



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

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

Tiago André Lourenço Barata

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

Orientador: Professor Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins e Professora
Doutora Kelly de Lemos Serrano O'Hara

Covilhã, Outubro de 2016

Dedicatória

Dedico este trabalho a todos os quantos me ajudaram a chegar até aqui. Aos meus pais e irmã, em especial, pois foram e são os pilares que todo o filho e irmão deveria ter. Sem eles seria impossível ter chegado onde cheguei e, principalmente, ser o Homem que sou hoje, com valores e princípios. À minha namorada, pela pessoa fantástica que é, pelo apoio prestado ao longo deste tempo que estamos juntos e estar sempre presente nos bons e maus momentos. A toda a minha família, pelo encorajamento e força que sempre me deram para seguir os meus sonhos, mesmo que o caminho seja difícil. Sem uma boa estrutura familiar, tudo se tornava mais difícil.

Por fim, a todos os professores desde do ensino pré-escolar ao ensino universitário, sem exceção. A sua amizade e os seus ensinamentos foram fundamentais para chegar até aqui. Ao prof. doutor Júlio Martins, à prof. doutora Kelly O'Hara e ao professor cooperante Nuno Rodrigues, por tudo o que representam na elaboração deste relatório.

Agradecimentos

Se hoje se completa mais uma etapa da minha vida, tanto como Homem como na minha formação profissional, muito o devo a todas as pessoas que, de uma forma direta ou mais indirectamente, passaram na minha vida durante toda esta aventura.

Aos meus pais, não há palavras, ações ou dinheiro que consigam pagar toda a gratidão que tenho para com eles. Por sempre me apoiarem em todas as minhas decisões da minha vida, por nunca me impedirem de seguir os meus sonhos, por todos os valores transmitidos, pelo amor, dedicação, força e coragem que sempre me deram. Pelo sofrimento que passavam sempre que me viam mais em baixo. O maior prémio que posso ter, é o de sentirem orgulho pelo filho que têm.

À minha irmã, pelas horas de brincadeira mesmo nos momentos mais difíceis. O fazer-me sempre ser melhor, pelo exemplo que te quero passar diariamente. Desejo-te mil vezes melhor o que desejo para mim.

À minha namorada, Joana Farias, pela paciência, compreensão e dedicação, por sempre me fazer acreditar que iria chegar ao fim desta etapa e conquistá-la. O teu amor, a amizade, o carinho, a preocupação que demonstras diariamente por mim, fazem de mim uma pessoa feliz e completa. És, sem dúvida, um pilar para mim.

A toda a minha família, pelas palavras de apreço, pela confiança, pelo amor e respeito, que sempre me transmitiram.

Ao professor doutor Júlio Martins, não só ao longo desde segundo ciclo de estudos mas desde do momento em que nos cruzamos no ensino universitário. Pelos elogios, pelas críticas construtivas, pelos ensinamentos, pelas chamadas de atenção quando foram precisas, mas sobretudo, pelo respeito e amizade que sempre demonstrou para comigo.

À professora doutora Kelly o'Hara, pela orientação, disponibilidade, ajuda e pela constante procura de soluções para que, ao longo da unidade didática de seminário, pudéssemos obter uma maior experiência ao nível de um trabalho de investigação.

Ao professor Nuno Rodrigues, um exemplo de docente e ser humano. Pela sua dedicação, apoio, disponibilidade e preocupação, pelos ensinamentos prestados, elogios e críticas construtivas. Se esta etapa foi conseguida, muito o devo a si.

A todos os meus colegas do grupo de Educação Física, da Escola Secundária Quintas das Palmeiras, pelo apoio, amizade e entre ajuda sempre demonstrada.

Ao meu colega de estágio e amigo, André Silva, companheiro de toda esta aventura. Ficam todos os momentos felizes que passamos juntos.

Aos meus alunos, pelas vivências, pela evolução que me fizeram sentir enquanto professor, por todos os bons momentos que passamos juntos. Espero terem aprendido tanto comigo, como eu aprendi com vocês.

A todos os meus amigos, pelo apoio que sempre me demonstraram ao longo deste percurso. Pelo perdão por todas as horas, dias e meses em que estive ausente e nunca se esquecerem de mim.

A todos os meus colegas e amigos universitários, levo cada um de vocês para sempre no meu coração para o resto da minha vida. Será sempre um prazer voltar-vos a reencontrar.

Resumo Capítulo 1

Neste capítulo é feita uma exposição do trabalho por mim desenvolvido ao longo do ano letivo 2015/2016, na função de professor estagiário da disciplina de educação física na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, compondo-a com uma reflexão acerca da experiência aqui vivenciada. Este estágio encontra-se inserido no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e tem como objetivo a aquisição de competências práticas ao nível do desempenho como professor, nas várias faculdades para que ele deve estar preparado a intervir. Concerne os meus objetivos enquanto estagiário, os da escola e do grupo disciplinar. Já na metodologia faz referência à caracterização da escola e contempla a minha experiência acerca da lecionação da disciplina às várias turmas (10^ºA, 12^ºB e 12^ºC), expondo a sua caracterização, assim como o planeamento e a reflexão desta lecionação. Ainda faz referência ao trabalho desenvolvido na organização e operacionalização de atividades não letivas, do desporto escolar e do acompanhamento à direção de turma. Este capítulo é findado com uma reflexão acerca do estágio e respetivas considerações finais, onde realço a importância da concretização do mesmo na minha aprendizagem, proporcionando-me ferramentas e faculdades que me fizeram evoluir e estar preparado para o desempenho da profissão.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico; Educação Física; Lecionação.

Resumo Capítulo 2

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

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

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

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

Abstract Chapter 1

In this chapter is made an exhibition of work developed by me throughout the school year 2015/2016, in the condition of trainee teacher of physical education course in high school Quinta das Palmeiras, consisting on a reflection of the lived experience here. This internship is inserted in the Master of Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education and is aimed at the acquisition of practical skills in performance as a teacher in various colleges so that it must be prepared to step in. Concerning my goals as a trainee, the school and the discipline group. In the methodology it refers to the characterization of school and includes my teaching experience on different classes (10^ºA, 12^ºB and 12^ºC), exposing its characterization as well as the planning and reflection of this teaching experience. Also refers to the work of the organization and operation of non-school activities, school sports and follow the class of classes-direction. This chapter ends with a reflection on the intership and respective closing remarks, where I highlight the importance of achieving my learning goals, giving tools to my self and colleges that made me evolve and be prepared for the performance of the profession.

Keywords: Pedagogical Teaching Training; Physical Education; Teaching Experience.

Abstract Chapter 2

In the populations with special needs, there are several factors that influence the process of learning: the heterogeneity of the individuals, the lack of motor practice, family overprotection to the emotional environment, expectations about the capacity of learning, the place where practice is taken, etc.

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

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

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

Índice

Capítulo 1 (Estágio Pedagógico).....	1
1. Introdução	1
2. Objetivos	3
2.1. Objetivos do estagiário	3
2.2. Objetivos da escola	4
2.3. Objetivos do grupo de Educação Física	6
2.3.1. Níveis dos objetivos	6
2.3.2. Relação dos objetivos com as competências	8
3. Metodologia	9
3.1. Caracterização da Escola	9
3.2. Lecionação.....	14
3.2.1. Amostra	14
3.2.1.1. Caracterização da turma 10º A (Modelo de Estrutura do Conhecimento) ..	15
3.2.2. Planeamento.....	44
3.2.2.1. Turma 12º C	47
3.2.2.2. Reflexão da Lecionação.....	48
3.3. Recursos Humanos.....	49
3.4. Recursos Materiais.....	50
3.5. Direção de Turma.....	51
3.6. Atividades não letivas	51
3.6.1. Atividades do Grupo Disciplinar	52
3.7.2. Atividades do Grupo de Estágio	53
4. Considerações Finais.....	56
5. Bibliografia	57
6. Anexos.....	58
Capítulo 2	68
1. Introdução	68
1.1. Amostra	70
1.2. Instrumentos e Procedimentos.....	71
1.3. Programa	72

2.	Análise de Dados	74
3.	Resultados	75
4.	Discussão.....	75
5.	Conclusão.....	77
6.	Bibliografia	78

Lista de Tabelas

Tabela 1: Distribuição das turmas a lecionar ao longo do ano letivo.....	14
Tabela 2: Organograma do Modelo de Estrutura do Conhecimento da unidade de Ginástica..	17
Tabela 3: Habilidades motoras da unidade de Ginástica de Solo	31
Tabela 4: Inventário do material para a UD de Ginástica	32
Tabela 5: Escala de cotação do Domínio Motor	33
Tabela 6: Cotação do Domínio Cognitivo	34
Tabela 7: Cotação do Domínio Cognitivo em alunos com atestado médico	34
Tabela 8: Cotação do Domínio Sócio Afetivo	35
Tabela 9: Extensão e Sequência dos Conteúdos Abordados na Modalidade e respetiva legenda	37
Tabela 10: Progressões de Habilidades Motoras de Ginástica de Solo.....	44
Tabela 11: Mapa letivo das turmas lecionadas	46
Tabela 12 - Planeamento de todo o programa	73
Tabela 13- Resultado do Teste de Proficiência Motora Bruininks-Oseretsky - 2ª Edição (1ª Avaliação)	96
Tabela 14 - Resultado do Teste de Proficiência Motora Bruininks-Oseretsky - 2ª Edição (2ª Avaliação)	96
Tabela 15 - Resultado do Teste de Proficiência Motora Bruininks-Oseretsky - 2ª Edição (3ª Avaliação)	97

Lista de Acrónimos

UBI	Universidade da Beira Interior
ESQP	Escola Secundária Quintas das Palmeiras
EF	Educação Física
MEC	Modelo de Estrutura do Conhecimento
UD	Unidade didática
MI	Membro(s) Inferior(es)
MS	Membro(s) Superior(es)

Capítulo 1 (Estágio Pedagógico)

1. Introdução

Inserida no segundo ciclo de estudos de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, surge a unidade curricular de Estágio Pedagógico à qual se deve a elaboração deste primeiro capítulo.

Como se deve compreender a partir do seu nome, esta etapa fundamental para a obtenção do grau de mestre do já referido ciclo de estudos, trata-se de um ano lectivo completo inserido numa escola, exercendo a função de professor estagiário. Após reunião, que antecedeu este mesmo estágio, com o prof. doutor Júlio Martins, coordenador do segundo ano de mestrado, ficou definido que seria a escola Quinta das Palmeiras, na Covilhã, onde iria exercer esta importante fase da minha formação.

É, a meu ver, um processo fundamental na medida em que podemos por em prática os conhecimentos que fomos obtendo ao longo de todos estes anos de formação. A passagem da teoria para a prática, nem sempre um procedimento fácil, torna-se importante para perceber a realidade desta profissão, vivenciar diversas situações e, acima de tudo, o começar a construir a nossa imagem de professor.

Não é preciso ser professor para perceber que nem tudo está bem nesta área, muito menos para jovens professores. Um simples olhar atento pelas notícias, que vemos e ouvimos no nosso dia a dia, consegue-se perceber que é preciso alguma coragem para prosseguir estudos com o objetivo de iniciar uma carreira de professor. O elevado número de docentes não colocados, as, cada vez mais, burocracias a que estamos sujeitos e, abordando unicamente a disciplina de Educação Física, a alteração dos regulamentos em que passou “a não contar” as notas da disciplina, são todos desafios que teremos de enfrentar e encarar de frente.

Contudo, o “ser professor” também é adaptar-se a diversas situações, mesmo quando elas nos são adversas. Para quem está fora da realidade, importa dizer que não basta ter, nos dias de hoje, uma panóplia de exercícios pré-definidos e mandar os alunos executá-los na aula. Uma vez que a sua maior motivação (as notas) lhes foi retirada, é imperial que o professor os motive de algum modo, quer seja nos exercícios apresentados quer seja na forma como se relaciona com os alunos, transmitindo-lhes valores e atitudes que deverão ter, não só nas aulas mas também nas suas vidas.

Ao longo de todo o ano tentei sempre passar aos meus alunos, para além do ensinamento das diversas modalidades desportivas, esta mensagem de coragem e de acreditar nas capacidades de que conseguimos obter aquilo que queremos se trabalharmos para elas. E mesmo que as tenhamos conseguido atingir, nunca perdermos a nossa humildade e estarmos sempre abertos a novas ideias e aprendizagens.

Assim se resume o meu ano de estágio na escola Quinta das Palmeiras, com a consciência de que nada tinha conseguido, o fato de ser professor (embora estagiário) significava que alguma coisa já deveria ter feito para me ser dada a confiança de deixar uma turma a meu cuidado.

Sinto que aprendi muito mais do que o que consegui ensinar a todos os meus educandos. Aprendi com eles, com os meus colegas de profissão, com os meus colega de estágio, com o pessoal não docente, mas isto apenas acontece quando somos seres humildes e respeitamos todos os que estão à nossa volta.

Caso tenha conseguido passar estes valores para um único aluno e que faça a diferença no que resta da sua vida, sentir-me-ia muito feliz por todo o trabalho feito durante este estágio.

Ao longo deste documento iremos abordar essa aventura que foi e repito, para além de ensinar, o de uma grande aprendizagem. Desde os meus objetivos pessoais, dos da escola e do grupo de Educação Física, passando pela caracterização da escola que tão bem me acolheu, bem como das turmas às quais lecionei, à parte dos recursos humanos e materiais até chegar às componentes não letivas, poderá ser lido ao longo deste relatório.

2. Objetivos

2.1. Objetivos do estagiário

Desde muito cedo que me despertou o interesse pelo desporto, aliás penso que se pode mesmo dizer que esse gosto nasceu comigo. Tudo o que era redondo servia para jogar à bola e mesmo que não o fosse, algum outro objeto iria servir para me divertir.

Mesmo na escola, com o passar dos anos, sempre tive em mente seguir carreira com algo ligado ao desporto.

Esse pensamento nunca desapareceu e hoje vejo-me na situação de professor estagiário numa escola com cerca de 1000 alunos. Isto já depois de me ter licenciado em Ciências do Desporto.

É engraçado que a maioria das pessoas à minha volta sempre me perguntou se queria ser treinador de futebol (talvez por estar desde os 6 anos, até aos dias de hoje, ligado à modalidade como federado), mas o meu real sonho era exatamente o de ser professor de Educação Física.

O poder trabalhar com jovens, o poder ensinar e sobretudo o poder passar algo da minha experiência (que agora curta, mas espero que seja longa) para eles, e que isso se torne útil na vida deles, é algo do que mais quero para o meu futuro próximo.

Apesar de não ser conhecido nacionalmente, nem nada parecido, penso que de uma situação me posso comparar aos casos já conhecidos do Tarantini, por exemplo, em que não é preciso desistir de nada que gostamos para atingir os nossos objetivos. O meu de me formar como professor está prestes a concluir-se e não foi por isso que deixei de jogar todos estes anos, de ser treinador de escalões mais jovens, o de concluir uma licenciatura ou, em termos mais simples, de ter tempo para a namorada. E isso é algo que sei que posso passar para os meus educandos.

Contudo, este ano vai ser sobretudo mais um ano de aprendizagens, espero conseguir obter o máximo de conhecimento desde os alunos até aos funcionários não docentes da escola, passando pelos meus colegas professores da escola Quinta das Palmeiras.

Como já referi na introdução, estamos sempre a aprender e não é por chegar a este patamar que perco humildade para ouvir críticas, novas ideias ou o passar de experiências que, no fundo, irão enriquecer mais os meus conhecimentos e tornar-me um melhor professor.

