

**Relatório de Estágio Pedagógico  
Escola Secundária Campos Melo  
Influência da Nota de Educação Física na Média  
Escolar no Ensino Secundário**

**Carole Filipa dos Reis Antunes**

Relatório para obtenção do Grau de Mestre em  
**Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e  
Secundário**  
(2<sup>o</sup> ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Neves Vicente

outubro de 2022




## **Declaração de Integridade**

Eu, Carole Filipa dos Reis Antunes, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M10965 de/o Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas – Departamento de Ciências do Desporto, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida referência de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 07 /10 /2022



(assinatura conforme Cartão de Cidadão ou preferencialmente  
assinatura digital no documento original se naquele mesmo formato)



# **Dedicatória**

Quero dedicar este relatório de estágio aos meus pais, às minhas amigas Tatiana Salgueiro, Vanessa Dias, Tânia Silva, ao meu amigo Luís Ambrósio, e também a uma pessoa crucial nesta etapa da minha vida a Luísa por desde sempre terem acreditado que seria capaz de atingir os meus sonhos e objetivos de vida, por me terem acompanhado em momentos difíceis em que pensei desistir de seguir o que realmente queria. De me terem ajudado sempre que necessitei. Sem eles este relatório já mais existiria e eu provavelmente nunca teria entrado nesta etapa da minha vida.

Quero também dedicar aos meus avós, que embora já não o possam ler, sei que onde quer que estejam estiveram e estão sempre a apoiar-me nesta jornada.



# Agradecimentos

Neste percurso tão importante para minha vida, quero agradecer a todos aqueles que me acompanharam e contribuíram de forma positiva, para que esta etapa se realizasse.

Um primeiro agradecimento aos meus pais, porque são a razão de eu poder realizar este mestrado, pois ajudaram de todas as maneiras possíveis, nunca me deixaram desistir, mesmo quando pensei em fazê-lo, sempre tentaram encontrar soluções para os obstáculos que surgiram no meu caminho.

Agradecer ao meu amigo Luís Ambrósio que esteve sempre do meu lado em todos os momentos, que teve sempre muita paciência e percebeu sempre quando precisava daquele incentivo para continuar a lutar pelos meus sonhos, também às minhas amigas Tatiana Salgueiro, Tânia Silva e Vanessa Gomes tenho de agradecer, porque embora estivéssemos longe e com vidas diferentes, sempre tiveram uma palavra de força para me fazer continuar; no campo dos amigos quero agradecer também à Luísa por me tentar fazer sempre ver o lado bom de todas as situações e dessa forma me levar a ultrapassar todas as barreiras colocados no meu caminho.

Quero também deixar o meu profundo agradecimento ao orientador científico, professor doutor António Vicente, por toda a ajuda prestada ao longo do estágio, por me tentar fazer ver sempre as situações de maneira diferente e ajudar-me a conseguir estratégias para usar ao logo deste ano; agradecer também ao professor orientador cooperante João Ferreira, pois foi uma peça fundamental neste estágio pois sem ele o estágio não se tinha realizado de uma forma tão dinâmica, divertida e ao mesmo tempo cheia de conhecimento, o professor João comigo tinha sempre uma palavra amiga, e conseguia sempre tornar os momentos menos bons em momentos bons e divertidos, será alguém que vou guardar na minha vida e espero um dia poder retribuir toda a ajuda prestada. Em relação aos professores quero agradecer também ao professor António Reis, da Escola Pêro da Covilhã, por me ter recebido tão bem na escola e ter logo desde início mostrado uma disponibilidade para me ajudar em tudo o que precisasse. Como não podia faltar quero agradecer ao meu núcleo de estágio e especial à Cristiana Nunes, que além de uma boa companheira de estágio é uma verdadeira amiga e sei que posso contar com ela para a vida como contei até agora.

Quero agradecer à comunidade educativa da Escola Secundária Campos Melo que de alguma forma contribuiu de forma positiva para esta etapa, e por me terem recebido tão bem nesta instituição.

