



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

## **Relatório de Estágio Pedagógico**

**Ricardo José Lucas Martins**

**Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre em  
Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários  
(2ºCiclo de Estudos)**

Orientador: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

Coorientador: Prof. Doutor Aldo Filipe Matos Moreira Carvalho da Costa

**Covilhã, Outubro de 2016**



# Agradecimentos

O relatório que vos apresento traz com ele dois anos de parcerias, amizades, colaborações, ausências, dúvidas, entre ajudas, aprendizagens e laços familiares. É o relato do que foi a minha entrega e o empenho dos que me rodearam ao longo de todo o ciclo de estudos.

Como tal, começo por agradecer ao Prof. Doutor Júlio Martins por toda a sua disponibilidade e motivação no apoio a este projeto, foi sem dúvida uma orientação perspicaz, cooperativa e sempre desafiante.

Ao orientador cooperante Prof. António Martins, deixo aqui o meu agradecimento pelas experiências partilhas, pelo bom ambiente em todo o estágio e pela cooperação na orientação do mesmo.

A todos os professores do grupo disciplinar de Educação Física do Agrupamento de Escolas Amato Lusitano, deixo um especial cumprimento, por terem facilitado toda a minha integração na equipa e pela transmissão dos vossos conhecimentos.

Ao Coorientador Prof. Doutor Aldo Costa pela orientação e paciência na elaboração do nosso estudo de investigação.

Aos meus País por tudo aquilo que sou.

À Sandra, à Safira e ao Renato por tudo aquilo que simplesmente são.



# Resumo do Capítulo 1

O Relatório Final de Estágio Pedagógico está inserido no âmbito da unidade curricular Estágio Pedagógico do segundo ciclo de estudos em Ensino da Educação Física nos Ensinos básico e secundário, da Universidade da Beira Interior. Este Relatório de Estágio tem como principal objetivo descrever as problemáticas encontradas do processo ensino/aprendizagem no decorrer da lecionação numa turma do ensino regular do 12º ano de escolaridade, no Agrupamento de Escolas Amato Lusitano em Castelo Branco.

No mesmo, são abordadas as estratégias de ensino, planeamento e intervenção, bem como os procedimentos utilizados na gestão da comunidade escolar. Apresentando principalmente formas de atuação pedagógica na unidade didática Atletismo.

Conclui-se na reflexão da lecionação que a ferramenta Estágio Pedagógico, se verificou pertinente e de elevada importância para a obtenção dos objetivos propostos, bem como para o domínio da arte da docência.

*Palavras-Chave:* estágio pedagógico, ensino-aprendizagem, intervenção pedagógica, alunos.



## Resumo do Capítulo 2

Este trabalho tem como objetivo perceber a eficácia da auto-observação relativamente a outros métodos de ensino mais convencionais, e ainda explicar o papel que a percepção cinestésica dos alunos tem na aprendizagem do próprio desempenho motor, identificando assim, os desvios relativamente às componentes críticas da habilidade motora.

A amostra foi constituída por 2 grupos de 15 alunos com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos, sendo 18 do sexo masculino e 12 do sexo feminino. O grupo de controlo irá receber instrução verbal mais feedback; e o grupo de intervenção recebe instrução verbal, feedback e visualização da própria execução do movimento.

O resultado mostrou que embora a aprendizagem não tivesse uma evolução estatisticamente significativa, o grupo experimental teve uma melhoria significativa relativamente à percepção real final. Conclui-se portanto que a percepção tem uma melhoria na fase inicial de aprendizagem através da auto-observação da habilidade motora.

**Palavras-chave:** Auto-observação; Auto-percepção Cinestésica



# Abstract of Chapter 1

The Pedagogical Training final report forms part of the curricular unit "Pedagogical Training" of the second cycle (master) in Physical Education Teaching in the basic and secondary Education, developed in Beira Interior University (UBI). This training report primary goal is describing the issues found in the teaching/learning process, while teaching a 12<sup>th</sup> year class, in the Amato Lusitano School Group, in Castelo Branco.

In this report, teaching, planning and intervention strategies are dealt with, along with the procedures used in the school community management, presenting, above all, the pedagogical course of action, in the Athletics teaching unit.

Based on the teaching study and analysis, one can conclude that the Pedagogical Training tool is considered to be extremely useful and highly important to achieve the proposed goals, as well as for the teaching art mastery.

Key-Words: Pedagogical Training, teaching-learning, pedagogical intervention, students



## **Abstract of Chapter 2**

This study aims to understand the effectiveness of self-observation with other more conventional teaching methods, and also explain the role that the kinesthetic perception of students has in own engine performance learning, thus identifying deviations from the critical components motor skill.

The sample consisted of two groups of 15 students aged between 15 and 18 years, 18 male and 12 female. The control group will receive verbal instruction more feedback; and the intervention group received verbal instruction, feedback and visualization of the execution of the movement.

The result showed that although learning was not a statistically significant change, the experimental group had a significant improvement on the final real perception. It follows that perception has improved in the initial phase of learning through self-observation of motor skill.

Keywords: Self-observation; Self-perception Kinesthetic



# Índice

Capítulo 1 - Estágio Pedagógico.....	1
1. Introdução .....	1
2. Objetivos.....	2
2.1. Objetivos do Estagiário .....	2
2.2. Objetivos da Escola.....	4
2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física.....	5
3.1. Caracterização da escola.....	6
3.2. Lecionação .....	7
3.2.1. Amostra .....	8
3.2.1.1. Caracterização da turma 12ºAVIS .....	8
3.2.1.1.1. Modelo da Estrutura do Conhecimento (MEC) do 12ºAVIS .....	9
3.2.2. Planeamento .....	48
3.2.2.1 Turma do 12º AVIS .....	49
3.3 Recursos Humanos .....	50
3.4. Recursos Materiais .....	52
3.5. Direção de turma .....	54
3.6. Reflexão da lecionação .....	56
3.7. Atividades Não Letivas .....	57
3.7.1. Atividades do Grupo Disciplinar .....	57
3.7.2. Atividades do Grupo de Estágio.....	58
4. Considerações Finais.....	58
5. Bibliografia .....	59
Capítulo 2 .....	60
1. Introdução .....	60
2. Metodologia.....	61
3. Resultados .....	64
4. Discussão .....	66
5. Conclusão .....	68
6. Bibliografia.....	69

## Relatório de Estágio Pedagógico

# Índice de Figuras

Figura 1 - Força e Resistência Abdominal .....	21
Figura 2- relatório do 1º período por disciplina .....	55
Figura 3 - Gráfico do relatório do 1º Período .....	55



# Índice de Tabelas

Tabela 1 - Planeamento Anual da Disciplina .....	17
Tabela 2 - Valores do Fitnessgram femininos .....	22
Tabela 3 - Valores do Fitnessgram Masculinos .....	23
Tabela 4 - Classificação dos Indivíduos em função do Índice de Massa Corporal .....	24
Tabela 5 - - Resultados da aplicação bateria de testes Fitnessgram - 12º AVIS Setembro 201524	
Tabela 6 - Extensão dos Conteúdos.....	25
Tabela 7 - Tabela de critérios de avaliação nos diferentes domínios .....	31
Tabela 8 - Cálculo da nota final para alunos aptos para a prática.....	31
Tabela 9 - Tabela de fórmula de cálculo da nota final para os alunos com atestados Médicos	32
Tabela 10 - Tabela de pontuação para avaliação de Performance .....	34
Tabela 11 - Avaliação das Componentes críticas do Lançamento do Peso .....	34
Tabela 12 - AVALIAÇÃO FINAL ATLETISMO 12º AVIS.....	35
Tabela 13 - Notas finais do 1º Período .....	36
Tabela 14 -Plano curricular do curso científico-Humanístico de Artes Visuais .....	38
Tabela 15 - Planeamento anual da Turma 12º AVIS.....	49
Tabela 16 - Distribuição da população escolar por categorias.....	50
Tabela 17 - Distribuição da população docente e não docente por categorias. ....	50
Tabela 18 - Distribuição dos alunos da ESAL por ofertas formativas. ....	51
Tabela 19 - Distribuição dos docentes do grupo de EF por categorias. ....	51
Tabela 20 - Cargos de professores do Grupo de Educação Física .....	51
Tabela 21 - Componentes críticas determinantes, “Manual de Ténis na escola” (2010). ....	63
Tabela 22 - Medidas de tendência central e de dispersão para as diferentes componentes críticas consideradas no estudo da auto-perceção e da avaliação técnica do serviço de ténis (grupo de controlo).....	64
Tabela 23 - Resultados do teste ANOVA one way. ....	66



# Capítulo 1 - Estágio Pedagógico

## 1. Introdução

O presente documento, com o título de relatório de estágio pedagógico, tem como objetivo apresentar, descrever e refletir sobre o que foi a atividade de Estágio, que decorreu no Agrupamento de Escolas Amato Lusitano, em Castelo Branco, no ano letivo 2015/2016, sob orientação do Professor Doutor Júlio Martins (Universidade da Beira Interior) e a cooperação do Dr. António Martins (Agrupamento de Escolas Amato Lusitano).

O Estágio Pedagógico surge no âmbito da conclusão do segundo ciclo de estudos em Ensino da Educação Física nos ensinos básico e secundário, no departamento de ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior (Covilhã), e visa o desenvolvimento de conhecimentos e aplicação dos mesmos, através da formação profissional do Estagiário, bem como da sua inserção em contexto formal de trabalho.

O mesmo foi realizado na sede do Agrupamento de Escolas Amato Lusitano (Escola Secundária Amato Lusitano), tendo tido início a 2 de setembro de 2015 e finalizado a 3 de junho de 2016, a turma do professor orientador de Escola a mim destinada para atividade pedagógica na lecionação das atividades planeadas foi o 12º Ano - Científico-Humanístico de Artes Visuais, sendo ainda complementada a intervenção pedagógica pela observação e participação no ensino e avaliação, da turma destinada ao discente Tiago Patita (11º CT4), com o qual partilhei a realização do estágio pedagógico.

O Estágio pedagógico aqui apresentado, regeu-se pelo regulamento específico do estágio pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior, que orienta a atuação do estagiário nas áreas de atividade ensino-aprendizagem, direção de turma/relação com o meio, desporto escolar/intervenção na escola, e atividade de caráter científico-pedagógico (Martins, J. 2015)

O relatório divide-se em dois Capítulos, capítulo 1 - Estágio Pedagógico e capítulo 2 - Seminário de Investigação em Ciências do desporto.

O Capítulo 1 inicia-se com a apresentação dos objetivos do estagiário, da escola e do grupo de Educação Física. Seguindo-se a sua natural contextualização com a caracterização da escola, da amostra, e dos recursos existentes, redesenhando depois todo o percurso de temáticas e atividades associadas ao desempenho do estagiário ao longo do ano letivo, procurando sempre uma observação e consciencialização crítica, com critérios e fundamentos para as decisões tomadas e vivenciadas no processo.

O Capítulo 2 descreve o projeto científico realizado no âmbito das unidades curriculares Seminário I e II, cujo tema é “A Influência da auto-observação e percepção cinestésica na aprendizagem de uma habilidade motora”. Com este trabalho objetivamos perceber a eficácia da auto-observação relativamente a outros métodos de ensino, e ainda observar qual a influência ao nível da eficácia na aprendizagem de uma habilidade motora, da capacidade de percepção do próprio desempenho motor.

O trabalho desenvolvido durante o decorrido ano letivo, não se cingiu ao processo de intervenção pedagógica das turmas a nós destinadas, mas sim à participação ativa no projeto educativo de toda a comunidade escolar, no qual se enquadrava o grupo disciplinar de educação física, e para o qual contribuímos com as iniciativas e atividades apresentadas e nos disponibilizámos sempre que solicitados.

Segundo o “ Decreto-Lei nº 43/2007 de 22 de Fevereiro (...) a referência fundamental da qualificação para a docência é o desempenho esperado dos docentes no início do seu exercício profissional, bem como a necessidade de adaptação do seu desempenho às mudanças decorrentes das transformações emergentes na sociedade, na escola e no papel do professor, da evolução científica e tecnológica e dos contributos relevantes da investigação educacional.” Torna-se assim evidente o grau de complexidade que abraça a carreira da docência, sendo pertinente seguir uma abordagem singular e adaptada aos desafios constantes que emergem logo no nosso primeiro ano como estagiários.

Continuando sobre o “ Decreto-Lei nº 43/2007 de 22 de Fevereiro (...) Valoriza-se ainda a área de iniciação à prática profissional consagrando-a, em grande parte, à prática de ensino supervisionada, dado constituir o momento privilegiado, e insubstituível, de aprendizagem da mobilização dos conhecimentos, capacidades, competências e atitudes, adquiridas nas outras áreas, na produção, em contexto real, de práticas profissionais adequadas a situações concretas na sala de aula, na escola e na articulação desta com a comunidade.” Onde os conhecimentos e as competências adquiridas são postos à prova na resolução dos problemas associados à docência da disciplina e do grupo de Educação Física.

Desta forma, o estágio pedagógico caracteriza-se como um instrumento de ensino que possibilita a correção e o aperfeiçoamento do estagiário enquanto futuro professor.

## **2. Objetivos**

### **2.1. Objetivos do Estagiário**

No início do estágio pedagógico, comecei por identificar e esclarecer quais os meus objetivos na realização do estágio pedagógico, e ser transparente na definição dos mesmos.

Foi sobre eles que consegui ter suporte, orientação e motivação para a aquisição de conhecimento e competências proporcionadas pelas experiências e contextos com que me deparei no meu estágio.

A eficácia na obtenção dos meus objetivos, dependeu diretamente da capacidade de esclarecimento dos mesmos, quando da decisão de iniciar o estágio. Parti do princípio que caminho a seguir durante o processo, deveria estar bem visível e adequadamente ordenado, compreendendo sempre as suas temáticas, e interiorizando a importância das mesmas.

Os objetivos começaram por ser modestos, e muitas vezes acompanhados por um pensamento de dúvida, mas à medida que se foram atingindo, a confiança aumentou, e rapidamente surgiram novos objetivos por sua vez mais ambiciosos.

De início, os objetivos passaram pela colocação em prática dos conteúdos abordados nas unidades didáticas de base teórica do mestrado em causa, enaltecendo até alguma ansiedade pela oportunidade de termos um número considerável de alunos à mercê da nossa instrução e em situação real.

A aquisição e desenvolvimento de competências relacionadas com o planeamento das aulas, relações interpessoais com os alunos e professores, gestão das aulas, avaliação, gestão do tempo, novas unidades didáticas, planificação anual, organização de eventos e atividades escolares, e muitos outros aspetos de relevo na nossa intervenção pedagógica, foram objetivos intrínsecos pelos quais lutei a cada hora passada na escola.

À medida que fomos progredindo no Estágio, foram acontecendo as mais diferentes situações de organização e gestão escolar, como reuniões com diferentes ordens de trabalho, ao nível das normas e funcionamento do grupo disciplinar, direção de turma, Conselhos pedagógicos, desporto escolar, atividades, excesso de faltas dos alunos, e tudo o que faz parte do dia-a-dia de quem tem responsabilidades de coordenação ou direção numa comunidade educativa. Isto fez surgir um leque de novos objetivos que à partida não estavam nítidos, e sobre os quais várias vezes fomos exprimindo durante o ano letivo a sua notoriedade e importância.

Um objetivo de carisma pessoal e que cedo apresentei ao professor orientador, foi a pretensão de partilha de experiências e formas de atuação das diferentes situações que nos surgem na arte da docência. Pedir emprestados todos os anos de vivências dos nossos colegas professores, e perceber o efeito que os mesmos tinham sobre eles, era um objetivo inato, de quem absorveu a perícia e a bagagem dos entendidos, sempre com o maior respeito, humildade e modéstia, perante quem a nada era obrigado, mas que tudo dava desde que recebido como utilidade.

## 2.2. Objetivos da Escola

As metas e os objetivos que constam no Projeto Educativo do Agrupamento (PEA), entendido como documento orientador da ação educativa, constituem-se como prioridade, e concretizam-se no planeamento anual (Plano Anual de Atividades) e nas estratégias pedagógicas de desenvolvimento do Currículo Nacional, adequadas sempre que possível ao contexto social e cultural do Agrupamento.

Criar condições e mecanismos que conduzam à melhoria das situações de ensino e aprendizagem e de organização do currículo, promovendo o trabalho colaborativo entre professores e a adoção de estratégias de diferenciação pedagógica; Efetivar a articulação curricular entre os níveis e ciclos de educação e ensino do Agrupamento, valorizando o saber dos alunos definidos nos perfis de transição; Avaliar aprendizagens e competências de forma contínua e formativa, fomentando a auto e heteroavaliação e centrando o processo de avaliação não só nos resultados, mas também nos processos. Melhorar a qualidade do sucesso escolar nas diversas áreas/disciplinas; Suscitar uma mudança contínua na cultura do Agrupamento, desenvolvendo nos professores mais hábitos de participação e competências de trabalho colaborativo; Proporcionar momentos de formação que permitam uma melhor articulação entre as perspetivas teóricas e a prática dos docentes e não docentes na sala de aula e no Agrupamento; Promover a utilização por parte dos professores de estratégias de ensino que se traduzam por uma maior eficácia da aprendizagem dos alunos; Promover uma gestão mais eficaz do currículo escolar; Desenvolver a articulação entre todos os níveis de educação e ensino lecionados no Agrupamento; Fomentar atitudes e comportamentos socioculturais harmonizáveis com os valores humanísticos expressos na sociedade portuguesa, como a cooperação e entreatajuda, o respeito e a tolerância por si próprio, pelos outros e pelas instituições, através da realização, divulgação e participação em atividades letivas ou não letivas, previstas ou não no plano anual de atividades; Promover o sucesso educativo, usando possibilidades legais e didático-pedagógicas suscetíveis de implementar e desenvolver; Prevenir o abandono escolar através de medidas coletivas ou individuais, de despiste, aconselhamento e acompanhamento que procurem soluções para casos particulares; Desenvolver competências ao nível da Educação para a Cidadania e promover um comportamento adequado dos alunos; Promover a Educação para a Saúde; Integrar as Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) no processo de ensino/aprendizagem; desenvolver, numa perspetiva de desenvolvimento pessoal e social, a capacidade e pertinência na comunicação de modo a que o aluno na sua vida ativa saiba como e quando ler, ouvir, falar e escrever; Desenvolver o raciocínio lógico, observação e questionamento da realidade; Conhecer o meio local e regional a nível social, económico e cultural, dentro da especificidade de cada ciclo/nível de ensino e de cada disciplina do currículo; Desenvolver hábitos de vida saudável, nomeadamente, de prática regular de atividade física desde o pré-escolar até ao décimo segundo ano.

### 2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física

Segundo o programa de educação física do ensino secundário, os programas devem ter especial atenção a motivação dos alunos, visando o aperfeiçoamento pessoal no âmbito da educação física, na escola e ao longo da vida. Esta preocupação está presente nos objetivos do grupo disciplinar de educação física do Agrupamento de Escolas Amato Lusitano (AEAL), e são eles:

A garantia de atividade física motivada, adequada e em tempo suficiente para a prática nas situações de aprendizagem visando a educação para a saúde; A promoção da autonomia, atribuindo aos alunos responsabilidades que podem ser assumidas por eles, na resolução dos problemas de organização das atividades e de tratamento das matérias; A valorização da criatividade e iniciativa dos alunos, guiando-a para o aumento da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da atividade; A orientação da sociabilidade entre os alunos, aliando-a à melhoria da qualidade das prestações, ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer que as atividades proporcionam nos alunos.

O grupo de Educação Física do AEAL está incluído estruturalmente no Departamento curricular das Expressões. Através dos regulamentos internos que estabelecem o funcionamento de cada grupo disciplinar e a sua articulação com os departamentos curriculares onde se inserem e ajudam a promover a avaliação interna / relatório de atividades através de um instrumento de recolha a preencher gradualmente ao longo do ano letivo e a partilhar na plataforma “moodle” que pretende, numa perspetiva de cooperação, analisar os resultados das avaliações de diagnóstico, sumativa e formativa, as discrepâncias, o cumprimento de programações, a aplicação dos critérios de avaliação, a operacionalização de matrizes conjuntas de testes, etc.

O grupo de educação física tem ainda como objetivo organizar um planeamento distribuído pelos diferentes períodos do ano letivo, assim como distribuir o conteúdo programático em unidades didáticas, através de objetivos mínimos de ensino e da programação completa das várias matérias, que deverá ser cumprido por todos os professores do grupo.

