



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

**Relatório de Estágio Pedagógico:
Escola Secundária/3 Quinta das Palmeiras**

Versão Final Após Defesa

André Filipe Duarte da Silva

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

Orientador: Professor Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

Covilhã, Dezembro de 2016

Agradecimentos

A vida é uma longa viagem de experiências e repartições. Nesta fase da minha formação académica e depois de ter atingido este objetivo pessoal com muito esforço e dedicação, tenho de agradecer a todos aqueles que me apoiaram e contribuíram para a conclusão deste ciclo de estudos.

Às duas pessoas mais importantes da minha vida, pai e mãe, aos quais devo tudo o que conquistei, pois apesar de todas as dificuldades sempre me apoiaram e permitiram que lutasse pelos meus objetivos.

Aos meus avós maternos, Adelino e Isilda, pela paciência, apoio e constante preocupação que têm comigo. Também um grande obrigado pela ajuda que sempre me deram para continuar o meu percurso académico.

Aos meus avós paternos, Eurico e Maria Jorge, pelo apoio, paciência e preocupação que sempre tiveram comigo.

Ao Professor Doutor Júlio Martins, Orientador de Estágio da Universidade da Beira Interior, pela formação inculcada não só no presente ano de Estágio Pedagógico, mas também ao longo de todo o Mestrado em Ensino de Educação Física e por toda a disponibilidade apresentada.

Ao meu orientador cooperante de estágio, Dr. Nuno Rodrigues, pela transmissão de conhecimentos diários e sobretudo pelo exemplo de profissionalismo e competência com que encara todos os seus dias profissionais. Um agradecimento especial pelo excelente relacionamento inculcado no seio do Núcleo de Estágio, pela sua disponibilidade e pela excelência na coordenação e orientação de todo este processo que envolveu o Estágio Pedagógico.

Ao meu colega de estágio, Tiago Barata, pelo companheirismo, amizade, ajuda e colaboração que se desenvolveu durante todas as horas que passamos juntos, tanto dentro da escola como fora desta.

Aos alunos, professores e funcionários da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, que me acolheram de braços abertos e me proporcionaram a oportunidade de aprender e ensinar, contribuindo assim para a minha formação.

E a todos que não referi, mas que fazem parte da minha vida e interferiram neste percurso, os meus mais sinceros agradecimentos!

Ser Professor

«Professor, educador...

Gente de fibra, de coragem.

Perseverante assíduo, batalhador,
sabedoria, esperança, traz na bagagem.

Na jornada da vida, sofrimento,
pensar em desistir talvez,
sempre enfrentando o tormento,
para alcançar o mérito, tudo fez.

Professor, que nos olhos da criança
vê um futuro de esperança,
que sente na pele, o pouco valor
que lhe é dado, mas retribui com amor,
sim, amor pela profissão,
e pela arte de ensinar
se envolve de corpo, alma, mente, coração,
sua sina é conquista, nada lhe faz parar.

Professor, do analfabetismo, um combatente.
Da igualdade social, um aliado.
Na sociedade, um ser presente,
é fundamental para o aprendizado.
Ser professor é ser um amante do saber.
Ser professor é viver para ensinar.
Ser professor é libertar para a vida cada ser.
Ser professor é querer... é sentir... é amar...»

Bruno Duarte Noronha

Resumo Capítulo 1

O presente capítulo foi elaborado com o intuito de descrever e refletir o trabalho desenvolvido no âmbito do Estágio Pedagógico, que se encontra inserido no segundo ciclo de estudos, conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

O estágio foi realizado na Escola Secundária com 3º ciclo Quinta das Palmeiras, durante o ano letivo de 2015/2016. O objetivo primordial do estágio, para além da aquisição e desenvolvimento de competências pedagógicas, foi de nos certificar e habilitar, de forma a nos permitir exercer qualquer função na área onde se insere o docente de Educação Física.

Este capítulo irá desenvolver-se com base no trabalho desenvolvido ao longo de quatro grandes áreas de atividade, definidas pelo regulamento do Departamento de Ciências do Desporto e seu autor Professor Doutor Júlio Martins, entre elas a leccionação, a direção de turma, o desporto escolar e as atividades não letivas realizadas pelo grupo disciplinar de Educação Física e pelo núcleo de estágio em que estamos inseridos.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico; Educação Física; Leccionação; Planeamento.

Resumo Capítulo 2

Nas populações com necessidades educativas especiais, são diversos os fatores que influenciam a aprendizagem: a heterogeneidade dos indivíduos, a falta de prática motora, a superproteção da família, o ambiente emocional, as expectativas sobre a capacidade de aprendizagem, o local onde se realiza a prática, etc.

O presente estudo é um estudo caso, envolvendo métodos qualitativos e quantitativos, com o objetivo de estudar a amostra mais aprofundadamente. A amostra será sujeita a um teste inicial, Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency -2ª Edição. Após realização deste teste, a amostra irá realizar aulas de hipoterapia e de desenvolvimento psicomotor, onde irá trabalhar as capacidades motoras em que apresenta maior dificuldade através de exercícios de flexibilidade, equilíbrio, agilidade, coordenação, entre outros. Após término de todas as sessões, será realizado de novo o mesmo teste de proficiência motora.

O objetivo deste estudo consiste em perceber em que medida um programa combinado de atividade física melhora o desenvolvimento psicomotor, de forma a entender quais são as suas evoluções e/ou regressões.

Palavras-chave: Atividade Física, Educação Especial, Desenvolvimento motor, Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency.

Abstract Chapter 1

This chapter has been prepared in order to describe and reflect the work under the Teacher Training, which is inserted in the second cycle of studies leading to the degree of Master of Physical Education Teaching in Primary and Secondary Education.

The stage was held in the Secondary School with 3rd cycle Quinta das Palmeiras, during the academic year of 2015/2016. The primary objective of the stage, in addition to the acquisition and development of teaching skills, was to certify and enable in order to allow us to exercise any function in the area where you insert the teaching of Physical Education.

This chapter will be developed based on the work developed over four main areas of activity, defined by the regulation of the Department of Sport Sciences and author Professor Doctor Júlio Martins, including the teaching, the class of direction, the school sports and non-teaching activities carried out by the disciplinary group of Physical Education and the training group in which we operate.

Keywords: Pedagogical Teaching Training; Physical Education; Teaching; School Planning.

Abstract Chapter 2

In populations with special needs, there are several factors that influence learning: the heterogeneity of individuals, the lack of driving practice, family overprotection to the emotional environment, expectations about the ability of learning, the venue of the practice, etc.

This study is a case involving qualitative and quantitative methods, with the aim of studying the sample more aprofudadamente. The sample will be subjected to an initial test, Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency - 2nd Edition. After this test, the sample will hold classes in hippotherapy and psychomotor development, which will work motor skills that is more difficult through flexibility exercises, balance, agility, coordination, among others. After completion of all sessions will be held again the same motor proficiency test.

The aim of this study is to understand to what extent a combined program of physical activity improves psychomotor development in order to understand what their developments and / or regressions are.

Keywords: Physical Activity, Special Education, motor development, Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency.

Índice

Capítulo 1	1
1. Introdução	1
2. Objetivos	3
2.1. Objetivos do estagiário	3
2.2. Objetivos da escola	4
2.3. Objetivos do grupo de Educação Física	5
2.3.1. Níveis dos objetivos	6
2.3.2. Relação dos objetivos com as competências	8
3. Metodologia	9
3.1. Caracterização da Escola	9
3.2. Lecionação.....	9
3.2.1. Amostra	10
3.2.1.1. Caracterização da turma 10º A (Modelo de Estrutura do Conhecimento) ..	10
3.2.2. Planeamento.....	47
3.2.2.1. Turma 12º B	48
3.2.2.2. Reflexão da Lecionação.....	49
3.3. Recursos Humanos.....	51
3.4. Recursos Materiais.....	51
3.5. Recursos Espaciais.....	52
3.6. Direção de Turma.....	52
3.7. Atividades não letivas	53
3.7.1. Atividades do Grupo Disciplinar	53
3.7.2. Atividades do Grupo de Estágio	54
4. Considerações Finais.....	57
5. Bibliografia	58
6. Anexos.....	59
Capítulo 2	69
1. Introdução	69
1.1. Amostra	71
1.2. Instrumentos e Procedimentos	72

1.3.	Programa	73
2.	Análise de Dados	75
3.	Resultados	76
4.	Discussão.....	76
5.	Conclusão.....	78
6.	Bibliografia	79
7.	Anexos.....	80

Lista de Figuras

Figura 1 - William C. Morgam.....	13
Figura 2 - Campo de Voleibol: zonas e linhas de jogo.....	14
Figura 3 - Campo de Voleibol: rede	15
Figura 4 - Posição dos jogadores no campo	16
Figura 5 - Sistema de rotação dos jogadores	16
Figura 6 - Sinaléticas de arbitragem	19

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Aulas realizadas durante todo o ano letivo	10
Tabela 2 - Sanções disciplinares	18
Tabela 3 - Ações Técnicas - Posição Base	21
Tabela 4 - Ações Técnicas - Deslocamentos.....	22
Tabela 5 - Ações Técnicas - Passe de Frente	23
Tabela 6 - Ações Técnicas - Manchete	23
Tabela 7 - Ações Técnicas - Serviço por Baixo.....	24
Tabela 8- Ações Técnicas - Serviço por Cima	25
Tabela 9- Ações Técnicas - Remate em Apoio	25
Tabela 10 - Ações Técnicas - Remate em Suspensão	26
Tabela 11 - Forma de Jogo 2x2.....	27
Tabela 12 - 1ª Etapa de Aprendizagem (jogo reduzido 1x1 e 2x2).....	27
Tabela 13 - Material para Voleibol.....	35
Tabela 14 - Mapa de aulas 1º Período	38
Tabela 15 - Avaliação Voleibol	43
Tabela 16 - Grelha dos resultados do Teste de Avaliação	44
Tabela 17 - Notas da aluna com atestado médico	45
Tabela 18 - Grelha de Avaliação Final	46
Tabela 19 - Planeamento de todo o programa	74
Tabela 20- Resultado do Teste de Proficiência Motora Bruininks-Oseretsky - 2ª Edição (1ª Avaliação)	97
Tabela 21 - Resultado do Teste de Proficiência Motora Bruininks-Oseretsky - 2ª Edição (2ª Avaliação)	97
Tabela 22 - Resultado do Teste de Proficiência Motora Bruininks-Oseretsky - 2ª Edição (3ª Avaliação)	98

Lista de Cronogramas

Cronograma 1 - MEC Voleibol - Cultura Desportiva	12
Cronograma 2 - MEC Voleibol - Habilidades Motoras	20
Cronograma 3 - MEC Voleibol - Fisiologia do Treino e Condição Física.....	28
Cronograma 4 - MEC Voleibol - Conceitos Psicossociais.....	32

Capítulo 1

1. Introdução

O presente documento constitui o Relatório Final de Estágio, surgindo como parte integrante da unidade curricular de Estágio Pedagógico do segundo ano da certificação do 2º ciclo de estudos, conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, pela Universidade da Beira Interior. O Estágio tem como objetivo primordial a integração dos estudantes na vida profissional de forma progressiva e orientada, desenvolvendo as competências profissionais necessárias para responder aos desafios e exigências da profissão.

O Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior, está de acordo com as políticas e normas de organização do Sistema Educativo Português (Currículo e Gestão Escolar). Assim, todas as atividades são organizadas como projetos, centrando-se numa dinâmica de aperfeiçoamento da pedagogia praticada na escola, na perspectiva do benefício dos alunos e da comunidade educativa.

Desta forma, o Regulamento Específico de Estágio Pedagógico de Educação Física, elaborado pelo Departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior, define como objetivos e domínios do estágio as seguintes áreas de atividades: ensino aprendizagem, direção de turma/relação com o meio, desporto escolar/intervenção na escola e atividades de caráter científico-pedagógico. Na operacionalização destes domínios, os estagiários deverão realizar entre quinze a vinte horas semanais de trabalho na escola.

Com o intuito de estabelecer os grupos de estágio e escolher as respetivas escolas para estagiar, com as quais a universidade tem protocolos de cooperação, no final do primeiro ano de mestrado, os alunos reunirão com o Diretor de Curso. O meu grupo de estágio, para além de mim, foi constituído ainda pelo meu colega Tiago Barata.

O Estágio Pedagógico decorreu durante o ano letivo de 2015/16. Foi realizado na Escola Secundária com 3º ciclo Quinta das Palmeiras, na Covilhã, tendo sido orientado nesta instituição pelo Dr. Nuno Rodrigues e com acompanhamento científico do Departamento de Ciências do Desporto, da Universidade da Beira Interior, através do Professor Doutor Júlio Martins.

No início do ano letivo, eu e o meu colega de estágio, reunimos com o nosso orientador de estágio, Dr. Nuno Rodrigues, de forma a atribuir as turmas e a decidir qual seria a rotação das modalidades ao longo do ano e os respetivos espaços

O relatório irá desenvolver-se com base no trabalho desenvolvido ao longo de quatro grandes áreas de atividade, definidas pelo regulamento do Departamento de Ciências do Desporto e seu autor Professor Doutor Júlio Martins, entre elas a lecionação, a direção de turma, o

desporto escolar e as atividades não letivas realizadas pelo grupo disciplinar de Educação Física e pelo núcleo de estágio em que estamos inseridos.

Procurarei descrever os principais aspetos relacionados com cada uma dessas áreas e o modo como estas nos possibilitaram um enquadramento e por consequente evolução no que diz respeito ao processo de ensino em Educação Física. Na estruturação do relatório serão desenvolvidos os seguintes pontos: a definição dos objetivos do estagiário, da escola e do grupo de Educação Física. De seguida, farei a caracterização do meio que me acolheu. Após este enquadramento, vou expor sobre a lecionação, onde apresento a caracterização das turmas que leccionei e o planeamento. Posteriormente, vou apresentar os recursos humanos e materiais disponíveis na escola, bem como evidenciar as atividades desenvolvidas na direção de turma e as atividades não letivas realizadas ao longo do ano letivo, finalizando este ponto com a reflexão da lecionação. Serão ainda abordadas as atividades realizadas pelo grupo de estágio e do grupo disciplinar de Educação física. Por fim, serão realizadas as reflexões e considerações finais que abordarão o estágio pedagógico numa perspectiva global e interligada no que se refere a todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano.

2. Objetivos

2.1. Objetivos do estagiário

Uma das grandes motivações que me levou a optar por tirar este curso foi o facto de, desde há longos anos, me interessar pela atividade desenvolvida pelos professores e pela comunidade que leccionam (crianças, principalmente).

O objetivo primordial do estágio, para além da aquisição e desenvolvimento de competências pedagógicas, foi de nos certificar e habilitar de forma a nos permitir exercer qualquer função na área onde se insere o docente de Educação Física.

A nível pessoal, os meus objetivos relativamente ao estágio pedagógico, passavam por completar a minha formação através da aplicação dos conhecimentos adquiridos ao longo do meu percurso académico. Para a conclusão deste ciclo de estudos passavam também por adquirir competências pedagógicas, que me permitam no futuro desempenhar o papel de professor com o melhor êxito possível.

Contudo, e ao contrário do que muitas pessoas pensam, não poderei deixar de salientar que o trabalho de um professor é muito mais do que lecionar aulas. Existe um trabalho invisível ao olhar de todos, que passa por uma diversidade de funções que terá de assumir, pois ser professor engloba diversos cargos para além da lecionação, tais como a direção de turma, o desporto escolar, as diversas reuniões e outras atividades desenvolvidas pelo grupo disciplinar de Educação Física. Dito isto, foi então que nos primeiros dias na escola, verifiquei que o campo de ação do professor, na comunidade escolar, é bastante mais amplo do que eu imaginava. Assim, estabeleci como outro objetivo, a aquisição real do papel de professor com vista a enriquecer o meu desempenho integral enquanto professor estagiário de Educação Física.

Um dos outros objetivos passava também pela partilha de ideias com o meu colega de estágio e com o meu orientador, Dr. Nuno Rodrigues, de forma a obter um maior enriquecimento profissional na área. Com tudo isto, iria sendo estabelecido outro objetivo que passava por adquirir experiência na área, aperfeiçoando os métodos de trabalho, organização e gestão do todo o processo de ensino-aprendizagem. Perspectivava ainda estabelecer boas relações com toda a comunidade educativa, criar laços de amizade, vivenciar experiências, partilhar e cooperar com os outros.

O estágio pedagógico deu-me um prazer enorme de realizar e despertou em mim a vontade de ir mais além, isto é, avançar para um patamar superior que me permita o contato com a maior realidade que é o desempenho da atividade docente nos ensinos básico e secundário, enriquecendo-me assim pessoal e profissionalmente. Mesmo sabendo que no futuro, a entrada no mundo profissional como professor de uma qualquer escola do país, se encontra bastante dificultado, pretendo ainda assim a realização deste sonho, tendo a certeza de que todas as experiências vividas e adquiridas este ano, me serão bastante úteis.

2.2. Objetivos da escola

Os objetivos gerais da Escola Secundária/3 Quinta das Palmeiras, são os seguintes:

- Continuar a assegurar as condições propícias à estabilização e ao desenvolvimento do projeto educativo da Escola, na aglutinação de diversas iniciativas e desenvolvimentos, expressos nas diversas cláusulas a seguir;
- Continua a garantir, de uma forma coerente e sustentada, uma progressiva qualificação das aprendizagens e do percurso educativo dos alunos;
- Continuar a apostar na qualidade do sucesso educativo;
- Continuar a valorizar os saberes e a aprendizagem;
- Incrementar a visão integrada de Currículo e Avaliação;
- Persistir na valorização das diferentes componentes e áreas do currículo;
- Continuar a privilegiar a Biblioteca Escolar (BE/CRE) como estrutura educativa que contribui para o sucesso educativo e formativo dos alunos;
- Insistir na participação e desenvolvimento cívico;
- Manter a articulação departamental e intradepartamental (diferentes grupos disciplinares);
- Manter a aposta na coerência e sequencialidade entre ciclos e articulação destes com o ensino secundário;
- Continuar a valorizar as componentes experimentais, bem como as dimensões artísticas, culturais e sociais;
- Continuar a rentabilizar, a distribuição do serviço letivo, tendo em conta critérios pedagógicos;
- Garantir a equidade e justiça;
- Manter a boa articulação/ligação estabelecida com as famílias;
- Garantir a conceção, planeamento e desenvolvimento da atividade educativa tendo em conta as linhas e princípios orientadores do projeto educativo;
- Continuar a assegurar uma gestão equilibrada e eficaz dos recursos humanos;
- Continuar a apostar na qualidade, utilização e melhor acessibilidade dos recursos;
- Continuar a promover a motivação e empenho de todos;
- Incentivar a uma constante abertura à inovação;
- Continuar a desenvolver parcerias, protocolos e projetos com parceiros exteriores à escola, quer no âmbito nacional quer internacional;
- Promover uma prática de avaliação interna sistemática;
- Promover periodicamente a avaliação externa da escola.

Objetivos Operacionais:

- Manter o elevado grau de satisfação da comunidade em relação à qualidade do serviço educativo prestado pela escola;

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

No 3º Ciclo:

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

No Ensino Secundário:

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

2.3. Objetivos do grupo de Educação Física

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

Pretendemos que todos os alunos sintam necessidade de encontrar soluções e desejem evoluir. Assim, o âmbito da nossa intervenção, enquanto grupo de Educação Física, baseia-se na:

- a) **Comunicação** - Por mais simples que seja o trabalho a desenvolver é fundamental que os intervenientes estabeleçam elos de ligação entre si, com outros grupos e com todo o meio envolvente. Para que estas ligações se possam concretizar, tem de existir no mínimo um emissor e um receptor. Cada um deles pode, se assim o desejar, desenvolver-se, bem como ajudar a desenvolver o outro. Deste modo estão criadas condições de empatia para a consecução dos objetivos.
- b) **Responsabilização/organização** - Após um conhecimento mais aprofundado das capacidades e limitações de cada interveniente, é possível promover situações simples de organização onde cada um, de acordo com o conhecimento que tem de si próprio, desempenha um determinado papel, responsabilizando-se por ele.
- c) **Cooperação/interação** - Quando se propõem tarefas de organização, por mais simples que sejam, já pressupõe a existência de cooperação e interação entre os intervenientes. Pretendemos ir mais longe e fazer com que dessa interação surjam novas ideias e formas de analisar os problemas, através de situações cada vez mais complexas; promover o “confronto” para que ambos melhorem e aprendam a importância do esforço conjunto.
- d) **Resolução de problemas** - Colocar os alunos perante situações que exijam uma decisão consciente e realçar a importância de assumir as consequências dessa decisão. Esta tarefa no fundo vai ser facilitada pela concretização dos objetivos anteriores, e de certa forma uma preciosa ajuda para o seguinte!
- e) **Aventura** - Por si só esta palavra já lança desafios. O que pretendemos é que, integrando tudo o que foi abordado ao longo do ano o aluno consiga, em qualquer situação ou atividade: orientar-se, deslocar-se, optar e decidir.

2.3.1. Níveis dos objetivos

a) Comunicação

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

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

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

b) Organização e responsabilização

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

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

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

c) Cooperação/interação

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

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

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

d) Resolução de problemas

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

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

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

e) Aventura

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

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

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

2.3.2. Relação dos objetivos com as competências

Pretende-se que os alunos alcancem o nível inicial de cada objetivo no sétimo ano de escolaridade, o nível elementar no oitavo ano de escolaridade e o nível avançado no nono ano de escolaridade. Caso isto aconteça, o aluno terá atingido as seguintes competências do 3º ciclo:

- Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplica regras de higiene e segurança.
- Interpreta e critica corretamente os acontecimentos na esfera da cultura física, compreendendo as atividades físicas e as condições da sua prática e o aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.
- Identifica e interpreta os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.
- Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo:
 - Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiro quer no de adversário;
 - Aceitando o apoio dos companheiros os esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;
 - Cooperando nas situações de aprendizagem e organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
 - Interessando-se a apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
 - Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
 - Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.

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

3. Metodologia

3.1. Caracterização da Escola

A Escola Secundária/3 Quinta das Palmeiras foi construída em 1987 e encontra-se situada na rua de Timor, na Covilhã, distrito de Castelo Branco formado por onze concelhos: Covilhã, Belmonte, Fundão, Idanha-a-Nova, Oleiros, Penamacor, Proença-a-Nova, Sertã, Vila de Rei e Vila Velha de Rodão.

Tem como oferta educativa no Ensino Secundário, os Cursos de Ciências e Tecnologias, Línguas e Humanidades, Curso Profissional de Técnico de Multimédia e Curso Profissional de Técnico de Turismo.

No presente ano letivo, a escola apresenta um estado de conservação consideravelmente bom, sendo composta de 9 laboratórios, 2 bibliotecas, salas de estudo, de informática, de professores, de diretores de turma, de associação de estudantes e pais, de convívio dos alunos e de pessoal não docente. Possui ainda pavilhão desportivo/polivalente interior e exterior, balneários, auditório, refeitório, bar e sanitários com condições.

Apresenta 81 professores do quadro (efetivos), 10 professores contratados e 6 professores estagiários. Possui ainda 1 médico, 2 enfermeiros, 8 assistentes técnicos e 29 assistentes operacionais.

Tendo a escola em questão uma variada oferta educativa, contém nos diferentes cursos e na via de ensino normal, uma amostra de alunos muito heterogéneos em termos de objetivos e premissas e que se distribui da seguinte forma:

- 412 alunos divididos por 15 turmas do 3º ciclo do Ensino Básico (7º, 8º e 9º anos);
- 533 alunos divididos por 21 turmas do Ensino Secundário (10º, 11º e 12º anos).

Sendo assim, a população geral da escola constitui 945 alunos (do 7º ao 12º ano de escolaridade da Escola Secundária/3 Quinta das Palmeiras, no ano letivo de 2015/2016).

3.2. Lecionação

Nas primeiras reuniões com o professor orientador cooperante Nuno Rodrigues, foi-lhe transmitido que lhe tinham sido atribuídas quatro turmas do Ensino Secundário - 10º A, 10º B, 12º B e 12º C. Foi também devidamente esclarecido que, em cada um dos períodos, nos ia ser atribuída uma turma diferente para leccionar e que, enquanto um dos estagiários dava a aula, o outro estagiário e o professor coordenador observavam essa mesma aula para depois, numa reunião semanal, discutir os pontos fortes e fracos, onde fundamentalmente iríamos falar dos principais erros e do que devemos melhorar e que estratégias utilizar. Ainda foi delineado que, em cada um dos períodos, iriam existir duas aulas em que nós, estagiários, iríamos ser avaliados, quer pelo professor coordenador, quer pelo estagiário que não leccionava a aula

nesse dia. Assim, a lecionação iria ser progressiva e evolutiva, e nós, estagiários, íamos perceber isso no final do ano letivo.

Sendo assim, no 1º período, todas as aulas foram observadas. No 2º período, o professor orientador cooperante, propôs-nos a não observação de algumas aulas, com o intuito de ganharmos mais confiança em nós, quer a dar a aula, assim como no controlo disciplinar da turma e até em, possivelmente, estar mais à vontade e sem a pressão de estar a ser observado. No último período, foi resolvido apenas realizar aulas de observação uma semana antes e uma semana depois da aula em que fazíamos avaliação de observação.

Turmas	1º Período	2º Período	3º Período	Nº de aulas (blocos de 90')
10º A	25/09/2015 até 15/12/2016			22
12º C		05/01/2016 até 18/03/2016		21
12º B			04/04/2016 até 03/05/2016	17
Total				60

Tabela 1 - Aulas realizadas durante todo o ano letivo

3.2.1. Amostra

A amostra foi constituída pelos alunos da turma do 10º A. Esta turma pertence ao Curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias e é constituída por 26 alunos inscritos à disciplina de Educação Física no início do ano, dos quais 13 são do género feminino e 13 são do género masculino, com idades compreendidas entre os 14 e os 16 anos. A maioria dos alunos frequentou a ESQP no ano anterior e residem na Covilhã.

No horário da turma estão destinados dois momentos para a Educação Física, dois blocos de 90 minutos à terça-feira, das 15h05 às 16h25, e ainda outro bloco à sexta-feira, das 11h45 às 13h05.

3.2.1.1. Caraterização da turma 10º A (Modelo de Estrutura do Conhecimento)

Introdução

O presente documento (MEC), foi realizado no âmbito do Estágio Pedagógico do 2.º ano de Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade da Beira Interior, no ano letivo de 2015/2016.

Atendendo à coerência e sequencialidade do Modelo de Estrutura do Conhecimento, neste módulo, centro-me numa estrutura sustentada na transdisciplinaridade, pois há uma necessidade imensa de se recorrer aos diferentes conhecimentos das áreas relacionadas com

as ciências do desporto, pretendendo-se com as mesmas o reunir de informação imprescindível referente à modalidade abordada, neste caso o Voleibol.