Um agradecimento muito especial às turmas com que trabalhei 12<sup>o</sup> B, C1 e C2, 10<sup>o</sup> profissional de técnico de Auxiliar de Saúde, Administrativo e de Manutenção

Industrial – Eletromecânica, ao 6º, ao 8ºA e em especial ao 9ºB, a turma pela qual fiquei responsável, e que embora por vezes me fizessem sentir vontade de desistir, deram me também muita força para continuar, fazendo-me perceber que era só mais um obstáculo, e que no fundo todos eles são jovens fabulosos, a maioria com problemas maiores que os meus e mesmo assim continuavam ali com um sorriso.



# Resumo

O presente Relatório de Estágio foi realizado no âmbito da unidade curricular de Estágio Pedagógico, do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior, e visa dar a conhecer todo o trabalho desenvolvido ao longo do Estágio realizado no ano letivo 2021/2022 na Escola Secundária Campos Melo, e no Agrupamento de Escolas Pero da Covilhã, na cidade da Covilhã.

Na primeira parte do Relatório é apresentada uma descrição pormenorizada das principais atividades realizadas ao longo do Estágio como o planeamento, a intervenção e as avaliações, sendo estas mais centradas para o 9º ano da turma B visto ter ficado responsável a maior parte do tempo por esta turma, bem como as atividades desenvolvidas no Desporto Escolar e o acompanhamento da Direção de Turma.

Na segunda parte do Relatório é apresentado o trabalho de investigação que teve por objetivo verificar a eventual relação entre as classificações em Educação Física e a média escolar dos alunos finalistas da Escola Secundária Campos Melo. Este trabalho foi desenvolvido através da análise das classificações dos três anos do ensino secundário dos alunos finalistas (12º ano) do ano letivo 2020/2021. Os resultados obtidos indicam que a nota de Educação Física tem uma influência positiva na média escolar. É assim possível concluir que a nota de Educação Física influencia positivamente a média escolar, pelo que se a Educação Física não contasse para a média final as classificações dos alunos seriam inferiores.

## Palavras-chave

Educação Física; Estágio Pedagógico; Escola; Classificações



# **Abstract**

This internship report, within the scope of the Pedagogical Internship Curricular Unit, aims to present all the work carried out during the internship, in the academic year 2021/2022, which took place at the Campos Melo Secondary School mostly, and part in the Agrupamento Pêro da Covilhã, in the town of Covilhã. In the first part of this work it is presented a detailed description of the main activities carried out over the course of the internship, such as planning and assessment, with a major focus on the 9th grade, also on the activities within school sports, and class management.

In the second part, the research work is presented, which consists of verifying whether there is a relationship between the Physical Education grade and the average grade of Secondary School students at Campos de Melo Secondary School. The research was developed with the analysis of the grades of the three years of secondary education of the finalist students of the academic year 2020/2021. The results obtained indicate that the physical education grade has a positive influence on the school graduate average classification. We can thus conclude that the physical education grade positively influences the school graduate average classification, so if physical education did not count towards the final average, the students' ratings would be lower.

## **Keywords**

Physical Education; Pedagogical Internship; School; Grades



# Índice

CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA .....	1
1. Introdução .....	1
2. Contextualização .....	3
2.1. Escola .....	3
2.2. Grupo de Educação Física .....	5
2.3. Professor Estagiário .....	6
3. Intervenção.....	8
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem .....	8
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico .....	8
3.1.1.1. Princípios Base .....	8
3.1.1.2. Planeamento .....	9
3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem .....	11
3.1.1.4. Avaliação .....	11
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário .....	13
3.1.2.1. Princípios Base.....	14
3.1.2.2. Planeamento .....	16
3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem.....	20
3.1.2.4. Avaliação.....	22
3.2. Área II – Participação na Escola .....	27
3.2.1. Desporto Escolar.....	27
3.2.2. Intervenção na Escola .....	28
3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II.....	31
3.3. Área III – Relação com a Comunidade .....	34
3.3.1. Direção de Turma .....	34
3.3.2. Integração com o Meio .....	35
3.3.3. Reflexão Global sobre a Área III .....	36
4. Reflexão Final.....	38
5. Referências .....	42
CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA .....	45
1. Introdução .....	45
2. Metodologia.....	48
2.1. Participantes .....	48
2.2. Procedimentos.....	48
2.3. Análise e Tratamento de Dados .....	49
3. Resultados .....	50
4. Discussão.....	54
5. Conclusão .....	57
6. Referências .....	58
Anexos .....	61



