



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico: Escola Secundária Quinta das Palmeiras

Marco Aurélio Conde Pacheco

Relatório para obtenção do Grau de Mestre na especialidade de:

Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

(2º ciclo de estudos)

Orientadores:

Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

Prof. Doutor Aldo Filipe Matos Moreira Carvalho da Costa

Covilhã, junho de 2015

Agradecimentos

Este relatório que aqui apresento é de cariz individual, mas sem dúvida que o mesmo não seria exequível sem a colaboração de um conjunto de pessoas e instituições, que de várias formas contribuíram para o sucesso na realização deste estágio pedagógico.

Por este motivo deixo aqui um sincero agradecimento a todos os que contribuíram para esse sucesso.

A todos aqueles que durante a minha vida contribuíram de alguma forma para a minha formação académica e pessoal: professores, colegas e funcionários.

A todos os professores do curso de Ciências do Desporto na Universidade da Beira Interior por me transmitirem tantos conhecimentos da área que escolhi para trabalhar um dia.

Ao professor Doutor Aldo Costa, orientador da unidade curricular de Seminário I e II por se demonstrar sempre disponível para ajudar na melhoria da investigação científica desenvolvida por mim e pelas minhas colegas de estágio.

Ao professor Doutor Júlio Martins, orientador científico deste estágio pelos conhecimentos transmitidos e pelo apoio no decorrer do estágio sempre que necessário.

Ao professor Nuno Rodrigues que sendo o orientador cooperante da escola onde estive inserido esteve presente em cada momento para me ajudar a melhorar, criticando quando necessário mas também elogiando sempre que considerou oportuno e merecido.

A toda a comunidade escolar da Escola Secundária Quinta das Palmeiras por tão bem me acolherem e proporcionarem um ambiente em que foi possível a aquisição de muitos conhecimentos ao longo deste ano letivo.

À minha namorada por compreender o facto de por vezes ter de repartir o meu tempo livre entre ela e o trabalho, não lhe podendo dar a atenção que por vezes merecia.

Por último quero agradecer aos pilares de tudo aquilo que sou hoje, aos meus pais, pois forma eles que suportaram, com muitos esforços, estes anos de estudos, que certamente farei de tudo para recompensar.

A todos um muito obrigado.

Resumo do Capítulo 1

O estágio pedagógico é um espaço de aprendizagem fundamental na formação e no desenvolvimento de um professor. É também um momento de cumplicidade e partilha pedagógica pois aprendemos novos saberes e partilhamos com os outros os nossos.

Este relatório é referente ao estágio pedagógico que desenvolvi na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, na bela cidade da Covilhã, tendo como objetivos principais relatar e refletir sobre as atividades desenvolvidas no âmbito do próprio estágio.

O nosso núcleo de estágio foi composto por três estagiários e orientado por dois orientadores científicos e um orientador cooperante cobrindo várias áreas de intervenção tais como a prática letiva, atividades de integração no meio, atividades de intervenção na comunidade educativa e atividades científico-pedagógicas. Considerando que a prática letiva é a área de intervenção mais importante de entre as abordadas foi nesta que mais se trabalhou ao longo de todo o ano. Tendo consciência de que a intervenção de um professor na escola é muito mais do que a prática letiva foram desenvolvidas outras atividades para que houvesse mais desenvolvimento de capacidades. Algumas das atividades como por exemplo o “Frisbee Day” ou a “Palmeiras Run & Colour Party” são exemplos de atividades desenvolvidas na integração do meio e de intervenção na comunidade educativa. Já o projeto “Abraço e Corpo em Movimento” permitiu a aquisição de competências em atividades científico-pedagógicas.

Todas estas atividades desenvolvidas e integradas no estágio pedagógico foram de extrema importância para mim que me proponho a ser um professor de educação física. Este estágio foi uma oportunidade de poder estar em contacto com aquilo que irei encontrar no futuro mercado de trabalho mas com a vantagem de ser orientado, o que potenciou uma aprendizagem mais coerente e consistente preparando-me para exercer em pleno as minhas funções enquanto professor.

Palavras - chave: estágio pedagógico, partilha pedagógica, educação física, ensino-aprendizagem, meio escolar, alunos.

Abstract of Chapter 1

The teaching practice is a key learning space in the formation and development of a teacher. It is also a moment of complicity and sharing educational because we learn new skills and share with others our own.

This report refers to the teaching practice I developed in high school Quinta das Palmeiras, in the beautiful city of Covilhã, the main objective report and reflect on the activities carried out under the stage itself.

Our training group was composed of three interns and supervised by two scientific advisors and a cooperating advisor covering several policy areas such as teaching practice, integration activities in the middle, intervention activities in the educational community and scientific-pedagogical activities. Considering that teaching practice is the most important area of intervention from the addressed was this that most worked throughout the year. Being aware that the intervention of a teacher at school is much more than teaching practice were developed other activities so there would be more development capabilities. Some of the activities such as the "Frisbee Day" or "Run & Colour Party Palmeiras" are examples of activities in the integration of the environment and intervention in the educational community. Already the project "Hug and Body in Motion" allowed to acquire skills in scientific and pedagogical activities.

All these activities and integrated into the teaching practice were of extreme importance to me that I propose to be a physical education teacher. This stage was an opportunity to be in touch with what I will encounter in the future labor market but with the advantage of being oriented, which leveraged a more coherent and consistent learning preparing to exercise fully my duties as a teacher.

Keywords: teaching practice, sharing teaching, physical education, teaching and learning, school environment, students.

Resumo do Capítulo 2

Este artigo tem como principal objetivo verificar se a aplicação de um programa combinado de atividade física induz a melhoria dos hábitos de vida e do desenvolvimento psicomotor de um adolescente com multideficiência. Este estudo de caso desenvolveu-se com um adolescente de 15 anos com multideficiência, com um défice cognitivo grave, deficiência motora, deficiência visual e epilepsia. Os instrumentos utilizados foram a classificação da função motora global com base no sistema de classificação da função motora global (SCFMG), uma avaliação psicomotora, criada com base na bateria de testes psicomotores (BPM) descrita por Vítor da Fonseca e um protocolo de recolha de dados tal como: Medida de Hábitos de Vida (MHAVI), baseado no modelo Disability Creation Process (DCP). Os resultados obtidos demonstraram que as atividades físicas (aquáticas e terrestres) são indicadas para a estimulação psicomotora de adolescentes com multideficiência. Em suma, os resultados apresentaram melhorias consideráveis nos aspetos psicomotores avaliados (coordenação, lateralidade, esquema corporal, respiração, e noção do corpo).

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

Abstract of Chapter 2

The main purpose of this article is to find out if the application of a physical activity combined program leads to an improvement of the lifestyle and the psychomotor development of a multi-disabled teenager. This case study was developed in a 15 years old teenager who has multi-disabilities and a serious deficit, such as a lack of cognitive, motor and visual capability and also epilepsy. Gross motor function rate was the tool used based on the Gross Motor Function Classification System (GMFCS), a psychomotor evaluation, based on the psychomotor battery (PBM), described by Vítor de Fonseca and a data collection protocol such as the Assessment of Life Habits (LIFE-H), based on the Disability Creation Process model (DCP). The obtained results demonstrated that as physical activities (terrestrial and aquatic) are indicated for psychomotor stimulation of a multi-disabled teenager. In short, the results showed considerable improvements in psychomotor aspects evaluated (coordination, laterality, body schema, breathing, and sense body).

Keywords: present three to six keywords, separated by commas (","), easily searchable in databases; authors may use Medical Subject Headings (MeSH) or Health Sciences Descriptors (DeCS).

Índice

Capítulo 1 (Estágio Pedagógico).....	1
1. Introdução	1
2. Objetivos.....	2
2.1. Objetivos do Estagiário	2
2.2. Objetivos da Escola	4
2.2.1. Paradigma Educativo da Escola	4
2.2.2. Princípios Orientadores da Ação Educativa	4
2.2.3. Objetivos Gerais / Objetivos Operacionais	5
2.2.3.1. Objetivos Gerais	5
2.2.3.2. Objetivos Operacionais	6
2.2.3.2.1. No 3º ciclo	6
2.2.3.2.2. No Ensino Secundário	6
2.2.4. Áreas de Intervenção Prioritárias.....	7
2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física da ESQP	7
2.3.1. Níveis dos Objetivos.....	8
2.3.2. Relação dos Objetivos com as Competências.....	9
3. Metodologia	11
3.1. Caracterização/ Enquadramento da Escola.....	11
3.1.1. Resultado da Avaliação Externa.....	16
3.2. Lecionação.....	17
3.2.1. Amostra.....	17
3.2.1.1. Caracterização da Turma do 11ºB (Modelo de Estrutura do Conhecimento).....	18
3.2.2. Planeamento	43
3.2.2.1. Turma do 11ºB	44
3.2.2.1.1. Perfil da Turma	44
3.2.2.1.2. Dificuldades diagnosticadas a colmatar	46
3.2.2.1.3. Desempenhos a otimizar/ capacidades a desenvolver	46
3.2.2.2. Reflexão da lecionação.....	46
3.3. Recursos Humanos.....	48
3.3.1. Pessoal Docente.....	48
3.3.2. Pessoal não Docente	48
3.3.3. Equipa de Saúde Escolar.....	48
3.3.4. Associações	48
3.4. Recursos Materiais / Físicos	48
3.4.1. Tipos de Instalações.....	48
3.4.2. Material Didático (para unidades didáticas dadas completas).....	49
3.4.2.1. Unidade Didática de Andebol.....	49
3.4.2.2. Unidade Didática de Futsal	49
3.4.2.3. Unidade Didática de Badminton	49
3.4.2.4. Outras Unidades Didáticas	50
3.5. Alunos e Turmas	50

3.5.1.	Níveis de ensino.....	50
3.5.2.	Regime.....	50
3.5.3.	Número de turmas e alunos por ano de escolaridade.....	50
3.5.4.	Número e percentagem de alunos com apoio social escolar.....	50
3.6.	Caracterização da Comunidade Escolar Alargada.....	51
3.7.	Direção de turma.....	51
3.8.	Atividades não letivas.....	52
3.8.1.	Atividades do Grupo Disciplinar de Educação Física.....	52
3.8.2.	Atividades do Núcleo de Estágio de Educação Física.....	53
4.	Considerações Finais.....	54
5.	Bibliografia.....	55
6.	Webgrafia.....	56
	Capítulo 2 (Seminário de Investigação em Ciências do Desporto).....	57

Índice de Tabelas (Capítulo 1)

Tabela 1 - Distribuição da lecionação por período e turma	17
Tabela 2 - Resultados da avaliação inicial	29
Tabela 3 - Níveis prevaletentes no jogo de Andebol	30
Tabela 4 - Critérios de êxito no passe de ombro e picado, receção e drible	30
Tabela 5 - Critérios de êxito do remate em apoio e situações de jogo (ataque e defesa)	30
Tabela 6 - Distribuição de Conteúdos da UD de Andebol	31
Tabela 7 - Planeamento anual de rotação dos espaços e de unidades didáticas a abordar	43
Tabela 8 - Classificações da turma no ano transato	44
Tabela 9 - Horário escolar do 11ºB	45
Tabela 10 - Número de turmas e alunos por ano de escolaridade	50
Tabela 11 - Número e percentagem de alunos com apoio social escolar	50
Tabela 12 - Identificação das instituições exteriores à Escola. Parceiros/ Skateholders	51

Índice de Tabelas (Capítulo 2)

Tabela 1 - Escala de pontuação dos fatores psicomotores utilizados na BPM (Fonseca, 2010). 65	
Tabela 2 - Escala de pontuação para designar o perfil psicomotor geral (Fonseca, 2010)	65
Tabela 3 - Plano semanal e correspondentes locais de realização do programa combinado... 68	
Tabela 4 - Planeamento trimestral do programa combinado de atividade física	69
Tabela 5 - Resultado sobre o desenvolvimento do perfil psicomotor (momento 1).....	76
Tabela 6 - Resultado sobre o desenvolvimento do perfil psicomotor (momento 2).....	76
Tabela 7 - Resultado sobre o desenvolvimento do perfil psicomotor (momento 3).....	77

Índice de Gráficos (Capítulo 2)

Gráfico 1 - Resultados do protocolo Medida de Hábitos de Vida - Nível de realização / Tipo de ajuda	77
Gráfico 2 - Resultados do protocolo Medida de Hábitos de Vida - Nível de satisfação	78

Capítulo 1 (Estágio Pedagógico)

1. Introdução

Este relatório foi elaborado no âmbito do Estágio Pedagógico que realizei na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, na cidade da Covilhã, no ano letivo 2014/2015, com o intuito de obter o grau de mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário creditado pela Universidade da Beira interior na Faculdade de Ciências Sociais e Humanas.

Desde sempre que o homem sentiu necessidade de lutar, fugir ou caçar para sobreviver. Assim o homem à luz da ciência executa os seus movimentos corporais mais básicos e naturais desde que se colocou de pé: corre, salta, arremessa, trepa, empurra, puxa, etc. Com isto quero dizer que o homem sempre sentiu necessidade de mover o seu corpo, de o usar como forma de sobrevivência.

A prática de atividades físicas/desportivas foi e continua a ser uma das constantes do comportamento humano. A manifestação cultural da atividade física utiliza formas diferentes, em função das necessidades sociais e dos objetivos estabelecidos em cada período da história do homem, tendo ao longo dos anos adquirindo importância como forma de possibilitar a sobrevivência, como preparação para a guerra, como meio de inovação religiosa, como jogo ou atividade recreativa, como método de educar o corpo para a saúde ou então até como desporto de espetáculo e de competição.

Perante a importância que a atividade física foi adquirindo no dia-a-dia do homem esta acabou por ganhar o seu lugar nas escolas portuguesas com a criação da disciplina de Educação Física, tornando-se esta uma disciplina obrigatória até ao final do secundário. Infelizmente com as alterações legislativas dos últimos anos, esta tem vindo a perder alguma importância junto da opinião pública pois para quem não tem conhecimentos nesta área é fácil dizer que a Educação Física serve para que as crianças e jovens cheguem a casa cansados e não tenham vontade para estudar as disciplinas chamadas de cruciais pois querem é ir dormir. Isso leva os pais que só querem que os “seus meninos” tenham boas notas para poderem ir para o curso X, Y ou Z a menosprezarem a disciplina de Educação Física, pois para estes pais, parece ser uma disciplina que impede o maior sucesso de outras. Muitos são os estudos que comprovam que a atividade física é importante para a promoção da saúde dos indivíduos. Darido (2004) afirmou que a Educação Física Escolar é importante no processo do pleno desenvolvimento humano, mediante informações associadas à prática da atividade física direcionada à melhoria e à manutenção das condições de saúde, preparando-os para um futuro responsável de cidadãos atuantes na sociedade. Esta ao ser aplicada na escola, além destes benefícios, sabe-se também que é possível trabalhar os inúmeros aspetos relacionados ao desenvolvimento, crescimento, características motoras, cultura corporal, questões de sociabilidade, afetividade, cooperação, aptidões físicas, formação do cidadão e outros.

Segundo David Gallahue (2011), a escola é único lugar em que se pode garantir que todas as crianças terão um tempo dedicado à instrução. Este mesmo autor diz-nos que as aulas de Educação Física são diferentes do simples ato de brincar no quintal de casa porque elas são instrutivas. Ensinam como as crianças podem mover o corpo. É o único lugar onde elas estão a ser instruídas a tempo inteiro. Inclusive o ideal seria que as crianças tivessem mais do que apenas uma ou duas aulas de Educação Física por semana.

Cada vez mais nos dias se hoje se torna importante o saber estar em sociedade para que esta se possa desenvolver. A educação tem como objetivo preparar os jovens para o mundo de amanhã. No processo de ensino/aprendizagem a Educação Física é uma disciplina, cujo contributo é essencial para o desenvolvimento da personalidade do ser humano. Bento (1991) diz-nos que desporto é uma verdadeira escola de auto-rendimento, adquirindo esta atividade pessoal uma importância extraordinariamente séria para o desenvolvimento da personalidade.

Zatsiorsky citado por Queiroz (1983, p.25) diz-nos que “é no desporto que aperfeiçoamos a criação mais aperfeiçoada da natureza: o Homem”. Dufom igualmente citado por Queiroz (1983, p.26) diz que “a criança quer é jogar”. Segundo Sousa (1988), é no jogo que a criança imita, experimenta e enriquece a sua linguagem, a sua curiosidade e as suas capacidades de criatividade e integração.

Posto isto penso não haver muitas dúvidas da importância da existência da disciplina de Educação Física pois além das vantagens anteriormente anunciadas esta é uma disciplina em que muitos alunos aproveitam para aliviar algum do normal stress criado por outras aulas aproveitando para gastar energias físicas e encher o corpo de energia mental útil para outros trabalhos da própria escola.

Sendo assim este trabalho irá servir para relatar todo o trabalho efetuado durante o este ano letivo em prol do estágio pedagógico tal como todas as atividades em que participei no âmbito deste estágio. Serve também para expor o estudo de caso realizado por mim, junto com os restantes colegas estagiários na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, em que se avalia a importância da atividade física num adolescente com multideficiência.

2. Objetivos

2.1. Objetivos do Estagiário

Desde sempre me lembro da atividade física e do desporto estarem ligados à minha vida. Ser ativo sempre foi uma das linhas condutoras da minha forma de estar na vida. Lembro-me de nos intervalos da escola jogar futebol, correr, fazer várias atividades que envolviam movimento, fora da escola a bicicleta era o meu dia-a-dia junto com os amigos. Mais tarde quando integrei uma equipa de futebol distrital foi quando o bichinho desportivo dentro de mim começou a crescer de tal forma que nunca parou até hoje. A certa altura deixou de ser só o prazer de jogar e de me divertir e comecei a sentir a necessidade de perceber o porquê daquele exercício, naquele treino. Começou a ser importante saber a

razão pela qual estava a fazer aquele exercício e não o outro que eu gostava mais, o mesmo se passava nas aulas de Educação Física. Graças aos excelentes professores de Educação Física que tive a minha motivação pela prática da atividade física sempre foi altíssima e por isso foi-me despertado o interesse pelo movimento do corpo humano de tal forma que ser professor de Educação Física deixou de ser uma ideia engraçada para passar a ser um objetivo.

No momento em que ingressei na faculdade sabia que não ia ser fácil atingir o meu objetivo pois as coisas em relação à empregabilidade não estão tão fáceis quanto desejável mas queria cumprir o meu objetivo, ser aquilo que tanto desejei e essa foi a minha grande motivação. “A motivação está na raiz do comportamento. Toda a atividade tem origem numa «energia» geradora de «forças», ou de «dinamismos» que mobilizam ou põem em movimento os protagonistas da atividade.” (ABREU, 1998, p.5). Como tal até hoje ainda não perdi a motivação de lutar por aquilo que pretendo e empenhei-me tanto quanto possível para alcançar esse objetivo.

Após conclusão da licenciatura e primeiro ano de mestrado chegou a hora de realizar o estágio pedagógico para conclusão do mestrado em questão. Algumas expectativas foram por mim criadas e muitas foram correspondidas. Visto que o estágio é essencialmente, um período de adaptação do aluno à condição de profissional no mercado de trabalho, o meu maior intuito foi perceber até que ponto a minha formação académica me tinha ou não preparado para encarar esta fase e depois entrar no mercado de trabalho. Estou convicto que sim, que foi muito útil mas também muito importante foram as experiências desportivas que eu já tinha tido antes. Foram essas experiências que juntamente com os conhecimentos teóricos adquiridos me fizeram construir aquilo que neste momento sou capaz de fazer e ensinar aos alunos na disciplina de Educação Física.

Algo também que na minha opinião me fez adaptar-me facilmente a este estágio pedagógico foi o facto de no meu primeiro ano de mestrado ter frequentado um estágio profissional (em simultâneo) no qual tinha como funções dar aulas de Expressão Física e Motora a alunos desde os 3 aos 10 anos de idade, correspondentes ao pré-escolar e 1º ciclo, ser monitor de natação, dar aulas de ténis, ser treinador de camadas jovens de futebol, participar na organização de eventos desportivos, entre outras coisas ligadas à área desportiva. Embora tenha sido em contextos completamente distintos sei que esta experiência me ajudou bastante principalmente pelo facto de já estar habituado a lidar e comunicar com crianças numa relação de professor/aluno.

Sendo assim considero que este estágio pedagógico foi uma peça fundamental na minha aquisição de conhecimentos para que no futuro, tal como desejo, possa vir a ser uma bom profissional na área do desporto e se possível um excelente professor de Educação Física que dignifique esta profissão que tanto precisa de ser valorizada.