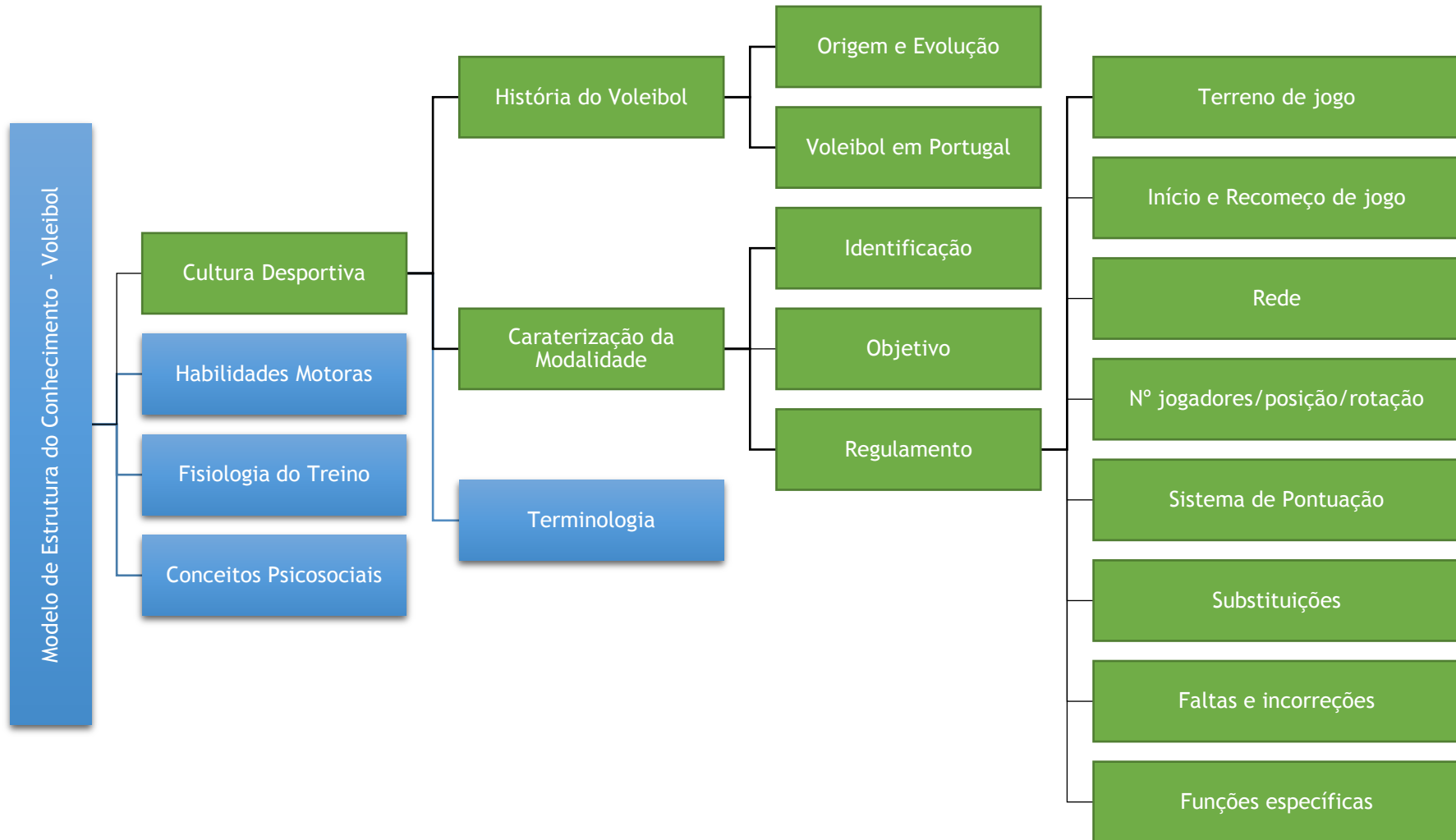
Tem por base o Modelo de Estrutura de Conhecimentos (MEC) proposto por J. Vickers (1989). Este modelo advém no sentido de permitir um ensino eficaz, onde a ação de qualquer professor de Educação Física, independentemente da modalidade que vai abordar, deve ser não só refletida, mas também orientada. Esta estrutura divide-se em três grandes fases: fase de análise, fase das decisões e fase de aplicação.

Na primeira fase procede-se à análise das variáveis do contexto que interferem direta e indiretamente no processo de ensino-aprendizagem, de modo a intervir posteriormente de uma forma mais real e consistente a nível escolar, isto é, no que se refere a decisões e a aplicações.

Nas restantes fases, determina-se a extensão e a sequência dos conteúdos (módulo 4), bem como a sua justificação na base das análises anteriores, nomeadamente na avaliação diagnóstica. Só assim estou pronto para estabelecer objetivos, que são metas que pretendo que os alunos atinjam (módulo 5), com a prática da modalidade. Para verificar o alcance desses objetivos, tenho que proceder, no decorrer do processo, a avaliações constantes.

Módulo 1: Análise da Modalidade Desportiva

Cultura Desportiva



Contextualização Histórica

O Voleibol teve origem nos Estados Unidos, em 1895. Foi inventado pelo americano William C. Morgan, diretor de educação física da Associação Cristã da Mocidade (ACM), na cidade de Holyoke, em Massachusets. O nome inicial deste desporto designava-se por mintonette. Nessa época, o desporto da moda era o basquetebol, que tinha sido instituído apenas há três anos por Naismith e que rapidamente se difundira. Contudo, era muito enérgico e cansativo para homens de idade.



Figura 1 - William C. Morgam

Por sugestão do Pastor Lawrence Rinder, Morgan idealizou um jogo menos basquetebol para os associados mais velhos da ACM e colocou uma rede semelhante à de ténis, sobre a qual uma câmara de bola de basquetebol era batida, surgindo assim o desporto que seria mais tarde denominado voleibol, devido ao toque no ar que era efetuado.

A primeira bola usada no voleibol (câmara de bola de basquetebol) era muito pesada, e, por este motivo, Morgan solicitou à firma A. G. Stalding & Brothers a fabricação de uma bola para o referido desporto.

O primeiro campo tinha 15,35 m x 7,625 m e a rede ficava a 1,98 m do chão. Inicialmente o voleibol era jogado com qualquer número de pessoas, onde nem existia uma regra específica sobre como se tocar na bola.

Só em 1916 o limite de seis jogadores foi estabelecido. Naquele ano, cerca de 200 mil pessoas praticavam o voleibol nos Estados Unidos. Fora dos Estados Unidos, a Checoslováquia foi o primeiro país a organizar um campeonato, em 1933. No mesmo ano, Bulgária e União Soviética fizeram o mesmo.

Em 20 de Abril de 1947, foi fundada a Federação Internacional de Voleibol. O primeiro presidente da F.I.V.B. foi o francês Paul Libaud. Dois anos após a fundação da F.I.V.B. foi organizado o primeiro mundial, disputado em Praga, Checoslováquia, ganho pela União Soviética. Neste Campeonato do Mundo introduziu-se uma regra técnica de grande importância, que é a do distribuidor poder passar a zona de defesa para a zona de ataque, passando sempre a existir três jogadores na linha de ataque.

O Voleibol passou a ser desporto olímpico em 1962, durante o Congresso de Sofia, em Setembro.

Nos nossos dias, o Voleibol, ultrapassou limites e ocupa espaços abertos, aparecendo, como alternativa o voleibol de praia. Esta nova variante é um fenómeno que se tem vindo a expandir, chegando a alcançar o estatuto de modalidade Olímpica.

O aparecimento do Voleibol em Portugal

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

Voleibol.

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

Caraterização da Modalidade

Identificação da modalidade

O Voleibol é um jogo desportivo coletivo, sendo praticado por duas equipas de seis elementos, separadas por uma rede.

Objetivo

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

Esta modalidade é praticada num campo retangular de 18 metros de comprimento e 9 metros de largura, dividido a meio. Está delimitado por duas linhas laterais e duas de fundo. O terreno de jogo deverá estar rodeado por uma zona livre de pelo menos 3 metros e de um espaço mínimo, livre de obstáculos, com um mínimo de 7 metros a partir do solo. A duração de jogo, nesta modalidade, depende da frequência dos pontos e da duração das jogadas. No Voleibol não há empates. Os jogos são disputados, na generalidade, num máximo de cinco sets, vencendo a equipa que ganhar primeiro três deles.

Regulamento

Terreno de Jogo

A área de jogo é constituída por um terreno retangular de 18x9 metros e por uma zona livre com um mínimo de 3 metros de largura em todos os lados. O terreno de jogo é delimitado pelas linhas laterais e de fundo, existindo ainda a linha central que divide o campo em dois quadrados com 9x 9 metros e as linhas de ataque, em cada campo, a 3 metros da linha central.



Figura 2 - Campo de Voleibol: zonas e linhas de jogo

A zona de ataque situa-se entre a linha de ataque e a linha central. A zona de serviço tem 9 metros de largura e situa-se para além da linha de fundo. Lateralmente é delimitada por duas pequenas linhas de 15 cm de comprimento, no prolongamento das linhas laterais. A zona onde

se efetuam as substituições é delimitada pelo prolongamento das linhas de ataque.

Rede

A rede é colocada sobre a linha central a uma altura de 2,43 metros para o sexo masculino e 2,24 para o sexo feminino, medida a partir da parte superior da rede. As varetas servem para delimitar lateralmente o espaço de passagem da bola.

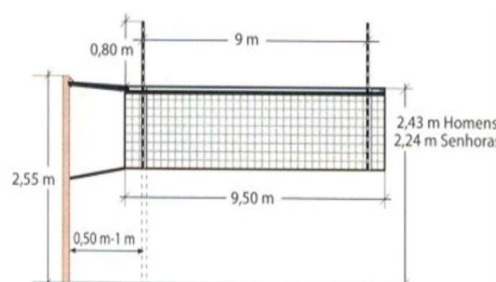


Figura 3 - Campo de Voleibol: rede

Bola fora / Reposição em Jogo

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

Duração e interrupção do Jogo

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

Sistema de Pontuação

Um jogo é ganho pela equipa que vencer 3 sets. Quando a equipa que recebe ganha a jogada, ganha um ponto e o direito a servir. Um set é ganho pela equipa que chega primeiro aos 25 pontos, com a diferença mínima de 2 pontos. Em caso de igualdade de sets o último parcial é disputado até aos 15 pontos com a diferença mínima de 2 pontos.

Número de Jogadores

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

O “Libero”

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

sair (troca) quando a rotação implica a sua passagem para a zona de ataque (zona 4).

Posição dos Jogadores

São definidas zonas do campo que correspondem à posição de cada jogador no momento do serviço. Assim, da direita para a esquerda os jogadores do ataque, que são os da frente, ocupam as posições 2, 3 e 4 e os da defesa ocupam as posições 1, 6 e 5. É importante não esquecer que esta definição de zonas, no momento do serviço, é relativa, uma vez que, por exemplo, cada defesa só terá que estar atrás do atacante colocado à sua frente.

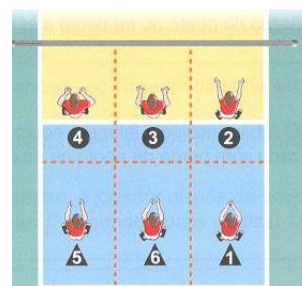


Figura 4 - Posição dos jogadores no campo

Rotação dos Jogadores

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

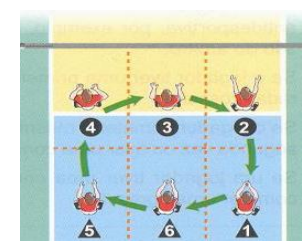


Figura 5 - Sistema de rotação dos jogadores

Substituições

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

Faltas de incorreções

A bola deve ressaltar claramente do corpo, principalmente nos gestos de ataque. Cada equipa pode dar, no máximo, 3 toques, excetuando o toque do bloco que não conta para este número. O jogador que toca a bola no bloco pode dar aquele que é considerado o primeiro toque da equipa. A bola pode tocar em qualquer parte do corpo em todos os gestos técnicos, excetuando o serviço.

O serviço tem de ser efetuado atrás da linha final, no espaço compreendido entre o prolongamento das linhas laterais.

A bola pode tocar no bordo superior da rede, desde que transponha o espaço entre as varetas e passe para o campo do adversário sem tocar em nenhum jogador da equipa que serve. Quando um jogador está a executar o serviço, os restantes colegas e adversários têm de estar dentro do campo na ordem correta de rotação.

Nenhum jogador pode tocar na rede durante a ação de interceptar a bola. O jogador que executa o bloqueio pode invadir espaço contrário por cima da rede, depois do terceiro toque da equipa adversária ou sempre que algum jogador executa um ataque. A linha central divisória pode ser pisada, mas nunca ultrapassada.

Funções específicas e constituição da equipa de arbitragem

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

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

Por conduta antidesportiva:

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

O jogador que repetir a mesma atitude deve ser expulso, não podendo jogar o resto do set. A desqualificação de um jogador ocorre quando se verifique tentativa ou mesmo agressão física, devendo o infrator deixar imediatamente a área de jogo para o resto do encontro.

O juiz de linha, a pedido do primeiro árbitro, deve assinalar: a bola “fora”, a bola dentro”, a bola tocada pela equipa que recebe, as bolas que passam a rede, por fora do espaço de passagem (entre as varetas), e a falta com o pé no serviço (calcar a linha de fundo ou fora da zona de serviço).

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

Tempos Mortos

Um tempo morto corresponde a uma interrupção de jogo, com 30 segundos de duração, geralmente com o objetivo de analisar o processo de jogo. Em cada set, cada equipa tem direito a pedir dois tempos mortos. Existem ainda dois tempos técnicos em cada um dos sets, aos oito e aos dezesseis pontos, com um minuto de duração cada.

Início e Recomeço do Jogo

Antes do início do jogo, o árbitro realiza o sorteio com os dois capitães de equipa. O vencedor pode escolher entre serviço/recepção ou campo A/campo B em que vão começar a jogar. A equipa que escolheu ou que ficou com o serviço inicia o jogo, após o apito do árbitro. No início do segundo parcial, as equipas trocam de campo e a que o recebeu no primeiro set inicia o jogo. Nos restantes parciais, as equipas voltam a alternar, com exceção do quinto set, onde se realiza novo sorteio e as equipas trocam de campo aos 8 pontos.

Faltas e Incorreções

Toques na Bola

Cada equipa pode dar três toques na bola, intencionais ou não, embora o mesmo jogador

não o possa fazer duas vezes consecutivas. Os toques efetuados pelo bloco não contam para este efeito. A bola pode ser tocada por qualquer parte do corpo, desde que não seja agarrada ou lançada, exceto no serviço.

O primeiro toque na bola é o único onde é permitido dar dois toques ou transportar a bola, desde que aconteçam na mesma ação. Nos restantes toques, a bola deve ressaltar claramente do corpo, principalmente nos gestos de ataque.

Serviço

O serviço tem de ser executado atrás da linha final, no espaço compreendido entre o prolongamento das linhas laterais. A bola tem de ser lançada previamente e batida com qualquer parte de um membro superior. A bola pode tocar no bordo superior da rede no serviço, desde que transponha o espaço entre as varetas e passe para o campo adversário sem tocar em nenhum jogador da equipa que serve.

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

Restrições do Ataque

Todos os jogadores podem efetuar ações de ataque, exceto o líbero e os defesas que estão limitados a iniciar o ataque na sua zona, exceto quando a bola se encontra a uma altura inferior ao topo da rede.

Atitude	Sanção disciplinar atribuída
---------	------------------------------

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

Sinaléticas de Arbitragem


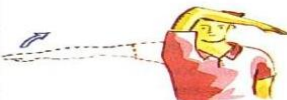














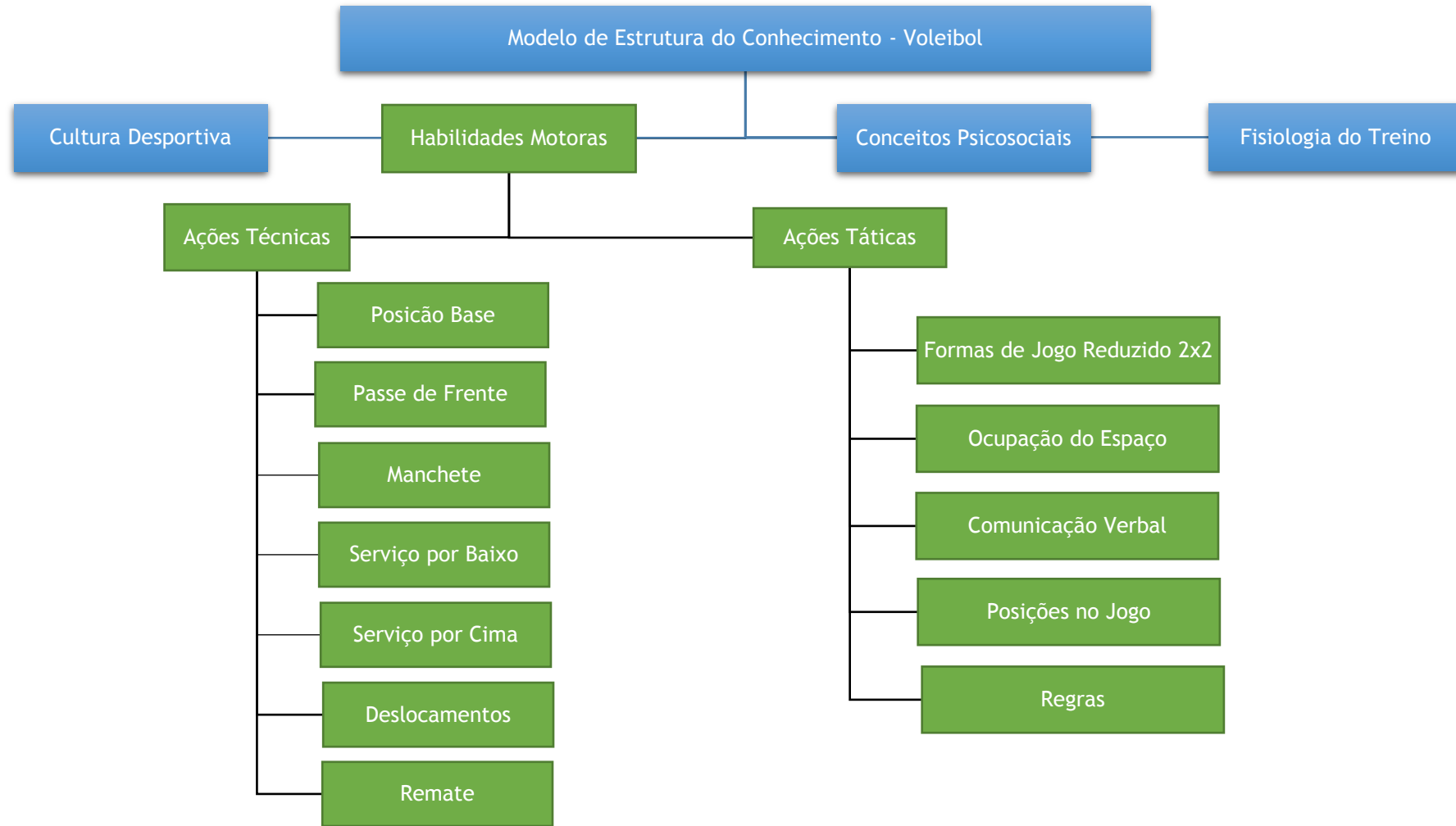
Equipa a servir	Autorização para o serviço	Serviço para a rede	Bola não levantada na execução do serviço
			
Serviço para fora ou bola fora	Bola dentro	Quatro toques	Dois toques
			
Transporte	Toque na rede da bola ou do jogador	Penetração no campo contrário	Fim do set
			
Advertência	Penalização	Desqualificação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

Figura 6 - Sinaléticas de arbitragem

Habilidades Motoras



Ações Técnicas

Todos os elementos que compõem uma equipa devem ter consciência do seu papel em termos coletivo, pois qualquer erro de um jogador pode prejudicar o esforço dos outros, por isso, é desejável que todos dominem as técnicas básicas para poderem criar e solucionar as estratégias de jogo mais apropriadas para as diferentes situações.

<u>Posição Base</u>
<p>A posição fundamental ou de base, caracteriza-se não somente por uma colocação dos segmentos do corpo, mas principalmente por uma atitude dinâmica, pronta a intervir. Esta posição é a mesma para a maioria dos gestos técnicos. Consiste em adquirir uma posição confortável e dinâmica que permita ao jogador deslocar-se em todas as direções e estar corretamente colocado para jogar a bola, isto é entre os apoios. A posição fundamental deve permitir uma organização funcional dos segmentos tendo em vista um arranque rápido em qualquer direção.</p>
Componentes Críticas
<ul style="list-style-type: none"> ✓ A posição fundamental no Voleibol deve permitir um rápido deslocamento em todas as direções ✓ Pés ligeiramente afastados, aproximadamente à largura dos ombros, com um mais adiantado segundo a posição no campo (pé exterior mais avançado); ✓ Membros Inferiores (MI) semi-fletidos; tronco ligeiramente inclinado à frente; ✓ Membros Superiores (MS) semi-fletidos e relaxados.
Erros Comuns
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pés paralelos; ▪ Extensão dos membros inferiores; ▪ Membros superiores descontraídos.

Tabela 3 - Ações Técnicas - Posição Base

<u>Deslocamentos</u>
<p>Os deslocamentos são movimentos de locomoção dos jogadores determinantes na realização correta dos gestos técnicos</p>
Componentes Críticas
<ul style="list-style-type: none"> ✓ A posição do corpo é idêntica à posição base; ✓ Deslocar-se enquanto a bola está no ar; ✓ Executar os deslocamentos de uma forma rápida e controlada, parando em equilíbrio; ✓ Utilizar o “passo caçado” realizado através de um deslizamento dos apoios, sem que se cruzem, nem que se elevem do solo.

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dirigir o olhar para a bola; ✓ Colocar o corpo atrás da bola; ✓ Parar antes do contato com a bola; ✓ Podem ser utilizados da seguinte forma: frontais (para a frente), laterais (direita/ esquerda) e à retaguarda (para trás). Nos frontais ou à retaguarda é utilizado o passe caçado (o pé mais avançado mantém-se sempre à frente), em distâncias curtas, e a corrida nas distâncias maiores.
Erros Comuns
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cruzar os apoios; ▪ Levantar os apoios dos solos; ▪ Não adotar a posição básica.

Tabela 4 - Ações Técnicas - Deslocamentos

Passé de Frente
<p>É o passe com as duas mãos enviando a bola para a frente do corpo. Por seu intermédio se executam quase todas as ações de ataque. Para executar o passe de frente parte-se geralmente da posição média, com o olhar dirigido para a bola e os ombros perpendiculares ao corpo. Mão em concha, polegares orientados para dentro de tal forma que o seu prolongamento imaginário forme um X. O movimento de passe obtém-se com um trabalho simultâneo de pernas, tronco e braços; quando a bola entra em contato com os braços estes são semi-fletidos, fazendo depois a sua extensão para efetuar o passe. O contato das mãos com a bola faz-se com todos os dedos e sobretudo com as duas últimas falanges.</p>
Componentes Críticas
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e afastados à largura dos ombros; ✓ Corpo colocado debaixo da bola com os MI ligeiramente flectidos; ✓ Flexão/extensão em simultâneo dos MI e dos MS (mola); ✓ MS em extensão; ✓ Mãos em forma de concha (dedos afastados e polegares orientados para o rosto); ✓ A zona de contato com a bola são os dedos; ✓ O passe é feito acima e à frente da cabeça; ✓ Ligeira abdução, no final do movimento dos pulsos; ✓ Cabeça levantada e olhar dirigido para a frente.
Erros Comuns
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pés paralelos

- Extensão dos MS e inferiores antes do contato com a bola;
- Passe realizado a partir do peito;
- Bola batida com a palma das mãos / ausência de movimento de elevação dos braços;
- Falta de deslocamento para a bola.



Tabela 5 - Ações Técnicas - Passe de Frente

Manchete

É o passe com os braços enviando a bola para a frente do corpo (manchete de frente). A técnica da manchete consiste em refletir a bola com a parte radial ou com a parte interna dos braços unidos. Para que os braços permaneçam bem unidos depois de jogar a bola, é necessário unir as mãos e assim as diversas uniões constituirão as variedades da técnica.

Componentes Críticas

- ✓ Um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e afastados à largura dos ombros;
- ✓ Flexão dos MI (C.G. baixo);
- ✓ Ligeira inclinação do tronco à frente;
- ✓ MS em extensão e com altura inferior à da cintura pélvica;
- ✓ “Mãos dadas” (em supinação), uma por cima da outra;
- ✓ A zona de contato com a bola é a superfície formada pelos dois antebraços, que se encontra entre os apoios.
- ✓ Cabeça levantada e olhar dirigido para a frente.

Erros Comuns

- MI em extensão;
- Batimento ou contato com a bola efetuado num plano demasiado elevado ou lateral;
- MS flectidos;
- “Mãos dadas” lateralmente;
- A zona de contato com a bola são as mãos;
- Movimento demasiado amplo e descontrolado dos MS, de baixo para cima;
- Inclinação do tronco atrás.

Tabela 6 - Ações Técnicas - Manchete


<u>Serviço por Baixo</u>
<p>É a ação frontal de colocar a bola em jogo batendo-a por baixo com um movimento semicircular do braço.</p>
Componentes Críticas
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Acentuada flexão do tronco; ✓ Pé contrário à mão livre adiantado; ✓ A bola deve estar colocada no prolongamento do braço livre; ✓ A mão que sustenta a bola situada sensivelmente a nível da cintura; ✓ A mão do batimento é colocada junto à bola, executando posteriormente um movimento para trás e para cima, de modo a preparar o batimento; ✓ O braço de batimento deve manter-se em extensão durante o movimento de trás para a frente; ✓ A zona de contato com a bola é a palma da mão (mão rígida e dedos fechados); ✓ Após o batimento na bola, o peso do corpo deve ser deslocado para o apoio mais adiantado; ✓ Olhar dirigido para a zona alvo.
Erros Comuns
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Colocação errada dos apoios; ▪ Bola colocada num plano demasiado alto ou baixo; ▪ Bola colocada demasiado longe do corpo; ▪ Bola não colocada no prolongamento do braço de batimento, o que origina um movimento lateral; ▪ Peso do corpo sempre no apoio de trás.


Tabela 7 - Ações Técnicas - Serviço por Baixo

<u>Serviço por Cima</u>
Componentes Críticas
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pé contrário à mão livre adiantado; ✓ Corpo colocado frontalmente à rede com os apoios colocados em planos diferenciados; ✓ O braço cuja mão sustenta a bola sobe até à altura do rosto para posteriormente lançar a bola ao ar; ✓ O braço de batimento realiza um movimento de frente para trás e para cima de modo a preparar o batimento (armar braço); ✓ Após o lançamento da bola ao ar verifica-se o avanço da bacia e o recuo do tronco; ✓ O batimento da bola deve ser efetuado com a mão rígida e dedos bem fechados; ✓ O batimento da bola deve ser efetuado no ponto mais alto com o MS em extensão;

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Após o batimento o peso do corpo passa para o apoio mais adiantado; ✓ Olhar dirigido para a zona alvo.
Erros Comuns
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corpo não colocado frontalmente à rede; ▪ Lançamento da bola demasiado alta e/ ou não realizado num plano vertical; ▪ O movimento do braço de batimento não é realizado de trás para a frente mas sim lateralmente; ▪ Batimento com o MS fletido

Tabela 8- Ações Técnicas - Serviço por Cima

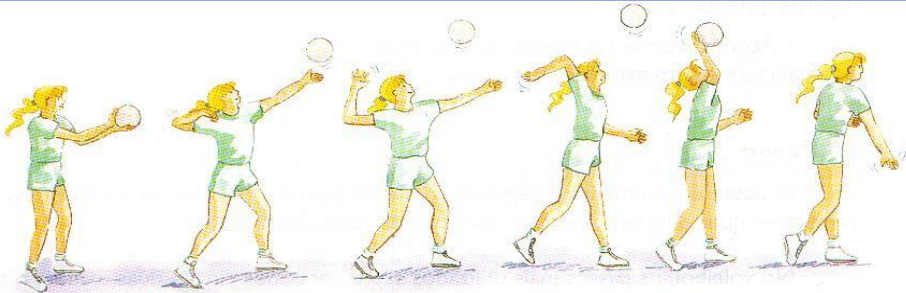
<u>Remate em Apoio</u>
<p>Gesto táctico-técnico finalizador de uma fase ofensiva com o objetivo claro de fazer contatar a bola com o solo do campo adversário numa trajetória descendente ou fazer a equipa contrária incorrer em erros de controlo da bola.</p>
Componentes Críticas
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Olhar dirigido para a bola; ✓ Preparação do braço que vai efetuar o remate; ✓ MS em extensão no momento do contato com a bola; ✓ Contato com a bola com a palma da mão tensa; ✓ Batimento imprimindo uma trajetória descendente; ✓ Transferência do peso do corpo para o apoio mais adiantado.
Erros Comuns
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Contato com a bola com mão fechada; ▪ MS flectido aquando do batimento; ▪ Empurrar a bola, em vez de efetuar o batimento; ▪ Inclinação do tronco atrás.


