



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico

O Ensino da Ginástica com Recurso a Progressões Gímnicas: Uma Intervenção em Contexto Escolar

Hugo Miguel Tirapicos Dias Fernandes

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

Versão Definitiva Após Defesa

Orientador: Prof. Doutor António Vicente

Covilhã, dezembro de 2018

Agradecimentos

A realização do presente Relatório de Estágio contou com importantes apoios e incentivos, que me ajudaram neste percurso tão importante da minha vida pessoal e profissional, sem os quais não teria sido possível a sua concretização.

Deste modo, desejo expressar os meus sinceros agradecimentos:

Ao Professor Doutor António Vicente, meu orientador, pela competência científica, disponibilidade e orientação, assim como pelas críticas, correções e sugestões relevantes feitas durante a realização do trabalho.

À Professora Doutora Kelly O´Hara pelo incentivo e encorajamento em prosseguir neste Ciclo de Estudos.

Ao Professor, Dr. Paulo Ourives (Co-orientador) e à Professora, Dr. Helena Fernandes por assumirem este compromisso, pela competência científica e orientação dada, bem como pela disponibilidade e esclarecimento de dúvidas, palavras de incentivo e amizade então demonstrada.

Ao Dr. João Garcia, pelo incansável apoio, motivação, orientação, permanente disponibilidade e amizade, que me permitiram encontrar informações e soluções que em muito contribuíram para a execução deste trabalho.

A minha esposa, Rita Silva, que sempre me estimula a crescer científica e pessoalmente, pelas inúmeras trocas de impressões, correções e comentários ao longo do trabalho.

Aos meus filhos, Carolina e Miguel pela compreensão e ternura sempre manifestados.

E por fim, ao inestimável apoio familiar, em especial à minha mãe Isabel ao meu pai Abílio, que preencheu as diversas falhas que fui tendo por força das circunstâncias, e pela paciência e compreensão reveladas ao longo deste ano.

Mais uma vez, a todos os meus sinceros agradecimentos.

Resumo

Este relatório de Estágio apresenta as diferentes áreas em que o Professor intervém no meio escolar, e descreve as experiências vividas pelo Professor Estagiário ao longo do Estágio Pedagógico. Faz também parte deste relatório, o trabalho de investigação realizado no âmbito da disciplina de Educação Física, especificamente na matéria da Ginástica. É apresentado o conceito de progressão e a sua adaptação ao contexto desportivo. Pretendeu-se concluir acerca da importância em recorrer a progressões no ensino da Ginástica e sobre a pertinência da avaliação e planeamento no processo de ensino e aprendizagem. Por fim é retratada a importância de compreender as especificidades de cada aluno no sentido de possibilitar uma intervenção eficaz.

Palavras-chave

Ensino; Educação Física; Ginástica; Progressões.

Abstract

This internship report presents the different areas in which the teacher intervenes in the school environment, and describes the experiences of the Trainee during the Pedagogical Stage. Also part of this report is the research work carried out within the scope of Physical Education, specifically in the field of Gymnastics. It presents the concept of progression and its adaptation to the sporting context. It was intended to conclude about the importance of using progressions in Gymnastics education and about the relevance of evaluation and planning in the teaching and learning process. Finally, the importance of understanding the specificities of each student in order to enable an effective intervention.

Keywords

Teaching; Physical Education; Gymnastics; Progressions

.

Índice

Introdução.....	1
Capítulo 1 - Intervenção Pedagógica	5
1. Contextualização	5
1.1. Escola	5
1.1.1. Recursos Humanos.....	6
1.1.2. Recursos Materiais.....	7
1.1.3. Recursos Físicos.....	8
1.2. Grupo de Educação Física	9
1.3. Professor Estagiário.....	9
1.3.1. Eficácia Pedagógica	10
2. Intervenção	11
2.1. Área I - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	11
2.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico.....	13
2.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário	21
2.1.3. Reflexão Global sobre a Área I.....	30
2.2. Área II - Participação na Escola	31
2.2.1. Desporto Escolar	31
2.2.2. Ação de Intervenção na Escola.....	33
2.2.3. Reflexão Global sobre a Área II	35
2.3. Área III - Relação com a Comunidade	36
2.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma.....	36
2.3.2. Ação de Integração com o Meio.....	36
2.3.3. Estudo de Turma.....	37
2.3.4. Reflexão Global sobre a Área III	38
3. Reflexão Final	38
Capítulo 2 - Investigação E Inovação Pedagógica	39
1. Introdução	39
1.1. Questão de partida	43

1.2. Objetivos	43
2. Método.....	43
2.1. Amostra	46
2.2. Ferramentas de recolha de dados.....	47
2.2.1. Análise Documental	47
2.2.2. Observação	48
2.2.3. Questionário.....	48
2.3. Procedimentos.....	49
2.4. Análise Estatística	51
3. Resultados	51
4. Discussão	62
5. Conclusão	66
6. Referências bibliográficas.....	69
Anexos	77

Lista de Figuras

Figura 1. Desenho metodológico.	44
Figura 2. Plano de investigação.....	46
Figura 3. Ano escolar que frequenta.....	53
Figura 4. Gosto pela prática de Ginástica.	53
Figura 5. Gosto pela prática de Ginástica - Turma 12.º Ano	54
Figura 6. Gosto pela prática de Ginástica - Turma 6.º Ano	54
Figura 7. Média de horas de prática desportiva, por semana.	55
Figura 8. Prática de Ginástica no ano letivo anterior.	55
Figura 9. Prática de Ginástica fora do contexto escolar.	56
Figura 10. Situações traumáticas na prática da Ginástica por parte dos alunos.....	56
Figura 11. Correção de dados sobre as situações traumáticas na prática da Ginástica.	57
Figura 12. Tipos de situações traumáticas na prática da Ginástica.	57
Figura 13. Inseguranças na prática da Ginástica.	58
Figura 14. Principais inseguranças na prática da Ginástica.	58
Figura 15. Necessidade de ajuda em elementos da Ginástica.	59
Figura 16. Questões sobre o rolamento à frente. Turma de 6.º ano.	59
Figura 17. Questões sobre o apoio facial invertido. Turma de 6.º ano.	60
Figura 18. Questões sobre a roda. Turma de 6.º ano.	60
Figura 19. Questões sobre o rolamento à frente. Turma de 12.º ano.	61
Figura 20. Questões sobre o apoio facial invertido. Turma de 12.º ano.	61
Figura 21. Questões sobre a roda. Turma de 12.º ano.	62
Figura 22. Melhoria no desempenho da prática da Ginástica com recurso a progressões.....	62

Lista de Tabelas

Tabela 1. Avaliação Inicial e Final dos alunos sobre a execução dos elementos da Ginástica. 50	
Tabela 2. Caracterização da amostra.	51

Lista de Acrónimos

DGS - Direção-Geral da Saúde

EBCV - Escola Básica Conde Vilalva

ESAG - Escola Secundária André de Gouveia

IMC - Índice de Massa Corporal

OMS - Organização Mundial da Saúde

PAA - Plano Anual de Atividades

PES - Prática de Ensino Supervisionada

UBI - Universidade da Beira Interior

Índice de Anexos

Anexo I. Inventário de Material de Basebol da Escola Secundária André de Gouveia.	77
Anexo II. Mapa de ocupação de espaços da Escola Básica Conde Vilalva.	77
Anexo III. Mapa de ocupação de espaços da Escola Secundária André de Gouveia.	78
Anexo IV. Planificação Trimestral de Educação Física - exemplo Ginástica desportiva.	79
Anexo V. Planificação Anual de Educação Física para o 6.º ano.	83
Anexo VI. Modelo de Plano de aula - Ensino Básico - 2º ciclo.	84
Anexo VII. Critérios específicos de avaliação - Educação Física - 2º Ciclo - Ano Letivo 2017-2018.	85
Anexo VIII. Quadro 2 - Composição Curricular - Programa Nacional de Educação Física.	86
Anexo IX. Programa nacional de educação física - Ensino Básico - 2º ciclo - Ginástica de solo.	87
Anexo X. Programa nacional de educação física - Ensino Básico - 3º ciclo - Ginástica de solo.	88
Anexo XI. Programa nacional de educação física - Ensino Secundário - Ginástica de solo. ...	90
Anexo XII. Questionário.	91
Anexo XIII. Curvas de crescimentos Direção Geral da Saúde.	96

Introdução

O presente Relatório tem como principal objetivo descrever, analisar e avaliar as atividades realizadas pelo Professor Estagiário, na área da Educação Física, tendo como recetores os alunos do 6.º e 12.º anos, do Agrupamento de Escolas n.º 4 de Évora, Portugal e, com recurso a um ensaio, avaliar o impacto do ensino da Ginástica, recorrendo a progressões gímnicas.

Os objetivos gerais para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos ensinos básico e secundário, são o desenvolvimento de competências e conhecimentos, assim como a aplicação dos mesmos, tornando-os adequados e relevantes para o processo de ensino e aprendizagem. Neste sentido, e por se considerar que o Relatório de Estágio é a apresentação da reflexão dos contextos e das práticas ocorridas durante o Estágio, fundamentadas pelo conhecimento científico, optou-se por não incluir um capítulo dedicado à revisão da literatura, tendo esta sido realizada, com recurso a pesquisa bibliográfica, no decorrer do Relatório aquando da apresentação das atividades desenvolvidas em contexto de ensino e aprendizagem.

Numa breve resenha, e para enquadrar o trabalho desenvolvido ao longo deste ano letivo no âmbito da Educação Física, entendemos dar a conhecer os primórdios da Educação Física e do exercício, sob diferentes perspetivas e valores sociais, por se constituir como um conhecimento que prevalece e ainda influencia a prática pedagógica da atividade física e da Ginástica (Lorenzini & Taffarel, 2018).

No final do século XVIII e início do século XIX, dá-se início ao que presentemente se reconhece como Educação Física. A Europa produz alguns manuais com foco nos exercícios físicos e na sua metodização, tendo como recetores a educação e a formação da burguesia. Por outro lado, o recurso aos exercícios físicos é justificado pelo afastamento das sociedades com a natureza, pela industrialização e o crescimento desordenado, resultando numa ordem social contrária ao que a medicina e a pedagogia, na época, entendiam como ideais para a saúde e realização do homem (Quitzeau, 2015).

A designação de Ginástica surge apenas no final do século XIX, tendo como linha orientadora os exercícios físicos de forma pensada e planeada, destacando-se principalmente as escolas alemã, francesa e sueca (Quitzeau, 2015), que segundo autores, como, Quitzeau (2015) ou; Soares (2009), exibem características comuns, nomeadamente, o recurso aos exercícios físicos, a vontade de educar e transmitir o legado cultural, assim como criar bem-estar entre o corpo e a mente (Langlade & Langlade, 1970; Quitzeau, 2015).

O alemão Johann Christoph Friedrich Guts Muths (1759-1839), professor de francês e geografia, publica um livro, em 1793, denominado de “*Ginástica para a Juventude*” (Quitau, 2015, p. 112). A monografia dividiu-se em duas partes, estando a primeira dedicada à análise, à ideologia educacional e às carências de atividade que a sociedade alemã revelava na época e a segunda é dividida em três eixos: os exercícios de Ginástica, os jogos e os trabalhos manuais (Quitau, 2015).

O autor, no decorrer do documento, realiza uma crítica à sociedade e ao sistema educacional alemão, tendo como princípios a polícia médica (Rosen, 1980), que baseia nas obras dos médicos Johann Peter Frank e Samuel Auguste André Tissot e a pedagogia educacional, baseando-se nas obras de Rousseau e Emílio. Defende ainda que a sociedade tem-se desvinculado das práticas da natureza¹ e, por culpa da industrialização, enfrenta os males da transformação urbana, assim, pretende o retorno às atividades na natureza e apresenta os benefícios dos exercícios físicos para a recuperação física e moral da sociedade em geral e para a educação dos jovens (Quitau, 2015).

No manual de Guts Muths, a medicina e a pedagogia sustentam a argumentação das práticas, todavia, surge, pela mão de Friedrich Ludwig Christoph Jahn (1778-1852)² e com a colaboração de Ernst Wilhelm Bernhard Eiselen (1792-1846)³, uma nova visão baseada na política e no nacionalismo alemão. Guts Muths, no paradigma da Ginástica, apresenta fortes conotações ao movimento nacionalista alemão, tendo como grande princípio e com recurso aos exercícios físicos, fortalecer, unir e vincular a sociedade à ideologia nacionalista (C. F. M. Pereira, 1962; Quitau, 2015).

No final do século XX, e em concomitância com a reforma da educação, emergem novos movimentos de Ginástica e de dança, os quais tiveram ligações com outros movimentos,^{4,5} que estão na origem da reforma da Educação Física e da cultura corporal, tendo como base a combinação dos elementos artísticos e de dança, antevendo uma educação universal e holística, na qual o corpo funciona como um meio para comunicar e libertar as emoções mais profundas (Mayer, 2018).

¹ No século XX, o método natural de educação física com recurso à natureza, objetivando a adaptação às condições de vida, foi ainda motivo de estudo por Georges Hébert (Carmen Lúcia Soares, 2015).

² Pedagogo e ativista político alemão.

³ Ginasta alemão e promotor da Ginástica promovida por Jahn.

⁴ A cultura fisiológica e higiénica trazida pelo Bess M. Mensendieck (1864-1957), médico e professor de Ginástica, que introduz o conceito do corpo feminino e enfatiza a saúde e a beleza, através da ativação profunda do sistema músculo-esquelético, respiratório e circulatório (Diem, 1991);

⁵ Hedwig (Hade) Kallmeyer (1881-1976), influenciado pelo trabalho dos dançarinos Duncan und Ruth St. Denis (1879-1968) integra a música nos movimentos corporais e artísticos.

Após a primeira Guerra Mundial, Rohden-Langgard constrói um projeto que visa o ensino da Ginástica incorporando a dança, perante a perspetiva pessoal e laboral, numa comunidade de mulheres, na Alemanha (Mayer, 2018).

O Professor de música Émile Jaques-Dalcroze (1865-1950) incorpora a educação musical à dança e à Ginástica. Este método consiste na utilização do ritmo com o movimento, em que determinados sons levam o corpo a mover-se de acordo com os tempos musicais. Esta nova abordagem à prática da Ginástica veio prospetivar um melhor entendimento do indivíduo sobre o próprio corpo, sendo a emoção um elemento que ajuda a regular o sistema fisiológico com o intelectual e a mente com o corpo. Jaques-Dalcroze, organiza festivais de verão vanguardistas pela Europa e populariza a Ginástica rítmica, facto que se observa através do números de estudantes, de 1000 a 2000, que rumam a Hellerau⁶, para terem aulas de Ginástica (Mayer, 2018).

Rudolf Bode (1881-1970), músico de profissão e praticante de Ginástica rítmica, desenvolve um conceito diferente de ritmo, no qual enfatiza o ritmo naturalista vivo, aproximando-se de uma forma de dança. O músico funda uma escola de dança em Munique, passando a ser determinante sobre renovadas práticas da cultura do corpo e da mente (Mayer, 2018).

Após o ano de 1918, no término da 1.^a Grande Guerra, os movimentos da Ginástica e da dança cresceram e diversificaram-se, dando origem ao aparecimento de Franz Hilker (1881-1969), que fica reconhecido como reformador da cultura e educação do corpo. Durante anos, foram sendo clonadas escolas pela Europa e pelo Mundo, tendo-se desenvolvido novas formas de consciência corporal e de educação através da Ginástica, para ambos os sexos (Mayer, 2018).

Em Portugal, entre os séculos XVII e XVIII, existem registos de planos curriculares de Educação Física em escolas frequentadas pela burguesia. As modalidades, por exemplo, esgrima, dança e hipismo, consideravam-se como as mais adequados para a educação da aristocracia portuguesa (Ferreira, 2004).

Todavia, foi no século XX que o ensino da Educação Física iniciou a sua institucionalização, ou seja, as entidades políticas iniciam ações que levam à promoção da Educação Física nas escolas, tendo-se realizado diversas publicações acerca do assunto e inaugurado ginásios e clubes, estratégia que permitiu a sua afirmação (Ferreira, 2004).

⁶ Hellerau é uma vila, que se situa na cidade de Dresden, Alemanha, onde se reuniram grandes artistas no período de 1910-1914.

Após o término da Monarquia e os primeiros dezasseis anos de República, emerge, em 1926, um regime político autoritário, a Ditadura Nacional. Posteriormente, o Estado Novo, que se prolongou durante quarenta e um anos, período em que a Educação Física é aceite como uma prática pedagógica, tendo-se generalizado e consolidado (Ferreira, 2004).

Hoje, um dos pontos que emerge como reflexão para a área da docência da Educação Física, é a produção de conhecimento científico que, por um lado, afirma as melhores práticas na formação de professores e, por outro, corrobore com a epistemologia da aprendizagem motora, do desenvolvimento desportivo e da atividade física, nunca esquecendo que surgem continuamente, pela via da nova sociedade do conhecimento, renovadas práticas que devem ser motivo de estudo (Nobre & Ribeiro da Silva, 2015).

Presentemente, pretende-se que a Escola desenvolva um papel equitativo na educação no que respeita a possibilitar uma participação ativa e coeducativa dos seus alunos com vista à obtenção de hábitos educativos da população em geral (Torres, 2008).

A este conceito de Escola importa ainda acrescentar a sua importância como um espaço de cruzamento de culturas, de metamorfoses quotidianas de poder e de conflito, de relações diferenciadas entre atores (Torres, 2008). Tal, sem nunca esquecer a Escola como meio de transmissão da riqueza e tradição de uma geração para a seguinte (Einstein, 2005).

Neste sentido, a Escola e todos os seus atores são obrigados a questionarem-se acerca das alterações profundas que, por um lado, ocorrem perante as adversidades consequentes da crise económica e ética, que afetam as responsabilidades sociais, individuais e coletivas e, por outro, tenta compreender e responder entre o conhecimento teórico e prático, perante critérios que nos conduzam para uma Escola democrática e socialmente harmonizada com os valores culturais e éticos, sem nunca esquecer as diversidades de saberes exigidos em contexto escolar e social (Ratto, 2011; Reimão, 2011).

É com este enquadramento sobre a Escola, a Pedagogia e particularmente a Ginástica que o presente Relatório de Estágio toma forma, procurando contextualizar e analisar as diferentes áreas de intervenção do Professor Estagiário.

Relativamente à organização do relatório podemos encontrar dois eixos caracterizantes. Um capítulo dedicado à Intervenção Pedagógica que espelha todo o envolvimento do professor estagiário no meio escolar, onde se pretende por um lado apresentar o contexto em que o Estágio Pedagógico decorreu e por outro lado focar as diferentes áreas em que o professor estagiário intervém. Um segundo capítulo sobre a Investigação e Inovação Pedagógica onde se

encontra o trabalho de investigação realizado, que pretende responder a uma problemática real das escolas envolvidas e onde a metodologia utilizada pretende mostrar principalmente as ferramentas utilizadas e de que forma se pretende atingir os objetivos estipulados inicialmente.

Em relação à pertinência, a pesquisa enquadra-se nos estudos com foco no ensino da Ginástica, que possibilitam descrever e explicar um conjunto de elementos, sob uma visão holística e crítica, do ensino, da aprendizagem e dos níveis da atividade físicas dos estudantes, assim como a sua opinião acerca das atividades desenvolvidas na escola, contexto que substancia o tema do presente Relatório de Estágio e o enquadra como um objeto de estudo de relevância abrangente.

Capítulo 1 - Intervenção Pedagógica

1. Contextualização

Neste ponto são apresentados os estabelecimentos de ensino de acolhimento, os recursos materiais, físicos, assim como, a dinâmica exercida pelo grupo de Educação Física, seguindo-se um breve item acerca do Professor Estagiário.

1.1. Escola

A Escola Secundária André de Gouveia (ESAG) e a Escola Básica Conde de Vilalva (EBCV) em Évora foram as escolhidas para estabelecer o protocolo de cooperação com a Universidade da Beira Interior (UBI), no âmbito do Estágio Pedagógico. As Escolas fazem parte do Agrupamento de Escolas nº 4 de Évora sendo a ESAG a Escola sede do respetivo agrupamento.

A EBCV tem o seu nome atribuído em homenagem a Conde Vilalva pelo seu reconhecido valor filantrópico, cultural, social, económico e humano e entrou em funcionamento em 1993. O estabelecimento de ensino surge da necessidade de responder de forma eficaz às

necessidades da população residente em cinco bairros⁷ de proximidade e a quatro freguesias rurais⁸.

Por sua vez a ESAG tem as suas origens no Liceu Nacional de Évora criado em 1841, de onde se formaram várias personalidades de âmbito nacional e passa para as atuais instalações em 1979⁹, tendo-se notariado, entre muitos outros aspetos pela sua transdisciplinaridade na educação e formação de cidadãos.

O Agrupamento de Escolas nº 4 de Évora define como principais objetivos assegurar a equidade, a igualdade de oportunidades no acesso à educação e aos projetos, por forma a que toda a comunidade escolar seja beneficiada, ou seja é fundamental que se utilize modelos de gestão eficazes e se formem recursos humanos informados e capazes de inovar¹⁰.

Para ser possível compreender o conceito de Escola como um todo e a sua visão estratégica, é necessário que cada Escola tenha o seu Projeto Educativo, onde terão que ser consideradas as linhas gerais definidas pela Direção-Geral da Educação e onde deve ser realizada uma análise sob três eixos: político-normativo, administrativo-organizacional e pedagógico. No entanto, devem ser especialmente considerados os eixos de desenvolvimento da sua autonomia, tais como, o currículo dos alunos; parcerias com organizações e serviços locais; normas próprias; gestão e execução do orçamento; avaliação e formação do pessoal docente e não docente. Assim, a Escola adquire um grau de autonomia que lhe permite ter espaço de liberdade para inovar. Neste sentido e no caso concreto do presente Estágio Pedagógico onde as duas Escolas EBCV e ESAG fazem parte do mesmo agrupamento de Escolas, o Projeto Educativo vem permitir implementar uma política educativa comum a todo o agrupamento.

Do Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas nº4 de Évora, importa ainda realçar o conceito de Escola inclusiva, onde foram implementados vários projetos de promoção do sucesso educativo, de prevenção da indisciplina e de adoção de comportamentos saudáveis (Agrupamento de Escolas N.º4 de Évora, 2014).

1.1.1. Recursos Humanos

⁷ Pites, Coronheiras, Bacelo, Canaviais, Malagueira.

⁸ S. Bento do Mato, Nossa Senhora da Graça do Divor, Nossa Senhora de Machede e S. Miguel de Machede.

⁹ <http://ag4evora.edu.pt/site2018/index.php/agrupamento/sobre-nos.html>

¹⁰ <http://ag4evora.edu.pt/site2018/index.php/agrupamento/missao-principios-e-valores.html>

A gestão de pessoas é uma área onde se tem assistido a mutações e transformações progressivas. Através da literatura podemos confirmar que o sucesso e crescimento das Organizações está dependente da competência e do grau de satisfação alcançado pelos indivíduos (Chiavenato, 1999). A dependência existente entre pessoas e organizações verifica-se, na medida em que os indivíduos dependem destas para trabalharem e atingirem os seus objetivos pessoais. Por sua vez, as organizações, ao fornecerem um serviço onde se pretende a qualidade dos bens, dos serviços e a exposição prática dos objetivos gerais e estratégicos, com a devida racionalidade e criatividade, são sustentadas pelos indivíduos (Chiavenato, 1999; M. P. e Cunha, Cunha, Rego, Neves, & Cabral-Cardoso, 2016).

A gestão de Recursos Humanos e as suas políticas de desenvolvimento estão na sua maioria asseguradas pela Direção-Geral da Administração Escolar (Decreto-Lei n.º 266-F, 2012), existindo também em alguns casos uma intervenção das Autarquias locais.

É, sem dúvida, um ponto forte no enriquecimento pessoal do Professor Estagiário, o contato com os recursos humanos. Em ambas as Escolas onde o Estágio Pedagógico teve lugar, foram inúmeros os recursos humanos, com os quais foram estabelecidos contato por via formal e informal. Docentes, Assistentes Administrativos e Assistentes Operacionais, todos eles contribuem para a integração plena do Professor Estagiário da Escola, nomeadamente na condução do ensino, na realização de procedimentos internos da própria escola e também na realização de tarefas e enquadramento logístico^{11 e 12}.

1.1.2. Recursos Materiais

Os recursos materiais são essenciais para a implementação dos Programas Nacionais de Educação Física, neste sentido torna-se imperativo a criação de condições materiais por parte dos estabelecimentos escolares que possibilitem a cada aluno usufruir dos benefícios da Educação Física numa perspetiva de desenvolvimento (Departamento da Educação Básica, 2013).

Nas Escolas existe um inventário de material existente (Anexo I), onde é possível verificar a sua condição e disponibilidade. O inventário pode e deve ser consultado pelos Professores e estagiários no sentido de preparar de forma adequada o planeamento das atividades.

¹¹ <http://ag4evora.edu.pt/site2018/index.php/servicos.html>

¹² <http://ag4evora.edu.pt/site2018/index.php/agrupamento/organizacao-de-estruturas.html>

Na ESAG os alunos têm possibilidade de realizar uma candidatura ao "*Orçamento Participativo da Escola*"¹³ onde poderão requerer a aquisição de materiais e equipamentos numa perspetiva de tornar a Escola num lugar mais apetecível de estudar, viver e trabalhar. Desta forma a Escola torna-se recetiva às ideias dos seus alunos sendo possível também perceber as novas tendências e necessidades atuais.

No que respeita às matérias nucleares, as Escolas onde foi realizado o Estágio Pedagógico encontravam-se apetrechadas com os recursos materiais necessários para que a prática da Educação Física ocorresse de forma satisfatória. A grande diferença verifica-se nos recursos materiais que estão associados às matérias alternativas, por exemplo, o basebol. Neste campo as Escolas têm autonomia para adquirir os materiais desportivos, dependendo quer do contexto onde a Escola está inserida, quer das características dos seus alunos.

1.1.3. Recursos Físicos

Os recursos físicos, a par dos recursos materiais têm forte impacto nas condições em que a prática da Educação Física decorre. Cada Escola tem as suas particularidades no que a este ponto se refere, sendo as condições existentes resultantes de vários fatores socioeconómicos.

Existem dois tipos de equipamentos desportivos: os que foram construídos especificamente para a prática desportiva, e os que utilizam o meio rural e/ou infraestruturas cuja vocação inicial não é de caráter desportivo, incluindo-se nestes últimos as atividades nos espaços naturais (M. L. Cunha, 2007).

A Lei n.º 38 (1998) de 4 de agosto - *Prevenção da Violência no Desporto - Segurança das instalações Desportivas* - Define tipologias de Instalações Desportivas tais como: a) Complexo Desportivo; b) Recinto desportivo; c) Área de Competição.

A função primária da instalação desportiva é oferecer de uma forma contínua a hipótese de ser realizada uma atividade desportiva num determinado local, sendo a sua cobertura e os equipamentos fatores facilitadores das práticas e da qualidade assistida. Aspetos, que dão primazia para uma visão global e valorizadora das componentes desportivas e humanas (M. L. Cunha, 2007; Feitais, 2008).

¹³<http://ag4evora.edu.pt/site2018/index.php/noticias/item/169-candidaturas-para-o-orcamento-participativo-da-escola.html>

O conforto é um conceito fundamental na conceção, construção e gestão das instalações desportivas, devendo ser um dos objetivos atingidos pelos agentes intervenientes nas diversas fases dos processos descritos anteriormente (M. L. Cunha, 2007).

Os recursos físicos das EBCV e ESAG estão evidenciados nos anexos II e III respetivamente, onde se apresenta também a distribuição dos espaços pelos Professores titulares de Educação Física para o ano letivo em questão.

1.2. Grupo de Educação Física

Quando as condições essenciais para a prática da Educação Física se encontram satisfeitas, como os recursos temporais, os materiais e a formação de Professores, cabe ao Grupo de Educação Física tornar exequível o Programa Nacional da disciplina, considerando os seus objetivos e desenvolvendo estratégias apropriadas que permitam a sua execução. A dinâmica estabelecida entre os elementos do Departamento de Educação Física e a sua capacidade de envolver a comunidade, tornam-se as bases para a aplicação de um programa de sucesso (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001).

O modo de funcionamento do Grupo de Educação Física está regulamentado no regimento do Departamento de Educação Física. Neste documento estão evidenciados a constituição, competências e coordenação do respetivo grupo, bem como as reuniões necessárias para articulação entre os vários elementos constituintes. No início do ano letivo o(a) Coordenador(a) de Departamento define e divulga o Calendário das reuniões de Delegados e de Departamento.

De realçar ainda o Plano Anual de Atividades (PAA) de Educação Física onde são fixadas as atividades para o respetivo ano letivo. São definidas as datas, as metas/objetivos da atividade e a que ciclo de ensino se destina (Agrupamento de Escolas N.º4 de Évora, 2014).

1.3. Professor Estagiário

O período de Estágio possibilita aos Professores principiantes colocarem em prática as suas competências pedagógicas e representa uma transição para a vida profissional. É o momento em que é possível a observação da prática de outros Professores, a forma como interagem com os alunos e ainda intervir diretamente nas aulas. O facto de a prática de ensino ser supervisionada pode aumentar a eficácia pedagógica e espera-se que quer o professor estagiário quer o orientador pedagógico beneficiem do respetivo programa e exista um desenvolvimento positivo nos futuros docentes. (Corrêa Junior, Souza Neto, & Iza, 2017; Curtner-Smith, 1996).

(Paese, 1987), num trabalho de investigação realizado, conclui que foi possível aferir que a participação em pelo menos um programa de Estágio Pedagógico aumenta a probabilidade de o estudante ter melhorias no sucesso do seu ensino.

Para além das possibilidades já referidas, pesquisas científicas referem que o fracasso ou frustração no ano de Estágio podem levar de forma prematura à desistência da carreira de docente (Joerger & Bremer, 2001). No estudo realizado por Shoval, Erlich, e Fejgin (2010), identificou-se que as maiores dificuldades encontradas pelos Professores principiantes se verificavam ao nível da disciplina e da utilização de métodos de ensino de forma eficiente. Para além destas, o planeamento e organização de tarefas, a capacidade de motivar os alunos para a prática, a avaliação das aprendizagens e a interação com os pais mostraram-se também como principais desafios.

No mesmo sentido, Corrêa Junior et al. (2017) refere que as dinâmicas de transferência de informação entre o Professor e o Professor Estagiário favorecem um ambiente de partilha de conhecimentos em rede, na qual o Professor contribui com a experiência e conhecimento em contexto real e o Professor Estagiário desempenha o papel de aproximação das evidências científicas passadas pela universidade e que fazem sentido serem aplicadas em contexto de Escola.