2.2. Objetivos da Escola

2.2.1. Paradigma Educativo da Escola

A Escola assume, na sua ação educativa, o PARADIGMA HUMANO. Procura-se com este Paradigma promover a escola como o espaço educativo e cultural, facilitador do sucesso escolar dos alunos e da realização profissional de docentes e não docentes.

Nesta linha, a escola pretende pensar-se e agir com a finalidade de:

- Promover a formação integral dos alunos, enfatizando valores humanos de defesa e salvaguarda da vida, da integridade física, psicológica e moral, de promoção do respeito por si e pelos outros e de valores de justiça, honestidade, liberdade e verdade.
- Desenvolver nos alunos atitudes, de respeito mútuo e regras de convivência que contribuam para a educação como cidadãos tolerantes, justos e autónomos, organizados e civicamente responsáveis.
- Assegurar a formação escolar prevista para o terceiro ciclo e secundário tendo em conta os interesses e características dos alunos e o seu contexto cultural e social.
- Defender e promover o trabalho colaborativos no sentido da construção de práticas profissionais de qualidade.
- Promover nos alunos o gosto pela construção autónoma dos seus saberes.
- Promover igualdade de oportunidade de sucesso escolar, visando minimizar dificuldades específicas de aprendizagem e integração escolar e desigualdades culturais, económicas e sociais.
- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida, promovendo hábitos de vida saudáveis.
- Proporcionar espaços de formação para toda a comunidade escolar.
- Promover e apoiar a inovação tecnológica enquanto processo de garantir a melhoria das aprendizagens.
- Criar e manter nos alunos o hábito e o prazer da leitura, da aprendizagem e da utilização da biblioteca ao longo da vida, de modo a atingir níveis mais elevados de literacia.
- Proporcionar aos alunos informação e ideias fundamentais para poderem ser bem-sucedidos na sociedade atual, baseada na informação e conhecimento.
- Enfatizar valores locais, nacionais e europeus.

2.2.2. Princípios Orientadores da Ação Educativa

Tendo em conta a sua conceção paradigmática, a Escola orienta-se pelos seguintes princípios:

- **Princípio da Abertura**

Uma escola aberta às transformações do mundo e da sociedade, ao meio, a si própria e à inovação.

- **Princípio da Comunicação**

Uma escola em que todos os seus agentes se sentem implicados e responsáveis e que estabelece redes de cooperação e solidariedade pessoal e institucional.

➤ **Princípio do Contexto**

Uma escola que não isola os objetos de estudo e conteúdos programáticos, mas os considera e os trata na sua relação com a multiplicidade de contextos da vida.

➤ **Princípio da Metacognição**

Uma escola que crê que o pensar e o aprender individuais são objeto de autorreflexão e que cria mecanismos para o aluno aprender a aprender.

➤ **Princípio da Qualidade de Vida**

Uma escola que vê a vida centrada nas relações entre as pessoas, nas múltiplas expressões de cultura, e que celebra essa mesma vida sem a fazer depender do consumo desequilibrado de bens materiais não básicos.

➤ **Princípio da Sabedoria**

Uma escola que valoriza o saber, o saber ser e o saber fazer, desenvolvendo em todos os seus agentes o gosto e o desejo de aprender, de se aperfeiçoar e de “Ser” cada vez melhor.

2.2.3. Objetivos Gerais / Objetivos Operacionais

2.2.3.1. Objetivos Gerais

➤ Continuar a assegurar as condições propícias à estabilização e ao desenvolvimento do projeto educativo da Escola, na aglutinação de diversas iniciativas e desenvolvimentos, expressos nas diversas 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 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 contribuiu para o sucesso educativo e formativo dos alunos;

➤ Insistir na participação e desenvolvimento cívico;

➤ Manter a articulação departamental e interdepartamental (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 os 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 de recursos;
- Continuar a promover a motivação e empenho de todos;
- Incentivar a uma constante abertura à inovação;
- Continuar a desenvolver parcerias, protocolos e projetos com parceiros exteriores à escola, quer no âmbito nacional quer internacional;
- Promover uma prática de avaliação sistemática;
- Promover periodicamente a avaliação externa da escola.

2.2.3.2. Objetivos Operacionais

- Manter o elevado grau de satisfação da comunidade em relação à qualidade do serviço educativo prestado pela escola;
- Manter a consistência dos resultados sociais;
- Manter a qualidade da prestação do serviço educativo, quer ao nível do planeamento e articulação, quer ao nível das práticas de ensino 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.

2.2.3.2.1. No 3º ciclo

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

2.2.3.2.2. No Ensino 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 e Física e Química A;
- Reduzir significativamente a diferenças entre a 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 domiciliária nas BE;
- Aumentar em 10% o número de requisições de documentação da BE para as salas de aula/ outros espaços escolares.

2.2.4. Áreas de Intervenção Prioritárias

➤ Articulação Curricular

Promover a coordenação e articulação intra e interdepartamental ao nível científico e da consolidação de processos pedagógicos, visando a melhoria dos resultados académicos.

➤ Ligação com a Comunidade

Promover a interação entre a escola e a comunidade envolvente;

➤ Cidadania

Desenvolver a educação integral dos alunos e prepará-los para o desempenho de atividade socialmente úteis e para o exercício de atos de cidadania.

2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física da ESQP

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

Pretende-se assim 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!*

2.3.1. 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).

➤ **Responsabilização/Organização**

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.

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

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

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

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

No que diz respeito ao Ensino Secundário é dada uma continuidade ao trabalho desenvolvido no decorrer do 3º Ciclo e tendo em conta que no Programa de Educação Física ... *“prevê-se igualmente que, em cada escola, o grupo de Educação Física e os professores estabeleçam um quadro diferenciado de objetivos, com base na avaliação formativa, peça metodológica fundamental para a adequabilidade dos programas a cada realidade particular”* (Programa de Educação Física:8), 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 socio-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).

3. Metodologia

3.1. Caracterização/ Enquadramento da Escola

A Escola Secundária Quita das Palmeiras foi criada em 1987 numa fase que correspondeu ao alargamento da escolaridade, à massificação do ensino e à consequente necessidade de aumentar as estruturas educativas. O seu trajeto, de mais de 25 anos, foi feito de muitos obstáculos e vicissitudes que se souberam vencer, encontrando-se, nas dificuldades, as oportunidades para progredir e para crescer - parece ser uma evidência que uma escola de uma cidade do interior, ao contrário da tendência atual, aumente a sua população escolar de cerca de 300 alunos para cerca de 950, no seu curto período de vida.

Este sucesso tem como enquadramento um trabalho intenso, um conhecimento profundo das suas características, problemas, necessidades e mais valias. Um trabalho de profunda entrega profissional de docentes, órgãos diretivos, pessoal não docente, que se funde com quase toda a existência, crescimento, amadurecimentos e transformação deste estabelecimento de ensino numa instituição reconhecida, valorizada e enaltecida na cidade e na região, por todos os que conhecem o seu percurso, o trabalho nela realizado e o serviço que coloca à disposição da sociedade.

Foi assim que uma escola frequentada essencialmente por alunos oriundos de bairros limítrofes e zonas mais rurais da cidade (alguns com deficiências diversas) se transforma na Escola mais procurada pela população escolar; uma Escola que cresceu fisicamente, baseando a sua ação educativa num paradigma humano, promovendo-se como um espaço educativo e cultural facilitador do sucesso escolar dos alunos e da realização profissional de docentes e não docentes. A sua ação centrou-se na promoção da formação integral dos alunos, enfatizando valores humanos de defesa e salvaguarda da vida, da integridade física,

psicológica e moral, de promoção do respeito por si e pelos outros e de valores de justiça, honestidade, liberdade e verdade; na promoção, dos alunos, de atitudes de autoestima, de respeito mútuo e regras de convivência que contribuíssem para a sua educação como cidadãos tolerantes, justos e autónomos, organizados e civicamente responsáveis, que valorizassem o conhecimento, o saber e as aprendizagens e na promoção da igualdade de oportunidades de sucesso escolar, visando minimizar dificuldades específicas de aprendizagem e integração escolar e desigualdades culturais, económicas e sociais.

O sucesso da escola é obtido através do “ensino para o sucesso” junto de todos os alunos, orientando-os para a autoaprendizagem, para a necessidade de rigor, de trabalho, de esforço e empenho, de exigência pessoal, como formas de obter sucesso na vida, num mundo imprevisível e em transformação.

Desde o início do seu percurso, a Escola desenvolveu, aprofundou e aperfeiçoou processos de autoavaliação do seu desempenho, dos serviços prestados, da prossecução dos objetivos que definia em função das necessidades detetadas e foi através destes procedimentos que melhorou a qualidade das respostas educativas, que conduziram a níveis de sucesso escolar e educativo cada vez mais elevados e reconhecidos socialmente.

Assim, procurou desenvolver-se, de forma sistemática, estratégias claras e apropriadas para a avaliação da qualidade do trabalho realizado na escola e pôr em prática as medidas necessárias à sua melhoria. Procurou-se sempre delinear estratégias para avaliar áreas chave: resultados, processo ensino-aprendizagem e gestão. Para isso foi implementado, desde os anos 90, o “OQ” (Observatório da Qualidade), para conhecer o resultado do esforço investido no âmbito pedagógico; construir uma “base de dados” de modo a poder observar-se a qualidades das estruturas pedagógicas e gerir as mudanças necessárias; racionalizar o conhecimento que a escola tem de si e estimular um discurso de avaliação de autoavaliação coerente e válido; utilizar a informação útil enquanto instrumento de gestão de modo a fundamentar as tomadas de decisão e definir metas de consecução dos objetivos estabelecidos e desenvolver os processos interativos de reflexão e comunicação. Neste contexto, conceptualizou-se uma aplicação informática - (OQ On-line”-, ferramenta que permite monitorizar, de modo sistemático e em tempo real, a evolução das aprendizagens dos alunos por turmas e intervir rapidamente, se necessário. Tem ainda sido feita a monitorização e avaliação interna da qualidade e da eficácia das atividades de apoio e de complemento educativo (diferenciação pedagógica em sala de aula; coadjuvações; apoios pedagógicos; tutoriais; grupos de nível temporários; salas de estudo; oficina de escrita; Intervenção para a dislexia; apoio a Língua Portuguesa não materna; EPU - Ensino Pré-Universitário - e EPS - Ensino Pré-Secundário; apoio sócio-educativo; equipas multiprofissionais; apoio psicopedagógico e métodos de estudo prestados pelos Serviços de Psicologia e Orientação, entre outros), potenciando o seu reforço ou a sua (re)orientação. A partir desta análise e avaliação tem sido possível conceber e implementar planos de melhoria consubstanciados em reflexões críticas, quer no âmbito das práticas pedagógicas desenvolvidas em sala de aula e respetivos processos de avaliação formativa, quer no âmbito

dos resultados escolares obtidos pelos alunos ao longo do ano. Estes planos de melhoria propiciam intervenções de âmbito organizacional e pedagógico, proporcionadoras de sucesso e de aumento da qualidade das aprendizagens dos alunos.

A escola centrou-se também no desenvolvimento de um plano conducente à delineação de estratégias para a melhoria dos resultados e para a promoção do sucesso educativo. Para isso, contribuiu a reflexão consistente e sistemática das estruturas de orientação educativa sobre os índices de insucesso/ sucesso escolar e a existência de um plano estratégico e sistemático de combate ao insucesso e abandono escolar. Verifica-se a definição e implementação de estratégias de melhoria dos resultados: definição de metas claras, quantificáveis e avaliáveis; uma clara aposta nas estratégias de diferenciação pedagógica e na diferenciação de apoios educativos, nos processos de referenciação das necessidades de cada aluno, na abrangência e adequação dos apoios (já referidos atrás) e na avaliação da eficácia das medidas implementadas.

Houve uma clara aposta no Currículo e na valorização dos saberes e da aprendizagem através da diversificação da oferta educativa (cultural, social e artística); na valorização dos saberes práticos profissionais e na estimulação para a aprendizagem contínua.

Intensificaram-se os processos de monitorização das situações de abandono, por exemplo através do projeto “Aprender Compensa”. Deste modo, no âmbito do sucesso académico, realça-se: uma elevada taxa de transição de ano e de ciclo com uma taxa global de sucesso no 3º ciclo (98,6%) e no ensino secundário (85,2%); a proximidade dos resultados nas classificações externas à média nacional (tendo sido superados na maioria das disciplinas); a adoção de medidas educativas e operacionais em prol da inclusão. Realça-se, neste âmbito, a parceria desenvolvida com a Associação de Desenvolvimento Beira Serra, promotora do “Programa Escolhas”, destinado a fomentar a integração escolar e social de alunos oriundos de famílias sócio-economicamente desfavorecidas, de minorias étnicas e imigrantes.

Destaca-se ainda o esforço da Escola e do seu órgão diretivo no sentido de promover a participação e desenvolvimento cívico dos alunos, uma vez que se considera uma forma de incrementar o desenvolvimento e a melhoria da qualidade do ensino e dos resultados escolares. O envolvimento dos alunos na colaboração com os órgãos e estruturas pedagógicas da escola incute-lhes o sentido de responsabilidade, a autoestima, a iniciativa, necessárias à formação de cidadãos ativos e participativos, de estudantes empenhados e trabalhadores. Fomenta-se a auscultação e corresponsabilização dos alunos nas decisões que lhes dizem respeito e um desenvolvimento da cidadania e ao desenvolvimento de projetos nos quais os alunos se reconhecem e que têm como resultado uma melhoria do desempenho académico.

Valoriza-se os sucessos dos alunos, quer informal, quer formalmente - atribuição do Prémio aos melhores alunos do 7º ao 12º anos, desde o início dos anos 90, promovido pela Associação de Pais e Encarregados de Educação e Direção da escola. Na valorização das aprendizagens consideram-se critérios académicos, de diferenciação positiva e de desenvolvimento pessoal e social.

Quanto ao comportamento e disciplina, fomentam-se e desenvolvem-se projetos e atividades que promovem um ambiente de segurança, de disciplina, de justiça e de equidade. Promove-se o conhecimento e cumprimento das regras de funcionamento -RI - e o bom ambiente educativo. As situações problemáticas são identificadas e atua-se em tempo considerado oportuno.

Enfatiza-se ainda estratégias de articulação e sequencialidade, na gestão conjunta e articulada dos programas e orientações curriculares, na gestão vertical do currículo e na constante orientação dos alunos e famílias ao longo do percurso escolar (através do SPO e dos diretores de turma) na coordenação pedagógica e trabalho cooperativo.

No que concerne ao acompanhamento da prática letiva em sala de aula, fomenta-se a criação de oportunidades para os professores de diferentes departamentos trabalharem cooperativamente na elaboração/ utilização de matrizes comuns para os instrumentos de avaliação, utilizem instrumentos de avaliação comuns e reflitam sobre as práticas de ensino decorrentes da avaliação contínua dos alunos, procurando sempre a coerência do planeamento da atividade letiva com as orientações do departamento e do conselho de turma. Ao longo dos anos, houve uma clara aposta nos mecanismos de integração, acompanhamento e supervisão da prática letiva, quer através da criação da figura do “tutor” (professores com experiência de ensino que acompanham e monitorizam o trabalho dos professores novos ou menos experientes), quer através do incremento do trabalho coadjuvado em sala de aula, prática muito comum desde há alguns anos.

Aposta-se também, fortemente, na conceção, planeamento e desenvolvimento das atividades. O planeamento é sustentado por um diagnóstico que tem em conta os recursos humanos e materiais, o funcionamento e os resultados. Traduzido num plano de ação, é divulgado (e analisado) junto dos vários atores (professores, alunos, pais e encarregados de educação, pessoal não docente, parceiros, entre outros) e tem como principais objetivos as linhas orientadoras do projeto educativo e curricular de escola e do contrato de autonomia celebrado em 2013. Verifica-se a preocupação permanente em manter a coerência entre os diversos documentos de orientação educativa e o planeamento da oferta educativa/ formativa; a adequação dos planos de acompanhamento pedagógico às especificidades de cada turma e sua coerência com o plano anual de atividades e o projeto curricular de escola.

O plano anual de atividades da escola é executado e avaliado com forte participação de todos os intervenientes. Todos os órgãos e estruturas da escola participaram na sua elaboração, assim como os parceiros com quem a escola desenvolve parcerias pedagógicas- UBI, empresas, instituições.

Na planificação e desenvolvimento das atividades verifica-se uma contínua preocupação em desenvolver estratégias indutoras da participação dos pais e encarregados de educação, assim como outros elementos da comunidade. Existem parcerias, protocolos e outras formas de associação ativas, em diferentes áreas, com entidades públicas e/ ou privadas (Câmara Municipal da Covilhã, Parkurbis, empresas,...), que favorecem a aprendizagem dos alunos e os mobilizam. A escola envolve-se em diferentes projetos locais, nacionais e internacionais,

procurando também desenvolver a articulação e cooperação com outras escolas e instituições de ensino superior. Destacando-se mesmo o feedback muito positivo que algumas universidades, nomeadamente a Universidade Católica - Lisboa e a Universidade da Beira Interior enviaram à escola, relativamente à boa preparação dos nossos alunos.

Relativamente à gestão dos recursos humanos e financeiros, procura-se uma gestão das competências profissionais do pessoal docente e não docente baseada numa valorização da formação contínua e no conhecimento e adequação das competências de cada profissional às diversas funções, de forma a rentabilizar a distribuição d serviço. O plano de formação é elaborado com base no diagnóstico de necessidades. Para facilitar/ rentabilizar o trabalho burocrático de professores, no desempenho dos cargos de diretor de turma e coordenador de departamento ou coordenador de disciplina e do pessoal administrativo, foi criado o “Projeto de Rebranding Palmeiras” - edição digital de documentos pedagógicos e administrativos da escola. Para desenvolver competências dos docentes na área das novas tecnologias, foi desenvolvido o projeto “HELP - Hoje Experimentamos, Lecionamos e Progredimos”. Os assistentes operacionais colaboram e também dinamizam projetos de dimensão educativa.

A adequação das instalações, espaços e equipamentos está comprovada e a gestão facilitou o acesso a diversos recursos (refeitório, cozinha, salas de alunos, biblioteca, laboratórios, salas de aulas, pavilhão gimnodesportivo, centro tecnológico, salas de audiovisuais e multimédia e respetivos materiais e equipamentos). Verifica-se uma preocupação constante com a manutenção, segurança e salubridade. São realizados, pelo menos uma vez por período, simulacros. Fazem-se regularmente vistorias às instalações e equipamentos de emergência. Fazem-se periodicamente análises da qualidade do ar e da água.

No sentido de promover e fomentar a criação de receita, foram criados mecanismos que permitem rentabilizar os recursos, nomeadamente através da racionalização dos gastos, da rentabilização dos recursos materiais, financeiros e humanos, da candidatura a financiamentos e projetos e de estabelecimento de parcerias e estratégias de funcionamento inovadoras (como por exemplo, a construção de um Centro Tecnológico em Educação). A gestão promove uma articulação entre órgãos, de forma que se reconheça, por um lado, o princípio da subsidiariedade e, por outro, a valorização da complementaridade, decorrente da natureza das funções e responsabilidades dos órgãos. Existe abertura à inovação e capacidade de mobilizar apoios necessários, produzindo-se iniciativas e soluções inovadoras com repercussão nas aprendizagens dos alunos e criando-se novas oportunidades que lhes permitem trilhar caminhos de excelência.

Verifica-se uma coerência na gestão financeira com os objetivos do projeto educativo, com as linhas orientadoras definidas pelo Conselho Geral e com o planeamento das atividades, São delineadas ações e medidas intencionais no sentido de a escola ser reconhecida e procurada pela sua qualidade, gestão, acolhimento e profissionalismos. Está patente uma visão estratégica face ao Projeto Educativo e ao trabalho em curso - escola com Contrato de Autonomia renovado em 2013. Saliente-se ainda a constatação, através da avaliação interna, da satisfação dos utentes (alunos, pais e encarregados de educação,

professores, assistentes). Ao longo de toda a gestão a Escola Secundária Quinta da Palmeiras teve, tem e terá sempre um desempenho assente na eficiência, eficácia e economia.

3.1.1. Resultado da Avaliação Externa

Incluída no primeiro grupo de escolas submetidas a Avaliação Externa no ano de 2006, obteve como resultados o nível máximo “Muito Bom” de classificação de desempenho escolar, nos cinco domínios-chave avaliados (Resultados; Prestação do Serviço Educativo; Organização e Gestão Escolar; Liderança e Capacidade de Autoavaliação e de Progresso da Escola.