Tabela 9- Ações Técnicas - Remate em Apoio

<u>Remate em Suspensão</u>
Componentes Críticas
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Corrida preparatória; ✓ Chamada alternada com impulsão a dois pés; ✓ Hiper-extensão da articulação gleno-umeral (“puxada” dos MS atrás) ✓ Impulsão vertical oblíqua à rede


<ul style="list-style-type: none"> ✓ MS não dominante em extensão, à frente do corpo e ao nível da cabeça, com a palma da mão virada para baixo ✓ Ligeira rotação do tronco acompanhando o MS dominante ✓ MS dominante em posição de “armação” (para cima, para a retaguarda, cotovelo alto e flectido e mão flectida para trás) ✓ Batimento da bola com a mão rígida e dedos unidos é realizado à frente e acima da cabeça no ponto mais alto; ✓ Batimento da bola de baixo para cima (flexão do pulso no final do movimento e a bola é batida no seu hemisfério superior), imprimindo uma trajetória descendente. ✓ Olhar sempre dirigido para a bola.
Erros Comuns
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Inexistência de chamada/fraca impulsão; ▪ Chamada em cima da rede; ▪ Batimento no hemisfério inferior da bola; ▪ Batimento com o pulso; ▪ MS flectido aquando do batimento; ▪ Empurrar a bola, em vez de efetuar o batimento; ▪ Inclinação do tronco atrás.


Tabela 10 - Ações Técnicas - Remate em Suspensão

Ações Táticas

O modo como uma equipa coloca problemas ao adversário e a maneira como este se organiza e adapta para tentar encontrar a resposta mais adequada constituem uma relação fundamental em voleibol. Cada jogador tem que conhecer as tarefas individuais e coletivas a desempenhar ao longo do jogo, de modo a integrar-se na ação da equipa e a responder eficazmente a todas as situações de jogo. As situações de jogo reduzido (2x2, 3x3 e 4x4) permitem a aquisição dos princípios básicos da tática coletiva assim como do domínio de toda a técnica individual.

Forma de Jogo - 2x2

A partir do 2x2 está presente a estrutura do jogo de Voleibol na sua essência (bola, relação de adversidade, relação de cooperação). Nesta situação, os 2 jogadores participam ativamente em todas as jogadas (polivalência funcional): quem recebe - ataca; quem não recebe - passa. O 2x2 é a estrutura tática básica do jogo. O recebedor será o atacante, ou seja, realiza o 1º e o 3º toque e o 2º toque será realizado pelo distribuidor ou passador.

Ação Tática	Descrição
Ocupação do Espaço	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ocupar o espaço de forma a manter-se disponível para qualquer ação técnica.
Comunicação	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comunicar ao primeiro toque.
Regras	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Quem não recebe desloca-se para a rede. ▪ Quem recebe envia a bola para o colega que está na rede e desloca-se também para a rede. ▪ O não recebedor passa-lhe a bola paralela à rede.
Posições no Jogo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Coloca-se na posição correta e roda.

Tabela 11 - Forma de Jogo 2x2

1º Etapa de Aprendizagem

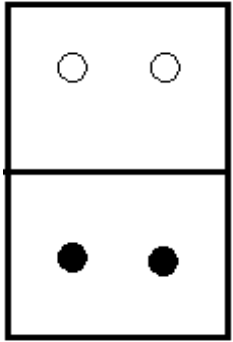
<p>No jogo reduzido 1x1 e/ou 2x2</p> <p>Os jogadores devem: colocar-se para receber e deslocar-se para enviar para o campo adversário; cooperar com um colega de forma a enviar a bola por cima da rede, para o outro campo; encadear as ações, do 1º para o 3º toque, com intencionalidade táctica na finalização; aplicar, de forma oportuna e em colaboração com o colega de equipa, os conteúdos da etapa em situação de oposição, procurando conquistar o ponto.</p>	
---	--

Tabela 12 - 1ª Etapa de Aprendizagem (jogo reduzido 1x1 e 2x2)

Objetivos:

Componente Tática: noção de oposição; reenvio da bola dentro dos limites do campo adversário; escolha de alvos para atacar.

Ações sem bola: abrir espaço - ocupação do espaço oportuno para intervir; prosseguir - segue a jogada e mantém-se disponível para jogar;

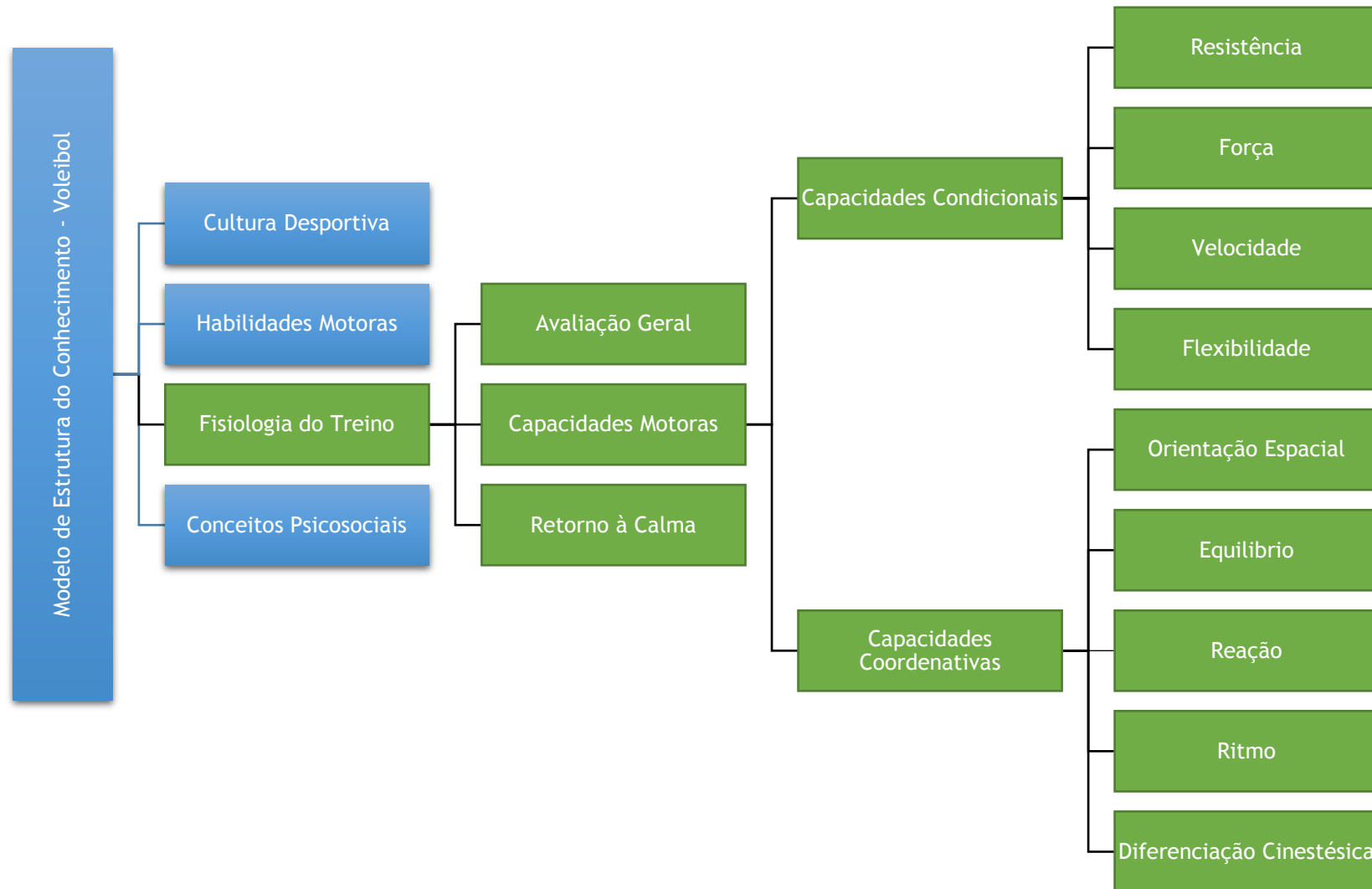
2º Etapa de Aprendizagem

Objetivos:

Componente Tática: observação dos movimentos do colega e adversários; desenvolvimento da comunicação verbal; defesa: identificação das zonas de responsabilidade; ataque: diferenciação de papéis - recebedor/atacante e não recebedor/passador.

Ações sem Bola: transição - após o contato é consumada a estabilização de nova posição para agir; ajustamento - adaptação da posição corporal às características da trajetória da bola.

Fisiologia do Treino e Condição Física



Cronograma 3 - MEC Voleibol - Fisiologia do Treino e Condição Física

Ativação Geral

O exercício físico provoca, em qualquer ser humano, uma mudança de funcionamento interno dadas as necessidades bioenergéticas que acarreta. No entanto, esta mudança não se quer brusca nem imediata e, por isso, todas as sessões de atividade física numa aula de Educação Física devem iniciar-se pela realização de um aquecimento ajustado às necessidades impostas pela modalidade desportiva a leccionar no sentido de permitir a adaptação do organismo dos alunos às exigências que lhe vão sendo impostas. Por ativação geral entende-se todas as medidas que, antes de um trabalho físico, possibilitem a criação de um estado de preparação psicofísico e cinestésico-coordenativo óptimo e que possam diminuir a probabilidade de ocorrência de lesões. Em traços gerais, o aquecimento tem como objetivos principais permitir aos alunos adaptarem-se física e mentalmente ao exercício de modo gradual, melhorar o rendimento e reduzir o risco de lesões.

Características da ativação inicial

Esta deve ser:

- Iniciada com a mobilização articular: aumenta a lubrificação da cartilagem articular;
- Feita com alongamentos de carácter ativo e dinâmico: aumenta a temperatura interna do músculo;
- Individualizada: cada indivíduo é diferente de outro, independentemente de serem sujeitos a um mesmo esforço;
- Adaptada: preparar para o esforço da modalidade específica, pois cada atividade exige esforços diferentes;
- Progressiva: aumentar-se gradualmente a intensidade;
- Geral e global: abranger todo o organismo.

Efeitos inerentes ao aquecimento

- ✓ **Fisiológicos:** aumento da temperatura muscular (o aumento da temperatura muscular, aumenta o rendimento dos atletas);
- ✓ **Técnicos:** melhoria da coordenação;
- ✓ **Psicológicos:** aumento do entusiasmo e motivação para a realização, empenhamento e desenvolvimento no trabalho da matéria que será abordado.

Contudo, todos os aspetos referidos terão de ir ao encontro do interesse da modalidade ou da matéria que irá ser abordada. Isto é, o aquecimento deverá prevalecer sobre os sistemas e estruturas do organismo que são mais frequentemente solicitadas na atividade da aula.

Condição Física

No plano energético-funcional, o voleibol faz apelo a esforços intermitentes, mistos alternados (aeróbios e anaeróbios), e pode ser considerado como uma atividade de resistência, em regime de velocidade, de força e de coordenação técnico-tática.

Deste modo o Voleibol solicita fontes energéticas aeróbias e anaeróbias, bem como um misto de resistência, velocidade de deslocamento e de execução e força inferior, média e superior. Assim, durante a unidade didática de voleibol continuaremos a dar relevância ao trabalho de condição física.

Tal como na grande parte das modalidades, podemos dividir o trabalho de condição física que esta modalidade requer em capacidades condicionais (força, flexibilidade, resistência e velocidade) e em coordenativas (reação, orientação espacial, ritmo, equilíbrio, diferenciação cinestésica).

Capacidades Coordenativas

As capacidades coordenativas a abordar nesta unidade didática são:

- ✓ Reação: qualidade do comportamento relativamente estável e generalizada, necessária a uma rápida e oportuna preparação e execução no mais curto espaço de tempo de ações motoras desencadeadas por sinais mais ou menos complicados ou por anteriores ações motoras ou estímulos.
- ✓ Orientação: qualidade do comportamento relativamente estável e generalizada, necessária para a determinação e modificação da posição e movimento do corpo como um todo no espaço, as quais precedem a condução de orientação espacial de ações motoras. Dependem de uma lateralidade bem definida permitindo ao indivíduo diferenciar o lado esquerdo e o direito, o lado de cima e o de baixo, atrás e à frente.
- ✓ Ritmo: qualidade do comportamento relativamente estável e generalizada, necessária à percepção, acumulação e interpretação de estruturas temporais e dinâmicas pretendidas ou contidas na evolução do movimento. Importante para ações motoras cuja realização exige um cunho rítmico e para as convenientes estruturas da evolução do movimento que exige uma determinada acentuação.
- ✓ Equilíbrio: qualidade necessária à conservação ou recuperação do equilíbrio pela modificação das condições ambientais e para a conveniente solução de tarefas motoras que exigem pequenas alterações de plano ou situações de equilíbrio muito instável.
- ✓ Diferenciação cinestésica: qualidade do comportamento relativamente estável e generalizada necessária para a realização de ações motoras corretas e económicas, com base numa recepção e assimilação bem diferenciada e precisa de influências cinestésicas (dos músculos, tendões e ligamentos).

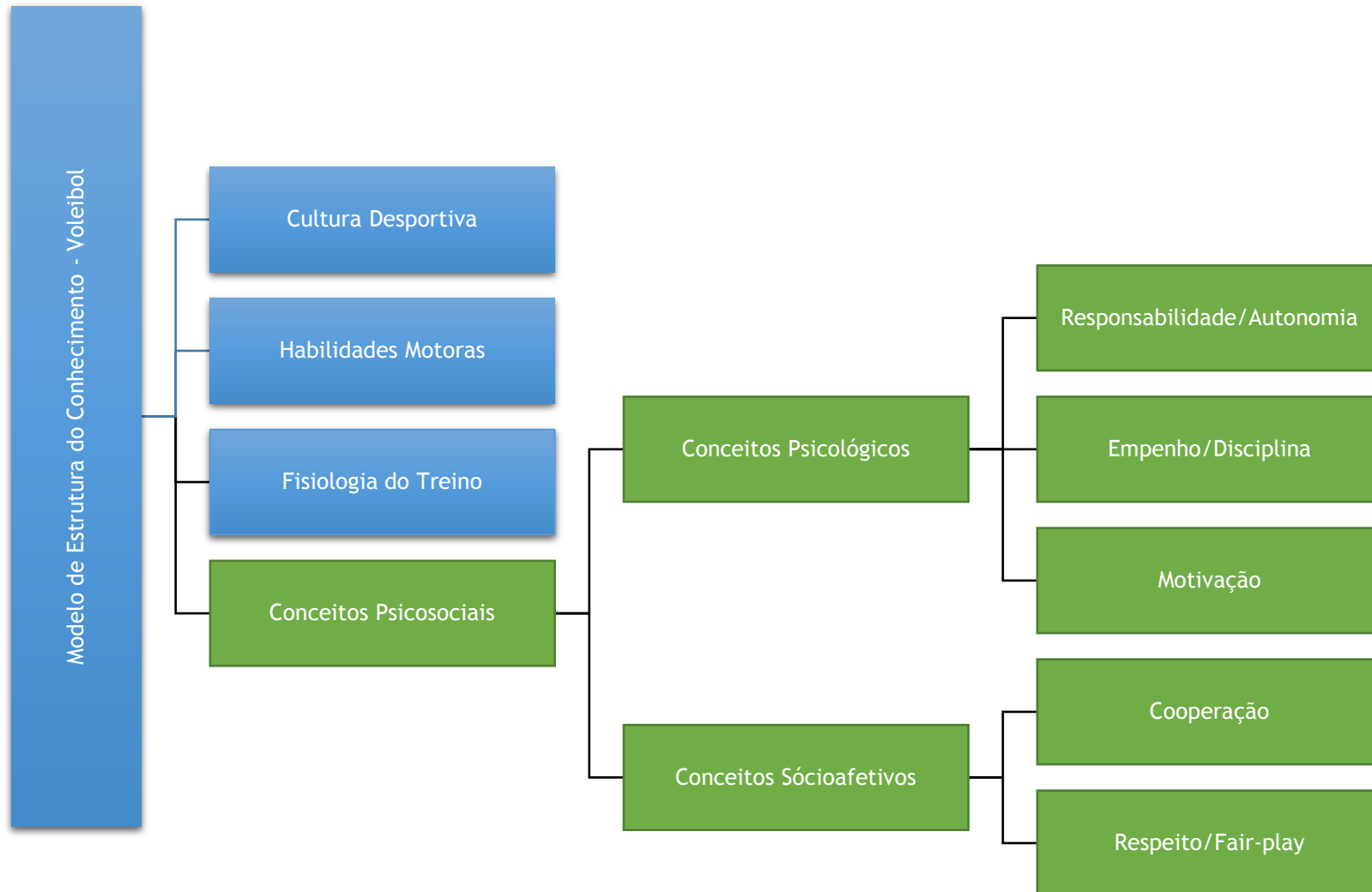
Capacidades Condicionais

- ✓ Força:
 - Explosiva: quando a resistência é mínima e a aceleração é máxima, nos arranques e travagens.
 - Resistência: quando a aceleração é média e mais ou menos constante no tempo.
- ✓ Resistência: a resistência, para permitir jogar por um longo período de tempo a ritmos moderados.
 - Aeróbia: equilíbrio entre o oxigénio que está a ser requisitado para o trabalho muscular e o que é transportado pela circulação até esse tecido.
 - Anaeróbia: há falta de oxigénio e a energia é produzida através da fermentação.
 - Alática: nos esforços de pequena duração, quando a energia é obtida a partir da fosfocreatina, não se formando muito ácido láctico.
 - Láctica: quando os esforços são mais prolongados e se usa o açúcar de reserva do nosso organismo - o glicogénio, formando-se grandes quantidades de ácido láctico no sangue.
- ✓ Flexibilidade: permite executar movimentos de grande amplitude, através da elasticidade muscular e da mobilidade articular.
- ✓ Velocidade: permite realizar movimentos no menor tempo possível.
 - Reação: quando se reage a um estímulo num curto espaço de tempo.
 - Deslocamento: quando se percorre determinada distância no mais curto espaço de tempo.
 - Execução: quando se realiza um determinado movimento num curto espaço de tempo.

Retorno à Calma

No domínio escolar, esta fase é importante que seja inserida na parte final da aula. Depois de uma solicitação física intensa na aula, é necessário repor os mecanismos de ação a um nível equilibrado. Assim, o final da aula deve ser preenchido com exercícios de carácter menos exigente fisicamente, cujo objetivo é normalizar a frequência cardiorrespiratória e a temperatura corporal, de forma progressiva.

Conceitos Psicossociais



Cronograma 4 - MEC Voleibol - Conceitos Psicossociais

Conceitos psicológicos

Responsabilidade/Autonomia

Neste campo pretende-se que os alunos sejam responsáveis pelas suas atitudes enquanto aprendizes. Deverão para tal, adotar uma correta postura na aula, esforçando-se por controlar as suas emoções e por manifestar uma atitude crítica relativamente ao tempo e qualidade de execução dos colegas da turma. Para além disso, deverão ser proativos realizando os exercícios propostos na aula, sem a constante supervisão do professor e deverão fazer respeitar as regras de segurança bem como colaborar de uma forma espontânea na arrumação do material.

Empenho/Disciplina

Para que o sucesso nas tarefas se evidencie é crucial que os alunos se apresentem em cada situação de aprendizagem concentrados, empenhados, mas também entusiasmados. Aliado a este empenho apresenta-se a disciplina. A disciplina deve ser entendida num sentido amplo, através do respeito por tudo, e por todos. É necessário o respeito pelas regras, o respeito pelo adversário, e a disputa sem violência física ou verbal.

A disciplina é importante, entre outras, pelo reflexo que tem nas atitudes e valores dos alunos, e pelo que permite o confronto numa atividade desportiva sã, bem como a cooperação e a autocrítica. No fundo os alunos deverão ser capazes de aproveitar o processo ensino-aprendizagem para potencializar as suas capacidades.

Motivação

A motivação pode ser definida como a totalidade de fatores, que determinam a atualização de formas de comportamentos dirigidos a um determinado objetivo. Esta é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta o qual depende de fatores pessoais (intrínsecos), e ambientais (extrínsecos).

A motivação do aluno na aula, revela grande importância no contexto da Educação Física. Muitos alunos não se sentem confortáveis nas aulas de Educação Física, mostrando-se por vezes desinteressados nas modalidades. É função do professor procurar estratégias para incrementar os índices motivacionais. Contudo, os alunos também deverão ter que procurar construir alicerces que os mantenham entusiasmados e com prazer dentro de cada situação de aprendizagem.

Conceitos sócioafetivos

Cooperação

Com objetivos traçados tem que haver uma dinâmica que nos impulse para a superação. Motivos internos e externos devem existir. A oposição/competição, deixa-nos sujeitos a vários tipos de tensão. Pressão do tempo que não nos deixa amadurecer decisões, pressão para ultrapassar fadiga, pressão para decidir bem no mais curto espaço de tempo, pressão para ultrapassarmos a frustração desencadeada pela derrota. Os nossos adversários não são os

nostros inimigos, mas os que conosco cooperam na árdua tarefa de nos superarmos (Araújo, 2002).

Assim associado a este binómio de cooperação/oposição está a superação, autopercepção e cooperação para superarmos o adversário e para nos transcendermos. Nesta lógica, os alunos deverão cooperar com os demais colegas em todas as situações da aula, escolhendo sempre as ações mais favoráveis para o seu melhor aproveitamento e da turma, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e possíveis falhas de seus colegas.

Respeito/Fair Play

Este conceito será, eventualmente, aquele se poderá destacar na lógica das carências dos valores da sociedade. Assim, e tendo em conta todas as características inerentes ao desporto há que procurar por fazer cumprir tanto o respeito como o Fair Play.

Os alunos deverão ser conscientes das diferenças de capacidades entre os colegas bem como aceitá-las, deverão acatar as decisões do professor e tratar com igual cordialidade e respeito os colegas. Os alunos deverão ainda encarar a Educação Física e o Desporto de forma positiva e saudável, demonstrando respeito pelas regras dos jogos e pelos seus intervenientes. Deverão elevar o “Fair Play” através do respeito pelos colegas, respeito pelos adversários, respeito pelas normas, regras de jogo, saber ganhar e saber perder.

Módulo 2 - análise das condições de aprendizagem

A informação sobre o envolvimento é um passo importante para o planeamento da Unidade Didática e para criar as minhas próprias estratégias de ensino.

Recursos Humanos

Para que todo o processo de ensino e de aprendizagem se processe de forma a produzir um efeito positivo nos alunos, a Escola Secundária Quinta das Palmeiras conta com a participação dos professores, os próprios alunos, e os funcionários que prestam toda a sua colaboração.

Desta forma, ao longo do corrente ano letivo (1º Período) estarão presentes nas aulas de Educação física os 26 alunos que constituem a turma do 10ºA, dos quais 13 pertencem ao sexo feminino e 13 ao sexo masculino, eu, professor estagiário responsável pela lecionação da disciplina e o Professor Cooperante Nuno Rodrigues, responsável pela disciplina da mesma turma. Ao longo do ano as aulas irão ser também observadas pelo estagiário Tiago Barata, pertencente ao Núcleo de Estágio.

Recursos Espaciais

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras possui condições para a prática e ensino de várias modalidades desportivas. A presente modalidade é detentora de características que

permite, na sua maioria, a sua leção tanto nos espaços interiores, como nos espaços exteriores. Contudo, é necessário ponderar qual o espaço mais adequado para que a aprendizagem dos alunos seja potenciada, evitando assim, que seja condicionada por fatores espaciais.

A escola é constituída por um ginásio destinado essencialmente às modalidades gímnicas e artísticas, um ginásio pequeno e vários espaços exteriores para as diversas modalidades. A rotatividade nos espaços faz-se de acordo com um plano estabelecido pelo grupo de Educação Física. As aulas de educação física funcionam com duas/três turmas a trabalhar em simultâneo, o que me parece uma excelente vantagem. Caso esteja a chover, o professor e a turma que se encontram no espaço exterior, veem para o pavilhão e este é dividido por uma cortina de forma a separar as duas aulas/turmas.

Recursos Materiais

Para melhor perceber os recursos materiais disponíveis na escola para a modalidade de Voleibol, abaixo está discriminado o material referente ao tema abordado. Esta lista de material foi elaborada pelo coordenador da disciplina, sem sofrer nenhuma alteração por parte de outros elementos.

Material para Voleibol				
Bolas				
	Novas	Razoáveis	Mau	Total
Balões Luis Figo	10			10
Balão amarelo		1		1
Balões Casal Sport	3			3
Ace (Azul-brc)	3			3
Molten (vrd-verm-brc)	6	14	1	21
Molten (Brc)			5	5
Molten 4000	4			4
Mikasa			1	1
Mikasa Kids	8	6		14
Total	34	21	7	62
Postes		4		4
Régua reguladora de altura de rede		2		2
Redes	3	4		7
Varetas		4		4

Tabela 13 - Material para Voleibol

Para a continuação do desenvolvimento da modalidade, no âmbito escolar, é necessário preservar o material disponível. Na aula, o professor deve estar atento à utilização do material pois, por vezes, os alunos manipulam-no de forma incorreta. Para além da destruição do material, a sua incorreta utilização pode colocar em risco a integridade física dos outros alunos, pelo que exige uma atenção redobrada. Com a colaboração dos alunos, de

todos os professores e dos funcionários do pavilhão o material dedicado às aulas de educação física pode e deve ser preservado com o objetivo de fornecer sempre uma boa qualidade de ensino aos alunos da escola.

Recursos temporais

No horário da turma 10^ºA, estão destinados dois momentos para a Educação Física, dois blocos de 90min à Terça-feira, das 15h05min às 16h25min, e ainda outro bloco à Sexta-feira, das 11h45min às 13h05min.

No Plano Anual estão contemplados 7 blocos (de 90 minutos) para a modalidade de Voleibol num total de 22 blocos (90 minutos) no 1^º Período deste ano Letivo de 2015/2016.

Aspetos de segurança

Pelo facto desta modalidade ser jogada com bola, é importante referir que existe o perigo das bolas andarem a rebolar pelo chão, o que poderá gerar entorses se forem pisadas. Deste modo, não se devem deixar espalhadas as bolas no recinto, mas sim arruma-las no saco apropriado para tal. Outro aspeto a ter em atenção, é a possibilidade do piso exterior se encontrar molhado, devido às condições climatéricas constituindo-se um perigo para a integridade física dos alunos. Nesta situação, existirá um plano de aula que substituirá a unidade didática e a aula realizar-se-á no espaço interior. No que diz respeito ao espaço interior, os problemas que poderão surgir dizem respeito à falta de cuidados e atenção por parte dos alunos, pois a instalação desportiva tem condições razoáveis.

Rotinas

Após o toque de entrada, os alunos terão autorização para entrar nos balneários e terão 5 minutos para se equiparem e como tal deverão estar equipados com o equipamento apropriado para a aula e com calçado desportivo.

No início da aula será realizada a chamada, sendo igualmente dito aos alunos quais os conteúdos que serão abordados na aula, assim como algumas informações que o professor considere importantes para o decorrer da aula.

Os alunos só poderão abandonar a aula com autorização do professor e terão 10 minutos para poderem tomar banho e aqueles que por algum motivo não possam realizar a aula terão de permanecer no recinto até tocar e trazer uma justificação.

