



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico
Comparação das Classificações FitEscola entre Alunos
Praticantes e Não Praticantes de Desporto Escolar

Tiago Filipe Costa Nascimento

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

Orientador: Professor Doutor António Vicente

Covilhã, outubro de 2019

Agradecimentos

Um dos grandes objetivos da minha vida era realizar uma licenciatura, contudo, fui mais além do que havia planeado e estou plenamente grato por todo o caminho académico percorrido até então.

Gostaria de agradecer às pessoas mais importantes da minha vida, que são os meus pais e a minha namorada, pela persistência e apoio que me foram dando nesta pequena “aventura” que foi o mestrado. Existiram de facto muitos problemas, mas foram esses problemas que me fortaleceram e tornaram-me na pessoa que sou hoje, por isso, o meu muito obrigado por todo o apoio e esforço dado nestes 5 anos (licenciatura e mestrado).

De agradecer também a toda a família que sempre me apoiou e estava lá para qualquer que fosse o problema.

Obrigado a todos os meus amigos de faculdade, por todos os momentos partilhados nesta aventura na Covilhã e por todas as situações passadas na residência de estudantes e/ou no âmbito de sala de aula, são esses os momentos que levo como recordação e carinho, porque sem dúvida alguma foram uma família. Não vou destacar nomes, porque estaria a ser injusto para com alguns, mas os que foram importantes sabem, e todas as lembranças e memórias serão levadas com carinho.

Um obrigado especial à equipa da Olá, que me fez crescer enquanto pessoa e profissional, isto porque, consegui aprender novas situações que levarei com certezas para um futuro nesta área.

Quanto à Escola Secundária Campos Melo, um agradecimento muito especial a todos os alunos, professores e funcionários, por toda a aprendizagem que tive neste estágio. Um obrigado muito especial ao professor João Ferreira que sempre nos ajudou em tudo, e fez-nos ver que o ensino pode realmente ser divertido e enriquecedor a todos os alunos, e também à turma do 7ºA, que foi a turma à qual lecionei o ano inteiro, onde aprendi muito com eles e consegui ver melhorias na maioria dos alunos, o que me deixa grato por tudo. A todo o grupo de Educação Física, um muito obrigado por toda a ajuda disponibilizada em tudo.

Ao professor António Vicente, por toda a paciência e persistência que foi tendo por nós, principalmente na realização do relatório de estágio.

Um agradecimento especial à professora Sandra Ferreira, que me ajudou na parte do estudo, principalmente no programa do SPSS mostrando-se sempre disponível e interventiva para que todo o trabalho efetuado fosse o melhor possível.

Obrigado a todos por tudo, a Covilhã convosco fez realmente sentido e levarei cada momento de vós comigo para a minha vida profissional!

Resumo

O Estágio Pedagógico tem como objetivo fomentar a nossa aprendizagem num todo, com o intuito de aplicar os conhecimentos obtidos ao longo do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. No presente Relatório serão apresentadas e analisadas as atividades em que participámos ao longo do Estágio no ano letivo 2018/2019 realizado na Escola Secundária Campos Melo na Covilhã.

O primeiro capítulo mostra toda a experiência que tivemos na realização do Estágio Pedagógico, bem como lecionação/observação das aulas no 2º e 3º Ciclos no Ensino Básico e Secundário. Mostra-nos também as extensões de conteúdos de cada modalidade, e quais as estratégias utilizadas para a sua lecionação. No decorrer do mesmo são ainda referidas as dificuldades sentidas e as evoluções que fomos tendo ao longo do Estágio.

No segundo capítulo é apresentado um trabalho de investigação que teve como objetivo comparar os resultados dos testes FitEscola entre alunos que realizaram desporto escolar e alunos que não realizavam qualquer tipo de atividade física, procurando compreender se a prática extracurricular poderá ter influência nos resultados desses testes e nas classificações dos alunos. Foram utilizadas as classificações do 1º e 3º Períodos dos alunos mais assíduos ao Desporto Escolar, e escolhidos ao acaso alunos que não realizavam qualquer prática extracurricular para além da Educação Física. Os resultados do estudo permitem-nos referir que o género feminino apresentou valores superiores ao masculino nos testes de abdominais, flexões e salto horizontal, enquanto que os rapazes apresentaram somente valores superiores no teste do senta e alcança. Os dados recolhidos sugerem assim que a prática do Desporto Escolar pode ser um fator de melhoria dos valores nos testes do FitEscola.

Palavras-chave

Educação Física, Estágio Pedagógico, Intervenção Pedagógica, FitEscola, Desporto Escolar.

Abstract

The Pedagogical Internship aims to foster our learning as a whole, in order to apply the knowledge obtained during the Master in Physical Education Teaching in Secondary Education. This report will present and analyze the activities we've participated during the Internship in the academic year of 2018/2019 held at Campos Melo Secondary School in Covilhã.

The first chapter shows all the experience we had in conducting the curricular internship, as well as teaching / observing classes in the 2nd and 3rd Cycles. It also shows the content extensions of each modality, and strategies used for its teaching. It is also referred the difficulties experienced and the evolutions had during the internship.

In the second chapter we present a research work that aimed to compare the results of FitEscola tests between students who performed school sports and students who did not perform any kind of physical activity, trying to understand if the extracurricular practice of sports can influence the results of these tests and the student ratings. The classifications of the 1st and 3rd Periods of the most frequent students in school sports were used, and randomly chosen students who did not perform any extracurricular practice beyond Physical Education. The results of the study allow us to mention that females presented higher values than males in the abdominal, flexion and horizontal jump tests, while boys presented only higher values in the sit and reach test. We may conclude that the practice of school sports may be a factor that improves FitEscola tests results.

Keywords

Physical Education, Pedagogical Internship, Pedagogical Intervention, FitEscola, School Sports

Índice

Agradecimentos	iii
Resumo	v
Abstract	vii
Lista de Tabelas.....	xi
Lista de Acrónimos	xv

CAPÍTULO 1 - Intervenção Pedagógica

1. Introdução	1
2. Contextualização.....	2
2.1. Escola	2
2.2. Grupo de Educação Física.....	5
2.3. Professor Estagiário.....	6
3. Intervenção	7
3.1. Área I - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	7
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico	7
3.1.1.1. Princípios Base	8
3.1.1.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma	8
3.1.1.3. Planeamento	9
3.1.1.4. Avaliação.....	11
3.1.1.5. Condução do Ensino	12
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário.....	12
3.1.2.1. Princípios Base	13
3.1.2.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma	14
3.1.2.3. Planeamento	20
3.1.2.4. Avaliação.....	29
3.1.2.5. Condução do Ensino	36
3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I.....	41
3.2. Área II - Participação na Escola	43
3.2.1. Desporto Escolar	43
3.2.2. Ação de Intervenção na Escola.....	45
3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II	47
3.3. Área III - Relação com a Comunidade	48

3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma	48
3.3.2. Ação de Integração com o Meio	48
3.3.3. Estudo de Turma.....	49
3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III.....	50
4. Reflexão Final	51
5. Referências Bibliográficas.....	53

CAPÍTULO 2 - Investigação e Inovação Pedagógica

1. Introdução.....	55
2. Metodologia	56
2.1. Participantes	56
2.2. Procedimentos	57
2.3. Análise e Tratamento de Dados.....	58
3. Resultados.....	59
4. Discussão	67
5. Conclusão	69
6. Referências Bibliográficas.....	71
Anexos	73

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Instalações da ESCM

Tabela 2 - Material de EF da ESCM

Tabela 3 - Sequência de Conteúdos da Modalidade de Voleibol de uma das Aulas Lecionadas 5º e 6º Anos

Tabela 4 - Currículo Anual da Modalidade de Aptidão Física 7º Ano

Tabela 5 - Currículo Anual da Modalidade de Basquetebol 7º Ano

Tabela 6 - Currículo Anual da Modalidade de Ginástica de Solo 7º Ano

Tabela 7 - Currículo Anual da Modalidade de Andebol 7º Ano

Tabela 8 - Currículo Anual da Modalidade de Ginástica de Aparelhos 7º Ano

Tabela 9 - Currículo Anual da Modalidade de Futsal 7º Ano

Tabela 10 - Currículo Anual da Modalidade de Orientação 7º Ano

Tabela 11 - Currículo Anual da Modalidade de Andebol 11º Ano

Tabela 12 - Currículo Anual da Modalidade de Dança 12º Ano

Tabela 13 - Planeamento do 7ºB

Tabela 14 - Sequência de Conteúdos da Modalidade de Basquetebol 7ºB

Tabela 15 - Sequência de Conteúdos da Modalidade de Ginástica de Solo 7ºB

Tabela 16 - Sequência de Conteúdos da Modalidade de Andebol 7ºB

Tabela 17 - Sequência de Conteúdos da Modalidade de Ginástica de Aparelhos 7ºB

Tabela 18 - Sequência de Conteúdos da Modalidade de Atletismo 7ºB

Tabela 19 - Sequência de Conteúdos da Modalidade de Futsal 7ºB

Tabela 20 - Sequência de Conteúdos da Modalidade de Orientação 7ºB

Tabela 21 - Sequência de Conteúdos da Modalidade de Andebol 11º E1/E2

Tabela 22 - Sequência de Conteúdos da Modalidade de Dança 12^oC

Tabela 23 - Amostra Detalhada do Estudo

Tabela 24 - Avaliação da Média e Desvio Padrão dos Testes Aplicados no 1^o Período a Todos os Alunos

Tabela 25 - Avaliação da Média e Desvio Padrão dos Testes Aplicados no 3^o Período a Todos os Alunos

Tabela 26 - Avaliação da Média e Desvio Padrão entre Alunos Praticantes e Não-Praticantes do 1^o Período

Tabela 27 - Avaliação da Média e Desvio Padrão entre Alunos Praticantes e Não-Praticantes do 3^o Período

Tabela 28 - Comparação da Média das Notas Finais do 1^o e 3^o Períodos no Teste de Abdominais

Tabela 29 - Comparação da Média das Notas Finais do 1^o e 3^o Períodos no Teste de Flexões

Tabela 30 - Comparação da Média das Notas Finais do 1^o e 3^o Períodos no Teste do Salto Horizontal

Tabela 31 - Comparação da Média das Notas Finais do 1^o e 3^o Períodos no Teste do Senta e Alcança

Tabela 32 - Comparação da Média e Desvio Padrão no Teste de Abdominais Realizado no 1^o Período Aplicado ao Género

Tabela 33 - Comparação da Média e Desvio Padrão no Teste de Flexões Realizado no 1^o Período Aplicado ao Género

Tabela 34 - Comparação da Média e Desvio Padrão no Teste do Salto Horizontal Realizado no 1^o Período Aplicado ao Género

Tabela 35 - Comparação da Média e Desvio Padrão no Teste do Senta e Alcança Realizado no 1^o Período Aplicado ao Género

Tabela 36 - Comparação da Média e Desvio Padrão no Teste de Abdominais Realizado no 3^o Período Aplicado ao Género

Tabela 37 - Comparação da Média e Desvio Padrão no Teste de Flexões Realizado no 3^o Período Aplicado ao Género

Tabela 38 - Comparação da Média e Desvio Padrão no Teste do Salto Horizontal Realizado no 3º Período Aplicado ao Género

Tabela 39 - Comparação da Média e Desvio Padrão no Teste do Senta e Alcança Realizado no 3º Período Aplicado ao Género

Lista de Acrónimos

CEB - Ciclo e Ensino Básico

CEF - Curso de Educação e Formação de Jovens

DE - Desporto Escolar

DT - Direção de Turma

EF - Educação Física

ESCM - Escola Secundária Campos Melo

NSE - Necessidades de Saúde Especial

PES - Projeto Educação para a Saúde

UBI - Universidade da Beira Interior

Capítulo 1 - Intervenção Pedagógica

1. Introdução

Este trabalho surge no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade da Beira Interior, e tem como objetivo demonstrar toda a experiência vivenciada em contexto de prática pedagógica supervisionada ao longo do ano letivo 2018/2019.

A Escola Secundária Campos Melo, na Covilhã, foi a Escola que nos acolheu nesta experiência, na qual tive de assumir as funções de Professor Estagiário e colocar em prática os conhecimentos aprendidos tanto na Licenciatura em Ciências do Desporto, como no primeiro ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na UBI. Para além disso, vivenciámos todo o processo inerente à vida de um profissional do ensino-aprendizagem (um Professor), desde o planeamento, preparação e lecionação de aulas de Educação Física (EF), a participação no Desporto Escolar (DE), o acompanhamento de Direção de Turma (DT), até à participação em atividades Escolares.

A entidade de acolhimento deste Estágio tem uma oferta formativa de 3º Ciclo (7º, 8º e 9º anos) e Secundário (10º, 11º e 12º anos), Cursos Profissionais e Cursos de Educação e Formação (CEFS), contando com alunos com idades compreendidas entre os 11 e 20 anos. Para além disto, existe um grupo de Educação Especial que acompanha os alunos com maiores dificuldades (Necessidades de Saúde Especial) nas aulas de turmas do ensino regular permitindo a inclusão social destes jovens.

O Estágio Pedagógico é o culminar de toda a nossa aprendizagem, tratando-se de uma experiência enriquecedora e gradual, que permite uma primeira aproximação à prática profissional e promove a aquisição de um saber, de um saber fazer e de um saber julgar as consequências das ações didáticas e pedagógicas desenvolvidas no quotidiano profissional (Freire, 2001).

No presente documento estará exposto em pormenor a descrição da nossa atividade enquanto Professor Estagiário e de todas as tarefas realizadas ao longo do ano letivo que agora termina.

Neste Estágio assumimos o papel de professor de uma turma de 7º ano, na qual tivemos como principais funções o planeamento e a lecionação das aulas. Numa fase posterior, assumimos os módulos de Andebol (no 11º ano) e de Dança (12º ano) pelo qual fomos responsáveis também pelo planeamento e lecionação das aulas.

Quanto ao Desporto Escolar, podemos mencionar que durante o ano letivo participamos nas três modalidades divididas pelos três períodos, no qual tivemos como funções dar *feedback* corretivo, planificar (aconteceu em poucas situações) e realizar a prática pedagógica. No primeiro período estivemos na modalidade de Basquetebol com a professor Nilza Duarte, no segundo período com a professora Ana Esteves no Badminton, e por fim no terceiro período com o professor João Ferreira na Natação.

As atividades realizadas na escola que contaram com a nossa participação/organização foram a Semana Europeia do Desporto, o apadrinhamento das turmas do 7ºB com o 12ºB, o cortamato das fases escolar e distrital, o mega-sprint das fases escolar e regional, o basquetebol 3x3, o peddypapper pela Covilhã, torneio de raquetes, lecionação de aulas num lar de idosos e por fim a atividade realizada por nós sobre o dia do Coração.

Na direção de turma, o professor João Ferreira foi-nos dando à vez a oportunidade de justificar faltas, escrever sumários e assuntos/problemas dos alunos que deveriam ser transmitidos por carta aos pais.

2. Contextualização

2.1. Escola¹

O Estágio foi realizado na Escola Secundária Campos Melo (ESCM), situada na cidade da Covilhã, no Distrito de Castelo Branco. Esta Escola foi fundada a dia 3 de janeiro de 1884 como Escola Industrial com o objetivo de ministrar o ensino apropriado às indústrias desta localidade, devendo este ensino ter uma componente mais prática. A importância desta Escola para a autarquia foi imensa uma vez que em 1912 foi transferida para um edifício disponibilizado pela autarquia, mantendo-se até aos dias de hoje no mesmo local. Em 1970, a Escola passou a designar-se por Escola Técnica Campos Melo, sendo em 1975, com a unificação do ensino, passou a designar-se por Escola Secundária Campos Melo.

Durante estes últimos anos a Escola tem vindo a evoluir progressivamente, tanto no que respeita a ofertas educativas, como a espaços e instalações, tendo o exemplo da remodelação da Biblioteca (em 2001), a construção do Pavilhão Gimnodesportivo (2003), a criação do Museu Educativo (2004), a sala do Futuro (2017) e outras remodelações feitas no Auditório, Sala de Alunos, Oficina de Artes, Laboratório de Fotografia, trouxeram melhorias importantes para as condições de ensino/aprendizagem que a escola oferece.

¹ Retirado do site da Escola Secundária Campos Melo - https://www.camposmelo.pt/index.php?option=com_sppagebuilder&view=page&id=14&Itemid=108

Esta Escola, para os 7º, 8º e 9º anos do Ensino Básico, dispõe de diversas atividades tais como, atividades dos Tempos Livres (ATL - Canoagem, Ciência, Cinema, Cozinha Divertida, Escalada, Jogos Aquáticos, Slide, Tiro ao Arco e Tecnologias), Projetos (Artes e o Meio, Ciência na Escola, Concurso Jovens Cientistas Investigadores, Concurso Nacional de Leitura, Educação para a Saúde (PES), Erasmus +, E-Twinning, Intercâmbios Escolas, Sarau Cultural, Olimpíadas, Parlamento dos Jovens, Young Volum Team), Clubes (Artes, Biotecnologia, Cozinha Divertida, Dança, 3D, Europeu, Ginástica Acrobática, Holografia, Jornal, Línguas, Rádio, Robótica, Teatro, Xadrez e Voluntariado), Desporto Escolar (Basquetebol, Badminton, Corta-Mato, Natação, Mega Sprinter, 3x3, Tag-Rugby) e também Visitas de Estudo (Londres, Madrid, Salamanca, Ciudad Rodrigo, Santigado da Compostela, Açores, Aveiro, Lisboa, Mafra, Porto, Sintra e saídas de campo a Penamacor, Penha Garcia e à Serra da Estrela). Todas estas atividades estão passíveis de ser alteradas podendo contar com a presença ou inclusão de outras. De referir ainda que todas as atividades realizadas são organizadas pelos Professores das diferentes disciplinas da Escola, podendo existir uma parceria entre Professores de disciplinas diferentes.

No que respeita ao Ensino Secundário, a Escola conta com cursos Científico-Humanístico (Ciências e Tecnologias, Artes Visuais), e com cursos Profissionais (Técnico Comercial, Administrativo, Auxiliar de Saúde, Eletromecânica, Mecatrónica Automóvel, Moda, Controlo de Qualidade Alimentar e de Equipamentos Informáticos).

Esta Escola disponibiliza ainda Cursos de Educação e Formação de Jovens (CEF), que permitem a conclusão do curso com total aproveitamento dando uma certificação escolar equivalente ao 9º ano bem como uma certificação profissional. Os CEF estão divididos em cursos Tecnológicos - Científicos (Eletrónica e Computadores, Florista), Sócio - Cultural (Curso de Educação e Formação).

A Escola oferece ainda Cursos de Educação e Formação de Adultos. É um desígnio a qualificação e formação de jovens e adultos facilitando o prosseguimento de estudos, a sua inserção do trabalho, ou melhoria da sua situação face ao emprego, de forma a enfrentar a modernização tecnológica constante, preparando-os com qualificações que permitam a comparabilidade das qualificações a nível nacional e internacional, determinantes para o acesso ao emprego, à educação, à mobilidade social e ao empreendedorismo.

Relativamente às instalações, a Escola Secundária Campos Melo está dividida em três edifícios, cuja apresentação se segue:

Tabela 1.
Instalações da ESCM

Edifício Principal	Edifício A	Edifício B - Pavilhão Gimnodesportivo
17 Salas de Aula	18 salas de aula	1 Pavilhão
1 Biblioteca	1 wc Feminino	1 Ginásio
1 wc Feminino	1 wc Masculino	1 Balneário Masculino
1 wc Masculino	Museu/Sala do Futuro	1 Balneário Feminino
1 Secretaria/Direção		2 wc Feminino
1 Recepção		2 wc Masculino
1 Bar de Alunos c/ 2 wc		1 Balneário para deficientes Feminino
1 Cozinha/Refeitório		1 Balneário para deficientes Masculino
1 Auditório (capacidade 127 pessoas)		1 Arrecadação com material
1 Papelaria/Reprografia		1 Sala dos Professores com material
1 Gabinete Psicóloga		1 Recepção
1 sala para alunos com NSE (Necessidades de Saúde Especial)		

Tabela 2.
Material de EF da ESCM

Ginástica de Solo	Ginástica de Aparelhos	Andebol	Basquetebol	Orientação	Futsal	Atletismo
2 Rolos de 12 metros	4 Baldes Magnésio em Pó	100 bolas	143 bolas	2 Conjunto de Zarabatanas + 3 Dardos cada.	22 bolas	6 Testemunhos Metal
4 Tapetes Capa	2 plintos (madeira e espuma)	20 Sinalizadores pequenos	2 Tabelas Oficiais amovíveis	20 Bússolas	2 redes para a baliza	

18 Tapetes (azuis e verdes)	1 Boque	15 Cones	4 Tabelas de Parede	7 Balizas juntamente com os alicates	2 balizas	
1 Colchão de receção desdobrável	2 Reuther	20 Coletes				
1 Proteção para Trampolim	1 Paralelas Simétricas					
1 Plano inclinado	1 Paralelas Assimétricas					
	6 Bancos Suecos					

A tabela 2 acima exposta, refere-se a todo o material utilizado este ano nas atividades e/ou aulas lecionadas. A Escola Secundária Campos Melo tem uma lista exaustiva de material, pelo que, todo o seu conteúdo estará em anexo.

2.2. Grupo de Educação Física

O grupo de Educação Física da ESCM é composto por cinco Professores e três Estagiários, sendo três do género feminino e dois do masculino. Destes professores, quatro deles pertencem aos quadros da Escola, enquanto que um é contratado (substitui uma professora que se encontra de baixa médica). Este grupo insere-se no departamento de Expressões juntamente com as disciplinas referentes às artes e dos apoios educativos.

Dentro do grupo de Educação Física os professores assumem diferentes funções sendo diferenciadas de ano para ano, ou seja, temos uma representante de grupo (professora Nilza), um orientador de estágio (professor João), um responsável pelo Desporto Escolar (professor João), uma diretora de instalações (professora Ana) e por fim, uma coordenadora de departamento (professora Paula).

Fora as reuniões a que os professores estão submetidos (reuniões intercalares e de final de período) o Grupo de Educação Física reúne-se 1 a 2 vezes por período debatendo-se assuntos como a rotação dos espaços, o planeamento anual de atividades, o desporto escolar, critérios de avaliação, algumas situações de alunos problemáticos e/ou com muitas dificuldades e as regras de utilização dos espaços.

Os documentos que são realizados pelo grupo de EF são posteriormente aprovados no Conselho Pedagógico, onde são representados. Os documentos realizados fazem referência ao currículo de cada ano, propostas de atividades, calendarização dos espaços e a planificação dos dias e espaços do Desporto Escolar. A relação da EF com outras disciplinas, fica referente ao tipo de modalidade realizada, por exemplo, na modalidade de orientação existiu uma relação entre a matéria a dar de Educação Física e a de Geografia. Estas relações com outros grupos disciplinares são mais notórias em atividades extracurriculares organizadas, como por exemplo o peddypapper.

2.3. Professor Estagiário

O nosso interesse em integrar este Curso e esta área profissional partiu muito daquilo que é o futuro do Ensino neste País. Quando entrámos neste Mestrado não sabíamos as dificuldades que iríamos ter em conseguir trabalhar logo numa Escola uma vez que é comum ouvir-se e ler-se que o Ensino está saturado/cansado, com professores já com alguma idade e com dificuldades em lecionar.

Começámos a ganhar algum gosto em lecionar quando participámos nas férias desportivas de Portimão e Seixal, onde observámos pequenas evoluções nas crianças num espaço de tempo muito reduzido, o que nos deixou grato e feliz por saber que todo o trabalho e insistência tinha produzido resultados positivos.

O processo de aprendizagem nas Escolas é totalmente distinto de clubes/associações, isto porque na Educação Física muitos dos alunos estão lá por obrigação, enquanto que o mesmo não acontece nos clubes em que a maior parte paga para lá estar. Algumas das implicações desta situação é a falta de motivação e interesse, o que torna desafiante o processo de aprendizagem na escola, pois devemos ajustar-nos aos alunos e vice-versa de forma a irmos de encontro aos nossos objetivos.

Para a realização deste Estágio definimos alguns objetivos pessoais, que com a vivência e experiência esperamos melhorar, que são:

1. Melhorar as dificuldades em lidar com crianças - Perceber o porquê de determinados comportamentos e tentar ajustar às dificuldades que os alunos colocam nas aulas, por exemplo, colocar variáveis e condicionantes para chegarem a um objetivo;
2. Espírito de liderança - Fazer-nos ouvir e impor nas diversas situações da aula, de forma a que percebam que quem manda é o professor;
3. Perceber quais são as melhores situações de aprendizagem face às dificuldades das crianças (planeamento de aulas);

4. Lecionação do Desporto Escolar - Sendo este já mais virado para a competição e o gosto pela modalidade, torna-se mais acessível de ser dado, porque a motivação e vontade dos alunos é diferente pois estão lá por iniciativa própria;
5. Todas as situações que envolvem o processo de Ensino das diferentes modalidades - Estudar/Rever as modalidades que vamos lecionar, regras e exercícios, de forma a podermos dar o testemunho mais correto e eficaz na aprendizagem;
6. Ser proativo nas atividades extracurriculares realizadas na Escola pelo Grupo de Educação Física;
7. Entender e compreender a função de Diretor de Turma, juntamente com o programa INOVAR - Justificação de faltas, enviar cartas para os Encarregados de Educação, Sumários e colocar faltas.