O primeiro Contrato de Autonomia, celebrado em 2007 com o Ministério da Educação, baseou-se nas características da escola, nos processos então delineados, nos objetivos gerais e operacionais, nas competências a ela reconhecidas. Foram assim definidos compromissos gerais da Escola, assim como do Ministério da Educação, a duração do contrato e o seu acompanhamento e monitorização.⁷

A autonomia processou-se em diferentes áreas: na organização pedagógica e curricular, nos recursos humanos, na ação social escolar e na gestão estratégica, patrimonial, administrativa e alguma financeira.

Os diversos objetivos gerais delineados no primeiro contrato celebrado foram globalmente atingidos.

O Centro Tecnológico em Educação, inaugurado em janeiro de 2010, foi construído no âmbito do ponto 2, do Artigo 5º, para cumprimento dos objetivos enunciados no ponto vinte e um do artigo 1º.

Este equipamento constitui uma mais-valia no sentido de impulsionar o sucesso educativo dos nossos alunos, integrando as novas tecnologias. Das atividades já realizadas salientam-se os cursos, as ações de formação, as conferências, as exposições, os concursos, o lançamento de livros, a entrega de prémios e projetos, entre muitas outras.

Este CTE fomenta igualmente a investigação associada ao ensino aprendizagem e inúmeros são os projetos de desenvolvimento neste domínio. A título de exemplo refira-se: Projeto “Quero ler... sem folhas” (financiado pela Fundação Calouste Gulbenkian); Projeto “Vídeo-aulas com Histórias para todos”; Projeto PIQE (Projeto de Investigação Qualitativa em Educação); Projeto PATO (Programa de Apoio e Tutoria On-line); Projeto GAS (Ferramenta de Gestão em Aulas de Substituição); Projeto “Parler, Écouter et Comprendre en Labo de Langue”; Projeto CCN (Criação de Conteúdos Normalizados).

Para a concretização destes projetos foram estabelecidas parcerias com entidades tais como: a PT Inovação, a Universidade d Beira Interior, o Instituto Politécnico de Castelo Branco, o Instituto Politécnico da Guarda, o Instituto Politécnico de Leiria, a Microsoft Portugal, a Câmara Municipal da Covilhã, a Parkurbis, a Associação Empresarial da Covilhã, Belmonte e Penamacor, entre outras.

Na sequência da avaliação interna / avaliação externa / avaliação do grau de consecução dos objetivos do contrato de autonomia foram definidos planos de melhoria, já

remetidos à Inspeção-Geral da Educação e Ciência (IGEC), e que constituíram o ponto de partida para a definição dos objetivos gerais e operacionais e plano estratégico no presente contrato.

Em novembro de 2011, a Escola foi submetida ao 2º ciclo de Avaliação externa, levado a cabo pela IGEC, tendo obtido, mais uma vez a classificação de “Muito Bom” nos três domínios do quadro de referência: I - Resultados (Resultados Académicos; Resultados Sociais e Reconhecimentos da Comunidade); II- Prestação do Serviço Educativo (Planeamento e articulação; Práticas de Ensino e Monitorização e Avaliação do ensino e das Aprendizagens); III - Liderança e Gestão (Liderança; Gestão e Autoavaliação e Melhoria). O relatório apresentado pela IGEC constata que “a Escola apresenta uma predominância de pontos fortes na totalidade dos campos em análise, em resultado das práticas organizacionais generalizadas e eficazes” e a sua ação “tem produzido um impacto consistente designadamente nos resultados sociais e nos respetivos percursos escolares”.

A Escola efetuou, ao longo de 25 anos, um percurso visivelmente ascendente e a prestação de um serviço público de qualidade foi reconhecida, publicamente, através das menções de “Muito Bom” consistentemente atribuídas nas duas avaliações externas referidas. Este é um fator de orgulho, pois é o reconhecimento pelo trabalho colaborativo aliado a uma capacidade de planificação e operacionalização, que se refletem inequivocamente numa atitude de iniciativa e de empreendedorismo, desenvolvido por todos os agentes da comunidade educativa, bem como pelos parceiros envolvidos no nosso Projeto Educativo.

3.2. Lecionação

3.2.1. Amostra

A amostra da minha lecionação e das minhas colegas de estágio, tal como muitos outros parâmetros, foi definida durante as primeiras reuniões com o orientador de estágio da Escola, sendo que foi com base na sua experiência profissional que tomou a decisão final. Essa decisão foi tomada com base no que seria melhor para nós, enquanto estagiários, e que nos permitisse a maior variedade de experiências e vivências para que a aprendizagem fosse o maior e melhor possível. Sendo assim, de entre as turmas do professor, optou-se por uma de cada ano de escolaridade entre o 9º e o 11º ano. Ficou então definido que em cada período escolar lesionaríamos uma turma diferente. No meu caso comecei com um 9º ano, seguindo-se o 11º ano e por fim uma turma do 10º ano.

Tabela 1- Distribuição da lecionação por período e turma

Professor Estagiário Marco Pacheco			
Período de Lecionação	1º P	2º P	3º P
Turma Lecionada	9ºA	11ªB	10ºC

Embora tenham sido estas as turmas que eu lecionei em cada uma dos períodos, estive também presente em todas as aulas destas turmas que foram lecionadas pelas minhas colegas estagiárias com exceção daquelas que estávamos, pelo nosso orientador, professor Nuno rodrigues, dispensados devido a estratégias de aprendizagem, pois por vezes demos aulas sem que ninguém estivesse a observar a fim de nos ser dada essa liberdade e também responsabilidade de estarmos sozinhos perante a turma.

3.2.1.1. Caracterização da Turma do 11ºB (Modelo de Estrutura do Conhecimento)

Introdução

O presente documento foi realizado no âmbito do Estágio Pedagógico, inserido no 2º Ano do 2º Ciclo de Estudos em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Atendendo à coerência e sequencialidade do Modelo de Estrutura do Conhecimento centro-me numa estrutura sustentada na transdisciplinaridade, pois há uma necessidade de se recorrer aos diferentes conhecimentos das áreas relacionadas com as ciências do desporto, pretendendo-se com as mesmas o reunir de informação imprescindível referente à unidade didática abordada, neste caso o Andebol. Tem por base o Modelo de Estrutura de Conhecimentos (MEC) proposto por J. Vickers (1989).

Este modelo advém no sentido de permitir um ensino eficiente, onde a ação de qualquer professor de Educação Física, independentemente da modalidade que vai abordar, deve ser não só refletida mas também orientada. Esta estrutura divide-se em três grandes fases: fase de análise, fase das decisões e fase de aplicação.

Na primeira fase procede-se à 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 a nível escolar, isto é, no que se refere a decisões e a aplicações. Relativamente à fase de análise, é desenvolvido um organograma da estrutura de conhecimentos da modalidade. Ainda nesta fase, procura-se um conhecimento das infra - estruturas e recursos materiais disponíveis para as aulas de Andebol, bem como o nível de prestação inicial dos alunos referente à modalidade em questão.

Esta última análise reveste-se de particular interesse, já que irá ser a partir desta que será elaborado o plano da unidade didática. Segue-se a fase das decisões, em que se determina a extensão e a sequência da matéria (conteúdos a lecionar e seu encadeamento), definem-se os objetivos, configura-se a avaliação a utilizar (inicial e sumativa) e criam-se as progressões de ensino.

No final de todo este processo, surge a fase de aplicação, que corresponde à planificação das aulas, bem como a todos os registos/documentos utilizados.

Modulo I - Caracterização da Modalidade

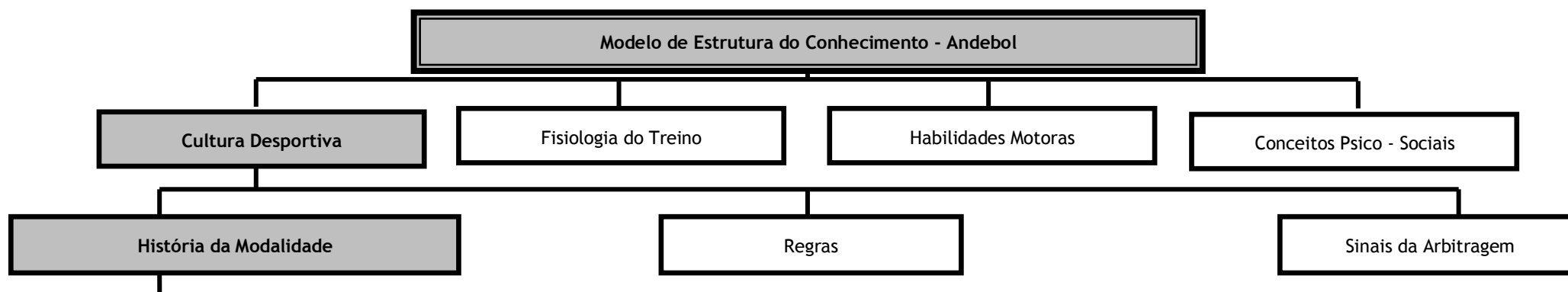
O Andebol é um jogo desportivo coletivo, disputado entre duas equipas, cada uma constituída por sete jogadores efetivos (um guarda-redes e seis jogadores de campo) e cinco suplentes, um dos quais pode ser guarda-redes.

É jogado predominantemente com a mão, num campo retangular de 40X20m. O objetivo do jogo é fazer com que a bola entre na baliza adversária e impedir que entre na própria baliza.

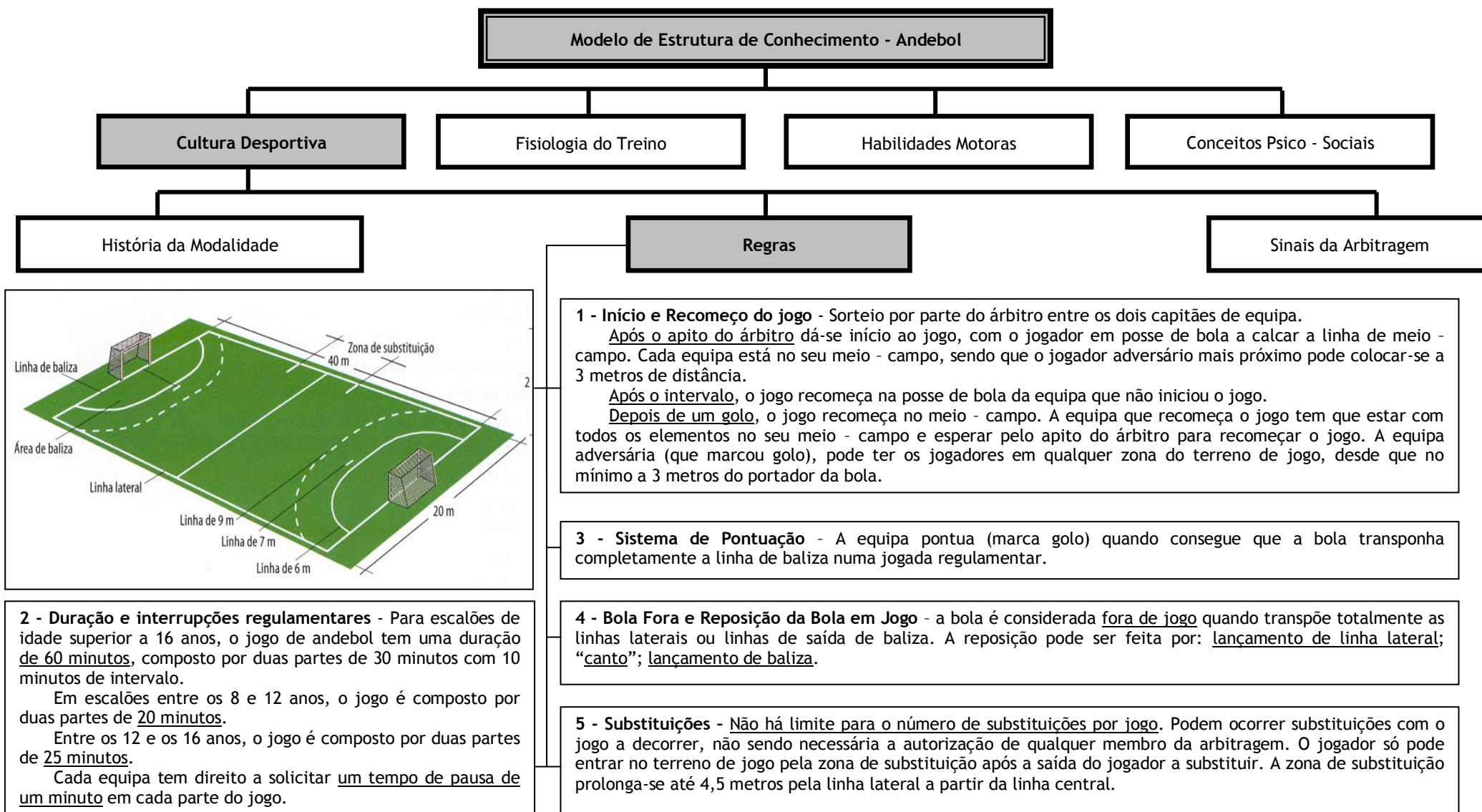
Quem marcar mais golos ganha o encontro, podendo registar-se um empate no final do jogo.

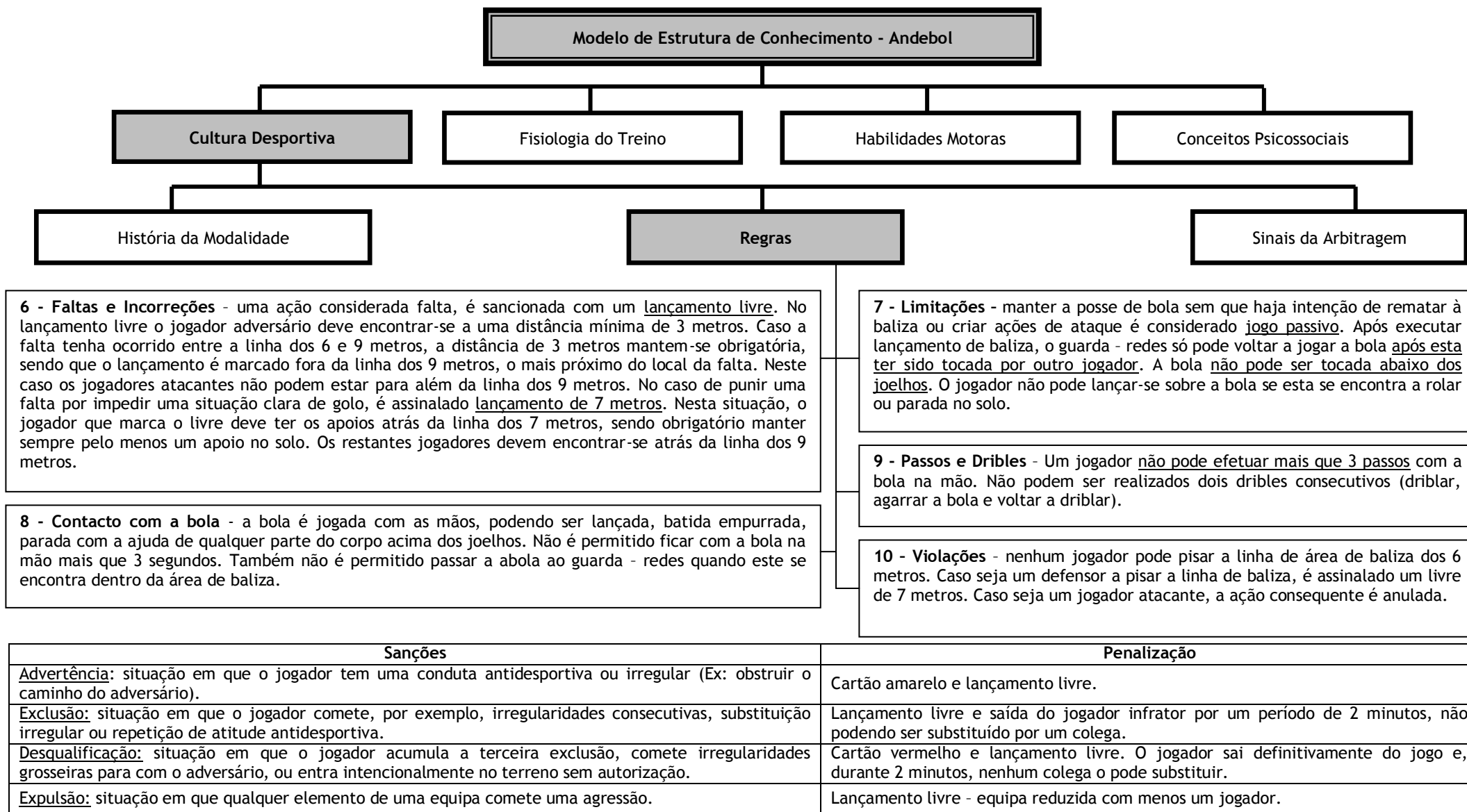
O tempo de jogo é de 60 minutos, subdividido em duas partes de 30 minutos cada, com um tempo de intervalo máximo de 10 minutos. Cada equipa tem direito a um desconto de tempo de um minuto, em cada parte do jogo; um oficial deve colocar um cartão verde na mesa, em frente ao cronometrista, de forma a ser efetuado o desconto de tempo quando a equipa tiver a posse de bola ou durante uma interrupção do jogo.

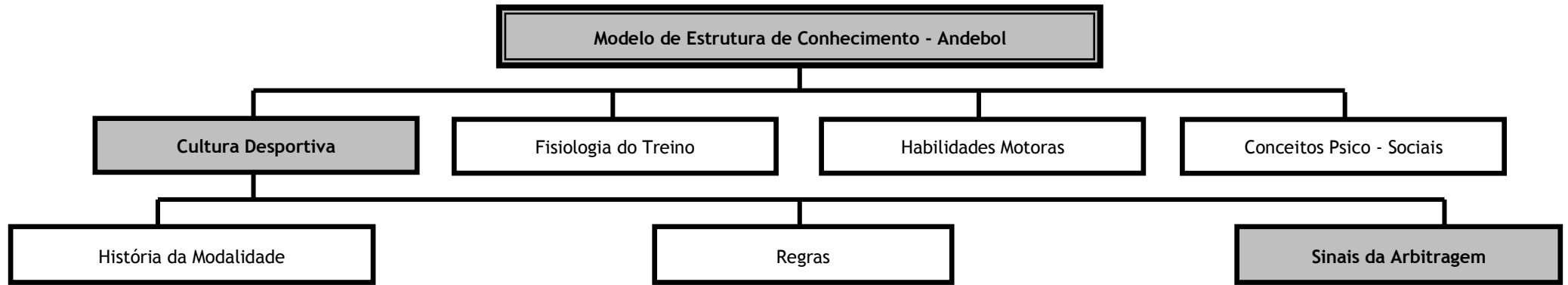
A competição é dirigida por uma equipa de arbitragem constituída por dois árbitros, sendo um secretário e um cronometrista.



















