação contínua) ”.

Após finalizar esta fase inicial da minha formação, considero essencial a necessidade de uma formação contínua que me permita constantemente refletir, inovar e aperfeiçoar práticas pedagógicas, saberes e atitudes que caracterizam as funções inerentes à profissão docente.

Termino esta etapa da minha formação pessoal e profissional com o sentimento que todas as experiências vivenciadas, aprendizagens realizadas e conhecimentos adquiridos, permitem-me hoje apresentar as competências necessárias para o desenvolvimento de uma prática docente na área da Educação Física, de forma eficaz e competente.

3.3. Recursos Humanos

No que diz respeito ao corpo docente, a escola conta com o serviço de 91 professores, onde 81 pertencem ao quadro e 10 encontram-se a termo. Geralmente, a ESQP todos os anos abre as suas portas a professores estagiários com o objetivo de concluírem a sua formação académica. Neste ano letivo existiam 3 professores estagiários de Educação Física.

A nível do pessoal não docente, a escola apresenta uma equipa diversa onde se pode encontrar 1 psicólogo educacional, 8 assistentes técnicos, 29 assistentes operacionais, 1 médico, 2 enfermeiros, associação de estudantes e associação de pais.

3.4. Recursos Materiais

Relativamente às instalações a escola possui boas condições, que ajudam a alcançar os objetivos do projeto educativo. Assim sendo, a escola dispõe de Biblioteca, Videoteca, Pavilhão desportivo, Bar, Exploratório, Balneários, Sanitários, Sala de estudo, Laboratórios (Física, Química, Biologia, Fotografia, Vídeo, Som/Rádio, Línguas, Matemática e Informática), Sala de informática, Sala de professores, Sala de associação de pais, Sala de convívio de aluno, Sala para Associação de estudantes, Sala de diretores de Turma, Sala de pessoal não docente, Auditório, Refeitório, Espaços desportivos ao ar livre, e, ainda, Gabinete de informação e apoio ao aluno.

Especificamente para esta disciplina a escola oferece aos seus docentes seguintes infraestruturas: 1 Pavilhão desportivo, onde há marcações de badminton, andebol, basquetebol, voleibol e futsal nos espaços existentes; 1 Ginásio com material próprio para as aulas de ginástica, marcações para aulas de badminton; 1 Sala de professores, onde há o kit de primeiros socorros para qualquer eventualidade e ainda um balneário apenas para ser utilizado pelos docentes; 2 Campos exteriores com marcações de basquetebol (existindo 8 tabelas o que se traduz em 4 campos para esta modalidade), voleibol, futsal e andebol; 2 Caixas de areia no exterior para a prática de atletismo; 2 Balneários, um para cada género, onde em cada um se subdivide em 2 para as raparigas e 2 para os rapazes. 1 Arrecadação com todo o material desportivo para as diferentes modalidades;

Menciona-se de seguida o material que os professores de educação física têm ao seu dispor para a leção das diferentes modalidades abordadas ao longo do ano letivo nos diferentes ciclos de ensino. Assim sendo, existe o seguinte material: Coletes de diversas cores; Cones; Sinalizadores;

Cordas; Arcos; Bolas de borracha; Bolas de basquetebol, futsal, voleibol, andebol e ténis; Redes de voleibol e badmínton; Postes para voleibol e badmínton; Raquetes de ténis e badmínton; Volantes; Cestos de corfebol; Barreiras; Balizas; Bancos suecos; Cronómetros e apitos; Testemunhos; Pesos; Discos; Vortéx; Dardos; 2 Aparelhagens; Fita métrica; Quadro de registo com apagador.

Todo material referido encontra-se em bom estado e existe em número suficiente para as várias aulas (máximo 3 por bloco) que decorrem ao mesmo tempo. No entanto, salienta-se que o número de coletes, sinalizadores e cones poderia ser maior, permitindo assim uma maior utilização dos mesmos em cada turma. Nos armários existentes na arrecadação, há material novo que pode ser usado sempre que for necessário substituir algum dos referidos anteriormente.