Relativamente ao Estágio, foi lecionada a disciplina de Educação Física por completo à turma do 7º A (no qual foram abordadas as modalidades de: Basquetebol, Ginástica de Solo, Andebol, Ginástica de Aparelhos, Atletismo, Futsal, Orientação e os testes da aptidão física), uma unidade didática à turma do 11º E1/E2 (de Andebol), e uma unidade didática à turma do 12º C (de Dança). O orientador e professor João Ferreira optou por esta logística de forma a vivenciarmos mais o processo de aprendizagem com diferentes turmas e alunos, mas também pela lecionação de modalidades diferentes das que serão abordadas no 7º A, como por exemplo a Dança. O acompanhamento da direção de turma, foi feito à turma do 12º B.

3. Intervenção

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

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

A ESCM tem somente turmas do 3º ciclo do ensino básico e secundário, pelo que, a nossa intervenção neste âmbito teria de ser uma entidade diferente. A entidade que nos acolheu, ainda que tardiamente neste Estágio, foi a Escola Internacional da Covilhã, de forma a podermos observar o processo de alunos do 2º ciclo do ensino básico (5º e 6ºs anos de escolaridade). Esta oportunidade foi estabelecida entre o professor orientador João Ferreira (ESCM) e a Escola Internacional da Covilhã, mais propriamente o professor e Diretor Pedagógico João Sá Pinho.

A intervenção foi realizada em turmas de 5º e 6º anos, tendo sido observadas somente duas aulas (90 minutos cada) onde foi lecionada a unidade didática de voleibol e realizados os testes do *FitEscola*. As aulas ocorreram no pavilhão polidesportivo da escola, sendo estas lecionadas em conjunto para as turmas de 5º e 6º anos.

Um dos objetivos do professor que lecionou estas duas aulas, era mostrar-nos a variedade de exercícios que se podem realizar num espaço reduzido (como era o pavilhão) e as complexidades e ajustes que devemos ter em conta para potenciar a aprendizagem.

3.1.1.1. Princípios Base²

De acordo com a Direção Geral da Educação (julho de 2018) as funções e tarefas do professor de Educação Física no 2º ciclo, de forma a que os alunos adquiram as competências essenciais, na procura do êxito pessoal e do grupo são:

- *“Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos colegas, no papel de colega de equipa e/ou adversário;*
- *Aceitar o apoio dos colegas nos esforços para futuras melhorias, bem como as opções dos outros e as dificuldades reveladas por eles;*
- *Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, optando pelas ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;*
- *Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada;*
- *Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportivas, etc;*
- *Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física;*
- *Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais”.*

Cabe aos professores de Educação Física, para além dos objetivos estipulados neste ciclo, motivá-los e educá-los indo de encontro aos objetivos estipulados acima.

3.1.1.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma

Apesar de só ter observado uma aula sobre a modalidade de voleibol, as considerações e objetivos que devíamos ter em conta para a leção neste ciclo de acordo com o programa nacional de Educação Física, seriam os seguintes:

- *“Para o 5º ano, sendo nível introdutório, os alunos devem conhecer o objetivo do jogo e identificar as principais ações que o caracterizam, como o serviço, o passe, a receção, finalização, e também algumas das regras importantes essenciais à prática*

² Retirado do site da Direção Geral da Educação - http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/2_ciclo/5_educacao_fisica.pdf

da modalidade, como, não poder dar dois toques, transporte, violação da linha divisória, rotação ao serviço, número de toques consecutivos por equipa e o toque na rede”;

- *“Para o 6º ano, nível elementar, os alunos devem conhecer o objetivo o jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-técnicas e as regras do jogo, como os dois toques, o transporte, violações da rede e da linha divisória, formas de jogar a bola, número de toques consecutivos por equipa, bola fora, faltas no serviço, rotação ao serviço e o sistema de pontuação”.*

Como já havia realizado estágio na Escola Internacional da Covilhã, já sabia das dificuldades que tinham na modalidade de voleibol, isto porque, além do espaço ser reduzido, esta escola não possui uma rede de voleibol, pelo que, a capacidade de improvisar era uma das situações a que já estava familiarizado nesta escola.

Destaco a variedade de exercícios e a motivação que o professor lhes foi dando no decorrer da aula, que a tornou produtiva. De salientar que o professor nesta aula, somente a lecionou com 4 alunos (mais capazes) face à mesma ser mais rápida e perceptível à nossa observação, porém gostaria que fosse ao contrário, isto porque, através das dificuldades dos alunos é que nós conseguíamos tirar ainda mais situações úteis de aprendizagem e aprender com isso.

Quanto à segunda aula, sendo esta de caráter sumativo (avaliação dos testes do FitEscola), a nossa observação foi mais contida sem muitas perguntas, isto porque, as avaliações e os métodos já os havíamos realizado antes com as nossas turmas. Foi observado o teste do vai e vem, no qual cada aluno tinha um propósito e responsabilidade. Considero este método muito útil isto porque, atribuímos uma função a cada aluno que põe em causa os seus colegas (falando na contagem das voltas), o que permite a que eles trabalhem também outros aspetos sociais e de respeito entre eles. Posteriormente, foi realizado o teste das extensões e braços (flexões) e dos abdominais, que funcionou com a mesma organização. Existiram alguns problemas na contagem de alguns alunos, tendo então, este teste que ser repetido.

3.1.1.3. Planeamento

Quanto ao planeamento destas aulas, este não foi efetuado por nós, isto porque, somente observámos duas das aulas. Uma das lacunas deste estágio foi a impossibilidade de poder lecionar algumas das aulas ao 2º ciclo, porém face à escassez de tempo e disponibilidade de algumas escolas, o que deu para ser realizado já deu para ter uma pequena noção do ensino básico.

Segue-se abaixo na tabela número 3, aquilo que foi somente esta aula. Se nós tivéssemos a oportunidade de lecionar, aulas por estações seriam as mais indicadas, onde colocaríamos diversos objetivos da modalidade a serem trabalhados pelas estações. Refiro esta situação face ao pouco espaço que o pavilhão nos oferece para lecionar esta modalidade, ao pouco

tempo disponível para a prática e também às dificuldades na colocação da rede. Os alunos observados eram empenhados e ativos na prática, isto porque, face à realização das provas de aferição, o professor escolheu os mais capazes.

Os objetivos como o passe, manutenção da bola no ar, 1x1, 2x2 e a correta ocupação do espaço seriam os mais indicados para estas idades.

De acordo com Gonçalves (2009) *“estima-se que o ensino do voleibol nas aulas de Educação Física esteja entre as 5h e 15h, enquanto que no desporto escolar e/ou clubes varia entre 80h e 150h”*. Por esta lógica, percebemos que qualquer que seja o Desporto praticado, precisa de vivência e prática, para que o processo de aprendizagem seja cada vez melhor e mais rápido de ser adquirido.

Para estas idades, podemos de acordo com o processo de aprendizagem em seis etapas de Gonçalves (2009) mencionar que estes alunos estão na 1ª etapa de aprendizagem. Os grandes objetivos desta etapa são conservar a bola no ar, diferenciar o recebedor do não recebedor e a ocupação do estampo de jogo de forma racional.

Numa fase inicial, devemos ter sempre em conta a relação com a bola, sendo numa fase mais posterior, a relação com o outro.

Tabela 3.
Sequência de Conteúdos da Modalidade de Voleibol de uma das Aulas Lecionadas 5º e 6º Anos

		90m
		Aulas
Habilidades Motoras	Conteúdos	
	Passe	T/E
	Receção	T/E
	Manchete	T/E
	Jogo 1x1 e 2x2	T/E
Cultura Desportiva	Regras da Modalidade	.
	Terminologia	.
Conceitos PsicoSociais	Iniciativa	.
	Responsabilidade Pessoal	.
	Fair-Play	.
	Higiene e Segurança Social	.
	Cooperação	.
Aptidão Física	Resistência	.
	Força	.
	Flexibilidade	.
	Destreza Geral	.
	Velocidade	.

3.1.1.4. Avaliação

A avaliação a ter em conta no 2º ciclo na modalidade de voleibol, vai de encontro aos objetivos acima mencionados, pelo que devem ser avaliadas todas as aulas de forma à avaliação ser contínua e não só por base em uma aula.

Quanto à abordagem observada nos testes FitEscola, não tinha bem a noção que nestas idades eles já conseguiam ser organizados e independentes na contagem por exemplo, do número de retas no teste do vai e vêm, pelo que, é uma forma de torná-los responsáveis e bem-comportados, isto porque, é uma responsabilidade que lhes damos.

No teste de abdominais, o professor foi demasiado exigente na forma como os alunos realizavam o teste, tendo mandado 2 alunos parar face a não realizarem corretamente o movimento, porém, daquilo que observei, não achei correto, isto porque, o movimento não estava errado num todo, e devemos ser mais flexíveis nestas situações. Nos testes do FitEscola, pouca influência temos nos resultados, isto porque, existem valores de referência no site da Direção Geral do Ensino, que nos dão de acordo com o género e idade, a nota referente ao seu desempenho.

Na avaliação do voleibol, teria como referência as seis etapas de aprendizagem de Gonçalves (2009), que referem detalhadamente cada fase de aprendizagem da modalidade de voleibol.

De acordo com Gonçalves (2009) o processo de avaliação deve ter as seguintes finalidades:

- *“Diagnosticar quais as dificuldades de aprendizagem do aluno, para assim se construírem projetos pedagógicos;*
- *Indicar os resultados obtidos no final de um processo de ensino-aprendizagem, os quais permitem a tomada de decisões relativamente às estratégias pedagógicas, no sentido de as manter, alterar ou adequar;*
- *Definir quando é que um aluno está apto a aprender uma tarefa ou um nível de jogo mais exigente ou se tem de realizar as competências de uma determinada etapa do processo de aprendizagem;*
- *Contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino-aprendizagem e simultaneamente apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso;*
- *Ajudar o aluno a formar uma imagem consistente das suas possibilidades, motivando-o a manter o seu empenho nas atividades da aula”.*

Nos testes do FitEscola³, existem valores de referência já estipulados nacionalmente, tendo em conta a idade e o género. Estes testes têm como objetivo avaliar a aptidão física de crianças e adolescentes, que está dividido em Aptidão Aeróbia, Composição Corporal e a Aptidão Neuromuscular. Na aula observada foi observado o teste do vai e vêm que tem como objetivo a aptidão aeróbia, sendo avaliado no número de percursos de 20m efetuados pelo aluno. Quanto ao teste das extensões de braços e abdominais, o objetivo trabalhado é a

³ Retirado do site do Fitescola - <http://fitescola.dge.mec.pt/HomeTestes.aspx>

composição corporal, sendo avaliado no número máximo de repetições efetuadas. Ambos os testes são seguidos por um áudio fornecido aos professores.

3.1.1.5. Condução do Ensino

Na aula em que fomos observar, os objetivos trabalhados na modalidade de voleibol foram o passe, a manchete, o serviço em passe, serviço por baixo, jogo 2x2, regras de jogo, objetividade no ataque, função de cada jogador em campo e o seu posicionamento, qual o jogador que efetuava o primeiro toque, distinção do recebedor do não recebedor, atacar o espaço vazio, e ter uma noção da largura e comprimento do campo.

O professor aquando a lecionação da aula procurou escolher os melhores alunos para nos permitir uma diversidade de exercícios face ao tempo que tínhamos disponível. Os objetivos trabalhados em aula estão dentro da 1ª e 2ª etapas de Gonçalves (2009), cujo as principais condutas e/ou competências a adquirir e/ou melhorar são:

- *“Para a primeira etapa, os aspetos técnico táticos são o serviço em passe (colocar a bola no adversário), e a execução do passe colocado debaixo da bola, com as duas mãos e em equilíbrio; quanto aos aspetos tático estratégicos consideramos a conservação da bola entre os colegas (mínimo de dois toques), a diferenciação entre o recebedor do não recebedor e por fim a ocupação do espaço de jogo;*
- *Para a segunda etapa, os aspetos técnico táticos são o serviço em passe e por baixo (trajetória alta = aumento da altura da rede), o passe ser executado com as duas mãos tendo uma trajetória alta e a manchete ser efetuada de acordo com a dinâmica e disponibilidade dos seus colegas; quanto aos aspetos táticos estratégicos estes devem conservar a bola entre os colegas, dando a equipa no mínimo três toques, sendo um dos jogadores mais recuados e o segundo pelo jogador mais próximo da rede, diferenciando-se perfeitamente os pápeis de recedor e passador”.*

Na lecionação do voleibol, a conciliação de estações com a modalidade e a aptidão física, podia ser um bom método a ser seguido face à falta de espaço do ginásio.

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

O estágio foi realizado maioritariamente no Pavilhão e Ginásio da Escola Campos Melo (ESCM). Este ponto estará dividido em três partes, sendo cada um responsável por cada turma que lecionei aulas (7º ano, 11º ano e 12º ano).

3.1.2.1. Princípios Base

De acordo com a Direção Geral da Educação para as aprendizagens no 3º Ciclo, as funções e tarefas do professor nestes ciclos, que vão de encontro aos objetivos gerais que são iguais e obrigatórios em todas as escolas, são:

- *“Participar ativamente em todas as situações, procurando o êxito pessoal e do grupo;*
- *Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da cultura física;*
- *Identificar e interpretar 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;*
- *Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e média durações; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica;*
- *Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física e aplicar de uma forma autónoma no seu quotidiano;*
- *Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança”.*

Acima estão definidos aquilo que são também os objetivos da Educação Física no 3º ciclo, muito para além dos objetivos das modalidades, a Educação Física tem como objetivo principal formar os alunos como futuros cidadãos e um conjunto de regras da sociedade.

De acordo com a Direção Geral da Educação para as aprendizagens ensino secundário, as funções e tarefas do professor nestes ciclos, que vão de encontro aos objetivos gerais que são iguais e obrigatórios em todas as escolas, são:

- *“Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo;*
- *Analisar e interpretar a realização das atividades selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras;*
- *Interpretação crítica e corretamente os conhecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral;*
- *Identificar e interpretar os fatores limitativos das possibilidades da prática desportiva, da aptidão física e da saúde das populações (fenómeno da industrialização, o urbanismo e a poluição);*
- *Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança;*

- *Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar;*
- *Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica”.*

7º Ano

3.1.2.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma

A intervenção no 3º ciclo do ensino básico foi realizada numa turma de 7º ano, composta por 23 alunos (14 rapazes e 9 raparigas). No final do primeiro período, uma das alunas foi transferida para outra escola, e um dos alunos ingressou nesta turma. Em geral, a turma apresentava problemas de comportamento e em certas modalidades alguma falta de interesse. Nesta turma, nenhum aluno apresentava qualquer tipo de restrição médica ou necessidade educativa especial, que o impedisse de realizar as aulas.

Esta turma tinha por semana 135 minutos de educação física, divididos em duas aulas, uma de 90 minutos à terça-feira (8h25-9h55) e outra de 45 minutos à sexta-feira (8h25-9h10), sendo que, de acordo com a planificação dos espaços, uma era lecionada no pavilhão e outra era no ginásio, existindo trocas a cada três semanas de leção.

Foram abordadas as modalidades de basquetebol e ginástica de solo no primeiro período, andebol, ginástica de aparelhos e iniciação ao atletismo no segundo período, e no terceiro o término do atletismo, futsal e orientação

Os objetivos para este ano de escolaridade encontram-se definidos pelo grupo de Educação Física da ESCM, num documento do currículo anual da disciplina para os diferentes anos. Os objetivos que se seguem têm ainda por base a literatura da especialidade consultada nos currículos de Educação Física (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001).

A modalidade de Aptidão Física foi comum a todos os períodos de aprendizagem, pelo que, os objetivos do Grupo de EF, estipulados para este ano de escolaridade são:

Tabela 4.
Currículo Anual da Modalidade de Aptidão Física 7º Ano

Objetivos	Conteúdos
Desenvolvimento da condição física de base: <ul style="list-style-type: none"> • Aptidão aeróbia; • Força explosiva inferior; • Força resistente média e superior; • Flexibilidade 	Aplicação da Bateria de Testes do <i>FitEscola</i> <ul style="list-style-type: none"> • Milha; • Salto Horizontal; • Abdominais; • Extensões de braços; • Senta e alcança; • Cintura escapular.

1º Período

No Basquetebol, a turma em questão encontrava-se no nível elementar, ou seja, de acordo com Jacinto et al. (2001) os alunos deveriam cooperar com os colegas tanto em exercícios critério como em situações de jogo, criando ações favoráveis ao sucesso, independentemente das falhas dos colegas e dar sempre sugestões de melhorias. Em situação de jogo 5x5, o aluno deve desmarcar-se para oferecer uma linha de passe ao jogador com bola e/ou cortar para o cesto quando está sem bola e numa situação de transição defesa-ataque; em caso de posse de bola deve passar, driblar e/ou atacar o espaço para poder finalizar numa zona mais próxima junto da tabela adversária.

Na ginástica de solo, a turma encontrava-se no nível elementar, pelo que, segundo Jacinto et al. (2001) os alunos deveriam cooperar de forma ativa com os colegas nas ajudas e correções de forma a trazer melhorias nas suas prestações, garantindo sempre a segurança do colega. Nesta modalidade e seguindo o currículo da ESCM, os alunos deveriam realizar o rolamento à frente, rolamento à retaguarda, rolamento à frente com pernas afastadas, rolamento à retaguarda com pernas afastadas, avião, ponte, salto em extensão no solo e salto engrupado no solo (progressão para os próximos anos no mini-trampolim).

Os objetivos definidos pelo grupo de Educação Física, para as modalidades de Basquetebol e Ginástica de Solo, lecionadas no primeiro período, são:

Tabela 5.
Currículo Anual da Modalidade de Basquetebol 7º Ano

Objetivos	Conteúdos
Conhecimento/Desenvolvimento da situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo	<ul style="list-style-type: none"> • Regras de jogo; • Dinâmicas de grupo; • 1x1 e 2x2; • Lançamentos (passada/salto); • Arranques/Paragens/Fintas; • Posição base ofensiva; • Drible com mudança de direção para a frente; • Posição base defensiva; • Deslizamento; • Enquadramento defensivo

Tabela 6.
Currículo Anual da Modalidade de Ginástica de Solo 7º Ano

Objetivos	Conteúdos
Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento/desenvolvimento dos elementos gímnicos	<ul style="list-style-type: none"> • Rolamento à frente engrupado e com pernas afastadas; • Rolamento à retaguarda engrupado e com pernas afastadas; • Posições de equilíbrio e flexibilidade; • Apoio facial invertido (iniciação).

2º Período

No Andebol, a turma do 7ºB encontrava-se no nível introdutório, sendo este o ano em que é introduzida a modalidade no currículo. Os objetivos referem-se essencialmente ao objetivo do jogo, à função e ao modo de execução das principais ações técnico-táticas do andebol, que são: início e recomeço do jogo, formas de jogar a bola, violações por dribles e passos, violações da área de baliza e por fim as infrações à regra de conduta com o adversário (Jacinto et al., 2001). No final desta unidade esperava-se que os alunos conseguissem realizar o passe de ombro e o passe picado; a receção a duas mãos; remate em suspensão; interceção; acompanhamento do jogador com e sem bola.

Na ginástica de aparelhos, a turma encontrava-se no nível elementar sendo lecionados os conteúdos da trave, paralelas simétricas, paralelas assimétricas e o boque. Neste ponto iremos focar-nos mais no currículo da ESCM, isto porque, a complexidade dos currículos e dos objetivos traçados para estas modalidades estão em exagero a nível da sua prática, sendo a escola um meio facilitador para que o processo seja aprendido de uma forma mais

simplificada. Este exagero nos currículos deve-se à falta de preparação dos alunos em determinadas modalidades, mas também face às escolas, isto porque, muitas delas não têm o material necessário à prática desta modalidade, o que numa fase posterior dificulta a aprendizagem nestas situações. Nas paralelas, foi notória a dificuldade dos alunos nos objetivos que estavam estipulados pelo grupo de Educação Física para estas idades, o que nos leva a perceber que faltou preparação nos anos anteriores a nível destas situações.

De acordo com o currículo anual da disciplina de EF, o grupo de educação física definiu os seguintes objetivos para as modalidades em questão:

- Trave - Deslocamentos para a frente e à retaguarda; Posição de equilíbrio (avião);
- Paralelas Simétricas - Subida com ajuda do reuther; Deslocamentos sem balanço; Balanços; e Saída lateral;
- Paralelas Assimétricas - Subida simples; Subida com volta atrás; Volta à frente; Volta atrás; e Balanços laterais no banzo superior e deslocamento com trocas de mãos;
- Boque - Salto de eixo.

No atletismo, esta turma encontrava-se no no nível elementar; assim sendo e tendo em conta os objetivos definidos pela escola, os alunos deveriam efetuar uma corrida de estafetas 4x60m, recebendo o testemunho corretamente em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, com segurança e sem acentuada desaceleração Jacinto et al. (2001). Foi também planejado no currículo da escola a técnica de corrida bem como a partida baixa (sem blocos de partida).

Os objetivos definidos pelo grupo de Educação Física, para as modalidades de Andebol e Ginástica de Aparelhos, lecionadas no primeiro período, são:

Tabela 7.
Currículo Anual da Modalidade de Andebol 7º Ano

Objetivos	Conteúdos
Conhecimento/Desenvolvimento da situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo	<ul style="list-style-type: none"> • Passe/recepção; • Drible; • Ações de contra-ataque; • Iniciação ao remate; • Dinâmicas de grupo; • Regras de jogo.

Tabela 8.
Currículo Anual da Modalidade de Ginástica de Aparelhos 7º Ano

Objetivos	Conteúdos
<p>Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento/desenvolvimento dos elementos gímnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trave (Feminino/Masculino); - Paralelas Simétricas (Feminino/Masculino); - Paralelas assimétricas (Feminino/Masculino); - Boque (Feminino/Masculino). 	<ul style="list-style-type: none"> • Deslocamentos (frente e retaguarda); • Posição de Equilíbrio; ▪ Subida; ▪ Deslocamentos sem balanço; ▪ Balanços; ▪ Subida simples; ▪ Subida com volta atrás; ▪ Volta à frente; ▪ Balanços laterais no banzo superior e deslocamento com trocas de mãos; ▪ Salto de eixo.

3º Período

No futsal, esta turma estava no nível elementar, porém, o currículo faz sempre referência aos conteúdos de futebol, sendo que, na sua maioria, é o futsal a modalidade praticada nas escolas. Os objetivos traçados por Jacinto et al. (2001) remetem-nos para a receção e controlo da bola; remate; condução de bola; drible; finta; passe; desmarcação e marcação.

No caso da modalidade de Orientação, a turma encontrava-se no nível introdutório, pelo que de acordo com Jacinto et al. (2001) os alunos deveriam cooperar com os colegas, de forma a contribuir para o sucesso dos percursos de orientação, respeitando as regras da modalidade, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico. Para Jacinto et al. (2001) os objetivos traçados para esta modalidade são: realizar um percurso de orientação simples e/ou em par; identificar no percurso a simbologia básica; orientar-se pelo mapa; identificar pontos de referência tendo em conta a sua localização no espaço envolvente e no mapa; identificar qual a melhor opção de percurso a adotar para cumprir o percurso o mais rápido possível; e por fim realizar um percurso pela escola, em equipa, com o material da modalidade (cartão de controlo devidamente preenchido, bússola).

Tabela 9.
Currículo Anual da Modalidade de Futsal 7º Ano

Objetivos	Conteúdos
<p>Conhecimento/Desenvolvimento da situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Passe/recepção; • Drible; • Ações de contra-ataque; • Remate; • Condução de bola; • Dinâmicas de grupo; • Regras de jogo.

Tabela 10.
Currículo Anual da Modalidade de Orientação 7º Ano

Objetivos	Conteúdos
<p>(Nível introdutório) O aluno coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Projeções verticais; • Interpretação de mapas simples; • Identificação da simbologia básica e materiais específicos da Orientação; • Identificação da localização no espaço envolvente e no mapa; • Aferição do passo e noções de escolas e distâncias; • Realização de percursos simples, a par ou em equipa, orientando corretamente o mapa segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar; • Identificação do melhor percurso a seguir; • Preenchimento do cartão de controlo; • Gestão do esforço durante percursos simples de Orientação.

Quanto ao 11º e 12º anos, tenho como referência os conteúdos dados pelo professor João Ferreira, isto porque, como é ensino profissional, o mesmo é lecionado de forma diferenciadora do ensino regular.

Tabela 11.
Currículo Anual da Modalidade de Andebol 11º Ano

Conteúdos
Em situação de jogo: <ul style="list-style-type: none">▪ Passe picado;▪ Passe de ombro;▪ Passe longo;▪ Se defende corretamente sobre a linha;▪ Remata quando enquadrado e oportunamente.
Em situação de exercício critério: <ul style="list-style-type: none">▪ Drible;▪ Passe picado;▪ Passe de ombro;▪ Remate em suspensão.