Com isto, espero também contribuir para o bom funcionamento da escola e dar o meu melhor em tudo o que estiver ligado neste estágio pedagógico. Ser respeitador para com toda a gente, será sempre uma das prioridades e, como é claro, em termos de ensino, transmitir da melhor forma possível tudo o que sei, tentando ter uma boa harmonia com as turmas que por mim passarem.

Hoje, ao escrever este documento, posso dizer que todos eles foram cumpridos. Notei uma clara evolução ao longo de todo o ano letivo, e só tenho de agradecer a todas as pessoas da escola com quem me cruzei, pelos ensinamentos dados. Tentei sempre dar o meu melhor nas aulas dadas, no desporto escolar e com o trabalho feito com os alunos NEE's (necessidades educativas especiais) da escola.

Sinto-me mais e melhor preparado para o futuro e com a certeza que, mesmo assim, ainda há muito para aprender e disfrutar desta profissão.

2.2. Objetivos da escola

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

- Continuar a assegurar as condições propícias à estabilização e ao desenvolvimento do projeto educativo da Escola, na aglutinação de diversas iniciativas e desenvolvimentos, expressos nas diversas cláusulas a seguir;
- Continua a garantir, de uma forma coerente e sustentada, uma progressiva qualificação das aprendizagens e do percurso educativo dos alunos;
- Continuar a apostar na qualidade do sucesso educativo;
- Continuar a valorizar os saberes e a aprendizagem;
- Incrementar a visão integrada de Currículo e Avaliação;
- Persistir na valorização das diferentes componentes e áreas do currículo;
- Continuar a privilegiar a Biblioteca Escolar (BE/CRE) como estrutura educativa que contribui para o sucesso educativo e formativo dos alunos;
- Insistir na participação e desenvolvimento cívico;
- Manter a articulação departamental e intradepartamental (diferentes grupos disciplinares);
- Manter a aposta na coerência e sequencialidade entre ciclos e articulação destes com o ensino secundário;
- Continuar a valorizar as componentes experimentais, bem como as dimensões artísticas, culturais e sociais;
- Continuar a rentabilizar, a distribuição do serviço letivo, tendo em conta critérios pedagógicos;
- Garantir a equidade e justiça;
- Manter a boa articulação/ligação estabelecida com as famílias;
- Garantir a conceção, planeamento e desenvolvimento da atividade educativa tendo em conta as linhas e princípios orientadores do projeto educativo;
- Continuar a assegurar uma gestão equilibrada e eficaz dos recursos humanos;
- Continuar a apostar na qualidade, utilização e melhor acessibilidade dos recursos;
- Continuar a promover a motivação e empenho de todos;
- Incentivar a uma constante abertura à inovação;

- Continuar a desenvolver parcerias, protocolos e projetos com parceiros exteriores à escola, quer no âmbito nacional quer internacional;
- Promover uma prática de avaliação interna sistemática;
- Promover periodicamente a avaliação externa da escola.

Objetivos Operacionais:

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

No 3º Ciclo:

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

No Ensino Secundário:

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

- Aumentar em 10% o número de requisições de documentação da BE para salas de aula/outros espaços escolares.

2.3. Objetivos do grupo de Educação Física

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

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

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

2.3.1. Níveis dos objetivos

- a) Comunicação

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

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

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

b) Organização e responsabilização

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

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

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

c) Cooperação/interação

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

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

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

d) Resolução de problemas

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

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

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

e) Aventura

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

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

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

2.3.2. Relação dos objetivos com as competências

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

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

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

3. Metodologia

3.1. Caracterização da Escola

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

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

Foi assim que uma escola frequentada essencialmente por alunos oriundos de bairros limítrofes e zonas mais rurais da cidade (alguns com deficiências diversas) se transforma na Escola mais procurada pela população escolar; uma Escola que cresceu fisicamente, baseando a sua ação educativa num paradigma humano, promovendo-se como um espaço educativo e cultural facilitador do sucesso escolar dos alunos e da realização profissional de docentes e não docentes. A sua ação centrou-se na promoção da formação integral dos alunos, enfatizando valores humanos de defesa e salvaguarda da vida, da integridade física, psicológica e moral, de promoção do respeito por si e pelos outros e de valores de justiça, honestidade, liberdade e verdade; na promoção, dos alunos, de atitudes de autoestima, de respeito mútuo e regras de convivência que contribuíssem para a sua educação como cidadãos tolerantes, justos e autónomos, organizados e civicamente responsáveis, que valorizassem o conhecimento, o saber e as aprendizagens e na promoção da igualdade de oportunidades de sucesso escolar, visando minimizar dificuldades específicas de aprendizagem e integração escolar e desigualdades culturais, económicas e sociais.

O sucesso da escola é obtido através do “ensino para o sucesso” junto de todos os alunos, orientando-os para a autoaprendizagem, para a necessidade de rigor, de trabalho, de esforço

e empenho, de exigência pessoal, como formas de obter sucesso na vida, num mundo imprevisível e em transformação.

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

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

A escola centrou-se também no desenvolvimento de um plano conducente à delineação de estratégias para a melhoria dos resultados e para a promoção do sucesso educativo. Para isso, contribuiu a reflexão consistente e sistemática das estruturas de orientação educativa sobre os índices de insucesso/ sucesso escolar e a existência de um plano estratégico e sistemático de combate ao insucesso e abandono escolar. Verifica-se a definição e implementação de

estratégias de melhoria dos resultados: definição de metas claras, quantificáveis e avaliáveis; uma clara aposta nas estratégias de diferenciação pedagógica e na diferenciação de apoios educativos, nos processos de referenciação das necessidades de cada aluno, na abrangência e adequação dos apoios (já referidos atrás) e na avaliação da eficácia das medidas implementadas.

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

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

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

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

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

Enfatiza-se ainda estratégias de articulação e sequencialidade, na gestão conjunta e articulada dos programas e orientações curriculares, na gestão vertical do currículo e na

constante orientação dos alunos e famílias ao longo do percurso escolar (através do SPO e dos diretores de turma) na coordenação pedagógica e trabalho cooperativo.

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

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

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

Na planificação e desenvolvimento das atividades verifica-se uma contínua preocupação em desenvolver estratégias indutoras da participação dos pais e encarregados de educação, assim como outros elementos da comunidade. Existem parcerias, protocolos e outras formas de associação ativas, em diferentes áreas, com entidades públicas e/ ou privadas (Câmara Municipal da Covilhã, Parkurbis, empresas,...), que favorecem a aprendizagem dos alunos e os mobilizam. A escola envolve-se em diferentes projetos locais, nacionais e internacionais, procurando também desenvolver a articulação e cooperação com outras escolas e instituições de ensino superior. Destacando-se mesmo o feedback muito positivo que algumas universidades, nomeadamente a Universidade Católica - Lisboa e a Universidade da Beira Interior enviaram à escola, relativamente à boa preparação dos nossos alunos.

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

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

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

Verifica-se uma coerência na gestão financeira com os objetivos do projeto educativo, com as linhas orientadoras definidas pelo Conselho Geral e com o planeamento das atividades, São delineadas ações e medidas intencionais no sentido de a escola ser reconhecida e procurada pela sua qualidade, gestão, acolhimento e profissionalismos. Está patente uma visão estratégica face ao Projeto Educativo e ao trabalho em curso - escola com Contrato de Autonomia renovado em 2013. Saliente-se ainda a constatação, através da avaliação interna, da satisfação dos utentes (alunos, pais e encarregados de educação, professores, assistentes). Ao longo de toda a gestão a Escola Secundária Quinta da Palmeiras teve, tem e terá sempre um desempenho assente na eficiência, eficácia e economia.

3.2. Lecionação

Numa reunião preparatória, que antecedeu o início do ano letivo, com o professor cooperante Nuno Rodrigues, foi-nos colocada algumas opções de como preferíamos que decorresse este ano de estágio. Dado que tanto eu, como o meu colega de estágio, sentíamos confiança nas nossas competências para assumir desde logo uma das turmas, fez-se a distribuição das mesmas, apresentada na tabela em baixo, e da qual a sequência das mesmas que se veio a confirmar durante o estágio. De referir que, o fato de estarmos em cada período com uma turma diferente, foi com o propósito de, em apenas um ano de estágio, poder passar por diversas turmas e assim vivenciar diferentes comportamentos e atitudes das mesmas.

Professor estagiário Tiago Barata		
1º Período	2º Período	3º Período
12º C	12º B	10º A

Tabela 1: Distribuição das turmas a lecionar ao longo do ano letivo

Como apresentarei no ponto seguinte, ao longo deste ano letivo 15/16, passei por três diferentes turmas, uma por cada período. Assim, em cada um deles, fui o responsável por lecionar e orientar a respetiva turma.

Para além destas unidades didáticas, das quais fui o responsável por lecionar a cada uma das turmas já referidas, e das quais irei fazer referência mais à frente neste relatório, na parte do Planeamento, assisti à lecionação das aulas do meu colega de estágio, André Silva, às mesmas turmas, mas em períodos diferentes, onde pude observar as unidades didáticas de voleibol, orientação e dança, para além das que unidades que eu lecionei, e assim, embora não diretamente, ter um contacto com as mesmas.

3.2.1. Amostra

A amostra para este estágio pedagógico está diretamente relacionado com as turmas que são atribuídas ao nosso co-orientador de estágio, o professor Nuno Rodrigues. Ao professor foram atribuídas quatro turmas que, pelo que percebemos, já tem vindo a acompanhar durante anos letivos anteriores. Assim, a amostra é composta por duas turmas de décimo ano (10º A e 10º B) e por duas turmas de décimo segundo ano (12º B e 12º C). Contudo não irei abordar a turma do 10ºB, uma vez que não passaram por mim ao longo de todo o ano de estágio.

Posto isto, e começando pelos mais novos:

A turma do 10ºA é constituída por 26 alunos, inscritos em Educação Física, 13 do sexo feminino e 13 do sexo masculino. Tem aulas de EF duas vezes por semana, ambos os blocos são de 90 minutos, e estão situados às terças-feiras das 15h05m até às 16h35m e sextas-feiras das 11h45 até às 13h15m.

As modalidades que mais agradam a esta turma estão entre o Andebol e o Basquetebol, sendo que, no lado oposto, a ginástica é aquela que menos os motiva.

Em relação à turma do 12ºB é constituída por 25 alunos, inscritos à disciplina de EF, 14 do sexo feminino e 11 do sexo masculino. No horário da turma, apresentam dois blocos, de 90 minutos, para a leção da EF e as quais são: segundas-feiras das 11h45m até às 13h15m e quintas-feiras das 10h05m até às 11h35m.

Têm como modalidades preferenciais o Basquetebol e o Voleibol, e o futsal como a menos atrativa, segundo o inquérito feito no início do ano a turma, através das fichas de caracterização individual a cada um dos alunos.

Por fim, a turma do 12ºC, também ela amostra deste percurso de estágio pedagógico, que conta com 28 alunos, inscritos à disciplina de EF, 15 do sexo feminino e 13 do sexo masculino. As aulas da disciplina, também ela dividida por dois blocos de 90 minutos, estão marcadas para as terças-feiras das 10h05m até às 11h35m e nas sextas-feiras também das 10h05m até às 11h35m.

Nas preferências da turma, destacam-se as modalidades de Basquetebol e Voleibol, pela positiva, e a unidade didática de Futsal, pela negativa.

Importa também referir que uma aluna do 10ºA e duas alunas do 12ºC, apesar de estarem inscritas na disciplina de EF, nas suas respetivas turmas, não fizeram parte prática devido a limitações físicas devidamente justificadas pelo médico. Contudo, a sua avaliação à disciplina foi feita através de um trabalho escrito, com respetiva apresentação oral, relatórios das aulas e ainda na arbitragem de jogos e no auxílio da aula, sempre que solicitado por mim.

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

Neste tópico apresentarei um dos MEC's elaborados ao longo de todo o ano de estágio. Depois de ter feito o acompanhamento a três turmas diferentes, cada uma delas em cada período, escolhi apresentar o MEC referente à turma do 10ºA, da unidade de Ginástica, uma vez que foi uma unidade didática que não estava prevista dar, mas que me foi proposta devido a dificuldades em trabalhar esta unidade, com esta turma, nos restantes períodos. Posto isto, e embora não tenha sido das unidades que mais dei ao longo do ano, foi das que mais preocupação me deu devido à facilidade de existência de lesões que se podem criar com a execução desta modalidade. Um melhor conhecimento das execuções, as progressões de ensino de cada movimento e como eram feitas as ajudas, foram sem dúvida pontos que mereceram toda a minha atenção.

Introdução

A elaboração deste Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC) tem como objetivo principal auxiliar a leção da unidade didática de Ginástica, à turma do 10ºA, na disciplina de Educação Física, pertencente à ESQP, na Covilhã, na qual realizo o meu estágio pedagógico, inserido no segundo ano do segundo ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da UBI, no ano letivo 2015/2016.

Segundo Silva, P. (2011/2012), a ginástica contribui para a formação geral e desenvolvimento multilateral das pessoas, sendo exemplo disso os atos motores, a rapidez de reflexos, o aperfeiçoamento de hábitos e as operações motoras, desenvolvendo as capacidades condicionais e coordenativas. Sendo a ginástica uma unidade didática individual, o seu êxito dependendo apenas de cada aluno, o mesmo que executa os elementos.

O presente documento tem por base o MEC proposto por J. Vickers (1989), que se divide em três grandes fases: fase de análise (das variáveis do contexto que interferem direta e indiretamente no processo de ensino - aprendizagem, de modo a intervir posteriormente de uma forma mais real e consistente), fase das decisões (em que se determina a extensão e a sequência da matéria, os conteúdos a lecionar e o seu encadeamento, definem-se objetivos - categorias transdisciplinares -, configura-se a avaliação a utilizar -inicial, formativa e sumativa- e criam-se as progressões de ensino) e a fase de aplicação (correspondente aos planos de aula e toda a documentação utilizada).

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

Assim, este MEC surge também no sentido de adequar as indicações do programa da modalidade à realidade das condições da escola e do meio em que se insere e, principalmente, à turma a que se destina.