3.5. Direção de Turma

As funções da direção de turma foram distribuídas pelo nosso orientador de estágio no início do ano letivo. Como o nosso orientador não esteve como diretor de turma, este pediu a um professor se nos podia auxiliar neste campo para que de uma certa forma ficássemos a conhecer na íntegra o trabalho que é exigido a um diretor de turma. Neste sentido, ficamos a ser orientados pelo professor Vítor Pinto, diretor de turma do 11ºB.

Como era eu que estava responsável pelo acompanhamento da turma do 11ºB durante o primeiro período, ficou decidido que também seria eu a ter o primeiro contato com a direção de turma e auxiliar o professor Vítor no que fosse necessário.

Ao longo deste do primeiro período reuni-me com o diretor de turma às terças-feiras das 10h30min até às 11h:30min

Ao longo destas reuniões foi-me 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; deve, de uma forma continua, verificar a assiduidade dos alunos para caso seja necessário contactar o encarregado de educação e perceber o motivo das tais faltas e requerer a devida justificação; deve, sempre que necessário, reunir com os encarregados de educação e informá-los sobre desempenho escolar e comportamento do seu encarregado; deve também elaborar um dossiê da turma onde conste os dados importantes sobre a mesma, tais como, as justificações de faltas, autorizações, atas das reuniões, grelhas de avaliação; 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.

De todas as tarefas referidas anteriormente, a que esteve à minha responsabilidade, com o acompanhamento do diretor de turma, foi a realização da caracterização da turma e o PAP, aqui tive oportunidade de perceber todos os processos que devem ser seguidos até se conseguir 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.

Ao longo de todo o meu tempo como “diretora de turma” só não estive presente na reunião com os encarregados de educação, contudo, fui informada de todos os pais que estiveram presentes bem como todos os assuntos tratados.

Saliento ainda que estive presente em todos os conselhos de turma realizados no final de cada período letivo. Nestes conselhos de turma eram tratados diversos assuntos, sendo eles: Informações (contacto com os encarregados de educação e delegados de turma); confirmação das avaliações atribuídas por cada professor; preenchimento dos planos de recuperação dos alunos com níveis inferiores a 10; apreciação global da turma quanto ao seu desempenho e comportamento; avaliação do desempenho dos alunos durante os apoios e o ensino pré-universitário (EPU); completar o PAP; confirmação das horas que cada disciplina solicitou para o plano da educação sexual da turma.

De uma forma global, esta experiência permitiu-me ter uma noção de todas as tarefas de um diretor de turma e do grau de exigência desta função.

3.6. Atividades não Letivas

3.6.1. Atividades do Grupo de Educação Física

Tomando como ponto de partida que a escola, enquanto instituição, assume um papel de realce na formação do indivíduo, considero as atividades de extensão curricular, organizadas pelo grupo de educação física, como um elemento importante não só na formação motora dos alunos, como

também um fator preponderante na integração e inter-relação pessoais dos alunos na sociedade, contribuindo assim para um adequado processo de sociabilização.

A lecionação dos treinos do desporto escolar é uma constante presente nas experiências vividas no âmbito do estágio pedagógico.

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

Foi no início do ano letivo que o nosso orientador nos informou 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. Decidimos então que cada um ficaria responsável por orientar durante 1 mês o grupo de alunos da modalidade de badminton e após esse mês passaria a ser outro estagiário a ficar com essa tarefa. Para as multiatividades, não foi necessário haver essa diferenciação, como os treinos eram apenas 1 por mês, quando havia, decidimos que organizaríamos em conjuntos esses mesmo treinos.

Assim, foi o Marco Pacheco que iniciou a experiência de lecionar os treinos de badminton, seguidamente ficou responsável por essa tarefa a Liliane Morgado e por fim, eu, Mariana Andrade.

Os treinos de Badminton e Multiatividades de Ar Livre 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. Para além destas duas atividades o grupo de educação física organizou também um torneio de badminton, uma prova de corta mato, os megas, um torneio 3x3 basquetebol e um Frisbee poético.

3.6.2. Atividades do Grupo de Estágio

Foram diversas as atividades que o grupo de estagiários de educação física desenvolveu e proporcionou à comunidade escolar e não só.