## 3. Metodologia

### 3.1. Caracterização da escola

O Agrupamento de Escolas Amato Lusitano, criado em julho de 2013, integra a Escola Secundária de Amato Lusitano, a EBI João Roiz, a EB1 - Quinta da Granja, o Jardim-de-infância/ EB1 do Valongo, e as EB1 Cebolais de Cima e Retaxo.

O Agrupamento está sediado na Escola secundária de Amato Lusitano, antiga escola técnica - Escola Comercial e Industrial de Castelo Branco. A partir de 1974, quando a distinção entre os diferentes tipos de escola desapareceu e o ensino passou a ser unificado, a escola passou a designar-se Escola Secundária de Castelo Branco com turmas desde o 7.º ao 11.º ano, tendo posteriormente sido acrescentado o 12.º ano ao Sistema Educativo português. O ensino técnico-profissional, criado em 1983, teve grande sucesso na altura, continuando a distinguir-se na atualidade com o alargamento a novas áreas.

Na publicação do Diário da República, Portaria n.º 261/87 de 2 de Abril - ao abrigo do disposto no artigo 2.º do Decreto-Lei n.º 93/86, de 10 de Maio surge a Escola Secundária Amato Lusitano (ESAL).

Podemos distinguir na ESAL 4 blocos autónomos interligados: o bloco central, o dos ginásios e refeitório, o das oficinas e o do bar dos alunos; O bloco central é constituído por 4 pisos. O 3º piso está dirigido para serviços de apoio às aulas e organização administrativa. É neste piso que se situa o Gabinete da Direção, os Serviços Administrativos, o Serviço de Ação Educativa, o armazém, a Sala de Professores, uma sala de apoio às atividades docentes e seguem-se salas de aula normais e cinco salas de informática. É também neste piso que está localizado o Gabinete de Educação Física e os ginásios grande e pequeno.

No 4º piso podemos encontrar mais salas de aula, assim como salas específicas de Desenho, o Gabinete de Apoio ao Ensino Especial, o gabinete de receção dos Pais e Encarregados de Educação e a Biblioteca Escolar.

No 2º piso encontramos igualmente salas de aula, balneários masculinos e femininos, refeitório e oficinas.

No 1º piso podemos encontrar mais salas de aula, os laboratórios de física e química, mais uma sala de informática e o espaço 550, do Grupo de Informática. Finalmente no exterior está situado o Bar dos alunos, a Reprografia, 2 campos de jogos e um amplo pátio rodeado de espaços verdes.

De difícil gestão devem assinalar-se dois aspetos críticos fundamentais do espaço escolar, em primeiro, o elevado número de turmas existentes, pela diversidade de níveis de ensino e de educação ministrados, obrigam ao aproveitamento de todos os espaços, mesmo daqueles que nem têm condições mínimas de luminosidade, arejamento e área. Em segundo, áreas de trabalho específicas, sobretudo gabinetes de trabalho, os espaços específicos

apresentam uma adequada diversidade e quantidade que responde razoavelmente a todas e tantas áreas lecionadas: os laboratórios de física, química, biologia, as salas de informática, todas as oficinas, e a biblioteca escolar.

A população escolar do Agrupamento de Escolas Amato Lusitano, em 2015-2016, totaliza 1726 alunos, distribuídos da seguinte forma: 41 crianças no Pré-escolar, 290 alunos no 1.º ciclo, 220 alunos no 2º ciclo, 345 alunos no 3º ciclo, sendo 64 dos cursos vocacionais e 829 alunos no ensino secundário. O Agrupamento é frequentado por 49 alunos de outras nacionalidades (2,8%). Relativamente à ação social escolar, verifica-se que 383 dos alunos (22,1%) são apoiados pela Ação Social Escolar. Já no que diz respeito às TIC, 38% dos alunos do ensino básico e 34% do ensino secundário possuem computador e internet em casa. No que respeita à formação académica dos pais e encarregados de educação dos alunos, verifica-se que, relativamente ao ensino básico, 27% têm formação de nível superior e 31% habilitações do ensino secundário; enquanto, no ensino secundário, 17% têm formação de nível superior e 24% secundária. Quanto às profissões, 24,7% dos pais e encarregados de educação dos alunos do ensino básico desempenham funções de nível superior ou intermédio, e no ensino secundário 24,8% exercem funções idênticas.

O corpo docente integra 214 docentes, distribuídos da seguinte forma: 3 educadoras de infância, 21 professores do 1º ciclo, 31 do 2º ciclo e 159 do 3º ciclo e ensino secundário. Refira-se, ainda, que 93% pertencem aos quadros do Agrupamento ou de zona pedagógica. Quanto ao pessoal não docente, num total de 71 trabalhadores, 16 são assistentes técnicos e 52 assistentes operacionais, 2 encarregados operacionais e um chefe de Serviços de Administração Escolar. Dos 17 assistentes técnicos e 54 assistentes operacionais, 8 e 29, respetivamente, pertencem ao quadro do Município de Castelo Branco no âmbito do contrato de delegação de competências da Câmara Municipal.

### 3.2. Lecionação

No início do ano letivo, o coordenador do grupo de educação física Dr. Nuno Fonseca, apresentou as normas de funcionamento do grupo, bem como os objetivos gerais do mesmo e as respetivas estratégias de gestão dos espaços desportivos e das diferentes turmas a integrarem nesses mesmos espaços.

Cedo percebemos que os objetivos apresentados se regiam pelo programa nacional de educação física nos diferentes ciclos de ensino, segundo o mesmo, “reconhece-se ao professor, a responsabilidade de escolher os objetivos específicos e as soluções pedagógica e metodologicamente mais adequadas, investindo as competências profissionais da especialidade de Educação Física Escolar, para que os benefícios reais da atividade do aluno correspondam aos objetivos do programa, utilizando os meios atribuídos para esse efeito.”

Sob esta condição, tornou-se pertinente refletir sobre os objetivos do programa, para que fosse possível o estabelecimento de um quadro diferenciado de objetivos ajustados à nossa realidade escolar. Realça-se assim, a motivação dos alunos e professores, que embora possa ser ao mesmo tempo uma estratégia, é principalmente um objetivo a seguir e a equacionar na preparação do ano letivo. Segundo o programa nacional de educação física para o ensino secundário, “ as metas dos programas devem constituir, objeto da motivação dos alunos, inspirando as suas representações e empenho de aperfeiçoamento pessoal no âmbito da Educação Física, na Escola e ao longo da vida. No fundo, o que está em causa é a qualidade da participação do aluno na atividade educativa, para que esta tenha uma repercussão positiva, profunda e duradoura.”

### **3.2.1. Amostra**

Foi decidido conjuntamente com o orientador cooperante do presente estágio, que o estagiário teria uma turma durante todo o ano letivo, na qual faria toda a intervenção ao nível da docência, e que teria uma outra turma, na qual faria uma observação crítica e colaborava sempre que necessário ao nível da docência.

Na sua Turma respetiva, o Estagiário seria responsável pela preparação das aulas, pela intervenção pedagógica, pela avaliação da turma, e faria a representação do professor de Educação Física nos conselhos de turma e ainda a observação e colaboração nas tarefas de direção de turma.

Foram atribuídas ao orientador cooperante do estágio pedagógico as turmas: 10º ano do ensino profissional, Técnico de Apoio à Gestão Desportiva; 11º ano do ensino regular, Ciências e Tecnologia (CT4); 12º ano do ensino regular de Artes Visuais (AVIS).

A Turma que foi destinada à minha docência, foi o 12º ano do Ensino Regular de Artes Visuais (AVIS), e a Turma destinada à minha observação crítica e colaboração na docência, foi o 11º Ano do Ensino Regular de Ciências e Tecnologia (CT4).

#### **3.2.1.1. Caracterização da turma 12ºAVIS**

No início do ano letivo 2015/2016, a Turma do 12º Ano AVIS, era composta por 20 alunos, sendo que uma aluna não se encontrava matriculada a Educação Física, e outras duas alunas desistiram e anularam a matrícula, a turma ficou então com 17 alunos, dividida quanto ao género em 16 raparigas e 1 rapaz. A média de idades da turma é de 17,41 anos, e todos têm nacionalidade portuguesa. Os alunos encontravam-se matriculados em diferentes

disciplinas: 17 alunos em Português; 17 alunos em Educação Física; 15 alunos em Desenho A; 15 alunos em Oficina de Artes; 6 alunos em Inglês; e 9 alunos em Psicologia B.

Dos dezassete alunos matriculados a Educação Física, duas alunas estavam identificadas com Necessidades Educativas Especiais (NEE), e apenas frequentavam as aulas da turma do 12º Ano AVIS, na disciplina de Educação Física, ou seja, não estavam matriculadas a mais nenhuma das outras disciplinas. Uma destas alunas, deixou de frequentar a escola no início do segundo período, mas não anulou a matrícula.

O encarregado de educação dos alunos da turma 12º Avis foi maioritariamente a mãe, embora em cinco dos casos foi o pai, e quatro em que foi o próprio aluno. Um dos Encarregados de educação tem nacionalidade francesa e os restantes nacionalidade portuguesa. Ao nível da formação académica, três eram licenciados, um bacharelato, cinco tinham o Ensino Secundário completo, cinco o terceiro ciclo, um o segundo ciclo, um o primeiro ciclo e um desconhecia o seu grau académico. Em relação à situação profissional dos mesmos, dez trabalhavam por conta de outrem, três por conta própria, dois eram domésticos e dois estavam desempregados.

O comportamento da Turma revelou-se muito peculiar, sendo a turma constituída por muitos alunos que não praticam atividade física, e maioritariamente do género feminino, o empenho e a motivação dos mesmos tornou-se inicialmente muito dependente do gosto e da familiaridade com a unidade curricular a abordar. Com incentivos e elogios adequados, veio a tornar-se uma turma competitiva e empenhada na maior parte das tarefas embora muitas vezes condicionados pelos seus níveis de aptidão física.

### *3.2.1.1.1. Modelo da Estrutura do Conhecimento (MEC) do 12ºAVIS*

#### **Introdução**

O presente Modelo da Estrutura do Conhecimento (MEC) proposto por Vickers (1990), destina-se a alunos do 12º ano de escolaridade, seguindo as orientações do Programa de Educação Física do Ensino Básico e Secundário.

Este instrumento tem como principal objetivo ser um guia para o professor de Educação Física durante o processo ensino-aprendizagem de uma determinada unidade didática. É um instrumento fundamental para a análise, decisão e aplicação dos seus conhecimentos, e para uma maior eficácia na instrução perante os diferentes contextos onde será aplicado.

No processo de ensino, o MEC reflete um pensamento transdisciplinar, identifica as habilidades e estratégias de uma unidade didática e mostra como os conceitos das ciências do

desporto influenciam o processo de ensino-aprendizagem. Mostra os conteúdos estruturados, e apresenta princípios da instrução comuns a todos os desportos e atividades. Pretende ligar o conhecimento acerca de uma unidade didática com a metodologia e as estratégias para o ensino da mesma (Mesquita, I. 2015).

Numa perspetiva de adaptação e progressão, e requerendo esta relação entre a planificação e a metodologia de ensino dos conteúdos a lecionar, este instrumento será um instrumento passível de ser alterado, consoante a imprevisibilidade que o professor irá encontrar no terreno.

Para que sirva como uma estratégia ao professor para melhorar a eficácia do seu ensino, é necessária toda uma organização que sustente a aplicação no terreno, dividindo-se assim por 8 Módulos sequenciais:

Módulo 1 - diz respeito às categorias transdisciplinares do conhecimento: habilidades motoras, fisiologia do treino e condição física, cultura desportiva e conceitos psicossociais.

Do Módulo 2 ao 8 está inserido o conhecimento processual, onde estão implícitas as estratégias utilizadas na instrução:

Módulo 2 - Conhecimento do Contexto (análise do envolvimento);

Módulo 3 - Conhecimento dos Alunos;

Módulo 4 - Extensão e Sequência dos Conteúdos;

Módulo 5 - Definição dos Objetivos;

Módulo 6 - Configuração da Avaliação;

Módulo 7 - Criação de situações de aprendizagem e progressões de ensino;

Módulo 8 - Aplicação (Unidades Temáticas, Planos de aula, Planeamento Anual).

A sequência dos 8 módulos é desencadeada por 3 fases: Análise, Decisão e Aplicação.

A fase da Análise, tem em consideração as atividades a desenvolver, todo o contexto e os respetivos alunos. Nesta fase analisamos o conteúdo programático a ser abordado durante o ano letivo, dando especial atenção ao material, condições de segurança, nível dos alunos, todo o contexto em que nos inserimos.

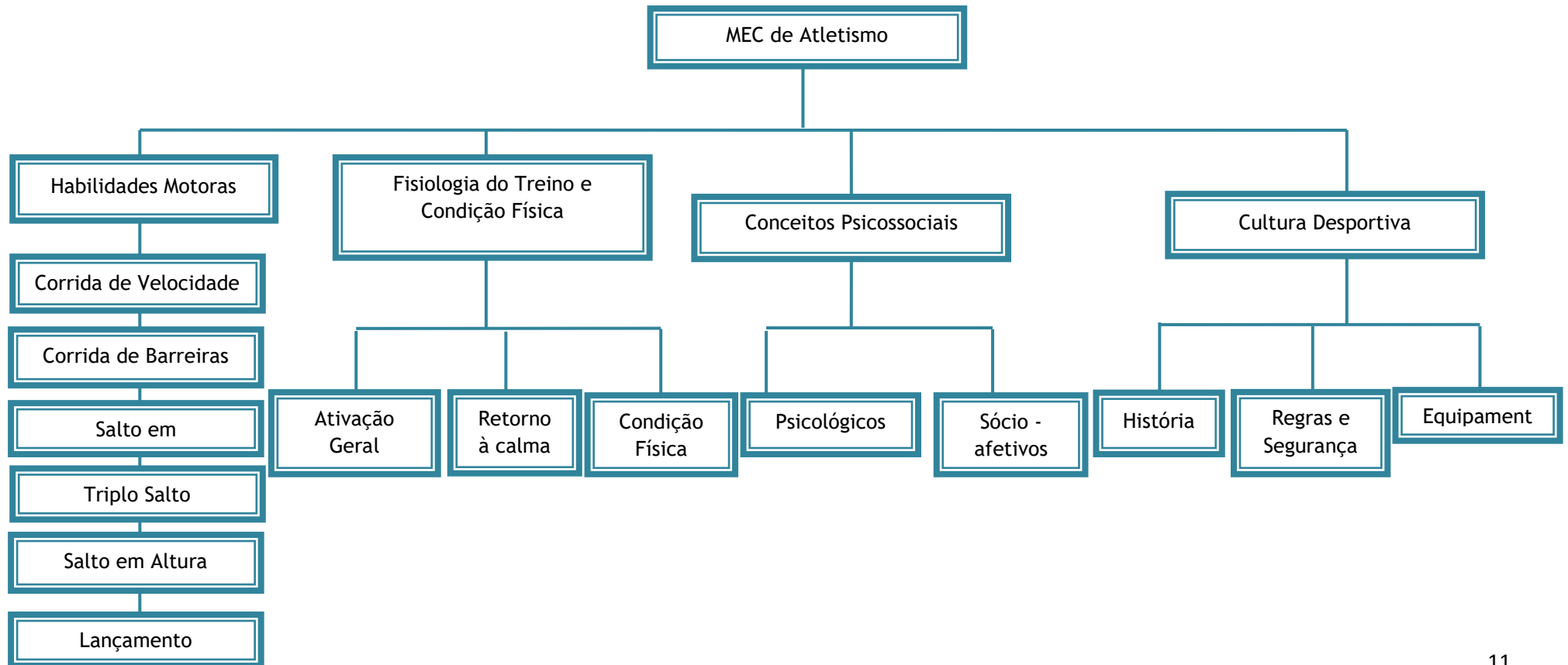
A fase de Decisão implica definir uma sequência lógica dos conteúdos que iremos lecionar, tendo em conta o que foi analisado anteriormente (módulos 1, 2 e 3) é importante definir objetivos, descobrir as melhores formas de avaliação e criar progressões que se ajustem ao nível dos alunos para a modalidade específica.

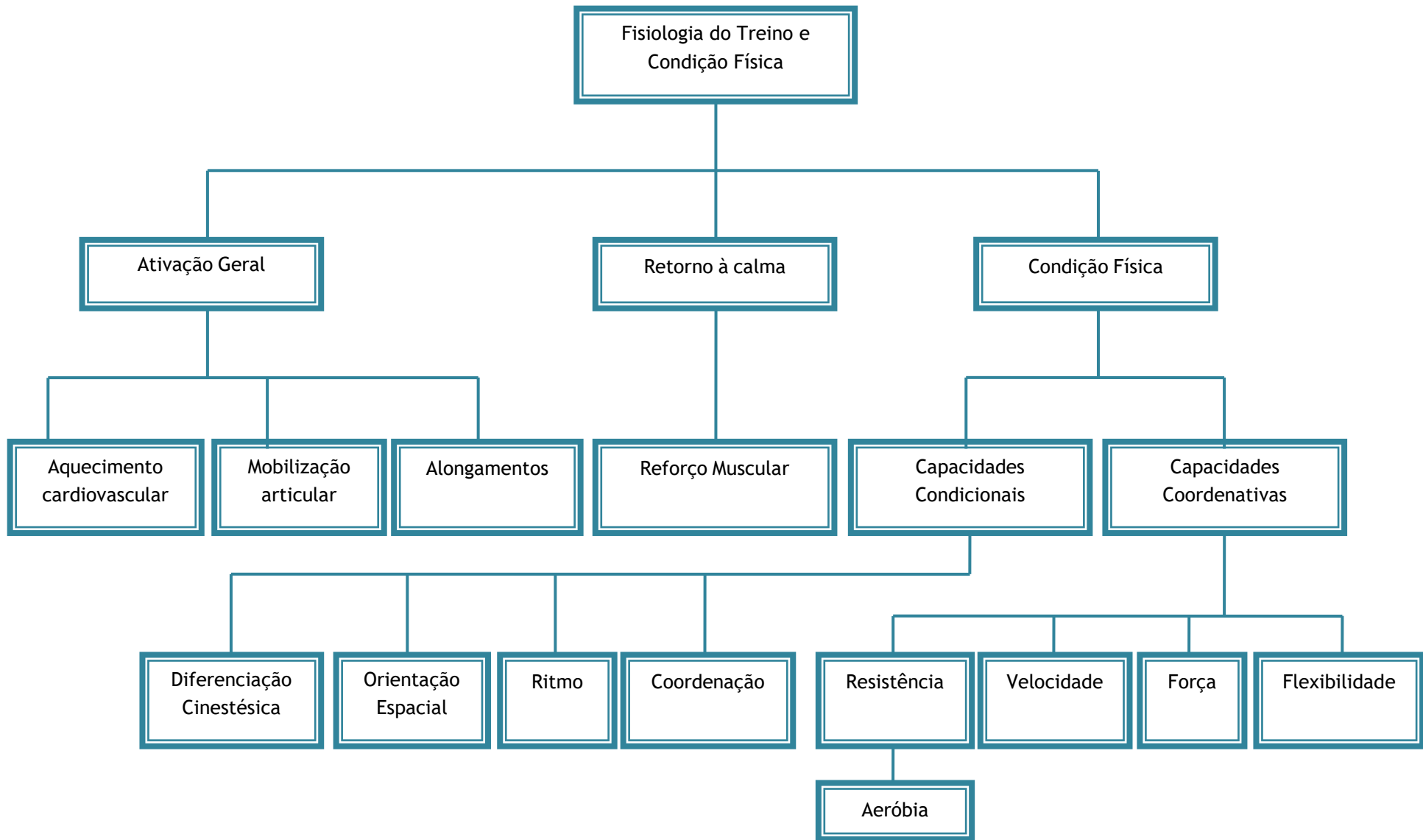
A fase de Aplicação refere-se às unidades temáticas, planos de aula, planeamento anual e progressões individuais.