Módulo 1: Análise da Modalidade Desportiva

Estrutura do conhecimento da modalidade de Ginástica:

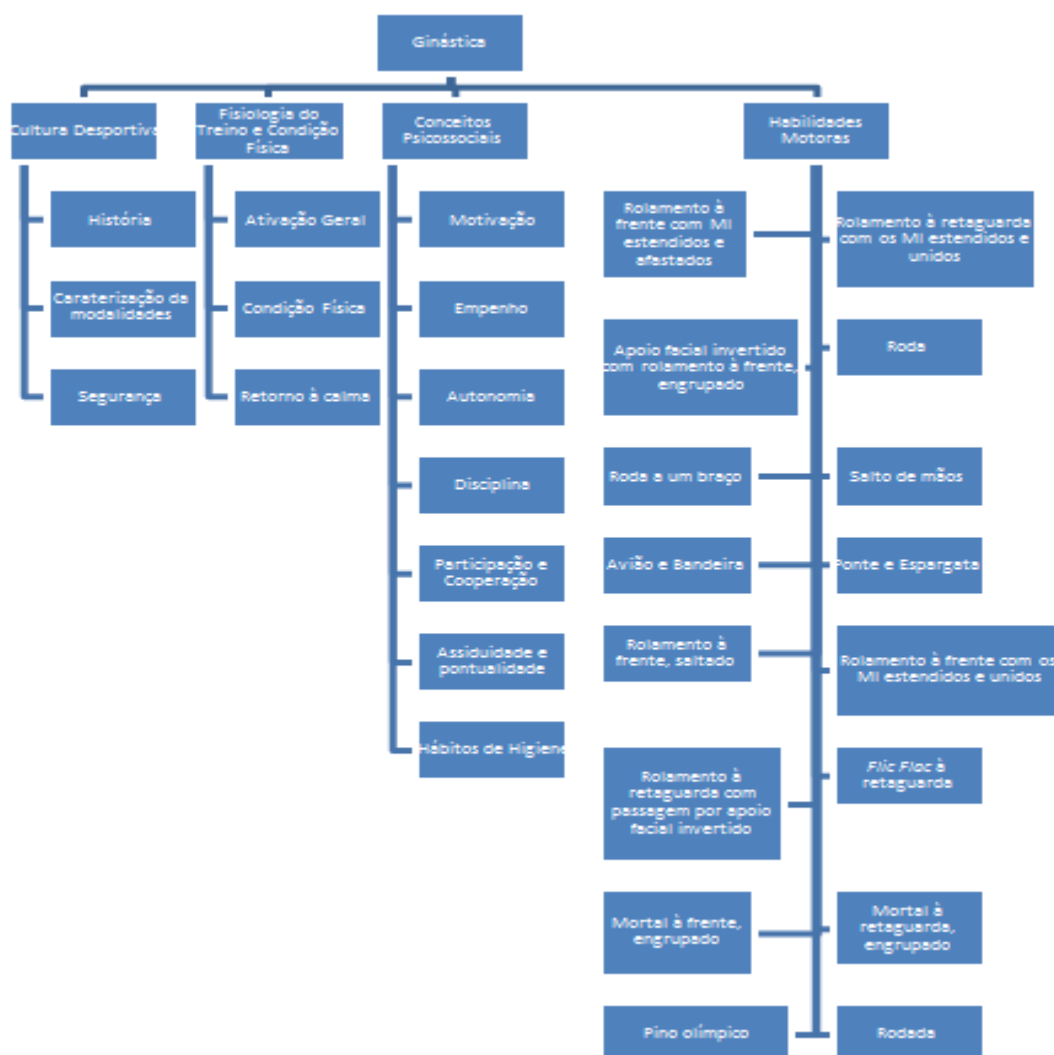


Tabela 2: Organograma do Modelo de Estrutura do Conhecimento da unidade de Ginástica

Cultura Desportiva

História da Modalidade

A Ginástica surge na Grécia Antiga como uma forma de prática de exercício físico para fins militares. Os jovens e adolescentes praticavam esta atividade sem roupa, e, assim, a palavra grega gummus (nu) formou a raiz para todos os aspetos relacionados com este tipo de atividade. O “Ginásio” era um recinto ao ar livre onde os praticantes treinavam. Com a queda da civilização grega, e mais tarde da civilização romana, a Europa caiu na idade das trevas e por conseguinte muito pouco se soube da ginástica. Foi apenas com a chegada do período da renascença que houve uma tentativa de utilizar a ginástica. Guts Muths estudou o uso que os gregos faziam dos seus exercícios físicos e usou-os para formular uma base para Educação

Física. Um alemão, J. F. Jahn e um sueco, P.H. Ling, continuaram o seu trabalho durante os princípios do século XIX, e determinaram uma rutura definitiva dos conceitos de ginástica. Jahn desenvolveu o desporto ginasta (ginástica alemã) enquanto Ling desenvolveu um sistema de educação do movimento através da ginástica (ginástica sueca).

Algumas datas importantes: 1832 - Fundação da primeira Federação de Ginástica, na Suíça; 1881 - Surge a Federação Europeia de Ginástica que, mais tarde, passa a designar-se por Federação Internacional de Ginástica (FIG); 1903 - primeiro Torneio Internacional, em Invers, passando em 1934 a designar-se por Campeonato do Mundo; 1950 - surgiu a Federação Portuguesa de Ginástica, que com o passar dos anos se dividiu em duas Federações distintas: Federação Portuguesa de Ginástica (FPG) e Federação Portuguesa de Trampolins e Desportos Acrobáticos (FPTDA).

Ginástica em Portugal

Em Portugal, a Ginástica começou a ser praticada, ainda que por um número reduzido de elementos, a partir da segunda metade do século XIX.

O Real Ginásio Clube Português foi o primeiro a possuir a prática da ginástica de uma forma metódica. O seu primeiro professor português de ginástica foi Luís Maria Monteiro tornando-se o seu grande impulsionador.

Os clubes foram sendo criados e a prática da ginástica tem sido introduzida nos clubes existentes desde então. A 20 de Novembro de 1950 fundou-se, em Portugal, a Federação Portuguesa de Ginástica, sob a presidência de José António Marques. Até 5 de Setembro de 1990 foi a única entidade responsável pela Ginástica em Portugal. A 6 de Setembro de 1990, é criada a Federação Portuguesa de Trampolins e Desportos Acrobáticos, sob a presidência do Dr. Luís Duarte, com o objetivo de assim ser feita uma melhor gestão dessas modalidades.

Hoje a Federação Portuguesa de Ginástica gere as seguintes disciplinas: Ginástica Artística Feminina (GAF) e Masculina (GAM), Ginástica Rítmica Desportiva, Ginástica Aeróbica Desportiva e Ginástica Geral (lazer e manutenção).

A federação Portuguesa de Trampolins e Desportos Acrobáticos gere as seguintes disciplinas: Trampolins, *Tumbling* e Desportos Acrobáticos.

Estas duas entidades são a autoridade máxima da Ginástica em Portugal e têm como missão o seu desenvolvimento, organização e controlo. Neste trabalho são auxiliadas pelas associações e pelos clubes.

Caraterização da Modalidade

A ginástica de solo é uma disciplina individual, pertencente ao grupo da ginástica artística. É objetivo desta disciplina que o ginasta seja capaz de realizar um conjunto de exercícios no

solo (sequência gímnica), utilizando elementos gímnicos que evidenciem força, flexibilidade e equilíbrio de um forma coordenada e harmonioso.

As competições de ginástica de solo inseridas nas provas oficiais de ginástica artística podem ser individuais ou por equipas e possuem um regulamento próprio, definido em função do género dos praticantes.

A duração máxima da prova de ginástica de solo é de 70 segundos para a prova masculina e de 90 segundos para a feminina. Sempre que um ginasta exceda esse tempo limite é penalizado. Adicionalmente, serão penalizados os ginastas que por algum motivo ultrapassem as linhas de demarcação da área de solo (12m x 12m).

Regras de Segurança

O professor tem a importante tarefa de cuidar da segurança, chamando a atenção dos alunos para os perigos de uma prática desordenada e de execuções imprudentes, sem diretivas precisas e fora do seu controlo.

O conceito de prevenção de acidentes engloba a totalidade das medidas necessárias para evitar acidentes no ginásio, nomeadamente:

Vigilância - Nunca deixar os alunos realizar tarefas sem orientação nem vigilância; escolher um local, onde a aula se realizará, que assegure uma visão geral de todos os alunos; nunca abandonar os alunos.

Instalações e material - Verificar o estado da sala e do material;

Equipamento gímnico adequado - O correto equipamento gímnico constitui-se fundamental para o bom desempenho e para a prevenção de acidentes uma vez que deve permitir, por um lado, a necessária liberdade de movimentos e, por outro, que eles se realizem em boas condições de segurança. Todo o material que seja extra equipamento (relógios, pulseiras, brincos, etc.) deve ser retirado. Cabelos compridos devem estar apanhados.

Transporte, montagem e utilização do material - Deverão ser criadas rotinas de montagem da aula de modo a evitar acidentes. O professor deve dar instruções sobre a forma correta de transporte, montagem e uso de cada um.

Ajuda na realização dos exercícios - O professor, uma vez que não consegue desempenhar esta função, ao mesmo tempo, para toda a turma, deve incentivar os alunos a participar nesta tarefa. Contudo deve lembrar a importância da ajuda, não podendo haver

brincadeira de modo a evitar graves lesões no colega.

Fisiologia do treino e condição física

Ativação geral

Como parte essencial e com uma importância fulcral, o aquecimento tem que ser vigoroso e contemplar uma mobilização geral, onde é realizado o aquecimento geral das principais articulações, e específico através de exercícios específicos de flexibilidade que permitem desenvolver uma maior amplitude das articulações.

Todo o aquecimento deve ser adaptado aos conteúdos e exigências dos exercícios realizados durante a aula.

A principal importância do aquecimento reside no facto de ser o primeiro meio de prevenção de lesões no decorrer da aula.

Numa escola é muito importante que este seja motivacional, dinâmico e relacionado com a modalidade.

Condição Física

Um dos objetivos ao nível da condição física visa a elevação das capacidades motoras, pelo que estas devem constituir uma componente da atividade em todas as aulas.

As exigências de desenvolvimento de capacidades físicas de base dos praticantes são elevadas, particularmente a flexibilidade e a força, ao mesmo tempo que se deve ter em conta a graciosidade do movimento e a sua postura. Assim os alunos necessitam de apresentar determinadas qualidades, tais como coordenação, harmonia e conhecimento do corpo.

Retorno à calma

Depois de um esforço intenso, é muito importante ter presente um momento de relaxamento, tanto a nível das articulações e músculos, como a nível do psicológico. Devem fazer-se alongamentos estáticos dos segmentos corporais mais solicitados e/ou serem realizados exercícios de descompressão e interação entre colegas.

Conceitos Psicossociais

Para além do desenvolvimento das capacidades motoras, do aperfeiçoamento das habilidades motoras e enriquecimento da cultura desportiva, através das aulas de ED, devemos ser capazes de transmitir aos alunos alguns valores que são fundamentais para viver em sociedade e mesmo para que individualmente cada um se possa superar em todos os âmbitos da sua vida.

Em seguida faço referência aos conceitos psicossociais que considero serem mais importantes, para o seu emprego e fomentação ao nível da prática da atividade física escolar.

- ✓ **Motivação** - A motivação do aluno na aula, revela grande importância no contexto da EF. Muitos dos alunos não apresentam interesse em aprender a EF e os valores que lhe são inerentes, sendo que esse desinteresse parece ser mais acentuado nas modalidades

individuais comparativamente aos Jogos Desportivos Coletivos, onde os alunos demonstram grande motivação, visível pelo seu empenhamento e vontade em aprender.

- ✓ **Empenho** - Pode ser educado e desenvolvido, por exemplo, através de critérios de sucesso na execução de tarefas (Costa, 2002). O mesmo autor refere que o empenho, motivação e força de vontade, estão interligados e podem ser decisivos no sucesso das atividades desportivas.
- ✓ **Autonomia** - De acordo com Costa (2003) “a promoção da autonomia, pela atribuição, pelo reconhecimento, e exigência das responsabilidades, podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das atividades e de tratamento de matérias”. Para o mesmo autor, cabe ao professor de EF a valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-os para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da atividade.
- ✓ **Disciplina** - Deve ser entendida num sentido amplo, através do respeito por tudo, e por todos. Segundo Costa (2002) é necessário o respeito pelas regras, o fortalecimento dos laços de amizade e companheirismo, o respeito pelo adversário e a disputa sem violência física ou verbal. Julgo que a disciplina é importante, entre outras, pelo reflexo que tem nas atitudes e valores dos alunos, e pelo que permite o confronto numa atividade desportiva sã, bem como a cooperação e autocrítica.
- ✓ **Participação** - Pretende-se que os alunos participem ativamente na aula executando, por isso, tudo o que lhes é solicitado no sentido da criação de um bom clima de aula, fluidez na matéria e aquisição de conhecimentos.
- ✓ **Assiduidade** - A falta às aulas não permite o acompanhamento adequado das matérias de ensino abordadas, e a dispensa da parte prática da aula, prejudica o aluno, em que nela não participa.
- ✓ **Pontualidade** - Julgo que a pontualidade deverá ser exigida a todos, e em todos os aspetos da vida, pelo que a falta desta característica mostra desrespeito “pelo outro”. Uma vez que o aluno ao chegar atrasado, sente dificuldade em se integrar e poderá quebrar o ritmo de quem já começou.

Habilidades Motoras

Para a matéria de Ginástica de Solo, no 10º ano, o programa nacional de EF define parte do nível avançado onde o aluno:

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

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

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

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

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

2.4- **Pino de braços** com o alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), com saída em cambalhota em frente.

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

2.6- **Rodada** com impulsão de braços, fecho rápido dos MI em relação ao tronco e receção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior.

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

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

2.9- **Salto de mãos à frente**, com apoio das mãos longe da perna de impulsão (consolidação da cintura escapular), olhar dirigido para as mãos, impulsão de braços e projecção energética da perna de balanço, para receção no solo em equilíbrio, com braços em elevação superior.

2.10- **Flic Flac à retaguarda**, na sequência da rodada, mantendo o corpo em extensão durante o voo, com impulsão dos braços e fecho energético das pernas em relação ao tronco, para receção no solo em equilíbrio.

2.11- **Mortal engrupado à retaguarda**, na sequência da rodada, abrindo com movimento ântero-superior dos braços à passagem pela vertical. Receção no solo em equilíbrio.

2.12- **Salto de cabeça**, com fecho dos MI estendidos, seguido de abertura rápida e repulsão forte dos braços, chegando ao solo em equilíbrio.

2.13- **Mortal à frente engrupado**, após corrida e chamada a pés juntos, movimento energético de braços à retaguarda para o enrolamento, abertura e elevação superior dos braços, à passagem pela vertical e receção no solo em equilíbrio.

2.14- **Posições de equilíbrio, posições de flexibilidade, exercícios (posições) de força, saltos e voltas**, utilizados como elementos estéticos de ligação e combinação das diversas destrezas por forma a garantir harmonia e fluidez da sequência.

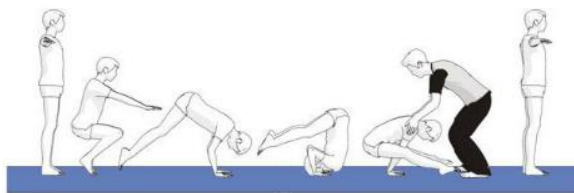
3- Em situação de exercício ou integrado numa sequência, nos colchoes, realiza as seguintes habilidades:

3.1- **Pino de braços com impulsão simultânea das duas pernas**, colocando primeiro a bacia na vertical e elevando de seguida as pernas estendidas, definindo a posição de alinhamento dos segmentos e terminando em cambalhota à frente.

3.2- **Pino olímpico**, partindo com as pernas afastadas, em apoio ligeiramente superior, elevando lentamente a bacia até à vertical, e, de seguida, elevando e aproximando as pernas em simultâneo, definindo a posição de alinhamento dos segmentos, terminando em cambalhota à frente.

3.3- **Roda sem mãos**, aproximando o tronco da perna de chamada, seguido da ação enérgica da perna de balanço (estendida) e impulsão da perna da frente, em simultâneo. Receção no solo, após rotação do tronco de um quarto de volta, em condições de equilíbrio.

Rolamento à frente com MI estendidos e afastados



Aspectos técnicos importantes:

- Mãos no solo à largura dos ombros e viradas para a frente;
- Forte impulsão dos MI;
- Apoio das mãos longe do apoio dos pés;
- MI estendidos, afastam-se só no final do rolamento;
- Boa flexão de tronco à frente para permitir a repulsão dos membros superiores efetuada “por dentro” dos MI afastados;

Erros Frequentes:

- Má colocação e orientação das mãos no solo;
- Fraca impulsão de MI;
- Enrolamento deficiente (“bater” com as costas no solo);
- Não “fechar” bem o tronco sobre os MI o que dificulta a manutenção da velocidade de execução e a aquisição da posição de pé;
- Abertura demasiado “cedo” (o tronco deverá ficar fechado sobre os membros inferiores o que dificulta a manutenção da velocidade de execução e a aquisição da posição de pé).