Módulo 3 - Análise dos Alunos

É importante que o professor saiba caracterizar o tipo de jogo praticado pelos alunos, facto que lhe irá possibilitar a utilização da metodologia de ensino mais apropriada, bem como a correta seleção dos conteúdos de aprendizagem. Para que a intervenção de qualquer

professor/a seja eficaz e concreta, é necessário aferir o nível em que os alunos se encontram.

Estrutura da turma

A turma do 10ºA pertence ao Curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias e é constituída por 26 alunos inscritos à disciplina de Educação Física no início do ano. Durante o 1º Período houve uma aluna, Mafalda Fazenda, nº20, que apresentou atestado médico, não realizando nenhuma aula prática, contudo fez e apresentou um trabalho escrito subordinado ao tema “A importância da Educação Física” e um teste de avaliação.

Dos 26 alunos inscritos à disciplina, 13 são do género feminino e 13 são do género masculino, com idades compreendidas entre os 14 e os 16 anos. A maioria dos alunos frequentou a ESQP no ano anterior e residem na Covilhã.

É de assinalar que, ao longo de todo o período, esta foi uma turma que, apesar de enérgica, próprio da idade destes alunos, demonstrou sempre um bom empenho em qualquer tarefa realizada, onde foram raros os problemas a apontar.

Avaliação Diagnóstica de Voleibol

A primeira avaliação da unidade didática será realizada através de exercícios de serviço, passe, manchete, bloco e de situação de jogo, de modo a observar os seguintes aspetos: distinção de funções de quem recebe e não recebe, comunicação e cooperação com o colega, deslocamento ao encontro da bola, utilização do 2º toque e reenvio da bola por cima da rede de uma forma dirigida, ou seja, aplicação do gesto adequado e movimentação em campo.

A análise deve ser feita tendo em conta o nível de cada aluno e o nível de cada conteúdo.

Serão definidos grupos de trabalho (equipas), heterogéneos no seu núcleo, mas homogéneos entre si. Isto significa que, dentro de uma mesma equipa existirão alunos com diferentes níveis de desempenho (heterogeneidade do grupo), mas que no seu conjunto formarão uma equipa com nível de desempenho semelhante às restantes (homogeneidade entre as equipas). Durante as aulas, o objetivo será aplicar exercícios que proporcionem vivências intragrupais (dentro da mesma equipa), onde os alunos mais desenvolvidos terão a responsabilidade de auxiliar os menos desenvolvidos (estimular a cooperação), e experiências intergrupais, onde cada aluno terá a possibilidade de contactar com alunos de outras equipas que se encontram no mesmo nível de desenvolvimento (estimular a competição).

Justificação da Avaliação Diagnóstica de Voleibol do 10º A.

Tal como se pôde aferir pela avaliação efetuada, a turma está centrada, maioritariamente, no nível elementar. Como tal, a exercitação destes terá que ser vincada, pois é um aspeto preponderante no desenrolar de qualquer jogo. Além disso, verificou-se durante a aula que,

muitas das vezes, alguns alunos não se movimentavam e até alguns procuravam jogar a bola com o pé e isto é fruto da não aplicação da posição base e dos deslocamentos. Nesta aula pude averiguar que os alunos Aline Barreto, Antonieta Gomes, Catarina, Gonçalo e Eduardo Batista estão claramente a um nível inferior em relação aos restantes, pois apresentaram bastantes dificuldades na execução táctico-técnica dos conteúdos. Já os alunos Afonso Fonseca, Beatriz Pereira, Diogo Marcos, Guilherme Albino, João Pinto, Rui Barata, Simão Maricoto e Sofia Louro encontram-se, em alguns dos conteúdos, num nível intermédio alto/avançado. Relativamente à parte da cultura desportiva e à atitude, a turma apresentou-se num nível intermédio, ou seja, é uma turma que, quando quer, trabalha bastante bem, sendo que, por vezes, alguns alunos são um pouco faladores, mas é uma situação que se controla bem. Contudo, é de destacar os alunos Afonso Fonseca, Beatriz Pereira, Diogo Marcos, João Pinto e Sofia Louro pelo seu empenho, interesse e motivação. Isto deixa-me bastante mais à vontade, pois esta é uma turma que tem um comportamento bom, são (na sua maioria) empenhados e motivados no que estão a realizar, e mesmo sendo uma turma com elevado número de alunos não existe risco de prejudicar o processo de ensino bem como a própria segurança dos alunos. Além disso os alunos demonstram bastantes conhecimentos no capítulo das regras.

Em suma, posso afirmar que a turma exhibe bastante interesse na modalidade e um nível médio/alto tanto no domínio psicomotor, como no cognitivo. É uma turma com algumas semelhanças entre os seus alunos e que se ajudam todos entre si, principalmente os alunos com melhores aptidões que ajudam os que são um pouco mais fracos.

Modulo 4 - Extensão e Sequência dos Conteúdos

Tendo em conta tudo o que foi referido em cima, segue-se o mapa das aulas em que se realizarão as aulas da modalidade de Voleibol.

1º Período																																							
10º A	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T		
SETEMBRO																																							
OUTUBRO																																							
NOVEMBRO																																							
DEZEMBRO																																							

Legenda:


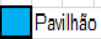
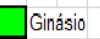
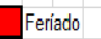
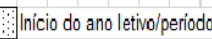
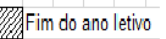
	Exterior		Pavilhão		Ginásio		Feriado		Início do ano letivo/período		Fim do ano letivo
---	----------	---	----------	---	---------	---	---------	--	------------------------------	---	-------------------

Tabela 14 - Mapa de aulas 1º Período

Justificação da Unidade Didática de Voleibol 10º A

A Unidade Didática de Voleibol é constituída por 7 blocos (1º Período) de 90 minutos cada, ou seja, 14 blocos de 45 minutos.

Tal como diz Mesquita (1995), os praticantes devem ser capazes de participar com sucesso nas formas de jogo apresentadas. Para o efeito, as formas de jogo são modificadas e adaptadas à idade e nível de experiência, o que significa que é o repertório motor do praticante que define qual a forma de jogo mais.

Sendo que, ninguém poderá ensinar sem um conhecimento da matéria em questão, e para um planeamento correto e adequado aos nossos alunos, é necessário identificar, previamente, o nível em que se encontra a turma à qual iremos lecionar determinada temática. Os conteúdos foram selecionados a partir da avaliação diagnóstica, da revisão do programa da disciplina e das competências específicas mínimas. Para tal, através da avaliação diagnóstica, permiti-me observar o nível em que se encontra a turma.

Com a avaliação diagnóstica, permiti-me verificar que a turma é razoável nos gestos técnicos: manchete e passe, mas tem várias dificuldades na realização do serviço por cima e também na ocupação racional do terreno de jogo. Como tal, acho benéfico numa primeira fase, uma constante exercitação de manchete, passe, serviço por cima e coordenar eficazmente com o seu companheiro. Por isso mesmo a introdução do jogo faz com que assimilem mais facilmente e cooperem melhor uns com os outros.

De realçar que, estarei sempre atento a eventuais alterações no desempenho dos meus alunos, de modo a que, se necessário, reajustar o processo de ensino e aprendizagem de aula a aula.

Segundo Mesquita (1991) o jogo deve estar presente em todas as etapas de aprendizagem do Voleibol. Ele constitui um meio pedagógico fundamental ao possibilitar a obtenção de prazer e de êxito, condições indispensáveis para a obtenção de sucesso em qualquer atividade. Por outro lado, saliente-se que isto é possível através da escolha de estratégias que promovam o aumento do número de contatos com a bola e o grau de êxito nas tarefas, utilizando-se para tal, situações facilitadoras da sustentação da bola (diminuição das dimensões do espaço de jogo e do número de jogadores por equipa). Assim, os jogos reduzidos ou formas jogadas responderam a estas necessidades constituindo um meio por excelência na aprendizagem desta modalidade. Posto isto, esta será a minha metodologia aplicada na unidade didática em que em todas as aulas estará sempre presente o jogo.

Procurarei, sempre que achar necessário, que os conteúdos técnicos sejam abordados de uma forma descontextualizada do jogo, ou seja, do modo analítico tentando assim que os alunos obtenham uma maior taxa de sucesso e assim puderem fazer o transfere para o jogo. Como tal, os deslocamentos, passe, manchete, serviço por cima e por baixo, bloco e o remate serão previamente exercitados pelos alunos analiticamente e só depois se passará para o jogo. No que concerne aos conceitos psicossociais, cultura desportiva e aptidão física, estarão presentes em todas as aulas, sendo requisitadas consoante a sua necessidade. Relativamente às regras da modalidade, serão introduzidas consoante o jogo as for solicitando e também farei perguntei durante e/ou no final da aula.

Modulo 5 - Definir objetivos

Os objetivos que pretendo abordar nesta unidade didática foram definidos tendo em consideração o Programa de Educação Física, após a avaliação diagnóstica e a análise da turma. Após analisadas as lacunas para cada uma das áreas transdisciplinares: Habilidades Motoras, Cultura Desportiva, Fisiologia do Treino e Conceitos Psicossociais, selecionei um conjunto de competências às quais poderão ser agrupadas em cada uma das áreas:

Habilidades Motoras

Técnica:

- Passe de dedos:

O aluno coloca o corpo debaixo da bola, MI ligeiramente fletidos e afastados, realizando a flexão/extensão em simultâneo dos MI e dos MS (mola); Mantém os MS em extensão com as mãos em forma de concha (dedos afastados e polegares orientados para o rosto); Realiza o passe acima e à frente da cabeça, contatando a bola com os dedos; Mantém a cabeça levantada e olhar dirigido para a frente.

- Serviço por baixo:

O aluno flete ligeiramente o tronco à frente, com o pé contrário à mão livre adiantado e a mão que sustenta a bola sensivelmente ao nível da cintura; Mantém o braço de batimento em extensão durante o movimento de trás para a frente contatando a bola com a palma da mão (mão rígida e dedos fechados); Após o batimento na bola, desloca o peso do corpo para o apoio mais adiantado; Mantém o olhar dirigido para a zona alvo.

- Deslocamentos:

O aluno mantém um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e afastados à largura dos ombros; Mantém os MI ligeiramente fletidos e o tronco ligeiramente inclinado à frente; Desloca-se lateralmente utilizando o passo caçado; Mantém o olhar dirigido para a frente.

- Manchete:

O aluno coloca um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e afastados à largura dos ombros; Flete os MI e inclina ligeiramente o tronco à frente; Coloca os MS em extensão, ligeiramente abaixo da cintura pélvica, com as “mãos dadas” (em supinação), uma por cima da outra; Contata a bola com a superfície formada pelos dois antebraços, que se encontra entre os apoios.

Tática:

- Ocupação do espaço: o aluno ocupa o espaço de forma oportuna para de seguida intervir.
- Comunicação no jogo: o aluno comunica na jogada com o seu colega e mantém-se disponível para jogar.
- Aplica as regras: o aluno aplica e conhece as regras de jogo.

- Posições no jogo: distingue as diferentes posições em jogo.

Formas de Jogo:

- 1x1:

O aluno adquire as noções básicas de oposição; Reenvia a bola dentro dos limites do campo adversário; Escolhe alvos para atacar.

- 2x2:

O aluno observa os movimentos do colega e adversários; Desenvolve a comunicação verbal; Identifica as zonas de responsabilidade (defesa); Diferencia os papéis de recebedor/atacante e não recebedor/passador.

Cultura Desportiva

- ✓ O aluno conhece o objetivo do jogo, o terreno de jogo, bola dentro e fora, início e recomeço do jogo, rotação de jogadores, faltas: do serviço, toques na bola e toque na rede, sistema de pontuação, sinaléticas da arbitragem;
- ✓ O aluno conhece a terminologia específica da modalidade, decorrente das tarefas realizadas na aula (por exemplo: passe, deslocamentos, serviço por baixo, abrir espaço, entre outros).

Fisiologia e Condição física

- ✓ O aluno corre, durante 3/5/8/10 minutos, um percurso estabelecido, mantendo o ritmo.
- ✓ O aluno através dos exercícios propostos percorre curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia;
- ✓ O aluno realiza as ações motoras referentes a cada tarefa a uma amplitude adequada;
- ✓ O aluno realiza com correção, em exercícios de força superior, média e inferior;
- ✓ O aluno desenvolve as capacidades coordenativas de orientação espacial, reação, ritmo, diferenciação cinestésica interligando adequadamente as suas ações durante a execução de exercícios propostos na aula.

Conceitos Psicossociais

O aluno colabora com os colegas de turma com o intuito de atingir os objetivos do exercício; Revela respeito pelos colegas de turma, professora e materiais utilizados na aula; Executa o que a professora propõe, com ou sem a sua supervisão ativa; Realiza os exercícios propostos com o máximo empenho e compromisso.

Modulo 6 - Avaliação Final

A avaliação é uma ação contínua, indispensável ao processo de ensino e aprendizagem. É através dela que se determina o progresso dos alunos para, conseqüentemente, se reformularem as estratégias. Assim, em cada modalidade, é essencial o planejamento de três momentos de avaliação, sendo eles a avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa.

✓ Avaliação Diagnóstica:

É o primeiro momento de avaliação. O Professor serve-se dele para averiguar e registrar em que nível de aprendizagem se encontra a turma numa determinada matéria. É a partir desta avaliação que se faz todo o trabalho de planejamento das aulas. Com base nos seus resultados podemos ter uma ideia mais lúcida acerca das capacidades da turma, de onde podem os alunos chegar e das dificuldades mais presentes.

Na avaliação diagnóstica centramo-nos nas habilidades motoras relativas a esta modalidade. Desta forma, as ações técnicas e táticas irão ser avaliadas em situação de jogo, individualmente e a pares. No entanto, existirá uma apreciação global do aluno, tendo em conta que se torna difícil observar todas as ações técnicas e táticas.

✓ Avaliação Formativa:

Este momento de avaliação aparece durante todo o processo. Podemos dizer que se trata de uma contínua recolha de dados sobre a prestação dos alunos que vai auxiliar na regulação de todo o planejamento inicial. Esta recolha é que nos vai mostrar claramente o estado de evolução na aprendizagem dos alunos e indicar a necessidade de modificar, ou não, as estratégias inicialmente definidas.

✓ Avaliação Sumativa:

É o momento mais formal de avaliação realizado no final da unidade temática. Esta avaliação fornece dados relativos ao nível de aprendizagem e respetiva evolução dos alunos, demonstrando ainda se foram capazes de alcançar os objetivos propostos.

No que diz respeito à avaliação, na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, a área disciplinar de Educação Física tem o seguinte modelo de avaliação - Domínio das atitudes e valores (30%) + Dimensão cognitiva (aula, trabalho e teste de avaliação) (20%) + Dimensão Psicomotora (50%).

Sendo assim, apresento de seguida as avaliações relativas à modalidade de Voleibol.

Avaliação Voleibol - 10º A										
		Passé	Passé de costas	Manchete	Serv. baixo	Serv. cima	Deslocamentos	Posição base	Situação de jogo (continuidade e ocupação do espaço)	Média
1	Afonso Fonseca	4	3	4	4	3	4	5	4	3,9
2	Alexandre Maia	4	3	4	4	3	4	5	4	3,9
3	Aline Barreto	4	3	4	4	3	4	4	4	3,8
4	André Pimentel	5	4	4	5	4	4	5	4	4,4
5	Antonieta Gomes	4	3	3	4	3	3	4	4	3,5
6	Bárbara Curto	4	3	4	4	3	4	4	4	3,8
7	Beatriz Pereira	5	4	4	5	3	4	5	5	4,4
8	Bruno Moreira	4	3	4	4	3	4	4	4	3,8
9	Catarina	4	3	3	4	3	3	4	3	3,4
10	Diogo Marcos	5	4	4	5	4	4	4	4	4,3
11	Eduardo Batista	4	3	3	4	3	4	4	4	3,6
12	Francisca Morais	4	3	3	4	3	4	4	3	3,5
13	Gonçalo	4	3	3	4	3	4	4	3	3,5
14	Guilherme Albino	5	3	4	5	4	5	4	4	4,3
15	Inês Ribeiro	4	3	4	4	3	4	4	3	3,6
16	Joana Correia	4	3	4	4	3	4	4	4	3,8
17	João Pinto	5	4	5	5	4	5	5	5	4,8
18	José Carrapato	4	3	4	4	3	4	4	4	3,8
19	Mafalda Pombo	4	3	4	4	3	4	4	3	3,6
20	Mafalda Almeida	Aluna com Atestado Médico.								
21	Maria Marques	4	3	4	4	3	4	5	4	3,9
22	Rui Barata	5	3	4	4	4	4	5	4	4,1
23	Sara Pombo	4	3	3	3	3	4	4	3	3,4
24	Simão Maricoto	5	3	4	4	4	4	5	4	4,1
25	Sofia Louro	5	3	4	4	4	4	5	4	4,1
26	Tiago Barbosa	4	3	4	3	4	3	4	4	3,6

Cotação	
1	Não realiza.
2	Cumpré apenas algumas das componentes críticas.
3	Realiza o movimento apresentando algumas dificuldades.
4	Apresenta algumas falhas.
5	Realiza com rigor.

Tabela 15 - Avaliação Voleibol

Apresento agora a tabela relativa aos resultados do Teste de Avaliação.



GRELHA DE CORREÇÃO DOS TESTES

Questão	1	2	3	4.1	4.2	1b	2b	3.1	3.2	3.3	1c	1.1c	1d	E	TOTAL	
Cotação	16,0	20,0	16,0	15,0	10,0	20,0	15,0	15,0	10,0	10,0	15,0	10,0	25,0	23,0	220	20
Afonso Fonseca	16,0	18,0	12,0	15,0	5,0	20,0	13,0	3,0	4,0	10,0	12,0	3,3	20,0	20,0	171,3	17,1
Alexandre Maia	16,0	14,0	11,0	5,0	5,0	20,0	7,0	0,0	10,0	10,0	15,0	0,0	10,0	20,0	143,0	14,3
Aline Barreto	12,0	12,0	9,0	2,0	6,0	8,0	5,0	0,0	0,0	0,0	9,0	2,0	8,0	20,0	93,0	9,3
André Pimentel	16,0	18,0	8,0	13,0	0,0	12,0	13,0	9,0	10,0	10,0	6,0	2,0	12,0	20,0	149,0	14,9
Antonieta Gomes	8,0	12,0	7,0	10,0	5,0	8,0	4,0	2,0	0,0	0,0	12,0	5,0	9,0	20,0	102,0	10,2
Bárbara Curto	16,0	12,0	11,0	8,0	9,0	12,0	11,0	4,0	0,0	0,0	6,0	2,0	8,0	20,0	119,0	11,9
Beatriz Pereira	12,0	18,0	16,0	15,0	8,0	4,0	9,0	4,0	0,0	10,0	9,0	5,0	19,0	20,0	149,0	14,9
Bruno Moreira	8,0	10,0	8,0	10,0	0,0	4,0	4,0	0,0	2,0	0,0	9,0	5,0	10,0	20,0	90,0	9,0
Catarina	12,0	18,0	11,0	10,0	7,0	8,0	9,0	5,0	5,0	8,0	12,0	5,0	14,0	20,0	144,0	14,4
Diogo Marcos	12,0	16,0	10,0	7,0	7,0	20,0	11,0	10,0	10,0	10,0	12,0	6,0	13,0	20,0	164,0	16,4
Eduardo Batista	8,0	10,0	8,0	0,0	5,0	20,0	8,0	4,0	0,0	0,0	12,0	3,0	23,0	20,0	121,0	12,1
Francisca Morais	8,0	18,0	15,0	11,0	0,0	16,0	12,0	8,0	8,0	10,0	12,0	6,0	15,0	20,0	159,0	15,9
Gonçalo	16,0	10,0	5,0	6,0	0,0	8,0	5,0	0,0	4,0	0,0	9,0	2,0	8,0	20,0	93,0	9,3
Guilherme Albino	16,0	14,0	8,0	7,0	8,0	12,0	10,0	0,0	8,0	10,0	12,0	2,0	7,0	20,0	134,0	13,4
Inês Ribeiro	16,0	12,0	10,0	10,0	5,0	8,0	7,0	7,0	10,0	10,0	12,0	5,0	14,0	20,0	146,0	14,6
Joana Correia	8,0	10,0	9,0	0,0	0,0	4,0	10,0	7,0	10,0	0,0	6,0	0,0	4,0	20,0	88,0	8,8
João Pinto	12,0	14,0	10,0	8,0	0,0	16,0	11,0	5,0	4,0	8,0	12,0	5,0	14,0	20,0	139,0	13,9
José Carrapato	16,0	20,0	17,0	12,0	0,0	16,0	11,0	7,0	8,0	10,0	12,0	5,0	11,0	20,0	165,0	16,5
Mafalda Pombo	8,0	14,0	16,0	12,0	8,0	4,0	12,0	0,0	0,0	7,0	6,0	0,0	11,0	20,0	118,0	11,8
Mafalda Almeida	4,0	10,0	2,0	5,0	9,0	4,0	1,0	0,0	7,0	8,0	9,0	3,0	14,0	20,0	96,0	9,6
Maria Marques	16,0	16,0	13,0	10,0	8,0	8,0	9,0	5,0	0,0	10,0	12,0	6,0	8,0	20,0	141,0	14,1
Rui Barata	12,0	14,0	19,0	14,0	7,0	12,0	11,0	4,0	4,0	10,0	9,0	0,0	11,0	20,0	147,0	14,7
Sara Pombo	4,0	12,0	12,0	8,0	0,0	8,0	6,0	0,0	2,0	0,0	6,0	2,0	19,0	20,0	99,0	9,9
Simão Maricoto	12,0	12,0	9,0	3,0	5,0	8,0	11,0	5,0	0,0	3,0	9,0	2,0	12,0	20,0	111,0	11,1
Sofia Louro	12,0	18,0	13,0	14,0	9,0	12,0	13,0	6,0	10,0	10,0	9,0	3,0	20,0	20,0	169,0	16,9
Tiago Barbosa	16,0	14,0	10,0	8,0	0,0	12,0	12,0	5,0	5,0	0,0	9,0	2,0	12,0	20,0	125,0	12,5
Média	12,0	14,1	10,7	8,6	4,5	10,9	9,0	3,8	4,7	5,9	9,9	3,1	12,5	20,0	129,8	13,0
Total obt p modalidade	69,8							60,0							129,8	
Total por modalidade	112,0							108,0							220,0	
															Média Geral	13,0
															Total Avaliados	26

Resultados	Negativas	15,38	%
	Positivas	76,92	%

0 a 9	15,38	%	10 a 13	30,8	%
14 a 16	34,62	%	17 a 20	11,5	%

Níveis	0 a 9	10 a 13	14 a 16	17 a 20
Totais	4	8	9	3

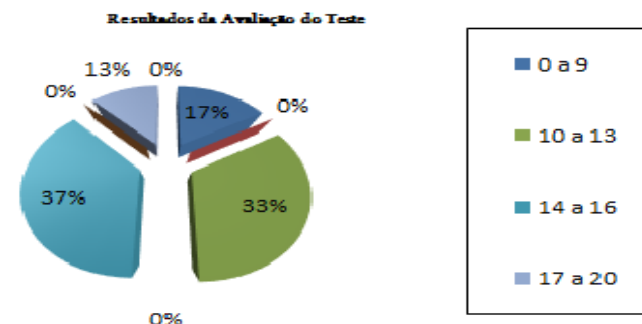


Tabela 16 - Grelha dos resultados do Teste de Avaliação

Notas de trabalho da aluna com Atestado Médico:

	Nome: Mafalda Almeida	10º A
CAPA	Nome ESQP (0,1)	0,1
	Título e subtítulo (0,1)	0,1
	Disciplina e professor (0,2)	0,1
	Data (0,2)	0
	Estética (0,2)	0,1
	Autor do trabalho (0,2)	0,2
Índice	Paginação (0,4)	0,3
	Apresentação Conteúdos (0,4)	0,2
	Rodapé e Cabeçalho (0,2)	0,1
Introdução	Utilidade (0,5)	0,4
	Objectivos e Etapas (0,5)	0,4
Corpo Trabalho	Estrutura (2)	1,5
	Citações e referências (1)	0,5
	Conteúdo Fundamental (4)	3,5
	Definição Conceitos (2)	1,5
	Clareza (1)	0,7
Conclusão	Resumo (1)	0,5
	O que aprendeu? (1)	0,7
Bibliografia	Bibliografia (1)	1
Apresentação Oral	Clareza (1)	0,8
	Esclarecimento Dúvidas (1)	0,9
	Interação com o público (1)	1
	Utilização Tecnológica (1)	0
	Nota Final	14,6

Tabela 17 - Notas da aluna com atestado médico

Relatório Final de Estágio Pedagógico - Parte 1

Por fim, a grelha de avaliação final.

Ano: 10º Turma: A		GRELHA DE AVALIAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA SECUNDÁRIO															Professor: André Silva (Estagiário)																
Nº	NOME	DOMÍNIO DAS ATITUDES E VALORES			DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS, APTIDÕES E CAPACIDADES															Avaliação Final					Auto-aval 1ºP								
					DIMENSÃO COGNITIVA									DIMENSÃO PSICOMOTORA																			
				Aula	Trabalho			Teste			Total Cognitivo 1ºP	Total Cognitivo 2ºP	Total Cognitivo 3ºP	Voleibol	Andebol	Atletismo	Total Motor 1ºP	Total Motor 2ºP	Total Motor 3ºP	Aval 1ºP	Aval 2ºP	Média 1/2	Aval 3ºP	Aval Final									
				30%			20%									50%						Aval 1ºP	Aval 2ºP	Média 1/2	Aval 3ºP	Aval Final							
				1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	Aval 1ºP	Aval 2ºP	Média 1/2	Aval 3ºP	Aval Final							
1	Afonso Fonseca	18,8	0,0	0,0	17,0			17,1			17,1			17,1	0,0	0,0	0,0	16,0	16,0	14,0	15,3						16,7	###	###	###	###	###	
2	Alexandre Maia	17,0	0,0	0,0	14,0			14,3			14,3			14,3	0,0	0,0	0,0	15,0	14,0	13,0	14,0						14,9	###	###	###	###	###	16
3	Aline Barreto	14,8	0,0	0,0	14,0			9,3			9,3			9,3	0,0	0,0	0,0	13,0	14,0	14,0	13,7						13,6	###	###	###	###	###	16
4	André Pimparel	18,0	0,0	0,0	17,0			14,9			14,9			14,9	0,0	0,0	0,0	16,0	18,0	16,0	16,7						16,9	###	###	###	###	###	20
5	Antonieta Gomes	15,0	0,0	0,0	13,0			10,2			10,2			10,2	0,0	0,0	0,0	14,0	13,0	14,0	13,7						13,7	###	###	###	###	###	15
6	Bárbara Curto	16,0	0,0	0,0	15,0			11,9			11,9			11,9	0,0	0,0	0,0	15,0	14,0	14,0	14,3						14,7	###	###	###	###	###	17
7	Beatriz Pereira	17,5	0,0	0,0	17,0			14,9			14,9			14,9	0,0	0,0	0,0	16,0	16,0	15,0	15,7						16,3	###	###	###	###	###	15
8	Bruno Moreira	16,3	0,0	0,0	14,0			9,0			9,0			9,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	14,0	14,0						14,2	###	###	###	###	###	14
9	Catarina	15,8	0,0	0,0	15,0			14,4			14,4			14,4	0,0	0,0	0,0	14,0	13,0	14,0	13,7						14,5	###	###	###	###	###	15
10	Diogo Marcos	17,3	0,0	0,0	17,0			16,4			16,4			16,4	0,0	0,0	0,0	17,0	16,0	15,0	16,0						16,5	###	###	###	###	###	18
11	Eduardo Batista	14,8	0,0	0,0	13,0			12,1			12,1			12,1	0,0	0,0	0,0	13,0	13,0	13,0	13,0						13,4	###	###	###	###	###	17
12	Francisca Moraes	16,8	0,0	0,0	17,0			15,9			15,9			15,9	0,0	0,0	0,0	16,0	13,0	14,0	14,3						15,5	###	###	###	###	###	17
13	Gonçalo	14,5	0,0	0,0	14,0			9,3			9,3			9,3	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	13,0	13,7						13,5	###	###	###	###	###	15
14	Guilherme Albino	15,5	0,0	0,0	17,0			13,4			13,4			13,4	0,0	0,0	0,0	15,0	16,0	16,0	15,7						15,5	###	###	###	###	###	16
15	Inês Ribeiro	13,8	0,0	0,0	13,0			14,6			14,6			14,6	0,0	0,0	0,0	13,0	13,0	12,0	12,7						13,2	###	###	###	###	###	16
16	Joana Correia	14,3	0,0	0,0	13,0			8,8			8,8			8,8	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	13,0	13,7						13,3	###	###	###	###	###	16
17	João Pinto	18,5	0,0	0,0	18,0			13,9			13,9			13,9	0,0	0,0	0,0	18,0	18,0	17,0	17,7						17,6	###	###	###	###	###	20
18	José Carrapato	18,3	0,0	0,0	17,0			16,5			16,5			16,5	0,0	0,0	0,0	15,0	15,0	17,0	15,7						16,7	###	###	###	###	###	16
19	Mafalda Pombo	15,5	0,0	0,0	15,0			11,8			11,8			11,8	0,0	0,0	0,0	14,0	13,0	13,0	13,3						14,0	###	###	###	###	###	16
20	Mafalda Almeida	17,0	0,0	0,0	13,0			14,6			9,6			9,6	0,0	0,0	0,0	-	-	-	-						13,9	###	###	###	###	###	17
21	Maria Marques	18,0	0,0	0,0	15,0			14,1			14,1			14,1	0,0	0,0	0,0	14,0	15,0	14,0	14,3						15,5	###	###	###	###	###	17
22	Rui Barata	16,3	0,0	0,0	15,0			14,7			14,7			14,7	0,0	0,0	0,0	15,0	16,0	15,0	15,3						15,5	###	###	###	###	###	20
23	Sara Pombo	15,3	0,0	0,0	15,0			9,9			9,9			9,9	0,0	0,0	0,0	14,0	13,0	13,0	13,3						13,7	###	###	###	###	###	15
24	Simão Maricoto	17,5	0,0	0,0	17,0			11,1			11,1			11,1	0,0	0,0	0,0	17,0	17,0	17,0	17,0						16,6	###	###	###	###	###	16
25	Sofia Louro	18,3	0,0	0,0	18,0			16,9			16,9			16,9	0,0	0,0	0,0	17,0	16,0	16,0	16,3						17,1	###	###	###	###	###	17
26	Tiago Barbosa	15,5	0,0	0,0	14,0			12,5			12,5			12,5	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	13,0	13,7						14,1	###	###	###	###	###	17

Tabela 18 - Grelha de Avaliação Final

3.2.2. Planeamento

Inicialmente, deve definir-se o que se entende por planeamento. Segundo Sousa (1991), planeamento é uma ferramenta facilitadora de deliberações a serem tomadas pelo docente, em que os principais objetivos são a previsão, a racionalização e a eficácia do processo de ensino.