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 acei-

tes, 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:

Tabela 9: Cronograma das Atividades Desenvolvidas pelo Grupo de Estagiários

Atividade desenvolvida	Data da realização
Frisbee Day	10 de novembro de 2014
Palmeiras Run & Colour Party	18 de abril de 2015
Abraço e Corpo em Movimento	1 de outubro 2014 até 30 de maio de 2015

Frisbee Day

Esta atividade realizou-se no dia 10 de Novembro 2014 na parte da manhã, desde as 10h até às 13h. A atividade foi dividida em dois tempos de 90 minutos, destinou-se aos alunos do secundário, nomeadamente, às turmas que iriam realizar aula prática no mesmo horário da atividade, ou seja, a turma do 10º C e a turma do 12º D participaram na atividade das 10:05h até às 11:35h e o segundo tempo destinou-se à turma 11ºC e do 12º A e decorreu das 11:45h até às 13:15h.

Participaram ativamente nesta atividade um total de 85 alunos, dos quais 37 no primeiro tempo e 48 no segundo.

O balanço que se pode fazer é positivo, a adesão por parte dos alunos foi ótima, demonstraram interesse e motivação e isso refletiu-se na prática. Assim, ponderamos realizar novamente a atividade e se possível num espaço exterior. Para esta nova data, pensamos em mudar alguns pontos, assim, a parte teórica irá manter-se mas de uma forma mais resumida, irá conter apenas a informação necessária para a realização da prática e algumas curiosidades que suscitaram interesse aos alunos, nomeadamente como surgiu a modalidade.

Palmeiras Run e Colour Party

No 18 de Abril realizou-se, na nossa escola, a atividade “Palmeiras Run & Colour Party” organizada pelo núcleo de estágio de educação física. Esta atividade consistiu na realização de uma corrida/caminhada solidária em que o valor da inscrição após serem pagas todas as despesas de organização, reverteu na sua totalidade para a instituição “O Mundo da Carolina”. Esta corrida/caminhada foi feita na cidade da Covilhã com uma distância de aproximadamente 3km. A “Meta” da atividade foi no Jardim do lago onde os participantes foram recebidos com uma festa das cores que contemplou várias atividades, como uma aula de aeróbica e muita animação musical. Foi durante esta diversão que surgiu o grande e tão esperado lançamento das tintas que encheu o dia de cor e alegria, promovendo o convívio entre participantes.

Esta iniciativa, para além da união da comunidade escolar e muita diversão, teve dois grandes objetivos, a promoção de estilos de vida saudável e a promoção da solidariedade entre a comunidade.

Tanto a comunidade escolar como extraescolar aderiram em massa a esta iniciativa (estando presentes cerca de 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 pelos professores dos alunos com necessidades especiais. Durante todo o ano letivo tivemos o privilégio de poder ajudar e aprender a trabalhar com os alunos com necessidades educativas especiais.

O objetivo deste projeto foi, em todas as quintas feiras, entre as 11h:45min e as 13h:00min, promover a estes alunos atividades desportivas lúdicas onde o essencial passava pela diversão e através do desporto integra-los no mundo escolar. Para além desta atividades na escola, houve também a parte aquática, na piscina municipal da Covilhã, às quartas-feiras, entre as 10h:00min e as 11h:30min.

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. Importa também salientar que nas sessões de natação fui sempre acompanhada por um profissional especializado da instituição APPACDM.

Neste leque de alunos tivemos todo o tipo de experiências consoante a deficiência de cada um, eram seis e cada um deles apresentava uma anomalia diferente, desde paralisia cerebral, problemas cognitivos, multideficiência e surdez.

Este projeto foi sem dúvida uma mais-valia tanto a nível pessoal como profissional.

A nível pessoal não poderia estar mais agradecida por toda a experiência que estas crianças me proporcionaram, estar no mundo delas fez-me crescer e dar mais valor a coisas que realmente valem a pena, ensinaram-me a lidar com elas e a saber ensiná-las consoante as dificuldades que apresentam, ensinaram-me também que não importa como são, o que importa é encarar, todos os dias, a vida com sorriso e dar e receber muito amor.