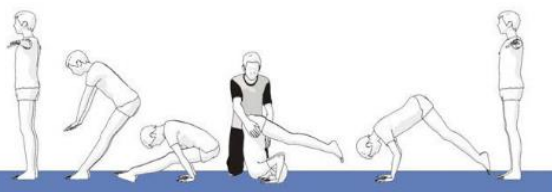
Ajuda:

Se o aluno estiver ainda numa fase atrasada da aprendizagem, deverá ser ajudado por trás, na zona lombar ou nos quadris (uma mão de cada lado). Se estiver numa fase já um pouco adiantada, poderá ser ajudado de frente sendo puxado pelos membros superiores junto dos ombros.

Ações motoras predominantes:

- Fecho;
- Repulsão de membros superiores;
- Impulsão de membros inferiores;
- Abertura;

Rolamento à retaguarda com os MI estendidos e unidos



Aspetos técnicos importantes:

- Deixar cair a bacia em direção ao solo, procurando amortecer o contacto com o mesmo através do apoio prévio das mãos no solo e fletindo, ligeiramente, o tronco sobre os MI;
- Fletir a cabeça para a frente, juntando o queixo ao peito;
- Desequilibrar o corpo para trás, mantendo sempre os MI junto ao peito;
- Colocar as costas das mãos nos ombros, com as palmas das mãos viradas para cima, e manter os cotovelos unidos, à largura dos ombros, até apoiar as palmas das mãos no colchão;
- Fazer a repulsão dos membros superiores até à sua extensão, no momento em que a bacia passar por cima da cabeça, dirigir os pés para o solo;

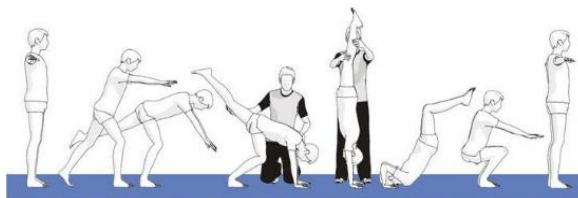
Erros Frequentes:

- Não fechar completamente o tronco sobre os MI;
- Não juntar o queixo ao peito;
- Não “empurrar” com força suficiente o solo o que provoca falta de amplitude e pode provocar um batimento da cabeça no chão;
- Fraca impulsão (pouca força).

Ajuda:

Numa fase inicial, o ajudante coloca uma das mãos na nuca do executante, ajudando na flexão da cabeça sobre o tronco, e a outra mão na parte posterior da coxa mais próxima.

Apoio facial invertido com rolamento à frente, engrupado



Aspetos técnicos importantes:

- Apoiar as palmas no solo à largura dos ombros, com dedos bem afastados, os braços estendidos e dar balanço com perna de impulsão, elevando a perna livre;
- Na posição de equilíbrio, realizar extensão completa dos diferentes segmentos corporais (apoio invertido), com pernas juntas, as pontas dos pés estendidas e o olhar dirigido para as mãos, colocadas na linha de projeção dos ombros (corpo contraído);
- Desequilibrar o corpo e executar rolamento à frente;

Erros Frequentes:

- Não apoiar as mãos viradas para a frente;
- Avançar os ombros em relação aos apoios;
- Lançar com força excessiva o MI livre;

- Fletir a cabeça (queixo ao peito) ou demasiada extensão;
- Não fazer o alinhamento dos segmentos corporais (“selar” ou “angular”);
- Não efetuar a contração em todos os grupos musculares (tonicidade) especialmente nos nadegueiros e nos pés (devem posicionar-se em flexão plantar máxima);
- Fazer uma queda descontrolada na fase de enrolamento (queixo não está junto ao peito, costas pouco “arredondadas” o que leva a bater no solo por descer na vertical em vez de ligeiramente à frente, etc);

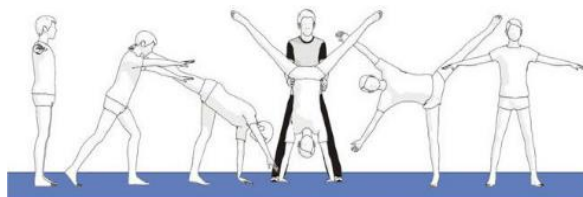
Ajuda:

O ajudante coloca uma mão no ombro do executante, evitando que este avance em relação ao apoio vertical das mãos. A outra mão é colocada no MI livre, auxiliando a sua impulsão vertical.

Ações motoras predominantes:

- Impulsão de MI;
- Impulsão de membros superiores;
- Fecho;
- Abertura;

Roda



Aspetos técnicos importantes:

- Elevação e passo do membro inferior que vai servir de impulsão com elevação simultânea dos braços (acima da cabeça ou ao lado);
- Enérgico lançamento da perna livre;
- Apoio alternado das mãos no solo na mesma linha de movimento (tal como os pés)
- Passagem do corpo em extensão pela vertical dos apoios das mãos;
- Grande afastamento dos membros inferiores durante a fase de passagem pelo apoio invertido;
- Tonicidade geral do corpo e boa fixação da zona da bacia (em retroversão).

Erros Frequentes:

- Colocação das mãos muito perto do apoio do membro inferior de impulsão;
- Colocação das mãos fora da linha de movimento;
- Colocação das duas mãos em apoio simultâneo;
- O corpo não passa pela vertical;
- Ombros avançados (fora do alinhamento corporal);

- Falta de amplitude no afastamento dos membros inferiores;
- Falta de ritmo e/ou interrupção do movimento;
- Falta de impulsão dos membros inferiores e superiores;

Ajuda:

O ajudante coloca-se lateralmente, do lado do MI de impulsão. Auxilia na zona das ancas aquando da passagem pela vertical, impulsionando o movimento, não perdendo ritmo e aumentando a sua velocidade.

Ações motoras predominantes:

- Antepulsão;
- Impulsão de MI;
- Impulsão de membros superiores;

Roda a um braço



Aspetos técnicos importantes:

- Posição de afundo, elevação e passo do membro inferior, que vai realizar o impulso e elevação simultânea dos membros superiores;
- Lançamento MI livre de forma energética;
- Apoio de uma só mão no solo, de forma natural, a outra é recolhida para não tocar no solo;
- Passagem do corpo em extensão pela vertical com afastamento máximo dos MI;
- Rotação da bacia e tonicidade geral do corpo;

Erros Frequentes:

- Má colocação e orientação das mãos no solo;
- Fraca impulsão de MI;
- Enrolamento deficiente (“bater” com as costas no solo);
- Não “fechar” bem o tronco sobre os MI o que dificulta a manutenção da velocidade de execução e a aquisição da posição de pé;
- Abertura demasiado “cedo” (o tronco deverá ficar fechado sobre os membros inferiores o que dificulta a manutenção da velocidade de execução e a aquisição da posição de pé).

Ajuda:

A ajuda na roda a um braço é idêntica à que é realizada na roda.

Ações motoras predominantes:

- Antepulsão;
- Impulsão de MI;
- Impulsão de membros superiores;

Salto de mãos



Aspetos técnicos importantes:

- Corrida preparatória, pré-chamada e chamada;
- Membros superiores em extensão com as mãos apoiadas à largura dos ombros e longe do último apoio do pé;
- Projeção do MI livre e forte impulso do MI de apoio;
- À passagem pela vertical, junção dos MI;
- Corpo fletido à retaguarda durante a fase de voo e recepção equilibrada no solo;

Erros Frequentes:

- Apoio das mãos muito perto do último apoio do pé;
- Insuficiente força de lançamento do MI livre;
- Não fazer o ressalto do solo imediatamente após o contacto das mãos;
- Ombros avançados em relação aos apoios no momento do contacto das mãos no solo;
- Fraca impulsão dos membros superiores (pouca força);
- Flexão dos membros superiores no momento de apoio das mãos no solo;
- Flexão do corpo e cabeça à frente (“encolher-se”) após a passagem pela vertical;
- Hiperextensão do corpo antes e durante o apoio das mãos no solo;

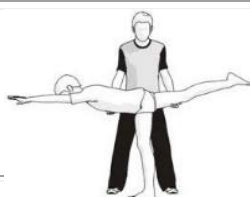
Ajuda:

O ajudante coloca a mão mais próxima do executante no seu punho e a outra na zona posterior da bacia.

Ações motoras predominantes:

- Impulsão de MI;
- Impulsão de membros superiores;
- Antepulsão;
- Abertura;

Avião - Elemento de equilíbrio



Aspetos técnicos importantes:

- MI em completa extensão e com grande afastamento entre eles;
- Ligeira inclinação do tronco à frente, formando um ângulo de 90° com os MI;
- Cabeça levantada e olhar em frente;
- Manutenção desta posição por três segundos;

Erros Frequentes:

- Falta de equilíbrio;
- Tronco demasiado inclinado e/ou costas “arredondadas”;
- Flexão dos membros inferiores;
- Falta de atitude;
- Falta de amplitude no afastamento de membros inferiores e/ou na elevação do tronco.

Ajuda:

O ajudante coloca-se lateralmente em relação ao executante, com uma mão no peito e outra na parte anterior da coxa, MI ou pé.

Ações motoras predominantes:

- Antepulsão;
- Abertura;

Ponte - Elemento de flexibilidade



Aspetos técnicos importantes:

- Membros superiores e inferiores em extensão completa;
- Palmas das mãos completamente apoiadas no solo e viradas para a frente;
- Elevação significativa da bacia;
- Empurrar com os pés tentando estender completamente as pernas, e forçar com isso a colocação dos ombros numa linha perpendicular ao apoio das mãos no solo (ou atrás);

Erros Frequentes:

- Membros superiores e/ou inferiores fletidos;
- Flexão da cabeça (queixo ao peito);
- Palmas das mãos não apoiam completamente o solo;
- Bacia pouco elevada;
- Pés muito longe das mãos (falta de flexão do tronco à retaguarda);

Ajuda:

O ajudante coloca-se atrás do aluno, que se deita e apoia as mãos junto ou sobre os pés do ajudante. O aluno executa ponte e o ajudante força-lhe os ombros puxando para cima.

Ações motoras predominantes:

- Antepulsão;
- Abertura;

Rolamento à frente, saltado



Aspetos técnicos importantes:

- Flexão dos MI e projeção da bacia para cima e para a frente, após impulsão com os dois pés juntos;
- Ligeira flexão dos MI sobre o tronco;
- Mãos colocadas à largura dos ombros e elevação dos MI acima da bacia;
- Flexão da cabeça, colocando o queixo junto ao peito e apoiando a nuca no solo;
- Manutenção dos segmentos corporais engrupados até final do movimento;

Erros Frequentes:

- Reduzida impulsão dos MI;
- Fletir os MI durante o voo;
- Não manter o queixo junto ao peito;
- Não fletir os membros superiores após o contacto com o tapete;

Ajuda:

O ajudante deverá colocar-se lateralmente, com uma mão no peito e outra na parte anterior da coxa;

Rodada



Aspetos técnicos importantes:

- Iniciação do movimento a partir da posição de afundo ou com salto em extensão;
- Apoio alternado das mãos. A primeira deverá estar virada para o lado, enquanto a segunda deve estar colocada com os dedos virados para trás;
- Impulsão dos MI semifletidos e balanço do MI livre;
- Alinhamento dos segmentos corporais aquando da passagem pela vertical e união dos MI;

<ul style="list-style-type: none"> • Repulsão dos membros superior;
<p><u>Erros Frequentes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevação exagerada do MI livre; • Avanço dos ombros; • Colocação incorreta das mãos no solo; • Ausência da passagem pela vertical; • MI pouco juntos;
<p><u>Ajuda:</u></p> <p>À semelhança da roda, deve ajudar-se na zona da bacia e das costas e ter uma colocação lateral relativamente ao executante.</p>
<p><u>Ações motoras predominantes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Antepulsão; • Impulsão de MI; • Impulsão de membros superiores;

Tabela 3: Habilidades motoras da unidade de Ginástica de Solo

Módulo 2 - Análise das Condições de Aprendizagem

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

Caracterização da população alvo

Esta unidade didática está construída com o principal propósito de responder às necessidades dos 26 alunos, 13 do sexo feminino e 13 do sexo masculino. Esta turma está inserida no ensino secundário regular, sendo que apresenta todas as características normais das turmas que se enquadram neste processo de ensino aprendizagem.

Recursos Espaciais

Para a lecionação da EF a Escola Secundária Quinta das Palmeiras dispõem de um pavilhão gimnodesportivo, um ginásio e dois campos exteriores. O grupo de EF no início do ano fez a respetiva rotatividade dos professores pelo espaço, ficando à responsabilidade de cada professor distribuir as suas unidades didáticas pelos espaços a que tinham direito relativos a cada turma. Assim, e tendo em conta as características desta unidade, as aulas foram todas programadas para o espaço de ginásio.

Recursos Humanos

A ESQP, como recursos humanos, ligados ao grupo de EF, tem neste ano letivo 2015/2016, 6 professores de educação física e mais 2 professores estagiários, eu e o meu colega de estágio, André Silva, formando assim, o núcleo de estágio de EF.

De forma a auxiliar todo o grupo de EF, bem como a colaborar no bom funcionamento e limpeza, do pavilhão desportivo, encontram-se ainda dois funcionários operacionais.

Recursos Materiais

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

Material para Ginástica				
	Novas	Razoáveis	Mau	Total
Banco sueco com trave de iniciação		5		5
Bock com arções			1	1
Plinto (em espuma)		2		2
Trave de iniciação	1			1
Colchões (azuis)		10		10
Colchões com banda velcro (azuis)		18		18
Rolo de ginástica (verde)		2		2
Praticável		1		1
Colchão tripartido		1		1
Colchão em triângulo		1		1
Colchão de queda	1		2	3
Maozotas	4			4
Mini-trampolim		1	1	2
Trampolim Reuther		1		1
Espalдар		12		12
Cordas azuis	6			6
Cordas verdes	7			7
Cordas vermelhas	7	23		30
Massas		2		2
Arcos azuis		2		2
Arcos amarelos		16		16
Arcos vermelhos		3		3

Tabela 4: Inventário do material para a UD de Ginástica

Recursos temporais

Uma vez que não houve a possibilidade de respeitar as bases programáticas estabelecidas pelo Grupo de EF, esta unidade didática, que para o ano em questão (décimos anos) estava prevista ser lecionada no 2º Período, foi transferida para o 3º Período. Assim, ao fazer um reajustamento, do plano da turma em questão, das aulas do último período, a turma dispôs de 3 blocos de 90 minutos para a prática da UD de ginástica. As três aulas aconteceram no intervalo de 29 de Abril até 20 de Maio, sendo aproveitadas as aulas da turma quando a mesma tinha o direito de usar o ginásio.

Módulo 3 - Análise dos Alunos

Uma vez que esta UD acabou por se realizar numa situação especial, a avaliação da mesma não poderia ser feita de forma normal como as restantes modalidades. Isto porque o número de aulas dedicadas à modalidade de Ginástica foi bastante reduzida, como já referi no ponto anterior.

Contudo, falarei neste módulo de como é feita, em termos gerais, a avaliação dos nossos alunos nas aulas de EF e como a mesma seria feita se unidade fosse realizada em condições normais, isto é, com número suficiente de aulas para se fazer uma avaliação completa das componentes a lecionar.

Avaliação Diagnóstica

Na primeira aula da UD será realizada uma avaliação diagnóstica com o objetivo de avaliar o nível motor e cognitivo da turma relativamente aos gestos técnicos fundamentais e jogo propriamente dito, caso seja uma modalidade com essa componente competitiva. Isto permite ao professor estabelecer de seguida os conteúdos a abordar e a maneira como os poderá lecionar, para tirar o máximo de rendimento dos alunos.

Os dados do Domínio Motor (50%), no caso do ensino secundário, serão registados segundo uma escala apresentada em baixo.