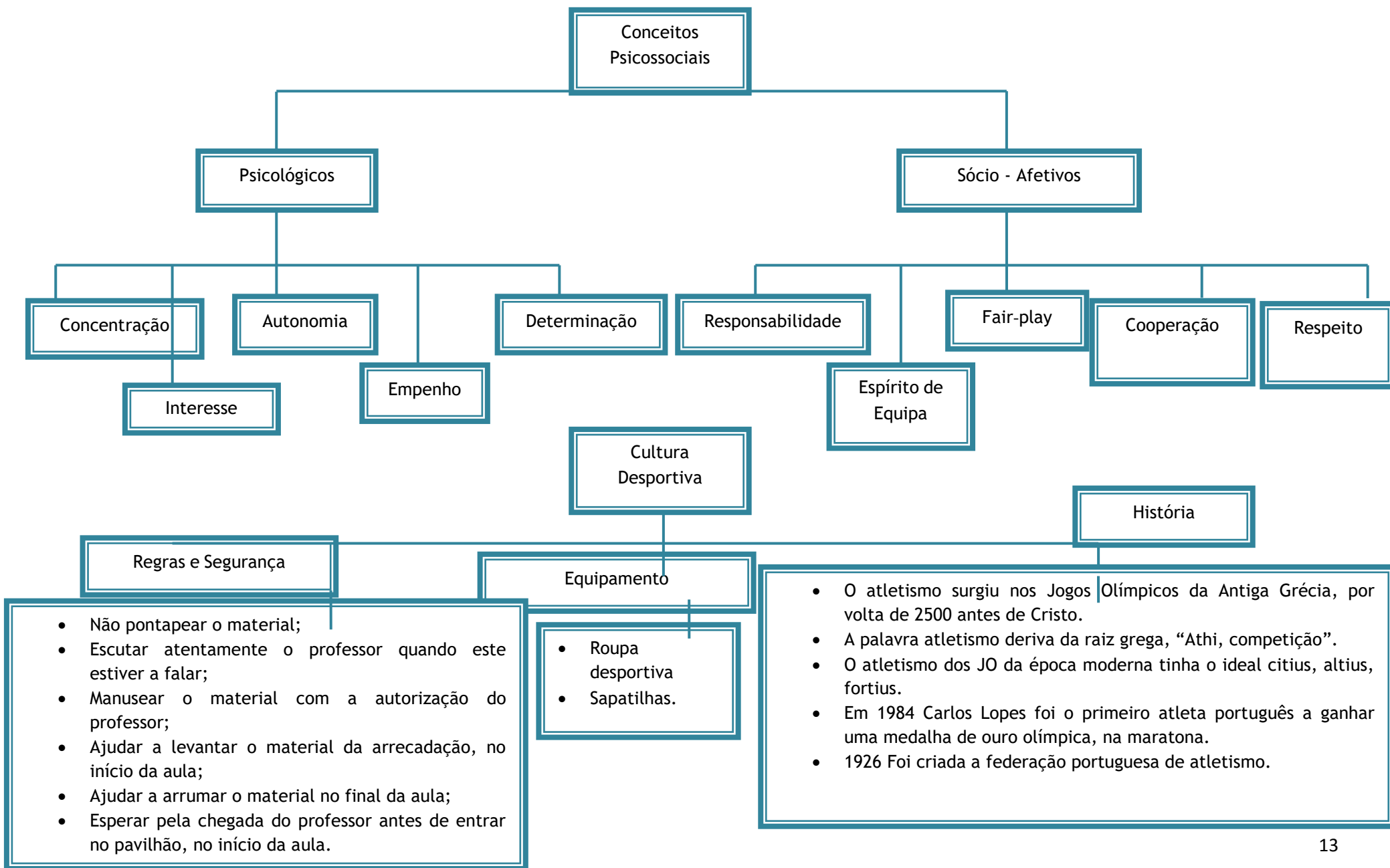
Fase de análise

Módulo I - Caracterização da modalidade

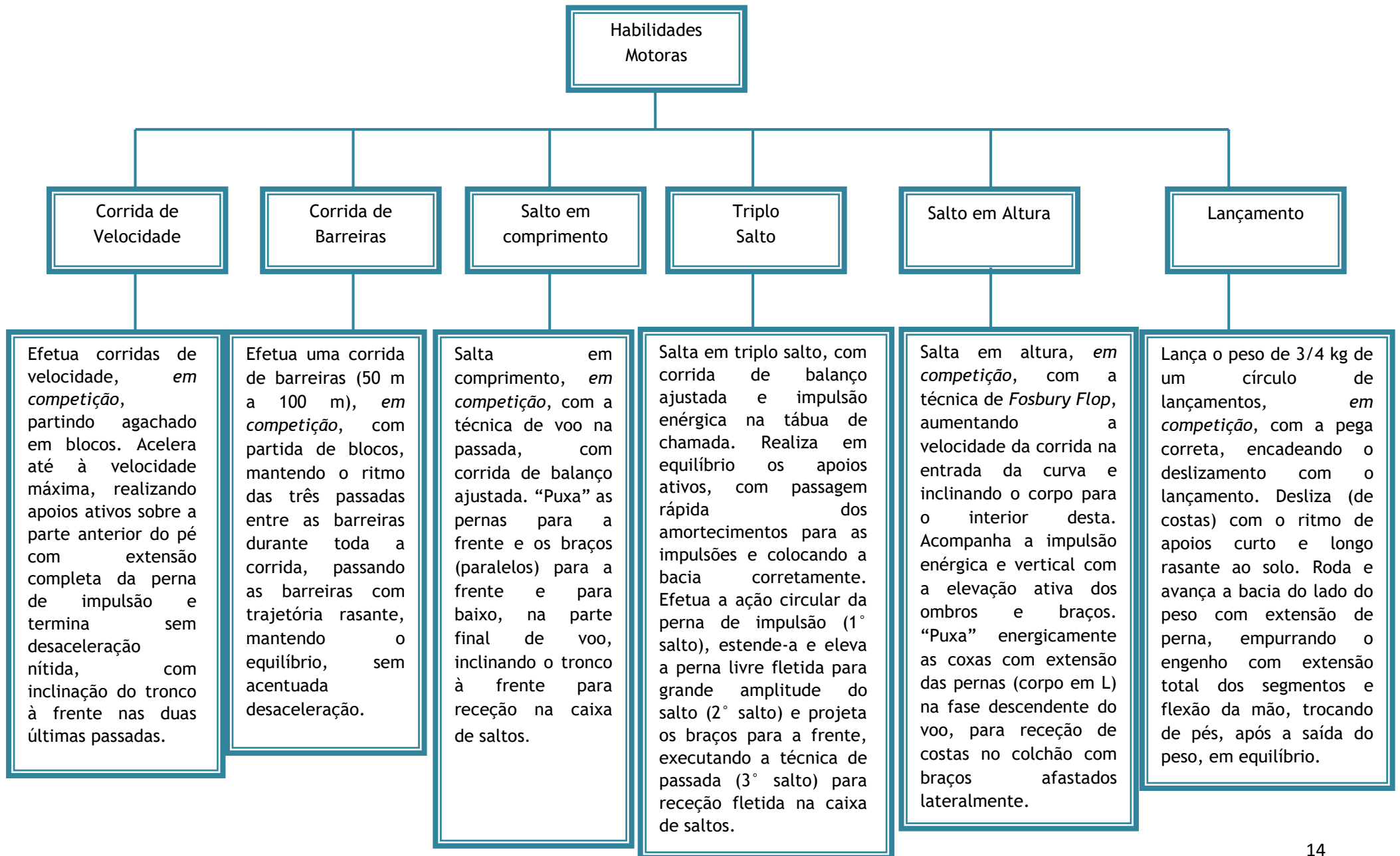
O módulo 1 é constituído por quatro categorias transdisciplinares, nomeadamente, Habilidades Motoras (técnicas e táticas), Conceitos Fisiológicos e de Condição Física (capacidades condicionais e coordenativas), Conceitos Psicossociais (psicológicos e sócio - afetivos), e ainda, Cultura Desportiva (história, regras e regulamento).







## Relatório de Estágio Pedagógico



## **Módulo II - Análise do Envolvimento**

Numa fase inicial de docência num novo local, a análise das condições de aprendizagem revela-se de extrema importância, uma vez que nos irá fornecer a informação necessária relativamente aos espaços disponíveis para a realização das aulas, do material disponível para esta, assim como das condições/fatores de segurança, tanto do espaço como do material.

Esta informação prévia irá permitir um planeamento de acordo com a realidade do local, possibilitando, se necessário, alternativas às condições e tempo suficiente para modificações, como por exemplo, a improvisação de material caso este seja escasso ou a alteração de estratégias e métodos para cobrir a inexistência destes.

Assim, surge a primeira grande preocupação, relativamente à gestão do equipamento, das condições de logísticas e de segurança.

### 2.1 - Recursos Espaciais

Quanto ao Atletismo, podemos contar com o espaço exterior, composto por diversas instalações destinadas a cada uma das habilidades motoras, entre as quais se destacam: uma caixa de areia, uma zona com colchão de queda e respetivos postes com barra horizontal ou elástico, quatro pistas de velocidade de quarenta metros, uma pista oval (resistência aeróbia) de cento e vinte cinco metros, e um círculo de lançamentos com respetiva zona de queda do engenho. Estas instalações encontravam-se em boas condições de conservação, e funcionaram em sistema de rotação com outras quatro turmas ao mesmo tempo.

Foi ainda disponibilizado a utilização da Pista de Atletismo Municipal, de piso sintético, com 400m, e com condições de excelência para a prática das modalidades em causa. Esta pista obrigava a uma deslocação para o exterior da escola.

### 2.2 - Recursos Materiais

Para as modalidades de corrida podemos contar com: 20 sinalizadores, 10 barreiras com alturas ajustáveis, 4 conjuntos de blocos de partida, 10 cones altos.

Para as modalidades de saltos: 2 pás de alisamento de areia, 1 vassoura de areia, 1 fita métrica de 25 metros, uma fasquia de elástico, uma trave horizontal, 2 postes em alumínio com as respetivas marcações, reguláveis de 70 cm aos 200 cm, 1 colchão de queda, 10 sinalizadores.

## Relatório de Estágio Pedagógico

Para a modalidade do lançamento: 2 fitas métricas de 25 metros, 10 sinalizadores, 3 pesos de 3kg e 3 pesos de 4kg.

### 2.3 - Recursos Humanos

É também importante perceber os recursos humanos existentes, pois a limpeza, a preservação, o controlo e a segurança, quer do espaço, quer dos materiais, é algo que deve ser levado em conta. Outro aspeto também importante é o controlo dos balneários. Para estas tarefas dispomos de 2 funcionários, um homem e uma mulher, para fazerem o controlo dos alunos e dos espaços.

Durante a intervenção pedagógica, dispomos de um orientador cooperante, um colega de estágio, o próprio estagiário, e ainda os 17 alunos da turma que em conjunto colaboram nas diversas tarefas abordadas.

### 2.4 - Recursos Temporais

A carga horária da disciplina de Educação Física foi estipulada em 2 blocos de 90 minutos por semana, com um total de 6 semanas, que perfaz um total de 18 horas para a referida Unidade Didática.

No quadro 1, podemos sistematizar a ocupação de espaços e respetivos tempos em que foram ministradas as aulas do Atletismo.

A principal condicionante nesta Unidade Didática, são as condições atmosféricas visto só disporem de espaços exteriores para o efeito, as mesmas são colmatadas com abordagens teóricas e técnicas em sala de aula ou em pavilhão coberto mas dividido por todas as turmas.

## Relatório de Estágio Pedagógico

Tabela 1 - Planeamento Anual da Disciplina



**A.E.A.L.**  
Agrupamento de Escolas Amato Lusitano

**MATÉRIAS - EDUCAÇÃO FÍSICA – SECUNDÁRIO -**

ANOS		1 - GINÁSIO GRANDE e PÁTIO SUPERIOR	2 - ESPAÇOS EXTERIORES	3 - PAVILHÃO MUNICIPAL	4 - PÁTIO INFERIOR	5 - GINÁSIO PEQUENO		
10 <sup>o</sup>	- Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas; - Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condiciona Física; - Apreciação dos Processos de Desenvolvimento e Particip. nas Estrutur. e Fenômen. Sociais Extracurriculares.	<b>BADMINTON</b> (Nível Elementar)  <b>E / OU</b>  <b>TÊNIS</b> (Nível Elementar)	<b>ATLETISMO</b> (Parte Nível Avançado) Barreiras, Velocidade, Triplo-Salto, Comprim., Alt.,Peso, Res. Aeró.12' NOTA: Avaliação: 1Salto+1Lanç.+1Cor(+Opção Resist.)	<b>ANDEBOL</b> (Nível Elementar)  <b>E / OU</b>  <b>VOLEIBOL</b> (Parte Nível Avançado)	<b>FUTEBOL</b> (Parte Nível Avançado)  <b>E / OU</b>  <b>BASQUETEBOL</b> (Parte Nível Avançado)	<b>GINÁSTICA SOLO</b> (Parte Ni. Av.)  <b>APARELHOS</b> (Plinto,MT,Paral.Ass/Sim) (Ni. Elem. e Parte Ni. Av.)		
11 <sup>o</sup>		<b>1º Período</b>		<b>2º Período</b>		<b>3º Período</b>		
12 <sup>o</sup>		Avaliação Inicial Fitnessgr.  1 SEMANA	Ginástica ou Atletismo (11 e 12º: Solo (50%) + 1 aparelho(50%) a escolha - Trave/Par. Ass. / Cavalo p/ meninas; Barra-Fixa /Riz. Sim. / Cavalo p/ rapazes) Atletismo 11º e 12º: Barreiras, Velocidade, Triplo-Salto, Comprimento, Altura, Peso, Res. Aeró.12' <b>NOTA: Avaliação:</b> 1 Salto + 1 Lançamento + 1 Corrida(+Opção Resist.) 6 SEMANAS	Desp. Col. 1 ou Desp. Col. 2 ou Opção 1 (Bad./Tênis) Aproximad. 6 SEMANAS	Avaliação do teste de Aptidão Física Fitnessgram 1 SEMANA	Desp. Col. 1 ou Desp. Col. 2 ou Opção 1 (Bad./Tênis) Aproximad. 6 SEMANAS	Dança 2/3 SEMANAS + Orientação ou Floorball 2/3 SEMANAS (ou Dança e Orientação / Floorball no 2º e 3º períodos) 2/3+2/3 semanas + Avaliação do teste de Aptidão Física Fitnessgram 1 SEMANA	(ou Dança e Orientação / Floorball) 2/3 semanas + Desp. Col. 1 ou Desp. Col. 2 ou Opção 1 (Bad./Tênis) Aproximad. 6 SEMANAS
Em cada turma de 11º e 12º ano lecionam-se 2 desportos coletivos, Ginástica ou Atletismo, Dança e 2 outras matérias. Os alunos de cada turma escolhem 2 desportos coletivos (DC) e ainda optam por Badminton ou Tênis (Opção 1) e Orientação ou Floorball (Opção 2). Os 2 DC escolhidos, a Ginástica ou o Atletismo e a opção 1 (Badminton ou Tênis) são lecionadas durante, aproximadamente, 6 semanas. A Dança e a opção 2 (Orientação ou Floorball) são lecionadas durante, aproximadamente, 2 semanas cada. Na 1ª metade do primeiro período existe Ginástica ou Atletismo e, na 2ª metade, uma das 3 matérias de duração de 6 semanas (Desp. Col.1, Desp. Col. 2 ou Opção 1). Na 1ª metade do 2º período leciona-se uma outra das 3 matérias de duração de 6 semanas e depois Dança (2/3 semanas) e a opção 2 (2/3 semanas) que pode também ocorrer no 3º período, em que também se leciona a última das 3 matérias de duração de 6 semanas, e depois implementa-se uma organização que privilegie a "Avaliação de Recuperação" em 2 das 3 matérias que duram 6 semanas (2 DC e opção 1) e a Atletismo/Ginástica (durante 1/2 semanas). No início do ano letivo e no final de todos os períodos procede-se à avaliação da Aptidão Física através da aplicação do Fitnessgram. O PROGRAMA a lecionar (nos 2 desportos coletivos escolhidos, na opção 1 e na Ginástica/Atletismo) é o NÍVEL AVANÇADO								

### 2. 5 - Regras e aspetos de segurança

No início da aula cabe ao professor:

Verificar o piso dos espaços e se necessário recolher objetos que possam ser potencialmente prejudiciais ao desenrolar da atividade ou à integridade física dos alunos (exemplo: vidros), não permitir aos alunos e alunas que realizem as atividades com as sapatilhas desapertadas e exigir o uso de equipamento apropriado, garantir que os alunos e alunas de cabelo comprido façam a aula de cabelo apanhado.

A aula:

Deve iniciar com uma ativação específica ou geral, de forma a prevenir lesões, os alunos e alunas só devem iniciar as atividades à ordem do professor; quando a atividade a realizar estiver organizada por colunas, o aluno deve aguardar até estar a uma distância razoável do colega, antes de dar início à tarefa, no caso destas mesmas atividades, os alunos deverão regressar à posição inicial por fora dos corredores, devem ser construídas rotinas, para evitar a ocorrência de situações de risco.

As instalações desportivas destinam-se à realização das aulas de Educação Física e Atividades de Enriquecimento e Complemento Curricular. Qualquer situação de utilização excecional deve ser posta à consideração do Grupo de Educação Física;

## Relatório de Estágio Pedagógico

Os alunos só podem entrar nas instalações desportivas após autorização do professor;

O professor deve cumprir o planeamento de rotações referentes às instalações desportivas;

Os professores devem respeitar as normas específicas de utilização de cada espaço desportivo;

No início e no final da aula, o professor é responsável por abrir e FECHAR as portas de acesso ao espaço utilizado;

Após a aula, o professor deve deixar o espaço utilizado arrumado e o material devidamente guardado na respetiva arrecadação, procedendo ao controlo e verificação do mesmo;

Em caso de deterioração de algum tipo de material no decurso da aula o professor deverá comunicar ao coordenador do grupo de Educação Física esse facto;

Os carros de bolas devem ficar devidamente arrumados no local destinado para o efeito; Os alunos, considerando a especificidade de cada instalação desportiva, deverão usar um equipamento funcional, podendo este ser constituído por: sapatilhas, meias de algodão, calções ou calças de fato de treino, t-shirt ou camisola de mangas compridas, boné ou gorro, no exterior;

Não é permitido o uso de relógios, pulseiras, anéis, fios, brincos e outros objetos que possam prejudicar a prática nas aulas de Educação Física;

Nenhum aluno poderá sair da aula sem a autorização do professor;

Os alunos em recreação ou lazer não devem permanecer nos campos de jogos quando nos mesmos está a decorrer uma aula;

Na ESAL, o empréstimo de bolas aos alunos não é realizado pelos professores de educação física, estando esta função delegada no assistente operativo que se encontra de serviço no balneário masculino, ao abrigo de instruções e procedimentos definidos pelo grupo disciplinar e comunicados pelo coordenador de grupo.

### **Módulo III - Análise dos Alunos**

A análise dos alunos é muito importante, junta toda a informação útil relativamente à turma e à individualidade de cada aluno, das suas capacidades e necessidades. Fornece a informação necessária para orientar todo o processo de decisão e planeamento da Unidade Didática, sendo este o ponto de partida do meu trabalho como professor, a partir do qual guiarei todo o processo de aprendizagem.

Uma primeira análise será realizada nas primeiras duas aulas, através de uma avaliação diagnóstica para obter informação sobre as dificuldades e potencialidades dos alunos. A avaliação é um elemento imprescindível do processo de ensino-aprendizagem, como tal, é algo que está, constantemente, a ser realizado, através da mera observação do professor sobre a turma. O grande objetivo da avaliação é o de verificar se o ensino tem como

resultado a aprendizagem dos alunos, nos vários domínios (psico-motor, cognitivo e sócio afetivo).

Para perceber melhor quais os objetivos a definir para que os alunos, no final, saiam beneficiados no seu processo de aprendizagem, é fundamental fazer uma caracterização inicial da turma. Isto, no sentido de perceber alguns aspetos fulcrais que, certamente influenciarão todo o processo de ensino-aprendizagem. O grande propósito deste delineamento é o de que, no final da unidade didática, quando compararmos os resultados, possamos verificar se houve, ou não, uma evolução significativa no seu desempenho, traduzindo-se na consumação de aprendizagens significativas para os mesmos.

### 3.1 Caracterização da turma

A Turma do 12º Ano AVIS, ficou composta por 17 alunos, dividida quanto ao género em 16 raparigas e 1 rapaz. A média de idades da turma é de 17,41 anos, e todos têm nacionalidade portuguesa.