Tabela 12.
Currículo Anual da Modalidade de Dança 12º Ano

Conteúdos
<ul style="list-style-type: none">▪ Passos;▪ Ritmo da música;▪ Coreografia;▪ Harmonia.

3.1.2.3. Planeamento

O planeamento das aulas foi feito no início de cada período, sendo estipulado o número de aulas que serão a dar em cada período, referentes às modalidades que serão lecionadas. De destacar que a aptidão física esteve presente em todo o ano letivo.

7º Ano

Tabela 13.
Planeamento do 7ºB

Calendarização/Período	Modalidades lecionadas	Nº Aulas
1º Período	Aptidão Física	18
	Basquetebol	10
	Ginástica de Solo	8
2º Período	Aptidão Física	20
	Andebol	11
	Ginástica de Aparelhos	9
	Atletismo	1
3º Período	Aptidão Física	14
	Atletismo	4
	Futsal	5
	Orientação	6

Como se pode observar na tabela 3, a aptidão física está presente em todos os períodos, pois é a única modalidade que será avaliada durante todo o ano letivo. Esta foi abordada no pavilhão e ginásio, consoante os testes aplicados. A modalidade de ginástica é dada no 1º e 2º Períodos, pelo facto de existir uma aula semanal no ginásio, que tem o material essencial à prática desta modalidade. As restantes modalidades de carácter coletivo, foram lecionadas em Pavilhão face às condicionantes do espaço. Na modalidade de Orientação, foram utilizados também espaços exteriores para a prática da mesma.

No primeiro período, os conteúdos abordados no basquetebol foram as regras de jogo, o conhecimento e desenvolvimento da situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo. Os aspetos técnicos abordados a nível ofensivo foram a receção, passe de peito e picado, drible com mudança de direção para a frente, lançamento na passada e em salto, posição base ofensiva e o deslizamento, enquanto que a nível defensivo, para além dos já mencionados, são a posição base defensiva e o enquadramento defensivo. Na ginástica de solo, a avaliação e o processo de aprendizagem consistia no conhecimento de ajudas, na

cooperação, e na realização dos elementos gímnicos estipulados. Os aspetos técnicos lecionados neste âmbito foram o rolamento à frente, rolamento à retaguarda, rolamento à frente com pernas afastadas, rolamento atrás com pernas afastadas, posições de equilíbrio e flexibilidade (avião e ponte), salto em extensão no solo e por fim salto engrupado no solo.

Tabela 14.
Sequência de Conteúdos da Modalidade de Basquetebol 7ºB

		90m	90m	45m	45m	45m	90m	90m	90m	45m	45m	
		02/out	09/out	19/out	26/out	02/nov	06/nov	13/nov	20/nov	30/nov	07/dez	
		Aulas										
Conteúdos		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Habilidades Motoras	Recepção	AD	T/E	E	E	E	E	E	C	AS	AS	
	Passe	De peito	AD	T/E	E	E	E	E	E	C	AS	AS
		Picado	AD	T/E	E	E	E	E	E	C	AS	AS
	Drible com mudança de direção p/ frente	AD	T/E	E	E	E	E	E	C	AS	AS	
	Lançamento	Passada	AD	T/E	E	E	E	E	E	C	AS	AS
		Salto	AD	T/E	E	E	E	E	E	C	AS	AS
	Posição base defensiva			T/E	E	E	E	E	C	AS	AS	
	Posição base ofensiva			T/E	E	E	E	E	C	AS	AS	
	Deslizamento			T/E	E	E	E	E	C	AS	AS	
	Enquadramento defensivo			T/E	E	E	E	E	C	AS	AS	
Cultura Desportiva	Regras da Modalidade	AD	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Terminologia	AD	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Conceitos PsicoSociais	Iniciativa	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Responsabilidade Pessoal	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Fair-Play	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Higiene e Segurança Social	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Aptidão Física	Cooperação	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Resistência	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Força	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Flexibilidade	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Destreza Geral	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Velocidade	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

T - Transmissão C - Consolidação AD- Avaliação Diagnóstica E- Exercitação AS- Avaliação Sumativa

Tabela 15.
Seqüência de Conteúdos da Modalidade de Ginástica de Solo 7ºB

		45m	90m	90m	90m	45m	45m	45m	90m	
		12/out	16/out	23/out	30/out	09/nov	16/nov	23/nov	04/dez	
Habilidades Motoras	Conteúdos	Aulas								
		1	2	3	4	5	6	7	8	
		Rolamento à frente	AD	T/E	E	E	E	C	C	AS
		Rolamento à frente com pernas afastadas			T/E	E	E	E	C	AS
		Rolamento à retaguarda	AD	T/E	E	E	E	C	C	AS
		Rolamento à retaguarda com pernas afastadas			T/E	E	E	E	C	AS
		Avião	AD	T/E	E	E	E	C	C	AS
		Posição de Flexibilidade (espargata, folha, bandeira e/ou ponte)	AD	T/E	E	E	E	C	C	AS
		Seqüência de saltos	AD	T/E	E	E	E	C	C	AS
			AD	T/E	E	E	E	C	C	AS
	Apoio Facial Invertido (Iniciação)					T/E	E	E		
Cultura Desportiva	Regras da Modalidade	AD	*	*	*	*	*	*	*	
	Terminologia	AD	*	*	*	*	*	*	*	
Conceitos PsicoSociais	Iniciativa	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Responsabilidade Pessoal	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Fair-Play	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Higiene e Segurança Social	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Cooperação	*	*	*	*	*	*	*	*	
Aptidão Física	Resistência	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Força	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Flexibilidade	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Destreza Geral	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Velocidade	*	*	*	*	*	*	*	*	

T - Transmissão C- Consolidação AD- Avaliação Diagnóstica E- Exercitação AS- Avaliação Sumativa

No segundo período, os conteúdos abordados em andebol foram as regras de jogo, o passe/recepção, drible, ações de contra-ataque, remate, condução de bola e as dinâmicas de grupo. Quanto à ginástica de aparelhos, costuma haver distinção em algumas modalidades a partir do género, porém nestas idades, os conteúdos e objetivos são todos iguais para ambos os géneros. Na trave, foram avaliados os deslocamentos para a frente/retaguarda e a posição de equilíbrio (avião); nas paralelas simétricas foi avaliada a subida (com ajuda do reuther), os deslocamentos sem balanço, os balanços e a saída lateral; nas paralelas assimétricas foram avaliadas a subida simples, subida com volta atrás, volta à frente e os balanços laterais no banzo superior e deslocamento com trocas de mãos; e por fim no boque, que foi avaliado o conteúdo do salto ao eixo. Houve início há modalidade de atletismo ainda no segundo período, porém só no terceiro período é que foi concluída e feita a avaliação.

Tabela 16.
Sequência de Conteúdos da Modalidade de Andebol 7ºB

		45m	45m	45m	45m	90m	90m	90m	45m	45m	45m	45m	
		04/jan	11/jan	18/jan	25/jan	29/jan	05/fev	12/fev	22/fev	01/mar	08/mar	15/mar	
		Aulas											
Conteúdos		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Habilidades Motoras	Receção	AD	T/E	E	E	E	E	E	C	AS	AS	AS	
	Passe	De ombro	AD	T/E	E	E	E	E	E	C	AS	AS	AS
		Picado	AD	T/E	E	E	E	E	E	C	AS	AS	AS
	Drible	AD	T/E	E	E	E	E	E	C	AS	AS	AS	
	Ações de Contra-ataque	AD	T/E	E	E	E	E	E	C	AS	AS	AS	
	Remate	AD	T/E	T/E	E	E	E	E	C	AS	AS	AS	
	Dinâmicas de Grupo	AD	T/E	E	E	E	E	E	C	AS	AS	AS	
Cultura Desportiva	Regras da Modalidade	AD	
	Terminologia	AD	
Conceitos PsicoSociais	Iniciativa	
	Responsabilidade Pessoal	
	Fair-Play	
	Higiene e Segurança Social	
	Cooperação	
Aptidão Física	Resistência	
	Força	
	Flexibilidade	
	Destreza Geral	
	Velocidade	

T - Transmissão C- Consolidação AD- Avaliação Diagnóstica E- Exercitação AS- Avaliação Sumativa

Tabela 17.
Sequência de Conteúdos da Modalidade de Ginástica de Aparelhos 7ºB

		90m	90m	90m	45m	45m	45m	90m	90m	90m	
		08/jan	15/jan	22/jan	01/fev	08/fev	15/fev	19/fev	26/fev	05/mar	
		Aulas									
Conteúdos		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Habilidades Motoras	Trave	Deslocamentos (frente e retaguarda)	T	E	EC	AS	AS				
		Posição de Equilíbrio	T	E	EC	AS	AS				
	Paralelas Simétricas	Subida	T	E	EC	AS	AS				
		Deslocamentos sem balanço	T	E	EC	AS	AS				
		Balanços	T	E	EC	AS	AS				
	Paralelas Assimétricas	Subida Simples						T	E	E	AS
		Subida com volta atrás						T	E	E	AS
		Volta à frente						T	E	E	AS
	Boque	Salto de Eixo						T	E	E	AS
Cultura Desportiva	Regras da Modalidade	AD	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Terminologia	AD	*	*	*	*	*	*	*	*	
Conceitos PsicoSociais	Iniciativa	
	Responsabilidade Pessoal	
	Fair-Play	
	Higiene e Segurança Social	
	Cooperação	
Aptidão Física	Resistência	
	Força	
	Flexibilidade	
	Destreza Geral	
	Velocidade	

T - Transmissão C- Consolidação AD- Avaliação Diagnóstica E- Exercitação AS- Avaliação Sumativa

Por fim, no terceiro período foram abordadas as modalidades de Atletismo, Futsal e Orientação. Os conteúdos abordados no atletismo foram a partida baixa e a corrida de estafetas; na modalidade de futsal, os objetivos eram o passe/recepção, drible, ações de contra-ataque, remate, condução da bola, regras de jogo e as dinâmicas de grupo; e na orientação foram dados os conteúdos de projeção vertical, interpretação de mapas simples, identificação da simbologia básica e materiais específicos da modalidade; identificação da localização no espaço envolvente e no mapa; aferição do passo e noções de escalas e distâncias, realização de percursos simples a par/equipa orientando corretamente o mapa segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, identificação do melhor percurso a seguir, preenchimento do cartão de controlo e por fim, a gestão do esforço durante os percursos simples de orientação.

Tabela 18.
Sequência de Conteúdos da Modalidade de Atletismo 7ºB

		90m	90m	90m
		23/abr	30/abr	07/mai
		Aulas		
		1	2	3
Habilidades Motoras	Conteúdos			
	Técnica de Corrida	T	T/E/C	AS
	Corrida de 30m (partida baixa)	T	T/E/C	AS
	Passagem do Testemunho	T	T/E/C	AS
Cultura Desportiva	Regras da Modalidade	AD	*	*
	Terminologia	AD	*	*
Conceitos PsicoSociais	Iniciativa	*	*	*
	Responsabilidade Pessoal	*	*	*
	Fair-Play	*	*	*
	Higiene e Segurança Social	*	*	*
	Cooperação	*	*	*
Aptidão Física	Resistência	*	*	*
	Força	*	*	*
	Flexibilidade	*	*	*
	Destreza Geral	*	*	*
	Velocidade	*	*	*

T - Transmissão E- Exercitação C- Consolidação AS- Avaliação Sumativa

Tabela 19.
Sequência de Conteúdos da Modalidade de Futsal 7ºB

		90m 14/mai	45m 24/mai	45m 31/mai	45m 07/jun	45m 14/jun
		Aulas				
		1	2	3	4	5
Habilidades Motoras	Conteúdos					
	Passe e Recepção	AD	T/E	E	E/C	AS
	Drible	AD	T/E	E	E/C	AS
	Ações contra-ataque	AD	T/E	E	E/C	AS
	Remate	AD	T/E	E	E/C	AS
	Condução de bola	AD	T/E	E	E/C	AS
	Dinâmicas de Grupo	AD	T/E	E	E/C	AS
Cultura Desportiva	Regras da Modalidade	AD	*	*	*	*
	Terminologia	AD	*	*	*	*
Conceitos PsicoSociais	Iniciativa	*	*	*	*	*
	Responsabilidade Pessoal	*	*	*	*	*
	Fair-Play	*	*	*	*	*
	Higiene e Segurança Social	*	*	*	*	*
	Cooperação	*	*	*	*	*
Aptidão Física	Resistência	*	*	*	*	*
	Força	*	*	*	*	*
	Flexibilidade	*	*	*	*	*
	Destreza Geral	*	*	*	*	*
	Velocidade	*	*	*	*	*

T - Transmissão C- Consolidação AD- Avaliação Diagnóstica E- Exercitação AS- Avaliação Sumativa

Tabela 20.
Sequência de Conteúdos da Modalidade de Orientação 7ºB

		45m 26/abr	45m 03/mai	45m 10/mai	45m 17/mai	90m 21/mai	90m 28/mai	90m 04/jun	90m 11/jun
		Aulas							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Habilidades Motoras	Conteúdos								
	Projeções verticais	AD	T/E	T/E	E	E	E	E/C	AS
	Interpretação de mapas simples	AD	T/E	T/E	E	E	E	E/C	AS
	Identificação da simbologia básica e materiais específicos da Orientação	AD	T/E	T/E	E	E	E	E/C	AS
	Identificação da localização no espaço envolvente e no mapa	AD	T/E	T/E	E	E	E	E/C	AS
	Aferição do passo e noções de escolas e distâncias	AD	T/E	T/E	E	E	E	E/C	AS
	Realização de percursos simples, a par ou em equipa, orientando corretamente o mapa segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar	AD	T/E	T/E	E	E	E	E/C	AS
	Identificação do melhor percurso a seguir	AD	T/E	T/E	E	E	E	E/C	AS
	Preenchimento de cartão de controlo	AD	T/E	T/E	E	E	E	E/C	AS
Gestão do esforço durante os percursos simples de Orientação	AD	T/E	T/E	E	E	E	E/C	AS	
Cultura Desportiva	Regras da Modalidade	AD	*	*	*	*	*	*	*
	Terminologia	AD	*	*	*	*	*	*	*
Conceitos PsicoSociais	Iniciativa	*	*	*	*	*	*	*	*
	Responsabilidade Pessoal	*	*	*	*	*	*	*	*
	Fair-Play	*	*	*	*	*	*	*	*
	Higiene e Segurança Social	*	*	*	*	*	*	*	*
	Cooperação	*	*	*	*	*	*	*	*
Aptidão Física	Resistência	*	*	*	*	*	*	*	*
	Força	*	*	*	*	*	*	*	*
	Flexibilidade	*	*	*	*	*	*	*	*
	Destreza Geral	*	*	*	*	*	*	*	*
	Velocidade	*	*	*	*	*	*	*	*

T- Transmissão C- Consolidação AD- Avaliação Diagnóstica E- Exercitação AS- Avaliação Sumativa

Em todas as aulas, tentámos sempre colocar os conteúdos da aptidão física de forma a prepará-los para os testes do *FitEscola*. Os testes realizados foram os seguintes: Milha (aptidão aeróbia); abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, flexibilidade escapular e a flexibilidade dos membros inferiores (aptidão neuromuscular).

11º Ano

De forma a vivenciarmos ainda mais esta experiência e novas situações, foi solicitado pelo professor João Ferreira lecionar uma unidade didática à turma de 11º E1/E2. A modalidade que ficou combinado ser lecionada foi a de Andebol, sendo os seguintes conteúdos abordados: passe de ombro, passe picado e o passe longo, receção, remate em apoio e suspensão, o drible, regras de jogo, dinâmicas de grupo e a situação de jogo (7x7). Esta leção ocorreu durante o 1º e 2º Períodos, porém, sendo esta uma turma profissional, a situação sumativa funciona por módulos e não por períodos. Esta turma sendo de carácter profissional, os objetivos ao longo do ano são avaliados em diversos módulos (modalidades). Segue-se abaixo, a tabela 18 que faz referência aos objetivos trabalhados de acordo com o professor João Ferreira, para serem abordados nesse ano.

Tabela 21.

Seqüência de Conteúdos da Modalidade de Andebol 11º E1/E2

		90m 17/out	90m 24/out	90m 28/nov	90m 05/dez	90m 12/dez	90m 30/jan	90m 06/fev	
		Aulas							
Conteúdos		1	2	3	4	5	6	7	
Habilidades Motoras	Receção	AD	T/E	E	E	E	AS	AS	
	Passe	De ombro	AD	T/E	E	E	E	AS	AS
		Picado	AD	T/E	E	E	E	AS	AS
	Drible	AD	T/E	E	E	E	AS	AS	
	Ações de Contra-ataque	AD	T/E	E	E	E	AS	AS	
	Remate	AD	T/E	T/E	E	E	AS	AS	
	Dinâmicas de Grupo	AD	T/E	E	E	E	AS	AS	
Cultura Desportiva	Regras da Modalidade	AD	*	*	*	*	*	*	
	Terminologia	AD	*	*	*	*	*	*	
Conceitos PsicoSociais	Iniciativa	*	*	*	*	*	*	*	
	Responsabilidade Pessoal	*	*	*	*	*	*	*	
	Fair-Play	*	*	*	*	*	*	*	
	Higiene e Segurança Social	*	*	*	*	*	*	*	
	Cooperação	*	*	*	*	*	*	*	
Aptidão Física	Resistência	*	*	*	*	*	*	*	
	Força	*	*	*	*	*	*	*	
	Flexibilidade	*	*	*	*	*	*	*	
	Destreza Geral	*	*	*	*	*	*	*	
	Velocidade	*	*	*	*	*	*	*	

T - Transmissão AD- Avaliação Diagnóstica E- Exercitação AS- Avaliação Sumativa

12º Ano

No 2º Período, foi pedido novamente pelo professor João Ferreira a lecionação do módulo de Dança no 12º C, isto porque, na turma que ficámos responsável (7ºB) não estava planificado realizar a modalidade de Dança. As situações que foram abordadas na dança foram a coreografia, os passes, o ritmo e a harmonia. A dança abordada foi de carácter tradicional, mais conhecida por “O Regadinho”. Como acontece como a turma do 11º E1/E2, esta turma é também de carácter profissional, pelo que os objetivos foram dados pelo professor João Ferreira, que podem ser observados na tabela 12.

Tabela 22.
Sequência de Conteúdos da Modalidade de Dança 12ºC

		90m	90m	90m	90m	90m
		10/jan	17/jan	24/jan	21/fev	28/fev
	Conteúdos	Aulas				
		1	2	3	4	5
Habilidades Motoras	Passos	T	T/E	E	E/AS	AS
	Ritmo da música	T	T/E	E	E/AS	AS
	Coreografia	T	T/E	E	E/AS	AS
	Harmonia	T	T/E	E	E/AS	AS
	Regras da Modalidade	AD	*	*	*	*
Cultura Desportiva	Terminologia	AD	*	*	*	*
	Iniciativa	*	*	*	*	*
Conceitos PsicoSociais	Responsabilidade Pessoal	*	*	*	*	*
	Fair-Play	*	*	*	*	*
	Higiene e Segurança Social	*	*	*	*	*
	Cooperação	*	*	*	*	*
	Resistência	*	*	*	*	*
Aptidão Física	Força	*	*	*	*	*
	Flexibilidade	*	*	*	*	*
	Destreza Geral	*	*	*	*	*
	Velocidade	*	*	*	*	*

T - Transmissão E- Exercitação AS- Avaliação Sumativa

3.1.2.4. Avaliação

De acordo com o Decreto-Lei n.º 6/2001 o artigo 13.º faz referência ao tipo de avaliação das aprendizagens que compreende a avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa.

Avaliação diagnóstica

“A avaliação diagnóstica realiza-se no início de cada ano de escolaridade, devendo articular-se com estratégias de diferenciação pedagógica, de superação de eventuais dificuldades dos alunos, de facilitação da sua integração escolar e de apoio à orientação escolar e vocacional”.

Esta avaliação serve para os professores de Educação Física perceberem as capacidades dos seus alunos bem como o seu comportamento, de forma a potenciar a aprendizagem, e ajustar a complexidade dos seus exercícios indo de encontro aos objetivos planeados.

Avaliação formativa

“A avaliação formativa assume caráter contínuo e sistemática, recorre a uma variedade de instrumentos de recolha de informação, adequados à diversidade das aprendizagens e aos contextos em que ocorrem, tendo como uma das funções principais a regulação do ensino e da aprendizagem”.

Um dos problemas da EF é reger-se muitas das vezes pela avaliação sumativa (feita em 2/3 aulas) indo contra as ideias da citação acima mencionada, porém, é uma das lacunas que os professores (no seu geral) deveriam mudar. Esta avaliação tem como objetivo fornecer ao professor, ao próprio aluno, ao encarregado de educação e aos restantes intervenientes o desenvolvimento das aprendizagens e competências, com o intuito de melhorá-las como refere o despacho normativo nº30/2001 ponto 18.

Avaliação sumativa

“A avaliação sumativa realiza-se no final de cada período letivo, utiliza a informação recolhida no âmbito da avaliação formativa e traduz-se na formulação de um juízo globalizante sobre as aprendizagens realizadas pelos alunos”.

7º Ano

Quanto à avaliação, podemos mencionar que o objetivo inicial para cada unidade didática era realizar somente uma aula que envolvesse em grande parte os objetivos já trabalhados no 5º e 6º anos, e realizar uma avaliação diagnóstica de forma a poder preparar da melhor forma as seguintes aulas. Os objetivos que pretendia observar numa fase inicial, era a relação com a equipa/adversário, entreajuda, relação com o espaço, noções das regras de jogo e compreensão do jogo. O intuito desta observação serviu para saber os alunos com maiores capacidades para posteriormente poder realizar planos de aula exequíveis para toda a turma.

O processo avaliativo deve acontecer em todas as aulas e não somente nas aulas finais em que envolvem a avaliação sumativa, isto porque, o processo deve ser contínuo e não tendo por base somente uma ou duas aulas. Se tivermos por base só as aulas de avaliação ao invés do processo ser contínuo, este acaba por ser prejudicial para o aluno isto porque, não temos em conta toda a evolução que ele foi tendo nas aulas, que na minha opinião é o mais importante. Dando um exemplo de alunos muito capazes, mas que não fazem nada em aula em que chegam à avaliação e têm boa nota, face às suas capacidades serem acima da média, em comparação com alunos menos capazes, mas que se esforçam e tentam evoluir aula após aula, estes devem ser beneficiados de algum modo, pelo que, o processo contínuo é o melhor a seguir-se. Com isto, queremos referir que os alunos menos capazes, mas esforçados eram beneficiados nos 10% do empenho, enquanto que os mais capazes e que pouco ou nada fazem, eram prejudicados nesta situação.

A avaliação é considerada parte integrante do processo educativo, sendo esta imprescindível em qualquer proposta de educação. Ligada ao processo de ensino-aprendizagem, a prática fica muitas vezes desvinculada a este processo (Simões, J., Fernando, C. & Lopes, H. 2014). Existem três momentos de avaliação, sendo eles o diagnóstico, formativo e sumativo. Para Simões et al (2014) a avaliação diagnóstica *“faz um prognóstico sobre as capacidades de um determinado aluno em relação a um novo conteúdo a ser abordado identificando algumas das características dos alunos”*, a avaliação formativa *“tem a finalidade de proporcionar informações acerca do desenvolvimento de um processo de ensino e da sua aprendizagem”* e por fim a avaliação sumativa *“é uma avaliação pontual, sendo que na maioria das vezes acontece no final de uma unidade didática, visando determinar o grau de domínio de alguns objetivos estipulados previamente”*.

No primeiro período, a avaliação aconteceu nas modalidades de basquetebol e ginástica de solo. Na modalidade de basquetebol foram avaliados os seguintes conteúdos: enquadramento defensivo, deslizamento e ressalto/lança assim que livre de oposição (1x1), lançamento da passada, lançamento parado (em apoio), drible com mudança de direção para a frente e a posição base defensiva. Para além destes conteúdos, avaliei o conhecimento das regras e o objetivo do jogo. Quanto à ginástica de solo, os conteúdos avaliados foram os seguintes: avião

(posição de equilíbrio), sequência de saltos (extensão e engrupado), rolamento à frente e à retaguarda e a ponte (posição de flexibilidade). No currículo da ESCM existiam de facto mais objetivos estipulados para estas idades em relação à ginástica de solo, porém face às dificuldades observadas nas aulas, chegámos a um consenso com o professor João Ferreira, que seria melhor retirar alguns dos elementos e focar somente nestes acima mencionados. No final do período, foi ainda feito um teste sumativo sobre a matéria de basquetebol (está em anexo exposto). As dificuldades observadas nas aulas foram no rolamento à frente/atrás com pernas afastadas, pelo que decidi juntamente com o professor João Ferreira, excluir a leção deste exercício. Foquei-me principalmente no rolamento à frente e atrás, isto porque, é dos movimentos mais simples e básicos da ginástica de solo, que após observação estava pouco consolidado face às diversas dificuldades.