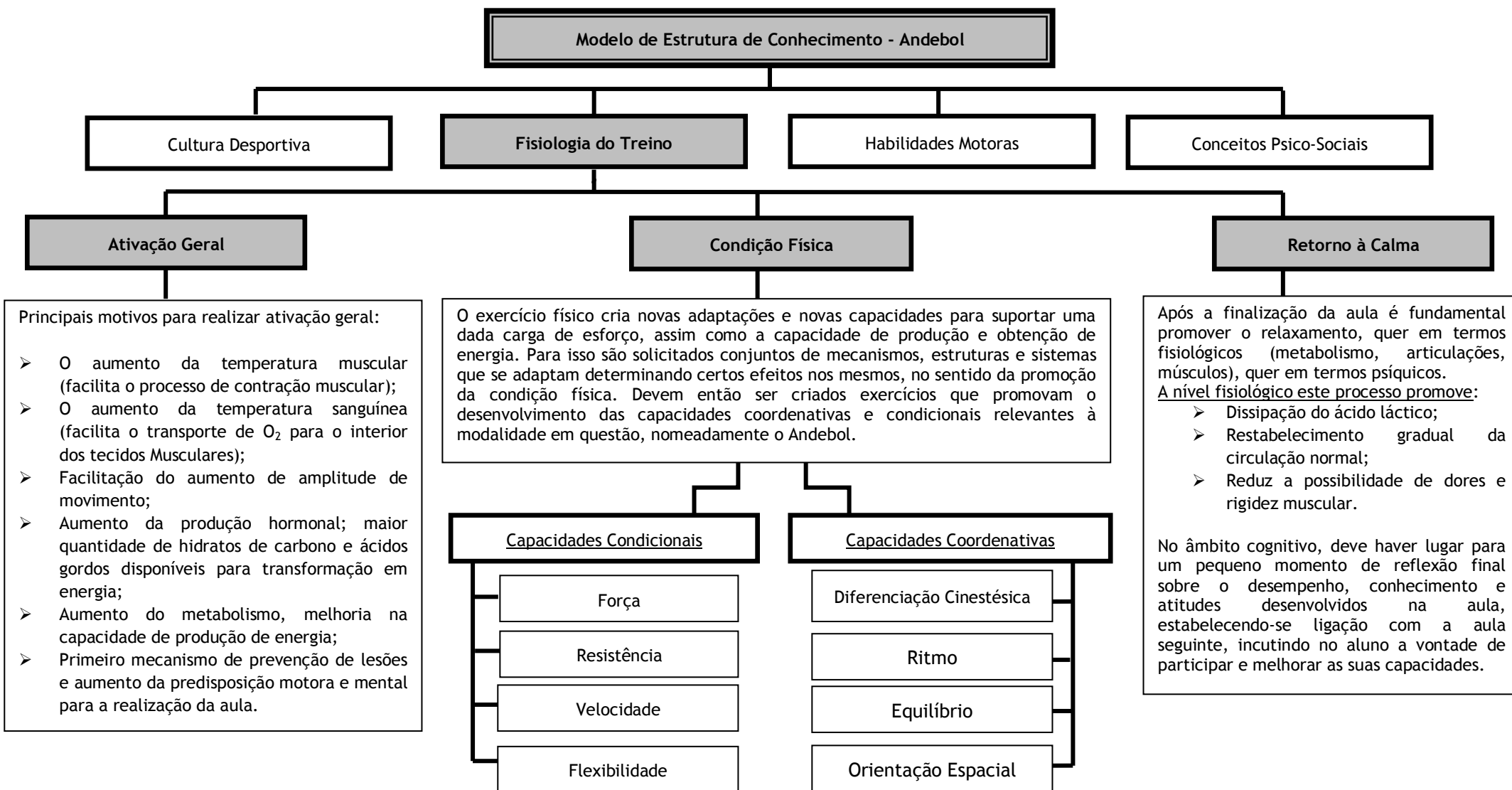
- O Andebol é uma modalidade recente com origem na Alemanha, nos finais do século XIX, sendo criado pelo professor Konrad Kosch. Outros autores atribuem a origem do andebol aos alemães Maximilian Heiser e Karl Schellenz. Este último, durante uma viagem ao Uruguai, em 1911, observou um jogo criado por Alberto Valetta. De volta à Alemanha, com ajuda de Heiser, que por sua vez tinha observado, na Dinamarca, uma atividade de complemento técnico a ginastas, decidem criar um jogo designado de *Handball*. Após a 1ª Guerra Mundial este desporto afirma-se em definitivo. Em Portugal, as primeiras referências do andebol surgem associadas ao professor Porfírio Malheiro por volta do ano de 1929. A sua introdução em terras lusas surge pela mão de Armando Tshopp, numa versão de 11 x 11.
- **Algumas datas importantes:** 1946 - Fundação da Federação Internacional de Andebol Amador (FIHA); 1946 - Dissolução da FIHA e criação da Federação Internacional de Andebol (FIA); 1978 - Andebol como modalidade olímpica (Munique).
- **Atualmente:** a FIA integra 165 países filiados. Em Portugal, segundo a FPA, existem mais de 350 clubes associados e mais de 31 mil atletas.

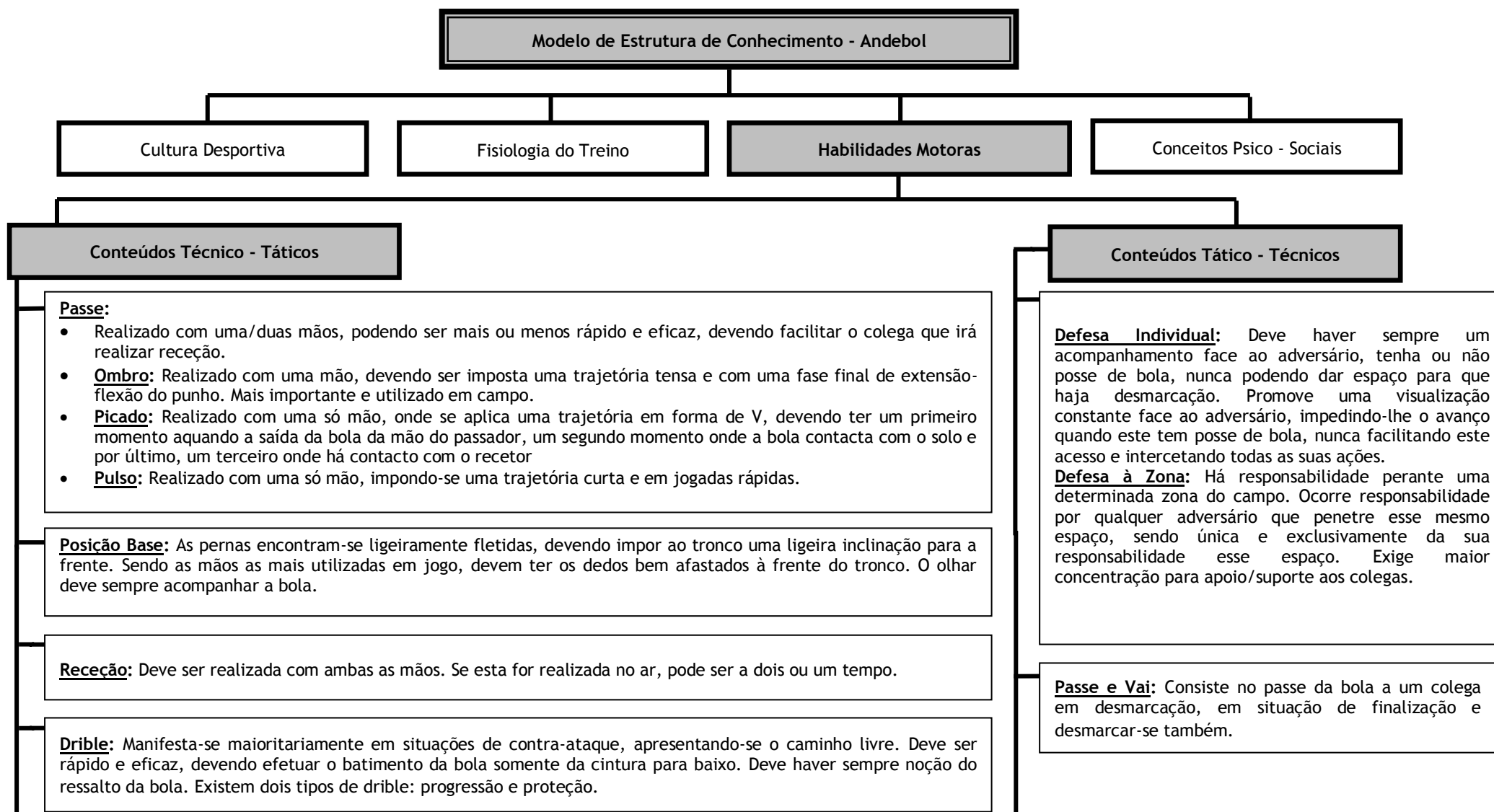






Passos/ /três segundos	Drible ilegal/ /transporte	Lançamento de baliza	Reposição em jogo	Lançamento livre	Livre de 7 metros	Golo	Violação da área de baliza
							
Agarrar ou empurrar	Bater no braço	Falta do atacante	Jogo passivo	Advertência	Exclusão	Desqualificação	Expulsão
							





Mudanças de Direção: Realizadas no decorrer de todo o jogo, impondo um ritmo alternado no decorrer do jogo. Estas situações podem causar equilíbrios/desequilíbrios nas diferentes situações de defesa/ataque.

Desmarcações: Devem ser realizadas aquando um ataque. Promovem novas linhas de passe, podendo gerar vantagem numérica ou vantagem de posição. Levam à descoberta de espaços livres por parte do adversário, gerando facilitismos para marcação de golo.

Deslocamentos: São tidos como os movimentos decorridos em jogo. Estes podem ser frontais, laterais ou de recuo. Devem ser geridos com ou sem posse de bola.

Finta: Movimentos que induzem o adversário em erro. Têm propósito de gerar vantagem ao jogador que a faz, podendo nem sempre coincidir com esse propósito. Podem ser realizadas com e sem posse de bola, assim como de corpo, passe e remate. Promovem finalizações, impondo-se no percurso realizado até à mesma uma velocidade consistente e mudanças de direção constantes.

Remate: Todo o lançamento que tem como finalidade marcação de golo.

- **Apoio:** Reque precisão, velocidade e força. Semelhante ao passe de ombro. Imprescindível no livre de 7m.
- **Salto:** Quando ocorre penetração na defesa do adversário, impondo-se uma elevada impulsão dos membros inferiores para que se realize um remate com precisão, sempre por cima do adversário. Compreende 3 fases (corrida inicial, salto, voo com remate e receção ao solo).
- **Suspensão:** Na maioria das vezes, utilizado quando não há um adversário à frente, só se encontra o rematador e o guarda-redes. Precede-se na maioria das vezes como resultado de um contra-ataque, sendo mais usual no remate da ponta dos 6m e quando se sucedeu penetração entre dois defensores. Aplica-se muita força e velocidade, devendo ser precedido de uma queda em amortecimento sobre a perna que deu impulsão.

Bloco: Usual no impedimento do remate do adversário. Realizado com elevação dos membros superiores com mãos abertas na direção da bola.

Sistemas Defensivos:

5:1 - Tem como ponto de partida 5 jogadores na primeira linha defensiva e um na segunda. Sistema profundo e denso. Utilizado contra equipas cuja tendência seja atacar pelo centro do terreno de jogo ou quando o central do terreno se destaca dos restantes. Necesita ter-se em conta as diferentes formas de atuação deste sistema: defesa em bloco (utilizada contra equipas sem rematadores e/ou com um bom pivô) e defesa e profundidade (utilizada contra equipas com bons rematadores, pouco eficientes na segunda linha ofensiva).

Cruzamento: Movimentação que um atacante, com ou sem bola, faz face ao adversário, trocando de posição com um colega, causando desequilíbrio na defesa adversária.

Penetrações Sucessivas: Ação combinada por dois ou mais jogadores. O jogador com bola ataca o espaço entre o seu defesa direto e o defesa do seu colega. Assim, há um aproveitamento do espaço resultante da movimentação realizada por ambos. Promove intenções de remate por parte de vários atacantes, gerando dificuldade à equipa adversária.

Bloqueio: Ação que tem por objetivo restringir o movimento do opositor, obstruindo a sua ação com o próprio corpo para alcançar uma superioridade numérica num determinado espaço de tempo. Existe bloqueio com e sem bola.

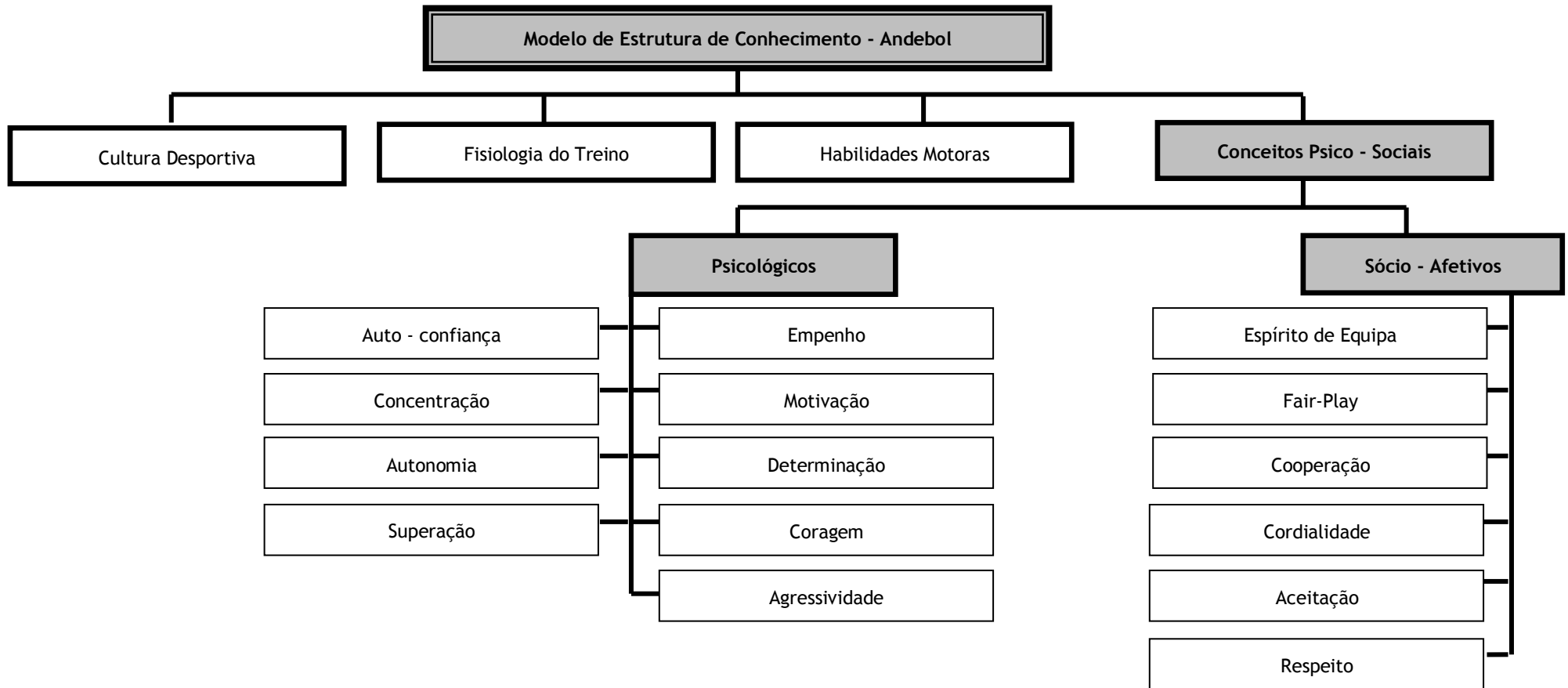
Trocas: É uma troca de responsabilização que permite a ocupação de diferentes adversários. Aquando a defesa, há obstrução do atacante, devendo acompanhar a movimentação deste até o passar a um colega.

Ajuda: Consiste na tomada de posição que permite o defensor intervir oportunamente no caso de ter ocorrido um lapso a nível defensivo.

Ecrã: Obstrução de deslocamentos frontais dos defesas com o objetivo de proteger o rematador. Baseado nos princípios do bloqueio.

Sistemas Ofensivos:

3:3 - Sistema de ataque básico. Daqui partem quase todos os outros sistemas ou variantes utilizadas. Utilizado contra todo o tipo de defesa podendo conhecer procedimentos táticos, tanto para defesas abertas (bloqueios na segunda linha defensiva, cruzamentos, etc) como para defesas fechadas (progressões sucessivas, bloqueios, etc).



Modulo II - Análise do Contexto

Recursos Espaciais

A Lecionação decorrerá na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, na cidade da Covilhã. Para a prática da modalidade de Andebol esta escola dispõe de características físicas que permitem uma abordagem coerente e facilitada da modalidade. Apesar dos espaços amplos (pavilhão e campos exteriores), há que ter em atenção a possibilidade de ter que se dividir o pavilhão ao meio por questões meteorológicas adversas. Nestas situações a divisão está já previamente definida e acordada entre todos os professores do grupo disciplinar de Educação Física.

Recursos Humanos

Sendo esta componente imprescindível para a lecionação, não só para esta unidade didática mas para todas as unidades didáticas a abordar durante o ano, participarão de modo ativo ou passivo nas aulas os professores estagiários, o professor orientador, os alunos do 11ºB e os funcionários do recurso espacial utilizado para a realização da aula.

Recursos Materiais

- Bolas de andebol de Interior _____ Sim
- Bolas de andebol de Exterior _____ Sim
- Cones _____ Sim
- Sinalizadores _____ Sim
- Coletes de várias cores _____ Sim
- Arcos _____ Sim
- Cordas _____ Sim
- Bancos suecos _____ Sim
- Balizas _____ Sim
- Colchões _____ Sim

Recursos Temporais

Uma vez que é uma turma do Secundário tem uma carga horária de dois blocos de 90 minutos por semana. A presente unidade didática será lecionada em 12 blocos (24 tempos de aula) distribuída pelo segundo período. Essa distribuição foi feita com base no espaço disponível em cada aula, pois existe uma rotação entre pavilhão, ginásio e exterior.

Modulo III - Análise dos alunos

Para que o processo de ensino aprendizagem seja bem-sucedido é crucial que antes de se planificar algo, o professor se aproprie das características, capacidades e motivações dos alunos a quem vai dirigir esse mesmo processo.

Deste modo procedi à elaboração da Avaliação Diagnóstica dos alunos na modalidade de Andebol, no que se refere às suas capacidades, tendo em conta os conteúdos programáticos estabelecidos.

Para o devido efeito, utilizei a tabela de avaliação que consta abaixo:

Tabela 2 - Resultados da avaliação inicial

Grelha de avaliação da UD de Andebol		Escola Secundária Quinta das Palmeiras		Turma: 11ºB									
				Professor estagiário: Marco Pacheco									
		Ano letivo 2014/2015											
							 Educação Física						
Nº / Nome	Parâmetro Avaliado											Observações	
	Passo curto e longo	Recepção	Drible	Remate em apoio	Remate em suspensão	Finta	Desmarcação	Interceção / Desarme	Bloco	Cooperação com a equipa	Aceita as decisões		
1	Beatriz Afonso	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	
2	Daniela Fernandes	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	5	
3	Diana Saraiva	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	4	
4	Diogo Guimarães	4	3	3	4	3	2	4	3	4	4	5	
5	Francisco Afonso	5	5	4	5	4	4	4	4	4	3	4	
6	Gonçalo Caldas	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	5	
7	Inês Brito	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	5	
8	Inês Maurício	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	
9	Ivan Moreira	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	5	
10	João Pereira	4	4	4	4	2	3	4	2	4	4	4	
11	João Fernandes	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	5	
12	Luísa Silva	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	
13	Manuel Pouso	4	5	4	5	4	4	4	4	3	3	5	
14	Mariana Cunha	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	5	
15	Matilde Gerales	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	5	
16	Matilde Real	4	3	3	4	3	3	3	3		4	5	
17	Micaela Martins	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	5	
18	Miguel Catarino	3	3	3	3	2	2	3	4	3	4	4	
19	Nuno Paixão	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	
20	-----	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
21	Rafaela Inácio	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	5	
22	Ricardo Moreira	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	5	
23	Rita Bulha	5	4	4	5	4	3	3	4	4	4	5	
24	Ruben Fonseca	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	
25	Sofia Brito	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	5	
26	Vitória Anastácio	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	

1- Efetua com muita dificuldade 2- Efetua com alguma dificuldade 3- Efetua razoavelmente
 4- Efetua com alguma facilidade 5- Efetua com facilidade

Com a avaliação inicial concluída, é de constatar que a turma se encontra no nível de jogo entre a fase de descentração e estruturação.

Esta conclusão teve por base os critérios de êxito pré-estabelecidos para a avaliação inicial e a análise da tabela número 2.

Tabela 3 - Níveis prevaletentes no jogo de Andebol

Fases	Comunicação na Ação	Estruturação do Espaço	Relação com a Bola
Jogo Anárquico (centração na bola; subfunções; problemas de compreensão do jogo)	Abuso da verbalização, sobretudo para pedir a bola.	Aglutinação em torno da bola e subfunções.	Elevada utilização da visão central.
Descentração (a função não depende apenas da posição da bola)	Prevalência da verbalização.	Ocupação do espaço em função dos elementos do jogo.	Da visão central para a periférica.
Estruturação (consciencialização da coordenação das funções)	Verbalização e comunicação gestual.	Ocupação racional do espaço (tática individual e de grupo).	Do controlo visual para o proprioceptivo.
Elaboração (ações inseridas na estratégia da equipa)	Prevalência da comunicação motora.	Polivalência funcional. Coordenação das ações (tática coletiva).	Otimização das capacidades proprioceptivas.

Tabela 4 - Critérios de êxito no passe de ombro e picado, receção e drible

	Passe de Ombro	Passe Picado	Receção	Drible
Critérios	Bola elevada (acima do ombro); Avanço do corpo e da perna do mesmo lado que o MI realiza o passe; Braço em extensão terminando com golpe de pulso.	Armação do cotovelo; Extensão do braço com flexão do pulso; Trajetória da bola para o solo.	Receção a duas mãos com polegares para dentro; Cotovelos ligeiramente fletidos e afastados para a frente do tronco.	Impulsiona a bola para a frente, pela flexão / extensão do antebraço, com o membro MS executante afastado do tronco; Liberta o olhar da bola.