Dos dezassete alunos matriculados a Educação Física, duas alunas estavam identificadas com Necessidades Educativas Especiais (NEE), e apenas frequentavam as aulas da turma do 12º Ano AVIS, na disciplina de Educação Física, ou seja, não estavam matriculadas a mais nenhuma das outras disciplinas.

O comportamento da Turma revelou-se muito peculiar, sendo a turma constituída por muitos alunos que não praticam atividade física, e maioritariamente do género feminino.

O empenho e a motivação dos mesmos foi inicialmente muito dependente do gosto e da familiaridade com a unidade curricular em causa.

Relativamente a problemas de saúde, não existem nesta turma problemas que obriguem a cuidados específicos, apenas alguns casos de fraca aptidão aeróbia. O aproveitamento dos alunos na disciplina de Educação Física dos anos anteriores considera-se médio-bom.

### 3.2 Caracterização da turma através da avaliação diagnóstica

Os conteúdos sujeitos a avaliação diagnóstica foram a Composição Corporal, a Aptidão Muscular, a Aptidão Aeróbia e a flexibilidade. Esta avaliação teve como objetivo diagnosticar o nível da turma, identificando os alunos que se encontram num nível Apto ou Não apto, para posteriormente se poder organizar o processo de ensino-aprendizagem. Para o efeito, fizemos aplicação da bateria de Testes Fitnessgram:

## Testes de Aptidão Física

### Aplicação da Bateria de Testes Fitnessgram

Composição Corporal - Medição de Pregas Adiposas / Percentagem de Massa Gorda;

- Índice de Massa Corporal (Peso em Kg / Altura em metros ao quadrado)

Aptidão Muscular (Força, Resistência Muscular e Flexibilidade):

- Flexibilidade (senta e alcança);
- Força e Resistência Abdominal (abdominais);
- Força e Resistência da Região Superior do Corpo (extensão de braços)

Aptidão Aeróbia - Corrida da Milha (1609 metros)

Flexibilidade (senta e alcança):

- aluno descalço;
- uma perna em extensão com planta do pé em contacto com a extremidade da caixa / banco sueco;
- outro joelho fletido com planta do pé assente no chão a uma distância de 5-8 cm do joelho da perna em extensão;
- braços estendidos para a frente por cima da fita métrica com as mãos uma sobre a outra e com as palmas das mãos para baixo;
- flexão do tronco para a frente 4 vezes;
- na 4ª tentativa manter 1 segundo a posição para medir;
- é permitido deslocar o joelho fletido para o lado no momento da flexão do tronco;
- trocar de perna;
- caixa de medição com 30 cm de altura;
- máximo do teste é a marca de 30 cm;
- a marca de 22,5 cm é ao nível da projeção da colocação da planta do pé e a distância zero orientada para o aluno e a distância de 30 cm orientada para a mais afastada do aluno.

Força e Resistência Abdominal (abdominais):

- à 2ª incorreção o teste é interrompido;
- realizar um máximo de 75 repetições;
- o ritmo de execução é de uma repetição de 3 em 3 segundos, portanto, 20 por minuto;
- joelhos fletidos a 140 graus;
- pés totalmente apoiados no solo com pernas afastadas;
- braços estendidos e paralelos ao solo com palmas das mãos apoiadas no colchão;
- faixa de 75x11,5 cm na projeção dos joelhos (pontas dos dedos na extremidade da faixa com a cabeça apoiada no solo);
- mãos do parceiro que conta na cabeça do que realiza para assegurar que toca o solo;
- flexão do tronco até os dedos atingirem a extremidade da faixa mais afastada.



Figura 1 - Força e Resistência Abdominal

Força e Resistência da Região Superior do Corpo (extensão de braços):

- na realização da flexão o cotovelo deve ir até aos 90 graus ficando a parte do braço paralela ao solo;
- mãos na projecção dos ombros;
- membros inferiores em extensão e apoia nos dedos dos pés (posição destes é a normal);
- linha recta da cabeça aos pés;
- o ritmo de execução é de 20 extensões por minuto (uma de 3 em 3 segundos);

Relatório de Estágio Pedagógico

Tabela 2 - Valores do Fitnessgram femininos

TABELA DE VALORES FITNESSGRAM 16 E 17 ANOS OU MAIS FEMININO											
Valores	Flexibilidade Senta e Alcança (banco sueco ou similar)		Valores	Força e Resistência Abdominal (abdominais)		Valores	Força e Resistência da Região Superior do Corpo (extensão braços)		Valores	Corrida da Milha (1609 metros)	
	0	Não faz		0	Não faz		0	Não faz		0	Não faz
5	26cm ou-	NÃO APTA	5	11 ou-	NÃO APTA	5	2 ou-	NÃO APTA	5	11'20''ou +	NÃO APTA
6	27		6	13		6	3		6	11.00	
7	28		7	15		7	4		7	10.40	
8	29		8	16		8	5		8	10.20	
9	30		9	17		9	6		9	10.10	
10	30,5	APTA	10	18	APTA	10	7	APTA	10	10.00	APTA
11	31		11	19		11	8		11	9.50	
12	32		12	20		12	9		12	9.40	
13	33		13	21		13	10		13	9.30	
14	34		14	23		14	11		14	9.20	
15	35		15	25		15	12		15	9.10	
16	36		16	27		16	13		16	9.00	
17	37		17	29		17			17	8.45	
18	38		18	31		18	14		18	8.30	
19	39		19	33		19			19	8.15	
20	40		20	35		20	15		20	8.00	

Relatório de Estágio Pedagógico

Tabela 3 - Valores do Fitnessgram Masculinos

TABELA DE VALORES FITNESSGRAM 16 E 17 ANOS OU MAIS MASCULINO											
Valores	Flexibilidade Senta e Alcança (banco sueco ou similar)		Valores	Força e Resistência Abdominal (abdominais)		Valores	Força e Resistência da Região Superior do Corpo (extensão braços)		Valores	Corrida da Milha (1609 metros)	
	0	Não faz		NÃO APTO	0		Não faz	NÃO APTO		0	Não faz
5	15cm	ou-	5	14 ou-		5	11 ou-		5	9'20''ou+	
6	16		6	16		6	13		6	9.10	
7	17		7	18		7	15		7	9.00	
8	18		8	20		8	16		8	8.50	
9	19		9	22		9	17		9	8.40	
10	20		10	24		10	18		10	8.30	
11	21		11	26		11	19		11	8.20	
12	22		12	28		12	20		12	8.10	
13	23		13	30		13	21		13	8.00	
14	24		14	32		14	23		14	7.50	
15	25	APTO	15	34	APTO	15	25	APTO	15	7.40	
16	27		16	36		16	27		16	7.30	
17	29		17	38		17	29		17	7.20	
18	31		18	41		18	31		18	7.10	
19	33		19	44		19	33		19	7.05	
20	35		20	47		20	35		20	7.00	

## Relatório de Estágio Pedagógico

*Tabela 4 - Classificação dos Indivíduos em função do Índice de Massa Corporal*

<b>IMC - Homens</b>	<b>IMC - Mulheres</b>	<b>Classificação</b>
≤ 18,0	≤ 17,7	Magreza excessiva
De 18,1 a 20,0	De 17,7 a 19,5	Magreza
De 20,1 a 25	De 19,6 a 24,4	Peso ótimo
De 25,1 a 30,0	De 24,5 a 29,3	Sobrecarga ponderal
De 30,1 a 35,0	De 29,4 a 34,2	Obesidade ligeira ou de grau 1
De 35,1 a 40,0	De 34,3 a 39,1	Obesidade moderada ou de grau 2
> 40,0	> 39,1	Obesidade mórbida, grave ou de grau 3

*Tabela 5 - - Resultados da aplicação bateria de testes Fitnessgram – 12º AVIS Setembro 2015*

Nº	NOME	Idade	Peso	Alt.	IMC	Flexib	N	Abdo	N	Braço	N	Milha	N
1	Ana Rosa	18	49	1,68	17,3	30,5c	10	30	17	-	-	13:45	5
2	Ana Diogo	17	58	1,74	19,1	37cm	17	29	17	10	13	11:36	5
3	Catarina	17	46	1,68	16,3	24cm	5	35	20	15	20	10:27	8
4	Catarina	18	50	1,64	18,5	31cm	11	15	7	8	11	12:05	5
5	Catarina	18	51	1,72	17,3	22,5c	5	35	20	14	18	11:05	6
6	Erica	17	58	1,60	22,9	34cm	14	-	-	-	-	13:28	5
7	Jéssica	17	63	1,61	24,4	26cm	5	35	20	12	15	9:30	13
9	Maria	17	57	1,65	21,2	37cm	17	35	20	6	9	10:14	9
10	Maria	18	53	1,62	20,3	41cm	20	4	5	15	20	13:04	5
13	Núria	17	51	1,64	19,1	43cm	20	35	20	10	13	9:30	13
14	Patrícia	17	62	1,74	20,5	30cm	9	35	20	6	9	11:47	5
15	Raquel	18	69	1,54	29,3	30cm	9	35	20	8	11	12:15	5
16	Rita	17	55	1,82	16,6	38cm	18	35	20	1	5	11:47	5
17	Sandra	18	50	1,51	22	43cm	20	7	5	11	14	9:20	14
18	Sara	17	70	1,54	29,5	28cm	7	31	18	-	-	18:20	5
19	Soraia	19	55	1,73	18,4	43cm	20	35	20	15	20	11:47	5
21	Vasco	18	68	1,83	20,3	26cm	15	45	19	20	12	-	-

### 3.3 Análise dos resultados da avaliação diagnóstica

Em relação à composição corporal é de salientar que a maioria dos alunos se encontra nos valores de peso ótimo e magreza, salvo duas exceções que estão a entrar em obesidade ligeira. Temos ainda outros três casos em magreza extrema, mas que pelo seu histórico de composição corporal não são preocupantes.

Em relação à aptidão muscular, nas suas três variantes analisadas, a maioria dos alunos encontra-se aptos, e até mesmo com uma boa média, se considerarmos as notas obtidas em cada uma delas.

Já na aptidão aeróbia, o mesmo não acontece, a maioria dos alunos está Não Apto, à exceção de três alunos.

Nesta análise importa mencionar que a motivação e empenho dos alunos, foram visivelmente maiores nos testes de aptidão muscular, e tiveram uma acentuada descida no teste de aptidão aeróbia, sendo esta a principal razão para valores abaixo dos mínimos apresentados.

**Fase de Decisão**

**Módulo IV - Extensão e Sequência da Matéria**

**Unidade didática de Atletismo**

Duração		90	90	90	90	90	90	90	90	90	
Aulas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Conteúdos											
Habilidades Motoras	Corridas	AD	E		A	A		A	A	R	Av. Sumativa
	Saltos			E		A	A	A	A	R	
	Lançamentos		E	A	A		A			R	
Fisiologia do Treino e Condição Física	Ativação Geral		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Condição Física	Capacidades Condicionais	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		Capacidades Coordenativas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Retorno à calma		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Conceitos Psicossociais	Psicológicos		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Sócio-Afetivos		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Cultura Desportiva	História		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Regras e Segurança		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Equipamento		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

Tabela 6 - Extensão dos Conteúdos

### Justificação da Unidade Didática

A unidade didática do Atletismo foi planeada no seguimento do programa de Educação Física para o Ensino Secundário apresentado pelo Ministério de Educação, considerando os objetivos do grupo disciplinar de educação física para esta modalidade, e tendo em conta o nível em que se encontra a Turma do 12º AVIS.

Como objetivos gerais para esta Unidade Didática, o programa refere que o aluno deve realizar e analisar provas combinadas do Atletismo (saltos, lançamentos, corridas e marcha) em equipa, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz.

Metodologicamente, o grupo disciplinar optou por seguir criteriosamente o programa apresentado pelo ministério, no que respeita à organização dos horários, onde verificamos um interesse em colocar as turmas do mesmo ano de escolaridade a ter aulas ao mesmo tempo, para que seja possível oferecer um possível aprofundamento das matérias que os alunos mais gostam por opção própria.

Para isso, o programa admite que professores com aulas simultâneas apliquem estratégias que envolvam o conjunto das turmas, e foi precisamente essa a opção do grupo disciplinar, criando um sistema de rotação de várias turmas, em que as mesmas passariam por várias estações de aprendizagem, com as diferentes habilidades motoras apresentadas. Sendo assim, cada professor estaria responsável pelo ensino de uma habilidade motora, procurando que o mesmo se enquadrasse na atividade em que mais se especializa.

Deste modo, é possível que a turma do 12º AVIS faça uma rotação por aula, permitindo uma abordagem a duas habilidades motoras diferentes, sem que se perda tempo de montagem ou deslocamentos de materiais.

A primeira aula é direcionada para a Avaliação Diagnóstica, devidamente justificada pelo programa do ministério de educação, quando no diz que a avaliação inicial é um processo decisivo, pois pode aferir decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares, adequando o nível de objetivos ou procedendo a correções ou alterações na composição curricular, caso seja considerado necessário.

A segunda aula de cada Habilidade Motora, é de nível Elementar, com o objetivo dos alunos recordarem o conhecimento adquirido nos anos anteriores, e pode servir como uma continuação da Avaliação Diagnóstica, desta vez direcionada para atividade específica.

Por decisão do grupo disciplinar, na penúltima aula, pretende-se fazer uma revisão da aprendizagem das aulas anteriores.

A última aula é deixada para a avaliação sumativa, onde também se pretende que seja feita uma auto e heteroavaliação.

As restantes categorias transdisciplinares, cultura desportiva, condição física e conceitos psicossociais, estão presentes em quase todas as aulas da unidade didática, estando a sua abordagem dependente da sua maior ou menor justificação.

Relativamente à Fisiologia do Treino, pelo facto do exercício físico gerar adaptações no organismo, é necessário que em todas as aulas se promova o desenvolvimento das capacidades coordenativas e condicionais, nomeadamente a força, a velocidade, a resistência aeróbia e a flexibilidade, assim como a orientação espacial, a diferenciação cinestésica, a coordenação e o ritmo, estas capacidades são automaticamente trabalhadas durante a aula, nas diferentes situações de aprendizagem propostas.

### Módulo V - Definição dos objectivos

Os objetivos para a Unidade Didática de Atletismo foram definidos de acordo com os alunos e o seu nível inicial, e as aprendizagens a realizar estabelecidas pelo grupo disciplinar, procurando assim realizar uma correta articulação entre as capacidades dos alunos e o que estes serão capazes de realizar no final da UD, tendo sempre em atenção metas exequíveis.

Seguidamente serão definidos os objetivos por categoria transdisciplinar.

Habilidades Motoras	
Objetivos Gerais:	Objetivos Específicos:
<ul style="list-style-type: none"><li>Realizar com correção e oportunidade, em exercícios propostos, as diferentes habilidades inerentes à modalidade.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Efetuar corridas de velocidade, <i>em competição</i>, partindo agachado em blocos.</li><li>Efetuar uma corrida de barreiras (50 m a 100 m), <i>em competição</i>, com partida de blocos.</li><li>Saltar em comprimento, <i>em competição</i>, com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço ajustada.</li><li>Saltar em triplo salto, com corrida de balanço ajustada e impulsão enérgica na tábua de chamada.</li><li>Saltar em altura, <i>em competição</i>, com a técnica de <i>Fosbury Flop</i>, aumentando a velocidade da corrida na entrada da curva e inclinando o corpo para o interior desta.</li><li>Lançar o peso de 3/4 kg de um círculo de lançamentos, <i>em competição</i>, com a pega correta, encadeando o deslizamento com o lançamento.</li></ul>

Fisiologia do Treino e Condição Física	
Objetivos Gerais:	Objetivos Específicos:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o desenvolvimento fisiológico harmonioso dos alunos;</li> <li>• Incrementar os níveis de aptidão e condição física dos alunos.</li> <li>• Através da ativação geral predispor os alunos para as atividades a serem realizadas no decorrer da aula;</li> <li>• Desenvolver e melhorar as capacidades condicionais (resistência; velocidade; força; flexibilidade) e coordenativas (diferenciação cinestésica; orientação espacial; ritmo; coordenação) através dos exercícios propostos nas aulas;</li> <li>• Através do retorno à calma melhorar a resistência muscular dos alunos.</li> </ul>	<p><u>Capacidades coordenativas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a orientação espacial, importante na percepção espacial do espaço envolvente;</li> <li>• Desenvolver a diferenciação cinestésica, adquirindo sensibilidade no contacto dos apoios no solo, e na correta execução dos gestos técnicos, que conferem um cunho específico às ações motoras;</li> <li>• Desenvolver o ritmo, importante para manter uma corrida, sem evidenciar desgaste;</li> <li>• Desenvolver a coordenação, para executar as diferentes ações motoras.</li> </ul> <p><u>Capacidades Condicionais:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a velocidade de reação, deslocamento e execução, para conseguir realizar os vários exercícios propostos;</li> <li>• Desenvolver a força superior, média e inferior, cumprindo na integra os exercícios propostos.</li> </ul>

Conceitos Psicossociais	
Objetivos Gerais:	Objetivos Específicos:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver positiva e plenamente os alunos, através do Desporto;</li> <li>• Utilizar o Desporto como veículo para desenvolver os conceitos psicossociais inerentes aos indivíduos.</li> </ul>	<p><u>Conceitos Psicológicos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentrar-se em todas as tarefas que tiver de executar (concentração);</li> <li>• Interessar-se por esta modalidade, colocando todo o seu esforço e determinação nas tarefas a realizar (interesse e determinação);</li> <li>• Nunca desistir, ser empenhado e explorar a força e a coragem para combater a insegurança (empenho);</li> <li>• Ser capaz de organizar o seu próprio estudo relativamente à modalidade, assim como, ser independente na realização das tarefas (autonomia);</li> <li>• Ser conhecedor da modalidade e ter um espírito curioso em relação a esta (interesse).</li> </ul> <p><u>Conceitos Sócio afetivos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalhar em equipa para alcançar um mesmo objetivo (espírito de equipa);</li> <li>• Ser respeitador das regras, ter uma boa atitude face às adversidades, e ter sempre presente a amizade e solidariedade pelo outro (Fair-play);</li> <li>• Desenvolver o sentido de entreaajuda (cooperação);</li> <li>• Respeitar os colegas e o professor (respeito);</li> <li>• Ser responsável em relação a tudo o que o envolve, manuseamento do material, pela sua aprendizagem, pelas atitudes/decisões que toma (responsabilidade).</li> </ul>

### Módulo VI - Configuração da avaliação

Cultura Desportiva	
Objetivos Gerais:	Objetivos Específicos:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Formar jovens desportivamente cultos;</li><li>• Familiarizar os alunos com a modalidade.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conhecer a história, evolução da modalidade e as figuras mais marcantes;</li><li>• Conhecer e identificar o regulamento da modalidade;</li><li>• Conhecer as disciplinas da modalidade;</li><li>• Conhecer as regras de condutas do pavilhão;</li><li>• Conhecer o equipamento mais adequado a utilizar nas aulas.</li></ul>

### Módulo VI - Configuração da avaliação

#### 6.1 - Avaliação Diagnóstica

No início do ano letivo e sempre que se revelar necessário testar pré-requisitos para a consecução dos objetivos e conteúdos programáticos. Esta modalidade de avaliação expressa-se de modo qualitativo e descritivo, ou quantitativo, relativamente ao grau de consecução dos objetivos/pré-requisitos;

#### 6.2 - Avaliação Formativa

A realizar ao longo de todo o processo de ensino-aprendizagem. Esta modalidade de avaliação, com carácter formal ou informal, expressa-se de modo qualitativo e descritivo, e/ou quantitativo, relativamente ao grau de consecução dos objetivos programáticos.

Contudo, devido ao reduzido número de aulas será realizada uma avaliação formativa informal. Esta avaliação será efetuada ao longo de todas as aulas, através de observação, não contemplando nenhuma tabela de classificação. Contudo, sempre que necessário poderão ser efetuados alguns registos acerca do domínio motor e do domínio psicossocial. Apenas a assiduidade/pontualidade será sujeita a registo em todas as aulas.

### 6.3 - Avaliação Sumativa

Decorre dos momentos de avaliação contínua e sistemática, no âmbito da avaliação formativa, que se traduz no final de cada período em termos sumativos e/ou contempla a realização de momentos específicos de avaliação assumindo um caráter quantitativo, expressando-se numa escala de 1 a 5 no Ensino Básico e de 1 a 20 no Ensino Secundário.

### 6.4 - Auto e heteroavaliação

Utilizada ao longo do processo de ensino-aprendizagem e traduzida em termos quantitativos no final de cada período letivo.