1 (0 - 4) - Não realiza as componentes críticas do movimento
2 (5 - 9) - Realiza o gesto técnico com muitos erros técnicos
3 (10 - 13) - Realiza o gesto técnico razoavelmente com dois ou mais erros técnicos
4 (14 - 16) - Realiza o gesto técnico com alguma facilidade e apresenta apenas dois erros técnicos
5 (17 - 20) - Realiza o gesto técnico com facilidade apresentando apenas um erro ou executa na perfeição

Tabela 5: Escala de cotação do Domínio Motor

Domínio Cognitivo

Neste parâmetro o aluno será avaliado ao longo das aulas de EF. Reflexões e/ou questões antes e no fim da aula acerca da modalidade, bem como alguma situação de dúvida que possa ocorrer durante a fase pratica da mesma, estará representada nesta parâmetro de avaliação. Será também aplicado um teste escrito de acordo com as modalidades dadas ao longo desse período letivo. Estes dados permitem ao professor perceber os conhecimentos dos alunos sobre a modalidade e saber quais os aspetos que deve abordar teoricamente e além disso, definir a maneira como pode dar os feedbacks e as instruções aos alunos.

Domínio dos Conhecimentos, Aptidões e Capacidades			
Aula	Trabalho	Teste	Total Cognitivo
10%	5%	5%	20%

Tabela 6: Cotação do Domínio Cognitivo

Importa ainda referir que no caso de haver um ou mais alunos de atestado médico, de tal forma que o(a) impossibilite de frequentar normalmente as aulas de EF, as cotações e parâmetros para avaliação do Domínio Cognitivo, desses alunos, são as seguintes.

Domínio dos Conhecimentos, Aptidões e Capacidades					
Aula			Trabalho	Teste	Total Cognitivo
Perguntas	Arbitragem	Ajuda na organização			
10%	10%	10%	20%	20%	70%

Tabela 7: Cotação do Domínio Cognitivo em alunos com atestado médico

Domínio Sócio Afetivo

Antes de colocar a tabela com as cotações de avaliação para este domínio, dizer que, é através da avaliação desta componente que crio muitas das minhas estratégias para a lecionação das aulas.

É normal, sendo uma turma constituída por vários alunos, que existam diferentes maneiras de estar, diferentes capacidades motoras, de responsabilidade, e por aí adiante... cabe então ao professor saber jogar com a turma, fazendo a análise da mesma da melhor forma, levando assim a criar estratagemas para que as aulas corram o mais fluidamente possível.

Desde logo a criação de rotinas como os alunos terem 5 minutos depois do toque para se equipar e estar presentes na aula, testando os ao nível da pontualidade e responsabilidade.

Contudo é através dos outros dois parâmetros, atitudes e valores e autonomia, que me foco mais para a organização de cada aula. Atendendo ao que eu pretendo para a mesma, tento criar grupos homogêneos entre todos, mas heterogêneos quando o analisamos intrinsecamente. Isto é, num mesmo grupo existem diferentes níveis de alunos mas ao analisar mos os grupos todos, de uma forma geral, estes são quantitativamente e qualitativamente idênticos.

Assim, os alunos com maiores capacidades poderão ajudar os que tenham mais dificuldades ou os alunos mais responsáveis ficarão com alunos mais extrovertidos de forma a responsabilizá-los mais pelas brincadeiras na aula.

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

Dimensão Sócio - Afetiva (30%)				
Pontualidade Assiduidade	Atitudes e Valores	Autonomia	Responsabilidade	Nota

Classificação	
1 (0 -7)	Muito Fraco
2 (8-9)	Fraco
3 (10 -13)	Médio
4 (14 - 16)	Bom
5 (17 -20)	Muito Bom

Tabela 8: Cotação do Domínio Sócio Afetivo

Módulo 4 - Extensão da Sequência de Conteúdos

Sabendo desde logo que o número de aulas irá ser bastante reduzido para a normal lecionação desta UD, é tempo de decidir como se irá organizada a mesma.

Sendo uma modalidade que requer muitos cuidados em termos de segurança, e para que os alunos possam, pelo menos, rever alguns movimentos característicos de cada tipo de ginástica (solo, acrobática e de aparelhos), decidi organizar as aulas tal como a tabela nos mostra em baixo. (Falo de todos os géneros da modalidade neste módulo de modo a ficar o mesmo mais completo)

	Aulas	1 e 2	3 e 4	5 e 6
	Conteúdo			
Ginástica de Solo	Rolamento à frente	T/E		
	Rolamento à retaguarda	T/E		
	Rolamento à frente com os MI afastados	T/E		
	Rolamento à retaguarda com os MI afastados	T/E		
Ginástica Acrobática	Tipos de pegas	T/E	E	E/C
	Monte e desmonte	T/E	E	E/C
	Base e Volante	T/E	E	E/C
	Figuras acrobáticas	T/E	E	E/C
Ginástica de aparelhos (minitrampolim)	Salto em extensão “Vela”		T/E	
	Salto engrupado		T/E	
	Salto de carpa		T/E	
	Piruetas		T/E	

	vertical			
Ginástica de aparelhos (Plinto)	Salto ao eixo			T/E
	Salto entre mãos			T/E

Legenda:

T - Transmissão; E - Exercitação; C- Consolidação

Tabela 9: Extensão e Sequência dos Conteúdos Abordados na Modalidade e respetiva legenda

Assim, haverá uma estação fixa, de ginástica acrobática, isto porque é de longe a preferência dos alunos, dentro de todos os géneros de ginástica, e pela sua autonomia, não sendo necessária a constante presença do professor, bastando lembrar as regras de segurança no início e ter visão sobre o desenrolar da mesma intervindo apenas se se justificar.

Depois em cada uma das aulas a realizar será dedicada a um tipo de ginástica, onde me colocarei a maior parte do tempo para poder garantir a segurança dos alunos, mas também para lembrar como se fazem as ajudas e dar feedback motivacional e, principalmente, corretivo sempre que o mesmo se justifique.

A ausência de avaliação diagnóstica e sumativa fica assim ausente por não reunir tempo suficiente para a elaboração da mesma.

De referir ainda, que foi criado um mini torneio, entre os grupos da turma, de Ginástica Acrobática, no qual no fim da aula número 5 e 6 terão de apresentar 3 figuras gímnicas, ganhando a que obtiver maior pontuação no fim das três figuras. Foi criado um mini regulamento e uma ficha de revisão dos tipos de pegas, montes e desmonte e características dos bases e volantes para auxílio à aula.

Justificação da Unidade Didática

Como já foi referido, a lecionação desta UD foi de características invulgares, muito por culpa da escassez de aulas possíveis para a desenvolver.

Para que os alunos não estivessem um ano sem abordar os diferentes tipos de Ginástica, decidi organizar um dia para cada componente.

Contudo, atendendo ao material disponível pela escola, não me é possível realizar com toda a turma ao mesmo tempo apenas situações de rolamentos, ou apenas saltos de minitrampolim, por exemplo. Já para não falar da segurança dos alunos que poderia ficar em causa, não conseguindo estar em vários sítios ao mesmo tempo.

Assim, para além de trabalhar um género específico da modalidade (solo ou aparelho), irei ter, em todas as aulas a componente de ginástica acrobática, pelas razões já explicadas anteriormente.

As aulas irão ser organizadas em formato de estações, trocando os grupos ao sinal do professor, tendo em atenção que o tempo por cada estação deve ser equitativo.

Com tudo o que referi até aqui, pretendo motivar os alunos, propondo exercícios que requeiram grande densidade motora e permitam que os alunos experienciem tarefas congruentes com os objetivos inicialmente propostos, pelo programa da disciplina.

Na primeira aula, após realização de um bom aquecimento, a turma ficou desde logo a saber quais os grupos de trabalho, que se iriam manter para todas as aulas desta modalidade. Ao ser dada a distribuição dos grupos pelas diversas estações, ficou cada um deles responsável por montar a mesma na qual iria começar a aula.

As estações utilizadas foram as de ginástica acrobática, ginástica de solo e uma estação de badminton. Na estação de ginástica acrobática, através do auxílio de folhas com exemplos de figuras gímnicas, os alunos foram convidados a experimentar o maior número de figuras possível, enquanto estivessem nessa estação. Relembrei algumas regras de segurança e exigi que houvesse sempre pelo menos um aluno, no solo, a auxiliar a formação da figura.

Na estação de ginástica de solo, a principal para esta aula, o grupo que naquele período estava nesta estação, ficava a trabalhar diretamente com o professor, eu, e onde foi lembrado alguns movimentos típicos deste género da ginástica, bem como, o lembrar de como são feitas as ajudas. Em cada um dos movimentos feitos foi dado *feedback* aos alunos, tanto motivacionais como corretivos.

Uma terceira estação foi a de Voleibol, estando a trabalhar este grupo, numa parte exterior do ginásio mas dentro da minha visão, podendo controlar a mesma.

Seguiu-se uma breve reflexão, enquanto os alunos alongavam, dispensando-os de seguida da aula para irem tomar banho.

Nas aulas 3 e 4, o modelo da aula foi idêntico ao da lição anterior. Contudo, na estação principal da aula, ao invés da ginástica de solo, era agora ocupada pela ginástica de aparelhos com saltos em minitrampolim. Foi nesta que me concentrei a maior parte do tempo de aula, exercendo as mesmas funções de reflexão da atividade e de *feedback*.

De forma a motivar ainda mais os alunos, a estação de ginástica acrobática manteve-se e foi então entregue um mini regulamento da competição a realizar entre a turma. Esta aula serviu já para escolherem quais as figuras a apresentar e a exercitar as mesmas, lembrando sempre as regras de segurança, nesta estação.

A terceira modalidade proposta aos alunos foi desta vez a de badminton, modalidade a ser dada durante o mesmo 3º período, Esta estação pode ser montada dentro do ginásio, estando toda a turma a trabalhar dentro do mesmo.

Chegando à lição 5 e 6, não mudando, mais uma vez, o modelo de aula já utilizado, até porque os alunos já se encontravam rotinados, a única troca a referir foi a substituição do plinto pelo minitrampolim, transmitindo e exercitando assim as componentes deste tipo de atividade.

A estação de badminton manteve-se, exercitando exercícios conhecidos por eles através da prática nas aulas dedicadas à unidade.

E, por fim, a ginástica acrobática, onde os alunos tiveram um tempo para preparar a sua apresentação e, posteriormente, no final da aula, cada grupo fez então a sua prova. Foi de facto uma situação que os motivou bastante, empenhando-se para obter um melhor resultado possível.

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

Modulo 5 - Definição do Objetivo

Não obstante pelo facto de o número de aulas ser diminuído que não há espaço para a criação de objetivos. Tudo o que fazemos tem de ter um objetivo, e quando falamos em lecionação, é imperativo a existência dos mesmos.

Sendo o processo de ensino-aprendizagem um momento constante, é de prever a eleição da temática a bordar; a preparação da mesma; estruturação e transmissão de todos os conhecimentos, atendendo sempre às capacidades e competências dos alunos. Havendo a existência de diferentes níveis de complexidade onde se desenvolve e promove uma aprendizagem mais coerente, é mais que imprescindível o estabelecer de objetivos, onde numa fase posterior, se sistematizarão os conteúdos definidos para haver envolvimento de competências por parte dos alunos.

Desta forma, é necessário desenvolver categorias transdisciplinares para que a avaliação seja constante. As categorias foram definidas como habilidades motoras, cultura desportiva, fisiologia do treino e aspectos psicossociais.

Objetivos Gerais

- Elevar os níveis funcionais e as capacidades coordenativas gerais;
- Adquirir métodos de aplicação para elevar e/ou manter a condição física de uma forma autónoma;
- Promover a interação entre todos os elementos da turma;
- Despertar o gosto pela aprendizagem e evolução do seu corpo e mente face às dificuldades com que se deparam;

- Melhorar a condição física dos alunos e potencializar as suas capacidades físicas,
- Implementar o gosto pela atividade física em horário escolar e extra-escola, bem como o sentido de disciplina e responsabilidade;
- Ser assíduo, pontual e participativo.

Habilidades Motoras

- Rolamento à frente;
- Rolamento à retaguarda;
- Rolamento à frente com MI afastados;
- Rolamento à retaguarda com MI afastados;
- Tipos de pegas;
- Pirueta Vertical;
- Salto ao eixo;
- Monte e desmonte;
- Base e Volante;
- Figuras acrobáticas;
- Salto em extensão “Vela”;
- Salta engrupado;
- Salta de carpa;
- Salto entre mãos.

Cultura Desportiva

- Domina as principais ações técnicas e táticas fundamentais em cada modalidade adequando a sua aplicação com oportunidade e correção em situações de jogo, competição e /ou avaliação;
- Retém as informações emitidas pelo professor, todas elas relacionadas à modalidade;
- Tem conhecimento específico e geral dos conteúdos abordados;
- Conhece o objetivo e o modo de execução das principais ações técnico-táticas das modalidades abordadas nas aulas;
- Conhece os principais erros das modalidades;
- Conhece as principais regras das modalidades abordadas nas aulas, sendo capaz de identificá-las em situações de competição e aplicá-las através do seu desempenho no papel de árbitro ou avaliador/treinador;
- Conhece e aplica a terminologia própria da cada modalidade abordada nas aulas.

Fisiologia do Treino

- Integra totalmente as tarefas a que foi proposto, envolvendo-se e empenhando-se nas mesmas, mantendo-se em atividade do começo ao fim do exercício;
- Desenvolve capacidades coordenativas gerais, resistência, força, velocidade e flexibilidade cumprindo sem perda de rendimento os exercícios propostos pelo professor, sendo todas elas essenciais para a modalidade a abordar, obtendo assim uma melhor *performance* desportiva.

Aspetos Psicossociais

O aluno possui os seguintes conceitos ao longo das aulas:

- Empenho;
- Motivação;
- Determinação;
- Coragem;
- Autoconfiança;
- Concentração;
- Autonomia;
- Superação;
- Espírito de grupo;
- *Fair-Play*;
- Cooperação;
- Cordialidade;
- Aceitação;
- Respeito.

Modulo 6 - Configuração da avaliação

Embora a mesma não tenha sido aplicada nesta unidade, por razões já referidas, abordaremos neste módulo como é feita a avaliação, em termos gerais, durante uma unidade didática.

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

- ↳ Avaliação Diagnóstica
- ↳ Avaliação Formativa
- ↳ Avaliação Sumativa

Avaliação Diagnóstica

A avaliação diagnóstica é uma avaliação inicial que tem como objetivo fornecer ao professor os elementos orientadores dos níveis de desempenho dos alunos no início de uma UD, é o ponto de referência para detetar as causas subjacentes de eventuais dificuldades de aprendizagem e situa os alunos ao nível do programa de ensino.

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

Este tipo de avaliação é de extrema importância, na medida em que ela é o principal elo de ligação para a etapa do planejamento. O professor só pode promover o sucesso pedagógico se reconhecer as principais dificuldades e potencialidades dos seus alunos.

Avaliação Formativa

A avaliação formativa faz parte integrante do processo ensino-aprendizagem, sendo assim utilizada durante todo o processo. Tem como finalidade dar *feedbacks* ao professor e ao aluno relativamente à evolução deste e das suas capacidades.

Assim de uma forma geral, este tipo de avaliação permite-nos avaliar qualitativamente os alunos de forma sistemática e contínua.

Este processo poderá ser útil no caso de eventualmente ao aluno a avaliação sumativa correr menos bem do que o normal, por várias razões, e o professor, com os devidos apontamentos das aulas anteriormente realizadas, saber qual o nível real do aluno.

Em termos de funcionamento das aulas, permite-nos saber, utilizando o questionamento como método de ensino, se a informação tem sido clara, objetiva e assimilada pelos alunos.