No meu caso em concreto, a experiência profissional e académica antes de ter realizado o Estágio Pedagógico, permitiu suprir algumas das dificuldades anteriormente identificadas. Deste percurso passo a destacar a licenciatura em Ciências do Desporto pela Universidade da Beira Interior, tendo surgido a oportunidade, logo após a sua conclusão, de lançar um projeto na área da organização e gestão de eventos que durou 5 anos. Neste mesmo período realizei a formação de formadores, tendo sido convidado para lecionar alguns módulos no Centro de Emprego e Formação Profissional de Évora. Após este desafio nos dois anos seguintes houve o contato com as Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC), o primeiro envolvimento na atividade física e desportiva, seguindo-se a aproximação à Ginástica Artística através do trabalho em clube desportivo e da formação de treinador de Ginástica pela Federação de Ginástica de Portugal. O passo seguinte foi a criação de um projeto próprio na área da Ginástica com um envolvimento na área escolar e clube desportivo. Assim a necessidade em dar continuidade aos estudos na área do Ensino tornou-se importante sendo também uma mais-valia para a validação do projeto e renovação do conhecimento.

1.3.1. Eficácia Pedagógica

Na atual sociedade do conhecimento tem-se assistido a uma desvalorização das práticas da docência (Freire, 2011), facto que responsabiliza o poder central e a comunidade académica,

os encarregados de educação e sociedade em geral, a refletir de forma crítica sobre a Escola em geral e, principalmente, acerca do papel dos Professores, assim como dos motivos pelos quais muitos estudantes não se adaptam aos diferentes modelos de ensino e de aprendizagem. Este debate aproximar-nos-ia, certamente, de um modelo pedagógico universalmente eficaz, onde todos os estudantes poderiam ter oportunidade de adquirir conhecimento, em equidade, incluindo os grupos mais desfavorecidos e os indivíduos com limitações de participação (Freire, 2011; Soorenian, 2013).

Assim, em todo o processo de Estágio, foi uma prioridade planear as atividades por forma a cumprir com o plano curricular definido para a disciplina, mas também que todos os alunos, independentemente da idade e da condição física e motora, assim como das características individuais, tivessem a oportunidade de participar e obter sucesso, elementos que pressupõem um planeamento pedagógico eficaz, tendo em conta a heterogeneidade dos estudantes para a prática da Ginástica. Este contexto é explanado em pormenor no Capítulo dedicado à investigação em contexto escolar.

2. Intervenção

Neste ponto são descritos e apresentados, com recurso a documentos legais e específicos do agrupamento, os conteúdos que balizam o ensino-aprendizagem nos 2º e 3º ciclos do ensino básico e ensino secundário, sendo por último realizada uma reflexão tendo como ideia principal a gestão/organização em contexto escolar.

2.1. Área I - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

No sentido de existir uma visão holística sobre o modelo de organização e gestão do ensino e da aprendizagem, importa compreender a forma como estão estruturadas as unidades orgânicas de ensino da rede pública do Ministério da Educação e os princípios pelos quais se regem.

Relativamente à estruturação destas unidades orgânicas, encontram-se constituídas por agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas e são identificadas com base na Direção de serviços Regional; Distrito; Concelho; Agrupamentos e estabelecimentos de educação e/ou de ensino que os constituem; e Estabelecimentos de ensino não agrupados (Portaria n.º 31, 2018).

Desta forma, fica clarificada a distribuição geográfica dos estabelecimentos de ensino bem como a forma em que estão ou não agrupados.

A portaria acima referida coloca também em foco o regime de autonomia, administração e gestão dos estabelecimentos públicos da educação pré-escolar e dos ensinos básico e secundário (Decreto-Lei n.º 75, 2008), eixos fulcrais que permitem nortear as escolas e os agrupamentos de escolas na sua intervenção. Neste sentido e com o objetivo de estabelecer laços com as estruturas nacionais, existe articulação com a Direção-Geral da Educação, do Ministério da Educação, anterior Ministério da Educação e Ciência, sendo este

(...) organismo responsável pela execução das políticas relativas às componentes pedagógica e didática da educação pré-escolar, dos ensinos básico e secundário e da educação extra - escolar e de apoio técnico à sua formulação, incidindo, sobretudo, nas áreas do desenvolvimento curricular, dos instrumentos de ensino e avaliação e dos apoios e complementos educativos. (Decreto-Lei n.º 75, 2008).

Num âmbito Regional e Local, verifica-se, como não poderia deixar de ser, uma articulação com as Câmaras Municipais e Juntas de Freguesias, organismos essenciais para estabelecer “(...) nas áreas pedagógica, cultural, administrativa, financeira e patrimonial (...)” vínculos que permitam enriquecer de uma forma simbiótica ambas as estruturas (Agrupamento de Escolas N.º 4, 2015, para.2).

Após esta visão Macro sobre a estruturação das unidades orgânicas do ensino, torna-se importante, sobre uma Meso perspectiva, entender como estão estruturados os agrupamentos de escolas ou mesmo as escolas não agrupadas. Assim, e tomando como exemplo o Estágio Pedagógico, objeto de estudo do presente Relatório, identifica-se que a rede escolar no concelho de Évora está organizada em 4 agrupamentos verticais. As duas escolas (EBCV e ESAG) onde a prática de ensino supervisionada se desenvolveu, fazem parte do mesmo agrupamento, o Agrupamento de Escolas nº 4 de Évora. As suas estruturas estão organizadas em: Conselho Geral, Conselho Pedagógico e Conselho Administrativo e por ser um agrupamento de escolas existe também uma Coordenação de Estabelecimentos, Coordenadores de Departamento e Coordenadores dos Diretores de Turma, estas estruturas de coordenação estabelecem as ligações entre os vários estabelecimentos de ensino do respetivo agrupamento¹⁴.

Importa ainda realçar na organização e gestão do ensino e da aprendizagem, a Lei de Bases do Sistema Educativo, onde estão focados os aspetos relacionados com os princípios gerais da educação; a forma como o sistema educativo está organizado; os apoios e complementos educativos; os princípios gerais sobre a formação de educadores e professores e as

¹⁴ <http://ag4evora.edu.pt/site2018/index.php/agrupamento/organizacao-de-estruturas.html>

qualificações necessárias; a gestão dos recursos materiais; a administração, desenvolvimento e avaliação do sistema educativo; e ainda o ensino particular e cooperativo (Lei n.º 46, 1986).

É importante para o Professor Estagiário ter esta compreensão organizacional sobre o ensino pois permite-lhe planear e gerir a sua carreira de docente de forma consolidada. Isto quer dizer que as tomadas de decisão ao longo do seu percurso estarão fundamentadas e no sentido desejado. Importa também sublinhar um dos princípios enunciados na Lei de Bases do Sistema Educativo, Artigo 2.º ponto n.º 4, que refere “(...) *a formação de cidadãos livres, responsáveis, autónomos e solidários e valorizando a dimensão humana do trabalho* (...)” (Lei n.º 46, 1986, p. 3068).

Relativamente aos princípios e valores orientadores dos projetos educativos, para além dos já referidos na Lei de Bases do Sistema Educativo, devem considerar-se os dispostos “(...) *na Declaração Universal dos Direitos do Homem, na Declaração sobre os Direitos da Criança, na Constituição da República Portuguesa* (...) (...) *Nesta perspetiva, foram definidos princípios pedagógicos orientadores, baseados em valores como Responsabilidade, Liberdade, Justiça, Solidariedade, Cooperação e Inclusão.*” (Agrupamento de Escolas N.º 4, 2015, para. 9).

2.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

O 2º ciclo do Ensino Básico representa uma grande mudança na organização curricular dos alunos que transitam do 1.º ciclo. Muitas vezes representa uma adaptação a um novo contexto escolar com todas as exigências que tal acarreta. É também neste período do currículo escolar que a grande maioria dos estudantes entra na fase da pré-adolescência, onde ocorrem intensas alterações físicas. É, portanto, um ciclo de grandes transformações a vários níveis. (Ormslow, Kokko, Villberg, & Kannas, 2016; Roehrs, Maftum, & Zagonel, 2010).

A prática de ensino supervisionada no ensino básico foi realizada numa turma de 6º ano, durante o 1.º período, com o objetivo de acompanhar todo o planeamento, intervenção e avaliação correspondente à unidade didática.

2.1.1.1. Princípios Base

Para ser possível um entendimento da sistematização e organização da Educação Física é fundamental existir um conhecimento das suas políticas de desenvolvimento, neste sentido a Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto definida pelo Poder Central estabelece os princípios e objetivos pelos quais todos os intervenientes, nesta área, se deverão reger (Lei n.º 5, 2007).

As linhas gerais orientadoras do 2º ciclo do Ensino Básico estão definidas no sítio da internet da Direção Geral da Educação onde se pode consultar a organização/gestão curricular e a respetiva matriz curricular do 2º ciclo. Nesta orientação é possível identificar dois níveis de objetivos para a Educação Física, um PRIMEIRO NÍVEL onde são definidos os Objetivos de Ciclo que são mais gerais e abrangentes, onde o foco é o Quadro de Extensão Curricular e os aspetos determinantes para a compreensão do conhecimento, capacidades e atitudes das áreas que nele estão enquadradas. Num SEGUNDO NÍVEL apresentam-se objetivos para o Ano de Curso, estes mais concretos e específicos sendo discutidos e aprovados pelo Conselho de Turma e pelo Grupo de Educação Física (Ministério da Educação, 2013).

Para a implementação dos princípios base acima referidos é fundamental cada Escola realizar os ajustes necessários à sua realidade, assim o Regulamento Específico da disciplina de Educação Física é definido no início do ano letivo para cada escola e terá que ser considerado no planeamento das atividades. A destacar a gestão e utilização dos espaços e equipamentos escolares, e os deveres, obrigações e normas de conduta dos professores, auxiliares educativos e alunos. Neste documento são definidas também as Regras de Funcionamento da Disciplina de Educação Física dentro e fora do pavilhão, bem como nos pátios. Ainda, as normas quando se realizam as rotações de espaços, estão também espelhadas neste documento e possibilitam aos professores uma melhor gestão do tempo útil de aula e também uma melhor organização dos recursos materiais.

2.1.1.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma

O Plano Anual de Turma aprovado pelo Departamento de Educação Física (Anexo V), demonstra uma organização por etapas para os três períodos letivos, onde são definidas as matérias a serem desenvolvidas em cada período assim como o número de aulas que cada período comporta.

De acordo com o Plano Nacional de Educação Física, o Plano de Turma considera cada matéria organizada em blocos sucessivos, para os quais são definidas um número adequado de aulas. Estes blocos de atividades, são muitas vezes considerados em ciclos de atividades, e como contemplado no referido Plano em muitos casos é o mapa de ocupação dos espaços (Anexo II, Anexo III) definido no início do ano letivo que dita a sequência com que as atividades são desenvolvidas, em detrimento das características dos alunos. Desta forma, o professor tem a informação do espaço físico disponível para cada bloco de atividade, variável essencial para poder definir quais as matérias a serem desenvolvidas em cada aula. Este modelo de planeamento foi o eleito para a turma do 2º ciclo do Ensino Básico, sendo que o mapa de rotação dos espaços foi elaborado com base numa periodicidade semanal de rotação (Jacinto et al., 2001).

No que respeita às Matérias Nucleares considera-se: “*Jogos, Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol, Ginástica no Solo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Rítmica, Atletismo, Patinagem, Dança e Luta + Outras (de acordo com os Objectivos Gerais).*” (Jacinto et al., 2001, p. 40). As Matérias Alternativas contemplam nos Jogos Desportivos Coletivos o Corfebol, Hóquei em Campo e o Râguebi; nas Raquetas o Ténis de Mesa; o Judo nos Desportos de Combate; Natação; Tiro Com Arco; o Jogo do Pau Português nos Jogos Tradicionais e Populares; ainda nas Atividades de Exploração da Natureza, o Campismo/Pioneirismo, a Canoagem, o Ciclocrosse e o Cicloturismo, o Montanhismo, a Prancha à Vela e a Vela (Ministério da Educação, 2013).

O Atletismo e a Ginástica foram as matérias transversais aos três períodos letivos, por serem consideradas fundamentais na condição física geral dos alunos e daí a importância em ser dado uma continuidade da sua prática ao longo do ano. No primeiro período existiu uma maior incidência no Atletismo, por existirem provas previstas em que a turma iria participar, como o corta-mato escolar. Este exemplo permite perceber que para além da planificação anual da disciplina, é fundamental enquadrar no plano anual de turma as atividades previstas da Escola e do Grupo de Educação Física.

Os recursos materiais da Escola também condicionam o plano de turma, como exemplo, a patinagem é integrada neste contexto por existirem recursos físicos e materiais necessários à sua prática.

As dinâmicas de grupo e o jogo coletivo na aprendizagem da Educação Física são parte obrigatória e o basquetebol, o andebol e o voleibol foram as atividades enquadradas para cumprir este objetivo, verificou-se, portanto, uma incidência nas matérias nucleares para o ano letivo 2017-2018. Previamente à introdução dos jogos coletivos no programa da disciplina de Educação Física, o Grupo de Educação Física identificou a necessidade de incluir os jogos desportivos como o jogo do mata, o jogo do lixo e o jogo da marcação/desmarcação, por forma a desenvolver noções básicas comuns aos jogos coletivos. A ocupação/distribuição do espaço, desenvolver estratégias em equipa e definir tarefas individuais para cada elemento da equipa são exemplos de aspetos cruciais a serem abordados no domínio destes jogos.

No 1.º período, relativamente aos desportos de combate existiu uma preferência pela luta e foram também realizados os testes de aptidão física, nomeadamente, a aptidão aeróbia, a composição corporal e a aptidão neuromuscular (Faculdade de Motricidade Humana & Direção Geral da Educação, 2017).

Os desportos de raquetas foram incluídos no 2º e 3º período, aqui com especial incidência no badminton. O folclore foi a matéria escolhida das atividades expressivas, já no âmbito das

atividades de exploração da natureza, a orientação foi a eleita. Estas matérias foram programadas para serem desenvolvidas no 3º período.

2.1.1.3. Planeamento

Segundo alguns autores, (Bento, 1987; Quina, 2004), o planeamento pretende recuperar a informação, categorizá-la, organizando-a de acordo com os objetivos e conteúdos programáticos, tendo em conta os recursos humanos, os recursos físicos e materiais, e considerando uma gestão dos recursos temporais.

Assim, a intervenção do Professor Estagiário na Escola depende em grande medida do planeamento curricular, que considera: o Conselho de Turma e as Equipas Pedagógicas, de onde as principais diretrizes são recolhidas; a Direção de Turma, onde os aspetos mais particulares relacionados com as características e condicionantes dos alunos podem ser compreendidas; o Horário escolar, que condiciona a realização de atividades e influencia todos os processos logísticos; e ainda a organização e distribuição dos espaços, que permite estabelecer uma articulação eficiente, entre o professor estagiário e o grupo docente e não docente (Ministério da Educação, 2017).

Uma vez analisado e considerado o planeamento curricular, é possível compreender e interpretar com um olhar mais abrangente, organizado e estruturado, o Plano Anual de Turma, no ponto acima detalhado que surge do resultado de um trabalho cooperativo e interdisciplinar.

Necessário também para um planeamento adequado, como anteriormente referido, é uma organização por etapas, que considere períodos de tempo mais curtos, onde possam ser especificados: os conteúdos; as competências; os conhecimentos e atitudes; as atividades e estratégias a aplicar; os recursos didáticos; e as modalidades de avaliação. O Agrupamento de Escolas nº4 de Évora define então um modelo de Planeamento Trimestral para as unidades didáticas (Anexo IV) com base nestas premissas (Jacinto et al., 2001).

Temos então um Planeamento, que considera um Planeamento Curricular, um Plano Anual de Turma, uma Planificação Trimestral das Unidades Didáticas e ainda os Planos de Aula.

O Plano de Aula deve ser um documento orientador e organizador do Ensino, onde devem estar claros os objetivos definidos, sendo que a sua estrutura pode adquirir variadas formas (Bento, 1987).

A estrutura do Plano de Aula, que adotei é dividida em três fases: a fase inicial, a fase principal e a fase final. Para cada uma destas fases são definidos: a sequência de tarefas / objetivos operacionais; as estratégias de controlo e organização / esquema / critérios de êxito (C.E.).

Assim, o Plano de Aula (Anexo VI) resultou de todo um processo de planeamentos realizados anteriormente. Da estrutura do Plano de Aula escolhida consta: A data em que vai ser realizada a aula; a hora de início e término da aula; a indicação da turma a que se refere; o material necessário à implementação das atividades; a indicação do Professor Titular e se existir, o Orientador; a especificação da matéria nuclear; o nº de alunos inscritos na turma; o(s) espaço(s) onde vai ser realizada a aula; a duração; a função didática proposta; e a definição dos objetivos específicos.

Ainda consta do Plano de Aula, o campo de observações com questões pertinentes que se levantam no decorrer da aula, e um campo de reflexão, onde o professor estagiário deverá realizar uma análise crítica e também sugerir estratégias ou procedimentos para melhorar o funcionamento da aula e o desenvolvimento dos alunos.

2.1.1.4. Avaliação

Pode-se considerar dois tipos de Avaliação Curricular, a Avaliação Interna e a Avaliação externa.

A Avaliação Interna apresenta 3 modalidades: A Avaliação Diagnóstica ou Inicial; A Avaliação Formativa; e a Avaliação Sumativa. A consulta do Anexo IV permite perceber a estruturação destas 3 modalidades de avaliação. Este Anexo é referente à Planificação Trimestral para o Ensino Secundário, no entanto os modelos de Avaliação aprovados pelo Conselho Pedagógico do Agrupamento são comuns ao Ensino Básico, existindo diferenças particularmente nos níveis em que cada matéria é abordada, e conseqüentemente na exigência dos conhecimentos e capacidades.

A Avaliação Diagnóstica ou Inicial será realizada no início do ano letivo e é uma ferramenta essencial na fase de planeamento, pois permite por aferição das informações recolhidas, identificar quais os elementos que devem ser trabalhados no sentido de melhorar o processo de ensino e aprendizagem. Por ser realizada, na maioria dos casos, numa fase inicial de leção da unidade didática, dá possibilidade ao professor de desenvolver estratégias que permitam uma diferenciação pedagógica e uma integração facilitada aos seus alunos. Para a turma de 2º ciclo do Ensino Básico, cada unidade didática foi alvo de uma avaliação inicial sob forma de Observação Direta e através de medição de variáveis que permitiram quantificar

principalmente os conhecimentos e capacidades dos alunos (Decreto-Lei n.º 55, 2018; Despacho normativo n.º 1-F, 2016).

A Avaliação Formativa é considerada como uma das principais modalidades de avaliação, pois possibilita a integração do processo de ensino e de aprendizagem, através do estabelecimento de procedimentos que visam regular de forma contínua e sistemática as estratégias pedagógicas. Para tal são definidas técnicas que permitem avaliar quer os níveis de aptidão física em que se encontram os alunos, em determinado momento do ano letivo, quer o estado de desenvolvimento das capacidades motoras. Assim, através da definição de instrumentos de recolha de informação, o Professor torna-se capaz de analisar e quantificar variáveis e desta forma propor situações práticas de treino, com vista ao desenvolvimento das capacidades dos alunos. Consequentemente é possível criar condições para as próximas etapas de trabalho (Decreto-Lei n.º 55, 2018; Despacho normativo n.º 1-F, 2016; Jacinto et al., 2001). No sentido de concretizar as técnicas nesta modalidade de avaliação, temos: a observação direta; medições de tempos, distâncias, entre outras variáveis; realização de uma avaliação quantitativa ou qualitativa em função da matéria; estabelecimento de critérios de avaliação (realiza/não realiza; insuficiente/suficiente/bom/muito bom; não realiza/realiza com erros/realiza sem dificuldades). No que respeita aos instrumentos de recolha de informação temos como exemplos: registo em ficha própria; ficha de observação - “Check - list”; ficha de observação. Faz parte ainda da Avaliação Formativa a definição dos Objetivos para a Unidade Didática e a divisão por etapas dos conhecimentos e capacidades, ou seja, “1.ª etapa - Desenvolvimento e aprendizagem (de 30 de outubro a 26 de janeiro); 2.ª etapa - Desenvolvimento e aplicação (de 29 de janeiro a 23 de março); 3.ª etapa - Aplicação e consolidação (de 9 de abril a 15 de junho)”. (Agrupamento de Escolas n.º 4 de Évora, 2017, p. 3).

A Avaliação Sumativa no 2º Ciclo do Ensino Básico representa uma apreciação global das aprendizagens assimiladas pelos alunos. Tem como objetivo a classificação e assume um carácter quantitativo, numa escala de 1 a 5 em todas as disciplinas. Cabe ao Diretor de Turma a coordenação de todo o processo avaliativo e informar os Encarregados de Educação acerca do desenvolvimento das aprendizagens do aluno. Esta avaliação acontece no final de cada período e deve ser acompanhada de elementos descritivos que substanciem os aspetos a melhorar ou a consolidar pelos alunos (Decreto-Lei n.º 55, 2018; Despacho normativo n.º 1-F, 2016). Na avaliação são consideradas as seis melhores matérias onde o aluno mostrou proficiência, sendo que cada uma das matérias selecionada tem que pertencer a uma categoria diferente (de A a G) (Jacinto et al., 2001).

Com o propósito de especificar os Objetos de Avaliação, definir parâmetros e estabelecer fatores de ponderação na avaliação da Educação Física, o Agrupamento de Escolas n.º 4 de

Évora, estruturou o documento: “*Critérios específicos de avaliação - Educação Física - 2º ciclo - Ano Letivo 2017-2018*” (Anexo VII). Neste documento pode-se verificar uma ponderação de 65% para os conhecimentos e capacidades específicas de cada matéria, sendo os restantes 35% divididos pela aptidão física, pelo conhecimento de português e utilização das Tecnologias de Informação e Comunicação e ainda pelos comportamentos e atitudes.

A Avaliação Externa compreende as Provas de Avaliação Externa; Provas de Aferição; Ficha Individual do Aluno; Provas Finais de Ciclo; e Classificação Final da Disciplina.

2.1.1.5. *Condução do Ensino*

Quando as fases de planeamento e avaliação estão delineadas e compreendidas, o Professor pode e deve focar-se no modo e forma em que a sua intervenção na aula se vai basear. É aqui que entram as estratégias instrucionais de Condução do Ensino.

Assim a instrução surge como uma das principais ferramentas na intervenção do Professor em contexto de aula e compreende comportamentos verbais e não verbais diretamente ligados aos objetivos da aprendizagem. Neste sentido torna-se essencial adaptar as necessidades dos alunos aos objetivos da aprendizagem, isto significa pegar nos vários dados recolhidos pela avaliação diagnóstica inicial, de onde é possível aferir as mencionadas necessidades e considerá-las no modo e forma com que o Professor se expressa perante os seus alunos. Esta ideia, é a base do conceito de Conhecimento Pedagógico do Conteúdo, onde deve existir uma consideração sobre a matéria de ensino a ser abordada na escolha do tipo de instrução a ser utilizada. Uma das estratégias instrucionais que tem tido maior expressão desde a década de 1980, é o *feedback* pedagógico, considera o comportamento do Professor e a forma como este reage perante as respostas motoras do aluno. É também uma das principais ferramentas pedagógicas que permite potenciar a motivação para a e através da qual os alunos obtêm uma indicação clara e concisa sobre os seus resultados e desempenhos (Pereira, Mesquita, & Graça, 2010).

Verifica-se ainda uma dialética entre estratégias instrucionais diretivas e estratégias instrucionais menos diretivas, onde se observa em primeira instância o confronto entre uma abordagem que privilegia uma prescrição explícita versus uma participação que recorre ao questionamento e á liberdade nas tomadas de decisão e definição de tarefas (Pereira et al., 2010).

O comportamento pedagógico do Professor é alvo de grande reflexão, sendo a gestão do tempo de ensino e de aprendizagem essencial para uma eficaz estruturação e organização da prática desportiva. Neste sentido a qualidade da informação emitida é preponderante no

sucesso do processo de instrução. O modelo de Instrução Direta surge assim no sentido de otimizar o processo de ensino e de aprendizagem, sendo caracterizado por ter uma intervenção centrada no professor, onde deve existir: uma definição clara dos objetivos e conteúdos programáticos; uma incidência sobre as matérias de forma estruturada; esclarecimentos precisos e concisos acerca das matérias; uma criação nos alunos de expectativas positivas; uma supervisão pelo Professor com base em tarefas orientadas; colocação de questões que possibilitem respostas adequadas; *feedbacks* direcionados e realizados tendo em conta a pertinência do momento. Este modelo foi dominante até meados do Século XX, no entanto algumas perspectivas construtivistas vieram levantar outras questões (Pereira et al., 2010).

Surge assim uma reforma no ensino que visa mudar o paradigma existente, e considera o aluno como elemento central no processo, surgindo novos modelos instrucionais no ensino do desporto. Destes novos modelos destaca-se o questionamento devido à sua abordagem mais flexível e adaptativa e com foco na resolução de problemas através de estratégias que promovam o desenvolvimento cognitivo dos alunos. Na sua caracterização, enquanto estratégia instrucional, encontra-se uma promoção da liberdade de tratar os processos com o objetivo de encontrar soluções, privilegiando-se atitudes pró-ativas nos alunos no lugar de atitudes reativas, onde se fomenta a exploração de variadas soluções no sentido de desenvolver uma consciência tática e que leve também ao desenvolvimento positivo e benéfico, no que ao relacionamento afetivo diz respeito, tanto para o Professor como para os alunos. Pretende-se então promover ambientes positivos de aprendizagem em detrimento de comportamentos punitivos (Pereira et al., 2010).

Neste sentido Pereira et al. (2010) refere que “*A necessidade de responsabilizar os praticantes nas tarefas de treino, no sentido de lhes conferir autonomia crescente e de propiciar condições favoráveis à aprendizagem, tem sido uma das temáticas mais em evidência na agenda da investigação.*” (p. 154).

O mesmo autor refere que o *accountability* entende-se como o processo de responsabilização dos “*(...) praticantes nas tarefas de treino, no sentido de lhes conferir autonomia crescente e de propiciar condições favoráveis à aprendizagem (...)*” (p. 154).

Este processo é tomado como um componente crítico no processo de ensino e de aprendizagem onde existem sistemas mais formais ou mais informais. Nos primeiros, não são tidas em conta consequências pelo não cumprimento de objetivos, tarefas ou resultados desejados, já os segundos tomam como essencial a determinação do que se espera que seja alcançado. Balderson e Sharpe (2005) referem que quando os praticantes são responsabilizados por certas tarefas existe a tendência de seguirem as instruções fornecidas

pelo treinador, desta forma são minimizados comportamentos de acomodação e desinteresse, sendo privilegiados por outro lado a partilha, a comunicação e a definição de objetivos individuais ou comuns ao grupo.

Percebe-se assim que os modelos de instrução e os princípios e valores orientadores dos projetos educativos devem ter incidência direta na abordagem que o professor tem para com os alunos e devem estar presentes na condução do ensino realizada pelos professores. Por exemplo, para promover a responsabilidade dos alunos, a atribuição da tarefa de recolha e entrega dos valores no início e no fim da atividade, é realizada de modo a que todos os alunos desempenhem esta tarefa, atribuindo esta função a um aluno diferente em cada aula. No domínio da autonomia várias estratégias foram implementadas pelos professores ao longo do ano letivo, estas estratégias visam dotar os alunos de um sentido crítico sobre as matérias, mas essencialmente definir estratégias para resolução de problemas (Martins, 2017).

Um exemplo destas estratégias é definir um objetivo geral para um exercício em vez de dar a informação aos alunos de todas as tarefas necessárias para cumprir este objetivo. Mais concretamente e como exemplo prático destas medidas, podemos considerar no aquecimento, exercícios em que os alunos têm que adotar posturas mediante indicações do Professor. O Professor ao dar a indicação, por exemplo, para os alunos se colocarem sem os membros inferiores e superiores em contato com o solo, coloca os alunos numa posição de reflexão sobre este objetivo, contrariamente a uma indicação exata da postura a adotar, como por exemplo, deitados de cúbito ventral com elevação dos membros inferiores e membros superiores (barquinho ventral). Outro exemplo de promoção da autonomia e responsabilidade nos alunos, é atribuir a organização, implementação e apresentação de uma atividade desportiva com o devido enquadramento na matéria nuclear ou alternativa da respetiva unidade didática. Neste cenário o aluno passa também a compreender melhor o papel do professor, sendo possível em alguns casos, eliminar alguns comportamentos menos desejados por parte dos alunos.

2.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

O 12.º Ano do ensino secundário, foi o visado para a intervenção do Professor Estagiário no Estágio Pedagógico no que ao 3º ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário diz respeito. A turma foi acompanhada durante o ano letivo 2017-2018, englobando todas as unidades didáticas através de uma prática de ensino supervisionada. Assim sendo, os pontos deste relatório referentes a estes ciclos de estudos terão uma incidência principal no Ensino Secundário.

O Ensino Secundário encontra-se numa fase da progressão académica dos alunos, em que os objetivos profissionais estão em foco, existe uma especial preocupação com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Dos princípios enumerados neste documento destaca-se nesta fase a “Sustentabilidade”, em que a escola assume o papel de formadora de consciência, por forma a criar “(...) *relações de sinergia e simbiose duradouras e seguras entre os sistemas social, económico e tecnológico e o Sistema Terra, de cujo frágil e complexo equilíbrio depende a continuidade histórica da civilização humana.*” Também a “*Adaptabilidade e ousadia*” evidenciam-se no sentido de se entender a importância que a escola deve ter em formar alunos capazes de se adaptarem a novos contextos e novas estruturas (Ministério da Educação, 2017, p. 14).

2.1.2.1. Princípios Base

Muitos dos princípios Base que servem como fundamentos para o 3º Ciclo do Ensino Básico e Secundário, são comuns aos já referidos para o 2º Ciclo do Ensino Básico. No entanto, existem diversas condicionantes que obrigam a que exista um olhar diferenciador e uma visão particular nesta fase da condução dos estudos.

Coloca-se então em perspetiva dois níveis de objetivos estruturantes, os objetivos por áreas e os objetivos por matéria. Esta forma de organizar os processos formativos permite por um lado categorizar a expressão das capacidades e apropriá-las às características da atividade (objetivos por áreas) e por outro lado definir e contextualizar situações práticas que levem ao aperfeiçoamento e ao desenvolvimento de competências específicas (objetivos por matéria).

Os objetivos para o 3º ciclo do Ensino Básico e para o Ensino Secundário podem ser apresentados segundo quatro princípios fundamentais:

- Uma atividade física corretamente motivada, com adequação quer quantiaviva quer qualitativa, com vista a um aperfeiçoamento individual, mas também do grupo e tendo presente o conceito de educação para a saúde;

A Promoção da autonomia, colocando em foco o desenvolvimento de comportamentos que valorizem a responsabilidade, gerar alunos capazes de criar estratégias na resolução de problemas no que respeita à organização das atividades e ao tratamento das matérias;

- A valorização da criatividade, onde o espírito de iniciativa é valorizado e onde se promove os efeitos positivos da atividade no sentido de elevar a qualidade no empenho dos alunos;

- A orientação da sociabilidade, através do trabalho cooperativo entre os alunos, reforçando a competitividade entre equipas, num ambiente positivo de aprendizagem onde o prazer pelas atividades é valorizado (Bom, 2001).