# Lista de Figuras

Figura 1- Escola Secundária Campos Melo .....	4
Figura 2 - Escola Básica Pêro da Covilhã, sede do Agrupamento.....	5
Figura 3 - Circuito "Às Cegas" .....	31
Figura 4 - Voleibol Sentado - "Mobilidade Condicionada" .....	31



# Lista de Tabelas

Tabela 1 - Planeamento anual do 6 <sup>o</sup> 7.....	10
Tabela 2- Amostra por turma.....	48
Tabela 3 - Amostra por género.....	48
Tabela 4- Cronograma de procedimentos para a realização do estudo .....	48
Tabela 5 - Correlações entre a nota de Educação Física do 12 <sup>o</sup> ano e a média total do 12 <sup>o</sup> ano .....	50
Tabela 6 - Correlações entre a nota de Educação Física do 12 <sup>o</sup> ano e a média sem a nota de Educação Física do 12 <sup>o</sup> ano .....	50
Tabela 7 - Estatística Descritiva cruzada .....	51
Tabela 8 - Teste de amostras Emparelhadas .....	52
Tabela 9 - Estatística de amostras Emparelhadas .....	52
Tabela 10 - Teste T- Student (amostras independentes) .....	52
Tabela 11 - Grupo Estatístico.....	53



## **Lista de Acrónimos**

EF	Educação Física
ESCM	Escola Secundária Campos Melo
PES	Projeto de Educação para a Saúde
UBI	Universidade da Beira Interior





# **CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA**

## **1. Introdução**

O presente relatório é referente ao Estágio Pedagógico que foi realizado no ano letivo 2021/2022 no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, pertencente ao Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário do Departamento de Ciências do Desporto da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior.

Alarcão e Tavares (2003) citados por Silva (2014), descrevem o Estágio Pedagógico como uma experiência fulcral na formação de futuros professores, visto que, prática promove a integração de competências no contexto real, para que mais tarde quando estiverem a desempenhar funções sejam capazes de ultrapassar os desafios da profissão.

O estágio foi realizado na Escola Secundária Campos Melo (ESCM), na sua maioria sendo que também foi possível experienciar o 2º ciclo do Ensino Básico no Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã (AEPC), foi realizado em conjunto com mais dois colegas de mestrado, orientado cientificamente pelo professor doutor António Vicente e com a orientação do professor cooperante João Ferreira, professor de educação física na ESCM.

A educação física na escola é essencial para promover a qualidade de vida nas crianças e para que estas cresçam saudáveis e ativas, para isso as aulas de educação física pretendem transmitir conhecimentos que criem hábitos saudáveis. Através das aulas é possível ensinar às crianças a tudo sobre qualidade de vida (Souza e Bier, 2008).

Benedito (2013) afirma que, nas aulas de educação física os alunos têm a oportunidade de se exercitarem de forma planeada, o que é uma vantagem para muitos alunos pois não tem outra forma de praticarem exercício de forma controlada. Nas aulas devem ser proporcionadas atividades distintas, desde exercícios com um maior nível de exigência e concentração até aos mais lúdicos, assim o professor está a trazer de volta, o brincar, pois atualmente as crianças não brincam ativamente em casa ou na rua, o que contribui para o aumento do sedentarismo (Benedito, 2013).

De acordo com as aprendizagens essenciais e para Guedes e Guedes (1997), o objetivo da educação física nas escolas para além de ser uma forma das crianças

estarem em movimento é também ensinar os conceitos que relacionam atividade física, aptidão física e saúde encontrando estratégias para todos os alunos, principalmente aqueles que requerem de mais cuidados.

Durante o ano letivo 2021/2022 fiquei responsável por acompanhar o 9ºB, ainda lecionei algumas aulas no ensino secundário com a turma do 12ºB, ambas na ESCM, e tive a oportunidade de assistir à lecionação da Unidade didática de Voleibol no 2ºciclo no AEPC.