No segundo período, a avaliação foi realizada nas modalidades de andebol e ginástica de aparelhos. Na modalidade de andebol os conteúdos a serem avaliados foram: drible, passe de ombro, passe picado, remate em suspensão, receção, jogo 3x3 com as situações de desmarcação, remata quando enquadrado e oportunamente, passe (ombro e picado) e se defende corretamente (individual e/ou à zona). Sendo esta uma modalidade nova para estes alunos, o foco nas regras e no objetivo do jogo foi maior, de modo a que houvesse realmente uma lógica de jogo coerente potenciando assim o processo ensino-aprendizagem. Quanto à ginástica de aparelhos, os conteúdos a serem avaliados foram: trave (deslocamentos à frente e à retaguarda, posição de equilíbrio), paralelas simétricas (subida, deslocamentos sem balanço e balanços com saída lateral), paralelas assimétricas (subida simples, subida com volta atrás, volta à frente e balanços laterais no banzo superior com deslocamento com trocas de mãos), e por fim o boque (salto de eixo). No final do segundo período, foi igualmente feito um teste sumativo sobre a modalidade de andebol (estará em anexo exposto).

Quanto ao terceiro e último período, os alunos foram avaliados nas modalidades de atletismo, futsal e orientação. Na modalidade de atletismo, os conteúdos a serem avaliados foram: corrida de estafetas (passagem do testemunho e a partida baixa) e a técnica de corrida. Na passagem do testemunho somente foi abordada e avaliada a passagem ascendente. Quanto à modalidade de futsal, face ao curto período de aulas, foi lecionado e avaliado o passe, receção, drible e o remate. Por fim, na modalidade de orientação, foram feitas ao longo das aulas diversas fichas (estará em anexo exposto) sobre a prática desta modalidade, sendo os conteúdos avaliados: projeções verticais, interpretação de mapas simples, identificação da simbologia básica e materiais específicos, identificação da localização no espaço envolvente e no mapa, aferição do passo e noções de escalas e distâncias, realização de percursos simples a par e em equipa orientando-se corretamente pelo mapa tendo os pontos cardeais e/ou pontos como referência, identificação do melhor percurso a seguir e por fim, o preenchimento do cartão de controlo (gestão do esforço durante o percurso).

Em anexo, estará exposto os testes sumativos, as fichas formativas lecionadas em aula e exemplificares de grelhas de avaliação.

Para a avaliação das modalidades usei como referência o manual do 7º, 8º e 9º anos de Romão e Pais (2012) da Porto Editora.

Na modalidade de basquetebol, a avaliação teve em conta os seguintes indicadores:

- No enquadramento defensivo e posição base defensiva, se o defesa estava entre a bola e o cesto, ligeira flexão dos membros inferiores, orientando os braços para cima e para diante, com as palmas das mãos viradas para a frente;
- No deslizamento lateral, utilização dos passos curtos e rápidos, joelhos fletidos, cabeça levantada, flexão dos cotovelos e as costas direitas;
- No ressalto, tive em conta a procura constante da posse de bola (ganhando ou não o ressalto);
- No lançamento da passada, o lançamento do lado direito deveria ser realizado com o primeiro apoio direito e o segundo esquerdo (direito-esquerdo-lança com elevação da perna direita) e vice-versa com o lado esquerdo, dirigir o olhar para a tabela, execução do lançamento com a mão do lado correspondente;
- No lançamento em apoio, tive em atenção ao olhar dirigido para a tabela, posição do braço e o antebraço de modo a formarem um ângulo de 90º, colocação da bola acima do nível da cabeça, mas ligeiramente desviada para o lado da mão lançadora;
- Por fim, no drible com mudança de direção para a frente, erguer a cabeça e olhar para o cesto, cruzar a bola pela frente, driblar perto do corpo, mudança de mão e a proteção da bola com o corpo e a mão que não dribla.

Na modalidade de ginástica, a avaliação teve em conta os seguintes indicadores:

- No avião, tive em atenção ao equilíbrio dos alunos, ao alinhamento das costas com o membro inferior que levanta, e ao tempo que mantiveram a posição (mínimo 3 segundos);
- No salto em extensão no solo, se este era realizado com as costas direitas, membros inferiores e superiores esticados, e a beleza do salto;
- No salto engrupado no solo, se os joelhos no movimento do salto se fletiam por completo e voltavam ao normal, aquando a chegada no solo;
- No rolamento à frente, tive em conta o início do movimento (apoiar bem as palmas da mão no solo, à largura dos ombros, com os dedos afastados), cabeça junto ao peito, impulsão das pernas elevando a bacia, apoiar a nuca no solo, rolar sobre as costas e manter-se engrupado até ao fim do movimento e término em equilíbrio;

- No rolamento à retaguarda, posição de cócoras, colocar as costas das mãos nos ombros com as palmas viradas para cima, manter os cotovelos unidos, fletir a cabeça olhando para o peito, desequilibrar o corpo para trás (mantendo as pernas fletidas junto ao peito), apoiar as mãos no solo junto aos ombros e efetuar a repulsão dos braços e terminar em equilíbrio.
- Por fim, na ponte o observado foi essencial a posição das pernas (esticadas e juntas), e das mãos, com as palmas viradas para baixo.

Na modalidade de andebol, a avaliação teve em conta os seguintes indicadores:

- No drible, colocação da mão aberta virada com a palma da mão para o solo, bem como o controlo da bola em deslocamento;
- No passe de ombro, colocar o cotovelo acima do ombro e a bola acima da cabeça, rodar o tronco para o lado do braço executante e por fim a rotação do tronco;
- No passe picado, o batimento da bola no solo junto ao adversário e a rotação do tronco;
- No remate em suspensão, execução de passes de corrida rápidos (esquerdo-direito-esquerdo para destros, e direito-esquerdo-direito para esquerdinos), saltar sobre a perna do último apoio, rotação do tronco e se o remate era efetuado no momento mais alto do salto;
- Por fim a receção, tive em atenção o olhar dirigido para a bola, receção a duas mãos, fletir os braços no momento da receção.

Na modalidade de ginástica de aparelhos, a avaliação teve em conta os seguintes indicadores:

- Na trave, tive em conta o equilíbrio sobre a mesma, bem como a realização dos movimentos com a beleza gímnica, e a forma como era feito o movimento (apoio da ponta dos pés, olhar para a frente, deslocação de forma elegante e direita);
- Nas paralelas simétricas, na entrada, ter em conta a posição e apoio das mãos, bem como a extensão dos membros inferiores; nos balanços em apoio, se o aluno tinha os braços bem estendidos e se ganharia balanço; e por fim, na saída, se esta era feita com o aproveitamento do balanço anterior mencionado;
- Nas paralelas assimétricas, ter em conta ao posicionamento das mãos e ao término de cada movimento efetuado;
- Por fim no boque, a realização da chamada corretamente (pés juntos e corrida rápida), realizar a repulsão dos braços estendidos no momento em que o aluno apoia as mãos no plinto, projetando os ombros e o peito para cima, afastar as pernas no momento de repulsão, terminar em equilíbrio fletindo ligeiramente as pernas no momento da receção.

Na modalidade de atletismo, a avaliação teve em conta os seguintes indicadores:

- Na corrida de estafetas, sendo lecionado a técnica ascendente, tive em conta à transmissão do testemunho de trás para a frente e de baixo para cima, estendendo o braço e a transmissão efetuada para a mão contrária do colega. O colega recetor, tive em conta a forma como era feita a receção, começar a correr aquando a aproximação do seu colega, mão aberta e com os dedos afastados, e posteriormente à receção corrida rápida com olhar dirigido para a frente;
- Na técnica de corrida, os aspetos observados, foram essencialmente o posicionamento dos braços (fletidos e com as mãos fechadas) e das pernas, movimento cíclico com ligeira flexão das pernas;

Na modalidade de futsal, a avaliação teve em conta os seguintes indicadores:

- Na receção tive em conta à forma como era amortecida a bola (receber com a planta do pé) mantendo sempre os olhos durante a sua trajetória; no passe se era efetuado com a parte interior do pé, matendo a cabeça levantada de forma a olhar para onde iria efetuar o passe; no drible (condução de bola) se o aluno levanta a cabeça para observar os adversários e/ou colegas de equipa, ligeira inclinação do tronco para a frente; e por fim no rematem que poderia ser efetuado com a parte exterior do pé, peito do pé e/ou em bico.

Na modalidade de orientação, a avaliação teve em conta os seguintes indicadores:

- Todas as fichas realizadas em grupo, bem como o exercício de orientação pela escola, em equipa, cumprindo com os objetivos estipulados em aula, cujo requisitos eram o menor tempo possível e também a correta execução do percurso (feito com cartão de controle, balizas e alicate).

Quanto à avaliação da aptidão física, o processo de aprendizagem e avaliação, guiou-se pelos valores de referência do *FitEscola*, tendo sido os alunos submetidos aos testes da milha (aptidão aeróbia), índice de massa corporal (composição corporal), abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, flexibilidade escapular e a flexibilidade de membros inferiores (aptidão neuromuscular).

11º Ano

Inicialmente foi realizada uma aula com o intuito diagnóstico de modo a poder perceber como era o nível da turma e quais os alunos com maiores dificuldades. Nesta turma, somente lecionámos a modalidade de andebol, sendo os objetivos avaliados os seguintes: exercícios critério de drible, passe picado, passe de ombro, passe longo e o remate em suspensão; e em situação de jogo as situações de desmarcação, passe (picado, ombro ou longo), se defende corretamente sobre a linha defensiva e se remata quando enquadrado e oportunamente.

Um dos problemas nesta turma observados era a motivação, porém com feedback corretivo e motivacional podemos dizer que conseguimos a que muitos deles chegassem aos objetivos pretendidos e estipulados inicialmente.

Em anexo, estão exemplares das grelhas de avaliação.

Para a avaliação das modalidades usei como referência o manual do 7º, 8º e 9º anos de Romão e Pais (VER)

Quanto à avaliação da modalidade de andebol, tive em conta os seguintes indicadores:

- No drible, colocação da mão aberta virada com a palma da mão para o solo, bem como o controlo da bola em deslocamento;
- No passe de ombro, colocar o cotovelo acima do ombro e a bola acima da cabeça, rodar o tronco para o lado do braço executante e por fim a rotação do tronco;
- No passe picado, o batimento da bola no solo junto ao adversário e a rotação do tronco;
- No remate em suspensão, execução de passes de corrida rápidos (esquerdo-direito-esquerdo para destros, e direito-esquerdo-direito para esquerdinos), saltar sobre a perna do último apoio, rotação do tronco e se o remate era efetuado no momento mais alto do salto;
- Por fim a receção, tive em atenção o olhar dirigido para a bola, receção a duas mãos, fletir os braços no momento da receção.

12º Ano

Quanto a esta turma, tive o privilégio de poder lecionar a modalidade de dança, mais propriamente as danças tradicionais portuguesas (“O Regadinho”). Todas as aulas contaram com uma parte de aptidão física preparando-os assim para os testes do *FitEscola*. Os objetivos estipulados e avaliados nesta turma foram: os passos, ritmo da música, coreografia e a harmonia.

Estará colocado em anexo, um exemplo de grelha de avaliação desta modalidade.

Na dança, a referência que tive para poder mencionar os indicadores, foi as que o professor João Ferreira nos forneceu, sendo os indicadores passíveis de correção na coreografia efetuada, como:

- O tempo da música, as funções do homem e da mulher, a que momento faziam as trocas, os passos e saber a coreografia. A harmonia e felicidade dada na coreografia foram também avaliadas.

3.1.2.5. *Condução do Ensino*

7º Ano

Nesta turma, a lecionação das aulas ao início parecia que iria ser bastante acessível e com pouca ou nenhuma dificuldade, isto porque os alunos faziam sempre o que lhes pedia, e eram obedientes, porém chegámos mais tarde à conclusão que isto devia-se ao facto de não se conhecerem e virem de diferentes escolas. Com isto, chega o grande desafio a que muita dor de cabeça nos deu, mas que, no final, nos deixou orgulhoso e grato pelo ano exigente de estágio a que estive sujeito.

Os problemas que tivemos no decorrer do ano foram as dificuldades em controlar a turma e em que todos fizessem aquilo que estávamos a solicitar, de forma a potenciar a aprendizagem e a rentabilizar o tempo de aula, porém nem sempre foi possível. As estratégias que utilizámos para resolver os problemas de alguma inatividade por parte do género feminino, foram dividir a turma por género na realização dos exercícios, porém como estávamos a ter poucos resultados, voltámos novamente à alternativa de equipas (feitas por mim) e exercícios mistos, contudo o resultado que obtivemos foi ainda mais negativo do que havíamos pensado. Face a isto, voltámos ao sistema inicial da divisão por género, que aos poucos e com feedback motivacional foi funcionando aos poucos. Um dos nossos problemas foram a colocação de voz,

pelo que, quando tínhamos algum problema e/ou dificuldade em chegar a todos com o tom de voz, preferíamos parar a aula, reunir todos junto ao professor e dizer o que estava certo ou errado para corrigirem e/ou para a mudança de exercício.

Nesta escola, existem muitas vantagens a nível do espaço, isto porque, nunca partilhamos o espaço com mais nenhuma turma, tendo então, o pavilhão só para a nossa turma. No ginásio, já temos algumas lacunas, isto porque, o espaço é de menor dimensão, porém tem os materiais essenciais a uma boa prática da modalidade de ginástica. Face a isto, a rentabilização do espaço permite-nos a utilização do campo na sua totalidade, facilitando a leção das modalidades, e também pelo facto de nunca estarmos submetidos a problemas do clima que poderiam fazer com que a aula fosse modificada e/ou não realizada.

As únicas desvantagens que atribuímos a esta escola a nível de instalações, é a não existência de espaços exteriores para a prática de Educação Física, que iria certamente potenciar ainda mais o processo de ensino-aprendizagem. A não existência deste espaço, faz com cada vez mais os alunos sejam menos ativos nos intervalos, contribuindo para eventuais problemas de saúde face à pouca prática de exercício físico.

Como já foi referido no tópico do material, esta escola oferece equipamentos suficientes e em bom estado para a leção de todas as modalidades planificadas no currículo da ESCM.

Quanto à caracterização da turma, estiveram sempre presentes nas aulas cerca de 23 alunos, o que de uma maneira positiva facilitou o processo de aprendizagem, isto porque, na criação de equipas poderia ter um maior número de equipas a competir entre elas, e também, porque o número de alunos não é excessivo podendo dificultar o processo face à disponibilidade do espaço em questão.

De destacar o empenho e a assiduidade da maioria dos alunos, que no geral era acima da média. No entanto a nível de comportamento esta turma apresentava alguns problemas, o que em muitas situações acabam por prejudicar os colegas, pelo facto de ser uma turma muito faladora e perturbadora, sendo até em alguns dos casos desrespeitosa com o professor.

Falta ainda alguma maturidade e companheirismo nesta turma, e foi isto que tentei trabalhar nas aulas (trabalho em equipa, com colegas diferentes).

Durante o início de cada modalidade, tentámos sempre criar situações de carácter diagnóstico de forma a entender o nível tanto individual como coletivo da turma no geral, podendo então criar exercícios que os ajudem a evoluir e a chegar aos objetivos estipulados para cada modalidade. Posteriormente, durante as aulas seguintes tentámos que todas fossem de carácter sumativo isto porque, em nossa opinião, não nos podemos basear somente numa só

aula de avaliação para avaliarmos os alunos. Posso dizer que, na nossa turma, existiam de facto alunos com muito potencial, porém também existiam alunos com muitas dificuldades em realizar exercícios critérios simples. As implicações que estas dificuldades tiveram na gestão das aulas, foram sobretudo na criação de exercícios mais complexos que gostaríamos de trabalhar com eles, e que face a esta situação não os pude realizar com os alunos com maiores dificuldades. Os alunos com maior potencial, tentámos sempre colocar variantes e/ou condicionantes que os limitassem ainda mais no processo de aprendizagem de forma a criar maior dificuldade no que estava a ser realizado.

Nas unidades didáticas de basquetebol, andebol, futsal realizámos sempre jogos (caça bolas, proteção da bola, entre outros) de forma a ir de encontro a alguns dos aspetos que viriam a ser então trabalhados em aula, para poder poupar algum tempo de aula e preparar efetivamente os alunos para alguns dos objetivos que iriam ser trabalhados em aula. Face às dificuldades de muitos dos alunos (noção de espaço, relação com o outro), os exercícios criados foram muito de encontro a grupos de dois a três alunos, e repetições sucessivas das situações pedidas, sempre com feedback corretivo das situações. Nas situações de jogo, em muitas das aulas optámos pela divisão por géneros, isto porque, quando tentava equipas mistas, muitos dos alunos acabavam por sentar-se e não realizar as aulas, sendo este, na nossa opinião, o grande problema nesta turma (a intereção entre todos).

Na ginástica de solo, podemos dizer que na maioria das aulas, optámos pela criação de estações em que realizavam os objetivos que pretendia pelas diversas estações. Mais tarde, fomos tendo ajuda dos outros colegas estagiários (Luís e Rúben) e do professor João, que potenciou ainda mais o processo de aprendizagem (ajuda na colocação do material, e em determinadas situações realizavam as ajudas). Optámos por esta situação, pelo facto de estarem em constante atividade e vivenciando as diversas situações planeadas. Aos alunos mais capazes, fomos criando progressões mais dificultadoras, de modo a que conseguissem cumprir os objetivos planeados da forma mais exemplar e correta possível.

Na ginástica de aparelhos, contámos com alguma ajuda do professor João, isto porque, dividia a aula com a lecionação das paralelas simétricas e assimétricas com a trave ou o boque, dividindo então a turma em duas partes. Esta ajuda do professor era realmente útil, isto porque, quando envolve aparelhos a segurança deve ser fulcral. As principais dificuldades que tive na condução/gestão destas aulas foram efetivamente em algumas das ajudas, principalmente nas paralelas assimétricas, isto porque, não sabia o que realizar como progressão de forma a que os alunos conseguissem cumprir os objetivos planeados. Na situação da trave tínhamos sempre um aparelho menor ao qual poderiam ir treinando de modo a poder vivenciar para numa fase posterior passar para a trave maior. Como os alunos estavam a realizar duas situações (turma dividida a meio) um dos receios que tinha era conseguir controlar melhor a aula de forma a que eles não se aleijassem, e a que as ajudas fosse feitas e/ou acompanhadas no movimento.

Na modalidade de atletismo, como tivémos poucas aulas de lecionação, os exercícios de aquecimento foram virados essencialmente para a técnica de corrida. No decorrer da aula, a explicação da técnica ascendente foi realmente complicada de ser assimilada, pelo que os exercícios eram feitos parados, a andar e só depois a correr. Esta técnica foi complicada de assimilar porque, os alunos não estavam a conseguir perceber que a mesma era feita de cima para baixo, e em algumas das situações, a receção também estava a ser feita de forma errada, onde muitos alunos recebiam com a mão esquerda. Aquilo que fui incutindo na aprendizagem foi que a receção era feita com a mão esquerda, sendo passada para a mão direita enquanto corriam para numa fase posterior realizarem a passagem ascendente do testemunho (para a mão esquerda do colega).

Por fim, na modalidade de orientação, as aulas foram à base da realização de fichas no primeiro tempo, e posteriormente com a parte prática. Existiu aqui a conciliação da disciplina de geografia com a educação física, que permitiu a que alguns dos exercícios feitos eles já soubessem resolver pelo facto de já terem lecionado estas matérias. A relação destas disciplinas ocorreu essencialmente na realização dos pontos cardeais, nos relevos e a sua relação com a localização geográfica.

11º Ano

Esta turma tinha igualmente 23 alunos, contudo um dos alunos deixou de frequentar a disciplina de educação física, tendo retornado mais tarde. De destacar a boa disposição de todos os alunos, porém existiam alguns problemas a nível da pontualidade. Aos alunos que chegavam mais tarde, atribuía-lhes um castigo de aquecimento maior e/ou deixava-os dar o aquecimento articular, situação que não era muito bem vista por eles. Quando estas situações se repetiam demasiadas vezes, os alunos eram avisados que nas próximas aulas seria logo marcada falta de atraso.

O empenho da turma também facilitou o processo de ensino, pois alguns dos colegas incentivavam os restantes a realizar os exercícios da forma mais correta, corrigindo-os e auxiliando nas situações de aprendizagem.

Quanto à abordagem da modalidade de andebol, realizámos na parte do aquecimento alguns jogos relacionados com a modalidade (caça bolas em drible, entre outros), exercícios a pares de forma a melhorar algumas situações e por fim terminava sempre com situação de jogo (como eram demasiados alunos, os que ficavam de fora, ficariam a realizar exercícios de aptidão física). Na situação de jogo, optava por deixar para o fim, isto porque, colocava algumas variáveis que modificavam o jogo, como por exemplo, só raparigas poderiam rematar e/ou restringir o limite de toques. Nestas condicionantes, nem sempre corria bem, aconteceu

em algumas das vezes o jogo perder-se por completo, pelo que tive que alterar, mas o meu objetivo nestas situações era que todos participassem igualmente.

Existiam realmente alguns problemas a nível da motivação em alguns dos alunos, mas com algum rigor e ajuda dos colegas de turma, posso dizer que este problema foi menos sentido e que os objetivos foram cumpridos. Quanto à falta de motivação, aquilo que fui fazendo sempre era ir dando feedback positivo e puxar sempre pelos alunos mais “preguiçosos” e/ou criar equipas em que ficassem com os colegas que queriam, com o objetivo de trabalharem melhor. Posso dizer que obtive resultados positivos nesta turma, e a entreaajuda dos colegas ajudou-me imenso nesta evolução, tanto individualmente como entre turma.

12º Ano

Esta turma era ligeiramente mais pequena que as restantes a que já havia lecionado aulas, contando com 14 alunos. Posso dizer que numa fase inicial, tivémos algum receio em lecionar a modalidade de dança, isto porque, não sabíamos a reação que os alunos iriam ter a esta situação. Um dos problemas da dança nas escolas, são os alunos que os criam, isto porque, referem que a mesma é só para o género feminino. Posso dizer que nesta turma não tive grandes problemas, isto porque, tanto rapazes como raparigas entraram no espírito da modalidade e acabaram por torná-la mais produtiva e divertida, daquilo que esperava.

Posso mencionar que a dança, consegue ser das modalidades mais divertidas e benéficas no ensino da Educação Física, isto porque, envolve toda a turma e toda uma logística envolvente que faz com que todos os que a pratiquem fiquem com o gosto da mesma. A dança deveria ser uma das modalidades obrigatórias em todos os anos de aprendizagem, isto porque, além de trabalhar a entreaajuda e o espírito de grupo, é uma modalidade diferente das restantes, pois não existe competitividade, e cada aluno é importante na coreografia final. A leção da dança deve partir primeiro de situações familiarizadas pelos alunos, ou seja, músicas que eles gostem, movimentos que eles conheçam, entre outras situações que consigam forma uma só coreografia, para numa fase inicial criar o gosto.

Nas nossas aulas, consiliámos uma primeira parte de aptidão física e posteriormente a dança, de modo a que as aulas não fossem somente uma só coreografia. Isto aconteceu, porque os alunos seriam avaliados também nos testes do FitEscola, e para trabalharmos e prepararmos para essas avaliações, o professor João Ferreira sugeriu fazer as aulas dessa forma. Existiam alunos com algumas dificuldades em aprender corretamente a coreografia, não pela sua complexidade, mas pela compreensão dos passos e ritmo da música, pelo que, somente foi lecionado o “Regadinho”.

Numa fase inicial, foi dada e realizada a dança sem música de forma a conhecerem os passos e a relação com o outro, e só posteriormente é que foi com música, porque numa fase inicial os alunos devem entender como é a coreografia sem qualquer estímulo auditivo. O meu objetivo nesta fase inicial era que eles percebessem exatamente quais os passos e para onde se devem mover, bem como a distinção do homem e da mulher que tinham passos e movimentos distintos.

Foi sem dúvida uma das modalidades que mais prazer deu lecionar, isto porque, apesar de tudo, eram uma turma muito divertida e interativa, o que facilitou todo o processo de aprendizagem.

3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I

Como já foi mencionado acima, todas as situações vividas neste estágio recaíram mais no 3º ciclo que no ensino secundário, isto porque, somente foram lecionadas duas unidades didáticas (11º E1/E2 e 12ºC), enquanto que no 3º ciclo foram lecionadas sete. Quero com isto dizer, que ambas as experiências me possibilitaram uma aprendizagem enriquecedora e trabalhadora, que me tornou certamente num melhor profissional da área.

Começando por falar da ESCM, destaco o bom ambiente que sempre houve entre professores, funcionários e alunos que nunca nos deixaram de tratar de forma diferente, pelo facto de sermos professores estagiários e sempre se disponibilizaram a ajudar qualquer um de nós. O grupo de Educação Física foi sempre proativo e disponível para melhorar a nossa aprendizagem, assim como nós, que a tudo que nos foi pedido aceitámos e realizámos sem qualquer problema.

Esta escola tem um grande defeito por não existir um espaço exterior, que, na nossa opinião, faria bem todas as turmas passarem pelo mesmo. Esta situação poderia ser potenciadora de aprendizagem, pelo facto de ser um espaço diferente sujeito à condicionante do clima, à organização do exercício/aula e ao piso serem diferente, o que possibilitava uma maior e melhor aprendizagem num outro contexto.