Ainda nos Programas Nacionais de Educação Física para o 3º ciclo do Ensino Básico e para Ensino Secundário estão também visadas as principais finalidades com o respetivo Programa. Entende-se a aptidão física como fundamental para a prática desportiva e nesse sentido a necessidade de desenvolver as capacidades motoras e musculares, procurando aumentar o rendimento energético-funcional e sensorio-motor. A ética e o espírito desportivo assim como a consciência cívica, são valores enaltecidos na busca da preservação das condições de trabalho e da qualidade do ambiente. Dá-se primazia aos aspetos que permitam aperfeiçoar as competências técnicas, táticas, regulamentares e organizativas, nas atividades físicas de preferência dos alunos, onde são consideradas as características e motivações destes. Percebe-se desta forma uma clara diferença para o 2º ciclo do Ensino Básico, onde a formação específica e opcional das matérias é uma realidade que se tem verificado de enorme pertinência no desenvolvimento das capacidades e motivações dos alunos (Jacinto et al., 2001).

Destaca-se ainda dos objetivos comuns a todas as áreas:

Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reacção simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica. (Bom, 2001, p. 12).

No 3º Ciclo do Ensino Básico dá-se continuidade ao tratamento das matérias de forma a englobar toda a «extensão» da educação física, existindo as Matérias Nucleares e as Matérias Alternativas. Nas Matérias Nucleares pretende-se um aperfeiçoamento das competências adquiridas nos ciclos de ensino anteriores e nos casos em que não foram consolidados os conhecimentos e capacidades, ser possível realizar a recuperação dos alunos. “Assim, ao elenco das matérias nucleares, pertencem a Luta, a Patinagem, a Orientação, os Jogos

populares, os Jogos de raqueta e a Dança (...)”. As Matérias Alternativas têm em conta um enquadramento local que visa de acordo com as características e especificidades de cada Escola incluir atividades desportivas alternativas que passem a fazer parte do Plano Anual de Turma desde que existam os recursos necessários a uma prática adequada (Anexo VIII) (Bom, 2001).

Assim, no Ensino Secundário o 10.º ano mantém os objetivos propostos para o final do 3º ciclo do Ensino Básico onde se pretende consolidar as matérias obrigatórias por forma a atingir os níveis de desempenho mais elevados. Neste ano da escolaridade obrigatória é tido em conta que à semelhança do 5.º ano a grande maioria dos alunos realiza a mudança de estabelecimento de ensino, acontecendo também em alguns casos, a junção de alunos de turmas diferentes numa só (Jacinto et al., 2001).

Já por sua vez, nos 11.º e 12.º anos, existe uma mudança na forma que a Educação Física está organizada, onde os alunos passam a ter uma participação ativa nesta organização pois é-lhes atribuída a possibilidade de escolher duas matérias de Desportos Coletivos, optar entre a Ginástica e o Atletismo, escolher uma matéria de Dança e ainda duas matérias das restantes (Anexo VIII) (Jacinto et al., 2001).

2.1.2.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma

À semelhança do Plano Anual de Turma apresentado para o 2º Ciclo do Ensino Básico, o Plano Anual de Turma para o 12.º ano, demonstra uma organização por etapas para os três períodos letivos. Das matérias escolhidas pelos alunos, aquelas onde incidiu a minha intervenção foram o Basquetebol, o Softebol, e a Ginástica de Solo.

Por ter sido jogador federado de Basquetebol desde o Ensino básico ao Ensino Superior, e por ter trabalhado como treinador de Ginástica nos últimos cinco anos, o conhecimento aprofundado destas matérias deu-me uma enorme vantagem na lecionação das mesmas. Das minhas aprendizagens profissionais na área do desporto uma das grandes lições que retirei é que não vale a pena “*queimar*” etapas, e que os fundamentos base de cada matéria não devem ser ultrapassados, sob pena de colocar em risco todo o processo evolutivo dos alunos. Deste modo, existiu no primeiro período a Avaliação Diagnóstica em cada uma destas matérias, onde se concluiu que nesta turma do 12.º ano, a matéria onde os alunos mostravam maiores dificuldades e onde a grande maioria dos alunos se encontravam num nível introdutório era a Ginástica. No Basquetebol a grande maioria dos alunos situavam-se no nível elementar e alguns no nível introdutório. No Softebol a maioria dos alunos situavam-se no nível elementar, resultado de no ano anterior ter sido também uma das matérias eleitas pela turma para constar no Plano Anual de Turma. A matéria de Ginástica inicialmente escolhida

pelos alunos foi a Acrobática, no entanto na avaliação inicial a conclusão foi evidente que a grande maioria dos alunos não atingia um nível introdutório, e após uma reflexão conjunta entre o professor estagiário, o orientador cooperante e os alunos, foi aceite a proposta de introduzir a Ginástica de Solo como forma de desenvolver elementos gímnicos de base que permitissem um desenvolvimento motor adequado aos níveis identificados e ganhar uma consciência espacial, nomeadamente na mudança do referencial espacial onde vários alunos mostraram desconforto. Consequentemente o Plano Anual de Turma seguiu as direções do Plano Nacional de Educação Física no sentido em que os alunos deverão ter mais tempo nas matérias em que mostram maiores dificuldades, e desta forma a Ginástica de Solo foi considerada para fazer parte dos três períodos letivos, e prioritária relativamente às aulas realizadas no Interior, a decisão foi também fundamentada pelo objetivo, de no final do ano letivo, vir a ser realizado um esquema em grupo. O facto de a escola possuir campo de Basquetebol no exterior e o Softebol ser praticado no Espaço E1 (Anexo III) situado também no exterior, permitiu que no sistema de rotação dos espaços as aulas no interior fossem direcionadas para a Ginástica de Solo e restantes matérias escolhidas. Esta gestão dos tempos de aula para cada matéria foi realizada tendo em conta que a turma tinha no horário escolar dois blocos de noventa minutos em cada semana, sendo o espaço atribuído à turma para os dois blocos semanais o mesmo, existindo, portanto, uma rotação semanal do espaço onde a turma realiza as atividades. Desta forma é possível dar continuidade ao longo da semana de uma determinada matéria.

2.1.2.3. Planeamento

Os conceitos anteriormente explanados no Planeamento no 2º Ciclo do Ensino Básico, aplicam-se igualmente ao 3º Ciclo do Ensino Básico e ao Ensino Secundário, nomeadamente a existência de um Planeamento, que considera um Planeamento Curricular, um Plano Anual de Turma, uma Planificação Trimestral das Unidades Didáticas e ainda os Planos de Aula. É Também um ponto comum a existência do Regulamento Específico da Disciplina de Educação Física onde são estabelecidas as regras, normas e condutas dos vários agentes que têm intervenção no ensino da Educação Física.

A grande diferença reside no facto dos alunos terem a possibilidade de participar nas escolhas das matérias a serem lecionadas ao longo do ano letivo. Ou seja, o Plano Anual de Turma, a Planificação Trimestral das Unidades Didáticas e os Planos de Aula são elaborados com base nesta condição. São também considerados os níveis de exigência e competência das matérias e visto serem os últimos ciclos da escolaridade obrigatória existe uma predominância do nível avançado no planeamento das unidades didáticas. As estratégias de comunicação e expressão verbal e não verbal são também ajustadas à faixa etária, assim como os objetivos definidos e as atividades e estratégias a aplicar (Anexo IV - Separador Atividades e estratégias a aplicar).

Ao analisarem-se os objetivos gerais para as áreas obrigatórias e áreas opcionais torna-se com maior clareza a diferenciação para os restantes ciclos de ensino. Nos Jogos Coletivos propõe-se que os alunos para além da cooperação com os colegas e da continuidade no desenvolvimento das técnicas e táticas possam desempenhar a função de árbitro. Nas Matérias que a Ginástica e a Dança englobam, para além da realização e apresentação de esquemas, introduz-se a análise e composição. No Atletismo as provas combinadas passam a fazer parte do planeamento, bem como o desempenho dos alunos no papel de juiz. Os objetivos definidos para as áreas opcionais apresentam a mesma linha de exigência e características das áreas obrigatórias.

Importa também referir que no planeamento das atividades é fundamental incorporar as elações retiradas da avaliação diagnóstica ou inicial, ou seja, mesmo que exista uma planificação da unidade didática considerando um número específico de aulas para cada matéria ao longo dos períodos, cabe ao professor e ao Departamento de Educação Física realizar a análise de quais as matérias onde os alunos têm maior dificuldade e ajustar o planeamento. A aprendizagem concentrada é um exemplo destas estratégias, onde existe continuidade periódica de uma determinada matéria, por forma a consolidar, rever ou recuperar competências.

2.1.2.4. Avaliação

No que confere à Avaliação, nomeadamente a Avaliação Interna, que foi a mais pertinente no estudo da turma, visto não existirem alunos que tivessem que recorrer à avaliação Externa, consideram-se as três modalidades, a Avaliação Diagnóstica ou Inicial, a Avaliação Formativa e a Avaliação Sumativa.

Na Avaliação Diagnóstica ou Inicial importa identificar quais as matérias onde os alunos têm maior dificuldade em atingir os objetivos propostos, quais os alunos que irão necessitar maior acompanhamento no decorrer da aula e conseguir caracterizar as suas principais dificuldades, ainda quais os alunos ou grupos de alunos que revelem dificuldades críticas no desenvolvimento das capacidades motoras (Bom, 2001).

Tomando como exemplo a Avaliação Diagnóstica do Basquetebol da turma de 12.º ano, concluiu-se por observação direta, que mais de metade da turma não consegue realizar vinte dribles seguidos com a mão esquerda, que três quartos dos alunos no lançamento da passada não ajusta a passada nem a mão com que realiza o lançamento em função do lado escolhido

para aproximação ao cesto, e ainda que três quarto da turma não consegue realizar a receção de um passe longo.

Na Avaliação Formativa são consideradas três grandes áreas de avaliação para as unidades didáticas: A - As Atividade Físicas que representam as Matérias Lecionadas; B - A Aptidão Física; C- Os Conhecimentos. Pretende-se ao nível da aptidão física, a realização de uma bateria de testes que possibilitem indicar se os alunos se encontram na Zona Saudável de Aptidão Física. A avaliação é realizada numa perspetiva de continuidade ao longo dos 3 períodos e possui um caráter formativo que em articulação com os processos de planeamento lhe confere uma dimensão dinâmica. “- *Considera-se que cada aluno pode situar-se em relação a cada matéria num dos seguintes níveis: a) não atinge nível introdutório; b) nível introdutório (I); c) nível elementar (E); d) nível avançado (A).*” (Bom, 2001, p. 30).

A Avaliação Sumativa mantém as características apresentadas para o 2º Ciclo do Ensino Básico, no entanto é apresentada numa escala de 0 a 20 valores para o Ensino Secundário, mantendo-se a escala numérica de 1 a 5 para o 3º Ciclo do Ensino Básico. (Decreto-Lei n.º 55, 2018).

As Matérias encontram-se agrupadas por categorias. Para o 3º Ciclo do Ensino Básico agrupam-se da seguinte forma:

Categoria A - Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol; Categoria B - Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Ginástica Acrobática; Categoria C - Atletismo; Categoria D - Patinagem; Categoria E - Dança; Categoria F - Raquetas; Categoria G - Outras (Orientação, Luta, Natação, Ginástica Rítmica, etc.) (Bom, 2001).

Para efeitos de avaliação são escolhidas as sete matérias em que o aluno se evidenciou. Estas matérias são escolhidas de seis ou cinco categorias, em que duas são obrigatoriamente da Categoria A e no caso de serem consideradas apenas cinco categorias devem escolher-se duas matérias da Categoria B para além das duas matérias da Categoria A (Bom, 2001).

Para o Ensino Secundário a Avaliação considera o conjunto das matérias que compõem o currículo: “*2 Jogos Desportivos Colectivos, 1 Ginástica ou Atletismo, 1 Dança e 2 Outras (Raquetas, Combate, Natação, Patinagem, Actividades Exploração Natureza, etc.).*” (Bom, 2001, p. 33).

2.1.2.5. Condução do Ensino

Os modelos conceituais, os instrumentos, as técnicas e estratégias da Condução do Ensino, anteriormente apresentados para o 2º Ciclo do Ensino Básico, são os que igualmente sustentam a Condução do Ensino para o 3º Ciclo do Ensino Básico e para o Ensino Secundário. São ferramentas utilizadas pelos Professores na generalidade dos processos de ensino e aprendizagem e quando corretamente utilizadas no decorrer das aulas e também na elaboração do planeamento, permitem aproximar mais facilmente os alunos de uma aprendizagem de sucesso.

É nesta fase que estão espelhados todos os processos anteriores desde os princípios base, ao planeamento e à avaliação. Isto quer dizer que quando o professor estagiário se encontra no pavilhão ou sala de aula perante os seus alunos e está prestes a iniciar a aula, todos estes processos devem estar a ser considerados.

Tomando como exemplo e dando continuidade à análise da Avaliação Diagnóstica realizada sobre o Basquetebol, resulta que a planificação das aulas seguintes mostra uma preocupação em corrigir ou melhorar o desempenho e as capacidades dos alunos nos pontos críticos identificados. Desta forma não faz sentido que os alunos que conseguiram realizar os exercícios propostos com sucesso, tenham nesta próxima aula uma regressão relativamente aos níveis propostos para a atividade. Isto obriga à compreensão que todos os alunos são diferentes e que é possível estruturar um plano de aula considerando um agrupamento de alunos diferenciado na realização de um mesmo exercício. Por exemplo na situação de drible, foram colocados os alunos que tinham dificuldades em realizar o drible com a mão esquerda num grupo (grupo 1), e os restantes noutra grupo (grupo 2), para o grupo 1 fez sentido renovar o conhecimento sobre a técnica do drible e criar exercícios de drible sem locomoção, já para o grupo 2 o exercício foi realizado em locomoção e com mudanças de direção e sentido. Por outro lado, verificou-se que a grande maioria dos alunos que não conseguiram realizar a receção do passe longo eram do sexo feminino, tendo sido os alunos agrupados na realização deste exercício segundo este critério (sexo). No entanto existe uma preocupação que o Professor deve ter: *“A fixação dos grupos durante períodos de tempo muito alargados não é aconselhável, até pela importância que a variedade de interações assume no desenvolvimento social dos jovens.”* (Jacinto et al., 2001, p. 30).

Verifica-se então e até este momento antes de se dar início à aula uma preocupação em avaliar e posteriormente planear a aula seguinte. No entanto no planeamento da aula terão que ser considerados outros fatores que irão influenciar o sucesso ou não das aprendizagens. Os exercícios estão definidos os objetivos e os critérios de êxito para cada exercício também, no entanto a forma e o modo com que o Professor realiza a comunicação verbal e não verbal com os seus alunos vai ditar os resultados obtidos. Assim, no planeamento, deve ser considerada a disposição e organização dos alunos ou dos grupos, quer na realização dos

exercícios quer nos momentos em que exista necessidade do professor falar com a turma, para que exista uma comunicação eficaz. Uma das primeiras correções que tive de realizar em contexto de aula foi gerir a informação a ser dada antes do início de cada exercício, isto porque inicialmente estavam previstas alterações a alguns exercícios e a forma que estava a ser utilizada para dar essas indicações era a utilização da comunicação verbal no decorrer do exercício. O que se verificou, foi que na grande maioria dos casos, os alunos não conseguiam reter a informação dada, consequência quer do ambiente sonoro existente no pavilhão e também muitas vezes da distância a que se encontravam do Professor. Portanto duas estratégias passaram a ser utilizadas no sentido de resolver este problema, a primeira foi dar a informação sobre a realização do exercício bem como as alterações/variantes do mesmo logo no momento inicial, ficando os alunos logo com toda a informação, a segunda, realizar uma paragem na aula, reagrupar os alunos próximo do professor e dar as novas indicações. Voltando ainda a reforçar a ideia de que os princípios base devem estar espelhados na prática desportiva em contexto de aula, deve existir a preocupação do Professor através do seu Plano de Aula em fomentar a autonomia, a responsabilidade, a cidadania, a saúde e bem-estar entre outros. Isto para dizer que existem várias formas de apresentar o mesmo exercício utilizando estratégias instrucionais mais ou menos diretivas, por exemplo na realização do passe longo no basquetebol, é possível apresentar o exercício indicando exatamente o posicionamento de cada aluno, referindo que a técnica a utilizar para o lançamento é colocar a bola atrás da cabeça com a flexão do braço de lançamento, deslocando atrás o centro de massa através da inclinação do tronco e realizando a aceleração do tronco e braço à frente no momento do lançamento (instrução mais diretiva) ou por outro lado é possível apresentar o exercício indicando que os alunos deverão afastar-se progressivamente aquando da realização de um passe com sucesso (instrução menos diretiva). Esta última estratégia obriga os alunos a questionarem-se qual a melhor forma para atingir o objetivo e a desenvolverem um raciocínio sobre a resolução do problema. Cabe ao professor decidir quais os momentos em que deve aplicar cada uma destas estratégias, a minha experiência em contexto de aula levou-me para adotar estratégias instrucionais mais diretivas nos momentos iniciais de cada matéria, e progressivamente ir abandonando estas estratégias, dando lugar a instruções menos diretivas. Ainda antes do início da aula o professor deve ter em atenção a segurança do espaço e dos equipamentos, e ter o planeamento adequado ao espaço disponível para cada aula, que no caso da ESAG, a distribuição de ocupação dos espaços é realizada de forma rotativa num período semanal (Anexo III).

Percebe-se desta forma que todos estes fatores estão presentes e são considerados antes do professor dar início à aula. A Condução do Ensino foca, portanto, todos estes processos, mas visa também perceber as estratégias utilizadas no decorrer da aula. Neste sentido o *feedback* acaba por ser uma das estratégias mais utilizadas pois permite ao aluno ter no imediato uma indicação clara de como está a realizar a tarefa. Voltando ao exemplo do Basquetebol, no exercício do lançamento na passada, quando os alunos realizavam a aproximação ao cesto

pelo lado direito e utilizavam o pé esquerdo como primeiro apoio na chamada, era dada a indicação no momento que estavam trocados os apoios, e que o primeiro apoio no solo deveria ser o pé direito por forma a que o segundo apoio fosse com o pé esquerdo e seguidamente existisse no momento de impulsão a elevação do joelho direito e consequentemente a projeção da bola ao cesto através da extensão do braço direito. Estas indicações permitem que o aluno faça uma reflexão imediata sobre o exposto e possa logo de seguida tentar realizar os ajustes necessários para uma execução correta do exercício. Outra estratégia instrucional utilizada no decorrer da aula foi o questionamento, principalmente empregue nos Jogos Desportivos Coletivos. No lugar de dar indicações diretas aos alunos sobre erros posicionais ou estratégias incorretas ou mesmo ainda sobre técnicas menos bem aplicadas, recorri ao questionamento dos alunos sobre quais os principais problemas identificados no decorrer do exercício. Desta forma os alunos tornam-se mais envolvidos na atividade aumentando os seus níveis motivacionais e também ficam mais despertos para quais os critérios de êxito de cada exercício. Nota-se especialmente uma melhoria no desempenho do grupo após estas reflexões conjuntas.

De realçar ainda no processo de Condução do Ensino que os alunos devem passar mais tempo nas matérias onde denotam mais dificuldade, a Ginástica foi sem dúvida a matéria onde tal se verificou e consequentemente o planeamento foi ajustado exatamente para ser possível dar mais tempo no domínio desta matéria. Também a transmissão dos conhecimentos é fundamental nesta área, e deseja-se que preferencialmente seja realizada de forma integrada nas aulas de Educação Física ou seja em contexto prático, não quer dizer que não existam momento em sala de aula com este propósito, no entanto pretende-se que sejam minimizadas estas ações (Jacinto et al., 2001).

2.1.3. Reflexão Global sobre a Área I

A Área I foca a Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem, essencialmente nos ciclos a que o presente Estágio Pedagógico diz respeito, o 2º e 3º Ciclo do Ensino Básico e o Ensino Secundário.

Dos Princípios Base importa reter que não são meros fundamentos que constam dos documentos estruturais do ensino, que devem ser considerados em todas as fases do planeamento e mesmo na forma que o professor estagiário intervém no contexto de aula.

O Plano Anual de Turma permite organizar as matérias por etapas ao longo do ano letivo tendo em conta todo o contexto escolar, as indicações do Departamento de Educação Física, e o conjunto de normas e regulamento da própria escola. As várias fases do Planeamento substanciam a ideia que deverá existir um planeamento progressivamente mais detalhado

quanto menor é dimensão de tempo considerada, isto é, um Plano Anual de Turma será mais abrangente e geral no que respeita à definição dos objetivos, uma Planificação Trimestral das Unidades Didáticas, já mais pormenorizados os objetivos e as estratégias a utilizar em cada matéria, e por fim os Planos de Aula com uma definição de objetivos gerais e específicos e uma detalhada descrição das atividades.

Fica perceptível que a Avaliação não é meramente uma ferramenta utilizada para quantificar os resultados dos alunos no final do período (Avaliação Sumativa), mas sim uma ferramenta essencial que estabelece uma relação dinâmica com o Planeamento. Isto significa que as conclusões retiradas dos momentos avaliativos condicionam as fases do planeamento. A Avaliação Diagnóstica permite aferir quais as matérias onde os alunos ou grupos apresentam maiores dificuldades e ajustar por sua vez o Plano Anual de Turma no sentido dos alunos estarem mais tempo em contato com estas matérias. A Avaliação Formativa analisa os domínios da Atividade Física, da Aptidão Física e dos Conhecimentos dos alunos. Permite ao professor estagiário retirar elações nos domínios referidos e através da análise dos dados e da quantificação de variáveis, aferir os níveis de desenvolvimento e capacidades dos alunos, se estes se encontram numa Zona Saudável de Aptidão Física, e ainda o grau de conhecimento que detêm sobre cada matéria. Tais conclusões são fundamentais na definição do próprio Plano de aula, onde condicionam por exemplo, a formação dos grupos, a escolha dos níveis em que cada atividade é realizada e mesmo a intensidade do exercício.

Assim o processo de Condução de Ensino, deixa de ser visto, como o conjunto de estratégias utilizadas pelo professor no decorrer da aula e passa a compreender todos os processos analisados acima. É nesta fase que se materializa a aplicação de todos os conceitos apreendidos, sob formas de instrução mais ou menos diretivas. Das várias estratégias utilizadas destacam-se o *feedback* e o questionamento. Mostraram-se efetivamente estratégias bastante eficazes no que respeita ao desenvolvimento da capacidade de resolução de problemas ou criação de estratégias (questionamento) e também no aumento da motivação dos alunos (*feedback* positivo) bem como facultar uma informação pertinente ao aluno em momento oportuno que permita ao longo da aula melhorar o seu desempenho (*feedback* pedagógico).

2.2. Área II - Participação na Escola

A participação na Escola é apresentada segundo a intervenção do Professor Estagiário no Desporto Escolar e destaca também a Ação de Intervenção na Escola.

2.2.1. Desporto Escolar

O Desporto Escolar surge da necessidade em organizar competições desportivas escolares, que no início consistiam em grandes encontros competitivos de âmbito nacional e rapidamente com o alargamento das próprias competências, dá-se início à participação dos alunos em competições internacionais. Após várias alterações estruturais, é criada a Divisão do Desporto Escolar integrada na Direção-Geral da Educação, onde se considera a Cidadania, a Saúde e o Bem-estar físico como conceitos principais na sua missão¹⁵.

Percebendo-se, na generalidade, a importância que a prática desportiva regular tem na qualidade de vida das pessoas, seria de esperar que uma oferta desportiva escolar de forma gratuita tivesse uma adesão em massa por parte dos estudantes. No entanto, verifica-se uma participação abaixo destas expectativas, estas evidências estão de acordo com o estudo realizado por Vicente et al. (2016), de onde é possível extrapolar que a “*falta de tempo*” aparece como uma das principais razões quer para a não participação dos alunos, quer para o abandono do Desporto Escolar. Ainda acerca do abandono do Desporto Escolar é possível aferir como principais razões, a “*atribuição de maior importância ao estudo que à prática desportiva*” e a “*oferta desportiva da escola não adequada aos alunos*”. Por outro lado, como principais razões pela prática, o “*gosto pela modalidade*” e a “*melhoria da aparência e aptidão física*” são as respostas que a maioria da amostra apresentou.

O Desporto escolar engloba várias modalidades desportivas¹⁶, tendo sido a modalidade eleita para integrar o Estágio Pedagógico, o Ténis de Mesa. Esta modalidade fez parte do meu percurso desportivo enquanto estudante também no domínio do Desporto Escolar, trazendo alguma nostalgia e satisfação nesta escolha. Esta modalidade está regulamentada (Direção-Geral da Educação, 2017) e é uma das modalidades mais praticadas quer na vertente de lazer quer na vertente de competição (Direção-Geral da Educação, 2018). A forma de competição está definida como individual ou por equipas, são disputados um número ímpar de jogos que constituem uma partida e cada partida é jogada até aos onze pontos.

Ficou acordado com o Professor responsável da modalidade, que iria ser realizado um acompanhamento da matéria ao longo do ano letivo através de uma Prática de Ensino Supervisionada, mas que durante o primeiro período a intervenção iria consistir maioritariamente em observação de treino e posteriormente, iniciar a intervenção propriamente dita.

O acompanhamento desta modalidade permitiu-me ter contato com alunos de diferentes ciclos de estudos, tornando-se desta forma uma experiência enriquecedora do ponto de vista

¹⁵ <http://desportoescolar.dge.mec.pt/historia>

¹⁶ <http://desportoescolar.dge.mec.pt/modalidades>

da percepção dos diferentes objetivos e visão que os alunos têm sobre o Desporto Escolar e nomeadamente o Ténis de Mesa. Tal facto promove também o estabelecimento de relações interpessoais, em que os alunos de maior idade, acabam por desempenhar o papel de mentor relativamente aos mais novos.

Os treinos aconteciam às quartas-feiras da parte da tarde, pela razão de a grande maioria dos alunos terem a tarde livre no seu horário escolar. Os treinos tinham duração de duas horas e aconteciam no polivalente, onde as mesas estavam armazenadas. Era necessário antes do início dos treinos realizar o levantamento dos materiais necessários à sua prática, nomeadamente as raquetas e bolas. Verifiquei que relativamente ao material existia uma forte preocupação na sua preservação e acondicionamento, motivada pelo facto de no passado ter existido danos principalmente nas borrachas das raquetas por não existir um cuidado com o contato destas com outras superfícies. Consequentemente foi construído um suporte para transporte e armazenamento das raquetas e bolas, evitando desta forma danos no material. Esta questão é pertinente também a outro nível, no que respeita à aderência das borrachas, o coeficiente de atrito não se mantém o mesmo ao longo da vida útil da raqueta, variáveis como a quantidade de pó existente, irregularidades na superfície, e tempo de utilização, podem reduzir substancialmente a capacidade de aderência das borrachas. Um caso concreto para se perceber a importância das condições técnicas no rendimento desportivo, foi o presenciado numa das fases de competição local, em que um dos alunos utilizou um “*spray*” de um colega supostamente com o objetivo de ganhar aderência nas borrachas da raqueta. Este aluno havia treinado com a mesma raqueta aproximadamente dois meses sem nunca ter aplicado qualquer produto, a consequência verificada, foi um rendimento bastante abaixo do expectável, em grande medida influenciado pela alteração das propriedades físicas da raqueta. Claro está, que muitos outros fatores deverão ser levados em conta nestas relações, no entanto a alteração desta variável provocou além de desajustes na execução técnica, alterações comportamentais, que em momentos de competição não são de todo desejadas.

Como já referido, portanto a minha intervenção além da componente de treino, também incidiu no acompanhamento e apoio organizativo das competições nas várias fases. As aprendizagens nesta área, foram essencialmente, sobre a forma como as competições são organizadas, quais os sistemas de jogo implementados para rapazes e raparigas, as formas classificativas e respetivos apuramentos e ainda sobre critérios de arbitragem.

2.2.2. Ação de Intervenção na Escola

Desde o início do ano letivo, que logo após a Avaliação Diagnóstica das várias matérias, se identificou em vários alunos de diferentes turmas, uma dificuldade em realizarem com

sucesso elementos introdutórios nas matérias da Ginástica. Esta avaliação, levou à reflexão conjunta entre o Professor Estagiário e o Orientador Cooperante sobre qual deveria ser a Ação de Intervenção na Escola. O facto de existir um trabalho de investigação a desenvolver no âmbito do Estágio Pedagógico, levou à decisão que a apresentação dos conceitos e resultados deste trabalho ao Departamento de Educação Física seria um contributo interessante quer para o próprio departamento quer para a Escola. Assim o Trabalho de Investigação apresentado no Capítulo 2 define a Ação de Intervenção na Escola por parte do professor estagiário.

Para além da proposta de intervenção do Professor Estagiário na Escola, a própria Escola promove Ações com vista a promover os seus princípios e valores, a aumentar a sua oferta e a defender os seus objetivos.

O corta-mato escolar do Agrupamento de Escolas nº4 de Évora, foi uma das atividades escolhidas e realizou-se como previsto no PAA, tendo participado as duas turmas (ensino básico e secundário) alvo da intervenção no Estágio Pedagógico. O apoio a esta atividade incidiu na operacionalização da “estação da agulha”, onde a tarefa centrou-se na abertura ou fecho de “baliza” em função da distância a ser percorrida pelos alunos. No final da atividade foi realizada a desmontagem dos equipamentos e estruturas.

No decorrer da prova vários atletas desistiram ainda numa fase inicial da corrida, percebendo-se desde logo uma falta de capacidade de gestão do esforço no exercício aeróbico. Verificou-se também que os melhores resultados obtidos foram provenientes de alunos que praticavam atletismo e triatlo principalmente. Este apuramento foi obtido pela informação direta dos professores dos respetivos alunos.

No âmbito do Projeto de Educação para a Saúde¹⁷ teve lugar a Formação em Educação para a Saúde prevista no Plano de Ação dos Projetos e Clubes do Agrupamento de Escolas nº 4 de Évora¹⁸.