Tabela 7 - Tabela de critérios de avaliação nos diferentes domínios

Dimensões	Competências específicas	Conhecimento	10 %
		Atividades físicas e desportivas	65%
		Aptidão física (fitnessgram)	15%
	Competências transversais	- Metodologia de trabalho; - Participação; - Valores / atitudes.	10%

Tabela 8 - Cálculo da nota final para alunos aptos para a prática

<b>FÓRMULA DE CÁLCULO DA NOTA FINAL - EDUCAÇÃO FÍSICA - SECUNDÁRIO</b>	
COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS = (84,62% X Média das Práticas) + (15,38% X Regras/Leis de jogo)
	CONHECIMENTO = Nota dos Testes / Trabalhos / Relatórios / Questionários, etc. sobre matéria teórica definida
	APTIDÃO FÍSICA (Fitnessgram) = Aptidão Aeróbia x 50% + (Braços + Abdominais + Flexibilidade) x 50%
COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS - METODOLOGIA DE TRABALHO, PARTICIPAÇÃO, ATITUDES / VALORES	
<b>NOTA FINAL = (AT. FÍSICAS DE SP. X 65%) + (CONHECIMENTO X 10%) + (APTIDÃO FÍSICA X 15%) + (METODOLOGIA DE TRABALHO, PARTICIPAÇÃO, VALORES / ATITUDES X 10%)</b>	
Importante: Nota Final 2º Período = (nota 1º período + nota 2º período) : 2 Nota Final 3º Período = (nota 1º período + nota 2º período + nota 3º período) : 3	

Tabela 9 - Tabela de fórmula de cálculo da nota final para os alunos com atestados Médicos

<b>FÓRMULA DE CÁLCULO DA NOTA FINAL - EDUCAÇÃO FÍSICA - SECUNDÁRIO - <u>Atestados Médicos</u></b>
<p style="text-align: center;"><b>COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS COGNITIVAS</b></p> <p><b>CONHECIMENTO = (Nota dos Testes e/ou Trabalho x 80%) + (Arbitragem e/ou Relatórios e/ou outros x 20%)</b></p>
<b>NOTA FINAL = (CONHECIMENTO X 90%) + (METODOLOGIA DE TRABALHO, PARTICIPAÇÃO, VALORES / ATITUDES X 10%)</b>
<p><b>Importante: Nota Final 2º Período = (nota 1º período + nota 2º período) : 2</b></p> <p><b>Nota Final 3º Período = (nota 1º período + nota 2º período + nota 3º período) : 3</b></p>

Relatório de Estágio Pedagógico

**AVALIAÇÃO ATLETISMO - Técnica do Lançamento do Peso - 12º AVIS**

	TRIPLO SALTO		SALTO EM COMPRIMEN		SALTO EM ALTURA		LANÇAMENTO DOPESO		Valores	CORRIDA DE BARREIRAS		VELOCIDADE		PROVA DE RESISTÊNCIA	
	MASC.	FEMIN.	MASC.	FEMIN.	MASC.	FEMIN.	MASC.	FEMIN.		MASC.	FEMIN.	MASC.	FEMIN.	MASC.	FEMIN.
5	7,00	5,50	3,00	2,00	1,00	0,80	6,70	4,20	5	14,0	15,5	11,3	13,8	7+90(1700m)	5+150(1300)
6	7,30	5,70	3,20	2,20	1,04	0,84	7,10	4,50	6	13,5	15,0	11,0	13,4	7+190(1800)	6+20(1400m)
7	7,60	5,90	3,40	2,40	1,08	0,88	7,50	4,80	7	13,0	14,7	10,7	13,0	8+60(1900m)	6+120(1500)
8	7,90	6,10	3,60	2,60	1,12	0,92	7,90	5,10	8	12,5	14,4	10,4	12,6	8+160(2000)	6+220(1600)
9	8,20	6,30	3,70	2,70	1,16	0,96	8,20	5,30	9	12,2	14,2	10,2	12,3	9+30(2100m)	7+40(1650m)
10	8,50	6,50	3,80	2,80	1,20	1,00	8,50	5,50	10	12,0	14,0	10,0	12,0	9+130(2200)	7+90(1700m)
11	8,70	6,70	3,90	2,90	1,23	1,02	8,80	5,70	11	11,8	13,8	9,8	11,7	9+180(2250)	7+140(1750)
12	8,90	6,90	4,00	3,00	1,26	1,04	9,10	5,90	12	11,6	13,6	9,6	11,4	10volt(2300)	7+190(1800)
13	9,10	7,10	4,10	3,10	1,29	1,06	9,40	6,10	13	11,4	13,4	9,4	11,1	10+50(2350)	8+10(1850m)
14	9,30	7,30	4,20	3,20	1,32	1,08	9,70	6,30	14	11,2	13,2	9,2	10,8	10v+100mt	8+60(1900m)
15	9,50	7,50	4,30	3,30	1,35	1,10	10,00	6,50	15	11,0	13,0	9,0	10,5	10v+200mt	8+110(1950)
16	9,80	7,70	4,50	3,50	1,40	1,14	10,40	6,80	16	10,7	12,7	8,8	10,2	11+70(2600)	8+160(2000)
17	10,10	7,90	4,70	3,70	1,45	1,18	10,80	7,10	17	10,4	12,4	8,6	9,9	11v+170mt	9+30(2100m)
18	10,40	8,10	4,90	3,90	1,50	1,22	11,20	7,40	18	10,1	12,1	8,4	9,6	12+40(2800)	9+130(2200)
19	10,70	8,30	5,10	4,10	1,55	1,26	11,60	7,70	19	9,8	11,8	8,2	9,3	12v+140mt	10volt(2300)
20	11,00	8,50	5,30	4,30	1,60	1,30	12,00	8,00	20	9,5	11,5	8,0	9,0	13+10(3000)	10v+100mt
	<b>Condições de realização</b>		<b>Condições de</b>		<b>Condições de</b>		<b>Condições de</b>			<b>Condições de realização</b>		<b>Condições de realização</b>		<b>Condições de</b>	
	É medido a partir do local onde o aluno realiza a chamada (coloca o pé de chamada) e não da tábua de chamada		É medido a partir do local onde o aluno realiza a chamada (coloca o pé de chamada) e não da tábua de chamada		Estilo Fosbury-Flop		Lançamento realizado com o engenho de 3Kg.			60 metros c/6 barreiras; partida de pé ou de blocos		Partida de pé ou de blocos; 60 metros		Cada volta tem a distância de 230m; Dentro dos parêntices vem representada a distância correspondente ao nº de voltas dadas mais os "x" metros aí referidos	

Avaliação Técnica - 50%

Avaliação Performance - 50%

Relatório de Estágio Pedagógico

Tabela 10 - Tabela de pontuação para avaliação de Performance

T	Nº	NOME	Lançamentos															NOTA FINAL (melhor Lançamento)
			1º					2º					3º					
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
12º AVIS	1	Ana Rosa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5 M. Bom
	2	Ana Diogo	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	5
	3	Catarina Mendes	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	3
	4	Catarina Barata	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	4
	5	Catarina Lourenço	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	3
	6	Erica Valente	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	2
	7	Jéssica Marques	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5
	9	Maria Prata	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	4
	10	Maria Gabriela	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	4
	13	Núria Mateus	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	4
	14	Patrícia Peres	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	4
	15	Raquel Ramos	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	3
	16	Rita Galvão	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	5
	17	Sandra Justo	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	3
	18	Sara Nascimento	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	3 Suficiente
	19	Soraia Fonseca	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	4
21	Vasco Veríssimo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	

Tabela 11 - Avaliação das Componentes críticas do Lançamento do Peso

Em cada lançamento são avaliadas 5 Componentes Críticas (CC)

1	Pega Correta
2	Encadeia o deslizamento com o lançamento.
3	Desliza (de costas) com o ritmo de apoios curto e longo rasante ao solo
4	Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão de perna, empurrando o engenho com extensão total dos segmentos
5	Troca de pés, após a saída do peso, em equilíbrio.

## Relatório de Estágio Pedagógico

No sistema de rotação proposto pelo grupo disciplinar, a Habilidade Motora abordada na estação de aprendizagem a mim destinada foi o Lançamento do peso. Tal como nas restantes Habilidades Motoras foi decidido que a avaliação das componentes específicas (atletismo), depende dos resultados obtidos (50%) e da técnica de execução (50%).

Deste modo, seguindo a tabela 10, foi obtida a nota relativa aos resultados obtidos, e seguindo a tabela 11, a nota dos resultados técnicos.

Considerando as percentagens anunciadas anteriormente, o conjunto das duas notas, fazem uma terça parte da nota final do atletismo, onde se juntam as notas das outras duas Habilidades Motoras opcionais, lecionadas pelos outros professores.

T	Nº	N O M E	PESO	SALTOS	CORRIDAS	NOTA FINAL
12º AVIS	1	Ana Rosa	17	10	11	<b>M. Bom</b>
	2	Ana Diogo	20	9	18	<b>16</b>
	3	Catarina Mendes	11	16	14	<b>14</b>
	4	Catarina Barata	13	11	15	<b>13</b>
	5	Catarina Lourenço	11	12	16	<b>13</b>
	6	Erica Valente	6	0	7	<b>4</b>
	7	Jéssica Marques	17	10	15	<b>14</b>
	9	Maria Prata	13	13	15	<b>14</b>
	10	Maria Gabriela	13	15	15	<b>15</b>
	13	Núria Mateus	12	13	16	<b>14</b>
	14	Patrícia Peres	14	14	13	<b>14</b>
	15	Raquel Ramos	12	9	11	<b>11</b>
	16	Rita Galvão	18	20	19	<b>19</b>
	17	Sandra Justo	10	10	14	<b>11</b>
	18	Sara Nascimento	10	9	9	<b>Suficiente</b>
	19	Soraia Fonseca	18	14	16	<b>16</b>
	21	Vasco Veríssimo	20	20	20	<b>20</b>

*Tabela 12 - AVALIAÇÃO FINAL ATLETISMO 12º AVIS*

Considerando a tabela 7, onde estão apresentados os Critérios de Avaliação, a nota final do 1º Período, onde está enquadrada a Unidade Didática do Atletismo, depende de mais uma Unidade Didática (Voleibol), da média de valores obtida na aplicação da bateria de testes Fitnessgram, e da nota obtida na prova de conhecimento das matérias teóricas.

## Relatório de Estágio Pedagógico

Nº	Nome	Atletismo	Voleibol	Média Pr.	Regras	AFD	Comp. Trans	CONHECIM.	Milha	Braços	Abdomin.	Flexibilid.	Aptidão Muscular	FITNESS	Nota Período (1º/2º/3º)	Nota 1ºp
1	Ana Rosa	11,0	14,0	12,5	12,5	12,5	20,0	20,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	13,63	MB
2	Ana Diogo	16,0	17,2	16,6	16,6	16,6	20,0	15,0	10,0	20,0	20,0	16,0	18,7	14,3	16,44	16,00
3	Catarina Mendes	14,0	13,6	13,8	13,8	13,8	15,0	15,0	15,0	20,0	20,0	5,0	15,0	15,0	14,22	14,00
4	Catarina Barata	13,0	14,4	13,7	13,7	13,7	16,0	18,0	5,0	11,0	12,0	11,0	11,3	8,2	13,53	14,00
5	Catarina Lourenço	13,0	15,4	14,2	14,2	14,2	20,0	15,0	6,0	18,0	20,0	5,0	14,3	10,2	14,26	14,00
6	Erica Valente	4,0	13,4	8,7	9,0	8,7	13,0	20,0	5,0	5,0	5,0	20,0	10,0	7,5	10,11	10,00
7	Jéssica Marques	14,0	17,2	15,6	15,6	15,6	20,0	20,0	13,0	20,0	20,0	5,0	15,0	14,0	16,24	16,00
9	Maria Prata	14,0	15,8	14,9	14,9	14,9	13,0	15,0	9,0	9,0	20,0	16,0	15,0	12,0	14,29	14,00
10	Maria Gabriela	15,0	17,4	16,2	16,2	16,2	13,0	17,0	5,0	20,0	20,0	20,0	20,0	12,5	15,41	15,00
13	Núria Mateus	14,0	16,8	15,4	15,4	15,4	20,0	20,0	13,0	20,0	20,0	20,0	20,0	16,5	16,49	16,00
14	Patrícia Peres	14,0	16,6	15,3	15,3	15,3	14,0	15,0	11,0	9,0	20,0	15,0	14,7	12,8	14,77	15,00
15	Raquel Ramos	11,0	13,4	12,2	12,2	12,2	20,0	20,0	6,0	12,0	11,0	11,0	11,0	8,5	13,21	13,00
16	Rita Galvão	19,0	16,8	17,9	17,9	17,9	16,0	15,0	11,0	20,0	20,0	20,0	20,0	15,5	17,06	17,00
17	Sandra Justo	11,0	16,0	13,5	13,5	13,5	18,0	18,0	13,0	20,0	14,0	20,0	18,0	15,5	14,70	15,00
18	Sara Nascimento	10,0	8,0	9,0	9,0	9,0	9,0	5,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	8,90	INS
19	Soraia Fonseca	16,0	17,2	16,6	16,6	16,6	12,0	15,0	5,0	20,0	20,0	20,0	20,0	12,5	15,37	15,00
21	Vasco Veríssimo	20,0	18,0	19,0	19,0	19,0	17,0	15,0	17,0	20,0	20,0	17,0	19,0	18,0	18,25	18,00

*Tabela 13 - Notas finais do 1º Período*

### Módulo VII - Progressões de Ensino

O módulo 7 é caracterizado pelas situações de aprendizagem relativas aos conteúdos a serem lecionados, neste caso específico o Lançamento do Peso.

Relativamente às aulas, irá tentar-se elaborar uma metodologia que promova uma elevada densidade motora, proporcionando a todos os alunos a passagem pelas mais variadas e construtivas situações de aprendizagem, incentivando-os e motivando-os para a modalidade.

Ensinar a pega do engenho e as regras de segurança

O engenho é um elemento novo para o aluno e numa primeira fase de ensino ele tem de conhecer as suas características, a forma de pegar no engenho (pega) e principalmente tem de ser alertado para o perigo que pode decorrer de lançamentos e quais são as regras de segurança para evitar situações de risco.

Ensinar a técnica de lançamento a partir da posição de força

Logo após a aprendizagem da pega, deve seguir-se a aprendizagem da posição de força e da movimentação que se deve realizar a partir dessa mesma posição. Esta aprendizagem deve ser feita

inicialmente sem engenho (conhecer os posicionamentos) e numa fase seguinte com engenhos leves ou standard, ligando assim as posições anteriormente apreendidas.

#### Ensinar o deslizamento

O Aluno deve aprender a fazer o deslizamento, que constitui um elemento técnico muito importante para uma aprendizagem correta do lançamento. Durante o ensino do deslizamento podem fazer-se exercícios para conhecer as posições e o respetivo movimento (sobretudo sem engenho) e realizar exercícios fazendo uma paragem na posição de força (lançamentos interrompidos).

#### Realizar lançamentos completos

É um dos grandes objetivos da aprendizagem do lançamento do peso. Exige uma boa coordenação, alicerçada numa boa condição física, para que seja executada. Um erro a evitar nesta fase é a utilização de engenhos demasiados pesados para as capacidades físicas dos alunos, devendo o professor ter esse aspeto em atenção, pois os engenhos mais leves permitem uma aprendizagem da técnica mais facilitada.

#### Aperfeiçoar o ritmo do Lançamento

As questões rítmicas são fundamentais no ensino de todos os lançamentos. Os alunos têm uma natural tendência para iniciar o movimento demasiado rápido, que deve ser contrariada pelo professor, procurando inculcar uma noção rítmica em que a parte inicial é claramente mais lenta que a fase final. A velocidade deve surgir na fase do “arremesso”, dependendo sobretudo da forma como se fizer a ligação entre o trabalho das pernas e do tronco, que tem uma ação decisiva sobre o braço do lançador.

#### Desenvolver a força explosiva

A força explosiva é a capacidade física mais importante para um lançador, pelo que a sua aprendizagem deve privilegiar o desenvolvimento desta capacidade, com a introdução de muitos exercícios específicos. Os meios de que dispomos para desenvolver a força explosiva são os muitos lançamentos e o trabalho de saltos (horizontais e verticais). O desenvolvimento da força explosiva deve ir acontecendo ao longo do processo de ensino-aprendizagem, sendo que por vezes, níveis de força baixos impedem os alunos de conseguirem fazer as aquisições técnicas, sendo que nestes casos o professor deve tomar maior atenção a esta componente da aprendizagem.

**Fase de Aplicação****Módulo VIII - Aplicação Real**

Este módulo reflete, na prática, tudo o que foi reunido nos módulos anteriores, dele fazem parte as planificações, avaliações, reflexões.

É a fase que se traduz nos planos de aula, no plano da unidade didática e no plano anual da disciplina, e do curso.

Tabela 14 - Plano curricular do curso científico-Humanístico de Artes Visuais

Ensino Secundário Cursos   Científico-Humanísticos   ARTES VISUAIS						
Disciplinas		Blocos				
		10º Ano	11º Ano	12º Ano		
<b>Formação Geral:</b>						
Português		2	2	2,5		
Língua Estrangeira I ou II		2	2	-		
Filosofia		2	2	-		
Educação Física		2	2	2		
<b>Formação Específica:</b>						
Desenho A		3	3	3		
Escolher	2	Geometria Descritiva A	3	3	-	
		Matemática B	3	3	-	
		História da Cultura e das Artes	3	3	-	
	Opção 1	1 ou 2	Oficina de Artes			2
			Oficina Multimédia B			
	Opção 2	1 ou 0 se escolheu 2 na opção 1	Ciência Política			
Inglês (Cont. 10º/11º)					3	
Psicologia B						
Educação Moral e Religiosa		1	1	1		

## Relatório de Estágio Pedagógico

### Plano de Aula


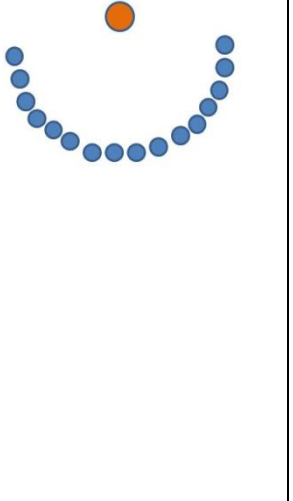

Agrupamento de Escolas Amato Lusitano

<b>Ano:</b> 12º <b>Turmas:</b> AVIS/CT2 e CT1	<b>Data:</b> 15/10/15  <b>Hora:</b> 10.25 <b>Duração:</b> 90 '	<b>Prof. Orientador:</b> Prof. António Martins	<b>Sumário:</b> Lançamento do Peso: Círculo de lançamentos, pega correta e componentes do lançamento.	<b>Nº Alunos:</b> AVIS- 17 CT2 - 15 CT1 - 20
<b>Unidade Didática:</b> Atletismo Lançamento do Peso	<b>Local:</b> Espaço Exterior da Escola Amato Lusitano	<b>Prof. Estagiário:</b> Ricardo Martins		<b>Material:</b> 3 Pesos de 3kg

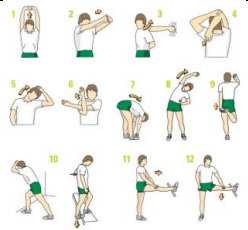
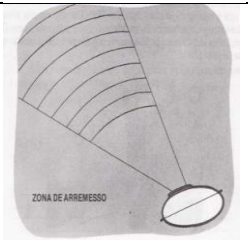
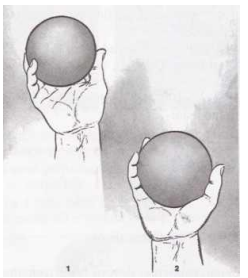
#### Objetivos Gerais:

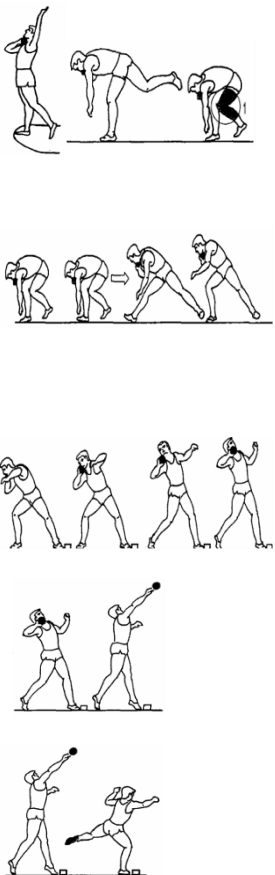
- 1- Domínio Cognitivo: Aplicar criteriosamente o regulamento específico dos lançamentos, quer como praticante quer como juiz, e em todas as situações que o exijam.
- 2- Domínio Motor: Lançar o peso de 3/4 kg de um círculo de lançamentos, em competição, com a pega correta, encadeando o deslizamento com o lançamento. Deslizar (de costas) com o ritmo de apoios curto e longo rasante ao solo. Rodar e avançar a bacia do lado do peso com extensão de perna, empurrando o engenho com extensão total dos segmentos e flexão da mão, trocando de pés, após a saída do peso, em equilíbrio.
- 3- Domínio Sócio-afetivo: - Cooperar com os companheiros, aceitar e dar sugestões, de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como de preparação, arrumação e preservação do material.