Tabela 5 - Critérios de êxito do remate em apoio e situações de jogo (ataque e defesa)

	Remate em Apoio	Situação de Jogo	
Critérios	Bola elevada (acima do ombro); Avanço do corpo e da perna do mesmo lado que o MI realiza o remate; Rotação do tronco e extensão total do MS.	Ocupa os espaços vazios criando linhas de passe; Recebe a bola, observa a situação de jogo e toma a decisão mais adequada do que fazer de seguida.	Coloca-se entre o atacante e a baliza; Tenta recuperar a posse de bola.

Modulo IV - Análise da Extensão e Sequência de Conteúdos

Uma vez que a extensão e sequência dos conteúdos são imprescindíveis para a organização e própria orientação do processo de ensino-aprendizagem, na tabela que se segue está disposta a distribuição de conteúdos que irá ser cumprida no decorrer do ensino da unidade didática de Andebol.

Tabela 6 - Distribuição de Conteúdos da UD de Andebol

U.D. Andebol		Blocos de aulas											
Conteúdos		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Elementos técnicos ofensivos	Receção	AD	AD	T	T	E	E	AF	AF	E/C	E/C	AS	AS
	Passe de ombro	AD	AD	T	T	E	E	AF	AF	E/C	E/C	AS	AS
	Passe picado	AD	AD	T	T	E	E	AF	AF	E/C	E/C	AS	AS
	Drible	AD	AD	T	T	E	E	AF	AF	E/C	E/C	AS	AS
	Finta	AD	AD			T	T	AF	AF	E/C	E/C	AS	AS
	Remate em apoio	AD	AD			T	T	AF	AF	E/C	E/C	AS	AS
	Passe de pulso	AD	AD			T	T	AF	AF	E/C	E/C	AS	AS
	Desmarcação sem bola	AD	AD	T	T	E	E	AF	AF	E/C	E/C	AS	AS
	Criação de linhas de passe	AD	AD	T	T	E	E	AF	AF	E/C	E/C	AS	AS
	Finalização	AD	AD			T	T	AF	AF	E/C	E/C	AS	AS
Tática defensiva	Interceção	AD	AD	T	T	E	E	AF	AF	E/C	E/C	AS	AS
	Posição defensiva	AD	AD	T	T	E	E	AF	AF	E/C	E/C	AS	AS
	Desarme	AD	AD	T	T	E	E	AF	AF	E/C	E/C	AS	AS
	Controlo do adversário em proximidade	AD	AD			T	T	AF	AF	E/C	E/C	AS	AS
	Deslocamentos defensivos	AD	AD	T	T	E	E	AF	AF	E/C	E/C	AS	AS
Formas de jogo	Jogo reduzido	AD	AD	T	T	E	E	AF	AF	E/C	E/C	AS	AS
	Jogo formal	AD	AD			T	T	AF	AF	E/C	E/C	AS	AS

AD Avaliação Diagnóstica

AS Avaliação Sumativa

E Exercitação

AF Avaliação Formativa

T Transmissão

E/C Exercitação/ Consolidação

Justificação da distribuição de conteúdos

A presente distribuição de conteúdos é um instrumento de planeamento didático que teve como principal vetor de orientação os alunos. São eles que dão sentido à nossa prática e é neles que se deve basear o planeamento. Por isso, a identificação dos recursos e da população-alvo deve preceder o desenvolvimento desta distribuição de conteúdos, não sendo um documento estático uma vez que pode e deve ser alterado sempre que a evolução ou não evolução dos alunos assim o justificar.

Penso ser importante salientar o facto de esta turma, o 11º B, ser uma turma com boa disponibilidade motora, sendo que os alunos são empenhados e interessados, tendo motivação para a prática e aquisição de novos conteúdos não sendo necessários grandes cuidados disciplinares uma vez que não é difícil manter estes alunos concentrados na realização da tarefa.

No que diz respeito às aulas em si optei por, regra geral, fazer exercícios aplicáveis a todos os alunos, embora por vezes, para aqueles alunos mais desenvolvidos na modalidade, fossem criados desafios mais aliciantes, dentro do próprio exercício, isto é, o exercício a realizar é o mesmo mas com objetivos e dificuldades diferentes.

Modulo V - Definição dos Objetivos

Sendo o ensino uma vertente que compreende um vasto conhecimento da matéria de ensino há que ter noção da mesma e de, sempre que necessário a atualizar e aprofundar. Sendo o processo de ensino-aprendizagem um momento constante, é de prever a eleição da temática a abordar; preparação da mesma; estruturação e transmissão de todos os conhecimentos, atendendo sempre às capacidades e competências dos alunos. Havendo a existência de diferentes níveis de complexidade onde se desenvolve e promove uma aprendizagem mais coerente, é imprescindível o estabelecer de objetivos, onde numa fase posterior, se sistematizarão os conteúdos (definidos consoante o nível onde os iremos inserir) definidos para haver desenvolvimento de competências por parte dos alunos.

Atendendo às diversas características da modalidade, propõem-se desenvolver nos alunos aspetos energético-funcionais; habilidades motoras; relações intra e inter-pessoais; processos cognitivos e a satisfação ao nível lúdico. Tendo em consideração o nível da turma, os objetivos aos quais me proponho desenvolver são os seguintes:

1) Cognitivo

- O aluno aplica e critica os fundamentos da modalidade.
- O aluno analisar e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, conhece e o objetivo e as regras da modalidade, aplicando conhecimentos sobre técnica, organização, participação e ética desportiva.

2) Sócio afetivo

- O aluno frequenta assiduamente as aulas e é pontual;
- Mantém relações cordiais com o professor e colegas;
- Cooperar com os companheiros promovendo a entreaajuda;
- Cumprir as indicações transmitidas pelo professor;
- Colabora na preparação, arrumação e preservação do material;
- Aceita e aplica os feedbacks transmitidos pelo professor.
- Cooperar com os companheiros nas ajudas e corrigindo aspetos que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.

3) Psicomotor

- O aluno em situação de jogo formal:
 - Após recuperação da bola pela sua equipa:

- Desmarca-se rapidamente, se não tem posse de bola, utilizando consoante a oposição fintas e mudanças de direção dando “linhas de passe” ofensivas e garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo;
 - Opta por jogadores em posição mais ofensiva ou drible progredindo em direção da baliza para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional;
 - Finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis, utilizando o remate em salto ou em apoio, de acordo com a situação e a posição dos defesas. Utiliza fintas e mudanças de direção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário direto;
 - Desmarca-se constantemente, “ocupando espaços vazios” garantindo a “compensação” ofensiva da sua equipa, tentando criar “linhas de passe” mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola.
- Logo que perde a posse da bola, assume atitude defensiva, marcando o seu adversário direto (defesa individual);
 - Quando em situação de defesa individual:
 - Coloca-se entre a bola e a baliza, na defesa do jogador com bola, procurando impedir a progressão em drible e dificultando o passe e o remate;
 - Coloca-se entre o adversário e a baliza, na defesa do jogador sem bola, dificultando a sua ação e procurando impedir a receção;
 - Colabora na orientação da defesa da sua equipa, avisando os companheiros da movimentação dos jogadores adversários.

Modulo VI - Configuração da Avaliação

Sendo a avaliação um processo importante desenvolvido no decorrer de todo o ano letivo, tem características de continuidade e coerência avaliativa. Assim, darei ênfase à identificação dos possíveis progressos/retrocessos no processo de aprendizagem dos alunos, definindo três momentos essenciais para o decorrer da avaliação: avaliação diagnóstica, avaliação formativa e a avaliação sumativa.

➤ **Avaliação Diagnóstica**

A avaliação diagnóstica será realizada no início da Unidade Didática. Assim, este tipo de avaliação tem como principal objetivo recolher informações sobre os conhecimentos e aptidões que o aluno possui, verificando em que níveis se encontram os mesmos e prognosticando o nível que poderão atingir, sendo assim possível estabelecer ou não diferentes níveis dentro da turma.

➤ **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.

Embora exista uma aula destinada a esta avaliação esta será contínua, ou seja, realizada em todas as aulas, tomando em atenção o grau de empenho, evolução e prestação motora dos alunos. Serão consideradas as dificuldades e/ou facilidades dos alunos para fazer reajustes aos conteúdos a lecionar.

➤ **Avaliação Sumativa**

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 pior se verificou no processo ensino-aprendizagem.

É realizada na última aula da unidade didática, sendo constituída por exercícios idênticos aos realizados na avaliação de diagnóstico, permitindo observar os comportamentos dos alunos nos conteúdos abordados, de forma a aferir a sua progressão na aprendizagem e a consolidação dos conhecimentos.

Modulo VII - Progressões de aprendizagem

Pega da Bola – Exercícios	
Descrição	Objetivo
<ul style="list-style-type: none"> ➤ O aluno parado realiza translações da bola à volta da cintura; ➤ Mesmo exercício com translações da bola à volta do pescoço; ➤ Mesmo exercício com translações à volta dos joelhos; ➤ Mesmo exercício executado em deslocamento. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tomar consciência da pega da bola
<ul style="list-style-type: none"> ➤ O aluno em corrida ao longo do campo, lança a bola ao ar, e repete aumentando progressivamente a altura do lançamento da bola ao ar. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desenvolver a técnica da pega da bola e ao mesmo tempo da receção.

Passe/Recepção - Jogos Pedagógicos		
1	“ Bola ao capitão”	Esquema
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Uma bola e coletes; ➤ Duas equipas cada qual com 1 capitão (jogador fixo), colocado dentro do arco na linha de 6 metros; Os restantes alunos deslocam-se livremente passando a bola entre si, executando dez passes no mínimo e de seguida tentando passar ao seu capitão, que a deve agarrar mantendo os dois pés dentro do círculo. Cada vez que uma equipa executa dez passes consecutivos sem deixar cair a bola no solo e passa ao seu capitão ganha 1 ponto. ➤ Não é permitido dar mais de 3 passos com a bola na mão, bater, empurrar ou agarrar os adversários. ➤ Ganha a equipa que obtiver mais pontos. 	<p>O diagrama mostra um campo de futebol com duas equipas representadas por bolas brancas e vermelhas. Cada equipa tem um capitão fixo no centro do arco, representado por uma bola vermelha e branca. Os jogadores estão espalhados pelo campo, e a bola está em movimento entre eles.</p>
2	“Passe em círculo”	Esquema
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Os alunos formam um círculo, ficando um aluno de fora, de costas para o círculo, com 1 apito. ➤ Ao sinal, os alunos do círculo passam a bola entre si; O aluno que tiver na posse de bola quando o aluno que está de fora apitar, sai do círculo, trocando de posição e função com o aluno que se encontra de fora com o apito. 	<p>O diagrama mostra um círculo formado por jogadores (bolas azuis e vermelhas) no meio do campo. Um jogador (bola verde) está de fora do círculo, de costas para ele. Um apito (bola verde) está no chão perto do jogador de fora.</p>
3	“Roda Desfeita”	Esquema
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Os alunos formam um círculo, passando a bola sempre para o colega que se encontra à sua direita. ➤ Ao sinal do professor, os alunos desfazem a roda, movimentam-se livremente, e terão de passar a bola sempre ao mesmo colega e receber sempre do mesmo. 	<p>O diagrama mostra um círculo formado por jogadores (bolas vermelhas) no meio do campo. Os jogadores estão espalhados pelo campo, e a bola está em movimento entre eles.</p>

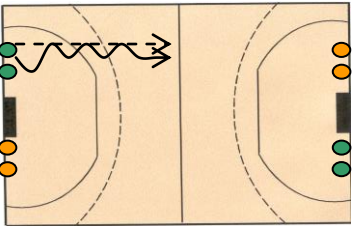
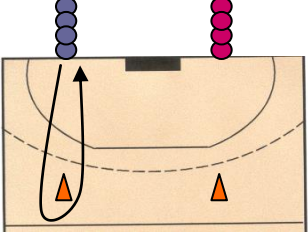
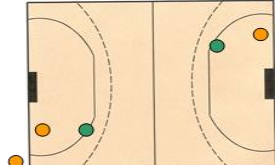
Passe/Recepção - Exercícios		
	Situação de Aprendizagem	Esquema
1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Colunas, 1 bola ➤ Alunos dispostos em duas colunas frente a frente; O 1º aluno da coluna A (amarelos) executa passe para o 1º aluno da coluna B (Verdes) e desloca-se em corrida para o fim da coluna B, e assim sucessivamente. 	
2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 Alunos, 1 bola ➤ Grupos de 3 alunos colocados em forma de triângulo executam passes entre si, frontais e na diagonal. 	
3	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Quatro colunas de alunos dispostas em quadrado com uma bola; O aluno com bola passa para o 1º aluno da coluna que se encontra à sua direita e corre para o fim da mesma e assim sucessivamente até todos os alunos terem executado o passe. <p>Variante: Mesmo exercício com 2 bolas.</p>	
4	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Grupos de três alunos que se colocam em triângulo, o aluno com bola (posição central) executa passe para o colega que se encontra do seu lado direito, recebe de novo a bola e executa novo passe desta vez para o colega que se encontra do seu lado esquerdo, que ao receber a bola remata. 	

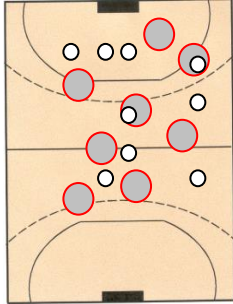
Passe picado - Exercícios		
	Situação de Aprendizagem	Esquema
1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Duas colunas frente a frente separados por 4 metros; o 1º aluno de cada coluna executa passe picado para o 1º colega da outra coluna, deslocando-se de seguida para o fim da coluna para onde executou o passe. 	

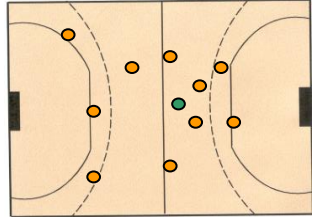
2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dois alunos com bola executam passe (picado) / receção entre si em deslocamento na direção da baliza. ➤ Na zona próxima da linha de 6 metros. Um dos alunos remata. 	
---	--	--

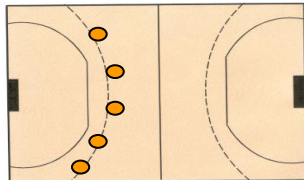
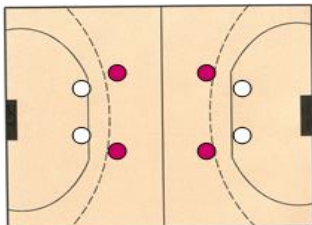
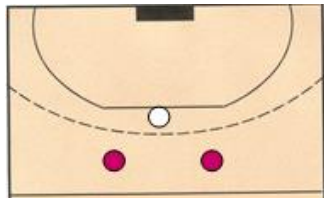
Drible - Jogos Pedagógicos		
1	"Toca e Foge"	Esquema
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Um aluno é o perseguidor sendo os restantes perseguidos; Todos os alunos se deslocam executando drible em deslocamento. ➤ O aluno perseguidor, sem nunca parar o drible, corre atrás dos outros alunos, tentando tocar-lhes. Quando um aluno é tocado troca de função com o perseguidor. 	
2	"Passagem"	Esquema
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 4 Alunos: 2 defesas sem bola, uma bola para cada jogador atacante; ➤ Os dois alunos defesas encontram-se entre as linhas de 6 e 9 metros, enquanto os restantes alunos partindo da linha de meio campo em drible tentam ultrapassar os defesas, sem serem tocados. Os alunos que são tocados passam a defesa. Os últimos alunos a ser tocados ganham o jogo. 	

Drible - Exercícios		
1	Situação de aprendizagem	Esquema
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Os alunos executam drible contornando as linhas do campo (laterais, finais, 6 metros). 	

<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Alunos, 1 bola; ➤ Os alunos estão lado a lado na linha final; um deles corre executando drible até à linha de meio campo, sendo acompanhado pelo colega que executa deslocamentos defensivos. Regressam, trocando de posições. 	
<p>3</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Alunos colocados em colunas; ➤ De cada coluna parte um aluno que executa drible contornando os cones de sinalização colocados anteriormente pelo professor. Passa a bola ao 1º aluno da coluna e ocupa o lugar do mesmo. 	
<p>4</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Alunos, 1 bola; Um aluno corre executando drible com o colega de frente que lhe faz oposição passiva, que deverá ir aumentando progressivamente. 	

<p>Posição Base Defensiva - Jogos Pedagógicos</p>		
	<p>"Jogo do Vagabundo"</p>	<p>Esquema</p>
<p>1</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ N.º de arcos igual ao n.º de alunos menos 1; ➤ Arcos espalhados na zona de jogo. O jogador que não tem arco é o vagabundo e os outros jogadores adotam a posição base defensiva dentro de cada arco. ➤ Ao sinal todos os alunos saem dos arcos e correm na zona de jogo, incluindo o vagabundo. Ao novo sinal ocuparam os arcos adotando a posição base defensiva, o que não conseguir o arco (vagabundo) será penalizado com 1 ponto. Nenhum aluno pode ocupar o mesmo arco duas vezes, se o fizer é penalizado com 1 ponto. No final ganha quem tiver menos pontos. 	

		"Jogo do Lobo"	Esquema
2	<ul style="list-style-type: none"> Um dos alunos é o lobo, com um colete. Ao sinal o lobo procura tocar num dos perseguidos, podendo fazê-lo quando estes se deslocam, mas não quando estão parados em atitude base defensiva. Cada vez que o lobo toca num perseguido trocam de funções. Os alunos não podem sair da zona de jogo convertendo-se em lobo se o fizerem. Os perseguidos não podem estar mais de 5 segundos em posição base defensiva. 		

Posição Base Defensiva - Exercícios			
		Situação de Aprendizagem	Esquema
1	<ul style="list-style-type: none"> O aluno realiza corrida contínua à volta do campo. Ao sinal do professor adota a posição base indicada. <p>Variante: Mesmo exercício executado sobre as linhas de 6 e 9 metros</p>		
2	<ul style="list-style-type: none"> Alunos, 1 bola; Alunos em pares, colocados frente a frente, um sobre a linha de 6 metros (sem bola) e outro na linha de 9 metros (com bola); O aluno que se encontra sobre a linha de 9 metros realiza uma ação de entrada e o aluno que se encontra na linha de 6 metros adota uma posição base defensiva. 		
3	<ul style="list-style-type: none"> Alunos, 1 bola; Partindo da linha de meio campo, dois alunos realizam passe entre si (linha de 6 metros), 1 adota a posição base defensiva; os atacantes tentam rematar e marcar golo, cabendo ao defesa a tarefa de evitar o sucesso. 		

Deslocamentos - Jogos Pedagógicos		
1	"Jogo da Malandra"	Esquema
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dois alunos são os perseguidores que se encontram de mãos dadas com MS em elevação superior, e os restantes (perseguidos) encontram-se dispersos pelo campo de jogo. ➤ Os jogadores deslocam-se unicamente em deslocamentos laterais. ➤ Ao sinal os perseguidores tentam tocar nos outros. O jogador que foi apanhado dá a mão aos dois perseguidores aumentando assim a cadeia de perseguidores. O jogo continua até que restem apenas dois jogadores livres que são os vencedores. 	
2	"Jogo do Tesouro"	Esquema
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Duas equipas, A e B, cada uma colocada numa área de 6 metros. Em cada baliza encontram-se 5 bolas (tesouro). ➤ Os alunos tentam atravessar o campo, entrando na área adversária, tirar uma bola e chegar ao campo neutro sem ser tocado, indo de seguida colocar a bola na sua baliza. ➤ Se tiver sido tocado na ida, fica prisioneiro até que um colega de equipa lhe toque, voltando ambos livres. Vencerá a equipa que no final tiver maior n.º de bolas na sua baliza. 	

Deslocamentos - Exercícios		
1	Situação de Aprendizagem	Esquema
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Os alunos deslocam-se lateralmente sobre as linhas de 6 e de 9 metros na posição base defensiva. 	
2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Os alunos realizam deslocamentos à frente e atrás entre as linhas de 6 e 9 metros. 	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Alunos dispostos de frente para o professor adotando a posição base defensiva; realizam deslocamentos para a esquerda, para a direita, para a frente, para trás em simultâneo com o professor. 	

Remate - Jogos Pedagógicos		
	"Jogo do STOP"	Esquema
1	<ul style="list-style-type: none"> Os alunos são numerados reunidos em grupo, jogador n.º 1 com bola; O aluno com bola atira-a ao ar, chamando 1 número. Todos os alunos com exceção do que foi chamado fogem em todas as direções. O aluno cujo n.º que foi chamado apanha a bola e grita STOP (sinal obrigatório de paragem para todos os alunos). Seguidamente e com o máximo de três passos, remata a bola contra um dos outros alunos. 	