Avaliação Sumativa

Este tipo de avaliação tem como finalidade o balanço final da unidade didática.

Nos alunos corresponde à classificação dos mesmos no final da UD. Também a parte cognitiva está presente, com a realização de um teste escrito com questões das diversas unidades didáticas abordadas ao longo do período, sendo que existirá um grupo específico para esta modalidade.

Para o professor é também um ponto de reflexão nos seus métodos de ensino podendo, para isto, comparar os resultados iniciais com os resultados finais. Assim, podemos ver o que correu melhor e menos bem durante a leção da unidade e se todos os objetivos foram cumpridos.

Modulo 7 - Progressões de Ensino

Visto que a base deste MEC é a unidade de ginástica de solo apresentarei, de seguida, algumas progressões desta modalidade.

Consolidação - Roda a um braço



Situação de aprendizagem:

- Em cima da cabeça do plinto, os alunos realizam o movimento de roda a um braço.

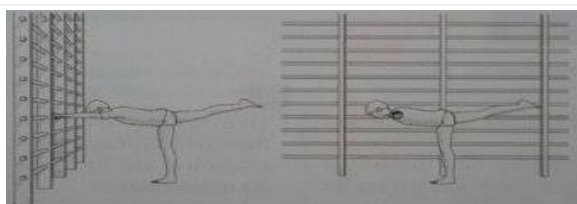
Consolidação - Salto de mãos



Situação de aprendizagem:

- Os alunos realizam o salto de mãos, com passagem por apoio facial invertido, e saído em rolamento à frente, engrupado.

Consolidação - avião



Situação de aprendizagem:

- Em relação à imagem da esquerda, os alunos realizam o avião com o apoio frontal dos espaldares.
- Na da direita, executam o elemento ginástico com o apoio lateral nos espaldares.

Consolidação - Ponte



Situação de aprendizagem:

- Os alunos realizam a “ponte” em cima do plinto, tendo como superfície de apoio um colchão.

Exercitação - Rodada



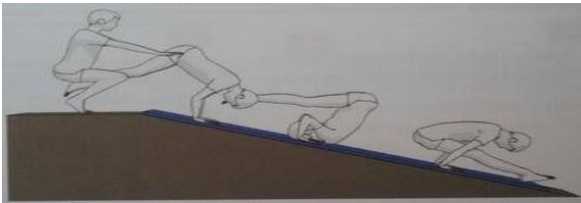
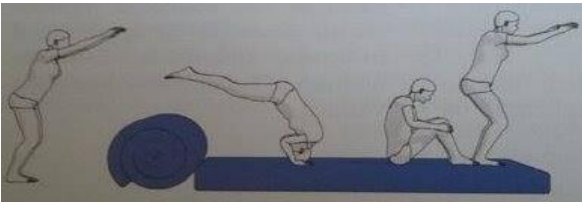
<p>Situação de aprendizagem:</p> <ul style="list-style-type: none"> Os alunos executam rodada sobre a cabeça do plinto. Pretende-se que adquiram consciência acerca da alternância dos apoios e posterior junção dos mesmos, exercitando simultaneamente a elevação da bacia.
<p>Exercitação - Rolamento à frente com MI estendidos e unidos</p>

<p>Situação de aprendizagem:</p> <ul style="list-style-type: none"> Os alunos executam o exercício em plano inclinado, com desequilíbrio corporal à frente e aumento da velocidade de execução do elemento.
<p>Exercitação - Rolamento à frente saltado</p>

<p>Situação de aprendizagem:</p> <ul style="list-style-type: none"> Os alunos realizam o elemento gímnic saltando sobre um obstáculo, preferencialmente, um colchão enrolado. Pretende desenvolver-se a fase de voo que antecede o rolamento e o rolamento em si.

Tabela 10: Progressões de Habilidades Motoras de Ginástica de Solo

3.2.2. Planeamento

Quando iniciei este estágio pedagógico foi-me transmitido que seria eu e o meu colega de estágio, André Silva, que iríamos realizar o planeamento anual das aulas, para as turmas do 10ºA e do 12ºC. A justificação para ser o núcleo de estágio a fazer esta organização prendeu-se no facto de serem as turmas com as quais iríamos iniciar a lecionação da disciplina de EF. As restantes turmas pertencentes ao professor cooperante seria o próprio a elaborá-las.

Posto isto, foi-nos dada uma variedade de documentos orientadores que nos iriam ser úteis para a distribuição das aulas a lecionar. Para este planeamento, destaco o mapa da rotação

dos diferentes espaços para cada turma (pavilhão, ginásio ou exterior), o planeamento anual das unidades didáticas para o 3º ciclo e secundário (distribuição das unidades didáticas por período), e o planeamento anual das atividades letivas para o 3º ciclo e secundário (número de aulas para cada unidade didáticas). Importa referir que devido ao contrato de autonomia celebrado pela ESQP, este planeamento é definido por todo o grupo de EF.

Na tabela 11, apresentada em baixo, podemos observar a distribuição das aulas dadas ao longo de todo o ano letivo. O 1º Período pertence à turma do 12ºC, o 2º Período à turma do 12ºB, por fim, a turma do 10ºA está representada no 3º Período, ordem pela qual lecionei as respetivas turmas.

Através da observação da mesma verificamos que à turma do 12ºC, as unidades didáticas abordadas foram as de basquetebol, atletismo, futsal e corfebol, à turma do 12ºB, as unidades trabalhadas foram as de futsal, corfebol e atletismo e com a turma do 10ºA, as unidades didáticas abordadas foram as de atletismo, andebol, ginástica e badminton. Tudo isto no 1º, 2º e 3º Período respetivamente.

Para além da distribuição das aulas, houve o cuidado de planear todas as aulas dadas a cada uma das turmas, elaborando para isso um plano de aula a ser entregue 48h antes ao professor cooperante e ao orientador científico prof. doutor Júlio Martins, de forma a ver se estava tudo dentro da normalidade, principalmente ao nível da segurança dos alunos. No fim de cada aula, fazia-se uma reflexão, que seria entregue aos mesmos professores, onde constava tudo o que se tinha passado na aula, que estratégias tinha utilizado, pontos de inflexão e o que poderia melhorar para as próximas aulas.

Referir ainda que para além das aulas, tivemos de planear várias atividades ao longo de todo o ano letivo, das quais falaremos mais adiante neste relatório.

1º Período

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

2º Período

JANEIRO				1	2	3	FUT	5	6	FUT	8	9	10	FUT	12	13	COR	15	16	17	COR	19	20	FUT	22	23	24	FUT	26	27	FUT	29	30	31		
FEVEREIRO	FUT	2	3	COR	5	6	7	8	9	10	ATL	12	13	14	COR	16	17	FIT	19	20	21	ATL	23	24	ATL	26	27	28	FUT							
MARÇO		1	2	ATL	4	5	6	COR	8	9	FUT	11	12	13	ATL	15	16	AA	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				

3º Período

ABRIL				1	2	3	4	ATL	6	7	ATL	9	10	11	AND	13	14	AND	16	17	18	AND	20	21	FIT	23	24	25	FIT	27	28	GIN	30			
MAIO					1	2	AND	4	5	BAD	7	8	9	BAD	11	12	BAD	14	15	16	GIN	18	19	GIN	21	22	23	TES	25	26	FUT	28	29	30	BAD	
JUNHO			1	2	3	4	5	6	AA	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				

Legenda:

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

Tabela 11: Mapa letivo das turmas lecionadas

3.2.2.1. Turma 12º C

Dado que até este ponto falámos maioritariamente na turma do 10ºA, abordaremos uma outra turma, das quais lecionei durante este estágio pedagógico, analisando o seu planeamento.

Foi com a turma do 12ºC que fiquei responsável por lecionar logo no primeiro período deste EP.

No plano anual, ficou definido que as unidades didáticas para este período de tempo seriam: Basquetebol (em pavilhão e espaço exterior), atletismo (espaço exterior e ginásio), corfebol (ginásio), e futsal (pavilhão e exterior).

Este período estava distribuído em 23 blocos letivos de 90 minutos de duração. Ao longo de todo o período as aulas desta turma foram repartidas em 10 blocos para a unidade de Basquetebol, 4 blocos para a modalidade de atletismo, 3 blocos de futsal, 2 blocos de corfebol e 2 blocos para a realização da bateria de teste do Fitnessgram. Os restantes 2 blocos foram utilizados no início e no final do período, procedendo-se à apresentação e autoavaliação, respetivamente.

Nas diferentes unidades, as aulas foram planeadas de forma a fazer uma avaliação diagnóstica, avaliação formativa e a avaliação sumativa.

O nível da turma era conhecido através da avaliação diagnóstica e assim planear melhor os objetivos para cada uma das modalidades. Uma vez que a turma se encontrava no 12ºano, mas também o seu nível geral de desempenho era médio/alto, o nível em que a turma se encontrava era o de avançado.

Assim, de forma a auxiliar o planeamento das aulas, em cada unidade didática, consultávamos o programa de Educação Física, do Ministério Público, para ir de encontro aos objetivos pretendidos para o nível ao qual a turma se encontrava.

Posto isto, os objetivos para a modalidade de basquetebol eram, **em situação de jogo 5x5, realizar:**

Ações técnicas - drible, passe-recepção, lançamento, ressalto, bloqueios directo e indirecto, desfazer do bloqueio e aproveitamento do bloqueio, fintas, sobremarcação, enquadramento, desvio, pressão, defesa do bloqueio, bloqueio defensivo.

Ações táticas - desmarcação, abertura de linhas de passe ofensivas, ocupação racional do espaço, passes ofensivos, passe e corte, posição de tripla ameaça, situações de 3x2 ou 2x1, ataque em cinco aberto, bloqueio directo e indirecto, aclaramento, corte à sobremarcação, corte nas costas do defensor (porta-atrás), ressalto ofensivo e defensivo, posição defensiva básica, defesa HxH, marcação ao portador da bola, sobremarcação, triângulo defensivo ao atacante não portador da bola, defesa ao bloqueio.

Fazendo este processo para cada uma das modalidades lecionadas.

3.2.2.2. Reflexão da Lecionação

Certamente que não sou o melhor professor do Mundo, mas tive os melhores alunos e colegas que poderia ter nesta caminhada tão importante da minha formação.

Recordo-me do nervosismo que me acompanhou naquela noite que antecedeu a minha primeira aula. Passava-me mil e uma coisas pela cabeça: “Como será que vai correr?”, “Não me posso esquecer dos tempos de cada exercício”, “Será que a voz me irá tremer”...uma eternidade de “serás” e dúvidas, mas com a certeza de uma noite mal dormida. Na verdade isso ainda durou por mais algumas noites, sempre que antecedia uma aula.

Era a primeira vez que me deparava com a responsabilidade de conduzir uma turma, em contexto escolar, e sem ser uma aula “simulada” com os meus colegas de licenciatura ou de mestrado. Agora era a valer!

Apesar de todas as competências adquiridas ao longo de toda a minha formação académica, a passagem de aluno para professor, mesmo que estagiário, coloca sempre algumas dificuldades iniciais extra, que se dissipam no decorrer do ano letivo.

Uma vez mais, destaco a importância do professor cooperante Nuno Rodrigues, que desde o início me colocou à vontade, transmitindo-me confiança e prevenindo-me de algumas dificuldades que poderia vir a sentir. Tudo situações normais para quem está a iniciar a sua carreira de professor.

O facto de fazer-mos reuniões semanalmente, ajudou bastante para que a minha evolução fosse feita, praticamente, de dia para dia. A troca de ideias, a reflexão das aulas dadas, bem como a observação das aulas do meu colega de estágio, vendo os erros dele, fazia-me evitar não só erros que ia cometendo, como também não realizar os dele.

A constante prática de lecionação foi sem dúvida, ponto essencial para promover estas melhorias no processo de ensino-aprendizagem. Um dos parâmetros ao qual me desenvolvi mais foi sem dúvida na parte da gestão de aula.

No início era frequente perder muito tempo na montagem dos exercícios e na explicação dos mesmos, diminuindo assim o tempo útil de aula. De forma a melhorar, procurei fazer exercícios em que não fosse necessário mexer muito no esquema geral da aula, apresentando, ao invés disso, diversas variantes ao exercício inicial podendo assim continuar a aula no mesmo espaço ao qual os alunos já se encontravam. A explicação, também ela consequência desta alteração do modelo de aula, começou a ser mais curta e objetiva, como o professor cooperante me aconselhava inicialmente.

Visto também que alguns alunos chegavam de forma constante atrasados à aula comecei a criar estratégias para combater este fator. Para além das respetivas faltas de atraso, procurava dar tarefas aos alunos que chegavam à aula nestas condições. Dar os alongamentos, arrumar o material no fim da aula ou esperar que os alunos acabassem o exercício que se encontravam a fazer e, só depois, integrá-los no grupo foram exemplos disso.

Também o aumentar do número de reflexões antes e no final de cada aula, foi algo que me começou a surgir de forma natural. Sinto necessidade de perceber se a aula anterior foi bem assimilada, fazendo questões sobre o que foi trabalhado na mesma, e se no final de cada aula dada havia dúvidas em relação aos gestos técnicos abordados ou uma outra dúvida que pudesse ter surgido. Torna-se gratificante sempre que conseguimos satisfazer alguma dúvida nos nossos alunos.

Em termos de comunicação a evolução nota-se principalmente na parte da transmissão ao que eu pretendia por parte dos alunos. O facto de termos diferentes pessoas numa turma, implica que tenhamos vários tipos de linguagem, podendo esta ser mais ou menos técnica, por exemplo, para que todos eles percebam todos de uma vez só.

3.3. Recursos Humanos

3.3.1. Pessoal Docente

↳ Professores do Quadro de nomeação Definitiva _____	
81	
↳ Professores Contratados _____	
10	
↳ Professores Estagiários _____	6

3.3.2. Pessoal não Docente

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

3.3.3. Equipa de Saúde Escolar

↳ Médico _____	1
↳ Enfermeiro _____	2

3.3.4. Associações

↳ Associações de Estudantes _____	
✓	
↳ Associação de Pais e Encarregados de Educação _____	
✓	

3.4. Recursos Materiais

Gerais:

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

Específico para a prática da EF:

- 1 pavilhão desportivo, com marcações para badminton, andebol, voleibol, futsal e basquetebol;
- 1 ginásio com material próprio para as aulas de ginástica e uma marcação de uma campo de badminton;
- 1 sala de professores, com wc privativo para os mesmos, um computador e vários tipos de objetos como mesas, cadeiras e armários;

- 2 campos exteriores, com 8 tabelas de basquetebol e 4 balizas divididos entre eles, marcações de basquetebol, voleibol, futsal e Andebol;
- 2 caixas de areia para a prática de atletismo, em exterior;
- 4 balneário, 2 para raparigas e 2 para rapazes;
- 1 arrecadação com todo o material desportivo para diversas modalidades;

De forma a dar conta de todo o material desportivo disponível, bem como, as condições em que o mesmo se encontra, segue em anexo (anexo 1) todo o inventário do mesmo.

3.5. Direção de Turma

Uma vez que neste ano letivo o nosso orientador pedagógico, prof. Nuno Rodrigues, não tinha nenhuma direção de turma, a mesma foi auxiliada pelo prof. Vítor Pinto, docente da ESQP e diretor de turma do 7ºB, a pedido do nosso orientador.

A frequência destas reuniões de acompanhamento estavam marcadas no horário das 10h30m até às 11h30m, nas terças-feiras, tempo em que o prof. Vítor Pinto tinha também disponível para receber algum encarregado de educação, sendo esta uma das funções do diretor.