Face à ausência de espaço exterior, destaco a boa organização do Departamento de Educação Física que consegue ter dois espaços de prática nesta disciplina, que são o pavilhão e o ginásio. O pavilhão facilitou-nos a leção das aulas, isto porque, a condicionante do espaço nunca foi um problema face a termos o pavilhão todo disponível para a aula, que permitia à exploração total do campo. No ginásio, se a turma fosse extensa, poderiam existir alguns problemas na organização da turma e do espaço, isto porque, em algumas das turmas observadas, muitos dos alunos encostavam-se e acabavam por não realizar o pedido.

Em algumas das escolas, as lacunas pela falta e/ou mau estado do material são problemas reais que dificultam a lecionação ao professor, mas também a aprendizagem ao aluno, e destaco a ESCM pelo bom estado e quantidade do material que tinham, que dava a oportunidade de pensar em qualquer tipo de exercício sem esta restrição. Para as modalidades coletivas/individuais, posso dizer que tivemos sempre material suficiente para todos os alunos e rara foi a exceção que isto não se sucedeu.

Quanto à caracterização de cada turma, posso mencionar que o número de alunos não era em excesso que pudesse dificultar a lecionação. No comportamento, destaco a turma que fiquei responsável (7ºB) que apresentou em algumas das aulas situações inadequadas que nestas idades não contava, face a ter uma ideia que os mais jovens eram os mais ativos e dinâmicos, quando nesta turma principalmente no género feminino aconteceu o contrário. Nas restantes turmas que ficámos responsáveis, destaco o empenho da turma do 12ºC, que na modalidade de dança sempre se disponibilizaram a colaborar em tudo e em motivar todos os seus colegas, para uma boa e divertida coreografia.

Na intervenção e condução do ensino, para além dos conteúdos estipulados pelo programa nacional de educação física, tive em conta aos objetivos estipulados para aquelas idades pelo currículo dado pela escola (feito pelo Departamento de Educação Física) que visa de alguma forma ir ao encontro das dificuldades de alunos de anos anteriores e encontrar objetivos mais facilitadores que os que o programa nos remete. Na maioria das minhas aulas, colocámos a diferenciação por género, isto porque, os dois grupos eram pouco homogéneos que em conjunto poderiam causar maiores problemas, que foi o caso.

As dificuldades ao longo do ano letivo, foram efetivamente o tom de voz, que apesar de estar a lecionar não conseguir ter essa perceção, sempre foi um dos problemas apontados, e também assumir mais a liderança da turma.

Para resolver estas dificuldades, o professor João foi dando feedbacks e estratégias que me ajudassem na resolução destas situação, como por exemplo, reunir mais vezes a turma (porque face ao comprimento do pavilhão, a voz nem sempre se ouvia e os alunos “perdiam-se”) para dar correções e/ou mudança de exercícios, mandá-los sentar, atribuição de castigos com aptidão física, entre outros.

3.2. Área II - Participação na Escola

3.2.1. Desporto Escolar

A ESCM possui quatro grupos equipas de Desporto Escolar (DE): o basquetebol masculino e feminino, o badminton e a natação. Somente na natação e no badminton é que existiu competição para todos os escalões, enquanto que no basquetebol (masculino e feminino) foi somente para o escalão de juvenis.

Apesar disto, na modalidade de basquetebol poderiam ir todos os alunos que quisessem praticar a modalidade. Face à parceria com a Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP), os treinos eram lecionados três vezes por semana, sendo dois deles na ESQP e outro na ESCM, contando com alunos de ambas as escolas. Os treinos de ambos os géneros eram realizados em conjunto. Quanto à nossa atividade neste âmbito, decidimos vivenciar esta situação no primeiro período sendo responsável pela lecionação de alguns treinos e transmissão de feedbacks nos mesmos.

Na modalidade de badminton, os treinos eram realizados duas vezes por semana, onde pudemos observar, lecionar alguns dos treinos, realizar a prática com os alunos e transmitir feedbacks tanto motivacionais como corretivos. Esta situação foi vivenciada no segundo período, isto porque, pedimos ao professor João para irmos trocando de período para período de modalidades de forma a vivenciarmos todos os contextos e modalidades.

Na modalidade de natação, face à escassez de tempo e ao terceiro período ser relativamente curto, não assistimos a nenhuma das aulas, porém já havia no primeiro e segundo período, em situações de ausência do professor João, ficar responsável pela lecionação dos treinos.

Podemos dizer que existiam muitos alunos inscritos nas modalidades, porém eram poucos os que frequentavam assiduamente o desporto escolar. Tínhamos em média, no basquetebol masculino e feminino uma média de 12 alunos ativos; no badminton, cerca de 4; e na natação, cerca de 7 alunos.

As semelhanças entre o DE e as aulas de Educação Física, são os exercícios, progressões e condicionantes que podem ser idênticas nas duas situações. As diferenças podem ser pelo facto das aulas de EF serem de carácter obrigatório, ao invés do DE que é opcional e só está presente quem gosta da modalidade, bem como a competitividade, pois no DE existem competições entre escolas que são idênticas mais ao treino desportivo.

O DE deve ser visto como uma competição mais saudável e disponível para todos, isto porque, todos podem competir, situação que não acontece no treino desportivo, ainda que em camadas mais jovens, seja pouco ou nada justo isto acontecer. O professor deve comportar-se como um dos elementos de justiça e dar oportunidade a todos os alunos de competirem, sem ter em conta os resultados.

As preocupações que tivemos na nossa intervenção em todas as modalidades por onde passámos no Desporto Escolar, foi perceber a interação do professor que estava a lecionar e os seus objetivos, de forma a poder intervir de encontro a esses objetivos. Por exemplo, no basquetebol, por falta de elementos, acabámos por participar diversas vezes no treino, e aquilo que eu procurava era dar muito feedback motivacional e corretivo, de forma a que conseguíssemos cumprir os objetivos. Esse feedback era essencialmente pequenas lacunas observadas, isto porque, muitos dos praticantes eram já federados e percebiam o jogo, bem como os seus erros. Na natação, o meu objetivo foi corrigir a técnica de alguns dos movimentos de crawl e costas, isto porque, o treino que assumi a liderança era dado pelo professor João Ferreira. Por fim, no badminton, existiam no máximo 2 a 5 alunos por treino, onde acabamos também por ser praticantes e o feedback dado era no decorrer do jogo.

Podemos referir que aprendemos com os professores que lecionavam o Desporto Escolar, e com isto, procedemos à correção de alguns aspetos técnicos na parte prática. Como na maioria das vezes a quantidade dos alunos era insuficiente, estive mais tempo como praticante que me permitiu motivá-los e uma interação muito maior em exercícios/jogo (esta situação aconteceu em basquetebol e badminton). O tempo de Desporto Escolar, serviu-nos para observação de novos exercícios e/ou métodos que nos ajudariam nas nossas aulas.

Existiram situações que os professores se ausentaram e tivemos que assumir o controlo do treino, sendo que, muitos dos exercícios que observámos foram colocados nesses treinos. As correções foram essencialmente a nível da técnica e/ou posicionamento, isto porque, e falando da modalidade de basquetebol, na sua maioria já eram federados e realizavam na nossa óptica tudo corretamente. Na natação e badminton, o processo já era diferente, em que tivemos de ser mais incisivos na técnica e tática. Os feedbacks dados na natação, eram mais realizados à forma como era realizada a técnica de braços em conjunto com a de pernas, bem como o modo como era efetuado o movimento da cabeça na respiração. No badminton, os exercícios eram basicamente só jogo, em que tivemos em todas as aulas ser intervenientes na prática, de forma a poder jogar 2x2.

As semelhanças do treino de DE para uma aula de EF foram a dinâmica que colocamos em cada treino/aula bem como alguns exercícios passíveis de serem realizados em ambas as situações. As diferenças partem muito da motivação que existe no DE, em que os alunos vão porque gostam da modalidade e pretendem evoluir, ao invés das aulas de EF que são obrigatórias e alguns dos alunos não têm tanta disponibilidade nem dinâmica dos que frequentam o DE.

3.2.2. Ação de Intervenção na Escola

Este estágio foi muito complexo ao nível da nossa intervenção da escola, principalmente a nível de atividades realizadas. Foram realizadas muitas atividades, sendo que nós, professores estagiários, pudemos estar presentes e dar o nosso contributo para as seguintes atividades, que foram:

- Participação em todas as modalidades de Desporto Escolar. Neste âmbito, tivemos como função principal observar/lecionar/intervir como professores de Educação Física nos treinos em que estivemos presentes. Destaco o companheirismo e a vontade de todos os alunos em participar neste projeto, porque enriquece-os enquanto colegas e atletas, mas também a nós enquanto professores;
- A semana europeia do desporto, ao qual demos seguimento ao trabalho já efetuado pelos colegas estagiários do ano passado, que consiste num conjunto de atividades para toda a comunidade escolar com o propósito de celebrar esta semana, mas também de tornar os intervalos mais ativos. Como esta atividade havia sido organizada pelos nossos colegas estagiários do ano anterior, aproveitámos o trabalho já realizado para poder fazer esta atividade na escola. A nossa função foi de divulgar a atividade, cativar os alunos nos intervalos e acompanhar as atividades (feedbacks corretivos das situações em questão);
- Apadrinhamento do 7ºB com o 12ºB, com o objetivo dos alunos mais velhos poderem ajudar os alunos mais novos na escola;
- Amigo Invisível (Época natalícia), cujo fim é a colaboração de todos os professores e funcionários da escola, ao qual devemos “mimar” o nosso amigo sem que ele descubra quem nós somos, e vice-versa (pequenas lembranças);
- Mega Sprint (salto, peso, quilómetro) fase escolar. A nossa função nesta atividade foi juntamente com os professores de Educação Física, tirar medidas e tempo dos alunos participantes para selecionar os apurados para a fase regional. Posteriormente, também entregamos os lanches e realizámos uma mini cerimónia protocolar da entrega dos prémios;
- Mega Sprint (salto, peso, quilómetro) fase regional. A nossa função nesta atividade foi somente acompanhar os alunos e apoiá-los com a possibilidade de ida à fase final desta competição;
- Torneio de Raquetes, contando com as modalidades de badminton e ténis de mesa (torneio). Nesta atividade houve pouca adesão dos alunos, porém, conseguimos realizar um torneio de badminton e de ténis de mesa com os presentes.

- Peddy Papper com toda a comunidade escolar, em que o departamento de desporto ficou responsável por uma estação (atividades planeadas por nós). Foi-nos proposto por um dos professores a adesão a esta iniciativa realizada pela Covilhã, ficando o departamento de desporto responsável pela realização de uma estação, ao qual realizámos jogos idênticos ao da Semana Europeia do Desporto. Os responsáveis por esta estação foram os estagiários juntamente com o professor João;
- Corta-mato escolar interno realizado com a Escola Frei Heitor Pinto. A nossa função neste corta-mato foi apontar a chegada de cada aluno e distribuir os dorsais correspondentes a cada um. No momento da atividade, foi-nos pedido que tirássemos fotografias da situação, para posteriormente serem utilizadas no relatório;
- Corta-mato distrital, realizado em Castelo-Branco. Nesta atividade, somente fizemos o acompanhamento dos alunos à linha de partida e fornecemos os dorsais aos participantes.
- 3x3 de basquetebol realizado no Fundão. Cada estagiário ficou responsável por uma equipa, sendo que o objetivo principal era o acompanhamento e perceção dos horários de jogo correspondentes a cada uma;
- Lecionação de aulas num lar de idosos (somente duas aulas), isto porque, foi-nos pedido por um professor (orientador da PAT de uma aluna) que fossem realizadas atividades lúdicas num lar de idosos no Teixoso, e com base na nossa experiência em licenciatura conseguimos aceitar e estar à altura do desafio;
- SKY 4 ALL, que consiste numa atividade realizada em Manteigas onde os alunos puderam realizar sky alpino e snowboard com os responsáveis da instituição;
- Semana do Coração, sendo esta atividade realizada por nós, que visava averiguar as % de massa gorda, os níveis de tensão arterial e o nível de glicémia a toda a comunidade escolar. Esta atividade contou com 65 participantes e foi realizada somente na parte da manhã. Até às 10h contámos com a presença de uma enfermeira que pode avaliar os níveis de glicemia a quem quisesse participar, porém a partir dessa hora até ao término da atividade (13h) essa avaliação não pode ser mais realizada;
- Atividades de final de ano, a pedido da diretora de turma da minha turma (7ºB).

3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II

Todas as atividades em que tive intervenção permitiram-me desenvolver técnicas e estratégias enquanto profissional do Desporto, mas também enquanto docente de educação física, isto porque, foram incubidas tarefas que exigiam de nós responsabilidade e capacidade de improvisação para que tudo fosse efetuado corretamente.

Quanto ao desporto escolar, foi notório as melhorias em alguns dos alunos, tanto a nível da técnica como a nível do seu desenvolvimento maturacional. Num geral, posso destacar o empenho e dedicação de todos os alunos nas modalidades, o que facilitou também quem estava a lecionar os treinos, tendo como objetivo primordial dar feedback e motivar os alunos.

Nas atividades realizadas por nós, foram todas com o intuito de tornar os alunos mais ativos e alertá-los para os problemas da nossa sociedade (obesidade, entre outros). Todas elas foram muito dinâmicas, porém em muitas das situações tínhamos de ser nós a puxar pela comunidade para que houvesse uma participação mais ativa, contudo correram no geral todas bem e a adesão foi positiva.

A intervenção o Desporto Escolar foi realizado nas equipas feminina e masculina de Basquetebol, na equipa de natação e na equipa de badminton. Na modalidade de basquetebol (1º período) tivemos o privilégio e poder observar e lecionar os treinos a alunos com um nível já maior, que nos permitiu ganhar maior bagagem a nível desta modalidade. Na modalidade de natação, consegui lecionar e observar algumas aulas que, futuramente pode vir a ser útil se o processo nas escolas passar por esta modalidade. Por fim, na modalidade de badminton, esta nunca teve uma grande adesão por parte dos alunos, que impossibilitou de alguma forma de ganhar um leque maior de variedade de exercícios e situações de aprendizagem.

Quanto às atividades organizadas, todas elas foram importantes e interessantes do ponto de vista da importância da atividade física e Desporto na escola. O número de alunos envolvidos foi sempre razoável, isto porque, na maioria das vezes éramos nós que acabávamos por pedir a colaboração dos alunos nas situações.

3.3. Área III - Relação com a Comunidade

3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma

A função de diretor de turma é uma das mais importantes no contexto escolar, isto porque, este assume a ligação entre os professores de cada turma, entre os alunos e os próprios familiares com a responsabilidade de analisar as competências e perfil que suportam a sua função de mediação (Clemente e Mendes, 2013). Para além de todo o estágio realizado com as turmas e todas as atividades efetuadas, tivemos também a oportunidade de participar no acompanhamento da direção de turma do 12º B.

Neste estágio, o acompanhamento feito a esta turma foi mais a nível da gestão de justificação de faltas, envio de correio para os encarregados de educação, classificações, problemas familiares e/ou pessoais dos alunos. O professor João sendo responsável por esta turma, tinha também de assumir as reuniões do conselho de turma, que contava com a presença dos encarregados de educação, o delegado e o sub-delegado de forma a tomar conhecimento dos problemas dos alunos.

A minha aprendizagem neste acompanhamento partiu das tarefas que realizámos (acima mencionadas) ao longo do ano. A importância do diretor de turma para o processo educativo, serve para tratar de assuntos mais pormenorizados e pessoais de cada aluno, em comunicação com os encarregados de educação. É também o elo entre problemas em outras disciplinas e na tomada de decisões mais acertivas para a solução de tais problemas.

A ligação a esta aprendizagem partiu da utilização do programa INOVAR, que nos permite observar em pormenor os sumários, as faltas, as observações que os professores fazem a cada aluno, que são úteis para o DT perceber quais os problemas que estão a acontecer em outras disciplinas diariamente.

3.3.2. Ação de Integração com o Meio

A nossa participação com o meio escolar era muito boa, isto porque, todos os docentes que nos falavam (muito por causa do professor João) ofereceram-nos logo ajuda em qualquer que fosse a situação no estágio. Destaco ainda os funcionários tanto do pavilhão, como os que estavam nos diversos locais da escola, que sempre se disponibilizaram e ajudaram em tudo o que foi preciso, existindo sempre um ambiente saudável e divertido, que nos ajudava nos dias mais complicados desta experiência.

Foram realizadas atividades que serviam para toda a comunidade escolar, onde destaco a atividade realizada por nós, que teve a participação de professores, funcionárias da

secretaria, do bar e dos pavilhões, que fomentou ainda mais esta boa relação ao longo deste ano.

A atividade realizada teve como temática o dia do Coração, que tinha como objetivo alertar toda a comunidade escolar de problemas que a má alimentação e/ou falta de exercício físico poderiam trazer. Foi contatada uma enfermeira do centro de saúde da Covilhã, que esteve presente para ver os níveis de glicémia, enquanto que nós, juntamente com o apoio do Departamento Ciências do Desporto (na requisição da balança Tanita), pudemos avaliar a % de massa gorda e alertar quais os níveis que o participante deveria estar, para ser considerado zona saudável. Outra das situações que realizámos foi a medição da tensão arterial. Estava nas mesas, cartazes com a zona saudável da % de massa gorda e os níveis de tensão arterial, para que fossem observáveis por todos.

Com isto, muitos dos participantes pediram-nos dicas do que poderiam efetuar para evitar estas situações, sendo que, a ideia das caminhadas e/ou ginásios foram as que mais fomos mencionando, de forma regular.

3.3.3. Estudo de Turma

A turma que irá ser colocada aqui é o 7ºB, que foi a turma que me foi atribuída para lecionar durante o estágio.

Inicialmente, a turma era composta por 24 alunos, 14 rapazes e 10 raparigas, com idades compreendidas entre os 11 e 14 anos. Logo no início do ano, foi transferido um dos alunos, ficando a turma reduzida a 23 alunos. No final do 1º período, uma das alunas foi transferida, porém ingressou um dos alunos vindo de Lisboa, totalizando de igual forma os 23 alunos.

Nesta turma, existiam alunos repetentes já em outros anos letivos, e somente uma das alunas estava novamente a repetir o 7º ano.

Existiram medidas de apoio pedagógico para alguns dos alunos, das quais destacamos:

- Apoio Educativo para uma determinada disciplina;
- Relatório de Sessões de Apoio Tutorial Específico;
- Plano de acompanhamento pedagógico;
- Relatório de Retenção;
- Relatório de Acompanhamento psicológico;
- Juízo de Família e Menores.

Nesta turma, tivemos 8 alunos subsidiados, distribuídos pelos escalões A, B e C.

Face a ser uma escola de 3º ciclo e secundário, a maioria dos alunos ingressou na ESCM depois de realizado o 2º ciclo em outras escolas, em que 21 dos alunos veio do Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã e 2 do Agrupamento de Escolas a Lã e a Neve.

3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III

Inicialmente, posso dizer que estava com muito receio deste ano de estágio, porém, a relação com o meio foi das mais importantes para colmatar o meu processo de ensino aprendizagem, pois foi com base em todos os feedbacks e correções dados no meu processo (de toda a comunidade) que me permitiu evoluir. A relação que tínhamos com todos os funcionários permitiu que tudo fosse mais facilitado e familiar num local que não era o nosso, mas que com o tempo passou a ser a nossa escola.

As funções do diretor de turma são importantes para o bem-estar dos alunos isto porque, o mesmo fica encarregue de organizar todas as reuniões de início ao fim do ano letivo, de realizar atas sobre as reuniões, de informar os encarregadores de educação de tudo (notas, faltas e/ou informações adicionais) que permitem ter uma ligação maior à turma correspondente.

Considero que esta experiência no âmbito do estágio foi muito relevante no processo de aprendizagem das diversas situações a que um profissional de EF está sujeito nas escolas. A importância da nossa função enquanto DT's passou pela ligação entre os alunos e os encarregados de educação, bem como o acompanhamento sucessivo do processo escolar de cada aluno de forma a que estejam informados.

4. Reflexão Final

Apesar de todas as experiências anteriores tanto no curso Ciências do Desporto, como no Mestrado em Ensino da Educação Física e/ou Férias Desportivas, o contato direto com a escola e a sua gestão é diferente, tendo sido então este estágio a verdadeira experiência como profissional na área.

Todo este processo foi facilitado, isto porque, toda a comunidade escolar, as infraestruturas e todo o espaço e material disponibilizado pela escola ajudou-nos imenso no nosso processo de aprendizagem.

Uma das maiores vantagens que retiro de todo este processo, foi a experiencição de conhecer todas as turmas (bem como as suas características), os diferentes ciclos de estudo, e todas as mudanças e adaptações que realizámos para que conseguíssemos atingir os objetivos propostos a cada turma. Uma das vantagens e gratidões de ser professor é poder saber que determinado aluno no início do ano tinha dificuldades a nível técnico de alguma situação, e que no final do ano essas dificuldades foram melhoradas face ao trabalho efetuado nas aulas.

As dificuldades que tivemos neste estágio, foi conseguir liderar ainda mais a turma que tinha à disposição (aumento do tom de voz), motivar os alunos de forma a despertar o interesse em determinadas modalidades, ser criativo nos exercícios realizados, planejar as aulas de forma a não perder tempo na transição, na transmissão da informação esta ser concisa e perceptível, isto porque, eles dispersavam-se logo no momento seguinte.

Com o passar do tempo neste estágio, eu já conhecia cada aluno e como eles se comportavam, pelo que de uma forma normal, fui criando situações potenciadoras de aprendizagem que me facilitaram o processo de aprendizagem nas modalidades que restavam. Noto que houve uma evolução da minha parte do 1º período para o 3º período, face a todas as dicas/feedbacks dos meus colegas, do professor João e do professor António Vicente, que conseguiram contrariar-me e ver realmente o que estava errado de modo a que eu melhorasse nas futuras aulas. Destaco também, todas as formações tidas na cadeira de Organização da Educação Física no Sistema Educativo, que fez com que todas as opiniões e experiências me levassem a pensar realmente naquilo que eu faço e o porquê de não conseguir mudar determinada situação.

Quanto ao desporto escolar, destacamos a passagem por todos os contextos, onde conseguimos vivenciar e lecionar aulas, mas também aprendi muitos exercícios e formas de lidar com os alunos nesta situação. Neste contexto, assemelho-o ao de treino, isto porque, muitos dos alunos que ali estavam era por gosto à modalidade, o que torna tudo mais facilitado para o processo de aprendizagem. Posso dizer que aprendi exercícios novos em que

acabámos por levá-los para as nossas aulas (falando da modalidade de basquetebol) que me ajudaram na lecionação e no processo de aprendizagem de todos os alunos.

A relação com a comunidade escolar foi feita a nível do acompanhamento de uma direção de turma com o fim de conhecer melhor o papel de um diretor de turma e as suas finalidades no contexto escolar. Posso dizer que não fazia ideia da importância de um diretor de turma, mas rapidamente mudei de opinião, isto porque, é das funções mais importantes, porque lidamos com todos os alunos e encarregados de educação de uma forma mais pessoal do processo educativo.

Em suma, toda esta reflexão final resume o estágio pedagógico que tive, e todo o conhecimento e capacidades obtidas neste ano irei levar para o meu percurso enquanto docente de Educação Física.

5. Referências Bibliográficas

Freire, A. (2001). *Concepções Orientadoras do Processo de Aprendizagem do Ensino nos Estágios Pedagógicos*. Lisboa: Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa

Clemente, F, Mendes, R. (2013). *Perfil de Liderança do Diretor de Turma e Problemáticas Associadas*. EXEDRA: Revista Científica, Número 7. Coimbra: Instituto Politécnico de Coimbra

Gonçalves, J. (2009). *Voleibol - Ensinar Jogando*. Lisboa: Livros Horizonte

Fonseca, M. (2009). *Avaliação: Concepções, Práticas e Constrangimentos*. Covilhã: Universidade da Beira Interior

Romão, P, Pais, S. (2012). *Educação Física - Parte 1 | Educação Física 7.º/8.º/9.º anos*. Porto: Porto Editora

Jacinto, J, Carvalho, L, Comédias, J, Mira, J. (2001). Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º Anos - Formação Geral Cursos Científico-Humanísticos.

• Webgrafia

Direção Geral da Educação. *Aprendizagens Essenciais | Articulação com o Perfil dos Alunos - 5ºAno | 2ºCiclo | Educação Física*. [Consulta em 15-01-2019]. Disponível em: <https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico>

Direção Geral da Educação. *Aprendizagens Essenciais | Articulação com o Perfil dos Alunos - 9ºAno | 3ºCiclo | Educação Física*. [Consulta em 15-01-2019]. Disponível em: <https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico>

Direção Geral da Educação. *Aprendizagens Essenciais | Articulação com o Perfil dos Alunos - 12ºAno | Ensino Secundário | Educação Física*. [Consulta em 16-01-2019]. Disponível em: <https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-secundario>

Diário da República Eletrónico. *Decreto-Lei n.º 6/2001*. Ministério da Educação. [Consulta em 20-01-2019]. Disponível em: <https://dre.pt/pesquisa/-/search/338986/details/maximized>

Diário da República Eletrónico. *Despacho Normativo n.º 30/2001*. Ministério da Educação. [Consulta em 20-01-2019]. Disponível em: <https://dre.pt/pesquisa/-/search/393272/details/maximized>

Direção Geral da Educação. *Programa de Educação Física do Ensino Básico do 2.º Ciclo: Vol. I*.
Ministério da Educação. [Consulta em 17-03-2019]. Disponível em:
<https://www.dge.mec.pt/educacao-fisica>

Direção Geral da Educação. *Programa de Educação Física do Ensino Básico do 3.º Ciclo*.
[Consulta em 17-03-2019]. Disponível em: <https://www.dge.mec.pt/educacao-fisica>

Capítulo 2 - Investigação e Inovação Pedagógica

1. Introdução

O Desporto e a atividade física são nos dias de hoje muito importantes para um estilo de vida mais saudável, que feitos de forma correta, valorizam a qualidade de vida de cada um de nós. Por isso, consagrou-se internacionalmente a prática da educação física e do desporto como um direito fundamental, melhorando elementos essenciais da educação e cultura, bem como a inserção social e o pleno das suas capacidades (Veigas, Catalão, Ferreira & Boto, 2009).