A temática abordada, afetos e educação para a sexualidade, com a subtemática Identidade e Género onde os principais objetivos focaram “(...) *a consciência de ser uma pessoa única no que respeita à sexualidade, à identidade, à expressão de género e à orientação sexual*” (Ministério da Educação - Direção-Geral da Educação; & Direção-Geral da Saúde, 2017, p. 17) e fomentar uma atitude positiva no que à igualdade de género diz respeito. Esta ação foi

¹⁷ <http://www.dge.mec.pt/educacao-para-saude>

¹⁸ http://ag4evora.edu.pt/site2018/images/Documentos_estruturantes/paa17_18/17%20Quadro%209B-%20Plano%20de%20a%C3%A7%C3%A3o%20dos%20Projetos.pdf

preparada para os alunos do Ensino Secundário da ESAG e teve sala cheia, uma temática bastante atual que gerou uma participação bastante ativa por parte dos alunos presentes, onde existiu principalmente respeito pelos professores e formadores presentes, mas também entre os alunos. Existiu também uma aula teórica em sala de aula com a turma de 12.º ano, onde foi realizada uma reflexão sobre esta Ação de Intervenção na Escola.

2.2.3. Reflexão Global sobre a Área II

A Área II apresenta-se com dois pontos essenciais à Participação do Professor Estagiário na Escola, o Desporto Escolar e a Ação de Intervenção na Escola. Estes dois pontos permitem perceber na prática a importância de existir um Projeto Educativo da Escola ou do Agrupamento, e que a definição de um Plano de Ação dos Projetos assume um papel essencial na agregação de alunos em torno de um interesse comum.

A Participação do professor estagiário na Escola é caracterizada pelo envolvimento deste com a comunidade escolar, em que o conhecimento do modo de funcionamento dos diferentes serviços e departamentos, o contacto com docentes e discentes e o envolvimento em projetos da própria escola, vem possibilitar uma experiência mais próxima do que é efetivamente o papel do professor na Escola.

O Desporto Escolar apresenta uma oferta bastante diversificada de modalidades desportivas e permite aos alunos envolverem-se de uma forma recreativa ou competitiva. Os alunos têm a possibilidade de se aperfeiçoar nas modalidades preferidas, e desta forma beneficiar de todas as valências que a atividade desportiva regular tem para oferecer.

As Ações de Intervenção na Escola são momentos em que a partilha é o conceito chave, onde a Escola tem possibilidade de expressar os seus princípios e valores bem como as suas principais preocupações. Também o professor pode assumir o seu papel pedagógico para com o estabelecimento de ensino onde está inserido e contribuir no sentido de tornar a Escola melhor, ou seja, tem a possibilidade de colocar o seu cunho pessoal numa área que a Escola identifica como problemática.

O trabalho de preparação para a elaboração do presente relatório, possibilitou uma pesquisa avançada no domínio das estratégias de intervenção e processos de ensino e aprendizagem. Tal conhecimento teria sido pertinente logo na fase inicial do estágio, pois senti algumas dificuldades relativamente à estruturação da minha intervenção, e à escolha das metodologias a utilizar. Sem dúvida um dos pontos a melhorar, é a realização de uma avaliação diagnóstica mais detalhada, pois verificou-se ser uma ferramenta de extrema importância no planeamento das atividades.

2.3. Área III - Relação com a Comunidade

A Área III destaca a forma com que a Escola ou os Agrupamentos de Escolas se envolvem com a comunidade onde estão inseridas, permitindo também perceber em que situações o Professor Estagiário estabeleceu relações e se envolveu com os agentes pertencentes à comunidade escolar.

2.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma

A intervenção no âmbito da Direção de turma, incidiu sobre a turma de 12.º ano na qual foi realizada a PES. Antes do início do ano letivo realizou-se a primeira reunião do Conselho de Diretores de Turma, no qual foram definidas as linhas orientadoras. O professor titular e Diretor da Turma do 12.º ano, definiu no início do ano letivo o horário de atendimento aos encarregados de educação e realizou-se também a eleição do seu representante (Agrupamento de Escola número 4 de Évora, 2017). Estas reuniões focaram essencialmente esclarecimentos sobre a avaliação dos alunos, aspetos a melhorar no comportamento dentro e fora da aula, materiais necessários à participação nas aulas, informações sobre o funcionamento e horários dos diferentes serviços da escola e também sobre os Projetos Educativos e Serviços de Psicologia e Orientação.

O Tema das avaliações esteve quase sempre na ordem de trabalhos da pasta da Direção de Turma, e por associação a questão das faltas justificadas e injustificadas. O Diretor de Turma enviou carta registada aos encarregados de educação sempre que os alunos se aproximaram de atingirem o número limite de faltas e esclareceu sempre que necessário sobre as medidas disciplinares.

2.3.2. Ação de Integração com o Meio

O Projeto Educativo da Escola ou do Agrupamento de Escolas, para além das Ações que desenvolve no sentido de melhorar as suas competências, estabelece também um Plano de Atividades que contempla várias Ações com o propósito de envolver e estabelecer vínculos com a Comunidade. Estas Ações podem ser de âmbito local, regional, nacional ou mesmo internacional e mais uma vez tornam-se fundamentais no que respeita à partilha de experiências, conhecimentos, metodologias, tradições e costumes. Permite também em alguns casos o estabelecimento de parcerias e protocolos que visam formalizar as relações entre as várias entidades, sob o prisma de prolongar no tempo as Ações ou intercâmbios.

O “*Desporto Com Bicas é Inclusão*” é um projeto da Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiências, com Ações previstas em alguns distritos de Portugal Continental e também nos Arquipélagos, Évora foi um dos distritos escolhidos e a ESAG foi a anfitriã.

Esta Ação pretende criar condições favoráveis à prática desportiva para crianças e jovens com necessidades educativas especiais, através da formação de professores e técnicos que possam ganhar competências nesta área e futuramente desenvolver um trabalho melhor ajustado a este público. Também fomentar a prática desportiva para pessoas com deficiência e captar jovens para se iniciarem na atividade desportiva foi um dos objetivos, e o contexto escolar ao agrupar no seu meio a maioria deste público, foi um dos escolhidos para desenvolver estas Ações.¹⁹

A “*Semana Olímpica ESAG*” é um outro exemplo de abertura à comunidade local procurando envolver todos os jovens do concelho de Évora na prática de várias modalidades Olímpicas. Como o próprio nome indica, é uma Ação promovida pela Escola Secundária Gabriel Pereira, onde nas últimas edições existiu também uma abertura à comunidade nacional, com a participação de equipas de diferentes localidades do país. Esta Ação, “(...) *visa a promoção de hábitos de prática desportiva e estilos de vida saudável, bem a divulgação da oferta formativa da ESAG (em geral) e do Curso Técnico de Apoio à Gestão Desportiva (em particular).*” (Escola Secundária André de Gouveia, 2018, para. 3)

2.3.3. Estudo de Turma

A Turma do 6.º Ano era composta por 22 alunos, dos quais 12 eram rapazes e 10 raparigas. A turma apresentava uma média de idades de 11,91 anos, uma média de peso de 41,18 kg, e uma média de altura de 1,55m. Relativamente ao Índice de Massa Corporal (IMC) as raparigas apresentavam uma média de 18,07 (Kg/m²) e os rapazes de 16,31 (Kg/m²). Estes dados cruzados com as curvas de crescimento da Direção-Geral da Saúde (DGS) (anexo XIII), dão-nos a ideia que as médias da turma se encontram dentro dos valores saudáveis de referência. Foi possível ainda aferir que existiam 3 raparigas com excesso de peso e também dois rapazes, mas nenhum caso de obesidade. Esta turma apresentava uma grande motivação para a prática desportiva, sendo que a maioria praticava ou tinha praticado desporto fora do contexto escolar. Tinha um aluno repetente que até ao momento da finalização da unidade didática se mostrou sempre empenhado e com um comportamento sempre correto na sala de aula. Esta turma era no geral bastante faladora, assim como a maioria das turmas de 2º Ciclo do Ensino Básico, sendo por vezes difícil que todos estivessem com atenção ao mesmo tempo, para que a informação ou explicação não tivesse que ser repetida várias vezes.

¹⁹ <http://fpdd.org/desporto-com-bicas-e-inclusao/>

Relativamente à turma de 12.º Ano, era representada por 19 alunos dos quais apenas 3 rapazes. Apresentava uma média de idades de 17,20 anos, uma média de peso de 56,86 kg e uma média de altura de 1,62m. Correlacionando os dados, com as curvas de crescimento da DGS, também esta turma se encontrava dentro dos valores saudáveis de referência. No entanto esta turma tinha 2 alunos que relativamente ao peso se encontravam perto do percentil 95 (anexo XIII) e um dos alunos apresentava mesmo um peso acima do percentil 95, sendo claramente um caso de obesidade. Esta era uma turma que escolheu para desenvolvimento dos seus estudos a área de humanidades, e constatou-se que mais de metade dos seus alunos não apresentava satisfação na prática de qualquer atividade desportiva. A música parecia ser um dos pontos que conseguia envolver a maioria dos seus alunos em torno de um objetivo comum.

2.3.4. Reflexão Global sobre a Área III

As Escolas como já referido, não são estruturas estanques, que dependem de si só para funcionar, são unidades orgânicas que estabelecem relações com outras entidades no sentido de melhorar o seu próprio funcionamento, mas também de enriquecer o meio em que estão inseridas. Quando se fala em comunidade, percebe-se que estamos a falar essencialmente de pessoas, pessoas estas que desempenham diferentes papéis, que têm o aspeto comum de estabelecerem de algum modo relações com o professor, assim a Direção de Turma permite o contato com os encarregados de educação e colegas de departamento, as Ações de Integração com o Meio o contato com pessoas das mais variadas comunidades e contextos, A Turma o contato direto com os Alunos; Colegas; Direção; Conselhos e Departamentos; Funcionários, Assistentes Operacionais e Administrativos.

Nesta Área os conceitos de Escola Inclusiva e Desporto para todos nunca foram tão explícitos e significantes, também as noções de trabalho cooperativo, de transdisciplinaridade e de dinâmicas de grupo, tornam-se evidentes perante a envolvimento de toda a Intervenção.

O Estudo de turma verificou-se uma ferramenta bastante importante no planeamento e avaliação das matérias, no entanto senti no final do estágio a necessidade de ter uma ficha de registo individual dos alunos com observações relativamente às características de cada um.

3. Reflexão Final

O entendimento da organização e gestão do Ensino e da aprendizagem no seu todo, permitiu ter uma estruturação mental sobre as diferentes áreas em que o Professor realiza a sua intervenção, facto este que facilitou em grande medida o envolvimento com todo o contexto

escolar. O Professor é sem dúvida um elemento de ligação muito importante com os vários agentes escolares. No entanto esta missão trás como consequência acrescida uma responsabilidade muito grande, a de educar os futuros profissionais desta geração. Este processo de educação está longe de ser simples e fácil, pois as variáveis em causa são muitas, assim cabe ao Professor conseguir mapear a informação importante na resolução de um problema específico, mas também adotar estratégias que antecipem o seu surgimento.

O contato com os mais variados grupos de pessoas quer da comunidade escolar quer da comunidade envolvente à Escola, torna substancialmente mais enriquecedora a experiência do professor estagiário. Todos os indivíduos têm a capacidade de nos “tocar” de uma forma ou de outra, no entanto espera-se que pela positiva, como professores em vias de iniciar o seu percurso na docência, esperamos também poder “tocar” da mesma forma todos os que conosco se relacionam, claro está, principalmente os alunos, foco de toda a nossa Intervenção, mas também os colegas, pais, funcionários, entre muitos outros, na esperança de conseguir modificar comportamentos, gerar discussão, partilhar ideias, enfim tornar um mundo melhor.

Capítulo 2 - Investigação E Inovação Pedagógica

1. Introdução

O Trabalho de investigação e inovação pedagógica de acordo com as indicações e orientações dos coordenadores e orientadores de Estágio, deve focar-se numa problemática real da Escola. Neste sentido, foi identificado por observação direta durante as aulas do Ensino Básico e Secundário, que vários alunos mostravam dificuldades em executar exercícios elementares de Ginástica, tornando muito difícil seguir os Programas Nacionais de Educação Física (Básico e Secundário), assim como as orientações do Planeamento Anual de Educação Física do Agrupamento de Escolas nº 4 de Évora no que respeita à Ginástica.

A introdução da Ginástica acontece no 1º Ciclo do Ensino Básico, no entanto tem uma expressão mais significativa do 3.º ao 8.º ano. É neste período que o desenvolvimento motor e as características morfológicas permitem aos alunos ter um desempenho de nível mais elevado e aprender elementos mais complexos nesta matéria (Ministério da Educação, 2013; Werner, Williams, & Hall, 2012).

De acordo com o Programa Nacional de Educação Física para o 2º Ciclo do Ensino Básico, a sistematização da Ginástica aparece com um enquadramento em Ginástica de solo, Ginástica de Aparelhos e Ginástica Rítmica com introdução de um aparelho no 5.º ano e introdução de um outro aparelho no 6.º ano.

No 3º Ciclo a Ginástica mantém-se como matéria nuclear, a Ginástica de solo é apresentada num nível avançado, a Ginástica de Aparelhos num nível elementar e avançado e é dada a introdução à Ginástica Acrobática.

Já no Ensino Secundário, no que respeita ao 10.º ano existe a mesma abordagem verificada no 3º Ciclo, no entanto para o 11.º e 12.º ano admite-se a escolha pelos alunos nas matérias em que se desejem aperfeiçoar, sendo a escolha entre uma matéria do Atletismo ou uma matéria da Ginástica. Se a escolha recair sobre a Ginástica, temos a Ginástica de Solo, de Aparelhos e Acrobática num nível avançado e a Ginástica Rítmica num nível introdutório, elementar ou avançado em função das características da turma.

O facto de a turma do Ensino Básico ter sido acompanhada apenas no primeiro período e a turma do Ensino Secundário ao longo do ano letivo, levou a que o trabalho de investigação tivesse um maior nível de desenvolvimento na turma do Ensino Secundário. Uma das matérias opcionais da turma foi a Ginástica acrobática e um dos objetivos propostos pelo orientador cooperante foi a elaboração de um esquema de grupo para apresentação no final do ano letivo. No entanto, o diagnóstico inicial realizado em conjunto com o orientador cooperante, foi conclusivo das dificuldades sentidas por parte dos alunos e após uma reflexão conjunta sentiu-se a necessidade de desenvolver a Ginástica de Solo como forma de criar bases de preparação para a apresentação final.

Assim, fez-se sentir a necessidade de voltar atrás na abordagem à Ginástica de Solo e criar etapas de evolução que permitissem aos alunos com maior dificuldade, executar e consolidar os elementos gímnicos mais simples assim como aos alunos que já haviam adquirido as competências do Nível Introdutório, criar adaptações que possibilitem atingir outros níveis de especialização.

Para entender a dimensão e características deste problema foi estruturado o presente trabalho de investigação com a seguinte temática: **O Ensino da Ginástica com Recurso a Progressões Gímnicas**. Esta intervenção tem como objetivo compreender as dificuldades e barreiras que possam impedir os alunos de realizar as matérias previstas nos Programas Nacionais de Educação Física no que a Ginástica respeita, bem como procurar assim ajuda-los a ultrapassar barreiras, quer do ponto de vista físico, técnico e psicológico, mas também servir como base

para futuras intervenções dos Professores de Educação Física na área da Ginástica, em especial dos que possam sentir mais dificuldades na abordagem à modalidade.

É assim necessário um melhor entendimento do conceito de progressão. De acordo com o estudo apresentado por Aleixo (2010) dos vários conceitos de progressão referenciados destacam-se para o presente trabalho os dois abaixo:

“A manipulação da complexidade das tarefas é sustentada pela estruturação de progressões, devendo obedecer à organização dos conteúdos, baseada na passagem do simples para o complexo, do fácil para o difícil e do conhecido para o desconhecido” (Mesquita & Graça, 2009, p.53).

Ainda no estudo realizado por Aleixo (2010) o conceito de progressão no contexto das atividades desportivas representa a programação de um conjunto de tarefas ou exercícios que, gradualmente, se aproximam da tarefa final.

Assim deu-se início à desconstrução dos elementos da Ginástica de Solo, tendo sido considerados para o presente estudo, o rolamento à frente, a roda e o apoio facial invertido (pino). Com o objetivo de criar situações facilitadoras de aprendizagem foram definidas as seguintes progressões:

Para o rolamento à frente:

- Da posição inicial de cócoras (da posição de pé, flexão dos membros inferiores até a bacia estar o mais perto possível dos calcanhares), apoiar as mãos no solo perto dos membros inferiores, elevar e baixar a bacia sem alterar a colocação dos pés e mãos, no momento em que existe a elevação da bacia o olhar deverá estar no peito.

- Plano Inclinado, com utilização de colchão de quedas de baixa densidade e ainda um plano elevado relativamente ao colchão de quedas onde o aluno inicia o movimento. Iniciar o movimento com ajuda do professor sendo uma mão colocada no pescoço do aluno e a outra no membro superior do lado mais perto ao professor.

- Colchão de quedas não inclinado (horizontal), aluno inicia o rolamento por forma a terminar com o apoio dos membros inferiores no solo (fora, portanto, do colchão de quedas). Preocupação em definir a posição correta em que o aluno inicia o movimento, vai depender da altura deste.

- Realização do rolamento à frente em plano ligeiramente inclinado e nesta fase já em tapete de ginástica.

Para a Roda:

- Utilização de banco sueco para exercícios de transposição do mesmo, apenas as mãos em apoio no banco e sem alteração dos apoios realizar a transposição do banco sueco através da impulsão dos membros inferiores e mantendo a extensão dos membros superiores.

- O mesmo exercício apresentado acima, mas terminando com apoio dos membros inferiores no solo a dois tempos, isto é, primeiro é colocado o apoio da perna livre e que é o primeiro a transpor o banco, e só depois é colocado o segundo apoio, que corresponde à perna de impulsão.

- Realização do elemento em plano elevado, ou seja, o plano em que termina o movimento é inferior ao plano que este foi iniciado. Mais uma vez deve existir uma preocupação em definir a distância relativamente à extremidade do plano elevado em que o aluno inicia o movimento, por forma ao apoio dos membros superiores ser próximo do seu limite e o apoio dos membros inferiores seja realizado no plano inferior.

- Realização do elemento em plano ligeiramente inclinado.

Para o Apoio Facial Invertido (pino):

- Com recurso à cabeça do plinto ou a caixas adicionais do mesmo (dependendo da altura dos alunos), posição inicial deitado decúbito ventral apenas com os membros inferiores apoiados no plinto, realizar ângulo de noventa graus entre tronco e membros inferiores, membros superiores em extensão com apoio de mãos no solo. Realizar a elevação de membro inferior em extensão alternadamente.

- O mesmo exercício descrito acima, com o objetivo de após a elevação do primeiro membro inferior, juntar o segundo de modo a que fiquem ambos em elevação e unidos em extensão. Seguidamente volta à posição inicial cada membro inferior de forma alternada.

- Próximo do espaldar deitado decúbito ventral, apoio dos pés nos banzos respetivos em função da distância entre o apoio das mãos e o espaldar. O objetivo é ir aproximando as mãos do espaldar ao mesmo tempo que os pés são deslocados sucessivamente para o banzo acima.

Tal mantendo sempre a extensão dos membros superiores e tentando reduzir ao máximo o ângulo entre tronco e membros inferiores. Este exercício deve ser realizado sobre colchão de quedas encostado ao espaldar sempre que existam dúvidas sobre a capacidade de os alunos manterem a extensão dos braços.

1.1. Questão de partida

A questão de partida pretende orientar e delimitar o tema principal em estudo, concedendo-lhe uma direção e uniformidade entre os factos e as ideias (Coutinho, 2015). Neste sentido, a presente investigação insere-se na área científica da Pedagogia da Educação, em contexto da disciplina de Educação Física, focando-se especificamente no ensino da Ginástica em ambiente escolar. Por conseguinte, foi formulada a seguinte questão de partida:

- Em que medida os estudantes beneficiam do ensino da Ginástica com recurso a progressões?

1.2. Objetivos

Assim, e por forma a responder à questão inicialmente formulada, foram criados os seguintes objetivos:

- Identificar a média de horas semanal de prática desportiva dos alunos;
- Avaliar o conhecimento e a empatia dos alunos, relativamente à prática da Ginástica em contexto escolar;
- Aferir os níveis de (in)satisfação acerca da prática da Ginástica;
- Conhecer a evolução do desempenho da prática da Ginástica, perante a perceção dos alunos;
- Enunciar, segundo a opinião dos alunos, as estratégias que o Professor deve adotar no ensino da Ginástica.

2. Método

Em primeira instância, pretende-se situar a área da Educação como um setor particular da atividade humana, a qual nos conduz para uma realidade transdisciplinar, relacionando diferentes contextos e áreas de interação social. Neste sentido, a seleção de um determinado paradigma na construção do conhecimento implica uma reflexão acerca da questão inicial e do desenho de investigação que é proposto desenvolver, pressupostos que devem estar em sinergia com as diferentes correntes do pensamento científico (Afonso, 2014).

Assim, a presente investigação foi desenvolvida com recurso à metodologia mista (mixed methodology), pretendendo-se criar, no decorrer do processo de pesquisa, sinergias entre os elementos teóricos, práticos e a ciência. Efetivamente, pretende-se combinar as técnicas e as ferramentas de recolhas de dados com os métodos quantitativo e qualitativo (Coutinho, 2015), sendo este estudo realizado maioritariamente com enfoque no método explicativo.

Vários autores (Coutinho, 2015; Garcia, 2017; Shabani Varaki, Floden, & Javidi Kalatehjafarabadi, 2015) referem que a coexistência de ambos os métodos, no mesmo estudo, possibilita um aprofundamento das questões que se propõem a descobrir. No mesmo sentido, Taguchi (2018) refere que a utilização dos dois métodos facilita, ainda, a caracterização de padrões de eficácia observados em ambiente prático. Todavia, é importante referir que, no decorrer do presente relatório, os métodos qualitativos e quantitativos combinam-se com as diferentes ferramentas de recolha de dados, estando, por isso, afastada a possibilidade de um confronto epistemológico entre os dois paradigmas (Coutinho, 2015).

Através da Figura 1 é apresentado o desenho metodológico utilizado no presente trabalho.

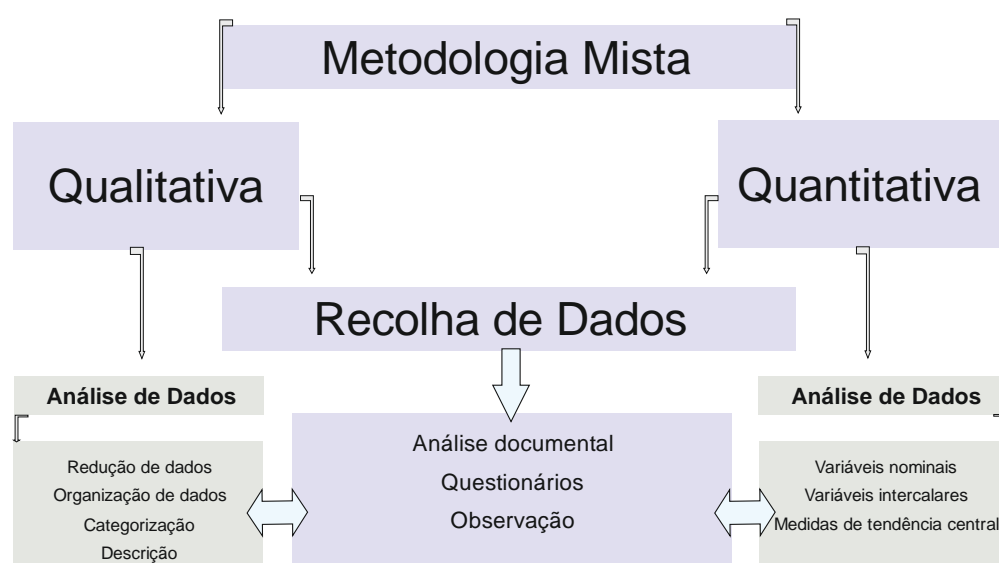


Figura 1. Desenho metodológico.

De acordo com o propósito acima referido, e porque o presente estudo reflete diferentes momentos e ambientes decorrentes da atividade do Professor Estagiário de Educação Física, optou-se por um desenho de investigação-ação, o qual pretende responder às questões e aos objetivos inicialmente formulados, elementos que consubstanciam a coerência interna da presente investigação.

A investigação-ação possibilita que o Professor realize uma pesquisa rigorosa, baseando-se em elementos teóricos e dados recolhidos, permitindo a auto-reflexão das atividades praticadas em contextos sociais, ou seja, a investigação-ação permite que o investigador realize de forma sistemática a reflexão acerca das suas atividades, concretizando-a em múltiplas formas do conhecimento (Coutinho, 2015; Luttenberg, Meijer, & Oolbekkink-Marchand, 2017).

No mesmo sentido, Afonso (2014) acrescenta que a investigação-ação procura compreender uma determinada situação social, objetivando, após a intervenção, a sua melhoria interna. O mesmo autor refere ainda que esta estratégia de investigação permite uma abordagem inovadora nas práticas educacionais, colocando os professores, concomitantemente, como atores e investigadores.

Deste modo, a investigação-ação interliga-se com os diferentes métodos, que através da ação objetivam a mudança e com recurso à investigação contribuem para a compreensão de diferentes fenómenos. Diferentes autores (Cohen & Manion, 1994; Cortesão, 1998; Coutinho, 2015) caracterizam a investigação-ação através de quatro elementos: a) *situacional* - que objetiva o conhecimento acerca de um problema identificado numa determinada conjuntura social; b) *interventiva* - porque produz alterações oriundas da intervenção; c) *participativa* - na medida em que todos os intervenientes (investigador e participantes) têm uma intervenção no decorrer da investigação; d) *autoavaliativa* - porque a intervenção decorre num ambiente de avaliação sistemática, objetivando a produção de conhecimento e alterações comportamentais na prática.

Portanto, pretende-se, através da investigação-ação, construir um ambiente colaborativo, onde a teoria, a prática orientada para a partilha de experiências e a orientação pedagógica promovem, por um lado, uma participação alargada e, por outro, a aquisição de conhecimento, elementos que substanciam o papel da Escola e do Professor (Coutinho, 2015; Mesquita-pires, 2010).

O plano de investigação, decorrente da atividade de Estágio, pode ser observado através da Figura 2.



Figura 2. Plano de investigação.

2.1. Amostra

A amostragem consiste no processo de seleção dos indivíduos participantes num estudo, sendo que, na maioria das investigações, é impossível considerar todos os indivíduos. Ou seja, quando as amostras têm uma dimensão muito grande, em muito dos casos, existe a necessidade de delimitar os indivíduos que participam no estudo e aqueles que se excluem (Coutinho, 2015; Gil, 2008).

Desta forma, é necessário que o investigador tenha informação relevante acerca dos critérios a seguir na seleção da amostra, nomeadamente o significado do conceito de universo de população²⁰ e de amostragem²¹, assim como, o conhecimento das leis da estatística, o que lhe confere validade científica (Gil, 2008). Relativamente ao tipo, Gil (2008) refere que existem dois grupos de amostragem: a probabilística, que se baseia na matemática, permitindo determinar se um indivíduo retirado da população cumpre os critérios de pertencer à amostra e a não probabilística, a qual não tem fundamentação da estatística, ficando exclusivamente ao critério do investigador. No seio dos grupos descritos acima encontram-se diferentes tipos

²⁰ O termo universo / população é definido por um conjunto de elementos com traços e características idênticas, que caracterizam o número total de indivíduos pertencentes a um determinado lugar (Gil, 2008).

²¹ A amostra representa um subconjunto de indivíduos, retirados do universo da população (Gil, 2008).

de amostragem²² (Gil, 2008), tendo sido decidido, para o presente relatório, utilizar uma amostragem denominada de criterial. Este método consiste na seleção de segmentos, retirados da população total, tendo como base um critério bem definido (Coutinho, 2015).

Desta forma, para a presente pesquisa, foram selecionadas duas turmas, da população total, para aplicar o questionário e uma turma para o ensaio prático no ensino da Ginástica. A delimitação da amostra teve como critério as turmas acompanhadas pelo Professor Estagiário, no decorrer do Estágio (Coutinho, 2015; Gil, 2008).

As duas turmas perfizeram o total da amostra (36 alunos), sendo 22 alunos da turma de 6.º Ano e 14 alunos da turma de 12.º Ano. Da turma de 12.º Ano constituída por 19 alunos, 5 alunos não preencheram o questionário, sendo 3 destes alunos, do sexo masculinos, ou seja, a turma de 12.º Ano no presente estudo tem uma representação totalmente feminina.

2.2. Ferramentas de recolha de dados

Tendo como princípio os elementos que caracterizam as diferentes epistemologias e metodologias de investigação, são encontrados diversos instrumentos que frequentemente se utilizam nos estudos educacionais, todavia, a sua seleção deve estar de acordo com as questões que se pretendem desenvolver (Afonso, 2014).

Assim, no presente relatório, as ferramentas de recolha de dados foram selecionadas no decorrer dos Estágios, tendo como princípio orientador os contextos e a especificidade dos dados a recolher, assim como as ações propostas pelo Professor e as atividades desenvolvidas pelos alunos, pretendendo-se realizar uma análise precisa e profunda do contexto em estudo (Coutinho, 2015; Quivy & Campenhoudt, 1992).

2.2.1. Análise Documental

A análise documental teve início com a definição do problema e decorreu de forma transversal em todas as etapas do presente trabalho de investigação. O principal objetivo, numa primeira instância, foi recuperar informação específica acerca dos alunos e num segundo momento, a informação recuperada permitiu fundamentar as práticas desenvolvidas em contexto de Estágio e validar a informação comunicada aquando da apresentação e discussão dos resultados aferidos (Correia & Mesquita, 2014; Coutinho, 2015; Gil, 2008).

²² Amostragem aleatória simples, amostragem sistemática, amostragem estratificada, amostragem por conglomerados, amostragem por etapas, amostragem por acessibilidade ou por conveniência, amostragem por tipicidade ou intencional e amostragem por cotas.

Relativamente à tipologia dos recursos, foram mapeadas fontes de informação primárias (e.g., artigos originais, teses, dissertações...), secundárias (e.g., artigos de revisão, monografias, publicações institucionais...) (Correia & Mesquita, 2014; Coutinho, 2015).

Uma vez selecionadas as fontes de informação, é importante avaliar também o conteúdo informacional, o que, para o presente relatório, foi mapeado com diferentes descritores, em língua portuguesa e inglesa (Correia & Mesquita, 2014).

2.2.2. Observação

A observação constitui-se como um elemento determinante para a pesquisa, sendo transversal a todos os momentos de investigação. Todavia, é na fase da recolha de dados que o investigador a utiliza, em concomitância com as outras ferramentas ou de forma separada (Quivy & Campenhoudt, 1992). Afonso (2014) atribui validade e fiabilidade aos dados apurados através desta técnica, já que, a informação obtida não é influenciada pelas opiniões dos atores, reduzindo, pois, os elementos subjetivos inerentes à investigação (Quivy & Campenhoudt, 1992).