Nesta intervenção pedagógica participei assiduamente no grupo equipa de Natação do Desporto escolar, ajudei na realização de várias atividades desenvolvidas pela comunidade escolar e dei assistência no processo de direção de turma.

A escola onde realizei maioritariamente o estágio, é uma escola do 3ºciclo e de secundário sendo que no ensino secundário tem curso do ensino regular e curso do ensino profissional. É uma escola conhecida pelo Curso Científico-Humanístico de Artes Visuais, sendo que é a única escola na cidade que proporciona esta escolha aos alunos, ficando assim conhecida como uma escola de artes (ESCM,2022).

Este relatório de estágio está orientado para dar a conhecer e demonstrar todo o trabalho desenvolvido ao longo do estágio, demonstrando todo processo de intervenção nas aulas e atividades escolares. Numa primeira parte dá a conhecer a escola, o grupo de professores de Educação Física e o que é ser professor estagiário. Na seguinte fase, pretende apresentar a intervenção escolar em todos os ciclos que lecionei, de seguida demonstrar o trabalho desenvolvido na participação na escola e por último clarificar o que foi a minha integração com o meio, sendo que em todas estas fases é feita uma reflexão pessoal sobre a minha participação.

## **2. Contextualização**

O primeiro tópico deste relatório pretende dar a conhecer as instituições onde realizei o meu estágio pedagógico, o grupo com o qual trabalhei ao longo deste ano e ainda pretende dar a entender o que é ser professor estagiário.

### **2.1. Escola**

O presente estágio realizou-se essencialmente na Escola Secundária Campos Melo, situada na cidade da Covilhã, pertencendo ao distrito de Castelo Branco, estando sediada na rua Vasco da Gama nº40. Esta escola, com está descrito no site oficial da escola, foi criada em 1884 a 3 de janeiro com o nome de Escola Industrial, para instruir os alunos de forma adequada a que no futuro pudessem ocupar um trabalho numa das indústrias da cidade da Covilhã, cidade essa que na altura tinha várias ofertas de trabalho para a indústria têxtil. Um marco histórico importante para a escola e para o grupo de educação física foi a construção do Pavilhão Gimnodesportivo em 2003, que se encontra ainda em funcionamento, sendo composto por um pavilhão para a realização das aulas de desportos coletivos e individuais, um ginásio com material essencialmente de ginástica, seis balneários, duas arrecadações, onde se encontra todo o material disponível conforme apresentado no Anexo 1, uma sala de professores e o espaço PES (Projeto de Educação para a Saúde). (ESCM, 2022)

A ESCM é uma escola com terceiro ciclo e ensino Secundário, em que este pode ser no Ensino Regular, nos Cursos Científico-Humanísticos de Ciências e Tecnologias, Línguas e Humanidades, Artes Visuais, ou por cursos profissionais como Técnico Administrativo, Técnico Auxiliar de Saúde, Técnico Comercial, Técnico de Desenho Digital 3D, Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos, Técnico de Manutenção Industrial, variante Eletromecânica, Técnico de Manutenção Industrial, variante Mecatrónica Automóvel e Técnico de Mecatrónica Automóvel como é referido no Projeto Educativo da presente escola (ESCM,2022). A escola está associada ao Estabelecimento Prisional da cidade da Covilhã, onde são lecionadas aulas do 3º ciclo e Secundário, sendo que a formação para os adultos é feita por curso, com o Curso EFA Escolar B3, o Curso EFA Escolar Secundário (Tipos A e C), o RVCC: Nível Básico e Nível Secundário, RVCC Profissional: Auxiliar de Saúde; Apoio Familiar e de Apoio à Comunidade; Comercial e Português Língua de Acolhimento (ESCM, 2022).

A ESCM tem cerca de 108 docentes das várias áreas e 36 não docentes, sendo estes desde assistentes técnicos, chefe de serviços admirativos, assistentes operacionais e encarregados operacionais, pelo que é descrito no projeto educativo da presente escola.

Em relação aos alunos a escola ao nível do 3º ciclo têm cerca de 165 alunos e do ensino secundário cerca de 375, sendo que 135 do ensino regular e 240 do ensino profissional, sendo que estes dados são relativos a crianças e jovens, pois no público adulto a ESCM conta com cerca de 794 alunos adultos (ESCM, 2022).