Remate - Exercícios		
	Situação de Aprendizagem	Esquema
1	<ul style="list-style-type: none"> Alunos colocados em colunas; Os alunos executam remate em apoio contra os cones dispostos à sua frente previamente colocados pelo professor. 	
2	<ul style="list-style-type: none"> Colunas (1 das colunas c/ bola); Os primeiros alunos de cada coluna partem em corrida da linha de meio campo (através do drible) e concretizam com remate. <p>Variante: o mesmo exercício realizado em todo o campo.</p>	
3	<ul style="list-style-type: none"> 3 Filas com bola, colocadas atrás da linha de 6 metros. O 1º aluno de cada fila executa remate em apoio e vai apanhar a bola colocando-se no fim da fila. 	
4	<ul style="list-style-type: none"> Colunas com bola, colocadas atrás da linha de 9 metros. O primeiro aluno de cada fila executa remate em suspensão e vai apanhar a bola colocando-se no fim da fila. 	
5	<ul style="list-style-type: none"> 3 Colunas, colocadas atrás da linha final com as bolas na coluna do meio. Os 3 primeiros alunos executam passes entre si até à área contrária finalizando com remate em apoio. 	

Modulo VIII - Aplicação

Este módulo corresponde a todo o tipo de planificações, avaliações, reflexões. Como o próprio nome indica, é a fase onde aplicamos tudo aquilo que reunimos nos módulos anteriores, que se traduz nos planos de aula, no plano da unidade didática e no plano anual da disciplina.

A consulta do portefólio digital, onde estão presentes todos os documentos elaborados e necessários ao longo do estágio pedagógico, poderá ser efetuada no CD final do relatório de estágio pedagógico.

3.2.2. Planeamento

Tabela 7 - Planeamento anual de rotação dos espaços e de unidades didáticas a abordar.

1º Período

11º B	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	
SETEMBRO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	BAS	20	21	22	BAS	24	25	GIN	27	28	29	FIT								
OUTUBRO			1	2	FIT	4	5	6	GIN	8	9	BAS	11	12	13	BAS	15	16	COR	18	19	20	COR	22	23	GIN	25	26	27	GIN	29	30	BAS					
NOVEMBRO						1	2	3	BAS	5	6	COR	8	9	10	COR	12	13	GIN	15	16	17	GIN	19	20	BAS	22	23	24	TES	26	27	AND	29	30			
DEZEMBRO	1	AND	3	4	GIN	6	7	8	GIN	10	11	BAS	13	14	15	AA	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							

2º Período

JANEIRO				1	2	3	4	5	BAD	7	8	BAD	10	11	12	COR	14	15	COR	17	18	19	OP	21	22	OP	24	25	26	BAD	28	29	FIT	31			
FEVEREIRO						1	2	FIT	4	5	COR	7	8	9	OP	11	12	OP	14	15	16	17	18	19	BAD	21	22	23	BAD	25	26	COR	28				
MARÇO						1	2	OP	4	5	OP	7	8	9	TES	11	12	BAD	14	15	16	BAD	18	19	AA	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

3º Período

ABRIL			1	2	3	4	5	6	DAN	8	9	VOL	11	12	13	VOL	15	16	DAN	18	19	20	FIT	22	23	FIT	25	26	27	DAN	29	30					
MAIO					1	2	3	4	VOL	6	7	VOL	9	10	11	DAN	13	14	TES	16	17	18	DAN	20	21	DAN	23	24	25	VOL	27	28	VOL	30	31		
JUNHO	1	VOL	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							

Legenda:

 Exterior	 Pavilhão	 Ginásio	 Feriado	 Início do ano letivo/período	 Fim do ano letivo
VOL - Voleibol	FUT- Futsal	COR- Corfebol	BAD- Badminton	TES- Teste	
ATL - Atletismo	FIT- Fitnessgram	GIN- Ginástica	AND- Andebol		
DAN - Dança	AA - Auto Avaliação	BAS- Basquetebol			

3.2.2.1. Turma do 11ºB**3.2.2.1.1. Perfil da Turma****Composição da turma:**

- 28 alunos: 14 raparigas/ 14 rapazes
- Idades: 18 alunos com 16 anos, 8 alunos com 15 anos, 1 com 17 e 1 com 18
- Residência:
 - Covilhã—————11 alunos
 - Boidobra—————3 alunos
 - Peraboa—————1 aluno
 - Vila do Carvalho———2 alunos
 - Teixoso—————8 alunos
 - Orjais—————1 aluno

Enquadramento familiar Socioeconómico:

Podemos considerar o nível socioeconómico médio-alto, uma vez que só três alunos são subsidiados (escalão A) e só três encarregados de educação (6% do total) se encontram na situação de desemprego (o que compara com a taxa de 18% a nível nacional). As profissões dos pais são bastante diversificadas, indo do setor primário (agricultores), passando pelo setor secundário (carpinteiros, engenheiros) e contando ainda com alguma relevância do setor público (educação e saúde).

Enquadramento de saúde:

Não se verificam casos especiais, sendo apenas de salientar algumas dificuldades visuais nos alunos: número um, Beatriz Xavier Afonso; número seis, Gonçalo Alexandre Lopes Caldas; número oito, Inês Sofia Nabiça Maurício; número nove, Ivan Geraldês Moreira; número quinze, Matilde de Almeida Geraldês; número dezasseis, Matilde Real; número dezanove, Nuno Diogo Martins Paixão; número vinte e seis Vitória Barreiros Proença Anastácio.

Percurso Escolar:**Tabela 8 - Classificações da turma no ano transato**

		Distribuição das classificações Internas (CI) por disciplina no 3.º Período						
		0- 7	8- 9	10- 13	14- 16	17- 20	% < 10	% >= 10
Português	POR	0	0	9	15	2	0,0%	100,0%
Inglês (cont.)	ING	0	0	5	11	10	0,0%	100,0%
Filosofia	FIL	0	0	14	11	1	0,0%	100,0%
Educação Física	EF	0	0	2	18	6	0,0%	100,0%
Matemática A	MAT-A	0	4	11	3	8	15,4%	84,6%
Biologia e Geologia	BG	0	4	14	7	1	15,4%	84,6%
Física e Química A	FQA	0	2	11	9	4	7,7%	92,3%

➤ Relativamente às *disciplinas com maiores dificuldades*, são referidas as seguintes:

- **Matemática:** 12 alunos
- **Inglês:** 3 alunos
- **Português:** 6 alunos
- **Ed. Física:** 1 aluno
- **Físico- Química:** 2 alunos

➤ Relativamente às disciplinas preferidas, são referidas as seguintes:

- **Matemática:** 8 alunos
- **Português:** 2 alunos
- **Ed. Física:** 6 alunos
- **Físico- Química:** 10 alunos
- **Inglês:** 8 alunos

➤ As profissões mais desejadas para o futuro, referidas pelos alunos, são:

- **Médico:** 3 alunos
- **Professor de Ed.Física:** 1 aluno
- **Farmacêutica:** 1 aluno
- **Engenheiro electromecânico:** 1 aluno
- **Designer:** 1 aluno
- **Geneticista:** 1 aluno
- **Engenheiro Informático:** 1 aluno
- **Veterinário:** 1 aluno

➤ Os tipos de atividades preferidas na dinamização das aulas, na sala de aula, referidas pelos alunos são as seguintes:

- **Trabalho de grupo:** 19 alunos
- **Material áudio/ vídeo:** 13 alunos
- **Aulas expositivas:** 4 alunos
- **Trabalho de pares:** 12 alunos
- **Trabalho de pesquisa:** 7 alunos

Horário da Turma:

Tabela 9 - Horário escolar do 11ºB

HORAS		2ªFeira	Sala	3ªFeira	sala	4ªFeira	sala	5ªFeira	Sala	6ªFeira	sala
Início	Termo										
8.20	9.05	Mat.	21	Mat.	22	F.Q.A	7	Fil.	13	Mat.	25
9.05	9.50	Mat.	21	Mat.	22	F.Q.A	7	Fil.	13	Mat.	25
Intervalo 15 minutos											
10.05	10.50	Port.	12	Bio. Geo.	8	Port.	12	Bio. Geo.	26	Ed. Física	Pav 1
10.50	11.35	Port.	12	Bio. Geo.	8	Port.	12	Bio. Geo.	26	Ed. Física	Pav 1
Intervalo 15 minutos											
11.45	12.30	Inglês	11	EPU MAT A		Inglês	11	F.Q.A	12	GHR MAT A	
	13.15										

12.30		Inglês	11	EPU MAT A		Inglês	11	F.Q.A	12		
Intervalo 05 minutos											
13.20	14.05			Fil.	10					F.Q.A Bio. Geo.	6 7
14.05	14.50			Fil.	10			APA BIO.		F.Q.A Bio. Geo.	6 7
Intervalo 15 minutos											
15.05	15.50			Ed. Física	Pav 1	PPEN. F.Q.A		EPU PORT.		F.Q.A Bio. Geo.	6 7
15.50	16.35			Ed. Física	Pav 1					F.Q.A Bio. Geo.	6 7
Intervalo 10 minutos											
16.45	17.30			GHR F.Q. A						F.Q.A Bio. Geo.	6 7
17.35	18.15			GHR F.Q. A						F.Q.A Bio. Geo.	6 7

3.2.2.1.2. Dificuldades diagnosticadas a colmatar

A turma, na sua globalidade, parece não apresentar grandes problemas ao nível das aquisições académicas. No entanto alguns alunos revelam alguma dificuldade em acompanhar o ritmo de trabalho e aprendizagem médio da turma refletindo-se nos índices de motivação e empenho.

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

3.2.2.1.3. Desempenhos a otimizar/ capacidades a desenvolver

A principal prioridade será procurar maximizar as capacidades e aptidões dos alunos da turma, nos diferentes domínios, de forma a superar as dificuldades de aprendizagem e melhorar o seu nível escolar, propiciando a obtenção de resultados que satisfaçam as expectativas de cada um.

Reforçar os objetivos no domínio das atitudes e valores:

- Assumir atitudes de respeito;
- Ser cuidadoso na entrada e saída da sala de aula;
- Intervir de forma oportuna e organizada;
- Mostrar atitudes de respeito por si e pelos outros;
- Mostrar espírito de tolerância e capacidade de diálogo em relação a outras opiniões;
- Revelar atitudes de solidariedade e cooperação;
- Trazer sempre o material necessário para as aulas;
- Realizar os trabalhos solicitados pelo professor.

3.2.2.2. Reflexão da lecionação

Tal como em todos os outros projetos em que já participei durante a minha vida, este, não sendo exceção, criou em mim determinadas expectativas que me fizeram formar uma

ideia daquilo que iria encontrar durante este estágio. Todas essas expectativas criadas sendo elas positivas ou negativas coube-me a mim torná-las em fatores de motivação para alcançar o melhor resultado possível, sendo assim tudo o que seria bom era para alcançar, o que seria menos bom o objetivo seria trabalhar para evitar ou superar.

Quando iniciei este estágio pedagógico a minha ideia daquilo que iria encontrar revelou-se um pouco diferente daquilo que realmente aconteceu. Por exemplo estava espera de ter como orientador alguém que me desse apenas umas dicas quando eu tivesse dúvidas ou dificuldades em resolver alguma situação. Realmente isso aconteceu, mas surpreendendo-me pela positiva, o meu orientador foi alguém que para lá de simples dicas me alertava sempre que algo não estava bem, me felicitava quando havia progressos e muito importante também me incentivava e motivava a aprender e ser melhor de dia para dia. Esta foi a expectativa baixa que tinha que mais foi superada. Pelo contrário existiram pontos em que estava a espera de mais facilidades e as dificuldades foram aparecendo. Falo por exemplo da facilidade, ou falta dela, de impor respeito numa sala de aula perante os alunos. Considero que desde que fui aluno até agora que leciono o respeito pelo professor desceu a pique, algo que com algum custo fui tentando mudar durante as minhas aulas. Não quero com isto dizer que as aulas foram um sacrifício ou que foi extremamente difícil lecionar. Neste ponto as dificuldades foram diminuindo assim que ia conhecendo melhor cada uma das turmas, pois com esse conhecimento que fui adquirindo fui modificando estratégias de forma a encontrar a ou as mais adequadas a cada uma das turmas. Outra dificuldade que senti no início foi o facto de ter de cumprir prazos na entrega dos planos ao orientador de estágio da faculdade e da escola. Foi necessário criar métodos para que falhasse cada vez menos nesse ponto. No que diz respeito à criação do plano propriamente ditos as maiores dificuldades surgiam quando a unidade didática abordada era de alguma modalidade que eu tivesse praticado pouco enquanto estudante. Sendo assim considero que foi mais fácil organizar e planear aulas de unidades didáticas que estão no plano curricular da licenciatura, que frequentei. Quero com isto dizer que a teórica abordada durante os anos transatos foi crucial para o meu sucesso neste estágio pedagógico pois forneceu-me “matéria prima” para aplicar nos vários contextos que encontrei.

Sendo assim tentei que em todas as aulas houvesse ganhos físicos e cognitivos em cada um dos alunos, pois só assim o trabalho de um professor será considerado positivo e de mérito dando o seu contributo para um ensino cada vez mais eficaz e melhor

Sem dúvida que esta experiência me enriqueceu, não só como profissional e futuro professor de Educação Física mas também como pessoa e cidadão. Terminei este estágio consciente de que ensinei conteúdos importantes para o futuro dos alunos e de que aprendi matérias e conteúdos que me irão ajudar a ter sucesso na minha vida pessoal e profissional.

3.3. Recursos Humanos

3.3.1. Pessoal Docente

- Professores do Quadro de nomeação Definitiva _____ 81
- Professores Contratados _____ 10
- Professores Estagiários _____ 3

3.3.2. Pessoal não Docente

- Psicóloga Educacional _____ 1
- Assistentes Técnicos _____ 8
- Assistentes Operacionais _____ 29

3.3.3. Equipa de Saúde Escolar

- Médico _____ 1
- Enfermeiro _____ 2

3.3.4. Associações

- Associações de Estudantes _____ Sim
- Associação de Pais e Encarregados de Educação _____ Sim

3.4. Recursos Materiais / Físicos

3.4.1. Tipos de Instalações

- Biblioteca _____ Sim
- Sala de estudo _____ Sim
- Laboratórios _____ Física _____ Sim
 - Química _____ Sim
 - Biologia _____ Sim
 - Fotografia _____ Sim
 - Vídeo _____ Sim
 - Som/ Rádio _____ Sim
 - Línguas _____ Sim
 - Matemática _____ Sim
 - Informática _____ Sim
- Pavilhão Desportivo/ Polivalente _____ Sim
- Polidesportivo/ Polivalente ao “ar livre” _____ Sim
- Balneários _____ Sim
- Sanitários com condições _____ Sim
- Refeitório _____ Sim
- Bufete/ Bar _____ Sim
- Auditório _____ Sim

- Sala de Informática_____Sim
- Sala de Professores_____Sim
- Sala de Diretores de Turma_____Sim
- Sala da Associação de Estudantes_____Sim
- Sala da Associação de Pais_____Sim
- Sala de Convívio de Alunos_____Sim
- Sala de Pessoal não Docente_____Sim

3.4.2. Material Didático (para unidades didáticas dadas completas)

3.4.2.1. Unidade Didática de Andebol

- Bolas de andebol de Interior_____Sim
- Bolas de andebol de Exterior_____Sim
- Cones_____Sim
- Sinalizadores_____Sim
- Coletes de várias cores_____Sim
- Arcos_____Sim
- Cordas_____Sim
- Bancos suecos_____Sim
- Balizas_____Sim
- Colchões_____Sim

3.4.2.2. Unidade Didática de Futsal

- Bolas de Futsal_____Sim
- Cones_____Sim
- Sinalizadores_____Sim
- Coletes de várias cores_____Sim
- Arcos_____Sim
- Cordas_____Sim
- Bancos suecos_____Sim
- Balizas_____Sim
- Mini balizas_____Sim
- Colchões_____Sim

3.4.2.3. Unidade Didática de Badminton

- Volantes_____Sim
- Raquetas_____Sim
- Cones_____Sim
- Sinalizadores_____Sim
- Coletes de várias cores_____Sim
- Arcos_____Sim
- Cordas_____Sim
- Bancos suecos_____Sim
- Postes de Badminton_____Sim
- Redes de Badminton_____Sim

3.6. Caracterização da Comunidade Escolar Alargada

Tabela 12 - Identificação das instituições exteriores à Escola. Parceiros/ Skateholders

Instituição/ Entidade	Natureza	Tipo de Recursos
AFTEBI	Privada	H - F
Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã	Pública	H - M
APPACDM da Covilhã	Pública	H - M
Beira Serra	Privada	H - F
Bombeiros Voluntários da Covilhã	Pública	H - M
BR - Análises - Ambientais e alimentares Lda	Privada	H - M
Câmara Municipal da Covilhã	Pública	H - F - M
Centro de Saúde da Covilhã	Pública	H - M
Centro Hospitalar Cova da Beira	Privada	H - F
Coolabora	Privada	H - F
Criamove	Privada	H - F - M
Escola Superior de Artes Aplicadas	Privada	H - F
ISTCB	Privada	H - F
Federação de desportos de Inverno de Portugal	Pública	H - M
i.Zone	Privada	H - M
Infralab	Privada	H - M
Instituto Politécnico da Guarda	Privada	H - F - M
Instituto Politécnico de Castelo Branco	Privada	H - F
Instituto Politécnico de Leiria	Público	H - F - M
Joalpe Internacional	Privada	H - M
Jornais Locais	Privada	H - M
Juntas de Freguesia	Pública	H - M
Modatex	Privada	H - M
Museus da Região	Pública	H - F
parKurbis	Privada	H - M
Parque Natural da Serra da Estrela	Pública	H - M
PT Inovação	Privada	H - F
Rádios Locais	Privada	H
Região de Turismo da Serra da Estrela	Pública	H - M
selfTech	Privada	H - M
Universidade Católica Portuguesa/ Porto	Pública	H - M
Universidade da Beira Interior	Pública	M

H - Humanos

M - Materiais

F - Financeiros

3.7. Direção de turma

Nas primeiras reuniões com o nosso orientador cooperante foi-nos informado que durante o ano iríamos acompanhar uma direção de turma. Foi decido que essa turma seria o 11ºB devido ao facto de ser uma das turmas á qual iríamos dar aulas durante o ano letivo e

também por o professor Vitor Pinto, diretor de turma do 11ºB, se mostrar disponível para partilhar connosco os seus conhecimentos nesta matéria. Foi decidido também que cada um de nós iria fazer esse acompanhamento durante um período. Ficou então a Mariana, eu e a Liliane nos 1º, 2º e 3º períodos respetivamente coincidindo o acompanhamento de direção de turma com a leção à mesma.

Sendo assim, eu, ao longo do segundo período reuni-me com o professor Vitor na primeira terça-feira das 10h30min até às 11h:30min. Nesta reunião o professor falou-me um pouco das funções que tem um diretor de turma ao longo do ano para que eu percebesse a importância da existência do mesmo. Sendo que esta reunião com o professor Vitor se realizou na primeira terça-feira do segundo período ficou logo combinado que eu estaria presente na reunião de pais marcada para a semana seguinte, para que pudesse saber e ter a experiência do contacto com os encarregados de educação dos alunos.

Desde então, entre mim e o professor Vitor, para que não fosse necessário termos uma data definida de reuniões, ficou combinado que sempre que ele fosse tratar de assuntos importantes sobre a direção de turma eu seria contactado e convocado para o acompanhar nessas tarefas.

Penso ser importante também salientar que estive presente nos conselhos de turma realizados no final de cada período letivo. Nestes conselhos de turma eram tratados diversos assuntos com a presença de um aluno e um encarregado de educação, os quais abandonariam a reunião após serem tratados os assuntos gerais da turma para que se pudesse tratar das notas e de outros assuntos importantes inerentes à turma.

De uma forma global, esta experiência permitiu sem dúvida ter uma noção de todas as tarefas de um diretor de turma e do grau de exigência desta função tão importante no meio escolar.

3.8. Atividades não letivas

3.8.1. Atividades do Grupo Disciplinar de Educação Física

Como de costume no início do ano o grupo disciplinar de educação física elaborou um plano de atividades no qual estão expostas as atividades programadas para o ano letivo 2014/2015. Essas atividades são destinadas a alunos da escola, dinamizadas ao longo do ano letivo, organizadas em grupos equipa ou através da realização de atividades pontuais.