Relativamente aos dados apurados, no decorrer dos Estágios, utilizou-se a forma de registo escrito e de imagem, ou seja, a partir da observação e decorrente das gravações ou das notas retiradas em enquadramento prático, que desta forma, permitiram explorar o contexto formal e informal experienciado pelos alunos na sala de aula, realizaram-se procedimentos de anotação em fichas e grelhas.

Neste sentido, importa ainda referir que as fichas de observação consistiram na sistematização de diferentes aspetos, por exemplo, na avaliação de itens técnicos e psicológicos (destreza e pró-atividade) aquando da realização dos exercícios.

2.2.3. Questionário

Os questionários consistem na exposição de questões a um universo de indivíduos, os quais constituem a amostra. Segundo os autores Quivy e Campenhoudt (1992), os questionários apresentam-se de forma direta²³ e indireta²⁴, considerando-se o primeira pouco confiável, pois, as questões, na sua generalidade, podem sofrer interpretações distintas e deturpadas perante o objetivo principal da questão, sendo também observados índices elevados de abstenção aquando do preenchimento das questões.

²³ Quando o inquirido tem a responsabilidade de obter todas as informações úteis.

²⁴ Quando o inquirido completa a informação a partir de hipóteses fornecidas.

Um dos principais objetivos da escolha dos questionários é poder chegar a um universo de indivíduos abrangente, tendo como foco aferir informação detalhada acerca de um tema (Afonso, 2014; Coutinho, 2015). Esta forma de recolha de dados pode ser orientada para recuperar informação avaliativa, incidindo sobre o conhecimento dos indivíduos acerca de um tema; informação de valores ou de preferência, em que os inquiridos descrevem os elementos de preferência tendo como visão a sua perceção; informação baseada em atitudes e convicções, as quais também se baseiam em crenças e valores pessoais (Afonso, 2014).

O questionário realizado neste estudo divide-se em quatro eixos: a) caracterização da amostra (questões 1 à 5); b) perfil do estudante como praticante da modalidade de Ginástica (questões 6 à 14); c) avaliação / conhecimento do estudante acerca da modalidade de Ginástica (questões 15 à 17); d) avaliação da estratégia utilizada pelo Professor no ensino da Ginástica / Sugestão de estratégias por parte dos alunos (questões 18 e 19).

Para a seleção e formulação das questões, foram realizadas leituras transversais ao tema e aos princípios metodológicos a seguir na construção desta ferramenta de recolha de dados. Importa ainda referir, que as questões pertencentes ao eixo c), área da avaliação / conhecimento do estudante acerca da modalidade de Ginástica, as questões foram adaptadas do estudo realizado por Aleixo (2010).

O questionário foi realizado durante os meses de maio a junho, tendo sido submetido à avaliação e posteriormente validado por um Professor de Educação Física e um Professor Doutor na área das Ciências do Desporto. Foi ainda realizado um pré-teste, durante o mês de maio, tendo sido identificados campos onde a ambiguidade das questões dificultava, em alguns casos, uma resposta direcionada ao que era pedido. Neste sentido, foram realizadas alterações em conformidade com os constrangimentos identificados. Os questionários foram distribuídos e posteriormente recolhidos na primeira quinzena de junho.

2.3. Procedimentos

O trabalho de investigação iniciou-se com a definição de um problema que fosse pertinente para a Escola e procurando que os resultados apurados no final do trabalho trouxessem uma mais valia para a Escola em questão.

O assunto relativo à definição do problema foi exposto ao Orientador e ao Orientador Cooperante do Estágio Pedagógico no sentido de obter aprovação sobre a pertinência do estudo e dar seguimento à ordem de trabalhos.

Como o Problema identificado estava relacionado com uma matéria comum (Ginástica) aos dois Ciclos de Ensino acompanhados pelo Professor Estagiário, o passo seguinte foi dar continuidade ao Diagnóstico Inicial, por forma a entender de forma mais pormenorizada o problema. Tal foi conseguido por observação direta e registos, onde foram definidos para as duas turmas três elementos base de Ginástica de solo como foco principal da avaliação, o rolamento à frente, o apoio facial invertido (pino) e a roda.

Seguidamente foi necessário estabelecer um conjunto de exercícios simplificados para os elementos atrás indicados, com o objetivo de atingir com sucesso mais à frente a realização dos elementos finais. Foram então definidas as progressões para cada um dos três elementos.

As progressões foram aplicadas no contexto de aula ao longo do ano letivo, principalmente na turma de 12.º Ano, tendo sido realizada uma avaliação inicial (prévia à aplicação das progressões) e final sobre o nível de execução nos 3 elementos da Ginástica de solo considerados no presente estudo (rolamento à frente, a roda e o apoio facial invertido (pino)). A tabela abaixo mostra os resultados dos dois momentos de avaliação.

Tabela 1. Avaliação Inicial e Final dos alunos sobre a execução dos elementos da Ginástica.

Avaliação Inicial (nº de alunos)

Elemento	Rolamento à frente	Roda	Apoio facial invertido
Critério utilizado			
Não realiza	5	8	10
Realiza com erros	8	7	6
Realiza sem dificuldade	6	4	3

Avaliação Final (nº de alunos)

Elemento	Rolamento à frente	Roda	Apoio facial invertido
Critério utilizado			
Não realiza	1	5	6
Realiza com erros	8	8	10
Realiza sem dificuldade	10	6	3

Os procedimentos atrás enunciados possibilitam uma avaliação relativamente à capacidade de execução dos elementos, no entanto, em alguns casos percebeu-se que a dimensão do problema era outra e surgiu, portanto, a necessidade de desenvolvimento de um questionário que mostrasse que outros fatores poderiam estar em causa, que impossibilitassem a realização dos referidos elementos.

2.4. Análise Estatística

A análise estatística dos dados foi realizada no aplicativo Microsoft Excel, em concomitância com a análise de conteúdo, como explicado na metodologia adotada. Foi utilizada essencialmente a estatística descritiva para a análise dos dados a apresentar

Alguns dados foram cruzados, na discussão, com valores obtidos provenientes da Organização Mundial da Saúde (OMS)²⁵ e da Direção-Geral da Saúde²⁶, nomeadamente as curvas de crescimento.

3. Resultados

Após o tratamento dos dados, apresentam-se os resultados do estudo nas tabelas e gráficos abaixo.

Tabela 2. Caraterização da amostra.

Masculinos

Idade	média	Altura (cm)	média	Peso (Kg)	média	IMC (Kg/m ²)	média
11		140		28		14,2857	
11		153		34		14,5243	
11		153		34		14,5243	
11		140		31		15,8163	
12		160		45		17,5781	

²⁵ <http://www.who.int/eportuguese/countries/prt/pt/>

²⁶ <https://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i007811.pdf>

12		147		49		22,6757	
12	11,83	150	153,33	32	38,42	14,2222	14,52
12		150		30		13,3333	
12		147		46		21,2874	
12		165		35		12,8558	
12		170		49		16,955	
14		165		48		17,6309	

Femininos

Idade	média	Altura (cm)	média	Peso (Kg)	média	IMC (Kg/m ²)	média
12		152		44		19,0443	
12		150		35		15,5556	
12		165		50		18,3655	
11		150		41		18,2222	
11		155		50		20,8117	
13		155		55		22,8928	
12		160		44		17,1875	
13		158		44		17,6254	
12		160		38		14,8438	
12		165		44		16,1616	
17		159		50		19,7777	
19	15,25	158	158,96	55	51,71	22,0317	20,43
18		165		66		24,2424	
17		164		71		26,398	
19		158		55		22,0317	
18		155		71		29,5525	
17		162		50		19,052	
18		168		49		17,3611	
17		151		48		21,0517	
17		161		48		18,5178	
17		162		63		24,0055	
17		158		54		21,6311	
17		169		65		22,7583	
18		155		51		21,2279	

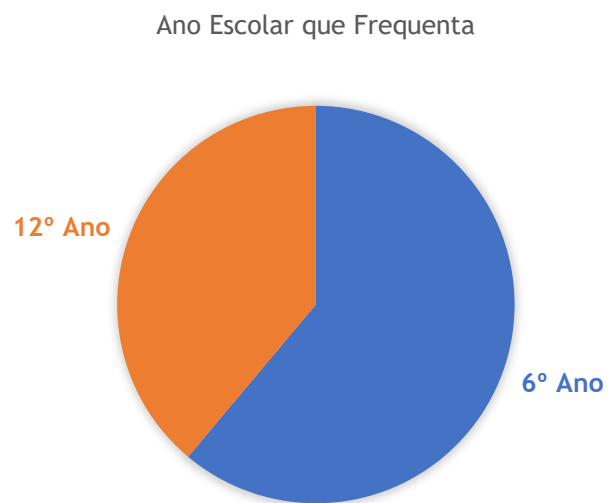


Figura 3. Ano escolar que frequenta.

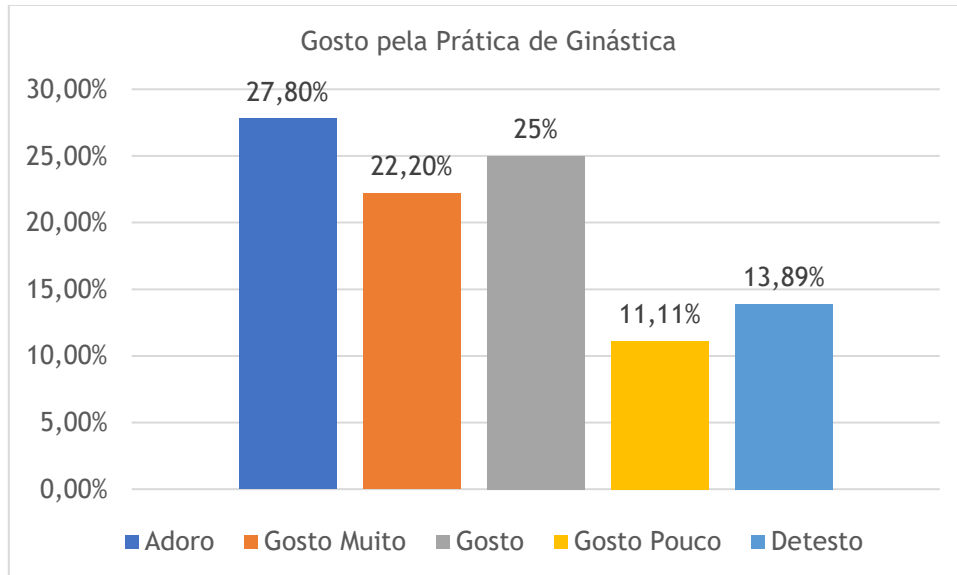


Figura 4. Gosto pela prática de Ginástica.

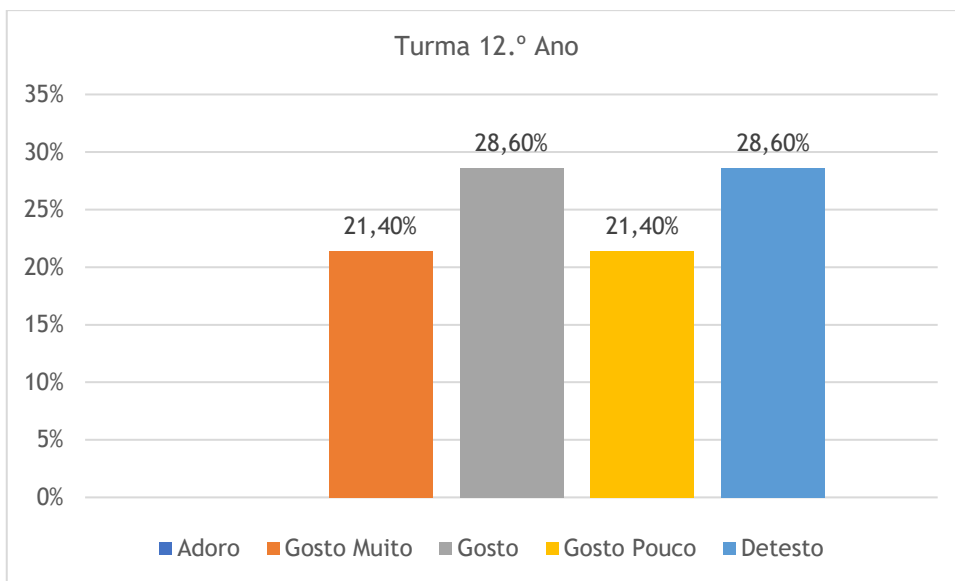


Figura 5. Gosto pela prática de Ginástica - Turma 12.º Ano

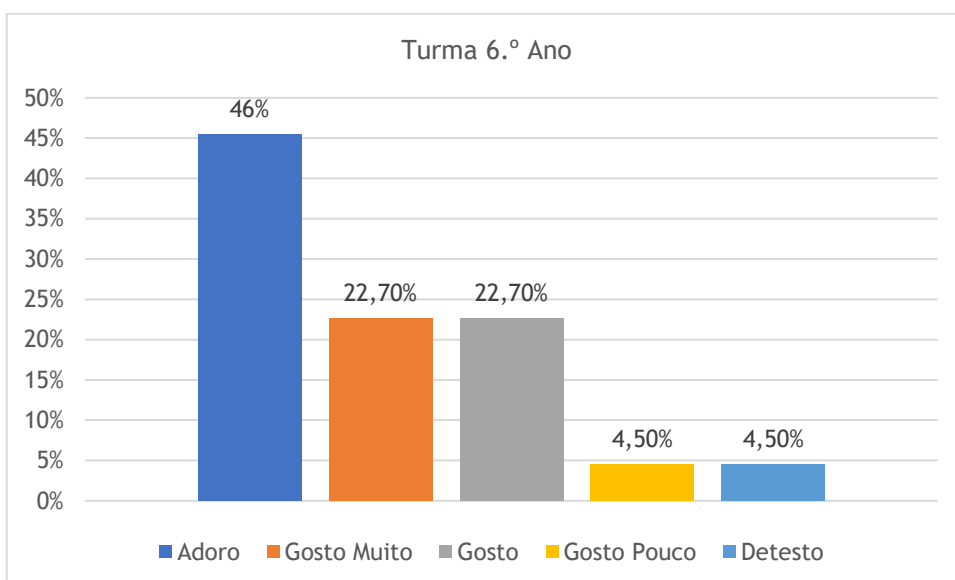


Figura 6. Gosto pela prática de Ginástica - Turma 6.º Ano

Média de Horas de Prática Desportiva, por Semana

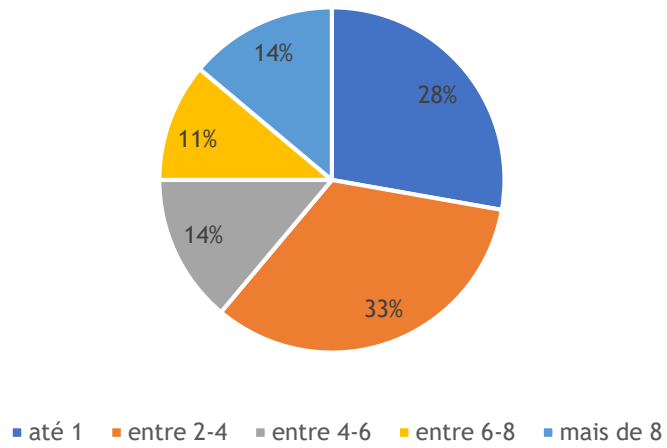


Figura 7. Média de horas de prática desportiva, por semana.

No ano letivo anterior praticou a modalidade de ginástica em contexto escolar?

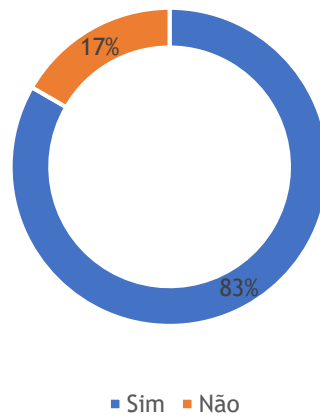


Figura 8. Prática de Ginástica no ano letivo anterior.

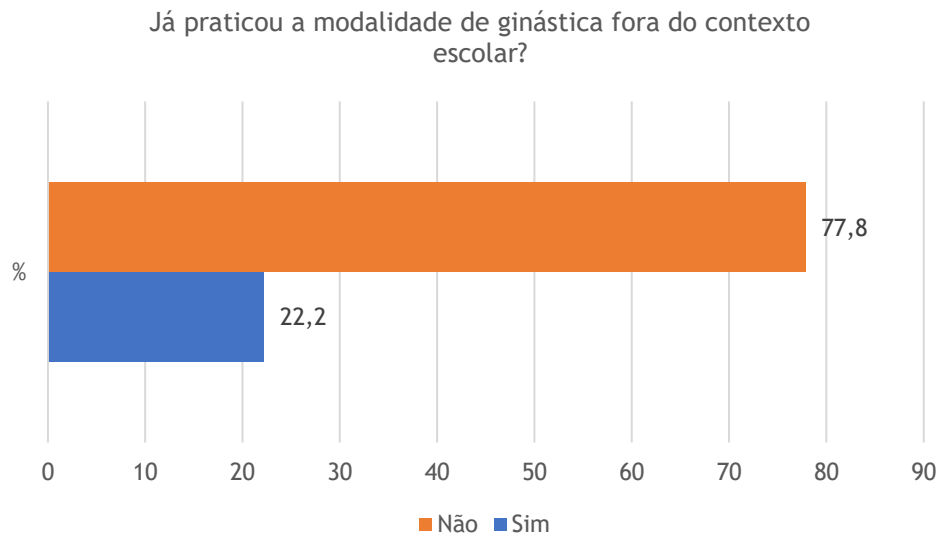


Figura 9. Prática de Ginástica fora do contexto escolar.

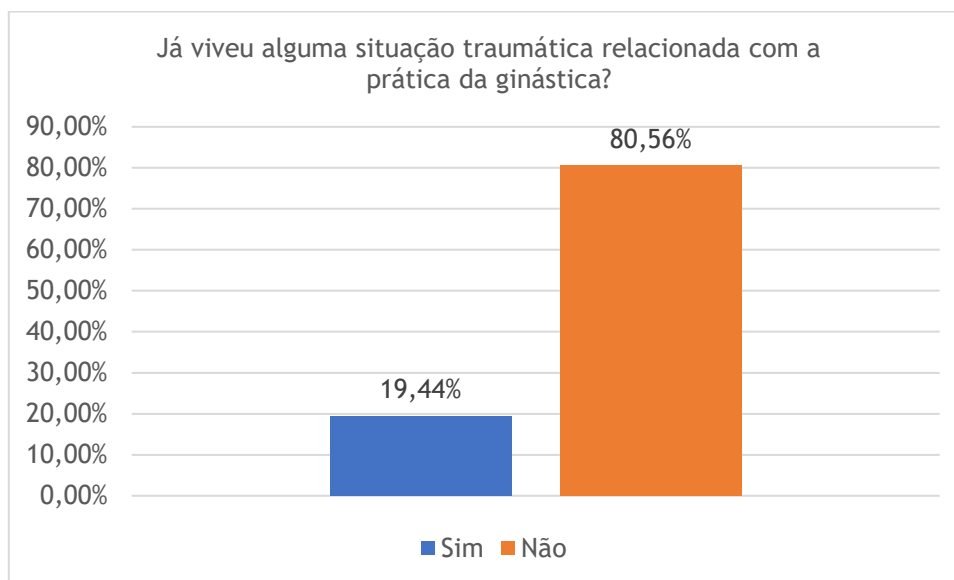


Figura 10. Situações traumáticas na prática da Ginástica por parte dos alunos

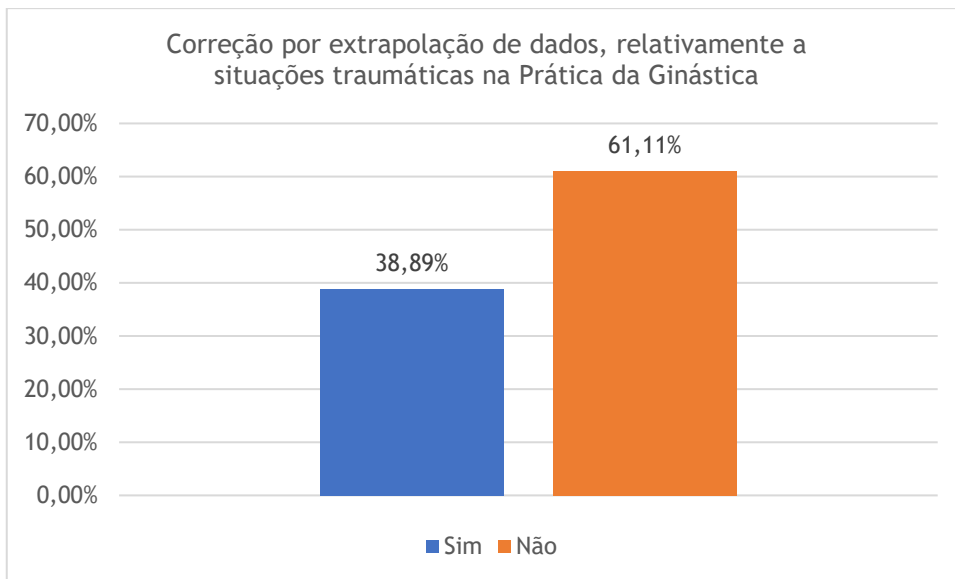


Figura 11. Correção de dados sobre as situações traumáticas na prática da Ginástica.

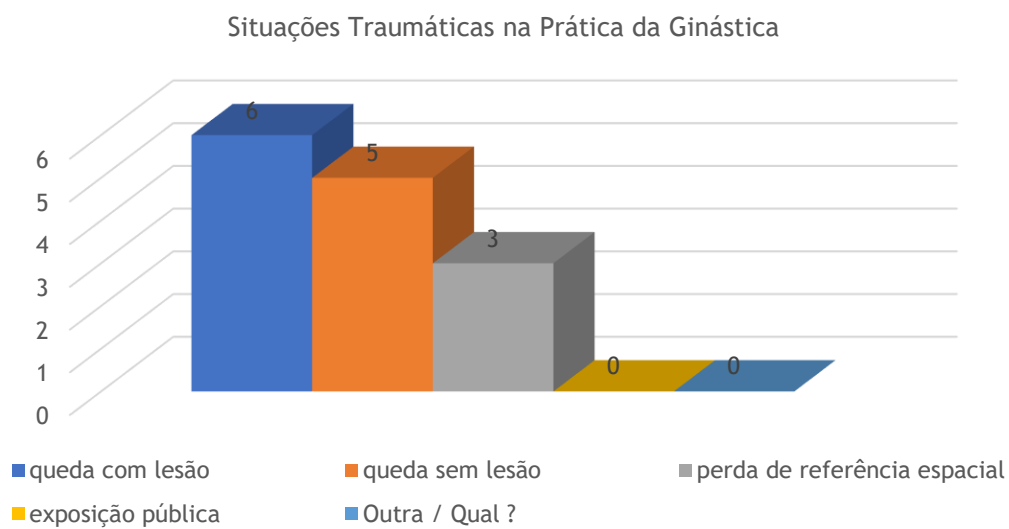


Figura 12. Tipos de situações traumáticas na prática da Ginástica.

Tem inseguranças aquando da realização da ginástica?

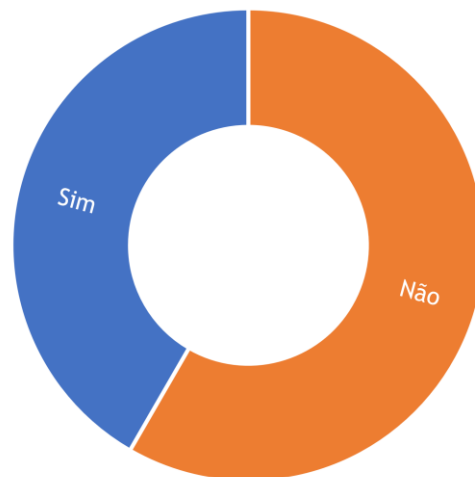


Figura 13. Inseguranças na prática da Ginástica.

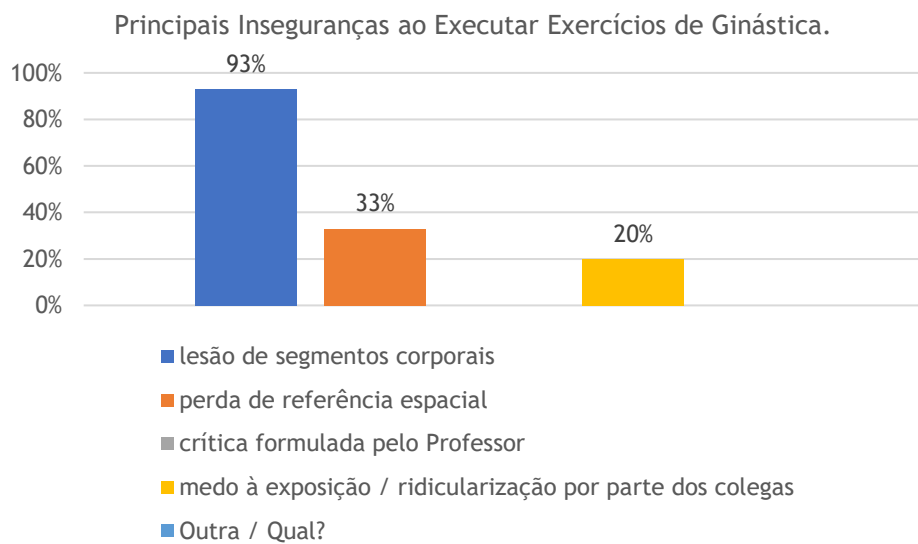


Figura 14. Principais inseguranças na prática da Ginástica.

Necessidade de Ajuda na Execução de Elementos de Ginástica

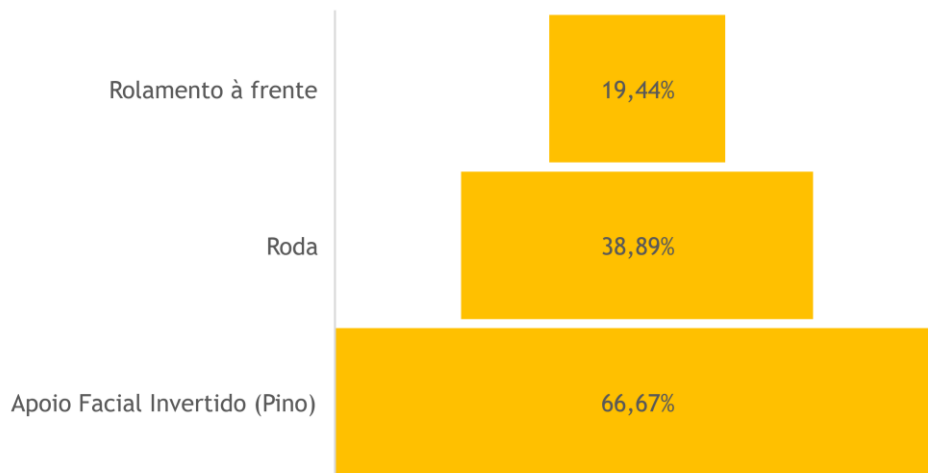


Figura 15. Necessidade de ajuda em elementos da Ginástica.

Para a turma de 6.º Ano

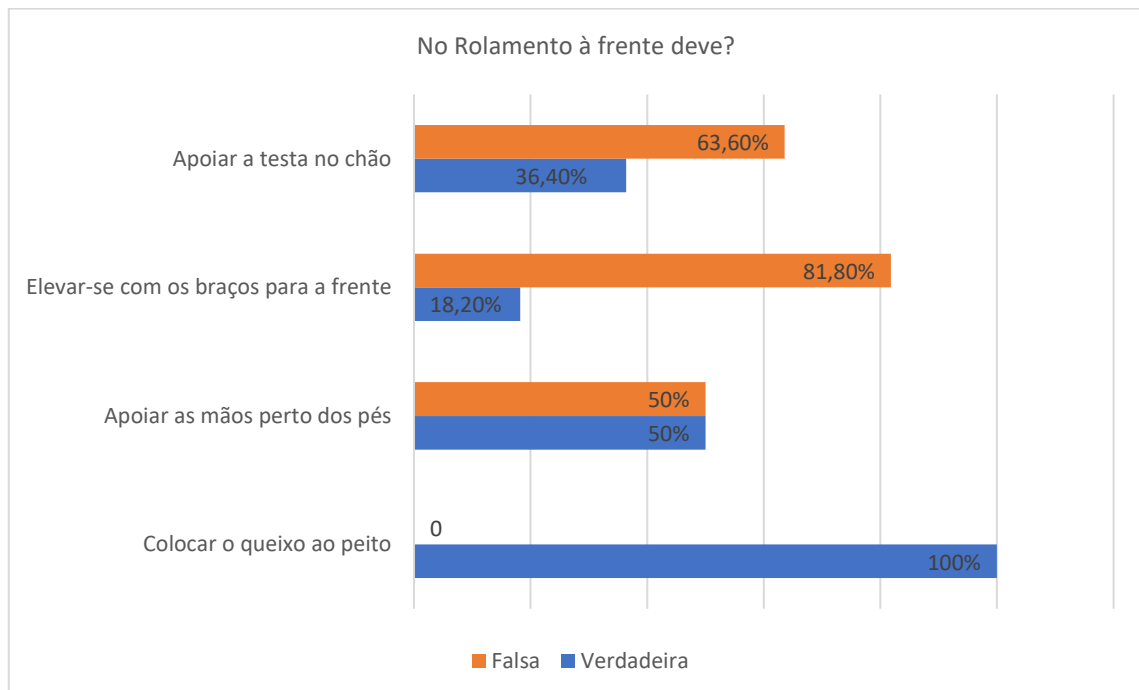


Figura 16. Questões sobre o rolagem à frente. Turma de 6.º ano.

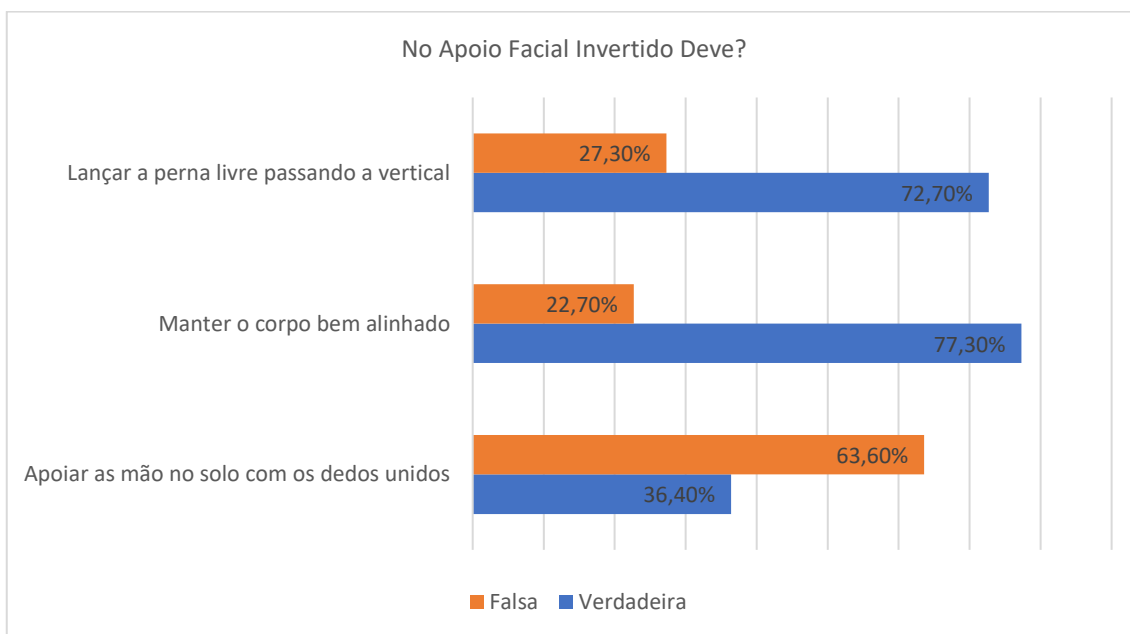


Figura 17. Questões sobre o apoio facial invertido. Turma de 6.º ano.