A escola para além do pavilhão gimnodesportivo e da sala de ginástica, possuem várias instalações como tais; um auditório onde são realizadas várias reuniões e palestras para os docentes e discentes; uma biblioteca; vários laboratórios para as diferentes disciplinas e curso; oficina de artes; sala de informática; sala do futuro; museu educativo; bare refeitório e as salas de aula comuns (ESCM, 2022).

O projeto educativo desta escola tem como lema “*Uma Escola que se orgulha do passado, que reflete sobre o presente, que constrói o futuro...*” o qual pretende passar a mensagem de que a escola aposta na formação dos alunos, para que estes de futuros se tornem cidadão ativos na sociedade, como tal a sua missão também presente no projeto educativo é “Educar cidadãos que desenvolvam as competências necessárias ao sucesso profissional e pessoal, com vista à integração numa sociedade em constante mudança.” (ESCM,2022).



**Figura 1-** Escola Secundária Campos Melo

O estágio pedagógico também foi realizado no Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã, na sua sede a escola Básica Pêro da Covilhã, para observação de aulas do 2º ciclo. A escola Sede localiza-se também na cidade da Covilhã, na Rua Dr. Manuel Castro Martins e leciona apenas ao 2º ciclo do ensino básico. Esta escola foi criada em 1968 como Escola preparatória Pero da Covilhã, e em 2003 passou a ser sede agrupamento (AEPC, 2021).

O Agrupamento é constituído pelas seguintes instituições: Jardim de Infância do Rodrigo – Pré-Escolar, Jardim de Infância de Peraboa – Pré-Escolar, Escola Básica com Jardim de Infância de S. Silvestre – 1.º Ciclo/Pré-Escolar, Escola Básica com Jardim de Infância do Refúgio – 1.º Ciclo/Pré-Escolar, Escola Básica com Jardim de

Infância de Santo António – 1.º Ciclo/Pré-Escolar, Escola Básica com Jardim de Infância A Lã e a Neve – 1.º Ciclo/Pré-Escolar, Escola Básica com Jardim de Infância da Boidobra – 1.º Ciclo/Pré-Escolar, Escola Básica do Rodrigo – 1.º Ciclo, Escola Básica Jardim (Freguesia do Ferro) – 1.º Ciclo, Escola Básica D. M<sup>a</sup> Amália Cabral Lobo Vasconcelos (Freguesia de Peraboa) – 1.º Ciclo e a Escola Básica Pêro da Covilhã – 1.º/2.º Ciclos (AEPC, 2021).

O agrupamento de Escola Pêro da Covilhã, no último ano letivo atingiu uma população de 1207 de alunos no seu todo, em relação ao corpo docente o agrupamento contava com 95 professores distribuídos pelas várias escolas, em relação ao pessoal não docente contava com cerca de 63 assistentes (AEPC, 2021).

Em relação às instalações em específico da escola sede, a escola possuía uma biblioteca, um refeitório, um pavilhão gimnodesportivo e um espaço exterior com campos traçados das várias modalidades coletivas e individuais (AEPC, 2021).



**Figura 2** - Escola Básica Pêro da Covilhã, sede do Agrupamento

## **2.2. Grupo de Educação Física**

O grupo de professores de educação física (EF) da ESCM do presente ano letivo, é constituído por 5 professores efetivos, todos eles licenciados na área de Educação Física, dois professores contratados, sendo um com habilitações académicas a nível de mestrado e outro com licenciatura, todos do grupo 620, este ano contou com a presença de 3 estagiários do Mestrado em Ensino de Educação. Neste grupo estão ainda inseridos 2 assistentes operacionais permanentes que garantem as condições de higiene e manutenção do Pavilhão Gimnodesportivo.

O grupo de educação física é responsável por todo o planeamento do ano letivo, é em reuniões de grupo que é decidido, todas as modalidades a serem lecionadas em cada ano escolar, também é responsável pela realização de atividades escolares no âmbito do desporto, da educação física e do desporto escolar, no grupo também são deliberadas

quais a regras de segurança e utilização do pavilhão e as que os alunos e professores devem respeitar.