A nível profissional foi sem dúvida uma grande aprendizagem, é um campo que está a ser bastante explorado e como na licenciatura não tive nenhum contato com este mundo, achei que eram o

momento certo para o fazer. Num futuro próximo posso enveredar por um caminho ligado a estas necessidades e neste momento posso dizer que a minha experiência já é alguma, sei que ainda tenho muito a aprender mas o básico está ganho e a partir de agora é trabalhar mais para ajudar estas crianças no que elas mais precisarem.

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

Com o cessar deste estágio pedagógico são vários os sentimentos que se apoderam de mim, sinto que foi um ano cheio de experiências novas, que me fizeram crescer enquanto pessoa e adquirir mais conhecimentos enquanto profissional.

Sinto-me, de certa forma preparada para incorporar, de forma consciente e eficaz, o corpo docente de uma escola.

Ao longo de todo o ano, foi notável o meu crescimento, quer na aprendizagem como docente, quer como aluna. Sinto que desenvolvi um trabalho crescente de forma a evoluir e colmatar os erros e falhas iniciais.

Nesta etapa final, vejo-me uma profissional mais completa, mais dinâmica, sinto que sou capaz e competente o suficiente para poder desenvolver projetos diversos dentro do contexto escolar.

A verdade é que fui muito bem acompanhada e só posso estar agradecida pela disponibilidade e entrega dada ao meu estágio. O professor nuno rodrigues foi sem dúvida alguma uma mais-valia no processo da minha formação enquanto professora. Foi a pessoa certa para me ajudar a crescer, pessoal e profissionalmente, de uma forma natural, simples e objetiva. Ajudou-me a ultrapassar todos os medos e receios que iam surgindo, permitiu que eu fosse criando o meu próprio estilo de fornecendo-me as ferramentas de trabalho necessárias para poder atuar livremente. Aprendi também que um bom professor, para além de ensinar, deve procurar aprender constantemente.

Relativamente a todo o trabalho desenvolvido durante o Estágio, posso afirmar que as funções por mim desenvolvidas foram enriquecedoras pois contribuíram para a experiência de desempenhar funções específicas intrínsecas ao processo, desde promover atividades dentro do grupo de estágio como no grupo de educação física, como também, criar e desenvolver relações com o intuito de aprimorar climas afetivos que promovessem bons ambientes de trabalho (escola, alunos, pessoal docente e não docente). Todas estas relações promovidas ao longo do estágio pedagógico foram também um fator de motivação e de incentivo propício para a realização de aprendizagens. Ao longo do ano letivo não só todos os colegas da área de Educação Física como os restantes docentes e funcionários colaboraram e estiveram sempre disponíveis para me auxiliar.

Dar aulas a diferentes níveis de ensino foi importante para o meu percurso, constituiu, na minha aprendizagem, uma melhor noção acerca das alterações na gestão dos meios e métodos utilizados nas aulas, de acordo com o nível e características dos grupos destinatários. Aprendi que a forma de interagir com os alunos difere consoante a sua postura ao longo das aulas. Com o passar do tempo senti que o “gelo” inicial existente entre professor/alunos foi fragmentando gradualmente até que houve um ponto onde havia respeito e amizade, onde eles estavam cientes do limite que não poderiam ultrapassar.

Deste modo, e numa perspetiva positiva, considero que as experiências proporcionadas durante o estágio contribuíram de forma positiva para a aquisição de competências enquanto docente.

Funções como planejar, organizar, executar e avaliar/refletir foram tarefas fundamentais na dinâmica de toda a atividade envolvente no Estágio. Todo este percurso teve momentos “altos” e “baixos”, teve os seus momentos sinuosos e de dificuldade, uma vez que quando trabalhamos com pessoas encontramos diferentes ideias e pensamentos. Porém, foi justamente nas dificuldades e diferenças encontradas que tive de procurar novas alternativas para realizar o meu trabalho. O estágio propiciou-me não só experiências de trabalho, como também, me concedeu uma experiência de vida, de saber lidar com diferentes situações, diferentes personalidades, dentro de uma estrutura, de forma a conseguir desenvolver as minhas competências.

Com o fim deste estágio tenho a sensação de missão cumprida com sucesso, sinto que dei o meu melhor, tudo fiz para construir bases que me permitam vir a ser uma professora competente e exemplar.