Relatório de Estágio Pedagógico

	Objetivos	Esquema	Descrição/Organização do Exercício	Intervenção do docente	Componentes Críticas do Movimento	Material	Tempo
	Equipar		Os alunos equipam-se no balneário e apresentam-se no local onde se vai realizar a aula	_____	_____	_____	5'
p a r t e  I n i c i a l	Entrar no espaço onde irá decorrer a aula Realizar o controlo de assiduidade e pontualidade Enquadrar os alunos na atividade Transmitir os objetivos específicos e os conteúdos a abordar na aula.		<b>Descrição:</b> O professor faz a chamada e explica o que irá acontecer de seguida na aula, bem como os objetivos da mesma.  <b>Organização:</b> Os alunos devem estar virados de frente para o professor (disposição em forma de meia lua), para que este os consiga ver a todos.	Método Interrogatório e instrução verbal	Atenção dos alunos	_____	5'
	Ativação e aquecimento geral: elevar a temperatura corporal, aumentar o fluxo sanguíneo, alongamento e encurtamento dos músculos, mobilizar as articulações do corpo de forma a maximizar o desempenho motor.		Os alunos efetuam uma corrida leve/moderada, com todos os alunos no mesmo sentido. Os alunos efetuam movimentos articulares durante a corrida. Os alunos efetuam exercícios de flexibilidade, solicitando principalmente grupos	Instrução Direta Demonstração	Coordenação entre os alunos pelo espaço disponível Intensidade dos exercícios Proximidade ao limite de amplitude articular	_____	10'

Relatório de Estágio Pedagógico

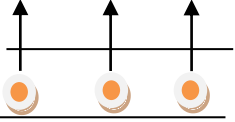
			<p>musculares que vão estar em ação durante a aula.</p>				
<p><b>P</b> <b>a</b> <b>r</b> <b>t</b> <b>e</b>  <b>P</b> <b>r</b> <b>i</b> <b>n</b> <b>c</b> <b>i</b> <b>p</b> <b>al</b></p>	<p>Conhecer a zona de lançamento (tamanho, limites, entrada, saída) Perceber as regras do lançamento (regulamento) Conhecer o peso que vão usar no lançamento (3kg) Saber qual a pega correta Perceber as regras de segurança para a prática desta modalidade.</p>	 	<p><b>Descrição:</b> Junto à zona de lançamento, os alunos observam as marcações que limitam o círculo e a zona de arremesso. O professor enuncia as regras do lançamento, peso do engenho e os limites a considerar, na entrada e saída do círculo de lançamento. O professor faz uma demonstração da pega correta do engenho, e faz passar 3 pesos pelos alunos para que tentem fazer a pega correta. <b>Organização:</b> os alunos posicionam-se em forma de U atrás do círculo de lançamento, e vão passando um a um, pelo círculo de lançamento.</p>	<p>Instrução verbal e demonstração</p>	<p>Limites da zona de lançamento Tamanho do círculo Direção do lançamento Local de entrada e saída do círculo Peso do engenho Pega do engenho Regras de segurança</p>	<p>Espaço Físico do lançamento do Peso 3 pesos de 3kg</p>	<p>5'</p>

<p>Compreender e interiorizar as diferentes fases do lançamento do peso:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Preparação</li> <li>- Deslizamento</li> <li>- Arremesso</li> <li>- Recuperação</li> </ul>	 <p>Um conjunto de sete ilustrações em linha que mostram as etapas do lançamento do peso. A primeira mostra o atleta em posição de preparação com o braço direito levantado. As seguintes mostram o movimento de deslizamento para trás e para frente. A quinta e sexta mostram o arremesso, com o peso sendo lançado para cima e para frente. A sétima mostra o atleta em posição de recuperação após o lançamento.</p>	<p><b>Descrição:</b> O Professor aborda as diferentes fases do lançamento, referenciando as componentes críticas de cada uma das fases.</p> <p>São feitas demonstrações de cada uma das fases, sequencialmente, culminando no movimento completo.</p> <p><b>Organização:</b> Os alunos posicionam-se em forma de U, com o professor no meio, enquanto dá a instrução. A demonstração pode ser feita pelo professor ou por um aluno, no caso de existir alguém com experiência no lançamento do peso (atleta de competição), enquanto o professor realça as várias componentes.</p>	<p>Instrução verbal, demonstração</p>	<p><b>Fase de Preparação:</b>          Pega do engenho          Colocação dos apoios          Flexão dos membros inferiores          Tronco paralelo ao chão          Ângulo do braço do engenho (90°)</p> <p><b>Fase de Deslizamento:</b>          Colocação dos apoios          Velocidade do deslocamento          Direção do deslocamento          Posição dos ombros</p> <p><b>Arremesso:</b>          O peso do corpo deve estar sobre a perna direita e o joelho fletido.          O calcanhar do pé direito e o dedo grande do pé esquerdo devem estar em linha.          O tronco e os ombros estão em torção.          A cabeça e o braço esquerdo estão virados para trás.          O cotovelo direito faz um ângulo de 90° com o tronco.</p> <p>(2ª parte)          A perna direita fica em extensão completa após um movimento de rotação explosiva até à bacia estar virada na direção do lançamento.          A perna esquerda faz um movimento enérgico ficando quase em extensão,</p>	<p>5`</p>
---	--	--	---------------------------------------	--	-----------


Relatório de Estágio Pedagógico

					<p>levantando o corpo e influenciando o ângulo de saída.</p> <p>O movimento de rotação do tronco é bloqueado pelo braço esquerdo.</p> <p>O peso do corpo é transferido da perna direita para a esquerda.</p> <p>(3ª parte)</p> <p>O movimento de “chicote” do braço começa após a extensão completa dos MI e do tronco.</p> <p>O braço esquerdo deve estar dobrado e fixo junto do tronco.</p> <p>A aceleração é continuada pelo pulso que está em pré-extensão (polegar para baixo e dedos a apontar para fora após largar o peso).</p> <p>Os pés mantêm-se em contacto com o chão até final do lançamento.</p> <p><b>Fase de Recuperação:</b></p> <p>Fazer uma troca de pernas rápida logo após o lançamento.</p> <p>A perna direita deve ficar fletida. A parte superior do corpo deve baixar.</p> <p>A perna esquerda deve balançar para trás.</p> <p>O aluno deve olhar para o chão.</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

Relatório de Estágio Pedagógico

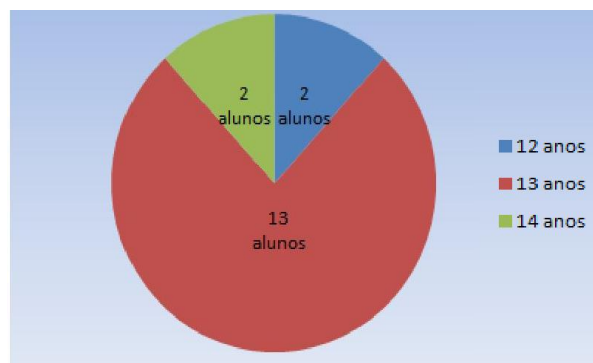
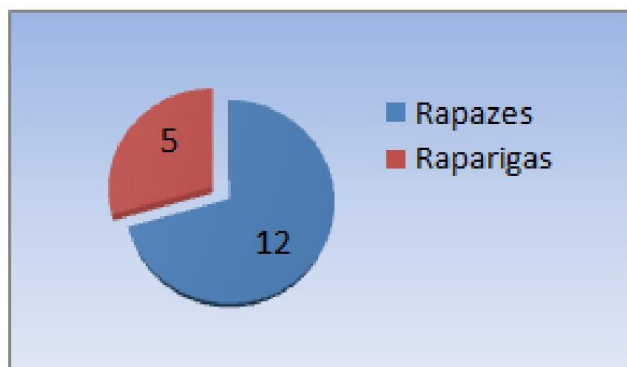
<p>Executar o arremesso</p>		<p><b>Descrição:</b> Os alunos executam o arremesso, preocupando-se apenas com a fase de arremesso, sem deslizamento.</p> <p><b>Organização:</b> Os alunos são divididos em 3 grupos, em cada grupo, todos os elementos fazem o lançamento, na sua vez. Os 3 grupos lançam no mesmo sentido, e só vão buscar o peso depois de lançarem os 3. Os lançamentos são feitos com o limite de espaço entre duas linhas, com a distância aproximada do diâmetro de um círculo de lançamento.</p>	<p>Feedback sobre os lançamentos efetuados.</p>	<p><b>Arremesso:</b> O peso do corpo deve estar sobre a perna direita e o joelho fletido. O calcanhar do pé direito e o dedo grande do pé esquerdo devem estar em linha. O tronco e os ombros estão em torção. A cabeça e o braço esquerdo estão virados para trás. O cotovelo direito faz um ângulo de 90° com o tronco. (2ª parte) A perna direita fica em extensão completa após um movimento de rotação explosiva até à bacia estar virada na direção do lançamento. A perna esquerda faz um movimento enérgico ficando quase em extensão, levantando o corpo e influenciando o ângulo de saída. O movimento de rotação do tronco é bloqueado pelo braço esquerdo. O peso do corpo é transferido da perna direita para a esquerda. (3ª parte) O movimento de “chicote” do braço começa após a extensão completa dos MI e do tronco.</p>	<p>3 Pesos de 3kg</p>	<p>10'</p>
-----------------------------	---	--	---	---	-----------------------	------------

Relatório de Estágio Pedagógico

					<p>O braço esquerdo deve estar dobrado e fixo junto do tronco.                  A aceleração é continuada pelo pulso que está em pré-extensão (polegar para baixo e dedos a apontar para fora após largar o peso).                  Os pés mantêm-se em contacto com o chão até final do lançamento.</p>		
<p>P a r t e  F i n a l</p>	<p>Alongar e flexibilidade                  Consolidar os conhecimentos adquiridos</p>		<p><b>Descrição:</b> Realização de alongamentos nos principais grupos musculares solicitados na aula.                   Perguntas aleatórias sobre o lançamento do peso</p> <p><b>Organização:</b> Alunos dispersos em frente ao professor.</p>	<p>Método interrogatório e demonstração</p> <p>Ouvir feedback dos alunos</p>	<p>Limites articulares</p> <p>Capacidade de perceber aquilo que foi feito na aula</p>		5´
	<p>Rodar os alunos pelas outras estações, e receber a turma seguinte</p>		<p>Descrição: após 45 minutos de aula, os alunos rodam para outra modalidade do atletismo, onde se encontram com outro professor</p>		Tempo de rotação		---

### 3.2.1.2. Caracterização da turma do 8º E

A turma é composta por dezassete alunos com idades compreendidas entre os 12 e os 14 anos.



Percurso escolar - n.º de Retenções									
Nº	Nome	Anos de repetência							
		2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º
3	Bruno Ambrósio						1		
8	Hugo Santos						1		

Percurso escolar (Ano 2014-15)				
Nº	Nome	PAP	Disciplinas com nível negativo no 3º	Apoios frequentados
1	António Magalhães			Português e Inglês
3	Bruno Ambrósio	x	História e Matemática	Português e Matemática
4	Daniela Silva	x	Matemática e C. Fís-Química	Português, Matemática e Inglês
6	Frederico Pereira	x		Português e Inglês
8	Hugo Santos	x	Matemática	Português e Matemática
11	João Máximo		História e Matemática	Matemática
12	João Afonso	x	História e Geografia	Português e Matemática
13	Manuel Mega	x		Português
15	Sofia Batista	x	Matemática e C. Fís-Química	Matemática e Inglês

Alunos com Problemas de Saúde			
Nº	Nome	Problemas/Doenças	Observações
1	António Magalhães	Asma	
2	Beatriz Silva	Alergia	
7	Guilherme Campos	Dermografismo	(ligeiro problema de
10	Joana Cotrim	Alergia (frutos secos)	Em caso de emergência existe um medicamento no PBX (injeção de adrenalina,
11	João Máximo	Alergia e Asma	

Relatório de Estágio Pedagógico

Alunos com apoios económicos (ASE)	
Alunos	
Escalão A	1 aluno (Sofia Batista)
Escalão B	3 alunos (Bruno Ambrósio, Daniela Silva e Sérgio Ferreira)

Alunos - Local de Residência	
Castelo Branco	16 alunos
Lardosa	1 aluno (n.º 11, João Máximo)

Tipo de Transporte utilizado habitualmente na deslocação para a Escola	
Carro	9 alunos
A pé	7 alunos
Bicicleta ou	1 aluno

Encarregados de Educação	
Mãe	Pai
14	3

Formação académica			
Licenciatura	Secundário	3º Ciclo	1º e 2º Ciclo
9	3	4	1

Situação no emprego		
Empregada	Aposentada	Desempregada
16	0	1

### 3.2.2. Planeamento

Analisando os programas de Educação Física do ensino básico e secundário, segundo as diretrizes fornecidas pelo Ministério da Educação, relativamente aos seus objetivos e conteúdos a abordar nas diferentes modalidades, o grupo de Educação Física tinha já elaborado o planeamento de todo o ano letivo. Este procurava assegurar que os todos os alunos pudessem praticar e conhecer todas as modalidades que fossem disponíveis ao longo dos anos. Tendo por vezes modalidades repetidas, para um aprofundamento de conhecimentos, ao favorecer, a continuidade e a sequencialidade das aprendizagens.

Segundo o programa de educação física do ensino secundário, pode adotar-se um regime de opção, para que cada aluno tenha possibilidade de se aperfeiçoar nas seguintes matérias: duas de jogos desportivos coletivos, uma de ginástica ou atletismo, dança e outras duas. Durante seis semanas o grupo de estágio teve oportunidade de passar pelas diferentes áreas do atletismo acompanhando o professor orientador.

O grupo de Educação Física também decidiu incorporar no planeamento anual, em todos os períodos letivos, o programa de Aptidão Física FITNESSGRAM, considerando os objetivos da aplicabilidade deste programa, onde os seus resultados são um parâmetro de avaliação dos alunos. O grupo de educação física considerou os seguintes testes: teste da milha - 1609 metros (resistência aeróbia), senta e alcança (flexibilidade), abdominais (força e resistência abdominal), extensões de braços (força e resistência da região superior do corpo).

Tendo em conta o calendário escolar e as respetivas interrupções letivas, foi construído pelo grupo disciplinar um modelo de organização curricular, contemplando as matérias do ensino secundário para o ano letivo, assim como a rotatividade dos espaços e a duração de cada matéria.

Educação Física de 11º e 12º anos, tal como apresentado na tabela 15:

#### 1º Período

Fitnessgram + Atletismo ou Ginástica - de 21 setembro a 30 outubro (30 dias úteis)

Desportos Coletivos 1 ou Desportos Coletivos 2 ou Opção 1 ( Badminton/Ténis) + Fitnessgram - de 02 novembro a 17 dezembro (33 dias úteis)

#### 2º Período

Desportos Coletivos 1 ou Desportos Coletivos 2 ou Opção 1 (Badminton ou Ténis) - de 04 janeiro a 19 fevereiro (32 dias úteis)

Dança (metade) e Orientação/Floorball (outra metade) + Fitnessgram - de 22 fev a 18 março (20 dias úteis)

#### 3º Período

Orientação/Floorball (metade) e Dança (outra metade) - de 04 abril a 15 abril (09 dias úteis)

Desportos Coletivos 1 ou Desportos Coletivos 2 ou Opção 1 (Badminton ou Ténis) + Avaliação Recuperação + Fitness - de 18 abril a 03 de junho (34 dias úteis)

3.2.2.1 Turma do 12º AVIS

No que diz respeito ao plano anual da turma 12º Ano AVIS, foi elaborado no seguimento do planeamento apresentado pelo grupo de educação física, sendo que nas áreas opcionais, os alunos escolheram a sua opção e dividiram-se pelas mesmas.

Tabela 15 - Planeamento anual da Turma 12º AVIS

Período	Modalidade	Espaço	Data
1º	Fitnessgram + Atletismo ou Ginástica	Atletismo - Espaço exterior Ginástica - Ginásio Pequeno	21 setembro a 30 outubro
	Voleibol + Fitnessgram	Pavilhão Municipal	02 novembro a 17 dezembro
2º	Badminton	Pavilhão Municipal	04 janeiro a 19 fevereiro
	Orientação ou Floorball + fitnessgram	Cidade de Castelo Branco	22 fevereiro a 18 março
3º	Basquetebol	Campos exteriores	04 abril a 6 de maio
	Dança + Fitnessgram	Ginásio Grande	9 de maio a 3 de junho

No início do 1º Período realizaram-se os testes do fitnessgram nas primeiras duas aulas com o objetivo de fazer uma avaliação diagnóstica à aptidão física dos alunos.

Posteriormente, na modalidade de atletismo, e seguindo as diretrizes do programa de educação física, as áreas abordadas foram a corrida de barreiras, velocidade, triplo salto, salto em comprimento, salto em altura, lançamento do peso e resistência aeróbia (12 minutos). A avaliação constava em 1 salto, 1 lançamento, 1 corrida e como opção a corrida de resistência aeróbia. A única possibilidade para que fosse possível tamanha organização foi, à semelhança dos anos anteriores da escola, fazer agrupamentos por opção, em que cada aluno rodava pelas diferentes modalidades à medida que realizava a sua avaliação na opção escolhida, depois disto os alunos regressaram às suas turmas iniciais com o respetivo professor. No 12º AVIS a modalidade que se seguiu foi o voleibol. Após as 4 semanas atribuídas a esta modalidade realizaram-se os testes do fitnessgram.

## Relatório de Estágio Pedagógico

Ao longo do 2º período foram lecionadas as modalidades de Badminton durante 6 semanas, Floorball e/ou Orientação durante 3 semanas. A última semana foi novamente reservada para os testes de aptidão física do fitnessgram.

Finalmente no 3º período a modalidade de basquetebol foi a lecionada ao longo das primeiras 4 semanas, seguindo-se a dança durante 3 semanas, e 1 semana de recuperação de avaliação. Durante estas aulas os alunos tiveram oportunidade de melhorar em duas modalidades / matérias dadas e ainda atletismo ou ginástica (consoante a escolha inicial). Os alunos realizaram pela última vez os testes do fitnessgram.

### 3.3 Recursos Humanos

No presente ano letivo, a ESAL contou com uma população escolar total de 1054 elementos, como se pode verificar:

*Tabela 16 - Distribuição da população escolar por categorias.*

<b>Categorias</b>	<b>Nº de Elementos</b>
Alunos	877
Docentes	134
Não docentes	42
Psicóloga	1

*Tabela 17 - Distribuição da população docente e não docente por categorias.*

<b>Categorias</b>		<b>Nº de Elementos</b>
Docentes	QND	113
	QZP	8
	Contratados	13
Não docentes	Assistentes técnicos	12
	Assistentes Operacionais	30

## Relatório de Estágio Pedagógico

Tabela 18 - Distribuição dos alunos da ESAL por ofertas formativas.

Ofertas formativas		Nº de Elementos
3º Ciclo	Ensino Regular	137
	Cursos de educação e formação	
Ensino Secundário	Cursos científico-humanísticos	740
	Cursos tecnológicos	
	Cursos profissionais	

Tabela 19 - Distribuição dos docentes do grupo de EF por categorias.