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

3.6. Atividades não letivas

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

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

As atividades foram programadas com o intuito de o núcleo de estagiários continuar a proporcionar aos alunos do terceiro ciclo e secundário atividades não letivas, que lhes permitam terem diferentes experiências desportivas daquelas que são programadas e aplicadas nas aulas de Educação Física. Estas atividades têm o intuito de mostrar aos alunos

os diferentes benefícios da atividade física e, de certa forma, mostrar-lhes a panóplia de atividades que podem ser realizadas. Neste sentido, de uma forma geral as atividades aqui propostas têm como finalidade incutir nos alunos o gosto pela prática desportiva ao longo da vida.

3.6.1. Atividades do Grupo Disciplinar

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

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

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

- **Torneio de Futsal feminino** (destinado a Alunas de 3º Ciclo e Secundário; 1º Período - 07 outubro (Período da tarde).
- **Torneio de Badminton** (destinado a alunos de 3º Ciclo e Secundário; 1º Período - 14 outubro (Período da tarde).
- **Corta-Mato Escolar** (destinado a alunos de 3º Ciclo e Secundário; 1º Período - 28 outubro (Período da manhã).
- **Torneio Basquetebol** (destinado a alunos de 3º Ciclo e Secundário; 2º Período - 15 de Janeiro.
- **MegaSprinter/MegaSalto/MegaKilómetro** (destinado a alunos de 3º Ciclo e Secundário; Realização no Complexo Desportivo da Covilhã; 2º Período - Fevereiro).

- ✓ **Objetivos (de todos os Torneios, Corta-mato e Megas):** Incentivar e desenvolver o gosto pelas modalidades desportivas individuais e coletivas; Promover o desenvolvimento de atitudes de auto-confiança, de autonomia, de cooperação, de tolerância e de responsabilidade; Desenvolver atitudes de sociabilidade; Promover o cumprimento de regras e de respeito por companheiros e adversários em situação de jogo e competição; Desenvolver nos alunos hábitos de vida saudável; Participar em eventos realizados pela escola e demonstrando o trabalho realizado na disciplina de Educação Física; Promover atitudes de solidariedade pelos outros; Observar e proceder à captação de alunos para os Clubes do Desporto Escolar.
- **Desporto Escolar** compensa (destinado a alunos dos grupos equipa do desporto escolar; 3º Período - Final do ano letivo).
 - ✓ **Objetivos:** Premiar os alunos mais assíduos inscritos nos grupos equipa do desporto escolar; Incentivar e desenvolver o gosto pela prática de atividades desportivas; Promover o desenvolvimento de atitudes de autoconfiança, de autonomia, de cooperação, de tolerância e de responsabilidade; Desenvolver atitudes de sociabilidade; Promover o cumprimento de regras e de respeito por companheiros e adversários em situação de competição; Desenvolver nos alunos hábitos de vida saudável.

3.7.2. Atividades do Grupo de Estágio

- **Clubes do Desporto** escolar (Multiatividades de ar livre - Prof. Nuno Rodrigues e grupo de estágio, Badminton - Prof. Nuno Rodrigues e grupo de estágio). Neste ponto, o grupo de estágio leccionou as aulas de Badminton (do Desporto Escolar) e organizou, planeou e acompanhou os alunos, em conjunto com o Dr. Nuno Rodrigues, nas saídas do Desporto Escolar, quer de Badminton, assim como das Multiatividades.
 - ✓ **Objetivos:** Incentivar e desenvolver o gosto pela modalidade desportiva praticada no clube do desporto escolar; Promover o desenvolvimento de atitudes de autoconfiança, de autonomia, de cooperação, de tolerância, de responsabilidade; o cumprimento de regras e de respeito por companheiros e adversários em situação de jogo e competição; a aquisição de competências físicas e táticas, na via de uma evolução desportiva e da formação integral do jovem; Desenvolver atitudes de sociabilidade, o espírito de equipa, hábitos de vida saudável, gosto pela prática da atividade desportiva e pelas atividades rítmicas e expressivas nos alunos, contribuindo para o seu desenvolvimento integral; Melhorar a expressão corporal e contribuir para uma melhor prestação na ginástica/dança.
- **Divulgação de atividades do grupo na página “Pensa diferente vive o desporto”;** Colaboração com a QTV, jornal e rádio da escola Grupo de Ed. Física e grupo de estágio)

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

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

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

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

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

- **Dia APPACDM - Goalball, Desporto para Todos!** - Realizou-se no dia 7 de Março, na ESQP, durante a parte da manhã, desde as 10h até às 13h. Contou com a presença do Professor de Educação Física da APPACDM da Covilhã, Prof. João Neto, incluindo 6 alunos seus, que frequentam essa mesma instituição. A mesma foi dividida em dois blocos de 90 minutos e destinou-se, principalmente, aos alunos NEE’s da Quinta das Palmeiras, mas que também contou com várias turmas do secundário, nomeadamente, as turmas do 10ªA, 10ªB, 11ªA, 12ªB e 12ªE. O primeiro bloco, das 10h20m até às 11h35m, participaram as turmas do 10ªA, 10ªB e 11ªA, no segundo bloco, das 11h45m até às 13h15, as turmas do 12ªB e 12ªE. Os alunos NEE’s estiveram presentes em ambos os blocos.

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

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

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

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

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

4. Considerações Finais

O estágio que agora finda foi o colocar em prática de todas as aprendizagens anteriormente adquiridas, no que ao ensino diz respeito, num contexto de trabalho que favoreceu a minha aprendizagem, pela aproximação que teve à prática da profissão de docente de educação física.

Este cenário de trabalho permitiu-me conviver com as normais dificuldades, obrigações e exigências, que um professor enfrenta no seu trabalho. Foi neste ambiente que adquiri ferramentas importantes para me tornar num bom profissional, que forneça bons ensinamentos aos alunos, sendo coerente e justo na avaliação dos mesmos e além disso que cumpra com um dos importantes objetivos da educação física, ou seja, desenvolver nos alunos hábitos de vida saudável, onde a prática de atividade física seja recorrente nas suas vidas mesmo fora do ambiente escolar, de forma voluntária e ativa. Além disso também me permitiu perceber o funcionamento de todo o centro de aprendizagem que é a escola, através da interação diária com toda a comunidade escolar.

Não só pela valorização profissional, mas também pessoal, este estágio teve um carácter de formação importante, mesmo tendo sido desgastante em termos de trabalho desenvolvido, foi simultaneamente muito rico em termos de aprendizagens, onde a componente humana também adquire considerável importância, porque ser professor não se restringe apenas a lecionar conteúdos teórico-práticos, mas também assenta na transmissão de valores morais e éticos para a evolução de uma sociedade equilibrada e também no desenvolvimento de características importantes para o futuro dos alunos, como o sentido de autonomia e responsabilidade.

Em conclusão, com tudo o que vivi e experienciei ao longo deste ano letivo na condição de professor estagiário, afirmo sentir-me capacitado para a prática da profissão e comprometo-me a respeitar o trabalho de docente de forma profissional, empregando os meus conhecimentos e experiência de forma empenhada em prol da boa imagem do ensino, da disciplina de educação física e sobretudo do principal propósito da escola, os alunos.

5. Bibliografia

Escola Secundária Quinta das Palmeiras (2016). Projeto Educativo 2013/2017. Acedido a 5 de Janeiro de 2016, em: https://issuu.com/interino/docs/projeto_educativo_2013_-_2017

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J. (2001). Programa de educação física 10º, 11º e 12º anos: cursos científico-humanístico e cursos tecnológicos.

Silva, P. (2011/2012). Modelo estrutura do conhecimento de ginástica. Trabalho de 2º ciclo de educação física nos ensinos básico e secundário, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Portugal.

Araújo, C. (2004). Manual de Ajudas em Ginástica (2ªed). Porto: Porto Editora.

Valente-dos-Santos, J., Faria, J., Pinho, R. (2013). Fair Play - Educação Física - 10º/11º/12º ano - Manual. Texto Editores

Azevedo, A., Batista, P., Rêgo, L. (2012). Em Movimento - Educação Física - 7º/8º/9º ano - Manual. Edições Asa

6. Anexos

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

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

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

Relatório Final de Estágio Pedagógico - Parte 1

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

Relatório Final de Estágio Pedagógico - Parte 1

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

Relatório Final de Estágio Pedagógico - Parte 1

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

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

Relatório Final de Estágio Pedagógico - Parte 1

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

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

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

Relatório Final de Estágio Pedagógico - Parte 1

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

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

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

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

Capítulo 2

1. Introdução

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Método

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

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

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

1.1. Amostra

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

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

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

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

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

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

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

1.2. Instrumentos e Procedimentos

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

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

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

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

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

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

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

Após a realização do teste inicial, a aluna foi sujeita a uma fase de intervenção onde teve aulas semanais, em pavilhão, de modo a trabalhar os níveis aos quais tinha obtido resultados mais baixos no teste inicial o que, à partida, querera dizer apresentava maior dificuldade nesse ponto (seja ele o equilíbrio, coordenação, força, etc). A aluna participou ainda, de 15

em 15 dias, em aulas de hipoterapia, com a colaboração da Escola da Lageosa já anteriormente referida. A intervenção deste tipo de aulas foi feita por pessoas qualificadas, sendo que acompanhamos sempre de perto todo o trabalho feito com ela e intervindo sempre que possível. Contudo, os exercícios nas aulas de hipoterapia foram, sobretudo, ao nível da coordenação e do equilíbrio com a motivação de ser realizada em cima de uma égua. Rodar o tronco, abrir os braços, levar uma mão de cada vez a tocar na cabeça ou agarrar num pé enquanto está em cima do cavalo, são exemplos de exercícios que lhes serão colocados.

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

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

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

1.3. Programa

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

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

Planeamento			
Dia	Mês		
	Janeiro	Fevereiro	Março
1			Aula de Desenvolvimento Psicomotor
2	Fim-de-semana	Aula de Desenvolvimento Psicomotor	Aula de Hipoterapia
3	Fim-de-semana		
4			
5			Fim-de-semana
6		Fim-de-semana	Fim-de-semana
7		Fim-de-semana	
8		Férias de Carnaval	Aula de Desenvolvimento Psicomotor
9	Fim-de-semana	Férias de Carnaval	
10	Fim-de-semana	Férias de Carnaval	
11			

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

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

Tabela 12 - Planeamento de todo o programa

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

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

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

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

2. Análise de Dados

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

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

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

3. Resultados

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

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

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

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

4. Discussão

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Conclusão

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

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

A prática da hipoterapia também traz benefícios a nível cognitivo, social e psicológico. Apesar de não ter feito parte desta investigação verificou-se que a nível cognitivo ajudou a estimular a concentração e atenção, a nível social fortaleceu a socialização com novas pessoas e também com todo o meio em que está inserido nesta prática, a nível psicológico melhorou o aumento da própria auto-estima e confiança.

6. Bibliografia

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Anexos

Índice

Anexo 1 - Protocolo Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency	80
Anexo 2 - Folhas de resposta para desenho	93
Anexo 3 - Ficha para recolha de resultados	95
Anexo 4 - Resultados dos Testes	96

Anexo 1 - Protocolo Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency

Preenche a estrela

Item 1: Filling in a Star

Number of Trials	Maximum Raw Score
1	3
points	

Equipment
 Examinee Response Booklet
 Lavier/papel
 Red Pencil
lapis vermelho

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

Scoring







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

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

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

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

Scoring Diagrams


0

1

1

2

2

3

Item 2: Drawing a Line Through a Path

Number of Trials

1

Equipment

Examinee Response Booklet
Red Pencil
Ruler

Procedure

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

Scoring

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

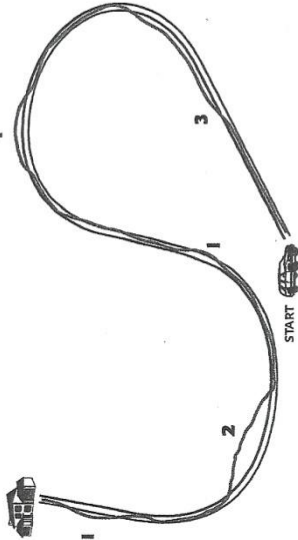
Administration

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

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

Curved Path Example

Item Score: 8 errors



Deu fora uma linha limite e permaneceu fora das linhas de contorno de 1/2 polegadas ou menos, contou 1 erro.
 Deu fora permaneceu fora mais de 1 polegada, mas menos do que 1 polegada ou =, contou 2 erros.
 Deu fora permaneceu fora durante + de 1 polegada, mas menos do que 1 1/2 ou igual a 1 1/2, contou 3 erros.

Items 3-4: Copying Shapes

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

Equipment

Examinee Response Booklet
Red Pencil

Procedure

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

Administration

Teach the task to the examinee. Then conduct the trial for Item 3, pointing to the circles and then to the empty box below the circles as you say.

Draw this shape here. Make it look just the same.
Ready? Begin.

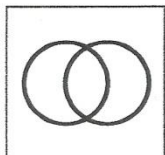
Next, conduct the trial for Item 4. Point to the diamond and then to the empty box below the diamond as you say.

Now draw this shape here. Make it look just the same.
Ready? Begin.

Scoring

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

FINE MOTOR INTEGRATION: Scoring Guidelines



Number of Trials: 1
Maximum Raw Score: 6 points

Item 3: Overlapping Circles

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

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

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

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

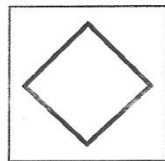
Overlap: Score 1 if the overlap is similar to the overlap of the stimulus.

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

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

Scoring Examples

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



Number of Trials: 1
Maximum Raw Score: 5 points

Item 4: Diamond

Forma básica

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

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

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

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

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

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

Scoring Examples

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

Item 5: Stringing Blocks

Number of Trials	2
Maximum Raw Score	15 blocks



Equipment

- Blocks
- String
- Stopwatch

Procedure

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

Administration

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

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

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

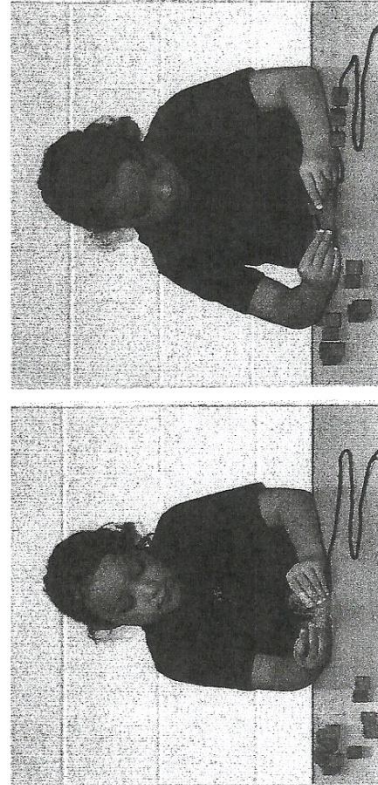
Ready? Begin.

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

Stop.

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

Let's try it again.



Scoring

- Record the number of blocks strung in 15 seconds.

Item 6: Touching Nose With Index Fingers—Eyes Closed

Number of Trials	Maximum Raw Score
2	4 touches

Procedure

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

Scoring

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

Administration

Teach the task to the examinee. Then say:

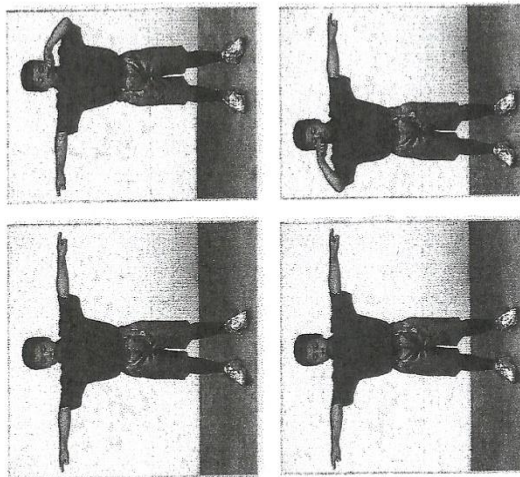
Touch your nose with your fingers until I tell you to stop. Ready? Begin.