A formação de um professor não termina no final do ano de estágio, nem passa unicamente por saber planificar convenientemente as aulas. Todo este trabalho básico diário tem de ser suportado por uma formação contínua ao nível da sua participação em ações de formação, seminários e organização de atividades.

Tenho uma vontade enorme de seguir em frente e de aprender cada vez mais, na procura de soluções cada vez melhores para que os alunos nunca deixem de estar motivados e se sintam bem nas minhas aulas de educação física.

5. Bibliografia

- CARREIRO DA COSTA, F. (1988). O Sucesso Pedagógico em Educação Física. Estudo das Condições e Factores de Ensino Aprendizagem Associados ao Êxito numa Unidade de Ensino. Dissertação de Doutoramento, F.M.H., Universidade Técnica de Lisboa.
- Costa, F. (1996). Formação de Professores em Educação Física. Concepções, Investigação e Prática. Edições FMH, Lisboa, Portugal.
- Frontoura, C. C. (2005). O estagiário em educação física no processo de estágio pedagógico: A percepção das dificuldades dos estagiários da FCDEF-UC na fase inicial e na fase final do estágio pedagógico. Dissertação de mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.
- Grupo disciplinar de Educação Física (2014). Bases programáticas (2014-2015). Escola Secundária Quinta das Palmeiras. Covilhã.
- Onofre, M. (1996). A Supervisão Pedagógica no Contexto da Formação Didáctica em Educação Física. In.: Costa, F., Carvalho, L., Onofre, M., Diniz, J. & Pestana, C. (coord.). Formação de Professores em Educação Física. Concepções, Investigação, Prática. Faculdade de Motricidade Humana. Cruz-Quebrada. Lisboa.
- Projeto Educativo (2013-2017). Escola Secundária Quinta das Palmeiras. Covilhã.
http://issuu.com/interino/docs/projeto_educativo_2013_-_2017
- Ruas, P. (2001). Um olhar reflexivo sobre a prática pedagógica/estágio. Dissertação de mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.
- Siedentop, D. (1998). Aprender a enseñar la educación física. Barcelona: INDE.
- Vickers, J. (1990). Institutional design for teaching physical activities: a knowledge approach. Champaign, Illinois, EUA.

Capítulo 2

1. 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).

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 melhoras 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 melhoria 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*).

2. Método

O presente estudo é de carácter misto, envolvendo métodos qualitativos, pois apresenta como principais características a observação, o registro, 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.

2.1. 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.

2.2. 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 psicmotores, 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 10: Escala de pontuação dos fatores psicmotores 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 11: 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, víamos e experienciávamos de forma refletida, acompanhando assim a evolução do estudo de caso.

2.3. 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 12: Plano semanal e correspondentes locais de realização do programa combinado.

Plano Semanal					
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
		Atividade Aquática (Wellness Health Club, Covilhã)			
			Atividade física “terrestre” (Pavilhão ESQP)		

Para Fonseca (2010) a BPM é fundamental na identificação de sinais atípicos ou desviantes, na detecção 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 déficit, 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 Johson & 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 13: Planeamento trimestral do programa combinado de atividade física.

Dia	Cronograma			
	fevereiro	Março	abril	maio
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 Psicmotores (BPM)
29		FDS	Atividade Aquática	-Bateria de Testes Psicmotores (BPM)
30		Férias Páscoa	Reeducação psicomotora	
31		Férias Páscoa		

3. 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.

4. 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 14, 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 15, 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 16, apresentamos os resultados obtidos após duas semanas (*follow-up*) de aplicação do programa de exercício combinado.

Na tabela 17, 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 tabela 18, 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 tabela 17 como na tabela 18 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.

5. 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 de a 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 evoluiu 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 controle 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 colocá-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 facto 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 indivíduo 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 indivíduo 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 consequente 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 consequentemente 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 consequentemente 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.

6. Conclusão

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 psicomotores 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 indivíduo 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 do protocolo MHAVI 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.

7. Bibliografia

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

8. Anexos

Tabela 14: 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 15: 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 16: 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

Tabela 17: Resultados dos subdomínios do protocolo Medida de Hábitos de Vida - Nível de realização/ Tipo de ajuda.