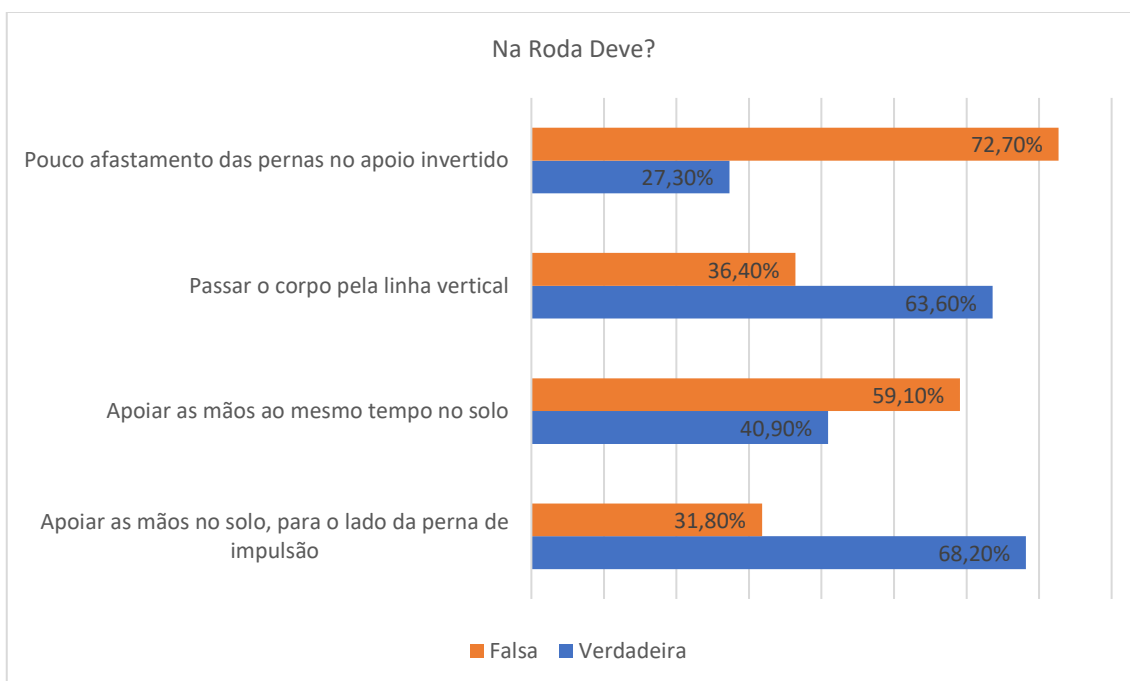


Figura 18. Questões sobre a roda. Turma de 6.º ano.

Para a Turma de 12.º Ano

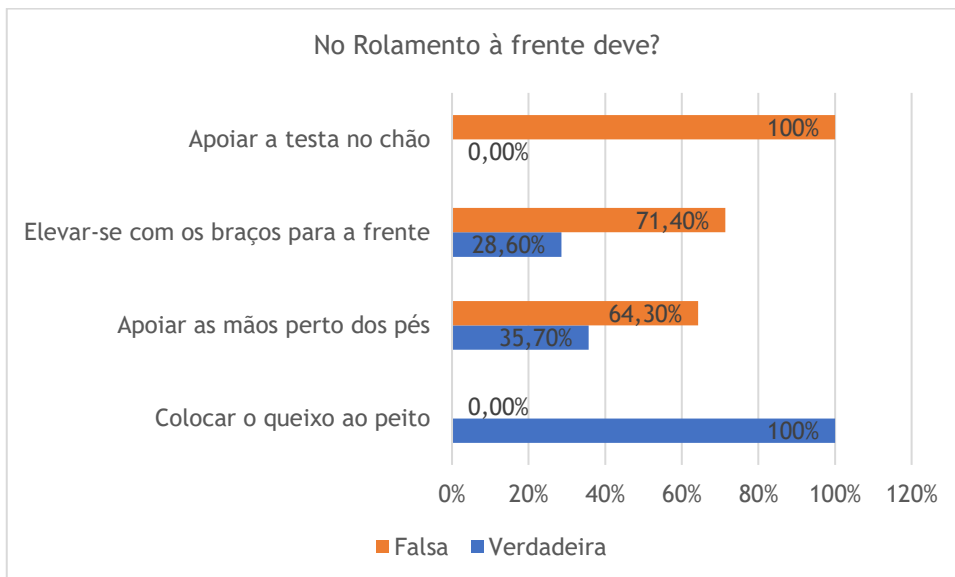


Figura 19. Questões sobre o rolamento à frente. Turma de 12.º ano.

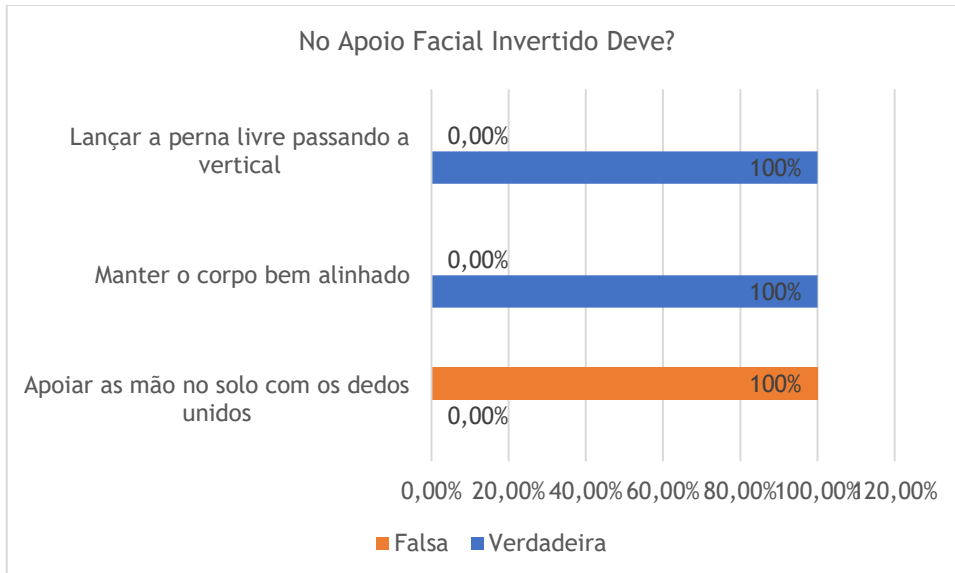


Figura 20. Questões sobre o apoio facial invertido. Turma de 12.º ano.

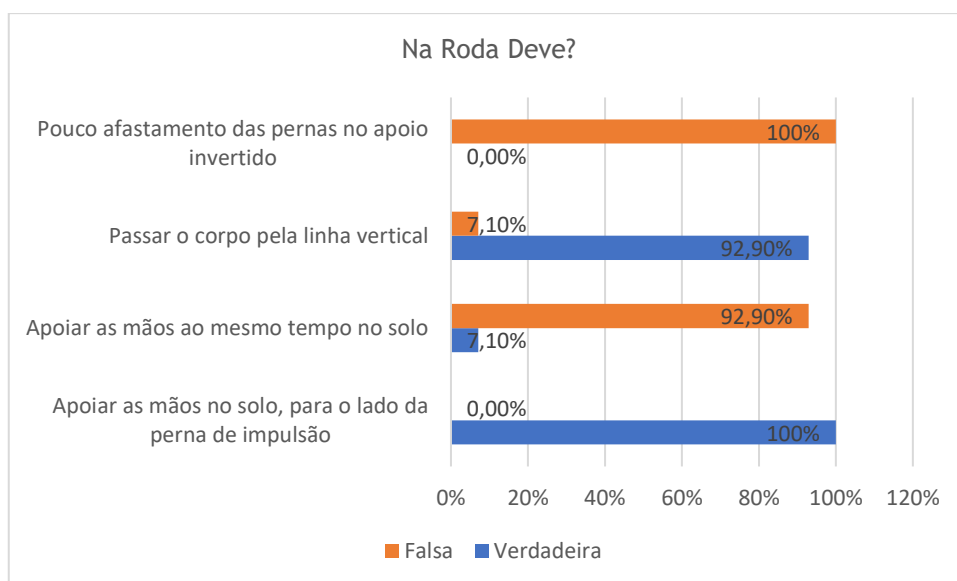


Figura 21. Questões sobre a roda. Turma de 12.º ano.

Com recurso às progressões de Ginástica Melhorei o meu desempenho?

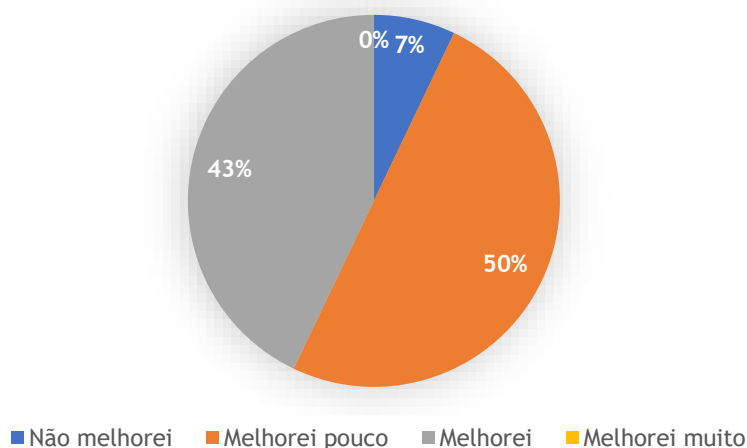


Figura 22. Melhoria no desempenho da prática da Ginástica com recurso a progressões.

4. Discussão

Como já referido no presente relatório, a minha proximidade profissional à modalidade de Ginástica e o conhecimento alargado nos últimos anos sobre esta matéria, possibilitou através da Avaliação Inicial das matérias, identificar nas duas turmas acompanhadas, que um número significativo de alunos mostrava não conseguir atingir um nível introdutório. Esta conclusão

levou então à estruturação de um trabalho de Investigação que permitisse entender as características e dimensão do problema.

Assim, com o intuito de conseguir ao longo do ano letivo ajudar os alunos a ultrapassar as variadas barreiras que existiam na execução de elementos de Ginástica, fez sentido durante as aulas, ter grupos separados relativamente ao nível de capacidade de execução.

Sem existir neste momento inicial informações mais detalhadas sobre os motivos das incapacidades dos alunos nesta matéria, nesta primeira fase realizou-se uma análise por observação direta das principais dificuldades dos alunos na realização do rolamento à frente, do apoio facial invertido (pino) e da roda. Tornou-se fundamental introduzir o conceito de Progressão atrás explanado no Planeamento de Aula, sendo então possível dar início à recolha de dados e ajustar os grupos em função desta análise.

A Turma de 6.º Ano por ter sido acompanhada apenas na primeira unidade didática e não ao longo do ano letivo, não pode ser considerada para aferir os resultados relativamente à melhoria do desempenho após recurso às progressões gímnicas.

Desta forma, os resultados no ponto anterior apresentados, permitem tirar conclusões a vários níveis.

No que respeita ao eixo a) *caraterização da amostra*, foi realizado o cálculo da média das idades, da altura, do peso e do Índice de Massa Corporal (IMC), considerando a totalidade da amostra (36 alunos), dividida em dois grupos: Femininos e Masculinos. Esta divisão foi realizada com vista a cruzar os dados obtidos com os publicados pela DGS (Anexo XIII), de onde se percebe que relativamente às raparigas e aos rapazes a média de IMC está bastante próxima do percentil 50 referenciado nos gráficos da DGS. Para entender se existia uma disparidade de resultados de uma turma relativamente à outra foi calculada a média de IMC para as raparigas e rapazes do 6.º ano, e também para as raparigas e rapazes de 12.º ano. Também nesta análise verificou-se relativamente à média das idades de cada grupo, que o IMC esteve sempre muito próximo do percentil 50. Assim para as raparigas do 6.º ano tem-se uma média de IMC de 18,01(Kg/m²) para uma média de idades 12 anos, os rapazes de com uma média de idade de 11,83, apresentaram uma média de IMC de 16,31. Para a turma de 12.º Ano, as raparigas totalizam a amostra, sendo a média de idades de 17,58 anos e a média de IMC 22,12 (Kg/m²). No que às médias diz respeito, os valores de IMC estão dentro dos parâmetros desejados, no entanto um olhar mais pormenorizado aos valores individuais, mostra na totalidade da amostra um valor máximo de IMC de 29,56 (Kg/m²) para uma rapariga de 18 anos, próximo já do percentil 95, e um valor mínimo de 12,86 (Kg/m²) para um rapaz

de 12 anos, aqui por conhecimento da turma entende-se um lapso no preenchimento do questionário por parte do aluno, onde o peso indicado não corresponde ao efetivo.

Para o eixo b) *perfil do estudante como praticante da modalidade de Ginástica*, procurou-se inicialmente perceber se estes nutriam gosto ou satisfação na prática da Ginástica. No gráfico que espelha a totalidade da amostra os resultados aparecem bastante divididos, destacando-se, no entanto, as opções “*adoro*” com 27,80% e o “*gosto*” com 25%. Aqui mais uma vez foi necessário realizar uma análise por turma para se poder compreender alguns fenômenos, pois são turmas com características bastante diferentes. Assim na turma de 6.º Ano verificou-se que 46% dos alunos considerou “*adoro*” e 4,50% considerou “*detesto*”, verificando-se por oposição na turma de 12.º Ano “*adoro*” com 0% e “*detesto*” com 28,60%, no entanto destacar também os 28,60% que indicaram “*gosto*” na turma de 12.º ano. Verifica-se, portanto, uma diferença significativa relativamente ao gosto pela prática de ginástica nas duas turmas.

Seguidamente, para poder complementar os dados das aulas no que respeita à aptidão física, questionou-se os alunos sobre a média de horas de prática desportiva por semana, verificou-se que a maioria (61,11%), respondeu “*até 1*” e “*entre 2-4*”.

Verificou-se também, que a grande maioria não esteve associado à Ginástica fora do contexto escolar, podendo-se eventualmente extrapolar que foi um dos fatores que levou a nenhum dos alunos das duas turmas ter sido avaliado num nível avançado.

Já no que respeita à vivência de situações traumáticas na Ginástica 7 alunos indicaram que “*sim*” e 29 indicaram que “*não*”. No entanto, verificou-se que na questão seguinte onde se solicita que os alunos indiquem de um conjunto de respostas quais os tipos situações traumáticas vividas, 14 alunos responderam à questão. Este é um indicador que provavelmente 7 alunos não compreenderam o conceito de situação traumática. Para efeitos do presente estudo, considera-se desta forma então que 14 alunos experienciaram situações traumáticas na prática da Ginástica e que nos restantes 22, tal não aconteceu. Isto significa que 38,89% dos alunos de alguma forma teve experiências menos positivas na realização desta atividade. Tornou-se necessário logo de seguida apurar os tipos de situações traumáticas que possam ter ocorrido, tendo-se constatado que dos 14 alunos, 6 deles mencionaram “*queda com lesão*”, 5 “*queda sem lesão*” e 3 dos alunos “*perda de referência espacial (vertigens, tonturas)*”, sendo então possível apurar que as quedas foram os principais argumentos apurados como causas de situações traumáticas.

Após esta análise sobre situações críticas ocorridas na prática da Ginástica, fez-se sentir a necessidade de perceber se outro tipo de situações condicionavam os alunos, desta forma foram questionados sobre o facto de existirem inseguranças na realização de exercícios de

Ginástica. Os resultados recuperados, mostram que 41,67% do total da amostra dizem que “sim”, verificando-se então que quase metade da amostra demonstra algum tipo de insegurança na realização de exercícios de Ginástica. Com o objetivo de especificar os tipos de insegurança manifestados, definiram-se algumas respostas com possibilidade de seleção múltipla que representassem o espectro dos tipos possíveis de inseguranças. Dos 15 alunos que representam os 41,67% da amostra total, 14 indicaram que a principal insegurança era “lesão de segmentos corporais”, 5 escolheram “perda de referência espacial”, e 3 apontaram “medo à exposição / ridicularização por parte dos colegas”. Neste campo a lesão de segmentos corporais tornou-se absolutamente evidente como a principal insegurança na realização de exercícios de Ginástica.

Ainda como último ponto do eixo b) solicitou-se uma Autoavaliação aos alunos sobre a necessidade de ajuda na realização dos três elementos base definidos neste trabalho de investigação. Pela análise da totalidade da amostra conseguiu-se verificar que 19,44% necessita de ajuda no “rolamento à frente”, 38,89% necessita de ajuda na roda e por sua vez 66,67% dos alunos considera que necessita de ajuda na realização do “apoio facial invertido (pino)”. Neste ponto existiu também a necessidade de analisar as duas turmas separadamente, com o intuito de perceber se existia uma tendência próxima ou comum entre elas. Verificou-se, então que relativamente ao rolamento à frente 18,18% dos alunos da turma de 6.º Ano indicou que necessitava de ajuda, já na turma de 12.º Ano verificou-se 21,43%, relativamente à roda apurou-se 27,27% para o 6.º Ano e 57,14% para o 12.º Ano, finalmente para o apoio facial invertido obteve-se 59,09% na turma de 6.º Ano e 78,57% na turma de 12.º Ano. A obtenção destes dados permitiu aferir que relativamente ao rolamento à frente ambas as turmas têm aproximadamente 20% dos alunos com necessidades de ajuda, já na roda o cenário é bastante diferente, a turma de 6.º Ano tem uma percentagem bastante inferior à turma de 12.º Ano relativamente às ajudas. No que respeita ao apoio facial invertido (pino) as turmas apresentam uma ligeira variação nos valores percentuais relativamente à amostra total, verificando-se aqui também uma maior necessidade de ajuda por parte dos elementos da Turma de 12.º Ano.

Passando ao terceiro eixo c) *avaliação / conhecimento do estudante acerca da modalidade de Ginástica*, foram apresentadas algumas questões sobre os 3 elementos definidos para o presente estudo. A Tabela abaixo mostra as respostas corretas a estas questões.

No Rolamento à frente deve?

	Verdadeira	Falsa
Colocar o queixo ao peito	0	
Apoiar as mãos perto dos pés	0	
Elevar-se com os braços para a frente	0	

Apoiar a testa no chão		0
------------------------	--	---

No apoio facial invertido (pino) deve?

	Verdadeira	Falsa
Apoiar as mãos no solo com os dedos unidos		0
Manter o corpo bem alinhado	0	
Lançar a perna livre passando a vertical		0

Na roda deve?

	Verdadeira	Falsa
Apoiar as mãos no solo, para o lado da perna de impulsão	0	
Apoiar as mãos ao mesmo tempo no solo		0
Passar o corpo pela linha vertical	0	
Pouco afastamento das pernas no apoio invertido		0

Com base nesta tabela e nos resultados apresentados pode-se concluir que a Turma de 12.º Ano apresentou um maior nível geral de conhecimentos, e que a turma de 6.º Ano mostrou alguma disparidade no que respeita à globalidade das respostas. A questão sobre se no apoio facial invertido (pino) deve lançar a perna livre passando a vertical, parece ter sido mal interpretada por ambas as turmas, pois encontra-se nas duas turmas uma percentagem bastante elevada de respostas erradas, pode ter existido eventualmente a compreensão de a perna livre atingir a verticalidade em vez de passar a vertical.

As questões relativas ao eixo d) foram apenas respondidas pela turma de 12.º Ano pois foi aquela onde foi possível dar continuidade ao trabalho de investigação, nomeadamente a aplicação das progressões definidas ao longo do ano letivo. Relativamente à avaliação da estratégia utilizada pelo Professor no ensino da Ginástica, verificou-se que 50% da totalidade da amostra indicaram “*melhorei pouco*” e que 43% da amostra considerou que “*melhorou*”. Relativamente à proposta de estratégias que o Professor de Educação Física deve implementar, tendo como objetivo motivar os alunos para a prática da modalidade de ginástica foram apresentadas respostas no sentido de introduzir música no contexto de aula, exercícios em cooperação com os colegas, criar um clima de segurança com colchões, e apresentar exercícios variados e estratégias diversificadas.

5. Conclusão

Após a análise dos dados recolhidos, torna-se pertinente realizar uma reflexão acerca do que estes dados podem significar na resolução do problema inicialmente identificado. Sobre um prisma geral, pode-se aferir que a maioria dos alunos beneficiou do ensino da Ginástica com

recurso a progressões, quer através da avaliação feita pelos alunos no questionário apresentado, quer pela avaliação final do Professor Estagiário após a introdução das progressões para os elementos estipulados. Esta estratégia pedagógica mostrou-se, portanto, efetiva principalmente nos alunos que denotavam maiores dificuldades de execução, mas também nos alunos que mostravam medos e inseguranças na prática da Ginástica.

Através deste estudo foi possível ainda concluir, que como seria de esperar, os conhecimentos na matéria da Ginástica são mais avançados na turma de 12.º Ano. Tal encontra justificação no facto de estes alunos se encontrarem no último Ciclo do Ensino obrigatório, tendo consolidado nos anos anteriores os respetivos conhecimentos. Assim, pode-se concluir que para os alunos do 2.º Ciclo do Ensino Básico é necessário por parte dos professores existir uma estratégia que permita reforçar e consolidar os conhecimentos nesta matéria, sendo desejável que por ser uma matéria incluída na disciplina de Educação Física, estas estratégias possam ser aplicadas em contexto de aula prática, e que por outro lado para os alunos do Ensino Secundário, a abordagem deverá ser mais no sentido de avaliar e se necessário recuperar os conhecimentos adquiridos.

No que respeita ao gosto pela prática da Ginástica, verificou-se uma diferença bastante acentuada nas duas turmas, a turma de 6.º Ano com uma clara maioria dos alunos que mostraram ter um gosto elevado por esta matéria, contrapondo com a turma de 12.º ano em que metade da turma não gosta desta matéria e desta metade a maioria considera mesmo que detesta. A caracterização desta turma, já apresentada no Estudo de Turma permite perceber que a Atividade Física na sua generalidade não consta das suas preferências, sendo nestes casos dificultada a intervenção do professor estagiário. A compreensão desta realidade e a análise dos resultados permite uma reflexão acerca de quais as estratégias que o Professor deveria adotar tendo como objetivo motivar os alunos na prática da Ginástica. Desta reflexão, pode-se extrapolar que é fundamental considerar no planeamento das atividades, as características, gostos e interesses dos seus alunos por uma determinada matéria. Desta forma é possível criar estratégias motivacionais que possam facilmente ser implementadas nas aulas. Um destes exemplos foi a introdução de música em determinados momentos da aula, onde de uma forma geral se constatou um maior envolvimento por parte dos alunos quando tal acontecia. Sob o ponto de vista geral verificou-se uma dispersão dos resultados pelas opções possíveis, concluindo-se, portanto, que nesta área dos gostos/interesses dos alunos pela matéria da Ginástica é necessária uma análise mais detalhada por faixa etária, por áreas de estudo, ou como foi o caso por ano de escolaridade.

Foi possível também concluir que relativamente à média de horas de prática desportiva, por semana os valores encontrados mostram-se bastante abaixo dos recomendados pela DGS, para crianças ou jovens adolescentes, onde são propostos 60 minutos por dia de atividade física

com uma carga intensa ou moderada²⁷. Esta análise, onde se verifica que a grande maioria dos alunos indica apenas 1 a 4 horas de prática desportiva semanal, permite concluir que é fundamental ao Professor de Educação Física que tem conhecimentos sobre os valores basais da Aptidão Física, e das diretrizes existentes por parte da OMS e por sua vez da DGS, ser capaz de realizar uma transposição destes conhecimentos de forma eficaz para os seus alunos. Este é sem dúvida um dos grandes desafios que temos pela frente.

Agora, entrando nas questões mais relacionadas com os medos, inseguranças, situações traumáticas ou mesmo necessidade de ajuda, é possível concluir que uma percentagem significativa (38,89%) dos alunos, teve de alguma forma experiências menos positivas na prática da Ginástica. Este facto pode ter influência quer no gosto pela atividade, quer na resistência demonstrada por alguns alunos, na realização de exercícios no contexto de aula. Verificou-se também que 41,67% dos alunos manifestaram ter inseguranças aquando da prática da Ginástica, mostrando-se este dado bastante significativo e representativo aproximando-se da metade da amostra. Na questão da necessidade de ajuda para realização dos elementos de solo, verificou-se uma tendência comum às duas turmas que também está espelhada quando analisada a totalidade da amostra, pela qual é possível concluir que a maioria dos alunos mostra necessitar de ajuda no apoio facial invertido, correspondendo a 66,67% da totalidade da amostra, seguidamente na roda com 38,89%, e finalmente no rolamento à frente com 19,44% dos alunos a necessitarem de ajuda na sua execução. A confirmação destes valores, substancia toda a pertinência do estudo, pois mesmo percebendo, que desde o momento inicial, este não seria um problema que afetasse perto da totalidade da amostra, poderia significar uma parte considerável da mesma, o que se veio a confirmar com a análise dos dados, onde se obtém uma percentagem aproximada de 40% dos alunos que se encontram nestas situações críticas que condicionam a prática da Ginástica.

Numa breve reflexão final sobre o estudo apresentado, posso dizer que uma das minhas principais preocupações enquanto professor estagiário, foi tentar perceber a individualidade de cada um dos alunos e tentar ajustar dentro do possível, a minha intervenção às necessidades de aprendizagem e ensino de cada um. Nesta tentativa, o conceito de equidade tornou-se claro, que seria de certa forma um princípio pelo qual iria reger toda a minha intervenção. Isto significa que na Atividade Física como em muitas outras áreas, o princípio de igualdade não é adequado, ou seja, a mesma media, exercício, procedimento ou estratégia, não são benéficos para todos os alunos, importa, portanto, realizar uma avaliação adequada que permita principalmente entender os alunos, e então depois planificar de acordo.