Os professores do grupo de EF lecionavam maioritariamente no pavilhão gimnodesportivo onde se lecionava jogos coletivos pois dispunha de balizas de futsal, tabelas de basquetebol e redes de badminton e voleibol, ou no ginásio, para as aulas de ginástica e dança pois possuía os materiais de ginástica de aparelhos, colchões e colunas, por vezes se assim o necessitassem também lecionavam em sala de aula mais concretamente para lecionar a área dos conhecimentos, realização de testes e auto avaliações. O pavilhão possuía seis balneários sendo que destes 2 eram específicos para os professores, duas arrecadações, onde se encontra todo o material disponível conforme apresentado no Anexo 1, uma sala de professores e o espaço PES (Projeto de Educação para a Saúde).

### **2.3. Professor Estagiário**

O estágio permite ao professor estagiário colocar tudo o que aprendeu, na teórica e na prática ao longo do mestrado em ação, e ainda conseguir aprender mais, sobre a profissão e tudo o que a envolve.

O estágio pedagógico é um momento crucial para o professor estagiário, pois é um momento de formação e reflexão, para o futuro (Rodrigues & Ferreira, 1998). Para Queirós (2014), o professor estagiário ao longo do estágio deve valorizar e colocar em prática tudo o que foi aprendido anteriormente e desenvolver competências funcionais em ligação com as competências teóricas e práticas. Como refere Lima (2007), a profissão de docente é algo que ao longo do tempo é moldada, quer isto dizer que estamos sempre em constante aprendizagem e o que anteriormente era certo, pode no futuro vir a ser errado, mas o mesmo autor também afirma que os primeiros anos de ensino são os mais impactantes e que mais nos moldam, por isso o estágio ser tão importante na carreira de docentes.

A preparação para professora estagiária, vem desde a licenciatura em Desporto e Atividade Física, em que nessa fase, já sabia que queria seguir a carreira de docente e procurei fazer o estágio da licenciatura, com crianças para conhecer essa realidade. Após a licenciatura ingressei no Mestrado em Ensino de Educação Física, onde no primeiro ano, percebi logo que embora fosse uma profissão injusta por o nosso trabalho não ser reconhecido, pois infelizmente em Portugal atualmente a profissão de docente, não é visto como algo importante e muitas das vezes temos condições injustas como o termos de nos deslocar de ano para ano, podermos não ficar colocados ou ter horários incompletos que não nos permitem cobrar os nossos gastos, era algo que queria para o futuro. Nesse primeiro ano tentei adquirir todas as ferramentas essenciais para que no

próximo ano pudesse entrar no estágio com a certeza que tinha adquirido conhecimento que me permitisse ter alguma estabilidade no estágio, sendo que seria o primeiro contacto com a escola.

Enquanto professora estagiária devia seguir os objetivos propostos pelo Regulamento de Estágio Pedagógico (2016) do 2º Ciclo de Estudos em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior (UBI), artigo 2.º, os objetivos a cumprir são:

- *Desenvolver competências científicas da área de docência;*
- *Desenvolver conhecimentos de metodologias e estratégias do processo de ensino e aprendizagem;*
- *Desenvolver a capacidade de adquirir novos conhecimentos sobre a organização e o funcionamento da disciplina de EF, da Escola e do Sistema Educativo;*
- *A inclusão na comunidade escolar como docente e nas atividades da escola.*

## **3. Intervenção**

A intervenção foi maioritariamente realizada na Escola Secundária Campos Melo, no 3º ciclo, numa turma de 9º ano, sendo que foi possível lecionar na mesma escola durante duas semanas, ensino secundário a uma turma de 12º ano. Com este estágio também foi possível intervir no 2º Ciclo, na escola sede do Agrupamento Pêro da Covilhã, numa turma do 6º ano.