Segundo Siedentop, D. (2008), a capacidade de preparar um programa estimulante e válido constitui um dos aspetos fundamentais de um Professor de Educação Física, sendo que uma preparação eficaz promove o empenho, o que proporciona que mais facilmente sejam atingidos os objetivos propostos. Assim, os conteúdos de um programa devem idealmente ser concebidos com o intuito de repercutir influência na vida dos alunos, promovendo a desejada transformação. Segundo o mesmo autor, o planeamento por parte dos professores de Educação Física tem os seguintes objetivos: assegurar que existe progressão; permitir que o docente permaneça centrado sobre a tarefa e utilizar de forma eficaz o tempo útil da aula; reduzir a ansiedade; cumprir as políticas da instituição ou do sistema escolar.

Após o dia de apresentação à escola, 18 de Setembro de 2015, e ainda antes do início das aulas decorreram, realizaram-se reuniões com o coordenador de Estágio, Prof. Nuno Rodrigues, com o objetivo de transmitir e debater com o núcleo de estágio de Educação Física alguns pormenores que não podem ser descurados no planeamento de um ano letivo. Assim, um dos aspetos fundamentais para a definição do planeamento anual, foi a elaboração do plano anual de atividades da Escola Secundária Quinta das Palmeiras - Grupo de Educação Física, que decorreu em mais do que uma reunião de todo o grupo de Educação Física, em que foram discutidos assuntos como o Desporto Escolar (datas e operacionalização), as atividades que se iriam realizar durante todo o ano, as atividades que o núcleo de estágio pretendia realizar, entre outros assuntos. Outro ponto de situação foi a nível da distribuição das aulas pelos respetivos espaços e recursos materiais necessários, o que ajudou imenso a que o material chegasse para todas as turmas que tivessem em simultâneo nos três espaços (exterior, pavilhão e ginásio).

Posteriormente começamos as reuniões com o nosso coordenador de estágio, em que tratamos os mais variados assuntos sobre a operacionalização do núcleo de estágio, onde chegamos à conclusão que, cada um de nós, estagiários, iríamos ter uma turma diferente em cada período. Num desses períodos iríamos também ter o acompanhamento de uma direção de turma com um professor. Ficou então acordado que no 1º Período eu iria ficar com a turma do 10º A, no 2º Período com a turma do 12º C e no último período com o 12º B. Assim, eu e o meu colega de estágio, Tiago Barata, procedemos ao planeamento a curto e médio prazo, isto é, pela distribuição, nos três períodos, das unidades didáticas pelas turmas que iríamos lecionar, que segundo Bento, J. (1998), são partes indispensáveis do programa de uma disciplina, na medida em que ostentam quer ao professor quer aos alunos, etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem, sendo nesta fase que decorre a maior parte da delineação e da docência do professor, constituindo também ocasião privilegiada para a

exploração da sua criatividade. Esta distribuição foi realizada tendo em conta o que foi definido pelos critérios do Programa Nacional do Ensino Secundário.

Para terminar, e não menos importante, temos de referir todos os aspetos que controlam o processo de ensino aprendizagem, ou seja, as avaliações diagnósticas, formativas e sumativas. A avaliação de cada unidade didática é realizada em 3 momentos diferentes, em que no final se determina a evolução do aluno. A avaliação diagnóstica é aquela realizada no início, com o objetivo de dar ao professor uma noção sobre os níveis de conhecimento e habilidades dos alunos, para que, a partir daí o professor possa planejar o seu trabalho de acordo com as necessidades dos alunos. A avaliação formativa, segundo Almeida (2009), será aplicada no decorrer do processo ensino-aprendizagem e tem como principal objetivo informar os alunos sobre o seu rendimento e a sua situação perante a matéria que estão a executar, dando novos alinhamentos a atingir pelos discentes. Por último, temos a avaliação sumativa que, segundo Siedentop (1991), visa classificar os alunos segundo uma escala de níveis de aproveitamento de ensino-aprendizagem. Esta avaliação é feita segundo os critérios de avaliação específicos e adotados pela Escola Secundária/3 Quinta das Palmeiras, sendo os seguintes:

- ✓ **Ensino Básico:** Domínio das Atitudes e Valores (40%); Dimensão Cognitiva (20%) - Aula (10%), Trabalho 5(%) e Teste (5%); Dimensão Psicomotora (40%).
- ✓ **Ensino Secundário:** Domínio das Atitudes e Valores (30%); Dimensão Cognitiva (20%) - Aula (10%), Trabalho 5(%) e Teste (5%); Dimensão Psicomotora (50%).

Relativamente a alunos com atestado médico que revelam que estão inaptos para a realização de aulas de Educação Física, os parâmetros alteram-se, sendo que, para o Domínio das Atitudes e Valores vale 30%, Aula - Questões em aula (10%), Arbitragem (10%) e Ajuda na organização da aula (10%), trabalho vale 20% e o Teste 20%.

Em cada período letivo, realizam-se os seguintes Testes do Fitnessgram:

- Teste da resistência (vaivém);
- Teste de flexibilidade (no banco sueco);
- Teste de força superior (flexões);
- Teste da força média (abdominais);
- Extensão do tronco.

3.2.2.1. Turma 12º B

A minha última turma neste Estágio Pedagógico, foi a turma do 12º B, onde assumi no 3º Período a responsabilidade pela sua lecionação. No planeamento anual da turma, ficou delineado que ao longo de todo o 3º Período esta turma iria ter as seguintes unidades didáticas: Badminton, Voleibol e Dança.

No horário da turma 12ºB, estão destinados dois momentos para a Educação Física, um bloco de 90 minutos à segunda-feira, das 11h45 às 13h05, e ainda outro bloco à quinta-feira, das 10h05 às 11h25. A turma é constituída por 25 alunos, dos quais 14 alunos pertencem ao sexo feminino e 11 ao sexo masculino.

Este período estava distribuído em 16 blocos letivos de 90 minutos de duração. Ao longo de todo o período as aulas desta turma foram repartidas em 5 aulas para Voleibol, 5 aulas para Badminton, 4 aulas para Dança, 1 aula para orientação e 1 aula para a auto-avaliação.

De forma a avaliar estas unidades didáticas, foi necessária a utilização de uma aula para a avaliação diagnóstica e uma para a avaliação sumativa. Após realização da avaliação diagnóstica, e de acordo com o nível em que se encontrava a turma, as competências a trabalhar foram selecionadas segundo o programa de Educação Física, de acordo com o nível de escolaridade e com o nível de desempenho motor. Assim, nas unidades didáticas de Voleibol e Badminton o nível utilizado foi o avançado, quanto à Dança foi o nível elementar.

Relativamente ao desempenho dos alunos nas unidades didáticas, no geral, posso afirmar que a turma exhibe bastante interesse nas modalidades e um nível médio/alto, tanto no domínio psicomotor, como no cognitivo. É uma turma com algumas semelhanças entre os seus alunos e que se ajudam todos entre si. É ainda de referir que esta turma se apresenta bastante bem a nível de cultura desportiva e no que concerne aos conceitos psicossociais é uma turma que demonstra responsabilidade, respeito, cooperação e empenho.

3.2.2.2. Reflexão da Lecionação

No início deste Estágio Pedagógico, as minhas principais preocupações prendiam-se com o facto da minha capacidade para lecionar e com a necessidade de lidar com um conjunto de alunos. Volto a referir que, cada um dos estagiários, assumiu o controlo de uma turma diferente em cada um dos três períodos.

Assim, desde o início do ano letivo, comecei a lecionar e, relativamente à minha primeira preocupação, ou seja, com o facto da minha capacidade para lecionar, após uma fase inicial em que existiram mais dificuldades, uma maior ansiedade e algum receio de não conseguir transmitir aos alunos o que pretendia, estes foram desaparecendo. Um aspecto que analiso como bastante importante na evolução da minha capacidade para lecionar, foi a forma como o nosso orientador cooperante, Dr. Nuno Rodrigues, planeou e organizou o nosso estágio. Considero que os relatórios pós-aula, as reflexões críticas feitas pelo meu colega de estágio e pelo professor cooperante relativamente às aulas observadas, as reuniões semanais e o facto do envio dos planos de aula ter de ser realizado com 48 horas de antecedência, exigindo assim uma reflexão atempada acerca do planeamento a curto prazo, foram fatores preponderantes para a minha evolução como professor, nomeadamente no domínio da lecionação. A meu ver, também foi bastante importante ter tido a possibilidade de leccionar

anos diferentes, pois possibilitou-me a aquisição de diversas experiências e contribuiu para a minha evolução e modo de estar enquanto futuro professor de Educação Física.

Relativamente à preocupação da necessidade de lidar com um conjunto de alunos, a expectativa que tinha dos alunos não era totalmente positiva, pois tendo em conta a sociedade em que estamos inseridos, em que o tempo e a disponibilidade parecem que vão faltando para os bons valores, tinha a visão de que alguns os alunos seriam imaturos, pouco ativos, faltando-lhes até a boa educação. Contudo, e no final deste ano letivo, posso afirmar que fiquei bastante surpreendido, pela positiva, com os alunos. Todas as turmas que lecionei, na globalidade, foram turmas com alunos empenhados, respeitadores, cooperantes e disponíveis para a aprendizagem, onde revelavam interesse e motivação pelas aulas de Educação Física, e onde apoiavam e incentivavam os colegas com maiores dificuldades.

No que diz respeito à planificação procurei definir os objetivos de forma adequada e precisa, selecionar os conteúdos e as atividades de aprendizagem, bem como utilizar as estratégias para atingir os objetivos delineados.

Quanto à instrução, Siedentop (2008), afirma que uma apresentação de tarefas de organização e/ou tarefas motoras é eficaz quando os alunos ouvem e compreendem a informação transmitida e torna-se rentável quando o professor necessita de um tempo mínimo para realizá-la. Assim, procurei sempre dominar os conhecimentos das matérias lecionadas, utilizar uma linguagem científica e apropriada ao nível dos alunos, utilizar o feedback pedagógico e controlar as situações de aprendizagem. Em todas as turmas, um aspeto no domínio da instrução que também sinto ter evoluído ao longo do ano letivo foi ao nível dos feedbacks, tanto corretivos como motivacionais, que segundo Siedentop (2008), são essenciais para aprendizagem e quanto mais precisos forem mais rápida será a aquisição da mesma. Tentei sempre diversificar os feedbacks ao longo das aulas e adaptá-los aos níveis de aprendizagem distintos existentes em cada turma. Assim, enquanto que para os alunos com mais dificuldades, a intervenção era realizada de uma forma mais individualizada, com um objetivo principalmente corretivo e com uma maior frequência, nos alunos/grupos com níveis psicomotores mais elevados procurei privilegiar, essencialmente, um feedback motivador e de questionamento.

Relativamente à gestão de aula, uma das minhas grandes preocupações na criação dos planos de aula foi sempre a de proporcionar grande tempo de empenhamento motor e potencial de aprendizagem nos alunos. Tinha sempre o cuidado de, no início da aula, informar os alunos sobre os objetivos da aula e do que iria ser realizado. Tentei sempre organizar os exercícios de forma progressiva e gerir os tempos das situações de aprendizagem.

Um outro aspeto que considero ter sido crucial ao longo de todo o ano letivo, é a capacidade de inflexão. Segundo Costa (1983), os professores mais eficazes possuem uma melhor capacidade de inflexão no seu comportamento de ensino. Assim, nem sempre o que se planeia tem o efeito desejado, sendo necessárias adaptações no decorrer das aulas. Existiram

situações em que condicionantes como o material disponível, o espaço de realização da aula, e sobretudo o comportamento dos alunos relativamente às situações propostas obrigaram ao ajuste das mesmas, modificando ou incorporando novas variantes, novas estratégias e/ou a mudança de exercício. Com isto, um aspecto importante durante a lecionação que facilitou a inflexão nas aulas foi a elaboração prévia de planos de aula alternativos.

Por fim, relativamente ao clima, tentei sempre proporcionar um bom clima de aula, para que o empenho e a motivação dos alunos durante as aulas fossem elevados, o que provocou uma evolução considerável nos alunos na maioria das unidades didáticas lecionadas.

Após finalizar esta fase da minha formação, considero que toda a experiência adquirida no decorrer da lecionação foi bastante positiva e gratificante, sendo essencial a necessidade de uma formação contínua que me permita refletir, inovar e aperfeiçoar práticas pedagógicas, assim como adquirir as competências necessárias para o desempenho de uma prática docente de forma eficaz e competente.

3.3. Recursos Humanos

No que respeita ao pessoal docente, a ESQP conta com o serviço de 96 professores, dos quais 81 pertencem ao quadro de nomeação definitiva, 10 são contratados e 5 são professores estagiários. A nível de pessoal não docente, a escola tem 1 psicólogo educacional, 8 assistentes técnicos e 29 assistentes operacionais. Relativamente à equipa de saúde escola, tem 1 médico e 2 enfermeiros. A escola contém ainda uma associação de estudantes e uma associação de pais.

3.4. Recursos Materiais

Relativamente aos recursos materiais disponíveis para a realização das aulas de Educação Física, a escola dispõe de um pavilhão com boas condições, onde se podem realizar aulas de diversas unidades curriculares, como o futsal, badminton, basquetebol, andebol, voleibol, corfebol, dança. Ainda dentro do pavilhão encontramos um espaço dedicado essencialmente às atividades gímnicas (ginásio), possuindo vários aparelhos e materiais diversos para abordar diversas variantes da ginástica. A escola possui ainda dois campos ao ar livre onde é possível desenvolver as modalidades de basquetebol, futsal, andebol, atletismo, voleibol, badminton e orientação.

Relativamente ao material disponível, podemos afirmar que a escola dispõe de uma grande diversidade de material e em bom estado, para a realização das aulas de Educação Física. Segue em anexo (Anexo 1) a lista de todo o material existente.

3.5. Recursos Espaciais

- | | | |
|-------------------|---------------------------|-------------------------|
| ✓ Biblioteca; | ✓ Pavilhão desportivo | ✓ Sala de Professores; |
| ✓ Sala de estudo; | /polivalente; | ✓ Sala de Diretores de |
| ✓ Laboratórios; | ✓ Polidesportivo/Polivale | Turma; |
| ▪ Física; | nte ao “ar livre”; | ✓ Sala de Associação de |
| ▪ Química; | ✓ Balneários; | Estudantes; |
| ▪ Biologia; | ✓ Sanitários com | ✓ Sala de Associação de |
| ▪ Fotografia; | condições; | Pais; |
| ▪ Vídeo; | ✓ Refeitório; | ✓ Sala de Convívio de |
| ▪ Som/Rádio; | ✓ Bufete/Bar; | Alunos; |
| ▪ Línguas; | ✓ Auditório; | ✓ Sala de Pessoal não |
| ▪ Matemática; | ✓ Sala de Informática; | Docente |
| ▪ Informática. | | |

3.6. Direção de Turma

Quando alguém decide seguir o caminho da leccionação tem de ter na consciência que a profissão não se remete apenas à componente letiva. Existe também um conjunto superior de componentes que o professor terá de dominar e, neste sentido, os professores vêm-se obrigados a desempenhar, por diversas vezes, as funções de Professor e de Diretor de Turma em simultâneo. Assim, a participação do estagiário no acompanhamento do trabalho de direção de turma é também um dos parâmetros que consta no processo de avaliação do desempenho do estagiário no Estágio Pedagógico.

Como não foi atribuída nenhuma direção de turma ao nosso orientador, Dr. Nuno Rodrigues, foi assumida a responsabilidade de colaborar com os diretores de turma das turmas da responsabilidade do nosso orientador. Assim, realizei este acompanhamento com o Professor e Diretor de Turma Vitor Pinto, da turma do 7º B.

O trabalho desenvolvido com o Professor Vitor Pinto, assentou essencialmente no debate e esclarecimento de tarefas de um diretor de turma. Foi-me dado a conhecer como funciona o programa de direção de turma, ou seja, onde e como é feito o registo dos sumários, a marcação de faltas, como é realizado o Plano de Acompanhamento Pedagógico (PAP), entre outros parâmetros. Nunca me foi solicitado pelo Diretor de Turma a elaboração de documentos de registo, no entanto, com todo os ficheiros que me foram mostrados, com todas as explicações sobre as principais tarefas e com todas as estratégias que foram delineadas para resolver problemas relacionados com a turma e com os alunos, foi-me permitido perceber um pouco do papel desempenhado por um Diretor de Turma.

3.7. Atividades não letivas

Com estas atividades pretende-se promover a formação e/ou orientação desportivas, tendo em vista a aquisição de competências físicas e táticas, na via de uma evolução desportiva e da formação integral do jovem.

As atividades do núcleo de estágio integram o projeto denominado “Pensa diferente vive o desporto” indo de encontro aos seus objetivos primordiais: 1- A promoção de hábitos e estilos de vida saudáveis; 2- A promoção do desporto para todos visando a inclusão de alunos com necessidades educativas especiais (NEE).

As atividades foram programadas com o intuito de o núcleo de estagiários continuar a proporcionar aos alunos do terceiro ciclo e secundário atividades não letivas, que lhes permitam terem diferentes experiências desportivas daquelas que são programadas e aplicadas nas aulas de Educação Física. Estas atividades têm o intuito de mostrar aos alunos os diferentes benefícios da atividade física e, de certa forma, mostrar-lhes a panóplia de atividades que podem ser realizadas. Neste sentido, de uma forma geral as atividades aqui propostas têm como finalidade inculcar nos alunos o gosto pela prática desportiva ao longo da vida.

3.7.1. Atividades do Grupo Disciplinar

Estas atividades serão destinadas aos alunos da escola, dinamizadas ao longo do ano letivo, organizadas em grupos equipa ou através da realização de atividades pontuais.

- **Clubes do Desporto** escolar (Ténis de mesa - Prof. António Silva, Desportos gímnicos - Prof.^a Dina Rodrigues, Ténis - Prof.^a Marta André, Futsal Juvenis Femininos - Prof.^a Marta André, Futsal Iniciados Masculinos - Prof. Sérgio Antunes, Futsal Juvenis Masculinos - Prof. Marco Rodrigues).

- ✓ **Objetivos:** incentivar e desenvolver o gosto pela modalidade desportiva praticada no clube do desporto escolar; Promover o desenvolvimento de atitudes de autoconfiança, de autonomia, de cooperação, de tolerância, de responsabilidade; o cumprimento de regras e de respeito por companheiros e adversários em situação de jogo e competição; a aquisição de competências físicas e táticas, na via de uma evolução desportiva e da formação integral do jovem; Desenvolver atitudes de sociabilidade, o espírito de equipa, hábitos de vida saudável, gosto pela prática da atividade desportiva e pelas atividades rítmicas e expressivas nos alunos, contribuindo para o seu desenvolvimento integral; Melhorar a expressão corporal e contribuir para uma melhor prestação na ginástica/dança.

- **Torneio de Futsal feminino** (destinado a Alunas de 3º Ciclo e Secundário; 1º Período - 07 outubro (Período da tarde).

- **Torneio de Badminton** (destinado a alunos de 3º Ciclo e Secundário; 1º Período - 14 outubro (Período da tarde).
- **Corta-Mato Escolar** (destinado a alunos de 3º Ciclo e Secundário; 1º Período - 28 outubro (Período da manhã).
- **Torneio Basquetebol** (destinado a alunos de 3º Ciclo e Secundário; 2º Período - 15 de Janeiro.
- **MegaSprinter/MegaSalto/MegaKilómetro** (destinado a alunos de 3º Ciclo e Secundário; Realização no Complexo Desportivo da Covilhã; 2º Período - Fevereiro).
 - ✓ **Objetivos (de todos os Torneios, Corta-mato e Megas):** Incentivar e desenvolver o gosto pelas modalidades desportivas individuais e coletivas; Promover o desenvolvimento de atitudes de auto-confiança, de autonomia, de cooperação, de tolerância e de responsabilidade; Desenvolver atitudes de sociabilidade; Promover o cumprimento de regras e de respeito por companheiros e adversários em situação de jogo e competição; Desenvolver nos alunos hábitos de vida saudável; Participar em eventos realizados pela escola e demonstrando o trabalho realizado na disciplina de Educação Física; Promover atitudes de solidariedade pelos outros; Observar e proceder à captação de alunos para os Clubes do Desporto Escolar.
- **Desporto Escolar** compensa (destinado a alunos dos grupos equipa do desporto escolar; 3º Período - Final do ano letivo).
 - ✓ **Objetivos:** Premiar os alunos mais assíduos inscritos nos grupos equipa do desporto escolar; Incentivar e desenvolver o gosto pela prática de atividades desportivas; Promover o desenvolvimento de atitudes de autoconfiança, de autonomia, de cooperação, de tolerância e de responsabilidade; Desenvolver atitudes de sociabilidade; Promover o cumprimento de regras e de respeito por companheiros e adversários em situação de competição; Desenvolver nos alunos hábitos de vida saudável.

3.7.2. Atividades do Grupo de Estágio

- **Clubes do Desporto** escolar (Multiatividades de ar livre - Prof. Nuno Rodrigues e grupo de estágio, Badminton - Prof. Nuno Rodrigues e grupo de estágio). Neste ponto, o grupo de estágio leccionou as aulas de Badminton (do Desporto Escolar) e organizou, planeou e acompanhou os alunos, em conjunto com o Dr. Nuno Rodrigues, nas saídas do Desporto Escolar, quer de Badminton, assim como das Multiatividades.
 - ✓ **Objetivos:** Incentivar e desenvolver o gosto pela modalidade desportiva praticada no clube do desporto escolar; Promover o desenvolvimento de atitudes de autoconfiança, de autonomia, de cooperação, de tolerância, de responsabilidade; o

cumprimento de regras e de respeito por companheiros e adversários em situação de jogo e competição; a aquisição de competências físicas e táticas, na via de uma evolução desportiva e da formação integral do jovem; Desenvolver atitudes de sociabilidade, o espírito de equipa, hábitos de vida saudável, gosto pela prática da atividade desportiva e pelas atividades rítmicas e expressivas nos alunos, contribuindo para o seu desenvolvimento integral; Melhorar a expressão corporal e contribuir para uma melhor prestação na ginástica/dança.

- **Divulgação de atividades do grupo na página “Pensa diferente vive o desporto”;**
Colaboração com a QTV, jornal e rádio da escola Grupo de Ed. Física e grupo de estágio)

✓ **Objetivos:** Promover e divulgar atividades realizadas pelo grupo de educação física e o trabalho desenvolvido pelos grupos equipa do desporto escolar; Colaborar na divulgação das atividades da escola à comunidade escolar; Envolver alunos na divulgação do trabalho desenvolvido pelo grupo de educação física.

- **“Interior de campeões”** - A atividade “Interior de Campeões” decorreu no dia 1 de Março, na Escola Secundária Quinta das Palmeiras e contou com a presença da atleta olímpica Ana Hormigo. Esta atividade foi dividida em dois blocos de 90 minutos, onde existiu uma parte teórica de 30 minutos e uma parte prática de, aproximadamente, 45 minutos. Destinou-se a 6 turmas, nomeadamente, as turmas do 7º B, 8º D, 9º B, 10º A, 11º B, 12º C e aos alunos NEE’s da ESQP. O primeiro bloco realizou-se das 10h20 até às 11h35 e o segundo bloco das 11h45 até às 13h15. Os alunos NEE’s estiveram presentes em ambos os blocos.

Teve como objetivos: dar a conhecer uma nova modalidade; Inculcar nos alunos o gosto pela modalidade; Desenvolver o fair-play; Descoberta por novas experiências desportivas; Promover a sociabilização; Desenvolver nos alunos o respeito e cumprimento de regras desportivas; Fomentar hábitos de vida saudável nos alunos; Promover a inclusão.

O balanço que fazemos desta atividade é bastante positivo. Tanto a parte teórica como a parte prática correram as duas bastante bem e a comunidade escolar envolvida revelou-se empenhada, atenta e muito participativa.

Fazendo uma revisão dos objetivos iniciais face ao que pretendíamos, constatamos que todos os pontos que gostávamos de alcançar foram conseguidos. Podemos assim concluir que foi uma boa experiência para toda a comunidade escolar que participou, principalmente para os alunos que realizaram a parte prática desta modalidade desportiva a que não estão habituados.

- **Dia APPACDM - Goalball, Desporto para Todos!** - Realizou-se no dia 7 de Março, na ESQP, durante a parte da manhã, desde as 10h até às 13h. Contou com a presença do Professor de Educação Física da APPACDM da Covilhã, Prof. João Neto, incluindo 6 alunos seus, que frequentam essa mesma instituição. A mesma foi dividida em dois blocos de 90

minutos e destinou-se, principalmente, aos alunos NEE's da Quinta das Palmeiras, mas que também contou com várias turmas do secundário, nomeadamente, as turmas do 10^ªA, 10^ªB, 11^ªA, 12^ªB e 12^ªE. O primeiro bloco, das 10h20m até às 11h35m, participaram as turmas do 10^ªA, 10^ªB e 11^ªA, no segundo bloco, das 11h45m até às 13h15, as turmas do 12^ªB e 12^ªE. Os alunos NEE's estiveram presentes em ambos os blocos.