Organizadas em grupos equipa temos os vários clubes de desporto escolar existentes, ténis de mesa, desportos gímnicos, multiactividades de ar livre, badminton, ténis e futsal. Uma vez que o nosso orientador de estágio, professor Nuno Rodrigues, era o professor responsável pela modalidade de badminton, foi nesta que mais trabalhamos e desenvolvemos capacidades. Nesta modalidade, nós estagiários, fomos durante todo o ano os responsáveis por planear os treinos semanais e fazer a consequente aplicação dos planos. Para as competições foi definido que cada uma dos estagiários iria acompanhar pelo menos uma vez o grupo equipa de badminton, sempre acompanhados pelo professor orientador. Na competição realizada na nossa escola fomos nós os encarregados da organização da mesma. No que diz

respeito à modalidade de multiactividades ao ar livre uma vez que é também da responsabilidade do professor Nuno, ficámos também encarregues de o apoiar nesta. Tal como no badminton cada um de nós estagiários, acompanhou uma vez o professor em saídas para competições e organizámos ainda uma competição na nossa escola destinada apenas aos nossos alunos como forma de treino para as competições entre escolas. No que refere a desporto escolar é de realçar ainda que cada um de nós organizou as saídas que iria fazer para que percebêssemos a burocracia que está envolvida numa competição de desporto escolar.

Ainda dentro das atividades do grupo disciplinar durante o ano foram organizadas várias atividades pontuais das quais realço durante o primeiro período um torneio de futsal feminino, um torneio de badminton e o corta mato escolar. Durante segundo período foi realizado um torneio de basquetebol, o megasprinter. Nestas atividades, com exceção do torneio de badminton, nós enquanto estagiários não estivemos envolvidos na organização mas fomos um apoio importante no dia de cada uma delas desempenhando variadas funções consoante fosse sendo solicitado pelos professores responsáveis.

3.8.2. Atividades do Núcleo de Estágio de Educação Física

Quando iniciei este estágio pedagógico na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, através dos feedbacks recebidos pela comunidade escolar, tanto eu como as minhas colegas estagiárias, rapidamente nos apercebemos que os nossos colegas estagiários dos anos anteriores realizaram várias atividades que dinamizaram e enaltecem a escola, havendo assim uma espécie de obrigação da nossa parte de manter essa exigência no grupo de trabalho. Após várias discussões e análise de várias ideias optamos por realizar três atividades que achamos bastante interessantes e importantes para o nosso meio escolar. As atividades por nós desenvolvidas foram as seguintes:

- Abraço e Corpo em Movimento —————01/10/2014 até 30/05/2015
- Frisbee Day—————10/11/2014
- Palmeiras Run & Colour Party—————18/04/2015

A duas atividades pontuais 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. De entre os vários objetivos presentes na organização destas atividades saliento 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”, um projeto já existente na escola que pretende sensibilizar os alunos e comunidade escolar para a importância de aliarmos o desporto ao nosso dia-a-dia. O outro projeto que tivemos o privilégio de desenvolver, ao longo de todo o ano letivo, com a ajuda dos professores da educação especial, foi o “Abraço e Corpo em Movimento”. Neste projeto tivemos como objetivo principal, para além dos hábitos de vida saudável, a inclusão dos alunos com necessidades educativas especiais no meio escolar.

Após o término de cada uma destas atividades desenvolvidas sentimo-nos perfeitamente realizados com o sucesso das mesmas pois os feedbacks que recebemos foram bastante positivos e motivadores incentivando-nos a numa vida futura no nosso trabalho termos espírito de iniciativa e inovação. Agora após a conclusão deste estágio posso dizer que estas atividades extra curriculares por nós organizadas e realizadas foram de extrema importância na minha aquisição de conhecimentos uma vez que me permitiu ter contacto com tarefas de organização que nunca tivera antes e adquiri também contactos que poderão ser importantes em atividades a realizar no futuro.

4. Considerações Finais

Após a conclusão deste Estágio Pedagógico posso com toda a certeza afirmar que adquiri muitas competências que complementaram muitos dos conhecimentos teóricos anteriormente adquiridos pois foi neste estágio que pude por em prática esses conhecimentos. Neste estágio vivi uma variabilidade de situações que me puseram à prova não só como profissional mas também como pessoa e sei que em ambos os campos cresci e evoluí. Essas situações de que falo foram oportunidades de mostrar o meu valor aos outros mas também a mim próprio, foram os obstáculos que se colocaram a frente que me fizeram crescer e tornar-me melhor.

Durante todo o estágio procurei sempre cumprir os objetivos a que me propus e sempre que possível superá-los não fazendo apenas os mínimos exigíveis mas sempre tentando surpreender quem me orientava de forma a mostrar o melhor de mim enquanto professor de Educação Física e membro de um meio escolar. No que diz respeito às minhas obrigações procurei sempre cumprir com o que me era pedido. Sei que nem sempre foi possível, mas essas falhas que foram acontecendo, cada vez menos desde o início até ao final do estágio, foram por mim usadas como forma de perceber que que estava a funcionar menos bem e melhorar a partir daí. Noutros campos não obrigatórios como por exemplo a relação com o meio escolar tentei ao máximo integrar-me no mesmo, o que não foi difícil visto que todo o meio escolar é acessível e integrador.

Ao finalizar este estágio estou consciente que nele houve vários processos de aprendizagem em simultâneo. O dos alunos pois ao eu estar a lecionar estava a transmitir conhecimentos o melhor possível mas ao mesmo tempo estava eu a adquirir conhecimentos e competências para vir a ser uma bom profissional de educação física. Foi então um processo mútuo de troca de conhecimentos.

Além das aulas propriamente ditas que lecionei a cada uma das turmas estive envolvido em muitas outras atividades, tal como já falei durante este relatório, atividades essas que foram um complementar da minha aprendizagem onde desenvolvi competências fundamentais tais como planeamento de atividades, comunicação, gestão de tempos, capacidade de inflexão em situações não previstas, entre outras.

Analisando aquilo que aconteceu ao longo deste estágio posso dizer que foi um ano de pura aprendizagem tanto a nível pessoal como profissional. Considero que este estágio foi uma peça fundamental na minha formação pois após o mesmo sinto-me muito mais preparado para lecionar, algo que tanto ambiciono, do que á um ano atrás antes de embarcar nesta aventura fantástica que foi ser professor de educação Física. Tendo consciência de que a aprendizagem é um processo sem fim, tenciono dar continuidade ao meu investimento na minha formação para poder estar sempre preparado para o desempenho das minhas funções pois só assim poderei ser cada vez melhor profissional.

Espero então no futuro, tal como tentei fazer durante este ano, partilhar o máximo de conhecimentos com os meus alunos, de tal forma que, estes que são o futuro da sociedade, se sintam motivados a querer que a atividade física seja parte integrante da sua vida atual e futura melhorando a sua qualidade de vida.

5. Bibliografia

Abreu, M. V. (1998). *Cinco ensaios sobre a motivação*. Coimbra: Almedina

Afonso, N. & Viseu, S. (2001). *A reconfiguração da estrutura e gestão das escolas públicas dos ensinos básico e secundário - estudo extensivo*. Centro de Estudos da Escola, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa.

Araújo, F. (2007). *A Avaliação e a Gestão Curricular em Educação Física - Um Olhar Integrado*. Boletim - Sociedade Portuguesa de Educação Física nº32, 121-132.

Batista, P.; Rêgo, L.; Azevedo, A. (2001). *“Movimento um Estilo de Vida”*. (2ª Ed). Edições Asa;

Barroso, J. (1996). *O Estudo da Escola*. Porto: Porto Editora.

Bento, J. (1991). *Desporto, Saúde, Vida - Em Defesa do Desporto*. Lisboa: Livros Horizonte, Lda.

Brás, J. & Monteiro, J. (1998). A importância do Grupo para o desenvolvimento da Educação Física. *Revista Horizonte*, Vol. XVI - nº 86.

Correia, P. (sd): *“Educação Física e Desportiva No Ensino Básico”*. Porto Editora.

Costa, J. (2011). *“Jogo Limpo”*. Porto Editora;

Cunha, A.; Liberato, A.; Ireneu, J. (1995). "O ensino do Andebol", in *O ensino dos jogos desportivos*. A. Graça & J. Oliveira (Eds). Centro de Estudos dos jogos Desportivos (CEJD). FCDEF-UP. Porto. Pp:49-60.

Darido, S. C (2004). *A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física*. Revista Brasileira de Educação Física e Desporto, São Paulo.

Fialho, N. (2007). *Avaliação das Aprendizagens em Educação Física: Um estudo sobre o processo de avaliação inicial*. Tese de Mestrado não publicada. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias - Departamento de Educação Física, Desporto e Lazer.

Garganta, J. (1998). *Para uma Teoria dos Jogos Desportivos Colectivos*. In A. Graça e J. Oliveira (Eds), "O Ensino dos Jogos Desportivos". (3ª Ed.) Porto: C.E.J.D./F.C.D.E.F;

Lima, C.M.M. (2010). *A Motivação para as Aulas de Educação Física - no 3º ciclo do Concelho de Santa Maria da Feira*. Santa Maria da Feira: C.M.M. Lima. Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Romão, P; Pais, S. (2007). "Educação Física". Porto Editora;

Zabalza, M. (1992). *Planificação e desenvolvimento curricular na Escola*. Porto: Asa.

Vickers, J. (1990). *Institutional design for teaching Physical Activities*. A Knowledge Approach. Human Kinetics Books. Champaign, Illinois.

6. Webgrafia

<http://educarparacrescer.abril.com.br/comportamento/precisamos-mexer-junto-criancas-643019.shtml>, consultado em 25-01-2015.

http://issuu.com/interino/docs/projeto_educativo_2013_-_20177, consultado em 24-01-2015.

http://issuu.com/interino/docs/regulamento_interno_dezembro_2012/1, consultado em 24-01-2015.

http://issuu.com/palmimpress/docs/0418_-_23-05-2013_-_of_cio_-_dg_est/1?e=1475314/2718112, consultado em 24-01-2015.

<http://www.quintadaspalmeiras.pt/portal/>, consultado em 24-01-2015.

Website da Federação Portuguesa de Andebol (*<http://www.fpa.pt/>*), acesso no dia 15 abril de 2015.

Capítulo 2 (Seminário de Investigação em Ciências do Desporto)

1 Título abreviado: Influência da atividade física no desenvolvimento psicomotor

2

3

4

5

6

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

9

10

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

13

14

15

16

17 Secção/Tipo de Artigo: artigo original.

18

19

20

21

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

24

25

Resumo

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

Este artigo tem como principal objetivo verificar se a aplicação de um programa combinado de atividade física induz a melhoria dos hábitos de vida e do desenvolvimento psicomotor de um adolescente com multideficiência. Este estudo de caso desenvolveu-se com um adolescente de 15 anos com multideficiência, com um déficit cognitivo grave, deficiência motora, deficiência visual e epilepsia. Os instrumentos utilizados foram a classificação da função motora global com base no sistema de classificação da função motora global (SCFMG), uma avaliação psicomotora, criada com base na bateria de testes psicomotores (BPM) descrita por Vítor da Fonseca e um protocolo de recolha de dados tal como: Medida de Hábitos de Vida (MHAVI), baseado no modelo Disability Creation Process (DCP). Os resultados obtidos demonstraram que as atividades físicas (aquáticas e terrestres) são indicadas para a estimulação psicomotora de adolescentes com multideficiência. Em suma, os resultados apresentaram melhorias consideráveis nos aspetos psicomotores avaliados (coordenação, lateralidade, esquema corporal, respiração, e noção do corpo).

Palavras-chaves: reeducação psicomotora, bateria de testes psicomotores, atividade física, multideficiência, adolescente.

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

44

45

Abstract

46

The main purpose of this article is to find out if the application of a physical activity
47 combined program leads to an improvement of the lifestyle and the psychomotor development of a
48 multi-disabled teenager. This case study was developed in a 15 years old teenager who has multi-
49 disabilities and a serious deficit, such as a lack of cognitive, motor and visual capability and also
50 epilepsy. Gross motor function rate was the tool used based on the Gross Motor Function
51 Classification System (GMFCS), a psychomotor evaluation, based on the psychomotor battery (PBM),
52 described by Vitor de Fonseca and a data collection protocol such as the Assessment of Life Habits
53 (LIFE-H), based on the Disability Creation Process model (DCP). The obtained results demonstrated
54 that as physical activities (terrestrial and aquatic) are indicated for psychomotor stimulation of a
55 multi-disabled teenager. In short, the results showed considerable improvements in psychomotor
56 aspects evaluated (coordination, laterality, body schema, breathing, and sense body).

57

58

Keywords: present three to six keywords, separated by commas (","), easily searchable in
59 databases; authors may use Medical Subject Headings (MeSH) or Health Sciences Descriptors (DeCS)

60

61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88

Introdução

A atividade física deve ser promovida e generalizada enquanto instrumento essencial para a melhoria da aptidão física, da qualidade de vida e da saúde de todos os cidadãos, assim como a integração social. (Plano nacional de atividade física, 2011)

Segundo Barbosa (1991) citado por Vieira, Prior & Fsborg (2002), a prática do esporte serve como incentivo à socialização, atuando como antídoto natural dos vícios, melhora o empenho de forma a alcançar objetivos, melhora a auto-estima, além de proporcionar equilíbrio entre a ingestão e o gasto energético e reduz a ocorrência de doenças. Segundo outros autores (Sallis, Prochaska & Taylor, 2000), alguns estudos revelaram um modesto positivo efeito da atividade física em populações jovens, tais efeitos revelaram-se ao nível esquelético, da aptidão aeróbia, dos lipídios no sangue, da pressão arterial, da composição corporal, do metabolismo da glicose e até mesmo ao nível psicológico. Assim a Organização Mundial de Saúde (OMS, 1995) reconhece que a prática de AF está associada a melhorias na qualidade de vida dos portadores de NEE, associado a este termo surge o conceito de multideficiência (conjunto de duas ou mais incapacidades ou diminuições de ordem física, psíquica ou sensorial Contreras & Valencia 1997).

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).

De acordo com Bobath (1989), citado por Arroyo & Oliveira (2007), as crianças com paralisia cerebral atingem os estados de desenvolvimento mais tarde que as crianças que não apresentam comprometimentos neuro motores. Nestes casos, o desenvolvimento não é apenas atrasado, mas desordenado e limitado, devido à lesão. Assim pode-se dizer que na maioria dos casos de portadores de paralisia cerebral o desenvolvimento motor está associado ao nível de desenvolvimento da criança, o que quer dizer que quanto mais profunda a paralisia mais atrasado será o desenvolvimento motor.

Segundo Adolph (2006), citado por Arroyo & Oliveira (2007), a aprendizagem e o desenvolvimento destas crianças podem ser favorecidos pelas diferentes oportunidades a que são submetidas dando assim oportunidade de potencializar o desenvolvimento motor.

89 Assim, pode-se dizer que crianças com paralisia cerebral necessitam de realizar atividades
90 com frequência que proporcionem um estímulo global do seu desenvolvimento, com a finalidade de
91 suavizar, compensar ou superar os seus défices.

92 O ambiente aquático proporciona ao indivíduo experiências e vivências novas e variadas,
93 favorecendo a percepção sensorial e a ação motora. Assim, o desenvolvimento das capacidades
94 psicomotoras (coordenação, equilíbrio, esquema corporal, lateralidade, orientação espacial e
95 orientação temporal) das crianças com paralisia cerebral poderia ser melhorado através da prática
96 de atividades aquáticas” (Arroyo, & Oliveira 2007).

97 É de salientar que a psicomotricidade possui um papel fundamental, contribuindo, para a
98 compreensão dos problemas de aprendizagem e de desenvolvimento da criança.

99 Segundo Fonseca (2010) o desenvolvimento psicomotor foi reconhecido por inúmeros
100 especialistas como sendo uma componente vital no desenvolvimento global da criança, a qualidade
101 do perfil psicomotor da criança está indubitavelmente associada ao seu potencial de aprendizagem.
102 A psicomotricidade surge como um alicerce sensório-perceptivo-motor indispensável na
103 contribuição do processo de educação e reeducação psicomotora, pois atua diretamente na
104 organização das sensações, das percepções e nas cognições, visando a sua utilização em respostas
105 adaptativas previamente planeadas e programadas.

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

112 A bateria de testes psicomotora (BPM) de Fonseca (2010) é fundamental na identificação
113 de sinais atípicos ou desviantes, na deteção de problemas de aprendizagem e na posterior
114 prescrição reeducacional e reabilitacional de muitas crianças e jovens.

115 Apesar da BPM estar estabelecida para crianças até os doze anos de idade alguns autores
116 (Barcelos & Almeida, 2008; Fumes & Marques, 2008) aplicaram esta mesma bateria em adolescentes
117 e até mesmo em adultos.

118 Não foram encontrados estudos em Portugal, que tenham investigado os benefícios de um
119 programa combinado de atividade física aquática e de reeducação psicomotora no desenvolvimento
120 psicomotor de um adolescente.

121 Assim, o estudo de caso tem como objetivos gerais, verificar se a aplicação de um programa
122 combinado de Atividade Física induz a melhoria dos hábitos de vida e do desenvolvimento
123 psicomotor de um adolescente com Multideficiência.

124 Como objetivo específico pretende-se: (i) com base no SCFMG, classificar a função motora
125 global da amostra (Alvarelhão, 2010); (ii) recorrendo ao BPM de Fonseca (2010) realizar uma análise
126 do perfil psicomotor da amostra; (iii) com base no modelo MHAVI Alvarelhão (2010) analisar a
127 medida de hábitos de vida que compreende duas componentes, tarefas diárias e papéis sociais; (iiii)
128 realizar um diário de bordo que irá conter uma observação pormenorizada, salientando o
129 comportamento da amostra em cada intervenção prática; (iiiiii) analisar os efeitos do programa
130 combinado logo após a intervenção e realizar um follow up após duas semanas.

131

132

Método

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

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

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

141

142

Amostra

143 É um adolescente com multideficiência, com um défice cognitivo grave, deficiência motora,
144 deficiência visual e epilepsia.

145 Apresenta limitações nas funções e estruturas do corpo que estão na base das limitações
146 graves na atividade e participação. Apresenta sequelas de encefalopatia hipóxica isquémica grave,

147 com paralisia cerebral. Apresenta dificuldades a nível visual, com ptose palpebral bilateral,
148 dificultando o campo visual, acuidade visual reduzida.

149 A amostra é constituída por apenas um adolescente de 15 anos, a nossa amostra foi
150 escolhida intencionalmente uma vez revelar ser o único aluno/adolescente com estas
151 características na escola.

152 O contato com este adolescente foi feito através da escola que frequenta e de um
153 programa designado “*abraço e corpo em movimento*”, que por sua vez se trata de um programa
154 desenvolvido por nós (tendo assim um contexto de estágio).

155

156 **Instrumentos e procedimentos**

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

163 A avaliação da função motora global foi realizada através da aplicação do protocolo da
164 classificação da função motora global com base no sistema de “Classificação da Função Motora
165 Global” (SCFMG) proposto por Alvarelhão (2010), tendo sido aplicado apenas no início do programa
166 combinado de atividade física. Segundo Alvarelhão (2010), o SCFMG classifica a função motora
167 global e tem por base o movimento voluntário realçando o controlo do tronco, as transferências e a
168 mobilidade pessoal. Este sistema de classificação apreende cinco níveis e as distinções entre níveis
169 são baseadas em limitações funcionais e a necessidade de utilização de produtos de apoio para a
170 marcha como por exemplo andarilhos, bengalas, canadianas ou cadeiras de rodas. Tem como
171 objetivo estabelecer o nível que melhor caracteriza as habilidades e limitações na função motora
172 global considerando também o impacto dos fatores pessoais e ambientais.

173 A avaliação do perfil de desenvolvimento psicomotor foi realizada através da aplicação da
174 bateria de testes psicomotora (BPM) proposto por Fonseca (2010), tendo sido aplicada no início no
175 final e após duas semanas (follow up) do programa combinado. De acordo com Fonseca (2010) a
176 *bateria psicomotora (BPM)* divide-se em sete fatores psicomotores, estes dividem-se em 26

177 subfactores perfazendo um total de 42 tarefas. Os 7 fatores são os seguintes: 1. Tonicidade
 178 (composto por 4 subfactores com 9 tarefas); 2 - Equilíbrio (composto por 3 subfactores e 14 tarefas;
 179 3 - lateralização (com apenas um subfactor e 4 tarefas); 4 - Noção do corpo (composta por 5
 180 subfactores e com 5 tarefas); 5 - Estrutura espaço-temporal (composta por 4 subfactores com 4
 181 tarefas); 6 - Coordenação global (composta por 5 subfactores com 6 tarefas); 7 - Coordenação fina
 182 (composta por 3 subfactores e 3 tarefas).