Com o avanço da tecnologia, os tempos livres nas ruas foi-se perdendo, o que significa que o único tempo que a maioria dos alunos tem contato com a atividade física, é nas aulas de Educação Física. Estes problemas levam-nos a alunos cada vez mais incapazes de realizar determinados movimentos simples da natureza humana, como o correr e o saltar, o que é preocupante.

A motivação é sempre um tema, alvo de diversas investigações e discussões em diferentes contextos, sendo considerada pela maioria dos autores a chave da ação humana e reconhecida nas várias áreas da atividade física, sendo benéfica em diversos aspetos biológicos e psicológicos (Saba, 2001).

A motivação e o feedback, são essenciais à aprendizagem e à evolução do ser humano, pois é através destes que conseguimos corrigir e melhorar determinados aspetos práticos e/ou de compreensão do jogo, falando na Educação Física.

De acordo com o Programa do Desporto Escolar (2017-2021), o “*desporto escolar visa especificamente a promoção da saúde e condição física, a aquisição de hábitos e condutas motoras e o entendimento como fator de cultura, estimulando sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade, devendo ser fomentada a sua gestão pelos estudantes praticantes, salvaguardando-se a orientação por profissionais qualificados*” (artigo 51.º).

Entende-se por Desporto Escolar (DE) o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desporto desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo (Decreto-Lei nº.95/1991).

O Desporto Escolar é visto como uma ocupação dos tempos livres, porém, devemos ir mais além desta prática, isto porque, todos os praticantes assíduos gostam da modalidade e do espírito competitivo entre escolas, desenvolvendo com esta prática todos os objetivos acima estipulados.

Para a Organização Mundial de Saúde a escola tem um elevado potencial para influenciar os comportamentos das crianças e jovens, através da disciplina de Educação Física, mas também do Desporto Escolar, com os objetivos de transmitir conhecimentos, atitudes e habilidades motoras essenciais para a manutenção de estilos de vida ativos, no contexto da promoção da literacia física.

A aptidão física não sendo diretamente observável, são utilizados indicadores para a avaliação das diversas situações. São estes indicadores que nos permitem saber o nível de atividade física habitual, a dieta, e outros fatores hereditários (Magalhães, Lopes & Barbosa 2003).

O presente estudo pretendeu analisar a eventual influência da prática de Desporto Escolar nos resultados dos alunos nos testes de aptidão física do FitEscola comparando-os com os alunos que não realizam qualquer prática desportiva ou atividade física além das aulas de Educação Física.

2. Metodologia

2.1. Participantes

Para a realização deste estudo foram analisadas as classificações dos testes da aptidão física (FitEscola) dos 1º e 3º Períodos no ano letivo de 2018/2019 nos alunos com aproveitamento superior a 50% das presenças nos treinos do Desporto Escolar em comparação com alunos que somente tinham como atividade física as aulas de EF. O número de participantes foi de 24, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos.

Para a realização deste estudo foi selecionada uma amostra composta por 24 alunos, 12 Não Praticantes e 12 Praticantes, num total de 8 rapazes (33,33%) (4 Não Praticantes e 4 Praticantes) e 16 raparigas (66,66%) (8 Não Praticantes e 8 Praticantes), do 7º aos 12º anos de escolaridade, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos, com uma média de idades...

Na tabela 23 é apresentada a estratificação da amostra por não praticantes (NP) e praticantes (P), por género e idade.

Tabela 23.

Amostra Detalhada do Estudo

Amostra Total (n= 24)								
Idade (Anos)	Não Praticantes (n= 12)				Praticantes (n= 12)			
	Rapazes (n= 4)		Raparigas (n= 8)		Rapazes (n= 4)		Raparigas (n= 8)	
12	1	100%	2	66,66%	0	0%	1	33,33%
13	0	0%	0	0%	1	100%	2	100%
14	1	50%	1	100%	1	50%	0	0%
15	0	0%	0	0%	1	100%	0	0%
16	1	100%	2	50%	0	0%	2	50%
17	1	50%	3	50%	1	50%	3	50%

Número total em cada grupo (n); Percentagem (%) de Não Praticantes e Praticantes.

Constatamos que entre os Não Praticantes, os alunos com 17 anos apresentam maior número (respetivamente 4 alunos), verificando-se a mesma situação para os alunos Praticantes. Verificámos que a idade mais baixa observada neste estudo é de alunos de 12 anos, sendo 3 deles inseridos nos Não Praticantes, e 1 deles nos Praticantes.

Quanto ao género, tanto nos alunos Não Praticantes como nos Praticantes o número de alunos masculinos é 4, e femininos é 8, ou seja, a nível percentual, 66,7% dos alunos são femininos.

2.2. Procedimentos

Este é um estudo longitudinal, observacional e transversal, que se realizou ao longo do ano letivo 2018/2019 e teve como foco dois momentos de avaliação. Um dos momentos ocorreu no 1º período (avaliação sumativa deste) e o outro ocorreu no final do 3º período (avaliação sumativa final), o que permitiu uma análise do desenvolvimento da aptidão física nos alunos que praticaram desporto escolar face aqueles que não realizavam qualquer tipo de atividade física extracurricular.

As variáveis a serem estudadas e associadas são as seguintes: resultados dos testes de abdominais, flexões, salto horizontal e senta e alcança, e o género. A par do teste da avaliação cardiorrespiratória, estes são os testes mais comuns e importantes do FitEscola que são aplicados em todas as idades, existindo sempre uma distinção entre género.

Os dados foram fornecidos pelos professores de Educação Física da Escola Secundária Campos Melo, das turmas: 7ºA, 7ºB, 9ºB, 10ºB, 11ºA, 11ºB e o 12ºB. Estas classificações correspondem aos testes realizados de abdominais, flexões, milha, senta e alcança, salto horizontal e flexibilidade escapular nas aulas de educação física ao longo do ano letivo.

2.3. Análise e Tratamento de Dados

Os dados foram registados numa base de dados IBM® SPSS® Statistics, versão 26, os valores correspondentes à avaliação de cada aluno, em cada uma das capacidades motoras (aptidão neuromuscular e a aptidão aeróbia).

A descrição das variáveis foi feita a partir das medidas descritivas básicas: Média (M) e desvio padrão (DP).

3. Resultados

Avaliação das médias dos testes de abdominais, flexões, salto horizontal, teste do senta e alcança, em ambos os períodos.

Tabela 34.
Avaliação da Média e Desvio Padrão dos Testes Aplicados no 1º Período a Todos os Alunos

Testes Aplicados 1º Período					
	Força média abdominais	Força superior (flexões)	Força membros inferiores (salto horizontal)	Flexibilidade dos membros inferiores (perna direita)	Flexibilidade dos membros inferiores (perna esquerda)
Média	85,125	69,750	72,813	59,313	56,250
Desvio padrão	27,812	34,648	27,864	33,878	33,928

De acordo com o observado na Tabela 24, podemos verificar que o teste de abdominais foi onde os alunos apresentaram melhores resultados na avaliação final do 1º Período, tendo como média o valor de 85,125. Os piores resultados nesta avaliação foram no teste de flexibilidade tendo como valores de média na perna direita de 59,313 e na perna esquerda 56,250, respetivamente.

Tabela 25.
Avaliação da Média e Desvio Padrão dos Testes Aplicados no 3º Período a Todos os Alunos

Testes Aplicados 3º Período					
	Força média abdominais	Força superior (flexões)	Força membros inferiores (salto horizontal)	Flexibilidade dos membros inferiores (perna direita)	Flexibilidade dos membros inferiores (perna esquerda)
Média	89,208	74,667	75,833	56,813	55,729
Desvio padrão	24,137	31,139	26,742	35,913	33,618

Na avaliação final do 3º Período o teste de abdominais continua a ser onde os alunos obtiveram melhores notas, com uma média de 89,208 (tabela 25). Os piores resultados

observaram-se novamente no teste senta e alcança (flexibilidade) com valores de 56,813, na perna direita e 33,618, na perna esquerda, respetivamente, valores apresentados na tabela 3. Fazendo comparação entre o 1º e o 3º Períodos, podemos referir que houve um aumento da nota no teste dos abdominais, flexões e salto horizontal, e uma diminuição no teste do senta e alcança, em ambos os membros inferiores.

Para saber se existiu uma melhoria de notas do 1º para o 3º Período foi calculada a diferença entre as notas dos testes efetuados nestes períodos, concluindo-se que houve uma melhoria de 4,08% no teste dos abdominais, uma melhoria de 4,91% no teste das flexões e uma melhoria de 3,02% no teste do salto horizontal.

Tabela 26.
Avaliação da Média e Desvio Padrão entre Alunos Praticantes e Não-Praticantes do 1º Período

Testes Aplicados 1º Período					
	Força média abdominais	Força superior (flexões)	Força membros inferiores (salto horizontal)	Flexibilidade dos membros inferiores (perna direita)	Flexibilidade dos membros inferiores (perna esquerda)
Alunos NP					
Média	72,750	51,333	55,208	41,542	39,583
Desvio padrão	34,759	38,655	25,299	31,542	30,708
Alunos P					
Média	97,500	88,167	90,417	77,083	72,917
Desvio Padrão	8,660	16,607	17,526	26,753	29,288

Na tabela 26, para os alunos Não Praticantes (NP), o teste em que obtiveram melhor nota foi o de abdominais com 72,750, enquanto que a pior nota foi no teste de flexibilidade com 41,542, na perna direita e 39,583, na perna esquerda, respetivamente.

Nos alunos Praticantes (P), os testes onde obtiveram melhores e piores notas foram iguais aos dos Não Praticantes, sendo a melhor de 97,500 no teste dos abdominais, e a pior de 77,083 na perna direita e 72,917, na perna esquerda, para o teste de flexibilidade inferior.

Para sabermos efetivamente se existiu melhoria nos cinco testes avaliados, calculou-se a diferença dos mesmos relativamente ao 1º Período. Destacamos que em todos os testes efetuados, os alunos Praticantes obtiveram melhores notas face aos Não Praticantes. A diferença de notas no teste dos abdominais foi de 24,75, no teste das flexões foi de 36,83, no teste do salto horizontal foi de 35,20, no teste de flexibilidade da perna direita 35,54 e, por fim, na perna esquerda foi de 33,33. Com isto, concluímos que as diferenças dos Não

Praticantes para os alunos Praticantes é muito significativa, podendo o Desporto Escolar ser uma das alternativas às boas notas obtidas.

Tabela 27.

Avaliação da Média e Desvio Padrão entre Alunos Praticantes e Não-Praticantes do 3º Período

Testes Aplicados 3º Período					
	Força média abdominais	Força superior (flexões)	Força membros inferiores (salto horizontal)	Flexibilidade dos membros inferiores (perna direita)	Flexibilidade dos membros inferiores (perna esquerda)
Alunos NP					
Média	78,833	59,083	59,583	35,708	37,500
Desvio padrão	31,319	35,516	24,594	29,467	27,675
Alunos P					
Média	99,583	90,250	92,083	77,917	73,958
Desvio Padrão	1,443	15,369	17,728	29,268	29,532

Quanto à avaliação final do 3º Período representada na tabela 27, tanto nos Não Praticantes como nos Praticantes, os melhores valores estão no teste dos abdominais, enquanto que os piores estão no teste do senta e alcança (flexibilidade), em ambas as pernas.

Para os Não Praticantes, o valor da avaliação final neste período para o teste dos abdominais foi de 78,833, enquanto que no teste da flexibilidade foi de 35,708, na perna direita e 37,500 na perna esquerda. Fazendo a diferença do 1º para o 3º Períodos, podemos constatar que houve melhorias nos testes de abdominais, flexões e do salto horizontal, enquanto que no teste de flexibilidade houve descida de valores. Para isto, foi calculada a diferença dos testes realizados no 1º e 3º Períodos onde as melhorias no teste dos abdominais foi de 6,08, 7,75 no teste das flexões e 4,37, no teste do salto horizontal, enquanto que as descidas foram de 5,83, na perna direita e 2,08, na perna esquerda no teste de flexibilidade de membros inferiores.

Para os Praticantes, o valor da avaliação final neste período para o teste dos abdominais foi de 99,583, (melhor nota), enquanto que no teste da flexibilidade foi de 77,917, na perna direita e 73,958, na perna esquerda. Foi calculada a diferença do 1º para o 3º Períodos, onde constatamos que em todos os testes existiram melhorias. De forma a averiguarmos esta situação, foi realizada a diferença dos testes realizados no 1º e 3º Períodos, onde houve melhorias no teste dos abdominais e de flexões de 2,08, 1,66 no teste do salto horizontal, e no teste de flexibilidade 0,83, na perna direita e 1,04, na perna esquerda.

Para a comparação de ambos os períodos mais pormenorizada e referente a todos os alunos, observámos a diferença e as evoluções que existiram ao longo do ano letivo através do teste *t* de amostras emparelhadas.

Tabela 28.
Comparação da Média das Notas Finais do 1º e 3º Períodos no Teste de Abdominais

Paired Samples Statistics				
		Média	Alunos P e NP	Desvio Padrão
Pair 1	Força média Abdominais 1º Período	85,125	24	27,812
	Força média Abdominais 3º Período	89,208	24	24,134

De acordo com a tabela 28, podemos referir que no conjunto de todos os alunos existiu um aumento da nota do 1º Período para o 3º Período no teste de abdominais. O aumento observado foi de 85,125 para 89,208.

Tabela 29.
Comparação da Média das Notas Finais do 1º e 3º Períodos no Teste de Flexões

Paired Samples Statistics				
		Média	Alunos P e NP	Desvio Padrão
Pair 1	Força Superior Flexões 1º Período	69,750	24	34,648
	Força Superior Flexões 3º Período	74,667	24	31,139

No teste das flexões de braços, existiu também um aumento das notas do 1º para o 3º Período. O aumento observado foi de 69,750 para 74,667.

Tabela 30.
Comparação da Média das Notas Finais do 1º e 3º Períodos no Teste do Salto Horizontal

Paired Samples Statistics				
		Média	Alunos P e NP	Desvio Padrão
Pair 1	Força Inferior Salto Horizontal 1º Período	72,813	24	27,864
	Força Inferior Salto Horizontal 3º Período	75,833	24	26,742

Quanto ao teste do salto horizontal, existiu também um aumento de notas da primeira para a última avaliação, sendo este aumento de 72,813 para 75,833.

Tabela 31.
Comparação da Média das Notas Finais do 1º e 3º Períodos no Teste do Senta e Alcança

Paired Samples Statistics				
		Média	Alunos P e NP	Desvio Padrão
Pair 1	Flexibilidade Membros Inferiores (Perna direita) 1º Período	59,313	24	33,877
	Flexibilidade Membros Inferiores (Perna direita) 3º Período	56,813	24	35,913
Pair 2	Flexibilidade Membros Inferiores (Perna esquerda) 1º Período	56,250	24	33,928
	Flexibilidade Membros Inferiores (Perna esquerda) 3º Período	55,729	24	33,618

Para o teste da flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança), existiu um decréscimo de notas em ambas as pernas. Podemos referir que a descida foi de 59,313 para 56,813, na perna direita e 56,250 para 55,729, para a perna esquerda. Esta diminuição de notas, pode dever-se à falta de trabalho de flexibilidade nas aulas, que na minha opinião, deveria estar sempre inerente a toda e qualquer prática, porque é onde se observaram piores notas neste ano letivo.

Tabela 32.**Comparação da Média e Desvio Padrão no Teste de Abdominais Realizado no 1º Período Aplicado ao Género**

Descriptives			
	Género		Statistic
Força Média Abdominais 1º Período	Feminino	Média	86,000
		Desvio Padrão	26,280
	Masculino	Média	83,375
		Desvio Padrão	32,500

No 1º Período, a média e desvio padrão para o teste de abdominais no género feminino foi de $86 \pm 26,28$, enquanto que no masculino foi de $83,375 \pm 32,50$. Podemos concluir perante esta variável, que o género feminino assume valores superiores no teste de abdominais face ao masculino, com a diferença de 2,625.

Tabela 33.**Comparação da Média e Desvio Padrão no Teste de Flexões Realizado no 1º Período Aplicado ao Género**

Descriptives			
	Género		Statistic
Força Membros Superiores (Flexões) 1º Período	Feminino	Média	74,688
		Desvio Padrão	36,307
	Masculino	Média	59,875
		Desvio Padrão	30,861

No 1º Período, a média e desvio padrão para o teste das flexões no género feminino foi de $74,688 \pm 36,307$, enquanto que no masculino foi de $59,875 \pm 30,861$. Podemos concluir perante esta variável, que o género feminino assume valores muito superiores no teste das flexões face ao masculino, com a diferença de 14,813.

Tabela 34.**Comparação da Média e Desvio Padrão no Teste do Salto Horizontal Realizado no 1º Período Aplicado ao Género**

Descriptives			
	Género		Statistic
Força Membros Inferiores Salto Horizontal 1º Período	Feminino	Média	74,344
		Desvio Padrão	19,523
	Masculino	Média	69,750
		Desvio Padrão	41,451

No 1º Período, a média e desvio padrão para o teste do Salto Horizontal no género feminino foi de $74,344 \pm 19,523$, enquanto que no masculino foi de $69,750 \pm 41,451$. Podemos concluir perante esta variável, que o género feminino assume valores superiores no teste do salto horizontal face ao masculino, com a diferença de 4,594.

Tabela 35.
Comparação da Média e Desvio Padrão no Teste do Senta e Alcança Realizado no 1º Período Aplicado ao Género

Descriptives			
	Género		Statistic
Flexibilidade Membros Inferiores (Perna Direita) 1º Período	Feminino	Média	56,469
		Desvio Padrão	32,821
	Masculino	Média	65,00
		Desvio Padrão	37,512
Flexibilidade Membros Inferiores (Perna Esquerda) 1º Período	Feminino	Média	50,469
		Desvio Padrão	32,432
	Masculino	Média	67,813
		Desvio Padrão	36,042

No 1º Período, a média e desvio padrão para o teste do Senta e Alcança, na perna direita, no género feminino foi de 56,469±32,821, enquanto que no masculino foi de 65±37,512. Neste teste referente à perna direita, podemos concluir que o género masculino assume valores superiores face ao feminino, com a diferença de 8,531. Para a situação da perna esquerda, o género feminino obteve como média e desvio padrão de 50,469±32,432, enquanto que o género masculino obteve 67,813±36,042. Com isto, conclui-se que o género masculino teve valores superiores ao género feminino, com a diferença de 17,344.

Tabela 36.
Comparação da Média e Desvio Padrão no Teste de Abdominais Realizado no 3º Período Aplicado ao Género

Descriptives			
	Género		Statistic
Força Média Abdominais 3º Período	Feminino	Média	92,750
		Desvio Padrão	16,176
	Masculino	Média	82,125
		Desvio Padrão	35,595

Em comparação com o 1º Período, podemos referir que existiu um aumento da média no teste de abdominais, para o género feminino, de 86 para 92,750. Quanto ao género masculino, podemos referir que houve um decréscimo neste teste na média em relação ao 1º Período, sendo este de 83,375 para 82,125.

Tabela 37.
Comparação da Média e Desvio Padrão no Teste de Flexões Realizado no 3º Período Aplicado ao Género

Descriptives			
	Género		Statistic
Força Membros Superiores (Flexões) 3º Período	Feminino	Média	79,688
		Desvio Padrão	29,124
	Masculino	Média	64,625
		Desvio Padrão	34,575

Em comparação com o 1º Período, podemos referir que existiu um aumento da média no teste de flexões, para o género feminino, de 74,688 para 79,688. Quanto ao género masculino, podemos referir que houve um aumento da primeira para a última avaliação, sendo esta de 59,875 para 64,625.

Tabela 38.
Comparação da Média e Desvio Padrão no Teste do Salto Horizontal Realizado no 3º Período Aplicado ao Género

Descriptives			
	Género		Statistic
Força Membros Inferiores Salto Horizontal 3º Período	Feminino	Média	76,313
		Desvio Padrão	20,202
	Masculino	Média	74,875
		Desvio Padrão	38,387

Em comparação com o 1º Período, podemos referir que existiu um aumento da média no teste do salto horizontal, para o género feminino, de 74,344 para 76,313. Quanto ao género masculino, existiu um aumento de 69,750 para 74,875.

Tabela 39.
Comparação da Média e Desvio Padrão no Teste do Senta e Alcança Realizado no 3º Período Aplicado ao Género

Descriptives			
	Género		Statistic
Flexibilidade Membros Inferiores (Perna Direita) 3º Período	Feminino	Média	54,281
		Desvio Padrão	35,692
	Masculino	Média	61,875
		Desvio Padrão	38,260
Flexibilidade Membros Inferiores (Perna Esquerda) 3º Período	Feminino	Média	51,094
		Desvio Padrão	32,21
	Masculino	Média	65,000
		Desvio Padrão	36,645

Comparando com o 1º Período, podemos referir que no género feminino no teste da flexibilidade dos membros inferiores (perna direita) existiu um decréscimo da nota de 56,469 para 54,281. Para o género masculino, também diminuíram os valores de 65 para 61,875. Quanto à perna esquerda, podemos mencionar que existiu um aumento das notas no género feminino de 50,469 para 51,094. O mesmo não aconteceu no género masculino, em que houve um decréscimo das notas de 67,813 para 65,00.

4. Discussão

De seguida iremos proceder à apresentação e discussão dos resultados das variáveis em estudo. Inicialmente caracterizam-se os grupos praticantes e não praticantes, em termos de FitEscola, na avaliação final do 1º Período e na avaliação final do 3º Período, fazendo a análise comparativa entre géneros.

Na tabela 24 e 25, foram selecionados os testes de abdominais, flexões, salto horizontal e senta e alcança relativamente aos 1º e 3º Períodos de todos os alunos, onde podemos concluir que houve subidas de notas nos testes de abdominais, flexões e salto horizontal, e descida dos valores em ambas as pernas no teste do senta e alcança. Quanto ao teste dos abdominais, podemos referir que a subida foi de 4,083, no teste das flexões foi de 4,917 e no teste do salto horizontal foi de 3,02 relativamente aos testes efetuados no 1º Período. A descida dos valores no teste do senta e alcança, foi de 2,5 para a perna direita e 0,521 na perna esquerda.

Esta descida pode dever-se à falta de trabalho de flexibilidade nas aulas e/ou treinos que pode influenciar o aluno na avaliação deste teste. De acordo com Ramos, M. & Falsarella, G. (2008?) a função do professor de EF é orientar os alunos sobre a necessidade de alongar-se, de forma a possibilitar autonomia na sua realização ao longo da vida, definindo objetivos da execução do alongamento, níveis de flexibilidade, destacando a importância que o mesmo tem na obtenção de uma maior flexibilidade nos mais jovens.

De seguida apresenta-se a análise comparativa da evolução da avaliação final do 1º Período para a final do 3º Período em Não Praticantes e em Praticantes, sendo feita a comparação também por género. Foi notório uma grande diferença entre alunos Não Praticantes e Praticantes (tabelas 26 e 27) em que os alunos que realizavam Desporto Escolar, tinham notas muito acima daqueles que não realizavam qualquer situação para além da Educação Física. Usando como referência os dados da tabela 27, as diferenças no teste dos abdominais foram de 20,75, no teste de flexões foram de 31,167, no teste do salto horizontal foram de 32,5, no teste do senta e alcança em que na perna direita foi de 42,209 e na perna esquerda foi de 36,458 relativamente à última avaliação efetuada que foi no 3º Período.

De acordo com a Direção Geral da Educação, relativamente ao Desporto Escolar, “a atividade física tem um efeito benéfico na aptidão física, fisiológica e na saúde. A aptidão física e fisiológica, representam um conjunto de atributos como a força. A flexibilidade, a composição corporal ou o perfil lipoproteico (menos colesterol total e triglicéridos), entre outros, decorre de um estilo de vida que pode afetar seletivamente o bem-estar, a morbilidade e a mortalidade, já que podem determinar os níveis de saúde”.

O trabalho efetuado no Desporto Escolar pode ser um dos fatores destas melhorias, isto porque, apesar de estarmos somente focados numa só modalidade, todo o trabalho inerente à mesma está ligado à aptidão física.