Os objetivos desta atividade passaram por: promover a inclusão; Inculcar nos alunos o respeito pelo ser diferente; Dar a conhecer modalidades paraolímpicas; Proporcionar aos alunos novas experiências desportivas; Promover a valorização pessoal; Inculcar nos alunos o espírito de igualdade de oportunidades; Fomentar a solidariedade e interajuda entre os alunos; Promover o gosto pela prática desportiva.

A atividade foi composta por duas partes, uma inicialmente mais teórica onde foi explicado aos nossos alunos o tipo de trabalho que se faz com este tipo de pessoas, como são integradas na nossa sociedade e como elas nos podem surpreender, podendo atingir ou até melhorar vários objetivos, nomeadamente desportivos. Numa segunda parte mais prática, foi dada a possibilidade de conhecer a modalidade de Goalball a todos os alunos participantes. Depois de uma breve explicação das regras, os alunos, de ambas as instituições, misturaram-se e formaram diferentes equipas que jogaram umas contra as outras. Assim conseguimos chegar ao objetivo principal da realização desta atividade, a promoção da inclusão destes alunos na sociedade e dar um dia diferente a este tipo de população.

O balanço que se faz desta atividade é positivo, todas as turmas convidadas a participar compareceram, gerando-se um ambiente bastante agradável entre todos os participantes. A alegria dos alunos NEE's da nossa escola e o fato de poder dar um dia diferente aos mesmos, faz com que todo o trabalho feito tenha sido mais que compensado. Devido a muitas vezes serem eles que nos ensinam a superar diversas dificuldades, foram presenteados com uma medalha.

- **Colaboração na Semana da leitura - grupos de estágio de educação física e de português e espanhol** (atividade realizada a 7 de Março).

- ✓ **Objetivos (Atividade do Grupo de Estágio):** Colaborar com outras estruturas pedagógicas; Colaborar com outros departamentos em projetos transdisciplinares; Promover o desenvolvimento de atitudes de autoconfiança, de autonomia, de cooperação, de tolerância e de responsabilidade.

4. Considerações Finais

Com a realização do Estágio Pedagógico, este ano letivo, mostrou-se extremamente enriquecedor. Foi um ano muito exigente, de muito trabalho, mas que considero bastante proveitoso e gratificante, no qual me sinto realizado, a nível pessoal, com a concretização de um objetivo que idealizava, de um dia ser professor de Educação Física.

Tendo em conta que esta foi a minha primeira experiência, a nível da lecionação em meio escolar, posso afirmar que, numa fase inicial, não foi tão fácil quanto esperava, pois tudo aquilo que aprendemos anteriormente, na teoria, parece fácil e corre tudo pelo melhor, mas quando aplicamos à parte prática e ainda para mais com bastantes alunos em cada turma, já é bastante diferente. Assim, para mim, foi muito importante esta primeira fase, pois aprendi a passar desafios sem espaço para existir qualquer tipo de hesitações e a definir estratégias para diferentes situações.

Este estágio pedagógico permitiu-me a aquisição e consolidação de conteúdos e métodos de trabalho, assim como me deu a compreender a importância do desenvolvimento de certas competências que um professor necessariamente terá de possuir para, no futuro, desempenhar o seu papel com o melhor êxito possível. Melhorou em mim várias capacidades que penso que sejam fundamentais para um dia poder vir a ser um professor competente, eficaz, eficiente e com uma boa qualidade de ensino. Fez-me ainda ver e compreender que o trabalho de um professor engloba diversos cargos para além da lecionação, como a direção de turma, o desporto escolar e a colaboração em atividades não letivas.

Para finalizar, pretendo, no futuro, conseguir sempre procurar a agradabilidade da lecionação, sem nunca esquecer a responsabilidade de educar, de forma a contribuir para melhorar a sociedade, e sobretudo, a educação que nela se insere, transforma ou modifica, sem nunca esquecer que, o que for realizado no presente com os alunos será projetado para o seu futuro.

5. Bibliografia

Almeida, R. (2009). Estudo comparativo dos níveis de cortisol salivar e stress em professores estagiários de Educação Física. Proposta de um projeto de investigação. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física - Universidade de Coimbra.

Bento, J. (1998). Planeamento e Avaliação em Educação Física. 2ª Edição. Lisboa: Livros Horizonte.

Coelho, R. (2012). Modelo de Estrutura do Conhecimento. FADEUP.

Costa, F. C. (1983). A seleção de Estratégias de Ensino em Educação Física. Cruz Quebrada: Instituto Superior de Educação Física.

Mesquita, I. (1991). O Ensino do Voleibol na Escola. Horizonte VIII (43): 31 - 37.

Mesquita, I. (1995). O ensino do voleibol. Proposta metodológica. In O ensino dos jogos desportivos colectivos - 2ª Ed. (Graça, A. e Oliveira, J., eds.): 153-199. Porto: CEJD / FCDEF-UP.

Siedentop, D. (1991). Developing Teaching Skills in Physical Education. Mountain View, California: Mayfield Publishing Company.

Siedentop, D. (2008). Aprender a Enseñar la Educación Física. Barcelona: INDE Publicacione

6. Anexos

Anexo 1 - Recursos Materiais disponíveis para a realização das aulas de Educação Física

Escola Secundária/3 Quinta das Palmeiras
Inventário de Material Desportivo
Ano Letivo 2015/2016

Material Desportivo				
Material para Basquetebol				
Bolas				
	Novas	Razoáveis	Mau	Total
Yegin	5	2		7
Compal Air	14	3		17
Sunny D	2	4	1	7
Sportzone	12	6		18
Camurça		1		1
Mikasa		4		4
Molten	1	6		7
Spalding		5		5
Gerilstar		2		2
Wilson		1		1
Outras (laranjas)		3		3
Outras (verm/bran)		2		2
Total	34	39	1	74
Postes/Tabelas exteriores		8		8
Tabelas Interiores		2		2
Redes		4		4
Raquetes para marcação de faltas		5 (do 1 ao 5)		0
Material para Futebol				
Bolas				
	Novas	Razoáveis	Mau	Total
Katz amarela 55 cm		3		3
Katz branca		2		2
Sportzone (Prt-brc)			1	1
Mikasa classic	3	1		4
Nike		1		1
Casal Sport	4	1		5
X sports vermelha		1	1	2
X sports cinzenta	2	1		3

Relatório Final de Estágio Pedagógico - Parte 1

Adidas		7		7
Softee (az-brc)	13			13
Sea nº 5 (Borracha)	11			11
Sea nº 4 (Borracha)	12			12
Project (Borracha)		4		4
Mikasa FPF	5	4		9
Outras			1	1
Total	50	25	2	77
Balizas Exteriores		4		4
Balizas Interiores		2		2
Redes	2	2		2
Material para Andebol				
Bolas				
	Novas	Razoáveis	Mau	Total
Luis Figo II		1		1
Molten size 1	5	1		6
Molten size 2	5	3		8
Ace II		2		2
Ace I		2		2
Sea III (verm)		1		1
Tornado III (verm)	1			1
Tornado II	3			3
Penalty (verde)		6		6
Amaya I (Borracha azul)	9	5		14
Azuis		4		4
ESL 1 (amarelo)		4		4
Laranja		1		1
Casl Sport azul/vermelha		2		2
Balão Amarela		6		6
Balão laranja		5		5
Total	23	43	0	66
Material para Voleibol				
Bolas				
	Novas	Razoáveis	Mau	Total
Balões Luis Figo	10			10
Balão amarelo		1		1
Balões Casal Sport	3			3
Ace (Azul-brc)	3			3
Molten (vrd-verm-brc)	6	14	1	21
Molten (Brc)			5	5
Molten 4000	4			4

Mikasa			1	1
Mikasa Kids	8	6		14
Total	34	21	7	62
Postes		4		4
Régua reguladora de altura de rede		2		2
Redes	3	4		7
Varetas		4		4
Material para Rugby				
Bolas				
	Novas	Razoáveis	Mau	Total
Gilbert n.º4	4			4
Gilbert n.º3	2	3		5
Kukri n.º 4	1	1		2
Ace		1		1
Kipst n.º 3	1	1		2
Kipst n.º 4		1		1
Total	8	5	0	13
Cintos Tag		40		40
Fitas Tag laranja Predator		20		20
Fitas Tag vermelhas Predator		20		20
Conj. Rugby Portugal Nestum Verdes	25	20		45
Conj. Rugby Portugal Nestum Azuis	10	20		30
Material para Badminton				
	Novas	Razoáveis	Mau	Total
Kit de reparação de raquetas		1		1
Raquetes	31	35	1	67
Volantes		19	7	26
Redes		4		4
Postes		6		6
Material para Ténis				
	Novas	Razoáveis	Mau	Total
Raquetes		14		14
Bolas		76		76
Material para Ginástica				
	Novas	Razoáveis	Mau	Total
Banco sueco com trave de iniciação		5		5
Bock com arções			1	1
Plinto (em espuma)		2		2
Trave de iniciação	1			1
Colchões (azuis)		10		10

Relatório Final de Estágio Pedagógico - Parte 1

Colchões com banda velcro (azuis)		18		18
Rolo de ginástica (verde)		2		2
Praticável		1		1
Colchão tripartido		1		1
Colchão em triângulo		1		1
Colchão de queda	1		2	3
Maozotas	4			4
Mini-trampolim		1	1	2
Trampolim Reuther		1		1
Espalдар		12		12
Cordas azuis	6			6
Cordas verdes	7			7
Cordas vermelhas	7	23		30
Massas		2		2
Arcos azuis		2		2
Arcos amarelos		16		16
Arcos vermelhos		3		3
Material para Atletismo				
	Novas	Razoáveis	Mau	Total
Peso de 5 kg		4		4
Peso de 4 kg		1		1
Peso de 3 kg		1		1
Peso de 2 kg		1		1
Peso interior 4Kg	4			4
Peso interior 3Kg	4			4
Peso interior 2 kg		2		2
Peso interior 1 Kg		2		2
Disco de 1,5 kg	4	1		5
Disco de 1 kg	6			6
Disco de 0,6 kg	6			6
Disco interior 2 kg	2			2
Disco interior 1 Kg	2			2
Disco interior 0,8 kg	2			2
Dardos		4		4
Barreiras		6	5	11
Barreiras de plástico	2	2		4
Blocos de partida	2	4	3	9
Testemunhos metálicos		6		6
Testemunhos de plástico		6		6
Rodo para caixa de saltos			1	1
Fasquia elástica para salto em altura		1		1
Fasquia metálica para salto em altura			1	1
Fasquia em espuma (articulada)		1		1
Postes para salto em altura		2		2

Material para Orientação				
	Novas	Razoáveis	Mau	Total
Bússolas	5	5		10
Alicates	10			10
Balizas	10			10
Bolas de ritmica				
	Novas	Razoáveis	Mau	Total
Borracha azul		6		6
Borracha verde		7		7
Borracha rosa		1		1
Total		14	0	14
Bolas medicinais				
5 kg			1	1
3 kg				0
2 kg			1	1
Outros materiais de apoio às aulas				
Sacos para bolas de rede		3	1	4
Sacos para bolas		2		2
Sacos vermelhos para 1 bola	6			6
Sacos para equipamentos		4		4
Cones marcação laranja		16		16
Cones marcação azuis escuros Compal		6		6
Cones marcação azuis claros Compal		5		5
Cones redondos		7		7
Sinalizadores		26	7	33
Fita métrica de 20 m			1	1
Fita métrica de 50 m		1		1
Fita métrica de 5 m				0
Jogo da malha		2		2
Arcos + cond		3 arc+ 3 cond		0
Sacos de areia		2		2
Push-up		2		2
Bolas de ping-pong brancas		4		4
Bolas de ping-pong laranja		2		2
Cronómetros		1	3	4
Apitos		6	1	7
Marcadores de pontos		4		4
Apagador de quadro		1		1
Compressor		1	1	2
Agulhas metálicas (bolas)	19			19
Agulhas plásticas (bolas)	46			46
Skates			3	3

Relatório Final de Estágio Pedagógico - Parte 1

Patins	3			3
Patins em linha		3		3
Cestos de Corfebol			4	4
Banco de senta e alçaça				0
Tábua de abdominais fitnessgram		8	1	9
Aparelho de Flexibilidade fitnessgram	1			1
Kiking ball		1		1
Trotinete	1			1
Plataforma de equilibrio	1			1
Rolo de cartão canelado		1		1
Rolo de plástico preto		1		1
Elástico de treino amarelo	1			1
Escada de treino	1			1
Archotes		6		6
Bastões laranja		7		7
Bastões amarelos		4		4
Vortex (NERF)	4			4
Petancas		3		3
Balão de cores	1			1
Conjunto de rings especiais		1		1
Boccia	1	1		2
Amendoim			1	1
Bola Suiça (fitball)		1		1
Carro transporte de bolas continente	1			1
Carro transporte de bolas Compal Air		2		1
Carro transporte de bolas Ace		1		1
Caixa com parafusos/porcas	1			1

Equipamentos Desportivos				
Camisolas				
	Bom	Razoável	Mau	Total
Dan Up - Conti	10 (2 a 11)			10
Conti azuis	3,4,5,6,7,9			6
Anicate verde e branca	3,4,5,8			4
Anicate branca com gola verde	8,9			2
Anicate verde com gola branca	2,3,8,11,13			5
Coca-cola preta	1,12,1			3
Coca-cola branca	8 não existe			15
Coca-cola branca	2,3,5,7,10,13,14,15,18			9
Polos vermelhos reebok	2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13			11
Spidora azul manga comprida		1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12		12
Lacatoni azul basquetebol		12		12
Anicate de atletismo (coloridas)			10	10

Hermar azul sem manga (coletes)		5		5
Compal vermelha		4,5,6,7,8,9,10,11,12,13		10
Árbitro cinzentas		2		2
Camisola Caixa Geral Depósitos (Atlet)			17	17
Calções				
	Bom	Razoável	Mau	Total
Dan Up - Conti	10			10
Conti azuis	8			8
Anicate preto e verde		8		8
Anicate verde		7		7
Anicate verde claro		2		2
Anicate azuis			5	5
Coca-cola preto		3		3
Lacatoni azul basquetebol	10			10
Anicate atletismo (coloridas)			11	11
Compal branco e vermelho	9			9
Coca-cola brancos		11		11
Guarda-redes				
Camisolas Anicate/Sallev (manga comp)		5		5
Calções pretos GR almofadados		2		2
Luvras Sondico		1	1	2
Luvras Sportzone	2			2
Fatos de treino Anicate azuis e verdes		8		8
Ginástica				
Fatos brancos com saia	3			3
leg's branca	4			4
Leg's várias cores	2			2
Leg's laranjas		6		6
Leg's pretas	2			2
Leg's azul escuro	1			1
Calções lycra (tipo ciclista)	3			3
Calção curto preto	1			1
Camisolas de alças pretas	3			3
Top vermelho	1			1
Top Branco	1			1
Fatos pretos com risco	2			2
Maillots verdes e laranja		7		7
Maillots pretos	3			3
Maillots roxo escuro	2			2
Maillots rosa claro	2			2
Maillots azul claro	1			1
Maillots preto com brilhantes	1			1
Saiotes violeta	6			6

Relatório Final de Estágio Pedagógico - Parte 1

Saiotes preto	1			1
Pareo branco e preto	1			1
Meias (pares)				
Branças		3		3
Branças com risca azul		5		5
Branças com risca verde		3		3
Pretas		1		1
Cinzentas		2		2
Coletes				
	Novos	Razoável	Mau	Total
Verdes	15			15
Azuis	15			15
Amarelos	7			7
Vermelhos	7			7
Nestum verdes		5		5
Nestum azuis		4		4
Mikasa azuis		9		9
Verdes Associação (Desportreino)		5		5
Katz amarelos		1		1
Compal verdes		15		15
Penalty vermelhos			3	3
Amarelos desportreino		6		6
Compal Azuis	5	6		11
Mikasa vermelhos		7		7
T-shirts				
Vermelhas	18			18
Azuis	1			1
Verdes	19			19
Total	38			38
Fatos tradicionais				
	Novos	Razoável	Mau	Total
Capas de chuva	20			20
Saias		6		6
Aventais		5		5
Coletes		6		6
Capas		4		4
Lenços amarelos		23		23
Bolsa		1		1

Mobiliário e outro material				
Pavilhão, sala de ginástica, arrecadação, hall de entrada e corredores				
	Bom	Razoável	Mau	Total
Mesas rectangulares		2	1	3
Secretária dos funcionários		1		1
Cadeiras		8		8
Quadro		1		1
Armários de madeira		5		5
Armários de prateleiras em metal	2	3		5
Cabides na arrecadação		8		8
Placard de cortiça	1			1
Cacifos		14		14
Espelhos	2			2
Extintores	2			2
Mangueira - fogo	1			1
Caixotes de lixo pequeno em plástico		1		1
Caixotes de lixo pequeno em metal		1		1
Caixotes de lixo grandes (exterior)		1		1
Fichas triplas com fio	1			1
Cortina divisória do pavilhão		1		1
Telefone	1			1
Radiador	1			1
Máquina para beber água	1			1
Aspirador de mão	1			1

Balneários				
	Bom	Razoável	Mau	Total
Cabides		130		130
Caixotes de lixo		4		4
Mangueiras		2		2
Saboneteiras		2		2
Dispensadores para papel higiénico		1	1	2
Secador elétrico de mãos		2		2
Bancos fixos		20		20
Bancos móveis		4		4
Chuveiros		14		14
Tapetes plástico azuis		40		40
Tapetes plásticos cinzentos		20		20
Aquecedores de parede	2			2
Espelhos		4		4

Gabinete dos Professores				
	Bom	Razoável	Mau	Total
Mesas redondas		1		1
Secretária do computador		1		1
Mesas rectangulares		2		2
Armários de madeira		3		3
Cadeiras		7		7
Caixote do lixo - Metal		1		1
Caixote do lixo - Plástico		1		1
Placard de cortiça		3		3
Armário de farmácia			1	1
Mesas mais baixas		2		2
Radiador		1		1
Marquesa		1		1
Régua com cabides		1		1
Espelhos	1			1
Varão para duche	1			1
Cortina para duche	1			1
Cabides para sacos/carteiras	1			1
Suporte para chapéus de chuva	1			1
Telefone	1			1
Computador	1			1
Colunas de som		2		2
Televisão		1		1
Ventoinha		1		1
Leitor de DVD	1			1
Aparelhagem som		1	1	2
Extensão eléctrica		2		2
Recetor TDT		1		1
Congelador		1		1
Banco sueco		1		1

Capítulo 2

1. Introdução

A experiência motora propicia o amplo desenvolvimento dos diferentes componentes da motricidade, tais como a coordenação, o equilíbrio e o esquema corporal. Esse desenvolvimento é fundamental, particularmente, na infância, para o desenvolvimento das diversas habilidades motoras básicas como andar, correr, saltar, galopar, arremessar e rebater.

Para Malina (2004), a aquisição da competência em atividades motoras é uma tarefa do desenvolvimento muito importante na infância e o seu desenvolvimento está dependente e é influenciado pelo crescimento e maturação das características morfológicas, fisiológicas e neuromusculares da criança e na sua interação com o ambiente.

Segundo Caetano et al. (2005), citado por Medina-Papst e Marques (2010), embora o desenvolvimento motor infantil não ocorra de forma linear, é fundamental que se ofereça à criança um ambiente diversificado, de situações novas e que propicie meios diversos de resolução de problemas, uma vez que o movimento se apresenta e se aprimora por meio dessa interação, das mudanças individuais com o ambiente e a tarefa motora.

Quando alguma das competências não é adquirida ou está em déficit na criança, poderemos estar na presença de uma perturbação do desenvolvimento, que são inúmeras e normalmente estão divididas em grandes grupos de perturbações, como as deficiências motoras, os défices cognitivos, as perturbações sensoriais, da comunicação, comportamentais, da empatia e da aprendizagem escolar (Secção Pediatria Desenvolvimento, 2009).

Segundo Beresford (2002), citado por Medina-Papst e Marques (2010), o problema é que os alunos são diferentes, exigindo do professor diferentes estratégias de ensino, de forma a tornar a prática eficiente para todos. Ressalta-se a importância do desenvolvimento das habilidades motoras e dos aspectos referentes à sua aplicação nas tarefas escolares, visto que deficiências em determinados campos do desenvolvimento podem gerar atrasos e influenciar no avanço em tarefas de outras áreas relacionadas à aprendizagem em geral. Assim, a Educação Física adquire um papel importante na medida em que pode estruturar o ambiente adequado para a criança/aluno refletir sobre suas ações e experiências práticas, funcionando como um grande auxiliar e promotor do desenvolvimento humano e, em especial, do desenvolvimento motor (Rosa Neto et al., 2007, citado por Medina-Papst e Marques, 2010). Assim, para que um programa de atividades atinja os objetivos esperados em relação aos componentes motores das crianças, há a necessidade de investigação sobre o nível de desenvolvimento motor das mesmas.

Segundo Willrich et al (2009), a avaliação motora torna-se um importante instrumento que favorece o conhecimento de dados relacionados ao desenvolvimento motor da pessoa com necessidades especiais educativas e sugere estratégias de integração de atividades relacionadas às necessidades específicas de cada uma.

Na maioria das vezes, os problemas de aprendizagem residem sobre as áreas de percepção, atenção, memória, associação e fixação de informações, os quais podem perdurar na vida jovem e adulta (Gomes e Pavão, 2009). Além disso, crianças que apresentam dificuldades de aprendizagem em leitura e escrita, na sua maioria, possuem a mesma forma de relacionar-se com as outras áreas trabalhadas no contexto escolar (Balazar, 2001). Assim, há de se considerar que na Educação Física Escolar, o nível de desenvolvimento motor e os componentes da motricidade das crianças são fatores preponderantes para investigação.

Surge então a necessidade de encontrar um material de avaliação reconhecido e validado para populações clínicas que permita consolidar o trabalho de avaliação e posterior intervenção terapêutica. Assim, a aplicação do Teste de Proficiência Motora de Bruninks-Oseretsky - 2ª Edição (TPMBO-2), avalia de forma global o desempenho motor, apresenta um conjunto de provas diversificadas e, desde o seu aparecimento em 1978, tem sido um dos testes mais utilizados para a medição estandardizada da proficiência motora (Bruininks and Bruininks, 2005, citado em Carvalho, 2011). Este teste é de aplicação individual e utiliza atividades dirigidas a objetivos para medir uma vasta gama de habilidades motoras em indivíduos com idade entre os 4 e os 21 anos.

O Teste de Proficiência Motora de Bruninks-Oseretsky, tem sido muito utilizado para conhecer a natureza e o grau do déficit no controlo motor em pessoas com perturbações da coordenação motora (Bruininks & Bruininks, 2005, citado em Carvalho, 2011), tal como na avaliação de crianças e adolescentes com Paralisia Cerebral, Deficiência Mental, Perturbações da Coordenação Motora, Perturbação de Hiperactividade com Déficit de Atenção (PHDA) e Autismo (PEA) (Wuang & Su, 2009, citado em Carvalho, 2011).

2. Método

O presente estudo é de carácter misto, envolvendo métodos qualitativos, pois apresenta como principais características a observação, o registo, a análise, a descrição e métodos quantitativas uma vez que apresenta recolha de dados, interpretação dos mesmos e posteriormente a sua validação (Coutinho e Chaves, 2002).

Optamos pela escolha de um estudo caso, com o objetivo de estudar a amostra mais aprofundadamente. Sendo assim, esta é uma forma de pesquisa qualitativa e quantitativa onde um único caso é pesquisado, analisado e avaliado.

Todos os dados irão ser tratados qualitativa e quantitativamente, procurando descrever e compreender todos os fenómenos relacionados com este estudo.

1.1. Amostra

O caso em estudo é uma adolescente que apresenta défice cognitivo grave, um atraso global do desenvolvimento psicomotor que se evidencia na comunicação/linguagem expressiva (problemas articulatórios), défice de atenção, hiperatividade e impulsividade.

No processo de aprendizagem, a amostra necessita sempre de um adulto para iniciar, desenvolver e concluir as atividades, revela períodos de atenção/concentração muito reduzidos e tem de ser constantemente chamada à atenção. Escreve algumas palavras com letra de imprensa por imitação e conta até 10, não sabe ler mas reconhece os nomes no telemóvel. Tem um vocabulário pobre e repete sempre as mesmas frases. Revela descoordenação ao nível da motricidade ampla e fina e por isso apresenta grandes dificuldades em realizar tarefas inerentes à vertente de expressão plástica. Recebe e transmite informações criando uma ponte de comunicação eficaz entre família/escola. É autónoma no espaço e no tempo, ao nível da higiene e na alimentação.

Todas as características foram atestadas pela Professora de Ensino Especial, baseada na portaria 201-C/2015 de 10 de Julho.

De acordo com o relatório individual da aluna do ano letivo anterior, recomendam-se sessões de terapia da fala, psicomotricidade, música, atividades desportivas e de expressão plástica.

A seleção desta amostra foi intencional dado que é a única adolescente com estas características no meio escolar onde nos inserimos (Escola Secundária/3 Quinta das Palmeiras, na Covilhã).

O contato com esta aluna foi feito através da escola que frequenta e onde também lecionamos, durante todo o ano letivo, como estagiários de Educação Física. A aluna está

inserida num programa de Educação Física com crianças com necessidades educativas especiais (NEE's), designado de “Abraço e corpo em movimento”.

1.2. Instrumentos e Procedimentos

Antes de iniciar quaisquer atividades houve a preocupação de perceber que autorizações e protocolos já existiam e quais seriam necessários realizar, de modo a obter todas as condições de trabalho e evitar problemas com este tipo de questões.

Através do programa “Abraço e corpo em movimento” presente no plano anual de Educação Física, que visa o acompanhamento dos alunos com necessidades educativas especiais (NEE), com duração de 2 horas semanais, por parte dos professores estagiários, não foi necessário chegar autorizações aos Encarregados de Educação, uma vez que já têm conhecimento do programa, de anos letivos anteriores, e que no início de cada ano letivo autorizam que os seus progenitores participem no programa.

Quanto aos protocolos, a escola Quinta das Palmeiras, tem uma parceria com a Escola Profissional Agrícola Quinta da Lageosa para que este tipo de alunos possa ter aulas de hipoterapia.

Foi feita uma tentativa de realizar um protocolo com a APPACDM da Covilhã, para que fosse possível levar esta aluna a participar nas aulas de natação, integrando o grupo desta mesma instituição. Contudo o mesmo não foi possível com a justificação de mau funcionamento, em anos anteriores, por parte de outras instituições com quem tinham feito protocolos e que, de momento, tinham decidido não abrir parcerias, deste género, com nenhum tipo de instituição.

Através do aconselhamento da nossa orientadora de seminário, Professora Doutora Kelly o'Hara, o teste que utilizamos neste estudo foi o Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency -2ª Edição. Este teste permite avaliar os alunos em diversos níveis como: motricidade fina, motricidade global, coordenação, equilíbrio, velocidade, agilidade, entre outros, com a força, por exemplo.

O protocolo (Anexo 1), será feito na íntegra à aluna. As provas de desenho serão feitas em folhas próprias (Anexo 2), e os restantes exercícios físicos em pavilhão com os devidos materiais necessários para a realização dos mesmos, também eles explicados no protocolo apresentado.

Por fim, todos os resultados de cada teste serão recolhidos, também em folha própria (Anexo 3), de modo a ser mais fácil análise dos mesmos.