### **3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem**

#### **3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico**

O estágio pedagógico foi na sua maioria realizado na Escola Secundária Campos Melo, e como esta escola não tem oferta de 2º Ciclo, a observação das aulas deste ciclo foi na escola sede do Agrupamento Escolas Pêro da Covilhã, onde apenas nos foi permitido observar e auxiliar as aulas da turma do 6º7, composta por 21 alunos, 9 do género feminino e 11 do género masculino, com idades compreendidas entre os 11 e 12 anos à exceção de dois alunos que tinham idades superiores aos 12 anos. Não foi possível a preparação e respetiva leção das aulas devido ao Covid-19. A observação deste ciclo centrou-se na unidade didática de Voleibol, durante 5 semanas, começando a sua observação no dia 8 de março e acabando no dia 8 de abril, sendo que as aulas eram de 50 minutos, 3 vezes por semana.

##### **3.1.1.1. Princípios Base**

As aprendizagens essenciais (DGE, 2018), no seu documento referem quais os princípios que os alunos devem seguir para adquirirem competências nas 3 áreas da educação física sendo elas as atividades físicas, a aptidão física e a área dos conhecimentos, para que todos os alunos possam desenvolver as competências certas para o futuro, previstas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Esses princípios estão postos na página 2 das Aprendizagens essenciais para o 2º Ciclo (2018), onde é referido que o aluno deve procurar o êxito pessoal e do grupo, além de:

*“1. Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.*

*2. Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do (s) outro (s) e as dificuldades reveladas por ele (s).*

3. *Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.*

4. *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.*

5. *Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.*

6. *Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.*

7. *Conhecer e aplicar cuidados higiênicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.”*

No mesmo documento ainda é referido que os alunos no 2º ciclo devem, na área das Atividades Físicas, desenvolver competências numa matéria da subárea dos jogos coletivos, uma matéria na subárea da ginástica, duas matérias nas subáreas atletismo, patinagem, raquetes e outras. Devem também desenvolver competências na área da aptidão física no programa do FITescola e na área dos conhecimentos devem identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado, bem como interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. (DGE, 2018).

Embora, como estagiários não tenhamos tido oportunidade de perceber aprofundadamente os princípios básicos desta escola foi possível perceber que o grupo de educação física se guiava pelas aprendizagens essenciais, e embora ainda com algumas restrições devido à situação em que nos encontrávamos devido ao Covid-19, os professores tentaram seguir sempre o que era mencionado nas aprendizagens, visto que no início do ano planejaram o ano letivo conforme o que nelas é indicado.

### **3.1.1.2. Planeamento**

O planeamento é processo onde estão contempladas todas as decisões e ações do professor no contexto escolar, é realizado habitualmente pelo professor ou grupo de professores de uma determinada disciplina. O planeamento deve ser sustentado pela ligação da prática e da teórica, relacionado com os objetivos programados anteriormente definidos pelos professores e escola (Bossle, 2002).

Este Planeamento deve compreender 3 fases: o planeamento anual, as unidades Didáticas, as quais não foram realizadas para este ciclo de estudos, e os planos de aula.

Em relação ao planeamento da turma do 6ºano, como só tivemos a oportunidade de visualizar as aulas e foi no 2º período, o planeamento anual já tinha sido definido no início do ano letivo pelo grupo de professores de educação física da escola.

O planeamento anual deve ser o primeiro ponto a ser realizado no que diz respeito à planificação, sendo que é neste ponto que o professor deve definir quais os objetivos a cumprir durante o ano letivo e quando os quer cumprir ao longo do ano (Bento 1998).

O planeamento anual presente na tabela 1, é referente ao 6º7, a turma que fomos observar, e foi nos, facultado pelo professor de educação física responsável por esta turma.

**Tabela 1 - Planeamento anual do 6º7**

<b>Turma - 6º7</b>		
<b>1ºPeríodo</b>		
<b>17/09 a 1/10</b>	<b>04/10 a 12 /11</b>	<b>15/11 a 17/12</b>
Avaliação Diagnóstica	Futsal e Testes do FITescola	Ginástica
<b>2ºPeríodo</b>		
<b>03/01 a 14/02</b>	<b>17/02 a 05/04</b>	
Atividades Alternativas Atletismo	Voleibol Testes FITescola	
<b>3ºPeríodo</b>		
<b>19/04 a 15/06</b>		
Basquetebol Andebol	Testes FITescola	

O plano de aula representa um guião da aula a lecionar, que contem tudo o que é necessário para cumprir o objetivo da aula, desde os exercícios a realizar, a duração de cada um, o material necessário, a duração da aula, e para alguns professores é importante estarem discriminados os métodos de avaliação e reflexão dessa aula (Rink, 1985). Com foi anteriormente referido, o estágio no 2ºciclo foi apenas de observação e por vezes de participação na aula, como tal não foi pedido que realizássemos nenhum plano de aula, contudo o professor responsável pela disciplina o Professor António Reis, disponibilizou os planos de aula (ver anexo 2) que realizou para a unidade didática de Voleibol, a qual fomos observar.