De acordo com o trabalho efetuado quanto ao género podemos afirmar que as raparigas (P e NP) apresentam valores superiores aos dos rapazes nos testes de abdominais (tabelas 32 e 36) correspondendo a uma diferença de 2,625 no 1º Período e 10,625 no 3º Período, no teste de flexões (tabelas 33 e 37) sendo uma diferença 14,813 no 1º Período e de 15,063 no 3º Período e no salto horizontal (tabelas 34 e 38) observando-se uma diferença de 4,594 no 1º Período e 1,438 no 3º Período. O mesmo não acontece no teste do senta e alcança em que os rapazes apresentam valores superiores aos das raparigas, em ambas as pernas (tabelas 35 e 39) sendo no 1º Período uma diferença de 8,531 e no 3º Período 7,594 para a perna direita, 17,344 e 13,906 para a perna esquerda, respetivamente.

5. Conclusão

O objetivo do presente estudo foi comparar as avaliações dos alunos que realizam Desporto Escolar com aqueles que não fazem qualquer tipo de atividade física, e verificar se realmente todo o trabalho efetuado nos treinos é realmente útil para a preparação dos alunos nestas baterias de testes.

Com este estudo, conseguimos averiguar se realmente na Escola Secundária Campos Melo, a relação entre a Educação Física e o Desporto Escolar conseguem aliar-se a um bom desenvolvimento físico nos testes do FitEscola. As principais conclusões que podemos mencionar são a existência de vantagens na prática do Desporto Escolar, isto porque, em todas as comparações efetuadas não existiu nenhum teste dos alunos Não Praticantes NP que tivesse uma média superior ou idêntica face aos alunos Praticantes P.

Através dos resultados obtidos podemos concluir que a prática extracurricular parece influenciar o desempenho dos alunos nos testes do FitEscola.

As limitações da realização deste estudo podem partir do número de alunos participantes, isto porque, existiu pouca adesão e com a participação ativa (assiduidade) nos treinos de DE que representavam este estudo. Outra das lacunas do mesmo, é das aulas de Educação Física serem diferentes de professor para professor, ou seja, para uma maior veracidade destes dados era realmente necessário existir a mesma carga horária de treino, a mesma modalidade e o mesmo tipo de aulas de EF que permitissem uma maior igualdade de situação para poder ser estudada.

Pode eventualmente existir algumas lacunas neste teste, isto porque, os professores e as aulas de Educação Física são diferentes, e dependendo de cada um pode ou não ter causado estas melhorias. Um dos problemas deste, é os alunos não terem todos o mesmo treino, porque existem diferentes modalidades que trabalham objetivos distintos que podem favorecer mais uns alunos que outros, de acordo também com a carga horária de treino.

Este tudo poderá ter implicações para futuras investigações em várias escolas do País, podendo alargar-se a outros testes do FitEscola que potenciem e especifiquem se a prática de Desporto Escolar traz realmente melhorias aos alunos nos testes de aptidão física e/ou nas modalidades abordadas em EF.

6. Referências Bibliográficas

Magalhães, P, Lopes, V, Barbosa, T. (2003). *Avaliação da aptidão física referenciada ao critério do Fitnessgram em crianças de 10 a 12 anos em ambos os sexos da cidade de Bragança*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.

Marôco, J. (2011). *Análise Estatística com utilização do SPSS*. 5ª Ed. Lisboa: Edições Sílabo

Ramos, M, Falsarella, G. (2008?). *Flexibilidade em Escolares: Aptidão Física Direcionada à Qualidade de Vida*. São Paulo: Universidade Estadual de Campinas

Simões, J, Fernando, C, Lopes, H. (2014). *Avaliar em Educação Física: A Necessidade de um Quadro Conceptual*. Madeira: Universidade da Madeira

• Webgrafia

Desporto Escolar, Direção Geral da Educação. *Projetos: Estilos de Vida Saudáveis*. [Consulta em 26-09-2019]. Disponível em: <https://desportoescolar.dge.mec.pt/estilos-de-vida-saudaveis>

Direção Geral da Educação. *Programa Desporto Escolar 2017-2021*. [Consulta em 17-03-2019]. Disponível em: <https://www.dge.mec.pt/noticias/programa-do-desporto-escolar-2017-2021>

Direção Geral de Saúde. *Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física: Perguntas e Respostas*. [Consulta em 02-02-2019]. Disponível em: <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/perguntas-e-respostas.aspx>

Veigas, J, Catalão, F, Ferreira, M, Boto, S. (2009). *Motivação para a Prática e Não Prática no Desporto Escolar*. Obtido de Psicologia - O Portal dos Psicólogos. [Consulta em 29-01-2019]. Disponível em: https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?codigo=A0495

Anexos

Capítulo 1- Intervenção Pedagógica

Anexo 1: Currículo 7ºB

Departamento de Expressões – Educação Física Currículo da Disciplina - 2018/2019

Ano: 7º Turma: B

Conteúdos Programáticos	Calendarização
Apresentação/Preenchimento das fichas individuais/Regras da Disciplina Aptidão Física* Basquetebol* Ginástica de Solo* Andebol	1º Período
Aptidão Física* Andebol* Ginástica de Aparelhos* Atletismo*	2º Período
Aptidão Física* Orientação* Futsal*	3º Período

*Modalidades avaliadas por período

PERÍODO	1º	2º	3º
Início	18/09/2018	03/01/2019	09/04/2019
Fim	14/12/2018	05/04/2019	14/06/2019
Nº Aulas previstas	38 tempos (45')	38 tempos	29
Apresentação	1	---	---
Avaliação Diagnóstica	4	3	2
Avaliações Sumativas	4	4	4
Aula de auto e heteroavaliação	1	1	1
Nº Aulas efetivas para cumprimento do programa	28	30	22

O Professor da disciplina

Anexo 2: Rotação de Espaços

ROTAÇÃO 2018 / 2019

Início do ano letivo

Pavilhão/Ginásio - 17 setembro a 12 outubro de 2018
 (4 semanas menos 1 dia – 2ª-feira)

ROTAÇÃO

Ginásio/Pavilhão - 15 outubro a 02 novembro de 2018
 (3 semanas)

ROTAÇÃO

Pavilhão/Ginásio - 05 novembro a 23 novembro de 2018
 (3 semanas)

ROTAÇÃO

Ginásio/Pavilhão - 25 novembro a 14 dezembro de 2018 (Final do período)
 (3 semanas)

ROTAÇÃO (Interrupção letiva - Natal)

Pavilhão/Ginásio - 03 janeiro a 25 janeiro de 2019
 (3 semanas mais 2 dias – 5ª e 6ª-feira)

ROTAÇÃO

Ginásio/Pavilhão - 28 janeiro 15 fevereiro de 2019
 (3 semanas)

ROTAÇÃO

Pavilhão/Ginásio - 18 fevereiro a 15 março de 2019
 (3 semanas menos 2 dias – 5ª e 6ª-feira)

ROTAÇÃO

Ginásio/Pavilhão - 18 março a 05 abril de 2019
 (3 semanas)


ROTAÇÃO (Interrupção letiva - Páscoa)

Pavilhão/Ginásio - 23 abril a 17 de maio de 2019
 (4 semanas menos 3 dias – 2ª, 4ª e 5ª-feira)

ROTAÇÃO


Ginásio/Pavilhão - 20 de maio até ao final do ano letivo (5 de junho ou 14 de junho de 2019)
 (3 semanas menos 2 dias – 5ª e 6ª-feira/4 semanas)

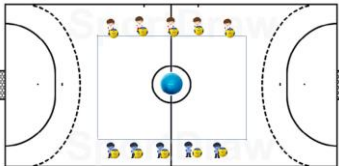
P A R T E F U N D A M E N T A L	Estafeta - Passagem do testemunho; - Técnica ascendente e descendente.	Descrição - Em grupos de 4, os alunos devem realizar o exercício lentamente e fazer a passagem do testemunho. No retorno ao início, devem junto ao cone realizar 10 skippings altos, e posteriormente realizar novamente a situação da passagem do testemunho. Quando o colega da frente tiver o testemunho e ainda com o espaço pela frente, deve retornar atrás, realizando a transmissão do testemunho novamente. Inicialmente o exercício será feito a andar/trote, sendo mais tarde a correr.	- Como transmissor deve ter em atenção: <ul style="list-style-type: none"> • Correr o mais rápido possível; • Transmitir o testemunho num movimento rápido (utilizando uma das técnicas), estendendo o braço; • O testemunho deve ser passado para a mão contrária do colega que recebe; • Combinar estratégias comunicativas ("toma", "pega", "vai") para que não haja perda de velocidade; • Ter a noção que a responsabilidade na transmissão é máxima, devendo colocar o testemunho na mão do colega. - Como receptor deve ter em atenção: <ul style="list-style-type: none"> • Colocar-se na posição correta, tendo em conta a mão que irá receber o testemunho; • Começar a correr quando o colega se aproxima para entregar o testemunho; • Correr o mais rápido possível, olhando para a frente (aquando a receção); • Ter em atenção ao sinal sonoro dado pelo colega de forma a não perder velocidade, a estender o braço receptor completamente à retaguarda, atrás da bacia; • Ter a mão aberta e o dedo polegar afastado dos outros, com a palma da mão voltada para trás, e os dedos rígidos a apontar para o solo. 	15m'	25m'
	Sumário da aula:				


P A R T E F I N A L	- Retorno à calma; - Dúvidas sobre a aula.	- Alongamentos dos grupos musculares utilizados em aula, principalmente de membros superiores e inferiores. 		5m'	30m'
	Sumário da aula:				


Anexo 5: Plano de aula 11º ano


P L A N O D E A U L A							
PROFESSOR	Tiago Nascimento	AULA N.º	1	LOCAL	Pavilhão Campos Melo	ANO/TURMA	11º E1/E2
DATA	17/10/2018	HORA	11h45m-13h15m	DURAÇÃO	90 m	N.º DE ALUNOS	23
UNIDADE DIDÁTICA	Andebol						
OBJETIVOS DA AULA	Avaliação Diagnóstica de Andebol; Passe e receção; Remate; Dinâmicas de Grupo; Drible; Situações de jogo						
MATERIAL	Folha de Registo; Folha de Presenças; Bolas de Andebol; Coletes; Pinos e sinalizadores; Bolas de Pilates						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO	ASPECTOS A CONSIDERAR NA REALIZAÇÃO	TE	TT
P A R T E I N I C I A L	- Ativação geral para a aula que se segue; - Aquecimento cardiorrespiratório; - Mobilização articular dos grupos musculares que serão utilizados em aula (mais a nível dos membros superiores).	Descrição: <ul style="list-style-type: none"> - Jogo da "apanhada" - Quem tem bola não pode ser apanhado; - Quem está a apanhar (sinalizado com colete) tem que apanhar os colegas sem bola; - O jogador com bola, somente pode dar 3 passos com a mesma na mão; - Numa fase intermédia só podem passar com a mão esquerda (alternando) e o tipo de passe muda, por exemplo, para picado. Variáveis: <ul style="list-style-type: none"> - Aumentar ou diminuir o espaço; - N.º de pessoas a apanhar; - N.º de bolas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conduz a bola com a cabeça levantada; - Quem tem bola, se for o caso, pode driblar para procurar ajudar os colegas; - É obrigatório salvar os colegas; - Devem dizer o nome do colega para quem vão passar. 	15m'	15m'

P A R T E F U N D A M E N T A L	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver o remate (apoio e suspensão); - Desenvolver o passe de peito; - Desenvolver o drible-remate em salto; - Desenvolver a recepção-remate em salto. 	<p>Descrição:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogo do "alvo" com competição, cada vez que a bola passar a linha a equipa ganha 1 ponto; - A turma está dividida em dois, onde cada aluno tem uma bola e o objetivo é fazer com que a bola de pilates passe a linha de fundo onde se encontra a outra equipa. - Na recuperação da bola os colegas têm que driblar e realizar a chamada para o posterior remate; - Não podem pisar a linha para rematar; - O exercício remete-nos de encontro aquilo que são nossos objetivos; - Posteriormente, podemos colocar alunos a apanharem as bolas e devem devolver ao colega, para este efetuar um remate em salto. <p>Variáveis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Drible com a mão contrária; - Recepção feita com as duas mãos (podendo passar somente para uma mão). 	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza o remate em apoio com o membro inferior contrário ao membro superior dominante; - Arma o braço para realizar posteriormente o remate; - Segura a bola com a palma da mão virada para o local onde pretende enviar a bola; - Rotação ampla do tronco para o lado do membro superior dominante em movimento preparatório; - Chamada realizada com três apoios, sendo o primeiro com a perna dominante. 	20m'	35m''
					


<ul style="list-style-type: none"> - Situação de jogo; - Dinâmicas de grupo; - Atacar o mais rapidamente a baliza adversária; - Defender e/ou condicionar o ataque adversário. 	<p>Descrição</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogo do Holandês. Temos uma equipa a atacar e outra a defender, onde o objetivo é finalizar na baliza adversária (5x5). Como estarão equipas de fora, a equipa que atacou deve sair, tendo então que atacar a equipa que está de fora, ou seja, cada equipa defende e posteriormente ataca. Podemos colocar como consequência exercícios de condição física, às equipas que fizeram menos pontos. Na finalização o objetivo é acertar nos arcos que estão na baliza, visto não existir guarda redes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Criar situações de desequilíbrio para poder finalizar; - Defender a baliza e em caso de interseção, devem atacar o mais rápido possível. 	15m'	50m''
				

<ul style="list-style-type: none"> - Situação de Jogo. 	<p>Descrição</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogo 7x7. O jogo terá a duração de 3 minutos e/ou 3 golos, enquanto que os jogadores/equipas que estão de fora, realizam exercícios de condição física. 30s prancha, 15 flexões, 20 abdominais, 20 agachamentos (x2). A equipa que ganha, mantém-se no primeiro jogo. 		15m'	65m''
				

P A R T E F I N A L	<ul style="list-style-type: none"> - Retorno à calma; - Dúvidas sobre a aula. 	<ul style="list-style-type: none"> - Alongamentos dos grupos musculares utilizados em aula. 		5m'	70m''
					
Sumário da aula:					

Anexo 6: Plano de Aula 12º ano

P L A N O D E A U L A						
PROFESSOR	Tiago Nascimento		AULA N.º	7 e 8	LOCAL	Ginásio Campos Melo
DATA	21/02/2019	HORA	8h25m – 9h55m	DURAÇÃO	90 m	N.º DE ALUNOS
UNIDADE DIDÁTICA	Dança					
OBJETIVOS DA AULA	Aptidão física e Dança (Avaliação Sumativa).					
MATERIAL	Folha de Registo; Folha de Presenças; Coluna; Colchões; Cordas; Cones.					

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO	ASPETOS A CONSIDERAR NA REALIZAÇÃO	TE	TT
P A R T E I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> - Ativação geral para a aula que se segue; - Aquecimento cardiorrespiratório; - Mobilização articular dos grupos musculares que serão utilizados em aula (mais a nível dos membros superiores). 	<p>Descrição</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida à volta do campo, de forma a trabalhar a aptidão física. Inicialmente, nesta aula, somente 8 voltas. A área da corrida estará delimitada por sinalizadores, de forma a evitar cortes no caminho estipulado. - Estafeta com condição física, ou seja, os alunos correm até ao colchão e devem realizar os seguintes exercícios alternadamente e após ordem do professor: <ul style="list-style-type: none"> • Flexões de braços; • Abdominais; • Agachamentos; • Abdominais com bola medicinal; • Saltos à corda. <p>No fim realizarei prancha normal e prancha estática.</p>		30m'	30m''
P A R T E F U N D A M E N T A L	<ul style="list-style-type: none"> - Dança do regadinho 	<p>Descrição</p> <ul style="list-style-type: none"> - Começar a dança aprendendo inicialmente os passos, e posteriormente a dança num total. 		35m'	65r
P A R T E F I N A L	<ul style="list-style-type: none"> - Retorno à calma; - Dúvidas sobre a aula. 	<ul style="list-style-type: none"> - Alongamentos dos grupos musculares utilizados em aula. 		5m'	70r
Sumário da aula:					

Anexo 7: Relatório Semanal de Aulas e Atividades Realizadas

Relatório Semanal de Educação Física

Semana: 15/10/18 a 19/10/18

Dia 16/10

No aquecimento, foi realizada a avaliação diagnóstica de ginástica de solo (continuação da aula anterior) na qual deveriam executar os seguintes elementos gímnicos:

- Avião;
- Rolamento à frente;
- Rolamento atrás;
- Salto em extensão e agrupado;
- Ponte.

Como estas aulas possibilitam a ajuda dos meus colegas, segui a lógica da aula anterior, ou seja, enquanto um determinado número de alunos realizava a avaliação diagnóstica, os restantes estavam com os professores João, Luís e Rubén a fazer exercícios de aptidão física em estações.

Nesta aula, existiram algumas lacunas no controlo, isto porque, enquanto responsável da avaliação diagnóstica, acabei por "desligar" um pouco do resto da turma, tendo existido situações de conflitos na turma.

Como já havia falado com o professor, optei por seguir esta logística pelo facto de ter um maior número de pessoas a controlar também a aula, contudo, pode não ter sido a maneira mais fácil de ter abordado a aula.

Dia 17/10 – 11º ano andebol

Como o professor João já nos havia falado, iríamos vivenciar uma experiência com um dos profissionais, ou seja, lecionar uma unidade didática. Fiquei responsável pelo 11º E1/E2 tendo que lecionar a modalidade de Andebol (7 semanas).

A aula num geral correu muito bem, pois a turma também colaborou com a situação e facilitou o processo de aprendizagem. No exercício de aquecimento (jogo da apanhada), permitiu observar alguns dos alunos mais capazes e predispostos nas aulas. Neste exercício, dei muito feedback e condicionantes para que o exercício fosse dinâmico e que estivessem todos em atividade.

No primeiro exercício da parte fundamental da aula, foi realizado o exercício da bola de pilates, que correu na minha ótica bastante bem, deixando os alunos empenhados na atividade e tentando criar estratégias entre eles (comunicação que é importante nas modalidades coletivas) de forma a obter o ponto (passagem da bola pela linha adversária).

No segundo e último exercício desta aula, pedi a ajuda aos professores Luís e João para a equipa que estava de fora realizar exercícios de condição física. A dinâmica dada e a dificuldade em pontuar (só contaria ponto se acertasse no arco e/ou derrubasse um dos cones colocados na baliza) ajudou a que a competitividade fosse boa, e que algum desequilíbrio nas equipas não fosse tão acentuado.

Aula 20/10

Como sabemos a aula de sexta-feira não dá para realizar muitas situações, e esta aula foi o reflexo disso. Como o professor João já havia me informado, as dificuldades deles encontram-se principalmente na aptidão física, tendo que começar então as aulas com alguma corrida contínua de forma a criar rotinas na aptidão cardiorrespiratória.

Como muitos dos alunos têm dificuldades no passe/recepção, o exercício que fiz de modo a que tivessem um maior tempo possível de atividade, foi a pares e frente a frente, realizarem tanto o passe picado como o de peito, de forma a aperfeiçoarem a técnica. Posteriormente, utilizei algumas condicionantes dos passes mas como drible e corrida, indo de encontro aquilo que é a formalidade do jogo de Basquetebol.

Desporto Escolar (17/10)

Face à reunião que iria existir dos professores, a professora Nilza deixou-nos alguns exercícios para realizarmos até à sua chegada no treino de Basquetebol. Os exercícios pedidos foram realizados corretamente com os alunos sempre em atividade.

A determinada altura tive que sair a meio treino, por causa do professor João, para irmos lecionar/observar o treino às Piscinas Municipais, pois na semana seguinte seria eu a lecionar o seu treino devido à sua ausência (Holanda).

Nessa aula, tentei ir sempre observando os exercícios que eram feitos e o feedback, de forma a que na semana seguinte tornasse o processo de ensino/aprendizagem mais fácil e acessível.

Anexo 8: Cartaz da Semana Europeia do Desporto



Anexo 9: Cartaz de atividades da Semana Europeia do Desporto

#BEACTIVE
Semana Europeia do Desporto
23 a 30 de Setembro

Horário	24.9.2018 2ª feira	25.9.2018 3ª feira	26.9.2018 4ª feira	27.9.2018 5ª feira	28.9.2018 6ª feira
9h56 10h03	Provas Sprint (Intervalos da manhã)				
11h36 11h43	'Mestres da Sustentação'	'Quantos caem?'	'Sopro certo'	'Saltitões'	'Parábolas perfeitas'
12h50 14h55	TORNEIOS RELÂMPAGO Basquetebol 3x3			TORNEIOS RELÂMPAGO Badminton 2x2	
15h05 16h30		Voleibol 2x2	Jogos sem Fronteiras		Futsal 3x3 Encerramento

ec.europa.eu/sport/week Organização: Grupo e Núcleo de Estágio de Educação Física

Uma iniciativa da Comissão Europeia

Anexo 10: Ficha de Avaliação de Basquetebol de 7ºAno

2018/2019

REPÚBLICA PORTUGUESA
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares
Direção de Serviços da Região Centro
Escola Secundária Campos Melo

Escola Secundária Campos Melo

2018/2019

REPÚBLICA PORTUGUESA
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares
Direção de Serviços da Região Centro
Escola Secundária Campos Melo

Escola Secundária Campos Melo

Avaliação das regras do jogo da modalidade de Basquetebol abordadas em aula

Nome: _____

Nº: _____ Nota: _____

- No lançamento da passada realizado do lado direito, qual o joelho que deve elevar-se aquando o lançamento:
 - Esquerdo
 - Os dois
 - Direito
- Quais são os tipos de passe que existem no basquetebol, aprendidos em aula?
 - Passe de peito e passe em suspensão
 - Passe em suspensão
 - Passe em suspensão e passe picado
 - Nenhuma das anteriores
- Qual o posicionamento correto e a preocupação que deve adotar o defesa, enquanto existe um ataque;
 - Debaixo da tabela
 - Entre a tabela e o portador com bola
 - Entre a tabela e o portador com bola, realizando a posição base ofensiva
 - Deve desmarcar-se e esperar que os colegas recuperem a bola
- Que nome se dá ao deslocamento sem bola, de forma a que na posição base defensiva o jogador se movimente acompanhando o ataque?
 - Deslocamentos da passada
 - Deslizamento
 - Deslocamentos cruzados
 - Nenhuma das anteriores

- Onde são marcadas as faltas no Basquetebol?
 - No local onde foi a falta
 - Na linha final debaixo da tabela, podendo originar logo um lançamento
 - A meio-campo
 - Nas laterais mais próximas de onde foi feita a falta
- Em aula foi realizada a situação de 4x4, como deves agir quando o adversário lança ao cesto (falhando) e consegues ganhar o ressalto defensivo?
 - Lançar ao cesto o mais rápido possível
 - Procurar o colega mais próximo e em melhor situação para este marcar a falta
 - Deves passar ao colega e/ou driblar até ao meio-campo para dar seguimento à jogada
 - Nenhuma das anteriores
- Como funciona o sistema de pontuação no Basquetebol?
 - Tripos dão 3 pontos, lançamentos normais dão 3 e lançamentos livre dão 2 pontos;
 - Tripos dão 2 pontos, lançamentos normais dão 2 e lançamentos livre dão 3 pontos;
 - Tripos dão 3 pontos, lançamentos normais dão 2 e lançamentos livre dão 2 pontos;
 - Tripos dão 3 pontos, lançamentos normais dão 2 e lançamentos livre dão 1 pontos;
- No momento da reposição da bola em jogo o jogador pode pisar as linhas.
 - Verdadeiro
 - Falso
- Quais os aspetos técnicos a ter em conta na receção da bola?
 - Olhar dirigido para a bola
 - Mãos em forma de concha com os dedos afastados
 - Ir ao encontro da bola, fletindo os joelhos
 - Todas as anteriores

- 10- Na desmarcação, que aspetos técnicos devemos ter em conta?
- Não se colocar por de trás do adversário
 - Procurar linhas de passe
 - A e B, estão corretas
 - Não olhar para a bola e procurar linhas de passe para finalizar

Anexo 11: Ficha de Avaliação de Andebol de 7ªA

Avaliação das regras do jogo da modalidade de Andebol abordadas em aula

Nome: _____

N.º: _____

Nota: _____

- Quantos jogadores de campo pode ter uma equipa?
 - 1 GR e 4 jogadores de campo
 - 1 GR e 5 jogadores de campo
 - 1 GR e 6 jogadores de campo
 - 1 GR e 7 jogadores de campo.
- Quais são os tipos de passe que existem no andebol, aprendidos em aula?
 - Passe de ombro e passe em suspensão
 - Passe em suspensão
 - Passe de ombro e passe picado
 - Nenhuma das anteriores
- Como são marcados os fora?
 - O jogador deve pisar a linha com um pé enquanto realiza o passe
 - O jogador não pode pisar a linha enquanto efetua o passe
 - O jogador deve colocar o pé por completo dentro de campo e efetuar o passe
 - O jogador deve recomeçar o jogo a meio-campo
- Quando o GR defende e a bola sai pela linha de fundo, o que acontece?
 - É canto para a equipa atacante
 - A bola é reposta pelo guarda-redes dentro da área dos 6 metros
 - A bola sai da equipa atacante nas linhas laterais do campo
- Onde são marcadas as faltas no Andebol?
 - No local onde foi a falta, ou na linha de 9 metros quando a falta ocorre no ataque
 - A bola sai novamente do GR da equipa que sofreu a falta

- A meio-campo
- Nas laterais mais próximas de onde foi feita a falta

- Quando um atacante realiza um remate em suspensão (e marca), caindo na zona do GR defensivo após a execução do mesmo, o que acontece?
 - É falta, pois o atacante não pode pisar a linha defensiva após o remate
 - É falta, devendo esta, ser marcada na linha lateral mais próxima à infração
 - É golo, devendo o jogo ser reiniciado por um jogador de campo
 - É golo, devendo o jogo ser reiniciado por um jogador de campo a meio-campo
- Quantos passos podem ser dados com a bola na mão?
 - 1 passo
 - 2 passos
 - 3 passos
 - Nenhuma das anteriores
- No momento da reposição da bola em jogo o jogador pode pisar as linhas.
 - Verdadeiro
 - Falso
- Que aspetos críticos devemos ter em conta no passe de ombro e na receção?
 - No passe de ombro, devemos ter em conta à perna contrária do braço dominante, ao braço que forma um ângulo de 90° e à rotação do tronco e à receção que é efetuada somente com uma mão
 - No passe de ombro, devemos ter em conta ao braço contrário da perna dominante, ao braço que forma um ângulo de 90° e à rotação do tronco e à receção que é efetuada com duas mãos.
 - No passe de ombro, devemos ter em conta à perna contrária do braço dominante, ao braço que forma um ângulo de 90°, à rotação do tronco e à receção que é efetuada com duas mãos
 - Nenhuma das anteriores
- Na desmarcação, que aspetos técnicos devemos ter em conta?
 - Não se colocar por de trás do adversário
 - Procurar linhas de passe

- A e B, estão corretas
- Não olhar para a bola e procurar linhas de passe para finalizar

Anexo 12: Ficha de trabalho de Orientação de 7º Ano nº1

Ficha de Trabalho – Orientação – Grupos de 3

Ano: 7º Turma: B Data: 10/05/2019 Disciplina: Educação Física

Nome: _____ N.º: _____
 Nome: _____ N.º: _____
 Nome: _____ N.º: _____

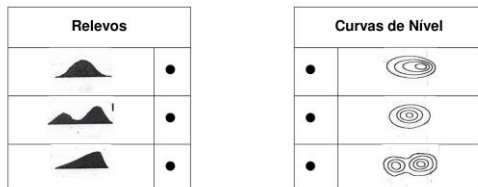
1. Completem o esquema da Rosa dos Ventos com os pontos Cardeais e Colaterais.