²⁷<https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/perguntas-e-respostas.aspx>

6. Referências bibliográficas

- Afonso, N. (2014). *Investigação naturalista em educação: Um guia prático e crítico* (2.^a ed.). Vila Nova de Gaia, Portugal: Fundação Manuel Leão.
- Agrupamento de Escola número 4 de Évora. (2017). *1º CONSELHO DE DIRETORES DE TURMA 2017 - 2018 [documento interno]*. Évora, Portugal: AG4 Évora.
- Agrupamento de Escolas N.º 4. (2015, April 27). Agrupamento: Missão, princípios e valores. Retirado September 18, 2018, de <http://ag4evora.edu.pt/site2018/index.php/agrupamento/missao-principios-e-valores.html>
- Agrupamento de Escolas n.º 4 de Évora. (2017). *Planificação Trimestral [documento interno]*. Évora, Portugal: AE4E.
- Agrupamento de Escolas N.º4 de Évora. (2014). *Projeto Educativo [2014-2017]*. Évora, Portugal: Agrupamento de Escolas n.º 4 de Évora.
- Aleixo, I. (2010). *O Ensino da Ginástica Artística no Treino de Crianças e Jovens: Estudo Quasi-Experimental aplicado em jovens praticantes brasileiras (tese de doutoramento)*. Universidade do Porto, Faculdade de Desporto: Porto, Portugal.
- Balderson, D., & Sharpe, T. (2005). The Effects of Personal Accountability and Personal Responsibility Instruction on Select Off-Task and Positive Social Behaviors. *Journal of Teaching in Physical Education*, 24(1), 66-87. <https://doi.org/10.1123/jtpe.24.1.66>
- Bento, J. (1987). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa, Portugal: Livros Horizonte.
- Bom, L. (coordenador de equipa). (2001). *Ensino Básico 3º Ciclo. Programa Educação Física*. Lisboa, Portugal: Ministério da Educação.
- Chiavenato, I. (1999). *Gestão de Pessoas: O novo papel dos recursos humanos*

- nas organizações*. Rio de Janeiro, Brasil: Campus.
- Cohen, L., & Manion, L. (1994). *Research methods in education* (4 ed.). London, England: Routledge.
- Corrêa Junior, J., Souza Neto, S., & Iza, D. F. V. (2017). Estágio Curricular Supervisionado: locus de socialização profissional, habitus e produção de saberes. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 31(1), 135. <https://doi.org/10.11606/1807-5509201700010135>
- Correia, A. M. R., & Mesquita, A. (2014). *Mestrados & Doutoramentos. Estratégias para a elaboração de trabalhos científicos: O desafio da excelência* (2nd ed.). Porto, Portugal: Vida Económica.
- Cortesão, L. (1998). Da necessidade da vigilância crítica em educação à importância da prática de investigação-acção. *Revista de Educação*, 7(1), 27-33.
- Coutinho, C. P. (2015). *Metodologia de investigação em ciências sociais e humanas: Teoria e prática* (2ª ed.). Coimbra, Portugal: Almedina.
- Cunha, M. L. (2007). *Os Espaços do Desporto: Uma gestão para o desenvolvimento humano*. Coimbra, Portugal: Edições Almedina.
- Cunha, M. P. e, Cunha, R. C. e, Rego, A., Neves, P., & Cabral-Cardoso, C. (2016). *Manual do Comportamento Organizacional e Gestão*. (8, Ed.). Olivais, Lisboa: Editora RH.
- Curtner-Smith, M. D. (1996). The impact of an early field experience on preservice Physical Education teachers conceptions of teaching. *Journal of Teaching in Physical Education*, 15, 224-250.
- Decreto-Lei n.º 266-F. (2012). Ministério da Educação [Aprova a orgânica da Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares]. *Diário Da República*, 1.ª Série N.º 252, 31 de Dezembro de 2012.
- Decreto-Lei n.º 55. (2018). Estabelece o currículo dos ensinos básico e secundário e os princípios orientadores da avaliação das aprendizagens. *Diário Da República*, 1.ª Série - N.º 129 de 6 de Julho de 2018 . Retirado de <https://dre.pt/application/conteudo/115652962>

- Decreto-Lei n.º 75. (2008). Ministério da Educação [aprova o regime de autonomia, administração e gestão dos estabelecimentos públicos da educação pré-escolar e dos ensinos básico e secundário]. *Diário Da República*, 1.ª Série, N.º 79, 22 de Abril de 2008. Retirado de <http://data.dre.pt/eli/dec-lei/75/2008/04/22/p/dre/pt/html>
- Departamento da Educação Básica. (2013). *Organização Curricular e Programas: Ensino Básico 2.º Ciclo [V. 1]*. Lisboa, Portugal: Ministério da Educação.
- Despacho normativo n.º 1-F. (2016). Gabinete do Secretário de Estado da Educação [redefine os princípios orientadores da avaliação das aprendizagens, afirmando a dimensão eminentemente formativa da avaliação, que se quer integrada e indutora de melhorias no ensino e na aprendizagem]. Retirado September 3, 2018, de http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias_Imagens/2016_dn_1f.pdf
- Diem, L. (1991). *Die Gymnastikbewegung : Ein Beitrag zur Entwicklung des Frauensports*. Einbeck, Deutschland: Academia Verlag GmbH.
- Direção-Geral da Educação. (2017). *Regulamento Específico de Ténis de Mesa 2017-2018*. Lisboa, Portugal: DGE.
- Direção-Geral da Educação. (2018). Desporto Escolar: Ténis de mesa. Retirado September 29, 2018, de <http://desportoescolar.dge.mec.pt/tenis-de-mesa>
- Einstein, A. (2005). *Escritos da Maturidade*. Rio de Janeiro, Brasil: Editora Nova Fronteira.
- Escola Secundária André de Gouveia. (2018). Semana Olímpica ESAG 2018. Retirado October 7, 2018, de <https://semanaolimpicaesag2018.weebly.com/#>
- Faculdade de Motricidade Humana, & Direção Geral da Educação. (2017). FITescola Testes: Consulte aqui a bateria de testes. Retirado September 2, 2018, de <http://fitescola.dge.mec.pt/HomeTestes.aspx>

- Feitais, P. M. S. (2008). *Planeamento Desportivo Municipal - Justificação para a Tomada de Decisão no Processo de Construção de Instalações Desportivas em Trás-os-Montes e Alto Douro (Dissertação de Mestrado)*. Universidade do Porto, Faculdade de Desporto, Porto, Portugal.
- Ferreira, A. G. (2004). O ensino da Educação Física em Portugal durante o Estado Novo Introdução. *Perspetiva*, 22(n.º especial), 197-224.
<https://doi.org/doi.org/10.5007/%25x>
- Freire, P. (2011). *Pedagogia da Autonomia Saberes à prática Educativa*. São Paulo, Brasil: Villa das Letras. [https://doi.org/Manuel Ferreira Fernandes](https://doi.org/Manuel_Ferreira_Fernandes), R. (2011), WikiCiências, 2(02):0260
- Garcia, J. (2017, October). Estudos sobre a Deficiência no Ensino Superior: Contributos para uma revisão sistemática da literatura. *Desenvolvimento e Sociedade*, 2(2), 79-102.
- Gil, A. C. (2008). *Métodos e Técnicas de Pesquisa Social* (6ª ed.). São Paulo, Brasil: Atlas.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física 10.º, 11.º e 12.º. Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos*. Lisboa, Portugal: Ministério da Educação, Departamento do Ensino Secundário.
- Joerger, R. M., & Bremer, C. D. (2001). *Teacher Induction Programs: A Strategy for Improving the Professional Experience of Beginning Career and Technical Education Teachers*. Kenny Road Columbus, Ohio: National Dissemination Center for Career and Technical Education.
- Langlade, A., & Langlade, N. R. de. (1970). *Teoria general de la gimnasia*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Stadium.
- Lei n.º 38. (1998). Lei n.º 38. *Diário Da Republica*, 1.ª Série (54), 1200-2257.
- Lei n.º 46. (1986). Lei de Bases do Sistema Educativo. *Diário Da República* n.º 237, 1.ª Série, 14 de Outubro de 1986. Retirado de <https://dre.pt/web/guest/pesquisa/-/search/222418/details/normal?l=1>
- Lei n.º 5. (2007). Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto. *Diário Da*

- República n.º 11, 1.ª Série, 16 de Janeiro de 2007, 356-363. Retirado de*
https://dre.pt/web/guest/pesquisa/-/search/522787/details/normal?p_p_auth=DmyD53kR
- Lorenzini, A. R., & Taffarel, C. N. Z. (2018). Os níveis de sistematização da ginástica para formação de conceitos na educação escolar. *Revista Brasileira de Ciências Do Esporte*.
<https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.03.004>
- Luttenberg, J., Meijer, P., & Oolbekkink-Marchand, H. (2017). Understanding the complexity of teacher reflection in action research. *Educational Action Research, 25*(1), 88-102.
<https://doi.org/10.1080/09650792.2015.1136230>
- Martins, G. d' O. (Coord). (2017). *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*. Lisboa, Portugal: Direção-Geral da Educação, Ministério da Educação.
- Mayer, C. (2018). Education reform visions and new forms of gymnastics and dance as elements of a new body culture and 'body education' (1890-1930). *History of Education, 47*(4), 523-543.
<https://doi.org/10.1080/0046760X.2017.1410235>
- Mesquita-pires, C. (2010). Educação A Investigação-acção como suporte ao desenvolvimento profissional docente. *EDUSER: Revista de Educação, 2*(2), 66-83.
- Mesquita, I., & Graça, A. (2009). Modelos intrucionais no ensino do desporto. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 39-68). Lisboa, Portugal: Faculdade de Motricidade Humana.
- Ministério da Educação. (2013). *Programa de Educação Física: plano de Organização do Ensino-Aprendizagem. Ensino Básico 2.º Ciclo [V. II]*. Lisboa, Portugal: ME.
- Ministério da Educação. (2017). *Autonomia e Flexibilidade Curricular: III Reunião com as Escolas do Projeto Julho de 2017*. Lisboa, Portugal: ME.
- Ministério da Educação - Direção-Geral da Educação;, & Direção-Geral da

- Saúde. (2017). *Referencial de Educação para a Saúde*. Lisboa, Portugal: ME-DGE; DGS.
- Nobre, P., & Ribeiro da Silva, E. (2015). O Perfil do Professor de Educação Física na Perspetiva dos Alunos em Formação Inicial, *18(2)*, 151-166. Retirado de http://agora-revista.blogs.uva.es/files/2016/08/agora_18_2d_bernardes_et_ferro.pdf
- Ormschaw, M. J., Kokko, S. P., Villberg, J., & Kannas, L. (2016). The desired learning outcomes of school-based nutrition/physical activity health education. *Health Education*, *116(4)*, 372-394. <https://doi.org/10.1108/HE-12-2014-0097>
- Paese, P. C. (1987). Analyzing the perceptions and teaching effectiveness of preservice interns. *The Physical Educator*, *44(3)*, 349-354.
- Pereira, C. F. M. (1962). *Tratado de educação física: Problema pedagógico e histórico* (volume I). Lisboa, Portugal: Bertrand.
- Pereira, F., Mesquita, I., & Graça, A. (2010). A investigação sobre a eficácia pedagógica no ensino do desporto. *Revista Da Educação Física/UEM*, *21(1)*, 147-160. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v21i1.6914>
- Portaria n.º 31. (2018). Educação [unidades orgânicas de ensino da rede pública do Ministério da Educação, constituídas por agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas a funcionar no ano escolar de 2017-2018]. *Diário Da República*, *1.ª Série*, N.º 16 ,23 de Janeiro de 2018. Retirado de <http://data.dre.pt/eli/port/31/2018/01/23/p/dre/pt/html>
- Quina, J. do N. (2004). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Bragança, Portugal: Instituto Politécnico de Bragança.
- Quitau, E. A. (2015). Da ‘ Ginástica para a juventude ’ a ‘ A ginástica alemã ’: Observações acerca dos primeiros manuais alemães de ginástica. *Revista Brasileira de Ciências Do Esporte*, *37(2)*. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2015.02.005>
- Quivy, R., & Campenhoudt, L. Van. (1992). *Manual de investigação em ciências sociais*. Lisboa, Portugal: Gradiva.

- Ratto, C. G. (2011). Educação e cultura contemporânea - pesquisa das novas sociabilidades urbanas. *Revista de Educação, Ciência e Cultura*, 16(2), 25-38.
- Reimão, C. (2011). Para uma filosofia da educação: a filosofia como mediação nas escolhas éticas em educação. *Revista Portuguesa de Pedagogia, Extra-Série*, 373-383.
- Roehrs, H., Maftum, M. A., & Zagonel, I. P. S. (2010). Adolescence in the perception of primary school teachers. *Revista Da Escola De Enfermagem Da Usp*, 44(2), 417-424. <https://doi.org/10.1590/S0080-62342010000200026>
- Rosen, G. (1980). *Da polícia médica à medicina social*. Rio de Janeiro, Brasil: Graal.
- Shabani Varaki, B., Floden, R. E., & Javidi Kalatehjafarabadi, T. (2015). Para-quantitative Methodology: Reclaiming experimentalism in educational research. *Open Review of Educational Research*, 2(1), 26-41. <https://doi.org/10.1080/23265507.2014.986189>
- Shoval, E., Erlich, I., & Fejgin, N. (2010). Mapping and interpreting novice physical education teachers' self-perceptions of strengths and difficulties. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 15(1), 85-101. <https://doi.org/10.1080/17408980902731350>
- Soares, C. L. (2009). Da arte e da ciência de movimentar-se: Primeiros momentos da ginástica no Brasil. In *História do esporte no Brasil: do Império aos dias atuais* (pp. 173-178). São Paulo, Brasil: São Paulo: Editora Unesp.
- Soares, C. L. (2015). Uma educação pela natureza: O método de educação física de Georges Hébert. *Revista Brasileira de Ciências Do Esporte*, 37(2), 151-157. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2014.11.016>
- Soorenian, A. (2013). *Disabled international students in British higher education: Experiences and expectations*. *Disability & Society*. Rotterdam, Netherlands: Sense Publishers. <https://doi.org/10.1007/978->

94-6209-413-0

Taguchi, N. (2018). Description and explanation of pragmatic development: Quantitative, qualitative, and mixed methods research. *System*, 1-23. <https://doi.org/10.1016/j.system.2018.03.010>

Torres, L. (2008). A escola como entreposto cultural: o cultural e o simbólico no desenvolvimento democrático da escola. *Revista Portuguesa de Educação*, 21(1), 59-81.

Vicente, A., Costa, A. M., Martins, J., Silva, J., Silva, R., Esteves, V., & O`Hara, K. (2016). A Motivação para a Prática do Desporto Escolar. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 2(3), 14-20.

Werner, P. H., Williams, L. H., & Hall, T. J. (2012). *Teaching Children Gymnastics* (3rd ed.). Champaign: Human Kinetics.

Anexos

Anexo I. Inventário de Material de Basebol da Escola Secundária André de Gouveia.

Aquisição	Modalidade	Quantidade	Material	marca	disponibilidad e	Local armazenamento
	Basebol	5	Tacos de borracha	Dom Skinex - Bat	em uso	Arrecadação
	Basebol	1	Tacos de ferro	Franklin	em uso	Arrecadação
	Basebol	6	Bolas	Casal Sport	em uso	Arrecadação
	Basebol	2	Luvras de Basebol	Franklin	em uso	Arrecadação
	Basebol	2	Bases (jogo completo)	sem marca	em uso	Arrecadação

Anexo II. Mapa de ocupação de espaços da Escola Básica Conde Vilalva.



Prof. Sérgio	Prof. Helena	Prof. Isabel	Prof. Paula	Prof. Ana
--------------	--------------	--------------	-------------	-----------

DIA	SEG.					TER.					QUA.					QUI.					SEX.					1.º Período	2.º Período	3.º Período
	G1	P1	G2	P2	P3	G1	P1	G2	P2	P3	G1	P1	G2	P2	P3	G1	P1	G2	P2	P3	G1	P1	G2	P2	P3			
ESPAÇO																										18-09-17	03-01-18	09-04-18
																										-	-	-
8.15-9.45	5º A		7º F	8º B		5º E		8º E					7º D	9º B		6º E		7º B			6º A	7º C				16-10-17	29-01-18	07-05-18
			9º D	8º D		9º C		7º A			5º C	5º B		8º C		5º F	6º D				5º D	7º E				-	02-02-18	11-05-18
10.00-11.35			9º D	8º D		9º C		7º A			5º C	5º B		8º C		5º F	6º D				5º D	7º E				16-10-17	29-01-18	07-05-18
			9º D	8º D		9º C		7º A			5º C	5º B		8º C		5º F	6º D				5º D	7º E				-	02-02-18	11-05-18
11.45-12.30	5º F	6º D	7º D	9º B		5º D	6º A	7º C	9º A		8º A	6º F	7º E	CEF		9º C	6º B	7º F	8º D		5º C	9º E	7º A	8º E		13-11-17	26-02-18	04-06-18
																										-	02-03-18	08-06-18
12.30-13.15																										13-11-17	26-02-18	04-06-18
																										-	02-03-18	08-06-18
13.30-14.15																										11-12-17		
																										-		
14.30-16.00	8º A	6º F				9º E	6º B									6º C			9º A							15-12-17		
	6º E	5º B	7º B	8º C		6º C										5º A	5º E	9º D										
16.15-17.00	6º E	5º B	7º B	8º C		6º C										5º A	5º E	9º D										

Legenda do Anexo II.

G1 - Pavilhão Desportivo e respetivos Balneários

G2 - Ginásio e respetivos Balneários.

P1 - Parte Norte dos Campos Exteriores, Pista Circundante, Pista de Velocidade e Balneários

P2 - Parte Central dos Campos Exteriores, Pista Circundante, Setor de Lançamento do Peso e Balneários.

P3 - Parte Sul dos Campos Exteriores, Pista Circundante, Setor de Salto em Comprimento e Balneários.

Anexo III. Mapa de ocupação de espaços da Escola Secundária André de Gouveia.

A	E1	P1	E2	P2	E1	P1	E2	P2	E1	P1	E2	P2	E1	P1	E2	P2	E1	P1	E2	P2					
B	P1	E2	P2	E1	P1	E2	P2	E1	P1	E2	P2	E1	P1	E2	P2	E1	P1	E2	P2	E1	P1	E2	P2		
C	E2	P2	E1	P1	E2	P2	E1	P1	E2	P2	E1	P1	E2	P2	E1	P1	E2	P2	E1	P1	E2	P2			
D	P2	E1	P1	E2	P2	E1	P1	E2	P2	E1	P1	E2	P2	E1	P1	E2	P2	E1	P1	E2	P2				
	2ª Feira					3ª Feira					4ª Feira					5ª Feira					6ª Feira				
08:25 / 09:10						11ºCT2		3ºPTGD	9ºA	11ºSE	10ºH2	7ºA	CVSEC 2ºano	11ºCT2	10ºCT2	3ºPTGD	9ºA	1ºPTG2	12ºH1	10ºSE					
09:10 / 09:55						7		6,3	1	7	9	5	1	7	3	5	1	2	8	9					
10:15 / 11:00	CVSEC 2ºano	11ºCT1	12ºCT2	10ºCT2	10ºCT1				10ºH1	12ºH2	11ºH1	7ºB	8ºA		1ºPTG1	11ºH2	1ºPTGPS	12ºH2	11ºH1						
11:00 / 11:45	1	7	8	3	4				1	7	8	5	1	3	9	1	7	6							
11:55 / 12:40	12ºCT1	2ºPAEI		2ºPTGD				12ºH1	11ºH2	12ºCT1	11ºCT1	12ºCT2	10ºSE	10ºCT1	3ºPTAV		10ºH2	10ºH1	11ºSE						
12:40 / 13:25	4	5		3				8	9	4	7	8	9	4	7		9	1	7						
13:50/14.35																				7ºB					
14:45 / 15:30	1ºPTGD1															1ºPTGD2				3ºPTGD					
15:30 / 16:15	4,5															6		2ºPTIGR	3ºPTGEI	3ºPTGD					
16:25 / 17:10		7ºA		1ºPTGD2														1	7						
17:15 / 18:00		5		6																					
								2ºPTGD	3ºPTGD																
								3	5																
	1-Francisco C	2- Ju Mira	3-João Sant.	4-Nuno S.	5- Paulo L.	6-Vitor B.	7- Paulo O.	8-Pedro J.	9-Manuel C.	falta 2º pafó															

Legenda do Anexo III.

P1 - lado esqº do ginásio com prioridade no material de Ginástica
P2 - lado dtº do ginásio, com prioridade no uso do 1/3 central
E1 - Campo de terra, pista, caixa de saltos. Arborismo e BTT
E2 - Campos de voleibol, andebol e basquetebol

Notas:

- As rotações são semanais, a cada semana letiva corresponde uma régua, iniciando-se o ano letivo

com a régua A.

- **Exceto situações de mau tempo**, uma turma que por qualquer razão se encontre sozinha no ginásio tem prioridade para ocupar todo o espaço do mesmo.

- **Sem prejuízo da regra anterior**, tem prioridade na ocupação de um espaço livre a turma que na rotação seguinte vá ocupar esse espaço.

- **Caso não haja condições para realizar aulas** nos espaços habituais, terá prioridade para ocupação do ténis de mesa a turma do ano de escolaridade mais baixo, as restantes turmas devem estar enquadradas pelos respetivos professores numa sala de aula, ou na biblioteca.

Anexo IV. Planificação Trimestral de Educação Física - exemplo Ginástica desportiva.

1.º período (avaliação inicial e início da 1.ª etapa) 2.º período (cont. 1.ª etapa e 2.ª etapa); 3.º período (3.ª etapa)	Educação Física – 2017 - 18 Planeamento por etapas	10.º, 11.º e 12.º Ano
--	---	-----------------------

Matérias - Ginástica Desportiva – Categoria B (Aparelhos e Solo)		
Conteúdos	Competências	Conhecimentos e Capacidades
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Elementos gímnicos:</u> <ul style="list-style-type: none"> o <u>Solo:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Rolamento à frente engrupado e pernas afastadas; • Rolamento à retaguarda engrupado e pernas afastadas; • Elementos de ligação; • Apoio invertido; • Apoio Facial Invertido; • Roda; • Posições de Equilíbrio; • Posições de Flexibilidade (ponte, vela, espargata, mataborrão, rã) o <u>Salto:</u> <ul style="list-style-type: none"> • de eixo no Boque; • de eixo no plinto; • de coelho com saída de eixo no plinto; • salto entre mãos • mini-trampolim: <ul style="list-style-type: none"> ▪ extensão; ▪ engrupado; ▪ meia-pirqueta; ▪ pirqueta; ▪ carpa de pernas afastadas o <u>Paralelas simétricas/assimétricas:</u> <ul style="list-style-type: none"> • posições e pegas; • subidas de frente; • rolamento à frente; • passagem dos membros inferiores entre os braços; o <u>Barra fixa:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ colocação dos apoios/pegas; ▪ saídas em balanço atrás; ▪ balanços/ mudanças de direção; o <u>Trave olímpica:</u> <ul style="list-style-type: none"> • "meia volta"; • Subida lateral • equilíbrios como o "avião"; • deslocamentos; 	<ul style="list-style-type: none"> • O aluno analisa as atividades físicas desportivas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, tática, organização e regulamento, de acordo com a ética e o espírito desportivo, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> o Realizando, da Ginástica, as destrezas elementares de Solo e Aparelhos, interpretando esquemas individuais e/ou em grupo, aplicando critérios de correção técnica e expressão; • Individualmente ou em grupo o transporte e montagem do material de forma correta. • Conhecer e valorizar a prática da Ginástica Desportiva como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida; • Conhecer a origem da Ginástica Desportiva; • Saber identificar as atividades gímnicas; • Fixar e aperfeiçoar os fundamentos gímnicos das atividades abordadas; 	<p><u>Conhecimento</u> Os alunos quando questionados, oralmente ou por escrito:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhecem o nome dos aparelhos próprios da Ginástica e sua utilização; • Conhecem as formas de transporte e montagem do diferente material a utilizar; • Identificam os elementos gímnicos a abordar referenciando as principais componentes críticas; • Conhecem as formas de ajuda de alguns dos elementos gímnicos abordados. <p><u>Motores:</u> Os alunos quando solicitados executam corretamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sem ajuda, no colchão o rolamento à frente de pernas unidas e fletidas; • Sem ajuda, no colchão o rolamento à retaguarda de pernas unidas e fletidas; • Sem ajuda, no colchão o enrolamento à frente de pernas afastadas lateralmente e esticadas; • Sem ajuda, no colchão o apoio facial invertido • Sem ajuda, no solo a roda; • o salto de eixo no Boque com trampolim; • No Plinto com trampolim, os seguintes saltos: <ul style="list-style-type: none"> o coelho com saída de eixo; o salto ao eixo; o salto entre mãos o no Minitrampolim, com ajuda, os seguintes saltos: <ul style="list-style-type: none"> ▪ em extensão; ▪ engrupado; ▪ meia-pirqueta; ▪ Carpa de pernas afastadas • Na Barra fixa, com ajuda, em suspensão, os seguintes elementos: <ul style="list-style-type: none"> o colocação dos apoios/pegas; o saídas em balanço atrás; o balanços/ mudanças de direção; • Nas Paralelas Simétricas/Assimétricas (Barra baixa), com

<ul style="list-style-type: none"> o <u>Ajudas nos seguintes elementos:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Saltos; • Apoios invertidos; • Origem da Ginástica Desportiva; • Identificação das atividades gímnicas e identificação dos fundamentos gímnicos e do material desportivo; • "Circuitos" gímnicos para fixar e aperfeiçoar a técnica desportiva (formação desportiva); • Participação, responsabilidade, cooperação e espírito desportivo. • <u>Recursos de Ginástica</u> <ul style="list-style-type: none"> o <u>Móveis e fixos:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Colchões; • Plintos; • Boque; • Trampolim Reuter; • Mini - trampolim; • Espaldares; • Bancos suecos; • Barra Fixa, • Paralelas; • Trave olímpica o <u>Portáteis:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Bolas de Rítmica; • Cordas; • Arcos; o <u>Suspensos:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Ork de cordas suspensas <p>O transporte e a montagem do material deverão ser realizados de modo a respeitar os seus princípios de segurança e utilização.</p>	<p>ajuda, os seguintes elementos:</p> <ul style="list-style-type: none"> o posições e pegas; o subidas de frente; o rolamento à frente; o Passagem dos membros inferiores entre os braços; • Na Trave olímpica, com ajuda, os seguintes elementos: <ul style="list-style-type: none"> o "meia volta"; o equilíbrios como o "avião"; o deslocamentos • Individualmente ou em grupo o transporte e montagem do material de forma correta. <p><u>Atitudes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cumprir as regras de segurança; • Cooperar nas ajudas e correções técnicas; • Colabora no transporte e preservação do material. • Cooperar com os colegas.
--	---

Atividades e Estratégias a aplicar

ESTRATÉGIAS E PROCESSOS

- Apresentação oral do diverso material, seu modo de transporte, montagem e utilização. Vivência por parte do aluno de situações de transporte e montagem do material;
 - Apresentação oral e demonstração (pelo professor ou por um aluno), do modo de execução dos elementos gímnicos e ajudas a abordar;
 - Apresentação de fichas esquemáticas representando diversas fases dos elementos gímnicos a abordar.
 - Distribuição de fichas aos alunos contendo informação sobre a sua apresentação (avaliação formativa).
 - Vivência por parte dos alunos de situações de progressão e de situações de execução final dos elementos gímnicos abordados.
 - Trabalho em circuito, em pequenos grupos, individualmente e em atividade massiva, contemplando os diversos elementos gímnicos e o trabalho de tipo geral das qualidades físicas;
- Esta organização deve respeitar os objetivos gerais da Educação Física e os objetivos específicos da U.D. O trabalho em circuito permite aos alunos passarem por várias situações durante a mesma aula.

SEQUÊNCIA DOS CONTEÚDOS

Esta U.D. está distribuída pelas três etapas de planeamento; resultando a seguinte sequência, de acordo com 7º, 8º e 9º ano.

- Solo: Sequência de 4, 5 e 6 elementos gímnicos
 - o Rolamento à frente com pernas fletidas e unidas;
 - o Rolamento à retaguarda com as pernas fletidas e unidas;
 - o Posição de equilíbrio – Avião
 - o Roda
 - o Apoio facial invertido;
 - o Elementos de ligação (meia pirueta e afundo)
 - o Posição de flexibilidade – (Mata Borrão, ponte ou espargata, vela, rã);
- Aparelhos:
 - o Boque - salto ao eixo, salto entre mãos
 - o Barra Fixa;
 - o Trave Olímpica
 - o Plinto– Salto ao eixo, salto de coelho com saída de eixo, salto entre mãos e cambalhota á frente no plinto longitudinal
 - o Mini-trampolim - Salto em extensão, meia pirueta, carpa pernas afastadas, meia pirueta vertical e salto engrupado.
- Ginástica Acrobática – Exercícios de pares e de trios e outras formas de acordo com o nível de desenvolvimento dos alunos.

De acordo com os objetivos previamente definidos, optou-se por esta sequência uma vez que permite um aumento gradual de complexidade nos elementos a trabalhar. Considerou-se que esta sequência permite aos alunos realizarem "transferes" de aprendizagens de uns elementos para outros.

Materiais Curriculares e Recursos Didáticos

RECURSOS MATERIAIS

- Aparelhos de Ginástica
 - o Móveis e fixos:
 - Colchões;
 - Plintos;
 - Boques;
 - Trampolins Reuter;
 - Mini-trampolins;
 - Espaldares;
 - Bancos suecos;
 - o Portáteis:
 - Bolas de Rítmica;
 - Cordas;
 - Arcos;
 - Maças (se houver);
 - Fitas (se houver);
 - o Suspensos:
 - Ork de cordas suspensas

Modalidades de Avaliação

Considerando que a avaliação é parte integrante do processo formativo dos alunos, ela estará presente ao longo de toda a U. D tendo, no entanto, períodos em que irão ser privilegiados certos tipos de avaliação com objetivos específicos. As aulas previstas podem sofrer alterações tendo em conta a rotação dos espaços físicos.

Calendarização

Tempo por unidade

	<p><u>Avaliação Inicial</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Forma: Observação direta;• Tipo de registo: em ficha de observação;• Avaliação qualitativa;• Critério utilizado:<ul style="list-style-type: none">o Não realiza (-);/NRo Realiza com erros (□)/Re;o Realiza sem dificuldades (+)/R• Objetivos: caracterização dos diferentes níveis de prestação dos alunos da turma, visando a formação de grupos de nível de modo a permitir a diferenciação de estratégias adequada a cada grupo.• Testes a realizar de acordo com o trabalho efetuado. <p><u>Avaliação Formativa</u></p> <ul style="list-style-type: none">• A realizar no decorrer do primeiro e segundo período• Forma: Observação direta;• Tipo de registo: em ficha de observação;• Avaliação qualitativa;• Critério utilizado:• Muito insuficiente (1); Insuficiente (2); Suficiente (3); Bom (4), Muito Bom (5)• Objetivos: verificar e informar os alunos sobre o nível alcançado, permitindo uma reformulação das estratégias para a superação das dificuldades apresentadas e a elaboração de planos individuais de treino para os casos que se justifique. <p><u>Auto e Heteroavaliação</u></p> <p><u>Avaliação Sumativa</u></p> <ul style="list-style-type: none">• A realiza ao longo de cada período	<p>Depende da avaliação inicial e do prognóstico de turma.</p>
--	--	--

Anexo V. Planificação Anual de Educação Física para o 6.º ano.

Planificação Anual		
Anual	Educação Física	6º Ano
Calendarização	Conteúdos	Tempo por período
1º Período	<p>Condição Física</p> <p>Atletismo</p> <ul style="list-style-type: none"> *Corrida Contínua - 1000 metros *Corrida Velocidade 40 metros *Salto Comprimento *Lançamento do Peso <p>Ginástica</p> <ul style="list-style-type: none"> *Solo *Aparelhos (Trave e Barra Fixa) *Rítmica (com bolas) <p>Basquetebol</p> <p>Patinagem</p> <p>Luta</p> <p>Avaliação: Observação direta e fichas de registo</p>	36 aulas (1620')
Calendarização	Conteúdos	Tempo por período
2º Período	<p>Condição Física</p> <p>Atletismo</p> <ul style="list-style-type: none"> *Corrida Contínua (1km) *Corrida Estafetas *Salto em Altura *Lançamento do Peso (2kg/3kg) <p>Ginástica</p> <ul style="list-style-type: none"> *Solo (sequência) *Aparelhos (Plinto e Boque) *Rítmica (com cordas) <p>Andebol</p> <p>Raquetes</p> <p>Avaliação: Observação direta e fichas de registo</p>	33 aulas (1485')
Calendarização	Conteúdos	Tempo por período
3º Período	<p>Condição Física</p> <p>Atletismo</p> <ul style="list-style-type: none"> *Corrida obstáculos <p>Ginástica</p> <ul style="list-style-type: none"> *Solo *Aparelhos (Minitrampolim) <p>Voleibol</p> <p>Atividades Rítmicas Expressivas / Folclore</p> <p>Raquetes / Badminton</p> <p>Orientação</p> <p>Avaliação: Observação direta e fichas de registo</p>	30 aulas (1350')

Anexo VI. Modelo de Plano de aula - Ensino Básico - 2º ciclo.




Agrupamento de Escolas Nº 4 de Évora / Escola Básica Conde Vilalva

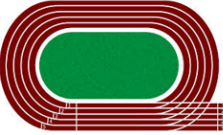





Estágio Pedagógico – 2º Ciclo

Plano de Aula – Ano Letivo 2017/2018

Aula Nº: 7	Ano/Turma: 6º A	Data: 06/10/17	Orientador: António Vicente	Orientador Cooperante: Paulo Ourives Professor: Helena Fernandes	Local: P2	Hora: 08.15/09.45	Tempo: 90 min.
Material: Rodo, fita-métrica, cronómetro, bola de basquetebol.				Nº de Alunos: 21	Função Didática: Aprendizagem	Etapa: I	
Materias: Atletismo / Basquetebol				Matéria Nuclear: Atletismo / Basquetebol			
Objetivo específico: Atletismo: Corrida de resistência; salto em comprimento. / Basquetebol: Introdução ao Jogo.							