183 Todo este conjunto de fatores, subfactores e tarefas foram avaliados/avaliadas.

184 Cada tarefa realizada é pontuada numa escala de 1 a 4 pontos, sendo que cada ponto
 185 classifica o desempenho da criança. O valor do somatório total obtido nos subfactores divide-se
 186 pelo número de tarefas correspondentes a cada fator, obtendo-se assim valores que variam de 1 a
 187 4, correspondendo, portanto, ao seu perfil psicomotor.

188 Tabela 1

189 Escala de pontuação dos fatores psicomotores 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

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

192 Tabela 2

193 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

194

severas)

195

196 A referida bateria de teste e o protocolo SCFMG foram aplicados no pavilhão que nos foi
197 cedido pela escola secundária quinta das palmeiras tendo em conta o horário e predisposição da
198 amostra.

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

210 Para cada item o instrumento avalia o nível de realização no desempenho da tarefa,
211 atividade ou papel social, o tipo de ajuda necessário e o nível de satisfação. Para cada um deles
212 existe uma escala, assim para o nível de realização a escala de medição inclui os graus: “sem
213 dificuldade”, “com dificuldade”, “realizado por substituição” e “não realizado”. A escala de
214 avaliação relativamente ao tipo de ajuda necessária engloba: “sem ajuda”, “produto de apoio”,
215 “adaptação” e “ajuda humana”, enquanto na escala de satisfação varia de “muito insatisfeito” a
216 “muito satisfeito”. O resultado de cada hábito de vida é determinado pela combinação dos dois
217 conceitos acima descritos, grau de realização e tipo de ajuda necessárias e varia de zero a nove,
218 onde cada combinação corresponde um determinado valor (Alvarelhão, 2010). Este protocolo foi
219 realizado através de uma entrevista com o encarregado de educação da amostra.

220 Durante a aplicação do programa combinado foi realizado um diário de bordo, que por sua
221 vez constituiu um dos instrumentos essencial do estudo de caso. De acordo com Bogdan & Biklen
222 (2013) este é utilizado relativamente às notas de campo. Ao longo das sessões de contacto com a

223 amostra fomos registando notas das observações no campo descrevendo aquilo que ouviamos, via-
224 mos e experienciávamos de forma refletida, acompanhando assim a evolução do estudo de caso

225

226

Programa de atividade física

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

229 O programa de intervenção teve a duração de três meses, com frequência de duas aulas
230 semanais, a quarta-feira foi destinada à sessão de atividades aquáticas com a durabilidade de 45
231 minutos e a quinta-feira destinada à sessão atividade física “terrestre” tendo incrementado a
232 reabilitação psicomotora com a durabilidade de 70 minutos. A primeira sessão foi de
233 reconhecimento, nomeadamente nas atividades aquáticas de forma a detetar as dificuldades e
234 habilidades da amostra no contato com a água. De acordo com Barbosa & Queirós (2005) conhecer
235 os problemas mecânicos da amostra em meio aquático deverá constituir um contributo essencial
236 para conhecer e compreender os processos didático-metodológicos a adotar para cada situação, já
237 para Fonseca (2010) a BPM é fundamental na identificação de sinais atípicos ou desviantes, na
238 deteção de problemas de aprendizagem e na posterior prescrição reeducacional e reabilitacional de
239 muitas crianças e jovens. A partir daí e de todos os dados que foram recolhidos a partir dos vários
240 protocolos, seguiu-se a aplicação do programa combinado de atividade física, elaborado com base
241 nos pressupostos de Barbosa & Queirós (2004), Barbosa & Queirós (2005) relativamente às
242 atividades aquáticas e Fonseca (2010) quanto à atividade “terrestre”/reeducação psicomotora,
243 garantindo assim a individualização do programa. O programa de intervenção teve principal foco no
244 estímulo das habilidades que apresentaram maior défice, de acordo com os resultados da avaliação,
245 e aquelas que se consideram mais importantes para uma maior independência da amostra como por
246 exemplo: o equilíbrio e a postura (estando a má postura associada às grandes limitações ao nível da
247 visão), a praxia global, noção do corpo, lateralidade, tonicidade (umas vez que a amostra apresenta
248 excesso de contrações musculares), noção espaço-temporal, autonomia na higiene pessoal e no
249 vestuário e autonomia na realização de algumas tarefas sociais, estas duas últimas habilidades
250 apesar de não constarem nos objetivos dos exercícios propostos estavam implícitos indiretamente.

251 Consoante os problemas mecânicos da amostra e à falta de habilidades motoras básicas os
252 exercícios a adotar ao nível da atividade aquática foram de adaptação ao meio aquático (AMA)

253 como respiração, equilíbrio, propulsão e manipulação. Esta sequência pedagógica está de acordo
 254 com a proposta de etapas de AMA de Barbosa & Queirós (2004), que consideram a respiração,
 255 equilíbrio, propulsão e manipulação habilidades motoras básicas e fundamentais para a aquisição, à
 256 posteriori, de habilidades mais complexas e específicas.

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

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

270

271 Tabela 3

272 *Plano semanal e correspondentes locais de realização do programa combinado.*

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

273

274

275

276

277

278

Tabela 4

279

Planeamento trimestral do programa combinado de atividade física.

Cronograma				
Dia	Mês			
	<u>fevereiro</u>	<u>março</u>	<u>abril</u>	<u>maio</u>
1	FDS	FDS	Férias Páscoa	
2	-Entrega da Autorização; -Protocolo de Anamnese -Protocolo		Férias Páscoa	FDS
3	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	

280

281

Resultados

282 Os resultados da BPM, dos fatores de subfatores aplicados, resultam da resposta a estímulos
283 fornecidos durante todo o tempo de intervenção, quer na parte aquática, quer na parte terrestre (reeducação
284 psicomotora).

285 Assim, os resultados obtidos irão ser apresentados separadamente para que se possa perceber a
286 evolução existente na amostra, antes e após a aplicação do programa combinado.

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

290 Na tabela 6, apresentamos os resultados obtidos após todas as sessões de intervenção, sessões
291 aquáticas e sessões de reeducação psicomotora.

292 Nesses resultados, apresentamos também a classificação do aspeto somático, desvios posturais e o
293 controlo respiratório, mesmo que estes resultados não influenciem o apuramento do perfil psicomotor devem
294 ser tidos em conta para a observação psicomotora e também para estabelecer o nível da qual deve partir a
295 aplicação dos exercícios.

296

297

Discussão

298 O principal objetivo deste estudo consistiu em perceber em que medida um programa
299 combinado de atividade física melhora o desenvolvimento psicomotor de um adolescente com
300 multideficiência. De forma a quantificarmos as melhorias ou não do desenvolvimento psicomotor da
301 nossa amostra recorreu-se à BPM de Fonseca (2010) esta, está estabelecida para crianças até aos 12
302 anos de idade, no entanto a nossa amostra tem 15 anos, no entanto achamos pertinente aplicar a
303 bateria de testes pois encontramos alguns estudos que aplicam esta mesma bateria em
304 adolescentes e até mesmo em adultos. Outro fator que nos levou a aplicar esta bateria foi o fato da
305 amostra ser multideficiente e o seu nível de desenvolvimento cognitivo e motor ser semelhante ao
306 de uma criança, uma vez que o desenvolvimento de crianças com este tipo de anomalia é mais
307 retardado, desordenado e limitado.

308 Numa análise geral, a aprendizagem da natação contribuiu significativamente para uma boa
309 evolução nas habilidades motoras globais e no bem-estar do dia-a-dia da amostra. Estas sessões
310 ajudaram a amostra a reestabelecer uma postura corporal adequada e a perder alguma da rigidez
311 muscular, própria de crianças com esta anomalia, o que facilita os movimentos naturais do seu dia-
312 a-dia.

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

318 Os fatores onde se registraram as maiores evoluções foram a lateralização e a noção do
319 corpo. Aqui, a amostra demonstra que sem dificuldades já é capaz de distinguir e identificar
320 praticamente todas as partes do seu corpo sabendo se pertence ao lado esquerdo ou ao lado
321 direito. “Segundo Araújo (2003) o domínio da lateralidade ocorre na infância a partir dos 4 anos de
322 idade, e no ambiente social durante as experiências vivenciadas. A partir de estudos com crianças
323 de 4 a 6 anos, Cavalli e Vieira (1995), constataram também que a maturação parece ser um fator
324 determinante na dominância da lateralidade. Rezende et al (2003) ressaltam que quando a
325 lateralidade não está bem definida é comum ocorrerem problemas na orientação espacial,
326 dificuldade na discriminação e na diferenciação entre os lados do corpo.” (Barcelos &
327 Almeida,2008). Através destas afirmações percebemos que a nossa amostra, perante a idade que
328 apresenta, está com um atraso no desenvolvimento psicomotor muito elevado e desta forma é
329 essencial que haja uma continuidade da prática da atividade física.

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

338 Inicialmente a amostra não entendia o que significava inspirações e expirações nem
339 conseguia coordená-las entre rápidas e lentas de forma contínua. Após os primeiros contatos com a
340 adaptação ao meio aquático foi notável a sua evolução, a estimulação através de atividades lúdicas
341 foi crucial esta evolução e nesta fase a amostra já é capaz de inspirar e expirar, sustentar a respiração
342 de modo a ficar submersa e ultrapassar um obstáculo recuperando a respiração sem dificuldades
343 aparentes.

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

352 Por fim gostaríamos de salientar que um dos campos onde não houve qualquer evolução,
353 também por não ter sido muito focado nas sessões, devido ao fato de haver campos mais essenciais
354 de desenvolvidos, foi o campo da praxia fina. “Segundo Bruner (1970) apud Fonseca (1995), apesar
355 do desenvolvimento da praxia fina vir junto com a maturação, ele traduz uma inteligência manual e
356 distingue o ser humano das outras espécies.” (Barcelos & Almeida, 2008). Este campo deve ser
357 desenvolvido para fornecer à amostra a possibilidade de ser mais autónomo nas tarefas básicas do
358 seu dia-a-dia, como por exemplo, na alimentação, conseguir fazer uma alimentação em todos os
359 contextos sem necessitar da ajuda de terceiros, conseguir segurar uma caneta e poder escrever o
360 seu nome, saber deslocar-se em espaços familiares sem necessitar de auxílio, assim como muitas
361 outras coisas.

362 Follow up - Após a ausência de atividade física, com a duração de duas semanas, os
363 resultados obtidos traduzem-nos que houve uma regressão em alguns fatores, até ao ponto inicial,
364 ao nível do desenvolvimento psicomotor.

365 Foi notável a perda de determinados fatores que já tinham sido adquiridos anteriormente,
366 nomeadamente ao nível do controlo respiratório. Este fator foi um dos objetivos principais que
367 esteve presente em todas as sessões aquáticas e após a ausência dessas mesmas sessões, os

368 resultados obtidos informam-nos que a amostra perdeu na totalidade todo o controlo respiratório,
369 voluntário, que tinha adquirido até então, desde inspirações lentas e rápidas, pelo nariz e pela
370 boca até conseguir realizar apneia durante poucos segundos.

371 Como afirma Fonseca (2010), até as crianças com deficiências mais graves são capazes de
372 aprender desde que o método de intervenção seja individualizado e específico para o indivíduo em
373 estudo. A partir do momento em que não haja qualquer tipo de informação transmitida implica que
374 o cérebro não esteja a ser estimulado e deste modo o indivíduo pode estagnar e até mesmo perder
375 a informação que tinha armazenado ao longo de todo o processo de intervenção.

376 Assim, podemos afirmar que a falta de exercitação do controlo respiratório no meio líquido
377 influenciou diretamente a perda de capacidade de controlar a respiração voluntariamente.

378 Denotamos também que a amostra apresentou uma maior rigidez muscular dos membros
379 inferiores e superiores e desta forma apresenta uma maior dificuldade em realizar alguns dos
380 movimentos voluntários do dia-a-dia.

381 Ao compararmos os resultados da segunda aplicação da bateria de testes com o follow up
382 concluímos que houve uma maior regressão ao nível da praxia global, neste campo, a perda de
383 coordenação poderá ser justificado pelo agravamento da perda de visão que se foi agravando ao
384 longo de todo o processo de intervenção.

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

389 No que diz respeito à análise dos gráficos obtidos através dos três momentos em que se
390 aplicou o protocolo Medida de Hábitos de Vida (MHAVI), chegamos à conclusão de que houve
391 melhorias nos níveis de realização e tipos de ajuda, não acontecendo o mesmo nos níveis de
392 satisfação do adolescente. Sendo que a pontuação dos níveis de realização e tipos de ajuda é dada
393 em conjunto, analisando ambos, não podemos dissociá-los no que diz respeito aos resultados
394 obtidos. Podemos então concluir que neste campo o aluno demonstrou pequenas melhorias em
395 grande parte das componentes abordadas, tais como nas relações interpessoais, na comunicação,
396 nos cuidados pessoais, na recreação, na composição corporal e na mobilidade, sendo estes dois
397 últimos itens onde mais melhorias se notaram o que é normal uma vez que foram dos aspetos mais

398 trabalhados no programa combinado aplicado. Noutras componentes como as responsabilidades, a
399 vida comunitária, a nutrição e habitação o aluno não demonstrou evoluções nem regressões quanto
400 ao nível de realização e tipos de ajuda. Analisando os dados do campo dos níveis de satisfação em
401 todos eles o aluno, entre os três momentos de avaliação, não demonstrou evoluções nem regressões
402 mantendo assim constante o seu nível de satisfação em cada uma das componentes.

403 É de notar que todas estas melhorias referidas aconteceram desde a primeira avaliação até
404 à segunda durante o programa aplicado. Desde que se finalizou o programa até duas semanas
405 depois (follow up) os níveis das diferentes componentes foram mantidos não se verificando
406 regressões nem evoluções nas mesmas. A não evolução poderá ser explicada pelo facto de se ter
407 parado com o programa, logo o aluno não foi estimulado. O facto de não existir regressão pode-se
408 explicar pelo facto de o aluno durante o programa ter adquirido as capacidades de forma constante
409 ou então pelo facto do follow up ter sido um período demasiado curto para que ele perdesse as
410 capacidades adquiridas.

411

412

Conclusões

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

420

421

Referências

422 Alvarelhão, J., J., M. (2010). *Participação e satisfação com a vida em adultos com Paralisia*
423 *Cerebral*. Dissertação de Mestrado, Instituto Superior de Ciências Biomédicas-Universidade
424 do Porto, Portugal.

425 Arroyo, C., T., & Oliveira, S., R., G. (2007). Atividade aquática e a psicomotricidade de crianças
426 com paralisia cerebral. *Motriz, Rio Claro*, v.13, n.2, 97-105. Acedido Janeiro 7, 2015, em

- 427 <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
- 428
- 429 Barbosa, T., M., & Queirós, T., M., G. (2004). *Ensino da natação: Uma perspectiva metodológica para a abordagem das habilidades motoras aquáticas básicas*. Lisboa: Xistarca.
- 430
- 431 Barbosa, T., M., & Queirós, T., M., G. (2005). *Manual prático de actividades aquáticas e hidroginástica*. (3.ª edição). Lisboa: Xistarca.
- 432
- 433 Bogdan, R., Biklen, S. (2013). *Investigação Qualitativa em Educação*. Porto: Porto Editora.
- 434 Bresges, L. (1980). *Natação para seu neném*. Rio de Janeiro: Ao livro técnico S/A.
- 435 Carvalho, C. (1994). *Natação: contributo para o sucesso do ensino-aprendizagem*. Edição do Autor.
- 436 Contreras, L. M., & Valencia, R. P. (1997). A criança com deficiências associadas. In, Bautista, R.,
- 437 *Necessidades Educativas Especiais*. Lisboa, Dinalivro.
- 438 Fonseca, V. (n.d.). *Contributo para o estudo da génese da psico-motricidade*. (4.ª edição). Lisboa: Editorial Notícias.
- 439
- 440 Fonseca, V. (2005). *Desenvolvimento psicomotor e aprendizagem*. Lisboa: Âncora Editora.
- 441 Fonseca, V. (2011). *Manual de observação psicomotor: significação psiconeurológica dos seus fatores*. (3.ª edição). Lisboa: Âncora Editora.
- 442
- 443 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.
- 444
- 445
- 446 Instituto do desporto de Portugal, (2011). *Plano nacional da atividade física*. Lisboa
- 447 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.
- 448
- 449
- 450 Nunes, C. (2005). Unidades especializadas em multideficiência: normas orientadoras. Lisboa: Ministério da Educação - Direcção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular.
- 451
- 452 Orelove, F., Sobsey, D., & Silberman, R. (2004). *Educating Children with Multiple Disabilities: A Collaborative Approach* (4ª ed.). Baltimore: Brookes Publishing Company.
- 453
- 454 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.
- 455
- 456

457 Sallis, V. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W., C. (2000). A review of correlates of physical activity of
 458 children and adolescents. *Medecine & Science in Sports & Exercise*, 963-975. doi: 0195-
 459 9131/00/3205-0963/0

460 Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2011). *Método de pesquisa e atividade física*.
 461 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=wjj2WIXUsWoh5UibeqqmMEblQOs&redir_esc=y#v=onepage&q=THOMAS%3B%20NELSON%2C%202002&f=false.
 462
 463
 464

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

467

468 Tabela 5

469 *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			

470

471

472 Tabela 6

473 *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			

474

475 Tabela 7

476 Resultado sobre o desenvolvimento do perfil psicomotor (momento 3).

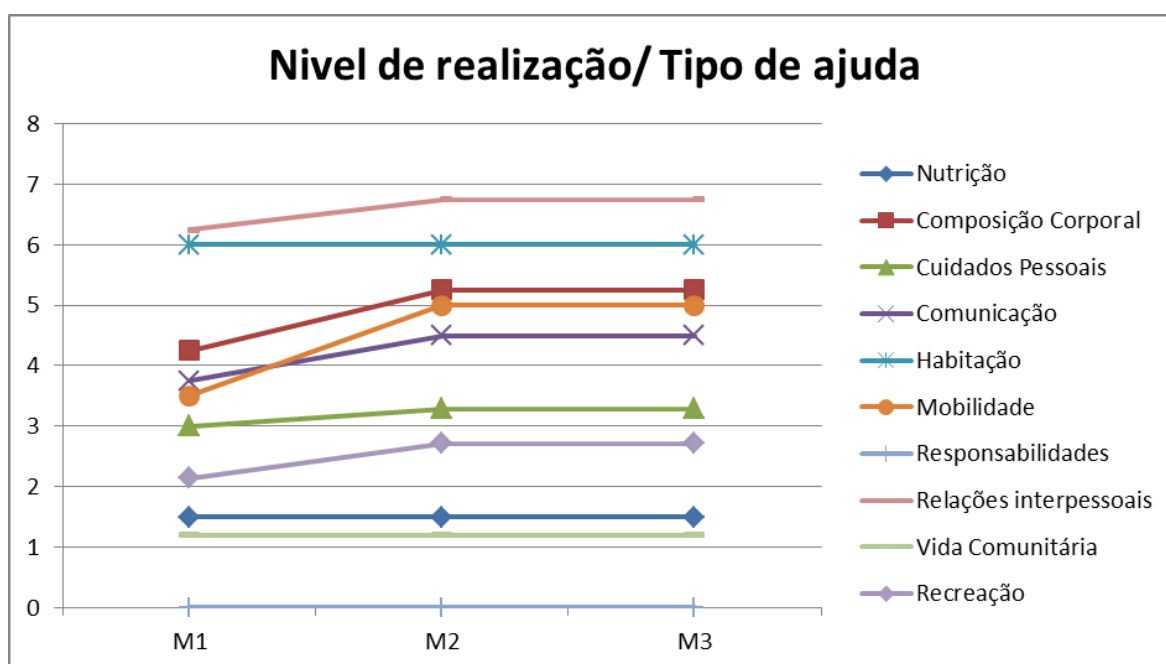
Tarefas		1	2	3	4
1ª Unid.	Tonicidade	X			
	Equilíbrio	X			
2ª Unid.	Lateralização				X
	Noção de Corpo	X			
	Estruturação Espaço-Temporal	X			
3ª Unid.	Praxia Global	X			
	Praxia Fina	X			
Total					

477

478

479 Gráfico 1

480 Resultados do protocolo Medida de Hábitos de Vida - Nivel de realização/ Tipo de ajuda.



481

482

483

484

485

486

487

488 Gráfico 2

489 *Resultados do protocolo Medida de Hábitos de Vida - Nivel de satisfação.*