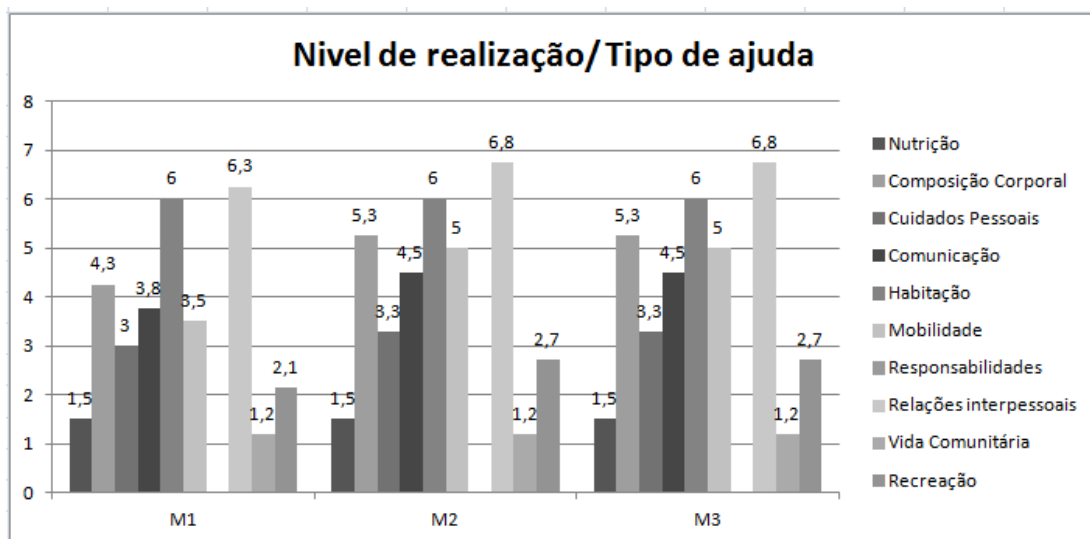


Tabela 18: Resultados dos subdomínios do protocolo Medida de Hábitos de Vida - Nível de satisfação.

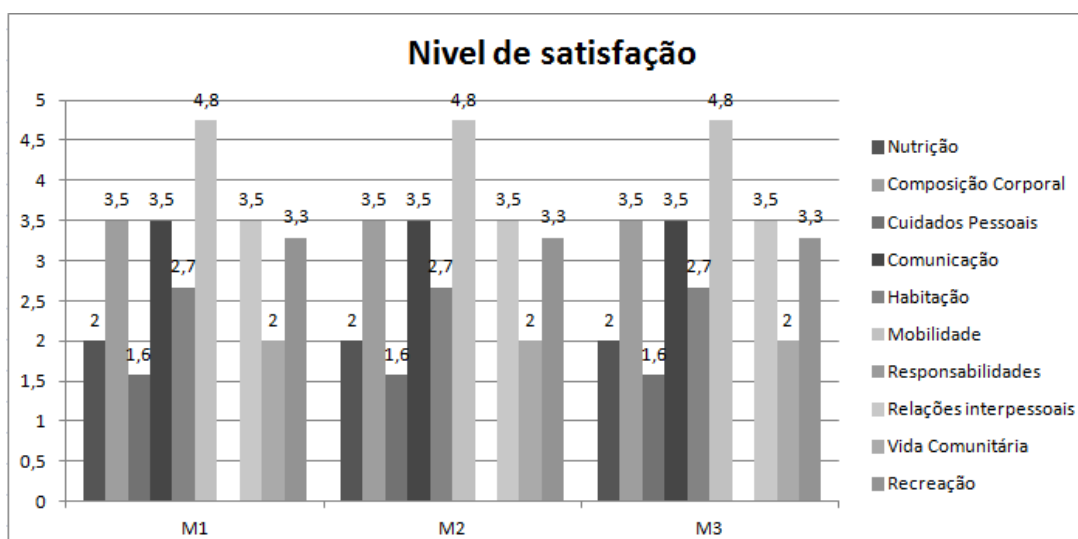


Tabela 19: Resultados dos domínios do protocolo Medida de Hábitos de Vida - Nível de realização/ Tipo de ajuda e nível de satisfação.