FASE	T. T	T. P	SEQUÊNCIA DE TAREFAS / OBJETIVOS OPERACIONAIS	ESTRATÉGIAS DE CONTROLO E ORGANIZAÇÃO / ESQUEMA / CRITÉRIOS DE ÊXITO (C.E.)
I N I C I A L	08.15'	5'	<u>Tolerância de início de aula</u> - Instrução inicial acerca dos conteúdos e dos objetivos a abordar na aula. Explicação clara e concisa dos exercícios a desenvolver. Esclarecimento de Dúvidas.	<ul style="list-style-type: none"> Ouvir com atenção as informações do professor. Alunos em semicírculo, de frente para o professor. 
	08.20'	10'	<u>Ativação e Mobilização Geral</u> - Mobilização Articular; - Ativação dos membros superiores e inferiores.	<p>C. E: Procurar atrair a atenção dos alunos; aumentar os níveis de motivação, vontade, interesse e desempenho dos alunos.</p> <ul style="list-style-type: none"> Preparação/Adaptação do organismo para a atividade física da aula e prevenção de lesões.

P R I N C I P A L	08.30'	10'	- Explicação oral dos exercícios a realizar. Sua dinâmica e objetivos.	<ul style="list-style-type: none"> Os alunos divididos em 4 equipas realizam as tarefas; Adaptações possíveis: Criar competição entre os alunos, ver quem é o mais rápido;
	08.40'	20'	<u>Estação 1:</u> <u>Corrida de resistência</u> > 10' de corrida.	<p>Estação <u>Exercício/Organização:</u> Corrida de 10' onde correm dois minutos seguidos e descansam um minuto a andar.</p>  <p>C. E: Passada com apoio da totalidade do pé de forma faseada; Controlo da respiração.</p>
	09.00'	30'	<u>Estação 2:</u> <u>Salto em comprimento</u> > Técnica do Salto.	<p>Estação <u>Exercício/Organização:</u> Salto em comprimento, regras na chamada, na receção e na saída da caixa de areia. Registo das marcas com a fita métrica, alisamento da areia com o rodo.</p>  <p>C. E: Velocidade máxima na chamada; Colocação do tronco à frente na fase de voo.</p>
09.30'		<u>Estação 3:</u> <u>Basquetebol</u> > Iniciação ao jogo coletivo.	<p>Estação <u>Exercício/Organização:</u> Jogo 5x5.</p> <p>C. E: Compreensão do espírito de equipa; Drible, passe, lançamento e trabalho defensivo.</p>	

F I N A L	09.35'	5'	Retorno à calma - Os alunos efetuam os alongamentos de modo a realizarem o retorno à calma.	Ação: Alongamentos; Contexto: Turma; Ocupação racional do espaço ou local indicado pelo professor. C.E: Redução do trabalho, do ponto de vista fisiológico e mental, de forma a levar os diferentes sistemas orgânicos dos alunos a uma condição o mais próximo possível do seu "estado inicial". 
	09.40'	5'	- Esclarecimento de dúvidas e dificuldades sentidas durante a aula. E arrumação de material.	- Reflexão final sobre os conteúdos da aula com os alunos dispostos à frente do professor.
	09.45'		Tolerância final de aula	
OBSERVAÇÕES:				
Substituir a linha de chamada, pela tábua, na próxima aula, para evitar oscilações na marca de chamada. Pode ser utilizado o espaço P3 para o salto em comprimento, por acordo com o Professor Titular de Turma.				



REFLEXÃO SOBRE A AULA – 6ªA (06/10/17)

Dificuldades em controlar a respiração na corrida, alunos agrupam-se por amizades e não compreendem que cada um deverá ter uma passada própria.

No salto em comprimento a escolha do ponto de partida em muitos casos não foi a correta tendo-se verificado impossibilidade de chegar à linha de chamada (não existia tábua) com velocidade máxima.

No Basquetebol verificou-se na maioria dos casos que o jogador que tem a bola demora muito tempo a realizar o passe permitindo à equipa adversária ajustar a defesa facilmente.

Anexo VII. Critérios específicos de avaliação - Educação Física - 2º Ciclo - Ano Letivo 2017-2018.



ag4
Agrupamento de Escolas n.º 4 de Évora - 135562
Escola Sede: Escola Secundária André de Gouveia

Critérios específicos de avaliação

Educação Física

2º ciclo

Ano Letivo 2017-2018

Objeto de Avaliação	Itens / Parâmetros	Instrumentos	Ponderação
Conhecimentos e capacidades	Atividades Físicas Conteúdos e Capacidades da disciplina: - Aspectos técnico-táticos dos Desportos Coletivos; - Aspectos técnicos da Ginástica de solo, aparelhos e rítmica; do Atletismo, dos Desportos de Raquetes, da Patinagem, da Dança, da Luta e da Orientação	Avaliação prática; Observação direta (fichas de acordo com a atividade em causa); Registo do professor.	65%
	Aptidão Física	Bateria de testes <i>Fitescola</i>	10%

	Transversais	Conhecimentos (utilização da língua portuguesa e utilização das TIC)	Testes; Fichas informativas/ formativas; Trabalhos individuais ou em grupo; Outros que o docente pretenda utilizar	10%
Atitudes e comportamentos	Participação Cooperação	Intervenção adequada na aula; respeito pelas opiniões dos outros; cooperação no trabalho de grupo...	Ficha de registo de assiduidade/ pontualidade;	7,5%
	Sentido de responsabilidade	Assiduidade; pontualidade; apresentação do material necessário às aulas; realização dos trabalhos propostos; cumprimento de regras de comportamento estabelecidas na sala de aula...	Observação direta e contínua.	7,5%

Anexo VIII. Quadro 2 - Composição Curricular - Programa Nacional de Educação Física.

MATÉRIAS	2º CICLO	3º CICLO	10º ANO	11º/12º ANOS
JOGOS	AVANÇADO		-	-
FUTEBOL	ELEMENTAR	PARTE AVANÇADO	PARTE AVANÇADO	JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS (AVANÇADO)
VOLEIBOL	PARTE ELEMENTAR	PARTE AVANÇADO	PARTE AVANÇADO	
BASQUETEBOL	INTRODUTÓRIO	PARTE AVANÇADO	PARTE AVANÇADO	
ANDEBOL	PARTE INTRODUTÓRIO	ELEMENTAR	ELEMENTAR	
GIN. SOLO	PARTE ELEMENTAR	PARTE AVANÇADO	PARTE AVANÇADO	
GIN. APARELHOS	PARTE ELEMENTAR	ELEMENTAR+ PARTE AVANÇADO	ELEMENTAR+ PARTE AVANÇADO	GINÁSTICA (AVANÇADO) OU ATLETISMO
GIN. ACROBÁTICA	-	PARTE ELEMENTAR	ELEMENTAR	
GIN. RÍTMICA	INTRODUTÓRIO			
ATLETISMO	INTRODUTÓRIO	PARTE AVANÇADO	PARTE AVANÇADO	DANÇA (AVANÇADO)
RAQUETAS	(RAQUETAS MADEIRA)	ELEMENTAR	ELEMENTAR	
PATINAGEM	PARTE ELEMENTAR	ELEMENTAR	ELEMENTAR	
DANÇA	PARTE ELEMENTAR	ELEMENTAR	ELEMENTAR	DANÇA (AVANÇADO)
ORIENTAÇÃO	(Percursos na Natureza)	INTRODUTÓRIO		
J. TRADICIONAIS	-	(PROGRAMA DE ESCOLA)	(PROG. ESCOLA)	OUTRAS...
LUTA	INTRODUTÓRIO	(Desportos de Combate)		
MATÉRIAS ALTERNATIVAS	AERÓBICA, CAMPISMO/PIONEIRISMO, CANDAGEM, CICLOCROSSE/CICLOTURISMO, CORFEBOL, CORRIDAS EM PATINS, DANÇAS SOCIAIS, DANÇAS TRADICIONAIS PORTUGUESAS, GOLFE, HÓQUEI EM PATINS, HÓQUEI EM CAMPO, JOGO DO PAU, JUDO, MONTANHISMO/ESCALADA, NATAÇÃO, ORIENTAÇÃO, PRANCHA À VELA, RÁGUEBI, SOFTEBOL/BASEBOL, TÊNIS DE MESA, TÊNIS, BADMINTON, TIRO COM ARCO, VELA, etc.			

Anexo IX. Programa nacional de educação física - Ensino Básico - 2º ciclo - Ginástica de solo.

GINÁSTICA NO SOLO

5.º ANO -- Nível Elementar

O aluno:

1 -- **Coopera** com os companheiros nas ajudas e correções que favorecem a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.

2 -- **Realiza uma sequência de exercícios no solo** (em colchões), que combine as seguintes destrezas:

- 2.1 -- **Cambalhota à frente**, terminando na mesma direcção do ponto de partida, em equilíbrio, com pernas unidas ou afastadas.
- 2.2 -- **Cambalhota à frente após salto** e chamada a pés juntos, terminando na direcção do ponto de partida, em equilíbrio.
- 2.3 -- **Cambalhota à retaguarda**, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, na direcção do ponto de partida, com as pernas unidas, e também afastadas.
- 2.4 -- **Pino de cabeça**, com o alinhamento dos segmentos do corpo, mantendo o equilíbrio (podendo beneficiar de apoio de um companheiro).
- 2.5 -- **Roda**, com o ritmo dos apoios correcto e marcada extensão dos segmentos corporais, terminando em equilíbrio com braços em elevação lateral, na direcção do ponto de partida.
- 2.6 -- **Avião**, com o tronco paralelo ao solo e os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.
- 2.7 -- **Posições de flexibilidade** com acentuada amplitude (ponte, espargata lateral e frontal, rã, etc.).
- 2.8 -- **Salto, volta e a fundos** em várias direcções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a harmonia da sequência.

26

3 -- **Sobe para pino**, em situação de exercício, apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente.

6.º ANO -- Nível Elementar (continuação)

O aluno:

4 -- **Realiza uma sequência de exercícios no solo** (em colchões), combinando as destrezas aprendidas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, e as seguintes:

- 4.1 -- **Cambalhotas à frente**, terminando em equilíbrio com as pernas afastadas e estendidas, com apoio das mãos no solo junto da bacia, mantendo a direcção do ponto de partida.
- 4.2 -- **Cambalhota à frente saltada**, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio.
- 4.3 -- **Cambalhota à retaguarda**, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas na direcção do ponto de partida.

5 -- **Faz o pino de braços**, em situação de exercício, com o apoio de um companheiro, com os segmentos do corpo alinhados e em extensão, seguido de cambalhota à frente.

GINÁSTICA

GINÁSTICA NO SOLO

7.º e 8.º ANOS - Nível Elementar

O aluno:

1 - Coopera com os companheiros nas ajudas e correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.

2 - **Elabora, realiza e aprecia uma sequência** de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gimnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:

2.1 - **Cambalhota à frente**, terminando em **equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas**, com apoio das mãos no solo, respectivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direcção do ponto de partida.

2.2 - **Cambalhota à frente saltada**, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.

2.3 - **Cambalhota à retaguarda**, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, **com as pernas unidas e estendidas**, na direcção do ponto de partida.

2.4 - **Pino de braços**, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), **terminando em cambalhota à frente** com braços em elevação anterior e em equilíbrio.

2.5 - **Roda**, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direcção do ponto de partida.

2.6 - **Avião**, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.

2.7 - **Posições de flexibilidade** à sua escolha, com acentuada amplitude (**ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.**).

2.8 - **Salto, voltas e afundos** em várias direcções, utilizados **como elementos de ligação**, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.

3 - Em situação de *exercício*, faz:

3.1 - **Rodada**, com chamada e ritmo dos apoios correctos, impulsão de braços e fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco (ao mesmo tempo que eleva o tronco, a cabeça e os braços), para recepção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior.

3.2 - **Cambalhota à retaguarda com passagem por pino**, com repulsão enérgica dos membros superiores e abertura simultânea dos membros inferiores em relação ao tronco, aproximando-se do alinhamento dos segmentos e terminando a uma ou duas pernas.

PROGRAMA ALTERNATIVO

4 - Em situação de *exercício* nos colchões, faz:

4.1 - **Roda a um braço**, com movimento rápido dos membros inferiores, marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação superior, na direcção do ponto de partida.

4.2 - **Salto de mãos à frente** (podendo beneficiar de ajuda), com apoio das mãos longe da perna de impulsão (consolidação da cintura escapular), olhar dirigido para as mãos, impulsão de braços e projecção enérgica da perna de balanço, para recepção no solo em equilíbrio, com braços em elevação superior.

9.º ANO - Parte do Nível Avançado

O aluno:

1 - Coopera com os companheiros nas ajudas, analisa o seu desempenho e o dos colegas, dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações e garantam condições de segurança, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.

2 - **Elabora, realiza e aprecia uma sequência** de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:

2.1 - **Rodada**, com chamada e ritmo dos apoios correctos, impulsão de braços, fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco e recepção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior.

2.2 - **Cambalhota à retaguarda com passagem por pino**, com repulsão enérgica dos membros superiores e abertura simultânea dos membros inferiores em relação ao tronco, mantendo o alinhamento dos segmentos em equilíbrio.

2.3 - **Posições de equilíbrio** durante alguns segundos (ex.: **avião, bandeira**, etc.).

2.4 - **Posições de flexibilidade** com acentuada amplitude (ex.: **espargata, ponte**, etc.).

2.5 - **Posições de força** definidas correctamente (ex.: **posição angular**, etc.).

2.6 - **Saltos, voltas e afundos**, utilizando-os **como elementos estéticos de ligação e combinação** das diversas destrezas por forma a garantir harmonia e fluidez da sequência.

3 - Em situação de *exercício*, nos colchões, faz:

3.1 - **Roda a um braço**, com movimento rápido dos membros inferiores, marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação superior, na direcção do ponto de partida.

3.2 - **Salto de mãos à frente** (podendo beneficiar de ajuda), com apoio das mãos longe da perna de impulsão (consolidação da cintura escapular), olhar dirigido para as mãos, impulsão de braços e projecção enérgica da perna de balanço, para recepção no solo em equilíbrio, com braços em elevação superior.

PROGRAMA ALTERNATIVO

O aluno:

4 - **Elabora, realiza e aprecia uma sequência** de habilidades **no solo** (em colchões), que integre a **roda a uma mão e o salto de mãos à frente**, de acordo com exigências técnicas definidas.

5 - Realiza, em situação de *exercício* (podendo beneficiar de ajuda), as seguintes habilidades:

55

5.1 - **Flic-flac à retaguarda**, desequilibrando-se e projectando os braços energicamente para trás, mantendo o corpo em extensão durante o voo. Impulsão de braços com fecho enérgico dos membros inferiores em relação ao tronco, para recepção no solo em equilíbrio.

GINÁSTICA

GINÁSTICA NO SOLO

10º ANO - PARTE DO NÍVEL AVANÇADO

O aluno:

1 - Coopera com os companheiros nas ajudas, analisa o seu desempenho e o dos colegas, dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações e garantam condições de segurança, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.

2 - **Elabora, realiza e aprecia uma sequência** de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:

2.1 - **Rodada**, com chamada e ritmo dos apoios correctos, impulsão de braços, fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco e recepção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior.

2.2 - **Cambalhota à retaguarda com passagem por pino**, com repulsão enérgica dos membros superiores e abertura simultânea dos membros inferiores em relação ao tronco, mantendo o alinhamento dos segmentos em equilíbrio.

2.3 - **Posições de equilíbrio** durante alguns segundos (ex.: **avião, bandeira**, etc.).

2.4 - **Posições de flexibilidade** com acentuada amplitude (ex.: **espargata, ponte**, etc.).

2.5 - **Posições de força** definidas correctamente (ex.: **posição angular**, etc.).

2.6 - **Saltos, voltas e afundos**, utilizando-os **como elementos estéticos de ligação e combinação** das diversas destrezas por forma a garantir harmonia e fluidez da sequência.

3 - Em situação de *exercício*, nos colchões, faz:

3.1 - **Roda a um braço**, com movimento rápido dos membros inferiores, marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação superior, na direcção do ponto de partida.

3.2 - **Salto de mãos à frente** (podendo beneficiar de ajuda), com apoio das mãos longe da perna de impulsão (consolidação da cintura escapular), olhar dirigido para as mãos, impulsão de braços e projecção enérgica da perna de balanço, para recepção no solo em equilíbrio, com braços em elevação superior.

62

PROGRAMA ALTERNATIVO

O aluno:

4 - **Elabora, realiza e aprecia uma sequência** de habilidades **no solo** (em colchões), que integre a **roda a uma mão e o salto de mãos à frente**, de acordo com exigências técnicas definidas.

5 - Realiza, em situação de *exercício* (podendo beneficiar de ajuda), as seguintes habilidades:

5.1 - **Flic-flac à retaguarda**, desequilibrando-se e projectando os braços energeticamente para trás, mantendo o corpo em extensão durante o voo. Impulsão de braços com fecho enérgico dos membros inferiores em relação ao tronco, para recepção no solo em equilíbrio.

Anexo XII. Questionário.

O Ensino da Ginástica

Prezados Estudantes,

o presente questionário enquadra-se no âmbito do relatório de estágio, tendo como objetivo a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário, a decorrer no Agrupamento de Escolas n.º 4 de Évora, cujo tema é "O Ensino da Ginástica com Recurso a Progressões Gímnicas: Uma Intervenção em Contexto Escolar".

Os dados recolhidos são confidenciais e serão utilizados estritamente no âmbito desta investigação.

Ler com atenção as notas abaixo das questões para um preenchimento correto.

As questões n.º 18 e 19 são apenas destinada aos alunos do Ensino Secundário, 12º H2.

A sua colaboração é fundamental, pelo que solicitamos que responda a todas as perguntas com o maior rigor.

A duração estimada de resposta ao questionário é de 2 minutos.

Em caso de dúvida, por favor, contacte o autor do estudo (e-mail: hugomtdf@gmail.com; Telemóvel: 964623998

Obrigado!

Hugo Fernandes

1- Idade

 Escreva um número

20 caracteres restantes

2- Sexo

- Masculino
- Feminino

3- Altura (em centímetros, por exemplo, 170 cm = um metro e setenta centímetros)


 Escreva um número

20 caracteres restantes

4- Peso corporal (Kg)


<https://www.surveio.com/survey/dF2B3B2T2V3T7G5V6Y?preview=1>

2/10

 Escreva um número

20 caracteres restantes

5- Ano Escolar que frequenta

 Escreva uma frase

250 caracteres restantes

6- Gosta de praticar ginástica?

- detesto
- gosto pouco
- gosto
- gosto muito
- adoro

<https://www.surveio.com/survey/dF2B3B2T2V3T7G5V6Y?preview=1>

3/10

7- Qual a média de horas de prática desportiva, por semana?

Selecione da lista o número de horas que se adapte à sua realidade

- até 1 hora por semana
- entre 2-4 horas por semana
- entre 4-6 horas por semana
- entre 6-8 horas por semana
- mais de 8 horas por semana

8- No ano letivo anterior (2016/2017) praticou a modalidade de ginástica em contexto escolar?

- sim
- não

9- Já praticou a modalidade de ginástica fora do contexto escolar?

Se respondeu sim, complete a resposta no campo "onde"

<https://www.surveio.com/survey/id/F2B3B2T2V3T7G5V6Y?preview=1>

4/10

- sim
- não
- onde

Escreva sua resposta

100 caracteres restantes

10- Já viveu alguma situação traumática relacionada com a prática da ginástica?

Se respondeu "não" deve passar para a questão n.º 12

- sim
- não

11- Selecione, a partir da lista, os casos que correspondam à(s) situações traumáticas vividas, aquando da prática da ginástica.

Caso tenha respondido sim à questão anterior, selecione da lista os exemplos que melhor correspondam à sua realidade.

- queda com lesão
- queda sem lesão

<https://www.surveio.com/survey/id/F2B3B2T2V3T7G5V6Y?preview=1>

5/10

- perda de referência espacial (vertigens, tonturas)
- exposição pública
- Outra / Qual ?

Escreva sua resposta

100 caracteres restantes

12- Tem inseguranças aquando da realização da ginástica?

Se respondeu "não" deve passar para a questão n.º 13

- sim
- não

13- Selecione, a partir da lista, as suas principais inseguranças ao executar exercícios de ginástica.

- lesão de segmentos corporais
- perda de referência espacial (vertigens, tonturas)
- crítica formulada pelo Professor

<https://www.surveio.com/survey/d/F2B3B2T2V3T7G5V6Y?preview=1>

6/10

- medo à exposição / ridicularização por parte dos colegas
- Outra / Qual?

Escreva sua resposta

100 caracteres restantes

14- Na sua opinião, necessita de ajuda para realizar os exercícios apresentados na lista?

	Sim	Não
rolamento à frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
roda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
apoio facial invertido (pino)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15- No rolamento à frente deve?

Assinale as situações como verdadeiras ou falsas.

	Verdadeira	Falsa
colocar o queixo ao peito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<https://www.surveio.com/survey/d/F2B3B2T2V3T7G5V6Y?preview=1>

7/10

apoiar as mãos perto dos pés
elevant-se com os braços para a frente
apoiar a testa no chão

16- No apoio facial invertido (pino) deve?

Assinale as situações como verdadeiras ou falsas.

apoiar as mão no solo com os dedos unidos
manter o corpo bem alinhado
lançar a perna livre passando a vertical

Verdadeira

Falsa

17- Na Roda deve?

Assinale as situações como verdadeiras ou falsas.

apoiar as mãos no solo, para o lado da perna de
impulsão
apoiar as mãos ao mesmo tempo no solo
passar o corpo pela linha vertical
pouco afastamento das pernas no apoio invertido

Verdadeira

Falsa

<https://www.surveio.com/survey/id/F2B3B2T2V3T7G5V6Y?preview=1>

8/10

18- Após a intervenção realizada, no decorrer do ano letivo, com recurso às progressões na ginástica, considera que melhorou o seu desempenho?

Esta questão é apenas destinada aos alunos do Ensino Secundário, 12º H2.


- não melhorei
 melhorei pouco
 melhorei
 melhorei muito

19- Na sua opinião, quais as atividades / estratégias que o Professor de Educação Física deve implementar, tendo como objetivo motivar os alunos para a prática da modalidade de ginástica?

Esta questão é apenas destinada aos alunos do Ensino Secundário, 12º H2.

<https://www.surveio.com/survey/id/F2B3B2T2V3T7G5V6Y?preview=1>

9/10

 Escreva uma frase

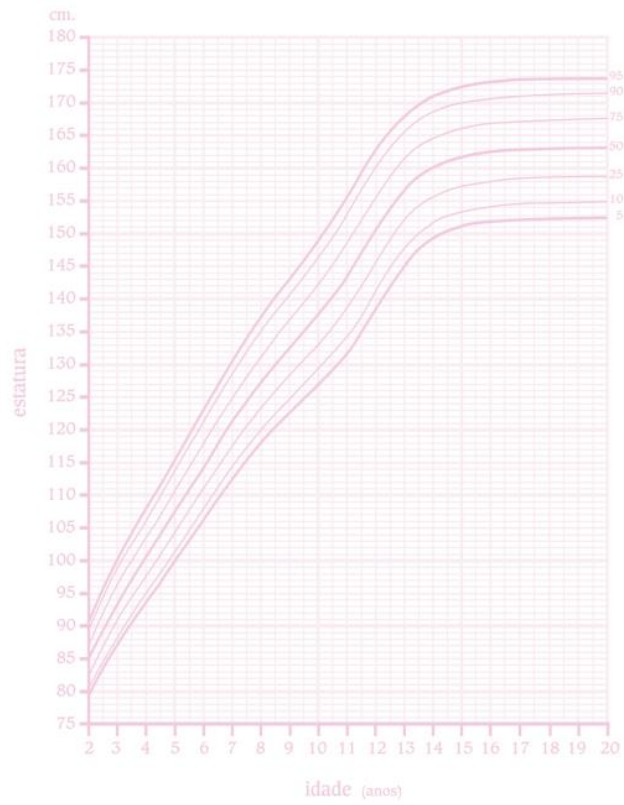
250 caracteres restantes

ENVIAR INQUÉRITO

Anexo XIII. Curvas de crescimentos Direção Geral da Saúde.

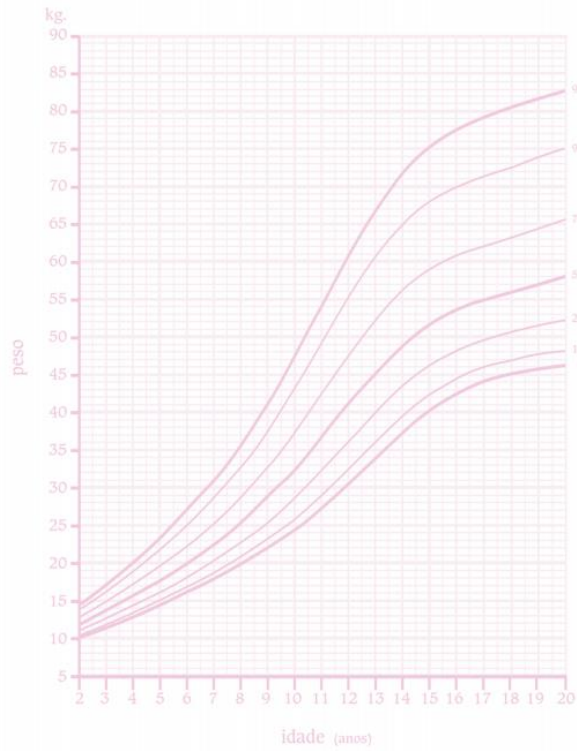
RAPARIGAS

estatura 2-20 anos



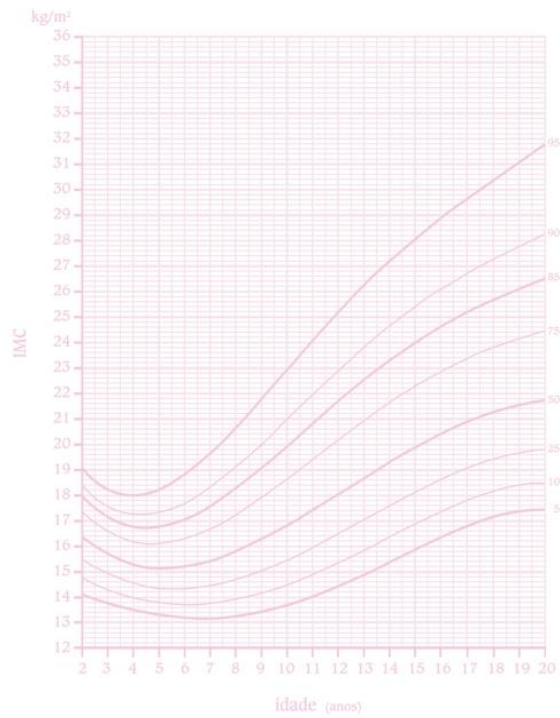
RAPARIGAS

peso 2-20 anos



RAPARIGAS

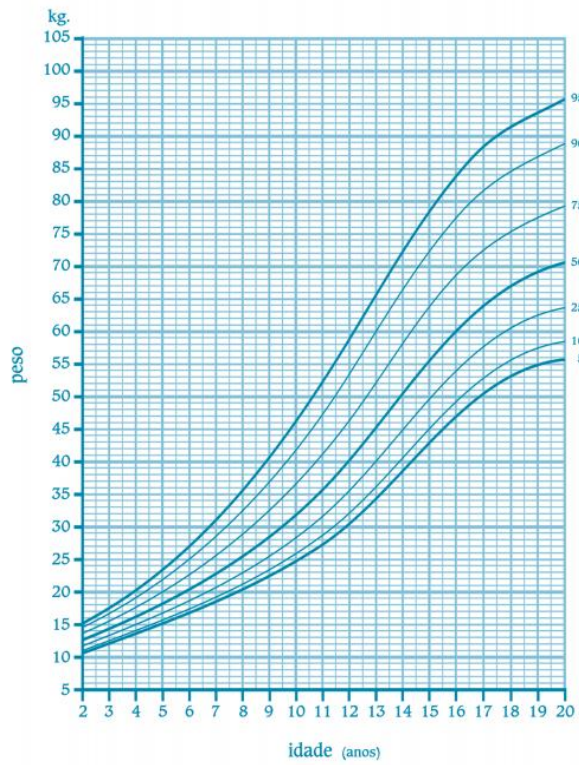
índice de massa corporal 2-20 anos



OBESIDADE > percentil 95
EXCESSO DE PESO > percentil 85 e < percentil 95

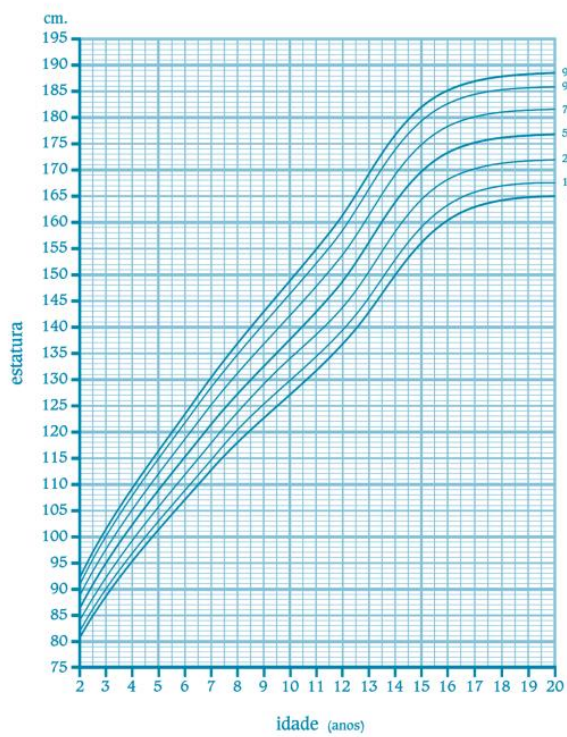
RAPAZES

peso 2-20 anos

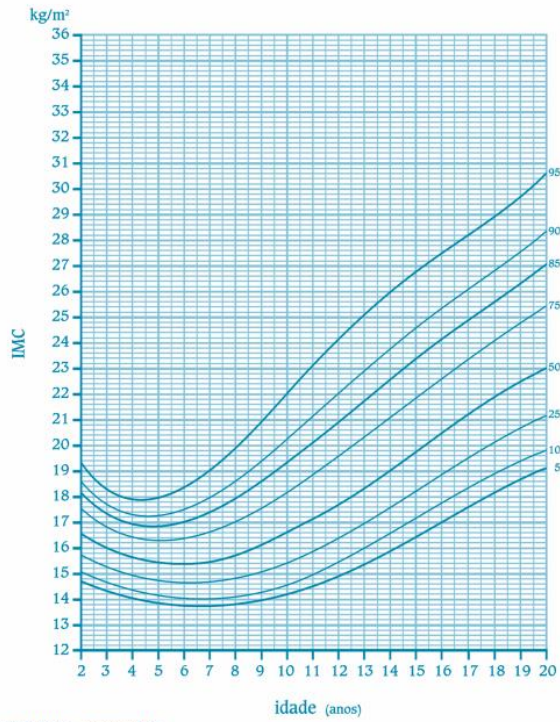


RAPAZES

estatura 2-20 anos



índice de massa corporal 2-20 anos



OBESIDADE > percentil 95
 EXCESSO DE PESO > percentil 85 e < percentil 95