Categorias		Nº de Elementos
Docentes do grupo de Educação Física	QND	11
	Contratados	2
	Estagiários	2

Tabela 20 - Cargos de professores do Grupo de Educação Física

	Cargos
Docentes do grupo de Educação Física	Coordenador do Departamento de Expressões
	Coordenador de Grupo
	Orientador de Estágio
	Diretora de Instalações
	Coordenador do Curso Tecnológico de Desporto
	Coordenadora do Desporto Escolar

### 3.4. Recursos Materiais

A ESAL é composta por 4 blocos distintos, mas interligados: o bloco central com 4 pisos, o bloco dos ginásios e refeitório, o bloco das oficinas e o bloco do bar dos alunos e reprografia. O quadro 8 apresenta a distribuição dos espaços e serviços em cada bloco, por piso.

<b>Espaços interiores da ESAL</b>	
<b>Bloco Central</b>	<b>1º Piso</b> Salas de aula Laboratórios de física e química 1 Sala de informática Espaço 550 (Grupo de Informática)
	<b>2º Piso</b> Salas de aula Balneários Refeitório
	<b>3º Piso</b> Gabinete da Direção Serviços Administrativos, Serviço de Ação Educativa Armazém Sala de Professores Sala de apoio às atividades docentes Salas de aula normais 5 Salas de informática Gabinete de Educação Física Ginásios grande e pequeno
	<b>4º Piso</b> Salas de aula normais e específicas de Desenho Gabinete de Apoio ao Ensino Especial Gabinete de receção dos Pais e Encarregados de Educação Biblioteca Escolar
<b>Ginásios e Refeitório</b>	
<b>Oficinas</b>	Construção Civil
	Artes
	Mecânica

Eletricidade e eletrônica
<b>Bar dos alunos e Reprografia</b>

Relativamente à disciplina de educação física, a nossa escola possui espaços e materiais desportivos adequados. Atualmente, os alunos continuam a deslocar-se ao pavilhão municipal, para a realização de algumas das aulas de educação física. Posto isto, apresento no quadro 9 os espaços da ESAL disponíveis para a prática da disciplina de educação física.

<b>Espaços disponíveis para a prática da disciplina de Educação Física</b>
Campos de jogos
Ginásio grande
Ginásio pequeno
Pátios
Pavilhão municipal
Balneários (para professores e alunos)
Arrecadação
Gabinete de Educação Física

<b>Modalidades</b>	<b>Materiais</b>
<b>Desportos coletivos</b>	Bolas: Futebol Futsal Basquetebol Andebol Voleibol Corfebol Rugby Redes de voleibol Cestos de corfebol Cones Sinalizadores Arcos Coletes
<b>Ténis e Badminton</b>	Raquetas

## Relatório de Estágio Pedagógico

	Bolas Volantes Redes
<b>Atletismo</b>	Testemunhos Barreiras Dardos Pesos
<b>Ginástica</b>	Paralelas assimétricas e simétricas Praticáveis - ginástica de solo Colchões Barra fixa e barra olímpica Trampolim Reuther Plinto transversal e longitudinal

### 3.5. Direção de turma

A Direção de Turma que acompanhei foi precisamente a turma que me foi pré destinada para lecionar, isto porque o diretor de turma da mesma foi o Professor Orientador Cooperante António Martins, isso fez com que estivesse sempre por dentro de todos os assuntos, e ajudou no sentido da interiorização e compreensão de várias componentes de gestão de turma.

Particpei em todos os conselhos de turma realizados, inclusivo durante os momentos em que estive presente o representante dos encarregados de educação, que foi eleito na primeira reunião de Encarregados de Educação.

Os Encarregados de Educação da referida Turma mostraram-se ao longo do ano, pouco participativos, nas reuniões em que foram solicitados, o que fez com que as reuniões com estes efetuadas tivessem baixo nível de presenças. O mesmo deve-se ao fato da turma não mostrar problemas de disciplina, faltas ou mesmo de aproveitamento, visto ser uma turma com notas elevadas e dotada de um bom comportamento.

A título de exemplo e para melhor caracterização, apresento algumas considerações do relatório de direção de turma do 1º Período:

## Relatório de Estágio Pedagógico

DISCIPLINAS	CLASSIFICAÇÕES					Média	AULAS		FALTAS	
	1 - 7	8 - 9	10 - 13	14 - 17	18 - 20		P	D	D(a)	% /h
Português	--	--	7	6	2	14,27	62	61	19	
Educação Física	--	--	2	12	1	14,80	52	52	6	0,68
Desenho A	--	--	3	9	3	15,00	75	72	33	2,70
Oficina de Artes	--	--	--	15	--	16,40	0	49	10	1,20
Psicologia B	--	--	1	5	--	15,50	0	50	2	0,24
Inglês	--	--	--	2	4	17,83	50	46	7	0,90
Ciência Política	--	--	--	1	2	18,67	0	44	0	0,00
Total	0	0	13	50	12					
Porcentagem	0,00	0,00	17,33	66,67	16,00					

Figura 2- relatório do 1º período por disciplina

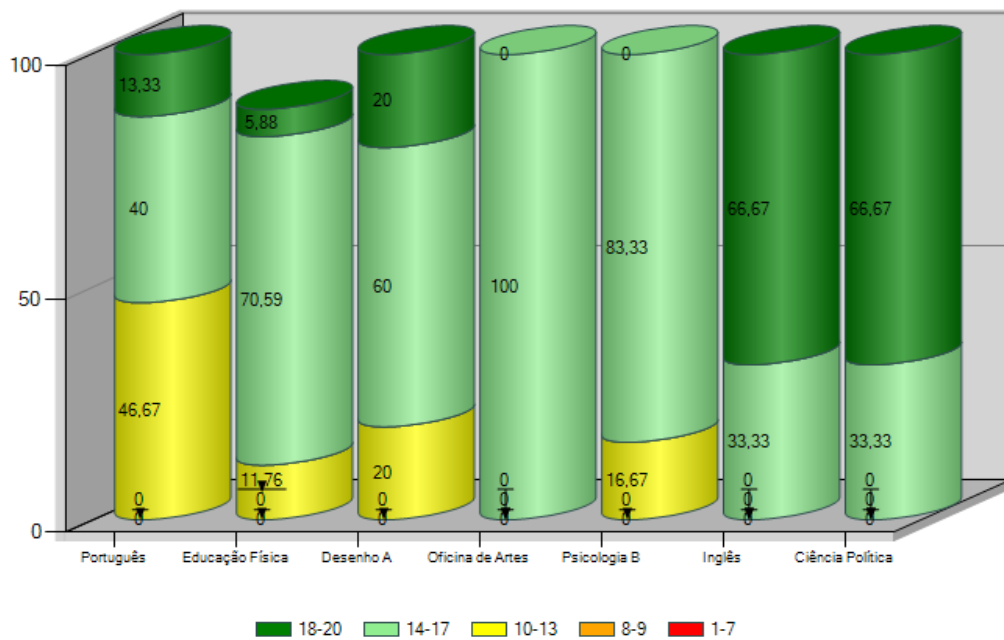


Figura 3 - Gráfico do relatório do 1º Período

### 3.6. Reflexão da lecionação

O Estágio Pedagógico é uma realidade educacional complexa e desafiadora para a atuação do estagiário em ensino de Educação Física, e trás com isso, uma variedade de sentimentos, tanto positivos como negativos para os futuros docentes (KRUG,N.,CONCEIÇÃO,V.,KRUG,R.,TELLES,C. 2015).

O momento inicial em que me apresentei à turma, com a presença do orientador cooperante, foi um momento marcante para a minha vida como profissional do ensino, foi o início do conjunto de experiencias que me fizeram crescer quanto professor e transmissor de conhecimento, motivação, e competências.

Este estágio foi a minha primeira experiencia de lecionação no ensino regular, algo que ansiava há muito tempo, e considero ter sido o ano letivo com maior absorção de conhecimentos, não só da componente letiva, mas também de toda a organização da comunidade escolar. A escola onde efetuei o estágio mostrou-me um universo de organização que superou de todo as minhas expectativas, sendo uma escola com elevado número de turmas e professores. As estratégias utilizadas nos mais diversos desafios mostraram-me caminhos possíveis perante aquilo que anteriormente parecia difícil.

Existiram três grandes pilares na minha integração nesta realidade, um foi o professor orientador cooperante António Martins, que desde início se disponibilizou e ajudou para que fosse mais fácil a minha incorporação. Outro foi a organização por parte do grupo disciplinar de Educação Física que me elucidou para todas as problemáticas existentes, e para as mesmas, eles já tinham um resposta programada, que me foi sendo fornecida à medida que avançavam as muitas reuniões a que tive direito. E por último, o Professor Doutor Júlio Martins, que atempadamente me preparou para o impacto do que seria a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos em situação real.

Um dos aspetos positivos que mais me marcou, foi sem dúvida a sensibilidade que adquiri para a importância de conhecer cada aluno, as implicações dos aspetos sócio afetivos com a turma, no processo ensino/aprendizagem, em que cedo percebi que a melhor forma de conquistar o empenho da turma seria conquistar a confiança, o respeito e a amizade de cada um deles. Com uma turma com 16 raparigas e 1 rapaz, com um hábito de prática desportiva quase nula, este fator revelou-se fulcral para o sucesso de todo o processo.

As diferentes Unidades Didáticas lecionadas, e os contextos em que se abordaram, contribuíram em muito para o enriquecimento da minha ação como futuro professor, no sentido da variabilidade a que fui sujeito, e também das adaptações que foram sendo necessárias para a sua lecionação, ao nível de materiais, instalações ou recursos humanos.

Para uma visão mais completa dos nossos erros e problemas no processo de ensino, a observação crítica das aulas lecionadas pelo nosso colega de estágio à sua turma foi fundamental. Tanto pelos momentos em que discutia construtivamente com o orientador cooperante, sobre os possíveis erros do colega, como também pela observação direta dos feedbacks dos alunos perante os diferentes tipos de intervenção pedagógica por parte do colega de estágio.

Considero que os objetivos por mim delineados foram alcançados e até superados, contemplando o tamanho da minha transformação como professor. Pelo feedback final do orientador cooperante, e também dos alunos da turma, posso também afirmar que os objetivos da escola e do grupo disciplinar foram também concretizados. Também os objetivos do programa para cada uma das Unidades Didáticas em causa foram conseguidos, apesar de pequenas adaptações necessárias para o sucesso do referido feito.

No final, sem noção do tempo passado, nem dos custos existentes, o estágio foi uma batalha ganha, principalmente porque olho agora à minha volta, e vejo o que cresceu o meu mundo profissional, as pessoas que conheci, os profissionais que agora fazem parte da minha vida profissional e que vão cá estar sempre que for preciso.

## .7. Atividades Não Letivas

### 3.7.1. Atividades do Grupo Disciplinar

A 12 de Dezembro de 2015 realizou-se o corta-mato escolar, com os objetivos de apurar atletas para a prova distrital do Desporto Escolar. Implementar tarefas de organização de eventos desportivos por parte dos alunos do Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva. Dinamizar as atividades físicas na escola. Promover o convívio entre professores e alunos. Sensibilizar a comunidade escolar para a prática desportiva. Aplicar processos de elevação e manutenção da condição física no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.

A 13 de Março de 2016 realizou-se uma Visita de Estudo a Lisboa Centro de Alto Rendimento do Jamor e Caixa Futebol Campus do SL Benfica, no Seixal. Com os objetivos de Conhecer instituições de referência no âmbito da alta competição desportiva. Promover conhecimentos de gestão e organização de instalações desportivas. Promover o convívio entre professores e alunos.

Ao longo do ano letivo realizaram-se vários torneios o torneio Inter-turmas de futsal, o torneio 3x3 de basquetebol e o torneio de duplas de voleibol. Estes torneios tiveram como objetivos dinamizar as atividades físicas na escola. Implementação de tarefas de organização de eventos desportivos. Sensibilizar a comunidade escolar para a prática desportiva. Promover a atividade física desportiva Futsal, envolvendo a comunidade escolar. Aplicar processos de elevação e manutenção da condição física no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.

A 5 fevereiro de 2015 e em março 2015 (fase distrital), organizou-se os Megs (Sprint, Salto, Lançamento, Voo e Km) e colaboração na organização dos Megs Distrital.

No Final do ano letivo, o grupo de Educação Física aceitou o desafio lançado por parte da Camara Municipal de Castelo Branco, para organizar o 1º ALBIDAY, festa de final de ano para toda a

comunidade escolar do conselho de Castelo Branco. A mesma foi realizada na zona de lazer de Castelo branco e teve como domínio a prática de diferentes e alternativas atividades desportivas ao longo de um dia inteiro.

### **3.7.2. Atividades do Grupo de Estágio**

Em reunião do grupo disciplinar, decidiu-se que o grupo de estágio iria participar e ajudar em todas as atividades propostas pelo grupo, e que estaria disponível desde a fase de organização até á fase de concretização. Dando especial atenção à festa de final de ano e para a qual o grupo de estágio se esforçou, conseguindo com isso um evento de grande dimensão e sucesso.

## **4. Considerações Finais**

Concluída uma etapa de extrema importância na vida de um professor, como é o Estágio pedagógico, resta ponderar os reais ganhos e proveitos do mesmo. Foi prática comum, durante o ano letivo, a existência de discussões críticas e construtivas sobre as várias temáticas e problemas que iam aparecendo, junto dos vários professores do grupo disciplinar. Esses momentos foram sem sombra de dúvida os mais enriquecedores ao nível do conhecimento das matérias e afins, ao ponto de levarmos para casa a vontade de ir pesquisar sobre este ou outro assunto, que ficava no ar, ou de ficarmos na escola já em tempo não letivo e fora do nosso horário a defender a nossa opinião. Isto só era possível num grupo disciplinar empenhado e conhecedor dos processos envolvidos na docência.

Outro fator muito enriquecedor para o futuro como professor, foi conhecer a aplicação criteriosa do programa nacional, por parte da escola, e mais especificamente pelo grupo disciplinar. O decidir sempre com base nas características do aluno e sempre a pensar nas vantagens que lhe podem entregar, mesmo que isso dificulte a logística da organização e dos horários, respondendo assim a praticamente todas as exigências do programa.

## 5. Bibliografia

Krug, J., Conceição, V., Krug, R., Elles, C. (2015). A complexidade da docência nos anos iniciais do ensino fundamental: a percepção dos acadêmicos de Educação Física em situação de Estágio Curricular. Campo Grande: Periódico do Programa de Pós-Graduação em Educação da UCDB Supervisionado

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º anos - Cursos científico-humanísticos e cursos tecnológicos*. Obtido em 2 de setembro de 2011, de Ministério da Educação

Martins, J. (2015) Regulamento de estágio pedagógico de Educação Física. Departamento de Ciências do Desporto. Universidade da Beira Interior.

Direcção Geral de Saúde, (2005). “Circular Normativa: Programa Nacional de Combate à Obesidade.” Ministério da Saúde Português.

Martins, J. (2010). “Acetatos das aulas teóricas da Unidade Curricular Pedagogia do Desporto I.” Universidade da Beira Interior.

Web site da escola: [www.aeal.edu.pt](http://www.aeal.edu.pt) /. Obtido em 12 de Maio de 2016.

## Capítulo 2

### INFLUÊNCIA DA AUTO-OBSERVAÇÃO E PERCEÇÃO CINESTÉSICA NA APRENDIZAGEM DO SERVIÇO DE TÊNIS

#### 1. Introdução

A generalidade da investigação em metodologias de ensino de habilidades motoras procura esclarecer a forma como a aprendizagem pode ocorrer com eficiência e sustentabilidade, e em concordância com as capacidades dos alunos. Este propósito é particularmente relevante em contexto escolar onde os métodos mais utilizados para a transmissão do conhecimento são as instruções verbais e a demonstração (Newell, 1981). Contudo, os alunos durante a execução de habilidades motoras novas tendem a apresentar uma insuficiente percepção cinestésica dos seus membros (Dickinson 1970), com implicações relevantes na qualidade da execução e, provavelmente, na evolução da aprendizagem motora (Elbahrawi, 2014). Tal como nos evidencia Bandura (1977, 1986), a visualização do próprio comportamento motor permite criar condições melhoradas para a autocorreção dos desvios por comparação com modelos de referência. Assim o aluno tende a admitir o erro não como um aspeto prejudicial, mas como parte da construção da aprendizagem e da melhoria global da sua performance motora.

O sucesso da auto-observação compreende vários fatores que podem influenciar o desenvolvimento da aquisição motora, sendo que uns são mais importantes no processo que outros. Por isso é também importante compreender porque alguns estudos mostram que o processo de auto-observação é um método eficaz na aquisição de habilidades motoras e outras não dão uma importância significativa.

Segundo Franks e Maile (1991, citado por Ste-Marie, 2013) a utilização da auto-observação deve depender da capacidade do observador; isto porque os alunos mais novos precisam ser direcionados para as componentes críticas do movimento durante a reprodução do vídeo, enquanto os alunos mais qualificados conseguem identificar sozinhos as características essenciais do movimento.

Recentemente muitos estudos têm ajudado a explicar a aquisição de habilidades motoras através da imaginação mental onde os sujeitos utilizam a observação do movimento como instrumento para a aprendizagem. No entanto, durante a observação, várias variáveis podem influenciar o sujeito a captar informações importantes, designadamente a percepção cinestésica que o sujeito tem do seu próprio movimento. Para Ferreira (2000) este conceito é definido como um sistema que fornece informações ao sistema nervoso central da posição do corpo, da direção, da extensão, velocidade dos movimentos e o nível de tensão muscular.

Segundo Elabahrawi (2014) é difícil para um desportista ter conhecimento de todas as partes do seu corpo e conhecer todas as orientações e ângulos em que se move. O mesmo autor indica que tanto as operações cognitivas como a percepção, a imaginação e o reconhecimento motor são fatores importantes que afetam o processo de aquisição de habilidades motoras. Sugere ainda que as condições mais importantes que ajudam na percepção motora são os aspetos visuais, auditivos e sensoriais-motores, sendo que a percepção cinestésica reúne influência numa fase mais primordial da aprendizagem e em movimentos fechados.

Assim, neste estudo pretendemos analisar a eficácia da auto-observação na aprendizagem do serviço de ténis em contexto escolar. Adicionalmente, procuramos analisar a influência da percepção do próprio desempenho motor na eficácia da aprendizagem dessa mesma habilidade motora, identificando os desvios relativamente às suas componentes críticas.

## **2. Metodologia**

### **2.1. Amostra**

A amostra foi composta por 30 alunos de ambos os sexos (17 do sexo masculino e 13 do sexo feminino), com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos. Os alunos foram divididos aleatoriamente em dois grupos, que se diferenciaram entre si no processo de ensino-aprendizagem do serviço de ténis ao qual foram sujeitos: (i) grupo de controlo (n=15) - processo de ensino-aprendizagem tradicional (instrução, demonstração e feedback); (ii) grupo experimental (n=15) - processo de ensino aprendizagem tradicional apoiado na auto-observação.

A amostra foi recrutada por conveniência dos investigadores, pelo que todos os sujeitos eram alunos do ensino secundário no mesmo agrupamento escolar (Escolas Amato Lusitano, Castelo Branco). Nenhum dos sujeitos apresentava qualquer experiência de prática na modalidade de ténis nem especificamente na execução do serviço de ténis.

Os sujeitos ou no caso de serem menores, os respetivos encarregados de educação, facultaram o seu consentimento livre e esclarecido, após a informação sobre os propósitos do estudo, do seu significado e do possível uso dos resultados. A confidencialidade dos dados foi garantida assim como o seu anonimato durante o processo de tratamento e análise.

### **2.2. Instrumentos**

Os materiais incluídos no estudo foram: uma câmara de fotografia e vídeo digital (Nikon 3200, montada em tripé), com capacidade de gravação vídeo em Full HD (1080p) em 30p, 25p e 24p,

sendo que a câmara suporta a utilização do microfone estéreo ME-1 da Nikon. As funções de edição incorporadas na câmara permitem-lhe executar tarefas, como definir o ponto de início e de fim do filme. Uma saída mini HDMI ativa a reprodução numa HDTV ou num computador, para gravar e reproduzir o desempenho dos participantes durante a avaliação. Foram utilizadas bolas de ténis novas, com tamanho e pressão oficiais, todas da mesma marca e modelo. Foi usada sempre a mesma raquete em todas as sessões e por parte de todos os sujeitos, tendo o cuidado da mesma preencher os requisitos regulamentares durante todo o processo de intervenção e avaliação. O espaço utilizado foi um complexo de ténis (outdoor) com as dimensões e rede oficiais. Foi ainda utilizado um computador portátil (ecrã de 15 polegadas) para a visualização da execução motora do grupo experimental durante o processo de ensino-aprendizagem.