2. Estabeçam a correspondência entre os materiais apresentados e as legendas.

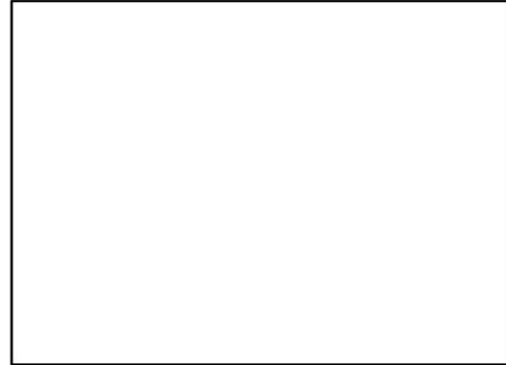


3. Observem o quadro que se segue e estabeleçam a correspondência entre os relevos apresentados à esquerda e as curvas de nível no lado direito.



1 de 2

5. Observem a área do ginásio delimitada pelos cones e desenhem o mapa:



Legenda:

Objeto	Legenda	Objeto	Legenda
	Colchão verde		Sinalizador pequeno
	Colchão azul		Cone
	Arco		Banco Sueco
	Trave de iniciação		Piloto de Espuma (azul)

2 de 2

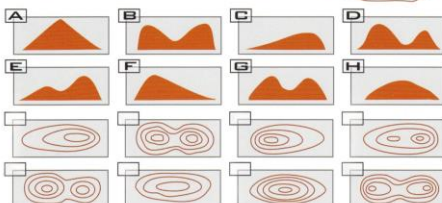
Anexo 13: Ficha de trabalho de Orientação de 7º Ano nº2

Ficha de Trabalho 2 – Orientação

Ano: 7º Turma: B Data: 17/05/2019 Disciplina: Educação Física

Nome: _____ N.º: _____
 Nome: _____ N.º: _____
 Nome: _____ N.º: _____

1. As curvas de nível representam o relevo do terreno. Façam a correspondência entre o perfil das montanhas e as curvas de nível.

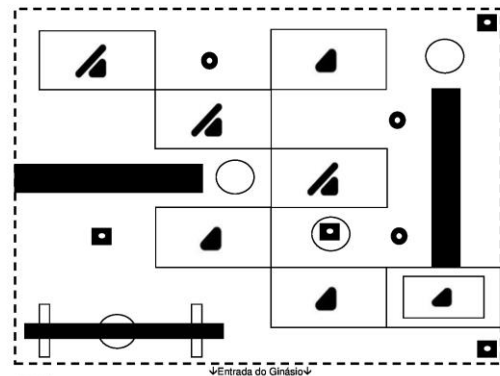


2. Com a ajuda da Ficha Informativa que vos foi dada, preencham a grelha de correspondência apresentada:

Nº	Símbolo	Legenda	Letra	Número	Letra
1		RUIÑA	A		
2		ÁRVORE	B		
3		CRUZAMENTO	C		
4		CLAREIRA	D		
5		BURACO	E		

1 de 2

5. Observem o mapa e montem o material que vos foi atribuído nos locais respetivos:
 ↑Paredo do Fundo do Ginásio↑



Legenda:

Objeto	Legenda	Objeto	Legenda
	Colchão verde		Sinalizador pequeno
	Colchão azul		Cone
	Arco		Banco Sueco
	Trave de iniciação		Piloto de Espuma (azul)

Indiquem o material que acabaram de colocar no mapa.

6. Entreguem a vossa ficha e recebam a ficha de um dos outros grupos de trabalho. Façam a correção da ficha que receberam.

2 de 2

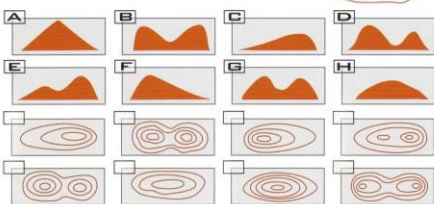
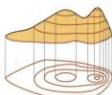
Anexo 14: Ficha de trabalho de Orientação de 7º Ano nº3

Ficha de Trabalho 2 – Orientação

Ano: 7º Turma: B Data: 17/05/2019 Disciplina: Educação Física

Nome: _____ N.º: _____
 Nome: _____ N.º: _____
 Nome: _____ N.º: _____

1. As curvas de nível representam o relevo do terreno. Façam a correspondência entre o perfil das montanhas e as curvas de nível.

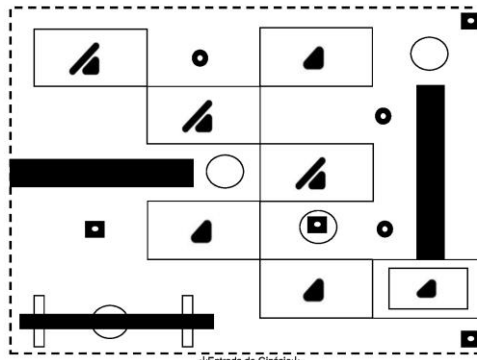


2. Com a ajuda da Ficha Informativa que vos foi dada, preencham a grelha de correspondência apresentada:

Nº	Simbolo	Legendas	Letra	Número	Letra
1		RUÍNA	A		
2		ÁRVORE	B		
3		CRUZAMENTO	C		
4		CERCA	D		

5		EDIFÍCIO	E		
---	--	----------	---	--	--

5. Observem o mapa e montem o material que vos foi atribuído nos locais respetivos:
 ↑Paredes do Fundo do Ginásio↓



Legenda:

Objeto	Legenda	Objeto	Legenda
	Colchão verde		Sinalizador pequeno
	Colchão azul		Cone
	Arco		Banco Sueco
	Trave de iniciação		Plinto de Espuma (azul)

Indiquem no mapa o material que acabaram de colocar

6. Entreguem a vossa ficha e recebam a ficha de um dos outros grupos de trabalho. Façam a correção da ficha que receberam.

Anexo 15: Ficha de trabalho de Orientação de 7º Ano nº4

Ficha de Trabalho 3 – Orientação

Ano: 7º Turma: B Data: 05/2019 Disciplina: Educação Física

Nome: _____ N.º: _____

Nome: _____ N.º: _____

Nome: _____ N.º: _____

1. Observem o quadro que se segue e completem a correspondência entre as escalas apresentadas e o valor real das distâncias, em centímetros e em metros.

Escala	Valor real
 Escala 1:10.000 Equidistância: 5 m	_____ (cm) _____ (m)
 Escala 1: 4000 / Equil: 2,5 m 1 Componente Horizontal de Colocação de Previsão	_____ (cm) _____ (m)
 Scale: 1:15000	_____ (cm) _____ (m)
 Escala 1:1500	_____ (cm) _____ (m)

2. Observem o local designado sabendo que este espaço mede 10 metros. Como a ajuda do teu passo calcula o número de passos necessários e converte-o em metro.

3. Agora que já sabes o comprimento do teu passo calcula as distâncias que te vão ser dadas.

D1 : _____ D2: _____ D3: _____



4. Com a ajuda da bússola identifica o "norte" e desenha a rosa dos ventos.

Anexo 16: Avaliação Sumativa 1º Período Basquetebol

Ano Letivo 2018/2019		Basquetebol						
Turma: 7ºB		1x1		Lançamento na passada	Lançamento parado	Drible com mudança de direção para a frente	Posição base defensiva	Deslizamento
Nº	Nome	Enquadramento Defensivo	Deslizamento	Ressalto/Lança assim que livre de oposição	Notas de 1 a 5			
1	Afonso Anjos Costa							
2	Afonso Miguel dos Santos Silva							
3	Amaz Ali							
4	Ana Rita Vicente Magrinho							
5	Andreia Maria Santos Ricardo							
6	Beatriz Costa Antunes							
7	Bruna Neves Gregório							
8	Carolina de Andrade Alçada							
9	Carolina Prior Nunes							
10	César da Cruz Santos							
11	Diana Martins Rodrigues Antunes							
12	Eduardo Alves Monteiro							
13	Erika Cristina Lázaro Monteiro							
14	Joana Mafalda Soares Geraldes							
15	João Pedro Melfe Afonso							
17	Jorge Rafael Vicente Silva							
20	Luís Soares Neves da Gama							
21	Marcelo Lucas Gonçalves Birra Vicente							
22	Pedro Miguel Neto de Abreu							
23	Rafael Oliveira Santos							
24	Rodrigo Lopes Saraiva							
25	Simão Pedro Fábão Brás Casteleira							

Notas	
1	Executa com graves erros
2	Executa com erros
3	Executa sem erros
4	Executa bem
5	Executa na perfeição

Anexo 17: Avaliação Sumativa 1º Período Ginástica de Solo



 Escola Secundária Campos Melo	 REPÚBLICA PORTUGUESA
DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES DIREÇÃO DE SERVIÇOS DA REGIÃO CENTRO	

Avaliação Sumativa 1º Período

Ano Letivo 2018/2019	Sequência Gimnástica					
	Avião	Sequência de Saltos (Extensão, Engrupado)	Rolamento à frente	Rolamento à retaguarda	Posição de Flexibilidade (Ponte)	
Turma: 7ºB						
Nº	Nome	Notas de 1 a 5				
1	Afonso Anjos Costa					
2	Afonso Miguel dos Santos Silva					
3	Amaz Ali					
4	Ana Rita Vicente Magrinho					
5	Andreia Maria Santos Ricardo					
6	Beatriz Costa Antunes					
7	Bruna Neves Gregório					
8	Carolina de Andrade Alçada					
9	Carolina Prior Nunes					
10	César da Cruz Santos					
11	Diana Martins Rodrigues Antunes					
12	Eduardo Alves Monteiro					
13	Erika Cristina Lázaro Monteiro					
14	Joana Mafalda Soares Geraldes					
15	João Pedro Melfe Afonso					
17	Jorge Rafael Vicente Silva					
20	Luís Soares Neves da Gama					
21	Marcelo Lucas Gonçalves Birra Vicente					
22	Pedro Miguel Neto de Abreu					
23	Rafael Oliveira Santos					
24	Rodrigo Lopes Saraiva					
25	Simão Pedro Fabião Brás Casteleira					

Notas	
1	Executa com graves erros
2	Executa com erros
3	Executa sem erros
4	Executa bem
5	Executa na perfeição

Anexo 18: Avaliação Sumativa 2º Período Andebol

 Escola Secundária Campos Melo	 REPÚBLICA PORTUGUESA
DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES DIREÇÃO DE SERVIÇOS DA REGIÃO CENTRO	

Avaliação Sumativa 2º Período

Ano Letivo 2018/2019	Andebol									
	Desmarcação	Remata quando enquadrado e oportunamente	Jogo (3x3)			Dribble	Passe ombro	Passe picado	Remate em suspensão	Receção
Fases (picado e/ou ombro)			Defende corretamente (individual ou à zona)							
Turma: 7ºB										
Nº	Nome	Notas de 1 a 5								
1	Afonso Anjos Costa			2			3	2,25		
2	Afonso Miguel dos Santos Silva			3,5	5	3,5	3,75	3,5	5	
3	Amaz Ali			1	2,25	3,5	3,5	3,5	5	
4	Ana Rita Vicente Magrinho				2	2,5	2,25	1,5	3	
5	Andreia Maria Santos Ricardo				2,5	2,5	2,5	2	2	
6	Beatriz Costa Antunes				2,5	2,5	3	1,5	2	
7	Bruna Neves Gregório					3,5	3,5	2	3	
8	Carolina de Andrade Alçada					2,5		2	2	
9	Carolina Prior Nunes				2,5	3		2	2	
10	César da Cruz Santos	4		4	5	3,5		3,75	4	
11	Diana Martins Rodrigues Antunes					2,5	3,5			
12	Eduardo Alves Monteiro	3,5		4	4	5	3,25	3,25	3,75	
13	Erika Cristina Lázaro Monteiro				1,5	2	2	1	1	
14	Joana Mafalda Soares Geraldes				2,5	3	2,5	2,5	2	
15	João Pedro Melfe Afonso	3,5		3,75	4	3,75	3	2,75	3	
17	Jorge Rafael Vicente Silva	4		4	4	4	4,25	4	4	
20	Luís Soares Neves da Gama	4,5		4	4	5	4	4	4,5	
21	Marcelo Lucas Gonçalves Birra Vicente	3		3,5	3	4	4	3	3,5	
22	Pedro Miguel Neto de Abreu	3,5		3,5	3	4	3,5		3,25	4
23	Rafael Oliveira Santos			4	4	5	4	4	4,5	5
24	Rodrigo Lopes Saraiva	3		3	2	4	3,5	3,25	3,25	
25	Simão Pedro Fabião Brás Casteleira	2		3	2	3,5	3	2	3,25	
26	Sandro Lopes	5		4	4,25	5	4,25		4,5	

Notas	
1	Executa com graves erros
2	Executa com erros
3	Executa sem erros
4	Executa bem
5	Executa na perfeição

Anexo 19: Avaliação Sumativa 2º Período Ginástica de Aparelhos

Ano Letivo 2018/2019		Ginástica de Aparelhos					
Turma: 7ºB		Trave			Paralelas Simétricas		
Nº	Nome	Deslocament o p/ frente	Deslocament o p/ atrás	Posição de Equilíbrio	Subida Simples	Deslocament osem balanço	Balanços com saída lateral
1	Afonso Anjos Costa	5	5	3,5	1	0	0
2	Afonso Miguel dos Santos Silva	5	5	4	5	4	4
3	Amaz Ali	3	3	2,25	5	3	2
4	Ana Rita Vicente Magrinho	2	2	2	5	4,5	3,25
5	Andreia Maria Santos Ricardo	5	4	3,75	5	0	1
6	Beatriz Costa Antunes	2	2	3	5	0	1
7	Bruna Neves Gregório	4	3,5	4,5	5	1,5	2,5
8	Carolina de Andrade Alçada	3,5	3	2,25	5	3	2
9	Carolina Prior Nunes	5	3	3,5	5	3	1
10	César da Cruz Santos	4	4	3	5	5	5
11	Diana Martins Rodrigues Antunes	5	4	2	5	4	4
12	Eduardo Alves Monteiro	3,5	3	2	5	0	1,5
13	Erika Cristina Lázaro Monteiro	2	2	1,5	0	0	0
14	Joana Mafalda Soares Geraldés	5	4	2	5	0	0
15	João Pedro Melfe Afonso	2,5	1,5	2	5	4	4
17	Jorge Rafael Vicente Silva	4	3,25	4	5	5	5
20	Luís Soares Neves da Gama	4	4	2	5	5	5
21	Marcelo Lucas Gonçalves Birra Vicente	3,5	3,5	3	5	4	4
22	Pedro Miguel Neto de Abreu	2	3,25	2	5	4,5	4
23	Rafael Oliveira Santos	5	5	4	5	5	5
24	Rodrigo Lopes Saraiva	3	1,5	2,5	5	0	0
25	Simão Pedro Fabião Brás Casteleira	2,5	2	2	5	0	0
26	Sandro	5	5	4,5	5	5	5

Notas	
1	Executa com graves erros
2	Executa com erros
3	Executa sem erros
4	Executa bem
5	Executa na perfeição

Anexo 20: Avaliação Sumativa 3º Período Atletismo

Ano Letivo 2018/2019		Corrida de Estafetas		
Turma: 7ºB		Técnica de Corrida	Passagem do testemunho (ascendente)	Partida Baixa
Nº	Nome	Notas de 1 a 5		
1	Afonso Anjos Costa	3,25	3	3
2	Afonso Miguel dos Santos Silva	4,25	4	4
3	Amaz Ali	3,75	4	3
4	Ana Rita Vicente Magrinho	3,5	4	3,75
5	Andreia Maria Santos Ricardo	4	4	4
6	Beatriz Costa Antunes	4	4	3,5
7	Bruna Neves Gregório	4	4,5	3,75
8	Carolina de Andrade Alçada	3,5	3,5	3,25
9	Carolina Prior Nunes	4	4	3
10	César da Cruz Santos	4	3,75	3,5
11	Diana Martins Rodrigues Antunes	4	3,75	3,5
12	Eduardo Alves Monteiro	2,5	4	3,5
13	Erika Cristina Lázaro Monteiro	3	3	2,5
14	Joana Mafalda Soares Geraldés	3	3,25	
15	João Pedro Melfe Afonso	3,75	3,5	
17	Jorge Rafael Vicente Silva	4	4	3,5
20	Luís Soares Neves da Gama	5	4	4
21	Marcelo Lucas Gonçalves Birra Vicente	3,5	3	4
22	Pedro Miguel Neto de Abreu	4	2,5	3
23	Rafael Oliveira Santos	4	4	4
24	Rodrigo Lopes Saraiva	3	3,5	3,5
25	Simão Pedro Fabião Brás Casteleira	3	3,25	3
26	Sandro Lopes	4,5	4	4

Notas	
1	Executa com graves erros
2	Executa com erros
3	Executa sem erros
4	Executa bem
5	Executa na perfeição

Anexo 21: Avaliação Sumativa 3º Período Futsal

Ano Letivo 2018/2019		Futsal			
Turma: 7ºB		Passe	Recepção	Drible	Remate
Nº	Nome	Notas de 1 a 5			
1	Afonso Anjos Costa	3,5	3,75	3,5	3,5
2	Afonso Miguel dos Santos Silva	4	4	3,5	2,5
3	Amaz Ali	3,75	2,75	3,25	2
4	Ana Rita Vicente Magrinho	3	3	2,25	2
5	Andreia Maria Santos Ricardo	3	2	3,5	2,25
6	Beatriz Costa Antunes	3,25	3,25	2,5	2,5
7	Bruna Neves Gregório	3,5	3	3	2
8	Carolina de Andrade Alçada	2,75	2,75	2	1,75
9	Carolina Prior Nunes	2,25	2	2	2
10	César da Cruz Santos	4,25	4,25	3,75	4,5
11	Diana Martins Rodrigues Antunes	3	3,25	3,25	2,25
12	Eduardo Alves Monteiro	3,75	3,5	3,5	3,5
13	Erika Cristina Lázaro Monteiro	2	1,5	1,5	1,25
14	Joana Mafalda Soares Geraldes	2,25	2	2	1,75
15	João Pedro Melfe Afonso	4,25	4	4	3,75
17	Jorge Rafael Vicente Silva	3,75	3,75	3,5	3,5
20	Luis Soares Neves da Gama	4	4	4,25	4
21	Marcelo Lucas Gonçalves Birra Vicente	3,5	3,75	3,5	3,5
22	Pedro Miguel Neto de Abreu	4,5	4,5	4	4
23	Rafael Oliveira Santos	4,75	4,75	5	5
24	Rodrigo Lopes Saraiva	4	4	4,5	3,5
25	Simão Pedro Fabião Brás Casteleira				
26	Sandro Lopes	5	4,75	5	5

Notas	
1	Executa com graves erros
2	Executa com erros
3	Executa sem erros
4	Executa bem
5	Executa na perfeição

Anexo 22: Avaliação Sumativa 11º ano Andebol

Ano Letivo 2018/2019		Andebol								
Turma: 11º E1 e E2		Situação de Jogo				Drible	Passe picado	Passe de ombro	Passe Longo	Remate em suspensão
Nº	Nome	Desmarcação	Passe (picado, ombro ou longo)	Se defende corretamente sobre a linha	Remata quando enquadrado e oportunamente	Notas de 1 a 5				
2	Diana Merujé Machado									
3	Diogo Marques									
4	Inês Mendes Fernandes									
5	Júlia Sofia Degardin									
6	Liliana Catarina Bucher Dias									
7	Margarida Simões									
8	Mariana Morais									
9	Natália Nunes									
10	Susana Sofia Alves Mateus Pereira									
11	Tomás Miguel Gomes Tomás									
1	Daniel Gamas									
2	Daniel Figueiredo									
3	Diogo Miguel Esteves Calado									
4	Faraz Ali Kharal									
5	Gabriel Nascimento Guimarães									
6	Gonçalo Susana									
7	João Oliveira									
8	Licínio Miguel Afonso Biscaia									
9	Rodrigo Esteves									
10	Rodrigo Saraiva									
11	Ruben Miguel Glória Pedroso									
12	Rui Filipe Alves Cipriano									
13	Sidnei									


Notas	
1	Executa com graves erros
2	Executa com erros
3	Executa sem erros
4	Executa bem
5	Executa na perfeição

Anexo 23: Avaliação Sumativa de Dança


Ano Letivo 2018/2019		Dança "Água leva o Regadinho"			
Turma: 12°C		Passos	Ritmo da música	Coreografia	Harmonia
Nº	Nome				
1	André Ramos				
2	Daniela Gomes				
3	Daniela Duarte				
4	Helena Pinto				
5	Inês Fernandes				
6	Inês Ramos				
7	Mafalda Caixinha				
8	Marco Sebastião				
9	Maria Marques				
10	Mariana Alves				
11	Nádia Palmeirão				
12	Taoufiq Farhi				
13	Tiago Fortuna				
14	Vanessa Gomes				

Notas	
1	Executa com graves erros
2	Executa com erros
3	Executa sem erros
4	Executa bem
5	Executa na perfeição

Anexo 24: Ficha de Auto-Avaliação



 Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares
 Direção de Serviços da Região Centro
 Escola Secundária Campos Melo



 Escola Secundária
 Campos Melo

2018/2019

FICHA DE AUTO-AVALIAÇÃO

Nome: _____ Ano/Turma: 7ºB Nº: _____

Matérias	Classificação de 0 a 100		
	1º Período	2º Período	3º Período
Domínio Psico-motor (80%) Aptidão Física Basquetebol Ginástica de Solo Ginástica de Aparelhos Orientação Futsal Andebol			
	Média:		

	Classificação		
	1º Período	2º Período	3º Período
Domínio Sócio Afetivo (20%) Revelo atitudes de respeito (0-2) Intervento de forma oportuna e responsável (0-2) Mostro espírito de tolerância e capacidade de diálogo (0-2) Sou pontual e assíduo (0-2) Colaboro positivamente nos trabalhos da aula (0-2) Revelo atitudes de respeito (0-2) Intervento de forma oportuna e responsável (0-2) Cumpro os prazos (0-2) Trago sempre o material necessário (0-2) Sou autónomo e capaz de realizar as tarefas de forma eficiente e rigorosa (0-2) Revelo espírito de iniciativa e sou empreendedor (0-2) Sou crítico e criativo (0-2)			
	Soma:		

Fórmula de Avaliação Global	Classificação final
(Psico-motor x 0,80) + (Sócio Afetivo) = _____	1º Período: _____
_____ + _____ = _____	
(Psico-motor x 0,80) + (Sócio Afetivo) = _____	2º Período: _____
_____ + _____ = _____	
(Psico-motor x 0,80) + (Sócio Afetivo) = _____	3º Período: _____
_____ + _____ = _____	

1ª - Data: ___/___/___ 2ª - Data: ___/___/___ 3ª - Data: ___/___/___

Assinatura: _____ Assinatura: _____ Assinatura: _____

Anexo 25: Poster Dia do Coração