Após a realização do teste inicial, a aluna foi sujeita a uma fase de intervenção onde teve aulas semanais, em pavilhão, de modo a trabalhar os níveis aos quais tinha obtido resultados

mais baixos no teste inicial o que, à partida, quererá dizer apresentava maior dificuldade nesse ponto (seja ele o equilíbrio, coordenação, força, etc). A aluna participou ainda, de 15 em 15 dias, em aulas de hipoterapia, com a colaboração da Escola da Lageosa já anteriormente referida. A intervenção deste tipo de aulas foi feita por pessoas qualificadas, sendo que acompanhamos sempre de perto todo o trabalho feito com ela e intervindo sempre que possível. Contudo, os exercícios nas aulas de hipoterapia foram, sobretudo, ao nível da coordenação e do equilíbrio com a motivação de ser realizada em cima de uma égua. Rodar o tronco, abrir os braços, levar uma mão de cada vez a tocar na cabeça ou agarrar num pé enquanto está em cima do cavalo, são exemplos de exercícios que lhes serão colocados.

No final da época de intervenção foi realizado novo teste, igual ao teste inicial, com o objetivo de verificar que diferenças houve na amostra estudada e se apresentou resultados piores, iguais ou, como pretendemos, se houve melhoria nas suas capacidades.

Por fim, mas não menos importante, fizemos com que a amostra se torne grupo de controlo de ela própria. Ou seja, será aplicado o mesmo teste inicial e final ao fim de cerca de um mês após o término da fase intervenção e conseqüente avaliação final feita.

O teste repetir-se-á mais duas vezes de modo a avaliar a fase de destreino da mesma.

1.3. Programa

O planeamento de todo o programa foi realizado em conjunto com os Professores Estagiários de Educação Física envolvidos no estudo.

O programa de intervenção teve a duração de quatro meses, com frequência de duas aulas semanais, onde a terça-feira era destinada às aulas de desenvolvimento psicomotor com a duração de 45 minutos e a quarta-feira, de 15 em 15 dias, destinada às sessões de hipoterapia com a durabilidade de 30 minutos.

Planeamento			
Dia	Mês		
	Janeiro	Fevereiro	Março
1			Aula de Desenvolvimento Psicomotor
2	Fim-de-semana	Aula de Desenvolvimento Psicomotor	Aula de Hipoterapia
3	Fim-de-semana		
4			
5			Fim-de-semana
6		Fim-de-semana	Fim-de-semana
7		Fim-de-semana	
8		Férias de Carnaval	Aula de Desenvolvimento Psicomotor
9	Fim-de-semana	Férias de Carnaval	

Relatório Final de Estágio Pedagógico - Parte 2: Aluno NEE: Influência de um programa combinado de atividade física no desenvolvimento psicomotor aplicando o Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency (Brief Form)

10	Fim-de-semana	Férias de Carnaval	
11			
12	Teste de Proficiência Motora: Bruininks-Oseretsky		Fim-de-semana
13	Aula de Hipoterapia	Fim-de-semana	Fim-de-semana
14		Fim-de-semana	
15			Aula de Desenvolvimento Psicomotor
16	Fim-de-semana	Aula de Desenvolvimento Psicomotor	Aula de Hipoterapia
17	Fim-de-semana	Aula de Hipoterapia	Teste de Proficiência Motora: Bruininks-Oseretsky
18			
19	Aula de Desenvolvimento Psicomotor		Fim-de-semana
20		Fim-de-semana	Fim-de-semana
21		Fim-de-semana	Férias da Páscoa
22			
23	Fim-de-semana	Aula de Desenvolvimento Psicomotor	Férias da Páscoa
24	Fim-de-semana		Férias da Páscoa
25			Férias da Páscoa
26	Aula de Desenvolvimento Psicomotor	Fim-de-semana	Fim-de-semana
27	Aula de Hipoterapia	Fim-de-semana	Fim-de-semana
28		Fim-de-semana	Férias da Páscoa
29			Férias da Páscoa
30	Fim-de-semana		Férias da Páscoa
31	Fim-de-semana		Férias da Páscoa

Tabela 19 - Planeamento de todo o programa

No mês de Abril foi realizado o teste de controlo, mais nomeadamente, a 19 de Abril.

Todo o programa de intervenção teve evidenciado no estímulo das habilidades que a amostra apresenta maior défice, de acordo com os resultados do primeiro teste de proficiência motora: Bruninks-Oseretsky, assim como aquelas que se consideram mais importantes para uma maior independência da adolescente, como por exemplo: a coordenação, a motricidade, o equilíbrio e a agilidade.

No que consta às aulas de hipoterapia, estas permitem ao aluno um treino das suas funções psicomotoras. Segundo Lobo (2003), citado por Vasconcelos (2007), a hipoterapia é um método terapêutico que utiliza o cavalo dentro de uma abordagem interdisciplinar nas áreas da saúde e da educação, procurando o desenvolvimento bio-psico-social das pessoas portadoras de deficiências. Para Fonseca (2007), a lateralidade, a organização espaço temporal, o conhecimento e domínio do próprio corpo constituem a formação psicomotora. A hipoterapia contribui de vários modos, tais como o bem-estar físico e psicológico de uma pessoa com desordens de movimento. Sendo assim, o objectivo principal é melhorar a postura da adolescente, o equilíbrio, a coordenação e a mobilidade.

Quanto às aulas de desenvolvimento psicomotor, segundo Castro (1997), a educação psicomotora tem por objectivo melhorar e integrar a corporalidade e o psiquismo através do movimento e melhorar a coordenação sistémica de todos os factores: tonicidade, equilíbrio, lateralidade, noção do corpo, estruturação espaço-temporal, praxia global e praxia fina. Assim a prática psicomotora educativa constitui um projecto educacional que respeita a identidade da criança, as suas produções e a sua forma de expressão na relação com o espaço, com o tempo, com o material e com o sistema de acções do adulto. Através do movimento a adolescente exprime-se e toma consciência das suas atitudes. Desenvolve e melhora, através da atividade física, a sua imagem corporal, a sua lateralidade, o seu equilíbrio e a sua estruturação espaço-temporal. Segundo Fonseca (2010), de forma a evitar situações de frustração e regressão a intervenção deverá começar através do reforço e da ampliação de competências nas “áreas fortes” do participante devendo compensar assim as suas “áreas fracas”. De acordo com o mesmo autor, as “áreas fracas” deverão ser analisadas rigorosamente, subdividindo as tarefas difíceis em subtarefas mais simples passo a passo, reforçando sistematicamente cada passo, de forma a que possam ser apreendidas e adaptadas pelo participante.

2. Análise de Dados

Os dados foram recolhidos através dos resultados obtidos nos testes de proficiência motora (*Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency*). Estes testes contêm várias componentes que foram analisadas em diversos exercícios. Assim, passamos a enumerar os exercícios e respetivas componentes:

- Motricidade Fina (precisão e integração) - 4 exercícios:
 - Preenchimento de uma estrela;
 - Desenhar uma linha através de um caminho;
 - Copiar círculos sobrepostos;
 - Copiar um diamante.
- Destreza Manual - 1 exercício:
 - Inserir o máximo de blocos numa corda, durante 15 segundos.
- Coordenação Bilateral - 2 exercícios:
 - Tocar no nariz com a ponta dos dedos e de olhos fechados;
 - Girar os polegares e os dedos indicadores (formar um retângulo).
- Equilíbrio - 1 exercício:
 - Andar sobre uma linha (a tocar com um calcanhar na ponta do outro pé).
- Velocidade e Agilidade - 1 exercício:
 - Saltar sobre uma linha (só com um pé a tocar o solo), durante 15 segundos.
- Coordenação dos membros superiores - 2 exercícios:

- Apanhar uma bola lançada, apenas com uma mão;
- Driblar uma bola no chão, com uma mão de cada vez.
- Força - 1 exercício:
 - Flexões, durante 30 segundos.

3. Resultados

Os resultados do teste de proficiência motora (Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency), resultam da resposta a estímulos fornecidos durante todo o tempo de intervenção, tanto no desenvolvimento psicomotor, como nas aulas de hipoterapia. Assim, os resultados obtidos irão ser apresentados separadamente para que se possa perceber a evolução que a amostra obteve, antes de iniciar o programa, logo após o seu término e passado um mês (*follow up*).

Na tabela 20 (anexo 4), apresentamos os resultados obtidos antes da intervenção. Estes resultados são obtidos através da performance da amostra na realização dos exercícios propostos pelo protocolo. As pontuações são dadas pelo próprio protocolo consoante o número de erros feitos pela amostra, em cada um dos exercícios. Quer com isto dizer que para cada situação há diferentes critérios de avaliação, onde a proporção da pontuação a ser dada, relativamente ao número de erros feitos, é-nos fornecida pelo teste de proficiência motora.

Na tabela 21 (anexo 4), apresentamos os resultados obtidos após todas as sessões de intervenção, sessões de hipoterapia e sessões de desenvolvimento psicomotor. Sendo o mesmo protocolo, o sistema de pontuação é igual ao descrito anteriormente.

A tabela 22 (anexo 4), apresentamos os resultados obtidos após um mês (*follow up*) de aplicação de todo o programa (sessões de hipoterapia e desenvolvimento psicomotor).

4. Discussão

O objetivo deste estudo consiste em perceber em que medida um programa combinado de atividade física melhora o desenvolvimento psicomotor, de forma a entender quais são as suas evoluções e/ou regressões.

De forma a quantificarmos as melhorias ou não do desenvolvimento psicomotor da nossa amostra recorreu-se ao Teste de Proficiência Motora Bruininks-Oseretsky - 2ª Edição (TPMBO2) (2010) que avalia de forma global o desempenho motor, apresentando um conjunto de provas diversificadas e que, desde o seu aparecimento em 1978, tem sido um dos testes mais utilizados para a medição estandardizada da proficiência motora (Bruininks and Bruininks,

2005, citado em Carvalho, 2011). Este teste é de aplicação individual e utiliza atividades dirigidas a objetivos para medir uma vasta gama de habilidades motoras em indivíduos com idade entre os 4 e os 21 anos. Segundo Bruininks and Bruininks, 2005, citado em Carvalho, 2011, o teste ganhou aceitação em diferentes áreas da Saúde e Educação (Terapia Ocupacional, Psicologia, Educação Especial, etc.), permitindo conhecer competências motoras e identificar défices em pessoas com problemas de controlo motor médio a moderado e tem sido bastante utilizado para conhecer a natureza e o grau do défice no controlo motor em pessoas com perturbações da coordenação motora.

Numa análise geral, a aprendizagem em aulas de hipoterapia, contribuiu para uma boa evolução nas habilidades motoras globais, nas quais destacamos o equilíbrio e a coordenação bilateral. Estas sessões ajudaram, igualmente, a aluna a adquirir uma melhor postura corporal, sendo sempre incentivada a manter as costas direitas em cima da égua que, segundo Fonseca (2010), com o deslocamento do cavalo a passo, o praticante é constantemente submetido a um movimento que faz com que os músculos se contraiam e relaxem de acordo com o movimento tridimensional. A postura da amostra melhora significativamente com a prática da hipoterapia, uma vez que o movimento do cavalo permite ao cavaleiro adquirir padrões de movimentos de controlo de postura (Lermontov, 2004, citado por Choon, 2015).

Lamentamos o fato de não ter sido possível serem realizadas aulas de natação, com a colaboração da APPACDM da Covilhã, uma vez que iria enriquecer a aprendizagem das competências psicomotoras da amostra e, não menos importante, num contexto diferente do normal (de escola), criando novas experiências e possíveis melhorias no bem-estar do dia-a-dia da amostra.

A comparação entre os dados obtidos nos diferentes momentos de avaliação dizem-nos que houve uma melhoria psicomotora após a intervenção. Embora a mesma não tenha sido muito significativa, houve uma melhoria de 2 pontos entre as duas avaliações realizadas, a inicial e após intervenção. Parece-nos que o elevado défice de atenção/concentração, bem como, a pré-disposição que a aluna apresenta, variando facilmente de humor, podem estar na origem nesta fraca evolução. Contudo, entendemos também, em relação às aulas de desenvolvimento motor, espaçadas em uma semana, que estas podem ser consideradas como uma limitação deste projeto uma vez que, tendo em conta as características da amostra, deveriam ser praticadas com mais frequência.

Um dos fatores onde se registaram maiores evoluções foram a destreza manual e o equilíbrio. Neste primeiro fator observou-se melhorias na tarefa realizada, revelando uma melhor coordenação dos movimentos das mãos e dos dedos. Quanto ao equilíbrio, podemos salientar que ao longo da intervenção a amostra foi-se tornando progressivamente mais independente a cavalo, sendo capaz de executar tarefas de equilíbrio sem recorrer às argolas e sem a ajuda lateral da equipa de intervenção.

Os resultados mostram-nos que também houve melhorias ao nível da coordenação. Segundo Sá e Pereira, 2003, citado por Barcelos & Almeida, 2008, é apontado o treino físico específico da coordenação motora global como forma de melhorar a performance motora da criança. Este foi um dos campos bastante desenvolvido ao longo de todas as sessões, tanto em aulas de desenvolvimento psicomotor como em aulas de hipoterapia, quer ao nível da coordenação bilateral como também da coordenação dos membros superiores. Denotou-se uma melhoria onde se verificou que a amostra, após a intervenção, já conseguia coordenar os seus movimentos tais como driblar uma bola de ténis no chão e tocar no nariz com a ponta dos dedos e de olhos fechados.

Gostaríamos de salientar um dos campos onde não houve qualquer evolução, talvez pelo facto de não ter sido especialmente focado nas sessões equestres e terrestres, devido ao facto de existirem campos mais essenciais a serem desenvolvidos - a motricidade fina. Segundo Bruner apud Fonseca, 1995, citado por por Barcelos & Almeida, 2008, apesar do desenvolvimento da motricidade fina surgir junto com a maturação, ela traduz uma inteligência manual e distingue o ser humano das outras espécies. Este campo deve ser desenvolvido para fornecer à amostra a possibilidade de ser mais autónoma nas tarefas básicas do seu dia-a-dia, como por exemplo: segurar na caneta e escrever o seu próprio nome de forma correta ou simplesmente pintar um desenho.

Após a ausência, com duração de um mês de qualquer intervenção, submeteu-se de novo a amostra ao Teste de Proficiência Motora Bruininks-Oseretsky - 2ª Edição, onde os resultados obtidos indicam que existiu uma regressão em duas tarefas, onde a amostra voltou ao ponto inicial (1ª avaliação). Sendo a coordenação bilateral uma das tarefas mais requisitadas durante o período de intervenção e que esteve presente praticamente em todas as sessões, após este mês sem intervenção, foi de denotar que este fator regrediu na amostra. Para Fonseca (2010), a partir do momento em que não exista qualquer tipo de informação transmitida implica que o cérebro não esteja a ser estimulado e deste modo o indivíduo pode estagnar e até mesmo perder a informação que tinha armazenado ao longo de todo o processo de intervenção. Posto isto, podemos concluir que a falta de exercitação ao nível da coordenação bilateral influenciou diretamente a perda desta mesma capacidade.

A amostra demonstrou ainda uma ligeira regressão na tarefa de driblar a bola de ténis (coordenação dos membros superiores). Esta regressão poderá estar diretamente ligada com a anterior, uma vez que também ela é uma capacidade coordenativa.

5. Conclusão

Os resultados do presente estudo permitem-nos concluir que as sessões realizadas foram indicadas e ideais para uma melhoria psicomotora da amostra. Com o terminar da fase de

intervenção observou-se um aumento ao nível da coordenação bilateral e dos membros superiores, do equilíbrio e da destreza manual.

A prática da hipoterapia também traz benefícios a nível cognitivo, social e psicológico. Apesar de não ter feito parte desta investigação verificou-se que a nível cognitivo ajudou a estimular a concentração e atenção, a nível social fortaleceu a socialização com novas pessoas e também com todo o meio em que está inserido nesta prática, a nível psicológico melhorou no aumento da própria auto-estima e confiança.

6. Bibliografia

Barcelos, T. H. S., & Almeida, M. C. R. (2008). Diagnose do perfil psicomotor em crianças e adolescentes de 8 a 15 anos de um projeto social da cidade de João Monlevade-MG. MOVIMENTUM - Revista Digital de Educação Física - Ipatinga: Unileste-MG - v.3 - n.2

Carvalho, J. (2011). Avaliação da proficiência motora em crianças Estudo da validade clínica do teste de Proficiência motora Bruininks-Oseretsky numa população de crianças, entre os 5 e 7 anos de idade, com perturbações do desenvolvimento.

CLARA, Coutinho & JOSÉ, Chaves (2002). O estudo de caso na investigação em Tecnologia Educativa em Portugal. Revista Portuguesa de Educação, 15(1), pp. 221-244. CIED - Universidade do Minho.

Choon, Maria (2015). Equilíbrio e coordenação motora em crianças com alterações neromotoras - benefícios de um programa de equitação terapêutica. FPUP.

Fonseca, V. (2010). Manual de observação psicomotora. Lisboa: Âncora Editora.

Fonseca, V. da (2007). Manual de Observação Psicomotora: Significação Psiconeurológica dos Fatores Psicomotores. Lisboa: Ancora Editora.

Medina-Papst, J.; Marques, I. (2010). InaraEvaluation of motor development in children with learning disabilities.

Vasconcelos, Tânia (2007). Efeitos de um Programa Psicomotor em Individuos com Perturbações do Espetro do Autismo. FDUP.

7. Anexos

Índice

Anexo 1 - Protocolo Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency	81
Anexo 2 - Folhas de resposta para desenho	94
Anexo 3 - Ficha para recolha de resultados	96
Anexo 4 - Resultados dos Testes	97

Anexo 1 - Protocolo Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency

Preenche a estrela

Item 1: Filling in a Star

Number of Trials	Maximum Raw Score
1	3 points

Equipment
 Examinee Response Booklet
 Red Pencil
*Livro/papel
 lapis vermelho
 lapis vermelho*

Procedure
Coloca o caneta na sua frente e coloca o aluno segurar o lapis com a sua mão esquerda e preenche a estrela o melhor que conseguir sem sair da linha.

Scoring

- Score the item using the scoring diagram to the right and the guidelines below.
- When two scoring diagrams have the same score, the two diagrams represent the range for that score. For example, the two scoring diagrams that are labeled 1 represent the low and high ends of a score of 1. Ao lado direito temos o limite minimo e maximo para dar a pontuação a seguinte.
- Compare the examinee's attempt to the scoring diagrams and determine where the examinee's attempt falls on the spectrum of scores. For example, if the examinee's star looks better than the first star diagram labeled 2 but not as good as the second star labeled 2, score the response a 2.

A partir da comparação do desenho do aluno para o diagrama de pontuação dar a nota ao aluno.

Administration
 Teach the task to the examinee. Then conduct the trial for Item 1, pointing to the star as you say.

Color in the star and try to stay inside the lines. Ready? Begin.

Scoring Diagrams

0
0
1
1
2
2
3

Item 2: Drawing a Line Through a Path

Number of Trials

1

Equipment

Examinee Response Booklet
Red Pencil
Ruler

Procedure

- Place the examinee response booklet in front of the examinee with the last page (Item 2) facing up. Have the red pencil ready to use.
- The examinee holds the pencil in his or her preferred hand and draws a line through the path from the car to the house.
- The examinee may stop and restart (i.e., the line does not have to be continuously drawn).
- Do not allow the examinee to rotate the booklet more than 45 degrees while drawing.

Scoring

- Record the number of errors using the guidelines below. (Registra o nº de erros)
 - An error is made each time the examinee's line goes outside the boundary lines, even the slightest bit. (Bate fora das linhas)
 - Using the ruler, count an additional error for each 1/2 inch the examinee's line remains outside the boundary lines. For example, if the examinee's line crosses a boundary line and remains outside the boundary lines for 1/2 inch or less, count one error. If it remains outside for more than 1/2 inch but less than or equal to 1 inch, count two errors. If it remains outside for more than 1 inch but less than or equal to 1 1/2 inches, count three errors, etc.
 - If the examinee's line omits a large portion of the path, count the score as ≥ 21 errors.

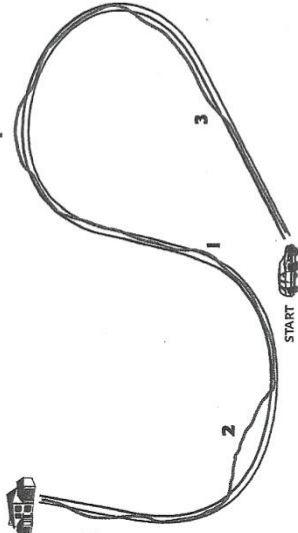
Administration

Teach the task to the examinee. Then conduct the trial for Item 2, running a finger along the curved path from the car to the house as you say.

Draw a line on the path from the car to the house. Take your time and try to stay inside the lines. Ready? Begin.

Curved Path Example

Item Score: 8 errors



Deu fora uma linha livre e permaneceu fora das linhas de contorno de 1/2 polegadas ou menos, contou 1 erro.
Deu fora uma linha livre e permaneceu fora das linhas de contorno de 1 polegada ou =, contou 2 erros.
Deu fora uma linha livre e permaneceu fora das linhas de contorno de 1 polegada, mas menos do que 1 1/2, contou 3 erros.

Items 3-4: Copying Shapes

Number of Trials 1 per shape	Maximum Raw Score varies by shape
---	--

Equipment
Examinee Response Booklet
Red Pencil

Procedure

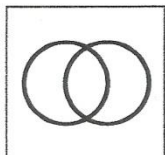
- Open the examinee response booklet so that items 3 and 4 are facing up. Place the booklet in front of the examinee and have the red pencil ready to use.
- The examinee holds the pencil in his or her preferred hand and copies each shape as exactly as possible, including overall size, in the empty box below each shape.

Scoring

- Score each shape using the scoring guidelines on the next page.

Administration
Teach the task to the examinee. Then conduct the trial for Item 3, pointing to the circles and then to the empty box below the circles as you say.
Draw this shape here. Make it look just the same.
Ready? Begin.
Next, conduct the trial for Item 4. Point to the diamond and then to the empty box below the diamond as you say.
Now draw this shape here. Make it look just the same.
Ready? Begin.

FINE MOTOR INTEGRATION: Scoring Guidelines



Number of Trials: 1
Maximum Raw Score: 6 points

Item 3: Overlapping Circles

Basic Shape: Score 1 if the drawing has two shapes and each approximates a circle. Some elongation or flattening is permitted, but the shapes must not have corners. The two shapes do not need to overlap to receive credit for this criterion.

Closure: Score 1 if there are no gaps (or each gap is less than 1/8 inch) and no overlaps (or each overlap is less than 1/4 inch).

Edges: Score 1 if the two circles are about the same size and if neither circle has a longest diameter that is 3 or more times longer than the shortest diameter. If the larger circle is more than twice the size of the smaller circle, score 0.

Orientation: Score 1 if one circle is directly above the other circle. If the orientation is noticeably different from the stimulus, score 0.

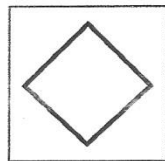
Overlap: Score 1 if the overlap is similar to the overlap of the stimulus.

Overall Size: Score 1 if the overall size of the drawing is at least half the size of the stimulus.

Note: If the Basic Shape facet is scored 0, then all remaining facet scores and the total score for this item must also be 0.

Scoring Examples

Basic Shape = 0 Closure = 0 Edges = 0 Orientation = 0 Overlap = 0 Overall Size = 0	Basic Shape = 1 Closure = 1 Edges = 0 Orientation = 0 Overlap = 0 Overall Size = 0	Basic Shape = 1 Closure = 0 Edges = 1 Orientation = 1 Overlap = 1 Overall Size = 1



Number of Trials: 1
Maximum Raw Score: 5 points

Item 4: Diamond

Forma básica

Basic Shape: Score 1 if the drawing has exactly four sides and corners. Corners may be rounded but they must be distinctly separate corners.

Closure: Score 1 if there are no gaps (or each gap is less than 1/8 inch) and no overlaps (or each overlap is less than 1/4 inch).

Edges: Score 1 if the edges are about the same length. If the longest edge is more than 1 1/2 times longer than the shortest edge, score 0.

Orientation: Score 1 if the overall orientation of the drawing is similar to the stimulus. If the orientation is noticeably different from the stimulus, score 0.

Overall Size: Score 1 if the overall size of the drawing is at least half the size of the stimulus.

Note: If the Basic Shape facet is scored 0, then all remaining facet scores and the total score for this item must also be 0.

Scoring Examples

Basic Shape = 1 Closure = 0 Edges = 0 Orientation = 1 Overall Size = 1	Basic Shape = 1 Closure = 1 Edges = 0 Orientation = 0 Overall Size = 1	Basic Shape = 1 Closure = 1 Edges = 1 Orientation = 1 Overall Size = 0

Item 5: Stringing Blocks

Number of Trials	2
Maximum Raw Score	15 blocks



Equipment

- Blocks
- String
- Stopwatch

Procedure

- Place the blocks and the string in front of the examinee.
- The examinee picks up and strings one block at a time with his or her preferred hand, holding the string with the non-preferred hand.
- The blocks do *not* need to be pushed to the end of the string.
- If necessary, help the examinee by lightly holding the end of the string to prevent tangling.

Administration

Teach the task to the examinee. Next, allow the examinee to practice stringing three blocks. Return the practice blocks to the table. Then say,

Now try it again. String the blocks as fast as you can until I tell you to stop.

Have the examinee grasp a block on the table and then say,

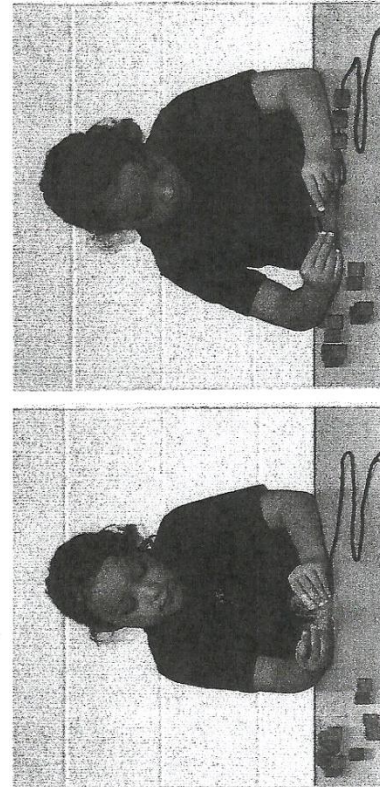
Ready? Begin.

Begin timing when you say *begin*. After 15 seconds, say,

Stop.

Return the blocks to the table and conduct the second trial. If necessary, reteach the task after you say,

Let's try it again.



Scoring

- Record the number of blocks strung in 15 seconds.

Item 6: Touching Nose With Index Fingers—Eyes Closed

Number of Trials	Maximum Raw Score
2	4 touches

Procedure

- The examinee stands with his or her arms straight out to the sides, index fingers extended, other fingers tucked in, and eyes closed.
- The examinee bends one arm, touches fingertip to the tip of his or her nose, and then returns arm to extended position.
- The examinee bends the other arm, touches fingertip to the tip of his or her nose, and then returns arm to extended position.
- The examinee continues touching index fingers to nose, alternating arms with each touch.
- Touches *must* be performed with continuous movements (i.e., without extended pauses).
- Conduct the second trial *only* if the examinee does not earn the maximum score of 4 correct touches on the first trial.

Scoring

- Record the number of correct touches, up to 4.
- A touch is incorrect if the examinee opens his or her eyes, fails to maintain continuous movement, fails to touch the tip of the nose with his or her index finger, fails to alternate arms, fails to extend arms fully after touching the nose, or moves head to meet index finger. Stop the trial, remind the examinee of proper form, and conduct the second trial.