### **2.3. Procedimentos**

#### **Intervenção pedagógica para ensino do serviço de ténis**

A metodologia apresentada foi baseada na proposta de Rikli e Smith (1980). O processo de aprendizagem decorreu durante duas semanas, com três sessões de intervenção pedagógica por semana para cada grupo (figura 1). Cada sujeito realizou o serviço por três séries de cinco repetições. O processo de aprendizagem foi sugerido consoante o “Manual de Ténis na escola” (2010), através de três exercícios progressivos e a realização do serviço de ténis completo.

No início de cada sessão foi efetuado um aquecimento prévio, que consistiu numa ativação e aquecimento geral com o objetivo de elevar a temperatura corporal, aumentar o fluxo sanguíneo, alongamento e encurtamento dos músculos, mobilizar as articulações do corpo, de forma a maximizar o desempenho motor, incluindo também movimentos de aprendizagem introdutória.

Os exercícios progressivos foram iguais em ambos os grupos, no entanto, em cada sessão, o grupo de controlo começou por receber instrução verbal, de seguida efetuou o serviço, repetindo o mesmo cinco vezes, recebendo feedback imediatamente no final de cada série. Este processo decorreu ao longo das três séries. Por sua vez, o grupo experimental recebeu instrução verbal, depois efetuou o serviço, repetindo o mesmo cinco vezes; posteriormente foi disponibilizada a visualização da própria execução do movimento, acompanhada de feedback imediatamente no final da série. Este processo decorreu igualmente ao longo das três séries.

A instrução verbal que foi transmitida inicialmente aos sujeitos de ambos os grupos foi sustentada no modelo de desempenho técnico apresentado pelo “Manual de Ténis na Escola”. Na mesma perspetiva, o feedback transmitido no final de cada série cumpriu as mesmas linhas orientadoras do referido modelo (Tabela 1.), embora neste caso, tenha existido sempre uma individualização do

mesmo em função do nível de desempenho de cada aluno. A progressão de aprendizagem é efetuada consoante as três fases do serviço de ténis, tal como verificamos na tabela 1.

## Avaliação do desempenho técnico no serviço de ténis

Todos os sujeitos foram avaliados em dois momentos distintos, tal como no estudo de Bouazizi (2014) - no início da intervenção e imediatamente depois do programa de intervenção - tendo por base as diferentes componentes críticas definidas para o serviço de ténis que constam no “Manual de Ténis na Escola” (2010):

Tabela 21 - Componentes críticas determinantes, “Manual de Ténis na escola” (2010).

Componentes críticas determinantes do serviço no Ténis					
Fase de Preparação		Fase de contato		Fase de Finalização	
Lançamento da bola	Pontos	Zona de impacto com a bola	Pontos	Reequilíbrio	Pontos
CC1) Pega Continental	1	CC5) Extensão das pernas	1	CC9) A raquete depois do impacto segue a trajetória da bola, descrevendo um arco que termina junto da perna contrária	1
CC2) Posição lateral em relação à rede e pés à largura dos ombros	1	CC6) Rotação da anca e do ombro mais recuado na direção da bola	1	CC10) Recuperação do equilíbrio	1
CC3) Elevação simultânea, dos braços no lançamento da bola.	1	CC7) Lançamento do braço e da cabeça da raquete na direção da bola	1	_____	
CC4) Flexão das pernas sem perder o equilíbrio	1	CC8) Impacto com o braço estendido, no ponto mais alto possível e ligeiramente à frente do corpo	1	_____	
Total	4	Total	4	Total	2

Em cada um dos momentos foi solicitado a cada sujeito que efetuasse cinco serviços de ténis com o objetivo de acertar na zona de serviço com máxima velocidade que conseguir, informando que a precisão na zona de serviço é prioritária. A avaliação do desempenho técnico foi sempre efetuada através da observação indireta das respetivas execuções, com uma filmagem alinhada perpendicularmente ao aluno. Foi registada uma pontuação de 1 valor por cada componente crítica realizada com sucesso pelo aluno

## Avaliação da perceção do desempenho técnico dos sujeitos

A avaliação da percepção cinestésica dos alunos foi efetuada consoante o ‘Protocolo de avaliação de habilidades motoras de Bruininks - Oseretsky’, proposto por Brito et al. (2009). Cada aluno respondeu a um questionário sobre o seu desempenho consoante as componentes críticas definidas (Tabela 1). As componentes crítica percecionadas foram registadas assim como a soma das respostas dos sujeitos para a totalidade do gesto (serviço).

## Análise estatística

Os resultados foram agrupados no software ‘Microsoft Excel’ (2013) e analisados estatisticamente por recurso ao software ‘Statistical Package for the social sciences’, versão 23.0. Para todas as variáveis numéricas procedemos ao tratamento estatístico descritivo básico, através de medidas de tendência central e de dispersão. Nas diferentes execuções da habilidade motora testada no momento de registo inicial e final, procedeu-se ao cálculo do valor da moda para cada componente crítica observada. Foi testado o pressuposto da normalidade das distribuições das variáveis, com o teste K-S (Kolmogorov-Smirnov com a correcção de Lilliefors). Não se verificando o pressuposto da normalidade das distribuições, recorreu-se ao teste de Wilcoxon para a comparação das médias entre duas amostras emparelhadas, designadamente para o estudo das diferenças entre a eficácia e a percepção em cada momento de registo e entre momentos de registo. Recorreu-se ao teste de Mann-Whitney U para comparar as médias entre ambos os grupos no que se refere à eficácia técnica e à percepção para cada componente crítica. O teste ANOVA One-way foi usado para o estudo das diferenças entre grupos no que se refere à percepção e à eficácia total em ambos os momentos. O nível de significância adotado em todos os testes foi de 5%

## 3. Resultados

Na tabela seguinte apresentamos os valores médios e respetivos desvios padrão para as diferentes componentes críticas do serviço de ténis, no que se refere aos registos de auto-percepção dos sujeitos e à avaliação efetiva do seu desempenho em ambos os momentos.

*Tabela 22 - Medidas de tendência central e de dispersão para as diferentes componentes críticas consideradas no estudo da auto-percepção e da avaliação técnica do serviço de ténis (grupo de controlo).*

Grupo Controlo										
Comp. Críticas	Pi		Di		P-Value	Pf		Df		P-Value
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão		Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	
CC1	,8667	,35187	,4000	,50709	,008	,8667	,35187	,6000	,50709	,046
CC2	,2000*	,41404	,0667*	,25820	,157	1,0000*	0,00000	1,0000*	0,00000	1,000

## Relatório de Estágio Pedagógico

CC3	,8667	,35187	,5333	,51640	,059	,9333	,25820	,5333	,51640	,014
CC4	,4000	,50709	,0667	,25820	,025	,6667	,48795	0,0000	0,00000	,002
CC5	1,0000	0,00000	,0667	,25820	,000	1,0000	0,00000	,0667	,25820	,000
CC6	,9333	,25820	,2667	,45774	,002	1,0000	0,00000	,4000	,50709	,003
CC7	1,0000	0,00000	1,0000	0,00000	1,000	1,0000	0,00000	1,0000	0,00000	1,000
CC8	,9333	,25820	,0667	,25820	,000	,8000	,41404	0,0000	0,00000	,001
CC9	1,0000	0,00000	,5333	,51640	,008	,9333	,25820	,6667	,48795	,102
CC10	,7333	,45774	,0667	,25820	,002	,8000	,41404	,1333	,35187	,002
Grupo Experimental										
CC1	,8667	,35187	,0667*	,25820	,001	,8000	,41404	,6667*	,48795	,157
CC2	,4667*	,51640	,4667*	,51640	1,000	1,0000*	0,00000	1,0000*	0,00000	1,000
CC3	,7333	,45774	,2000*	,41404	,005	,8667	,35187	,4667*	,51640	,034
CC4	,9333*	,25820	,0667	,25820	,000	,2667*	,45774	0,0000	0,00000	,046
CC5	,8667*	,35187	,2667	,45774	,007	,0667*	,25820	,3333	,48795	,046
CC6	,8000	,41404	0,0000*	0,00000	,001	,6667	,48795	,7333*	,45774	,564
CC7	1,0000	0,00000	1,0000	0,00000	1,000	1,0000	0,00000	1,0000	0,00000	1,000
CC8	,9333*	,25820	,1333	,35187	,001	,4000*	,50709	,1333	,35187	,046
CC9	,2667	,45774	,4000	,50709	,480	,4000	,50709	,3333	,48795	,564
CC10	,7333*	,45774	,2000*	,41404	,005	1,0000*	0,00000	,6667*	,48795	,025

Legenda: Pi - percepção inicial; Pf - percepção final; Di; desempenho inicial; Df - desempenho final; \* diferenças significativas entre o momento inicial e final.

Os resultados demonstram uma evolução ténue do desempenho técnico e da auto-percepção dos sujeitos do grupo de controlo, apenas significativa para ambos os parâmetros na CC2. O grupo experimental apresenta uma evolução significativa no desempenho e na auto-percepção do movimento em 5 das 10 componentes críticas avaliadas. Para a maioria das componentes críticas e em ambos os grupos foram identificadas diferenças significativas entre o desempenho real e a auto-percepção, sobretudo no momento inicial do estudo.

Quando considerados o somatório dos pontos obtidos ou auto-observados em cada momento (somatório de todas as componentes críticas), foram identificadas correlações significativas em ambos os grupos entre a percepção e o desempenho técnico real apenas no momento final (grupo de controlo,  $r=0.664$ ,  $p=0.0007$ ; grupo experimental,  $r=0.551$ ,  $p=0.033$ ).

Na tabela seguinte apresentamos os resultados da ANOVA que evidenciam as diferenças entre os grupos para o desempenho real e a auto-percepção em ambos os momentos. Os resultados revelam a existência de diferenças significativas entre a percepção total final entre os grupos ( $p>0.001$ ), que se pode dizer, de acordo com o *effect size* calculado ( $\eta_p^2 = 0.618$ ) uma classe efeitos de elevada dimensão.

Tabela 23 - Resultados do teste ANOVA one way.

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Auto percepção inicial (total)	Between Groups	0,833	1	0,833	0,501	0,485
	Within Groups	46,533	28	1,662		
	Total	47,367	29			
Desempenho real inicial (total)	Between Groups	0,533	1	0,533	0,315	0,579
	Within Groups	47,333	28	1,69		
	Total	47,867	29			
Auto percepção final (total)	Between Groups	48,133	1	48,133	45,327	0,000
	Within Groups	29,733	28	1,062		
	Total	77,867	29			
Desempenho real final (total)	Between Groups	6,533	1	6,533	2,579	0,12
	Within Groups	70,933	28	2,533		
	Total	77,467	29			

## 4. Discussão

O presente estudo tentou investigar a eficácia da auto-observação enquanto intervenção metodológica na aquisição de uma nova habilidade motora e perceber se a capacidade de percepção do próprio desempenho motor tem influência na eficácia da aprendizagem dessa mesma habilidade motora.

A hipótese inicial relativamente à metodologia aplicada nos grupos, esperava-se que o grupo que fazia auto-observação do seu próprio movimento teria maior eficácia na aquisição da habilidade motora do que o grupo de controlo onde tinha uma metodologia mais convencional.

Quanto à percepção esperava-se igualmente que o grupo experimental tivesse maior percepção do seu movimento do que o grupo de controlo.

Os resultados mostraram que em ambos os grupos houve maior aprendizagem, no entanto, não houve uma diferença estatisticamente significativa entre os grupos. Este resultado é contrário aos estudos de Marques P. e Corrêa U. (2016); Shea CH et al. (2000) onde afirmam que a auto-observação tem um efeito benéfico na aprendizagem motora. Porém, este resultado pode ser explicado pelo feedback cinestésico dado aos sujeitos do grupo de controlo, uma vez que os alunos eram informados exatamente qual era o erro e as componentes críticas eram as mesmas do grupo experimental. No entanto, este resultado pode levar a querer que os estudos de Clark E. e Ste-Marie M. (2007); Dowrick P. (2012); onde provaram que a auto-modelagem tem um efeito mais eficaz que a auto-observação, pode ter maior eficácia na evolução da aprendizagem da habilidade motora. Será assim mais eficaz que os alunos vejam o seu próprio movimento sendo executado corretamente, uma vez que têm uma referência do movimento correto, e maior motivação tal como Ste Marie, et al. (2012) verificou.

No que diz respeito à percepção, houve aumento da percepção em ambos os grupos, no entanto o grupo experimental teve uma maior percepção final real o que leva a querer que a auto-observação tem um efeito eficaz para melhorar a percepção. Embora o aumento da percepção final real do grupo experimental não se tenha preconizado no aumento da aprendizagem, leva-nos a acreditar que com o aumento de seções, iria-se refletir mais a eficácia da assimilação do gesto técnico, tal como nos diz Fleishman e Rich (1963), citado por Ferreira (2000), em que nos indicam que existe maior correlação entre a cinestesia e a aprendizagem numa fase mais adiantada da aprendizagem.

Dickinson (1970), através de Cadima F. (2000), provou que havia uma correlação entre a cinestesia e o desempenho motor nas fases finais de aprendizagem. No entanto, depois de dividir os grupos por experiência, verificou que o grupo experiente continuava a ter uma forte correlação entre as variáveis cinestésicas e motoras, enquanto o grupo inexperiente não apresentava qualquer correlação entre as variáveis. Isto levou-o a considerar que a experiência na tarefa eleva o nível de desempenho das crianças de modo a tornar mais importantes as fontes cinestésicas.

Cox e Walkusky (1988) citados por Ferreira M. (2000) realizaram um estudo aplicando três testes de sensibilidade cinestésica e concluíram sugerindo que a relação entre a cinestesia e a aprendizagem depende da natureza da tarefa e da medida cinestésica usada.

Através da análise da tabela 10 é possível verificar que existem componentes com maior índice de sucesso tanto de acerto na percepção como na aprendizagem como é o caso das CC2 e 7.

Um dos pontos que o nosso estudo se centrou, foi o conhecimento das componentes críticas para a realização da habilidade motora. Este aspeto segundo a literatura refere-se ao conhecimento de performance. Segundo Katzer J. et al. (2015) o feedback extrínseco pode ser dividido em conhecimento de resultado, que se refere ao próprio resultado da ação motora no ambiente ou conhecimento de performance que diz respeito ao padrão de movimento que causou o resultado. Segundo Guadagnoli et al., (2002) citado por Katzer J. et al. (2015), o conhecimento de performance pode auxiliar o aprendiz na tomada de decisão sobre o que fazer para ajustar o padrão de movimento e assim, melhorar a qualidade de execução da ação. Esta informação assume particular importância nas fases iniciais de aprendizagem, quando os sujeitos são incapazes de interpretar as propriedades de seus movimentos. Também neste âmbito Selder D.J. e Del Rolan (1979) realizaram um estudo que consistia na aprendizagem de uma habilidade de equilíbrio sobre a trave de ginástica, onde procuravam saber os efeitos do conhecimento de performance dados por via convencional e por vídeo. O estudo mostrou após seis semanas de prática, o conhecimento de performance dado por meio de vídeo beneficiou a aprendizagem quando comparado com o feedback verbal. Assim este estudo vem fortalecer a ideia que é necessário haver maior tempo de adaptação à habilidade motora para existir uma aprendizagem consistente.

Estamos conscientes que este estudo teve limitações que devem ser linhas orientadoras de próximos estudos na área. Será interessante perceber o resultado com uma amostra maior verificando assim com maior certeza os resultados. Uma vez que alguns estudos provam que o efeito da auto-modelagem é superior ao da auto-observação ((Clark S.& Ste-Marie D. (2007); Bagherpour T. et al.(2009)) , seria benéfico realizar estudos onde os alunos vissem a própria execução do movimento correto. Tendo em conta que as componentes críticas aqui apresentadas eram bastante simplificadas por ser uma nova habilidade motora, aumentar a complexidade das componentes críticas iria aumentar a diferenciação entre grupos ajudando assim a perceber melhor a correlação entre a aprendizagem e a percepção cinestésica. Outro fator a ter em conta seria a eficiência da metodologia, verificar o tempo que é despendido na visualização dos vídeos e perceber até que ponto é que era vantajoso a auto-observação ou auto-modelagem relativamente a métodos mais convencionais. É inegável também, que em contexto escolar é difícil controlar algumas variáveis, como por exemplo, de que forma os alunos estão a interiorizar o movimento observado.

## 5. Conclusão

Este estudo mostrou que ambos os grupos tiveram um desenvolvimento da habilidade motora, no entanto, não houve como se esperava uma diferença significativa no grupo de auto-observação. Porém, no que se refere à percepção houve um aumento estatisticamente significativo no grupo de auto-observação o que nos leva a querer que com mais seções haveria um aumento igualmente esperado na aprendizagem. Isto leva-nos a querer que com mais seções, a visualização do próprio movimento pode ser uma boa ferramenta de treino de habilidades motoras para melhorar a percepção.

## 6. Bibliografia

- Bandura A. (1969) Principles of Behavior Modification. NewYork: Rinehart, & Winston.
- Bandura, A. (1977) Self-Efficacy: Toward a Unifying theory of Behavioral Change. Psychological Review, 84(2), 191-215.
- Bandura A. (1982) Self-efficacy mechanism in human agency. American Psychologist, 37, (2), 85-91.
- Bandura A. (1986) Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Cadima, F., et al. (2000) Sensibilidade cinestésica e aprendizagem motora em crianças e jovens. In . In J. Barreiros, F. Melo e E.B. Sardinha (Eds.), Percepção e Acção III, Lisboa: Edições FMH, 56-74.
- Cameron T. et al (2013) The Effect of a Self-Modelling Video Intervention on Motor Skill Acquisition and Retention of a Novice Track Cyclist's Standing Start Performance, International Journal of Sports Science & Coaching, 8,(3), 467-480.
- Clark S.& Ste-Marie D. (2007) The impact of self-as-a-model interventions children's self regulation of learning and swimming performance. J. Sports Sci. 25, 557-586.
- Dichinson J. (1970) A note on the concept of body awareness. British Journal of Physical Education, I, 34-36.
- Dowrick P. (2012) Self modeling: expanding the theories of learning. Psychology in the Schools, 49(1).
- Elabahrawi M. (2014) The Effect of Kinesthetic Perception Exercises on Distance and Time Start in Crawl Swimming, Science, Movemetil atid Health, Vol. XTV, ISSUE 1, 14(1): 116-121.
- Feltz (1984) Self-efficacy as a cognitive mediator of athletic performance. In W. F. Straub & J. M. Williams (Eds.), Cognitive sport psychology (pp. 191-198). Lansing, NY: Sport Science Associates.
- Ferreira M. (2000) A Importância da Cinestesia na Aprendizagem e Desempenho das Tarefas Motoras, Ver. Educação&Comunicação, Jun., 26-33.
- Fonseca F. et al. Demonstração e Prática Mental na Aquisição de Habilidades Motoras, Grupo de Estudos em Desenvolvimento e Aprendizagem Motora - Escola de Educação Física - UFMG.
- Landis J.R. and Koch G.G. (1977) An application of hierarchical kappa-type statistics in the assessment of majority agreement among multiple observers, Biometrics, 33, 363-374.
- Magill (2000) Aprendizagem motora: conceitos e aplicações. 5ª edição. São Paulo, Edgard Blucher.

- Martin, K. A., & Hall, C. R. (1995) Using mental imagery to enhance intrinsic motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 54-69.
- Ramires A. et al. (2001) Treino de modelagem e visualização mental: Avaliação dos efeitos nas expectativas de auto-eficácia e desempenho de atletas de patinação, *Análise Psicológica* 1 (XIX): 15-25.
- Rikli R., Smith G. (1980) Videotape feedback effects on tennis serving form. *Perceptual and Motor Skills* 50:3 , 895-901.
- Smith K. (2014) The Effects of Video Self-modeling on Walking Skills of Preschoolers Using Walkers, A Thesis Submitted to the Faculty of the University of Tennessee at Chattanooga in Partial Fulfillment of the Requirements of the Degree of Master of Education: Special Education.
- Shea C. et al. (2000) Physical and observational practice afford unique learning opportunities. *J Mot Behav.* 32, 27-36.
- Ste-Marie D. (2013) Self-as-a-model interventions situated within an applied model for the use of observation, *Movement & Sport Sciences - Science & Motricité* 79, 33-41.

## Relatório de Estágio Pedagógico