After 4 correct touches or an incorrect touch, say,

Stop.

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

Let's try it again.



Item 7: Pivoting Thumbs and Index Fingers

Number of Trials

2

Maximum Raw Score

5

pivots

Procedure

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

Scoring

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

Administration

Teach the task to the examinee. Then say,

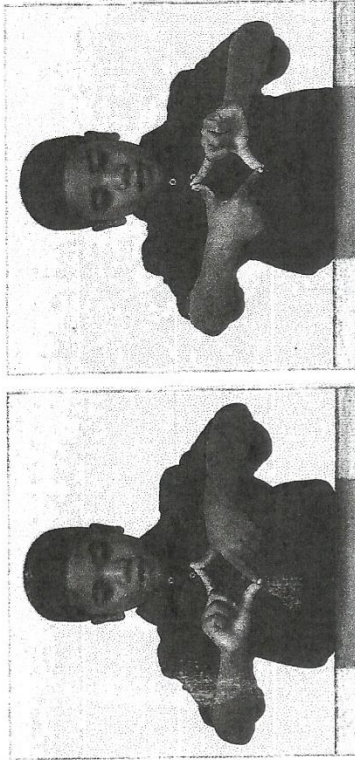
Move your thumbs and fingers until I tell you to stop. Ready? Begin.

After 5 correct pivots or an incorrect pivot, say,

Stop.

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

Let's try it again.



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

Number of Trials	Maximum Raw Score
2	6 steps

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

Procedure

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

Scoring

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

Administration

Teach the task to the examinee. Then say,

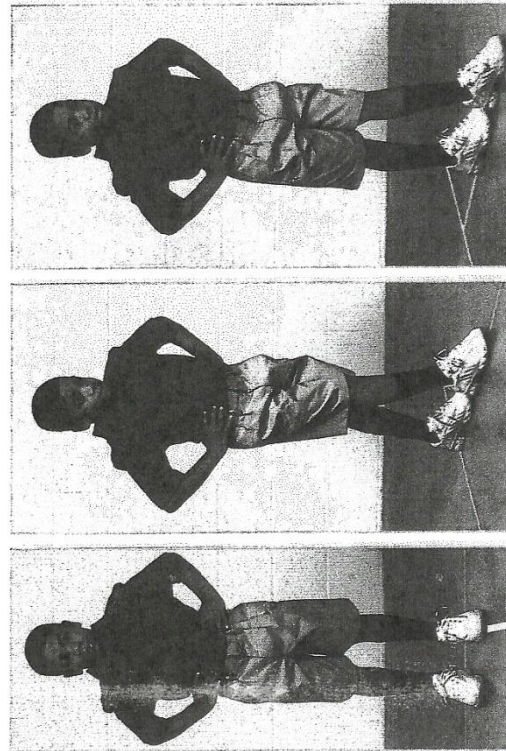
Walk heel-to-toe on the line until I tell you to stop. Ready? Begin.

After 6 correct steps or an incorrect step, say,

Stop.

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

Let's try it again.



Item 9: One-Legged Side Hop

Number of Trials

2



Equipment

Stopwatch

Procedure

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

Scoring

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

Administration

Teach the task to the examinee. Then say,

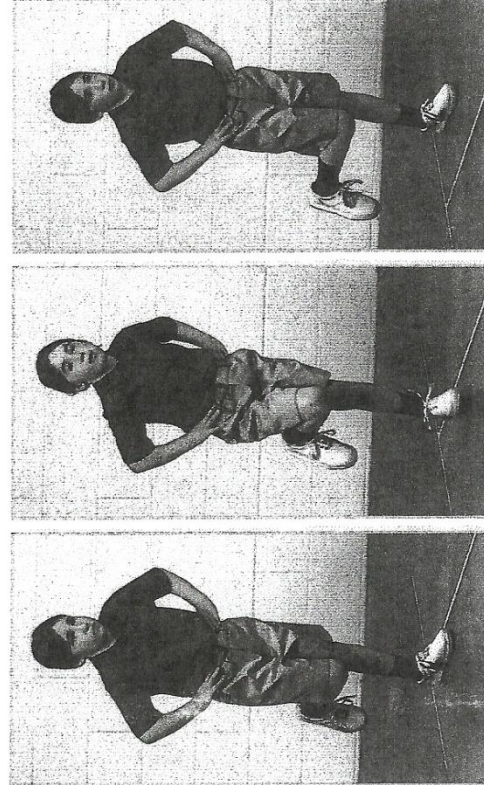
Hop on one leg back and forth over the line until I tell you to stop. Ready? Begin.

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

Stop.

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

Let's try it again.



Item 10: Catching a Tossed Ball—One Hand

Number of Trials

1

Maximum Raw Score

5 catches

Equipment

Tennis Ball

Procedure

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

Scoring

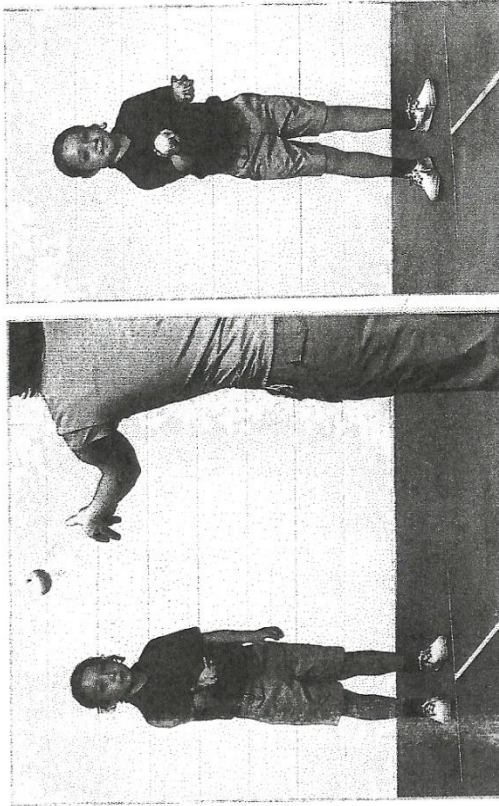
- Record the number of correct catches, up to 5. *Note: The catches do not have to be consecutive.*
- A catch is incorrect if the examinee traps the ball against his or her body, catches the ball with both hands, or catches the ball with his or her non-preferred hand. *Intercepta a bola contra o corpo,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

Administration

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

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

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



Item 11: Dribbling a Ball—Alternating Hands

Number of Trials	Maximum Raw Score
2	10 dribbles

Equipment

Tennis Ball

Procedure

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

Scoring

- Record the number of correct dribbles, up to 10.
 - A dribble is incorrect if the examinee does not alternate hands with each dribble catches the ball, or allows the ball to bounce more than once between dribbles. *Se o aluno não alterar as mãos com a bola, ou se a bola bater mais de uma vez no chão entre dribles, o drible não conta.*
- Stop the trial, remind the examinee of proper form, and conduct the second trial. *Parar e conduzir para a segunda tentativa sem lhe tocar.*

Administration

Teach the task to the examinee. Then say,

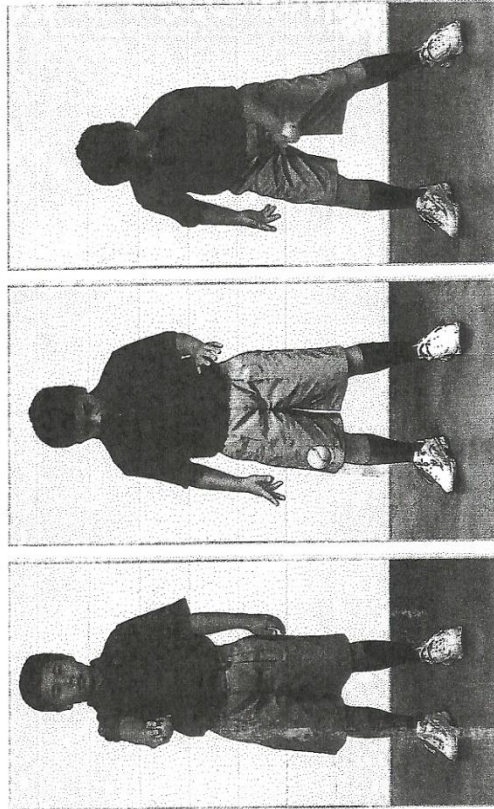
Dribble the ball, changing hands with each dribble until I tell you to stop. Ready? Begin.

After 10 correct dribbles or an incorrect dribble, say,

Stop.

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

Let's try it again.



Item 12a: Knee Push-Ups*

Number of Trials

1



Equipment

Knee Pad joelheira / colchão
Stopwatch cronômetro

Procedure

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

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

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

Scoring

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

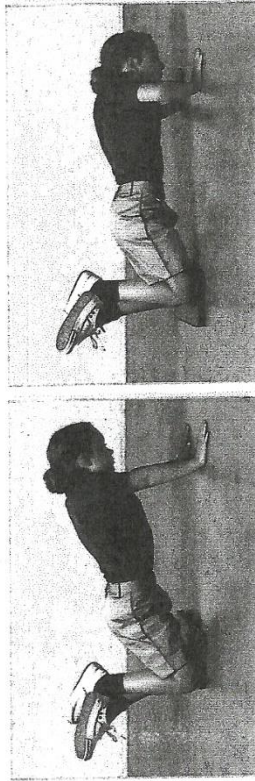
Administration

Teach the task to the examinee. Then say,

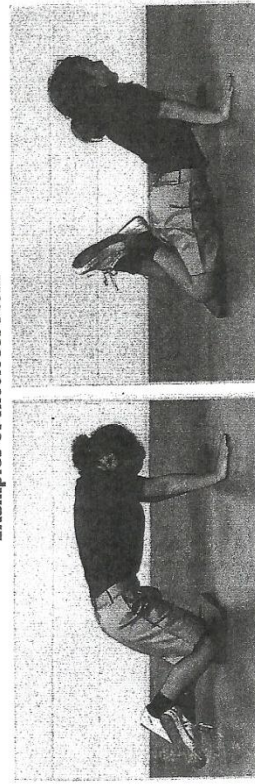
Do knee push-ups until I tell you to stop. Ready? Begin.

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

Stop.



Examples of Incorrect Form



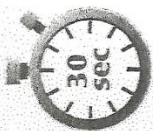
Hips too lifted

Back too sagged

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

Item 12b: Full Push-Ups*

Number of Trials
1



Equipment
Stopwatch

Procedure

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

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

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

Scoring

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

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

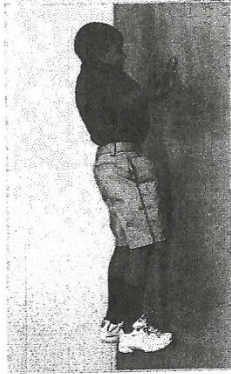
Administration

Teach the task to the examinee. Then say,

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

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

Stop.



Examples of Incorrect Form



Hips too lifted



Back too sagged

Anexo 2 - Folhas de resposta para desenho

**EXAMINEE
RESPONSE
BOOKLET**

**BOT2™
BRIEF**

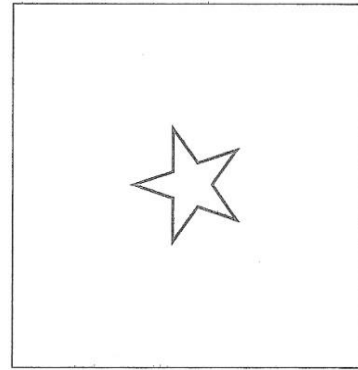
**Bruininks-Oseretsky Test of
Motor Proficiency, Second Edition
Brief Form**

Robert H. Bruininks & Brett D. Bruininks

Name _____
Date _____

Fine Motor Precision

Item 1: Filling in a Star

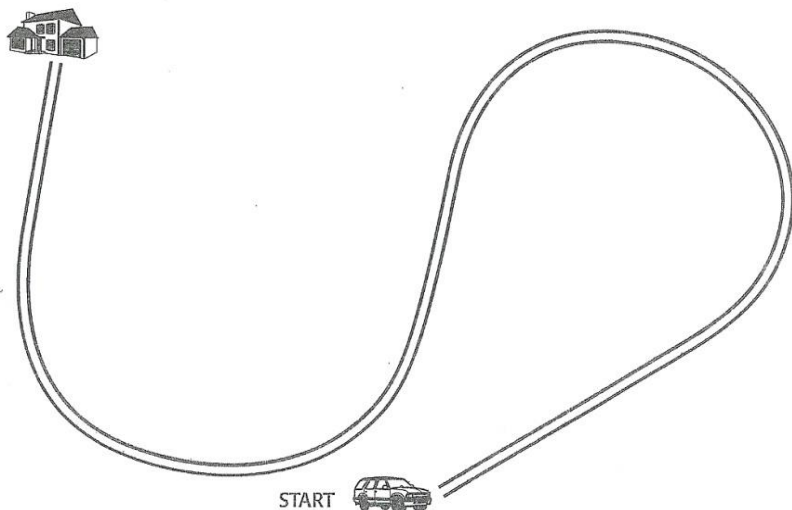


PsychCorp

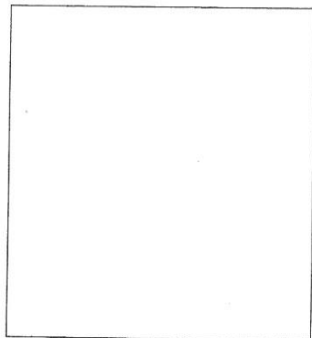
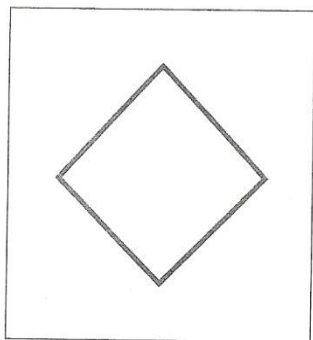
PEARSON

Fine Motor Precision

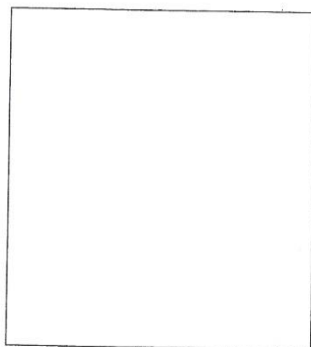
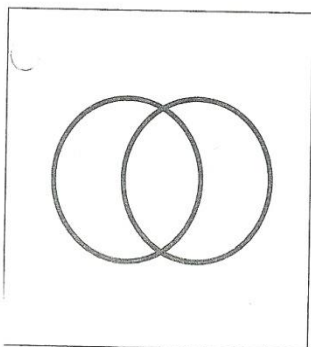
Item 2: Drawing a Line Through a Path



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






Fine Motor Integration
Item 4: Copying a Diamond



Fine Motor Integration
Item 3: Copying Overlapping Circles

Anexo 3 - Ficha para recolha de resultados

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

Notes & Observations

○
Total Point Score (max = 72)

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

Anexo 4 - Resultados dos Testes

Tabela 13- Resultado do Teste de Proficiência Motora Bruininks-Oseretsky - 2ª Edição (1ª Avaliação)

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

Tabela 14 - Resultado do Teste de Proficiência Motora Bruininks-Oseretsky - 2ª Edição (2ª Avaliação)

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

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

Tabela 15 - Resultado do Teste de Proficiência Motora Bruininks-Oseretsky - 2ª Edição (3ª Avaliação)

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