Administration

Teach the task to the examinee. Then say:

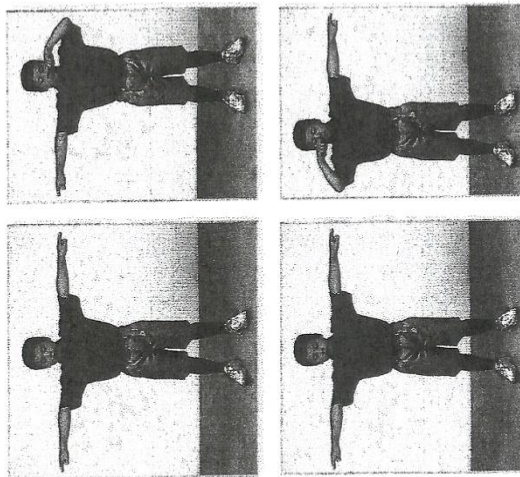
Touch your nose with your fingers until I tell you to stop. Ready? Begin.

After 4 correct touches or an incorrect touch, say,

Stop.

If the examinee does not earn the maximum score of 4 correct touches, conduct the second trial. If necessary, reteach the task after you say,

Let's try it again.



Item 7: Pivoting Thumbs and Index Fingers

Number of Trials

2

Maximum Raw Score

5

pivots

Procedure

- The examinee sits at the table and extends both arms, holding out thumbs and index fingers.
- The examinee touches thumbs to index fingers of opposite hands (i.e., thumb of right hand to index finger of left hand and thumb of left hand to index finger of right hand). If necessary, place the examinee's thumbs and index fingers in the correct position. Se necessário colocar os dedos dos dois alunos na posição correta.
- The examinee separates one thumb and finger, pivots the hands, and brings the thumb and finger back together. Then the examinee separates the other thumb and finger, pivots the hands again, and brings that thumb and finger back together.
- The examinee continues pivoting thumbs and index fingers. O primeiro um polegar e um indicador voltando a juntá-los. Continua a fazer o movimento. Outros dois.
- If the examinee is having trouble understanding the task, remind him or her of "The Itsy Bitsy Spider," which uses the same actions. Podemos mostrar a canção?
- Pivots must be performed with continuous movements (i.e., without extended pauses). Movimento contínuo (sem grandes pausas)
- Conduct the second trial only if the examinee does not earn the maximum score of 5 correct pivots on the first trial. Conduzir o aluno a segunda tentativa se não conseguir a pontuação máxima.

Scoring

- Record the number of correct pivots, up to 5. Registrar pontuação até o máximo de 5.
- A pivot is incorrect if the examinee fails to maintain continuous movement, fails to place thumbs or index fingers correctly, or allows pivot thumb and finger to separate prematurely. Stop the trial, remind the examinee of proper form, and conduct the second trial. Falha se não conseguir manter um movimento contínuo para colocar polegares ou dedos indicadores corretamente, ou se o polegar e o dedo indicador se separam prematuramente. Parar a tentativa, lembrar o aluno da forma correta e conduzir a segunda tentativa.

Administration

Teach the task to the examinee. Then say,

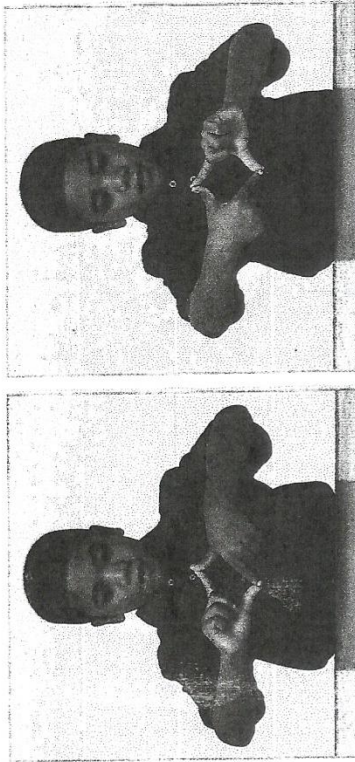
Move your thumbs and fingers until I tell you to stop. Ready? Begin.

After 5 correct pivots or an incorrect pivot, say,

Stop.

If the examinee does not earn the maximum score of 5 correct pivots, conduct the second trial. If necessary, reteach the task after you say,

Let's try it again.



Item 8: Walking Forward Heel-to-Toe on a Line

Number of Trials	Maximum Raw Score
2	6 steps

Note: Directions for creating the tape line can be found on page 1.

Procedure

- The examinee stands with his or her feet together, with the preferred foot on and parallel to the line.
- The examinee places hands on waist.
- The examinee walks forward heel-to-toe, placing feet on and parallel to the line and touching heel to toe with each step.
- Conduct the second trial only if the examinee does not earn the maximum score of 6 correct steps on the first trial.

Scoring

- Record the number of correct steps, up to 6.
- A step is incorrect if the examinee fails to step heel-to-toe, steps off the line, fails to keep hands on waist, stumbles, or falls. Stop the trial, remind the examinee of proper form, and conduct the second trial.

Administration

Teach the task to the examinee. Then say,

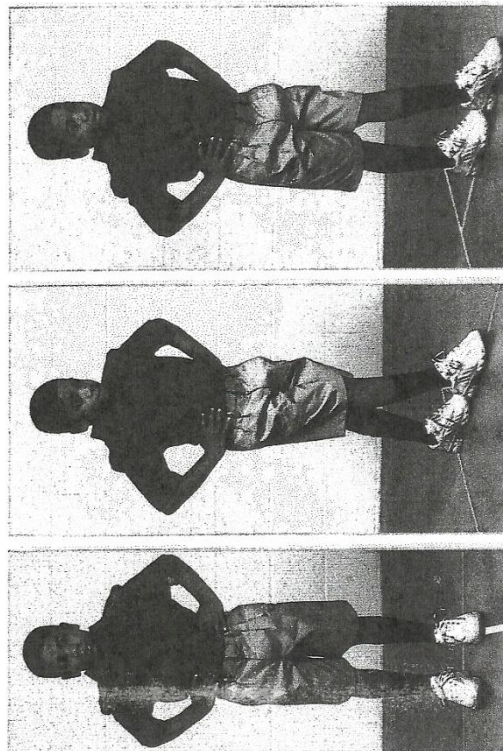
Walk heel-to-toe on the line until I tell you to stop. Ready? Begin.

After 6 correct steps or an incorrect step, say,

Stop.

If the examinee does not earn the maximum score of 6 correct steps, conduct the second trial. If necessary, reteach the task after you say,

Let's try it again.



Item 9: One-Legged Side Hop

Number of Trials

2



Equipment

Stopwatch

Procedure

- The examinee stands with feet together, parallel to the line.
- The examinee places hands on waist.
- The examinee raises non-preferred leg behind him- or herself, with knee bent 90 degrees and shin parallel to the floor.
- The examinee hops back and forth over the line, maintaining proper form with each hop. If necessary, encourage the examinee to make small hops (i.e., just big enough to get over the line).
- Conduct the second trial *only* if the examinee stumbles or falls during the first trial.

Scoring

- Record the number of correct hops performed in 15 seconds.
- A hop is incorrect if the examinee touches the raised foot to the floor, fails to keep hands on waist, or fails to attain sideways movement of at least 4 inches. Remind the examinee of proper form and continue with the trial.
- If the examinee stumbles or falls, instruct him or her to resume one-legged side hops, and continue with the trial. Conduct the second trial if a stumble or fall occurs during the first trial.
- If the examinee touches the line or drifts forward or backward while hopping sideways, count the hops as correct as long as the examinee maintains sideways movement of at least 4 inches with each hop.

Administration

Teach the task to the examinee. Then say,

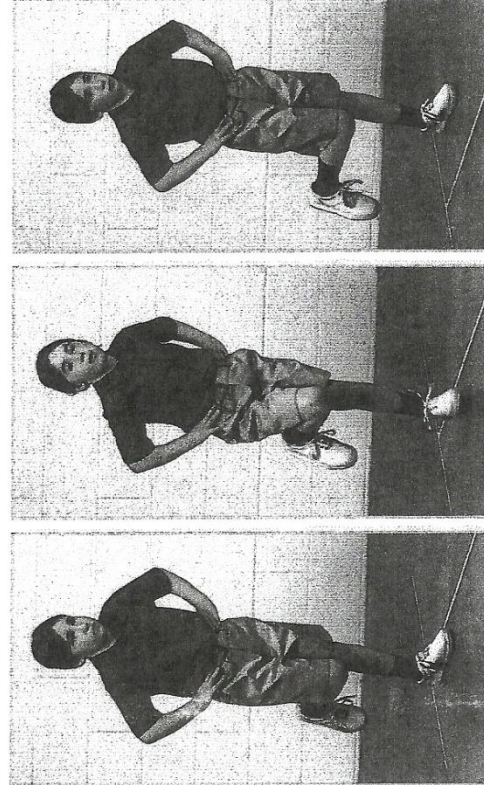
Hop on one leg back and forth over the line until I tell you to stop. Ready? Begin.

Begin timing when you say *begin*. After 15 seconds, say,

Stop.

If the examinee stumbles or falls on the first trial, conduct the second trial. If necessary, reteach the task after you say,

Let's try it again.



Item 10: Catching a Tossed Ball—One Hand

Number of Trials	Maximum Raw Score
1	5 catches

Equipment

Tennis Ball

Procedure

- The examinee stands just behind the end line. *Fica atrás da linha.*
- From just behind the examiner throwing line (i.e., 10 feet from the examinee), carefully toss the tennis ball underhanded to the examinee. The ball should be tossed with a slight arc so that it comes down between the examinee's shoulders and waist. *O Examinador este 10 passos a sua frente e atira a bola, com ligeiro arco, entre os ombros e a cintura do aluno.*
- The examinee catches the ball with his or her preferred hand. *O aluno apanha a bola com a sua mão preferida.*

Scoring

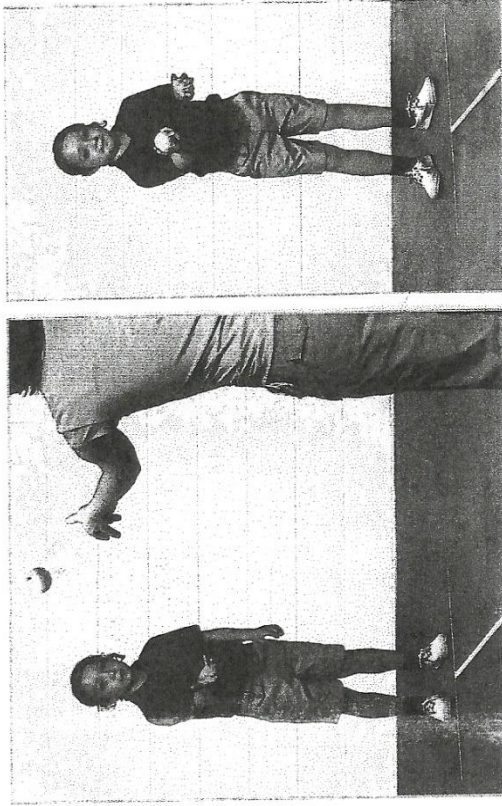
- Record the number of correct catches, up to 5. *Note: The catches do not have to be consecutive.*
- A catch is incorrect if the examinee traps the ball against his or her body, catches the ball with both hands, or catches the ball with his or her non-preferred hand. *Intercepta a bola contra o corpo, apanha com as duas mãos ou com a sua pior mão.*
- Re-administer an attempt if the examinee misses the ball because it was thrown above the shoulders, below the knees, or outside the examinee's reach in any direction. *Repetir uma tentativa se o aluno não apanhar a bola por estar ir acima dos ombros ou abaixo dos joelhos e ainda se esta for para qualquer direção fora do alcance do aluno.*

Administration

Teach the task to the examinee. Next, allow the examinee to practice catching one tossed ball. Then say. *pode experimentar uma vez*

Now try it again. Catch the ball with one hand when I throw it to you. Ready?

Allow the examinee to attempt five catches. If necessary, reattempt the task between attempts.



Item 11: Dribbling a Ball—Alternating Hands

Number of Trials	Maximum Raw Score
2	10 dribbles

Equipment

Tennis Ball

Procedure

- The examinee holds the tennis ball in his or her preferred hand and extends preferred arm in front of his or her body. *O aluno segura a bola com a sua mão preferida e estende esse mesmo braço à frente do seu corpo.*
- The examinee drops the ball and then alternates hands with each dribble, moving if necessary to continue dribbling. *Deixa cair a bola e dribla alternando as mãos em cada dribble para continuar a driblar.*
- Conduct the second trial only if the examinee does not earn the maximum score of 10 correct dribbles on the first trial. *Conduzir a segunda tentativa se o aluno não fizer o máximo de 10 dribles.*

Scoring

- Record the number of correct dribbles, up to 10.
 - A dribble is incorrect if the examinee does not alternate hands with each dribble catches the ball, or allows the ball to bounce more than once between dribbles. *Se o aluno não fizer o máximo de 10 dribles.*
- Parar e conduzir para a segunda tentativa sem lhe tocar.

Administration

Teach the task to the examinee. Then say,

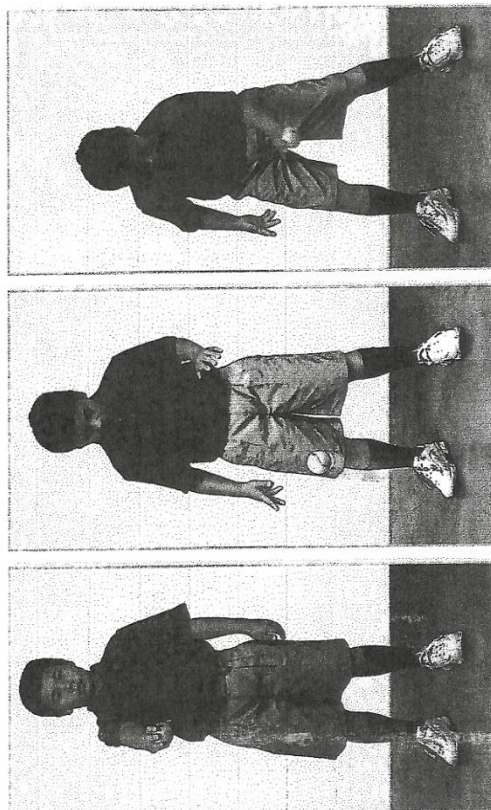
Dribble the ball, changing hands with each dribble until I tell you to stop. Ready? Begin.

After 10 correct dribbles or an incorrect dribble, say,

Stop.

If the examinee does not earn the maximum score of 10 correct dribbles, conduct the second trial. If necessary, reteach the task after you say,

Let's try it again.



Item 12a: Knee Push-Ups*

Number of Trials

1



Equipment

Knee Pad joelheira / colchão
Stopwatch cronômetro

Procedure

- The examinee kneels down on the knee pad, leans forward, and puts his or her hands on the floor. The examinee's hands should be directly beneath his or her shoulders. *aluno ajoelha-se inclinado para a frente e coloca as mãos diretamente abaixo para o chão. As mãos devem estar a largura dos ombros.*
- The examinee crosses ankles and raises feet off the floor. *aluno cruza as pernas e pés levantados do chão.*
- The examinee's back and neck are straight, and he or she is looking at the floor. *o aluno mantém a coluna e o pescoço diretos, olhando para o chão.*
- The examinee performs knee push-ups, each time lowering him- or herself toward the floor (arms bent to at least 90-degree angles) and then pushing back up until arms are straight. *o aluno realiza flexões, vir abaixo formando um ângulo de pelo menos 90° e ir acima até ter os braços esticados.*

Note: An examinee's form often improves as push-ups are performed. If the examinee's initial form is imperfect, start timing and begin counting push-ups when the examinee achieves proper form.

- If the examinee tires before 30 seconds have elapsed and is unable to continue, allow the examinee to stop, and record the number of correct knee push-ups performed to that point. *Se o aluno parar antes de 30 segundos consecutivos, registre o número de flexões corretas até esse ponto.*

Scoring

- Record the number of correct knee push-ups performed in 30 seconds.
- A knee push-up is incorrect if the examinee lifts hips so that back is not straight or allows back to sag (see examples at right). Remind the examinee of proper form and continue with the trial.

Administration

Teach the task to the examinee. Then say,

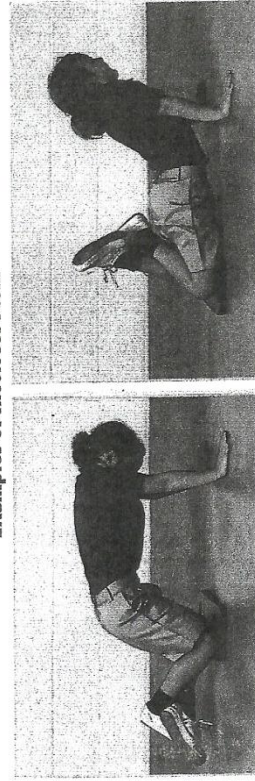
Do knee push-ups until I tell you to stop. Ready? Begin.

Begin timing when you say begin. After 30 seconds, say,

Stop.



Examples of Incorrect Form



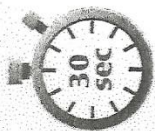
Hips too lifted

Back too sagged

* If administering Item 12a (Knee Push-Ups), do not administer Item 12b (Full Push-Ups). Likewise, if administering Item 12b, do not administer Item 12a.

Item 12b: Full Push-Ups*

Number of Trials
1



Equipment

Stopwatch

Procedure

The examinee kneels down, leans forward, and puts his or her hands on the floor. The examinee's hands should be directly beneath his or her shoulders. The examinee places toes on the floor and straightens legs so that just hands and toes are on the floor. The examinee's back and neck are straight and he or she is looking at the floor. The examinee performs full push-ups, each time lowering him- or herself toward the floor (arms bent to at least 90-degree angles) and then pushing back up until arms are straight.

Note: An examinee's form often improves as push-ups are performed. If the examinee's initial form is imperfect, start timing and begin counting push-ups when the examinee achieves proper form.

If the examinee tires before 30 seconds have elapsed and is unable to continue, allow the examinee to stop, and record the number of correct full push-ups performed to that point.

Scoring

Record the number of correct full push-ups performed in 30 seconds.

A full push-up is incorrect if the examinee lifts hips so that back is not straight or allows back to sag (see examples at right). Remind the examinee of proper form and continue with the trial.

*When administering Item 12b (Full Push-Ups), do not administer Item 12a (Knee Push-Ups). Likewise, if administering Item 12a, do not administer Item 12b.

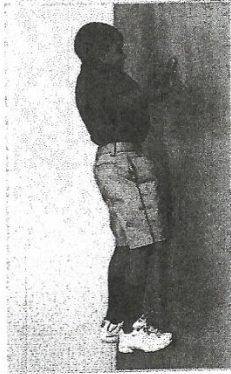
Administration

Teach the task to the examinee. Then say,

Do full push-ups until I tell you to stop. Ready? Begin.

Begin timing when you say *begin*. After 30 seconds, say,

Stop.



Examples of Incorrect Form



Hips too lifted



Back too sagged

Anexo 2 - Folhas de resposta para desenho

**EXAMINEE
RESPONSE
BOOKLET**

**BOT2™
BRIEF**

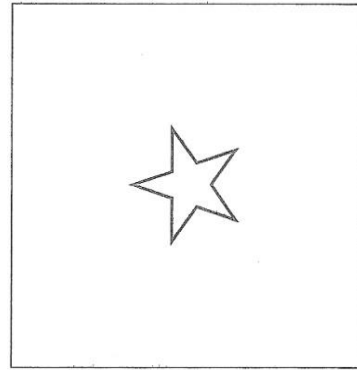
**Bruininks-Oseretsky Test of
Motor Proficiency, Second Edition
Brief Form**

Robert H. Bruininks & Brett D. Bruininks

Name _____
Date _____

Fine Motor Precision

Item 1: Filling in a Star

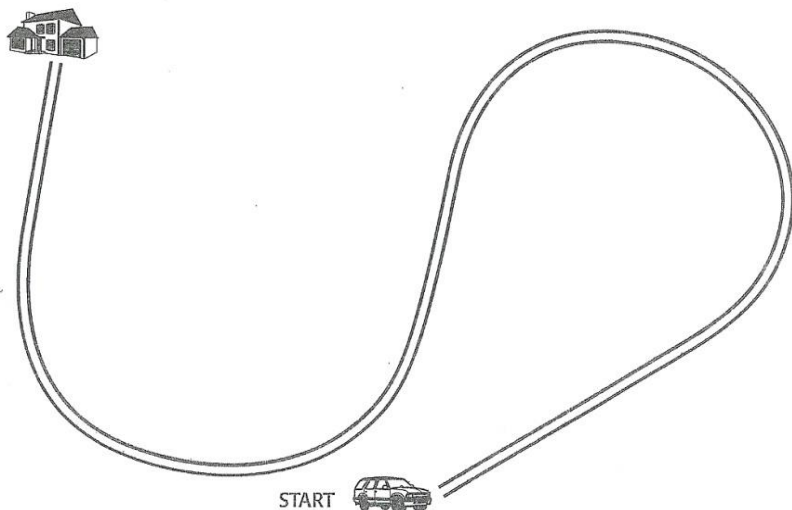


PsychCorp

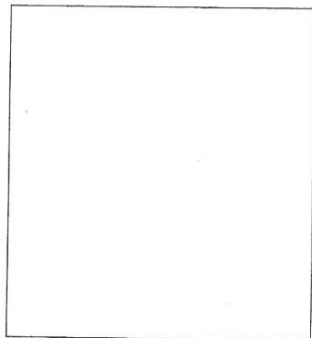
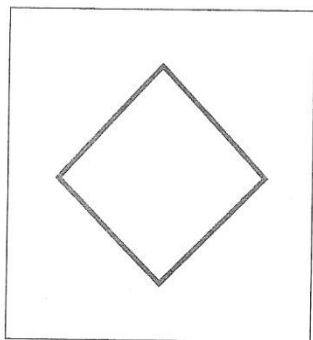
PEARSON

Fine Motor Precision

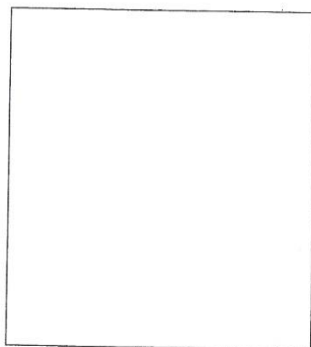
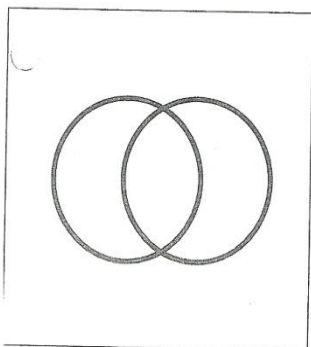
Item 2: Drawing a Line Through a Path



Relatório Final de Estágio Pedagógico - Parte 2: Aluno NEE: Influência de um programa combinado de atividade física no desenvolvimento psicomotor aplicando o Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency (Brief Form)






Fine Motor Integration
Item 4: Copying a Diamond



Fine Motor Integration
Item 3: Copying Overlapping Circles

Anexo 3 - Ficha para recolha de resultados

Fine Motor Precision		Raw Score										Point Score			
1	Filling in a Star	Raw	0	1	2	3								○	
		Point	0	1	2	3									
2	Drawing a Line Through a Path	Raw	≥21	15-20	10-14	6-9	4-5	2-3	1	0			○		
		Point	0	1	2	3	4	5	6	7					
Fine Motor Integration		Basic Shape	Closure	Edges	Orientation	Overlap	Overall Size	Raw Score*							
3	Copying Overlapping Circles	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	points	○
		0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	points	
4	Copying a Diamond	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	points	○
		0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	points	
Manual Dexterity		Raw Score													
5	Stringing Blocks 	Trial 1											○		
		blocks													
Raw	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	≥10					
Point	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9					
Bilateral Coordination		Raw Score													
6	Touching Nose With Index Fingers—Eyes Closed	Trial 1											○		
		touches													
Raw	0	1	2	3	4										
Point	0	1	2	3	4										
7	Pivoting Thumbs and Index Fingers	Trial 1											○		
		pivots													
Raw	0	1	2-4	5											
Point	0	1	2	3											
Balance		Raw Score													
8	Walking Forward Heel-to-Toe on a Line	Trial 1											○		
		steps													
Raw	0	1-2	3-4	5	6										
Point	0	1	2	3	4										
Speed and Agility		Raw Score													
9	One-Legged Side Hop 	Trial 1											○		
		hops													
Raw	0	1-2	3-5	6-9	10-14	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	≥40				
Point	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Upper-Limb Coordination		Raw Score													
10	Catching a Tossed Ball—One Hand	Trial 1											○		
		catches													
Raw	0	1	2	3	4	5									
Point	0	1	2	3	4	5									
11	Dribbling a Ball—Alternating Hands	Trial 1											○		
		dribbles													
Raw	0	1	2	3	4-5	6-7	8-9	10							
Point	0	1	2	3	4	5	6	7							
Strength		Raw Score													
12a	Knee Push-Ups  OR (circle one)	Trial 1											○		
		push-ups													
Raw	0	1-2	3-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-35	≥36					
Point	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9					

Notes & Observations

○
Total Point Score (max = 72)

* For Fine Motor Integration, add the facet scores, record the sum in the Raw Score column, and transfer the raw score for each item to the corresponding oval in the Point Score column.

Anexo 4 - Resultados dos Testes

Tabela 20- Resultado do Teste de Proficiência Motora Bruininks-Oseretsky - 2ª Edição (1ª Avaliação)

	Tarefa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Motricidade Fina	Preenchimento de uma estrela		X									
	Desenhar uma linha através de um caminho					X						
	Copiar círculos sobrepostos			X								
	Copiar um diamante	X										
Destreza Manual	Inserir o máximo de blocos numa corda				X							
Coordenação Bilateral	Tocar no nariz com a ponta dos dedos e de olhos fechados				X							
	Girar os polegares e os dedos indicadores			X								
Equilíbrio	Andar sobre uma linha		X									
Velocidade e Agilidade	Saltar sobre uma linha			X								
Coordenação dos membros superiores	Apanhar uma bola lançada, apenas com uma mão	X										
	Driblar uma bola no chão			X								
Força	Flexões			X								
Total		22										

Tabela 21 - Resultado do Teste de Proficiência Motora Bruininks-Oseretsky - 2ª Edição (2ª Avaliação)

	Tarefa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Motricidade Fina	Preenchimento de uma estrela		X									
	Desenhar uma linha através de um caminho			X								
	Copiar círculos sobrepostos			X								
	Copiar um diamante	X										
Destreza Manual	Inserir o máximo de blocos numa corda					X						
Coordenação Bilateral	Tocar no nariz com a ponta dos dedos e de olhos fechados					X						
	Girar os polegares e os dedos indicadores			X								
Equilíbrio	Andar sobre uma linha			X								
Velocidade e Agilidade	Saltar sobre uma linha			X								
Coordenação dos membros superiores	Apanhar uma bola lançada, apenas com uma mão	X										
	Driblar uma bola no chão				X							
Força	Flexões			X								
Total		24										

Relatório Final de Estágio Pedagógico - Parte 2: Aluno NEE: Influência de um programa combinado de atividade física no desenvolvimento psicomotor aplicando o Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency (Brief Form)

Tabela 22 - Resultado do Teste de Proficiência Motora Bruininks-Oseretsky - 2ª Edição (3ª Avaliação)

	Tarefa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Motricidade Fina	Preenchimento de uma estrela		X									
	Desenhar uma linha através de um caminho				X							
	Copiar círculos sobrepostos			X								
Destreza Manual	Copiar um diamante	X										
	Inserir o máximo de blocos numa corda					X						
Coordenação Bilateral	Tocar no nariz com a ponta dos dedos e de olhos fechados				X							
	Girar os polegares e os dedos indicadores			X								
Equilíbrio	Andar sobre uma linha			X								
Velocidade e Agilidade	Saltar sobre uma linha			X								
Coordenação dos membros superiores	Apanhar uma bola lançada, apenas com uma mão	X										
	Driblar uma bola no chão			X								
Força	Flexões			X								
Total		23										