### **3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem**

O processo de ensino/aprendizagem foi da responsabilidade do professor responsável da disciplina, visto que a passagem pelo 2º ciclo foi apenas de observação e interajuda com o professor e alunos. Este processo depende sempre de quem está a conduzir a aula, na pouca intervenção que tivemos, o professor titular da turma, deixou-nos sempre à vontade para ajudar e corrigir os alunos da forma que estávamos habituados, deu dicas de como podemos fazer ajudas neste ciclo, visto ser um ciclo em que os alunos ainda estão numa fase introdutória, é necessário que as correções e explicações também o sejam, ensinou-nos a utilizar técnicas do dia a dia para explicarmos aspetos técnicos um exemplo disso foi no passe alto de dedos do voleibol, podemos explicar aos alunos que a posição das mãos é semelhante a um ninho e como tal não podemos deixar cair o ovo (bola).

Embora não tenha sido possível a lecionação de nenhuma aula foi possível observar que o professor António Reis na parte inicial realizava um pequeno aquecimento com corrida, mobilização articular e treino de flexibilidade, na maioria das aulas tinha pequenas conversas com os alunos para introduzir a modalidade, as regras e aspetos técnico, na parte principal executava exercícios relacionados com os conteúdos a ser abordados nas aulas, nesta parte foi perceptível a progressão dos alunos, pois começaram com apenas um conteúdo com exercícios simples até chegarem ao jogo 1x1 e 2x2. Na parte final das aulas os alunos ajudavam na recolha de material, por vezes tirava pequenas dúvidas e por fim desinfetavam as mãos.

Enquanto estagiários, como não podemos lecionar aulas, apenas realizávamos algumas correções dos gestos técnicos que os alunos estava a aprender, nessas correções usávamos os exemplos que o professor utilizava, como o por exemplo dizer que no passe alto de dedos os alunos tinham de com as mão fazer um género de ninho para a bola (ovo) não cair, não foi possível planear estratégias de intervenção, e como não lecionávamos também não nos foi colocado nenhum problema para resolver em relação aos alunos.

### **3.1.1.4. Avaliação**

A avaliação é um processo que permite descrever todo o trabalho desempenhado pelos alunos, contendo todas as informações necessárias, para que o professor e o aluno possam tomar decisões no futuro, para assim progredirem, sempre com base em critérios previamente definidos (Mesquita, 2015). A mesma autora (Mesquita, 2015)

afirma que a avaliação deve estar relacionada com as aprendizagens que estavam planeadas, deve informar tanto professores como alunos dos objetivos, seja os que foram alcançados como os que não foram, deve indicar que decisões devem ser tomadas e conseqüentemente prepara, assistir e finalizar o processo de aprendizagem.

A avaliação deve contemplar 3 funções: a primeira é a observação para o professor poder planificar os objetivos das aulas de maneira que no futuro os consigam alcançar sendo esta a avaliação diagnóstica, a segunda deve ser realizada ao longo do tempo para verificar melhorias e dificuldades ou seja realizar uma avaliação formativa e por último devemos realizar uma avaliação sumativa para verificar as competências que foram atingidas (Cardinet, 1993).

Na observação das aulas do 6ºano, o professor responsável explicou-nos que os critérios de avaliação tinham sido definidos antes do ano letivo começar sendo que na avaliação sumativa ficou acordado para o conhecimento e capacidades uma percentagem de 80% sendo que dentro deste as atividades físicas têm uma percentagem de 50%, a aptidão física 20% e os conhecimentos também 20%. As atitudes e valores correspondem a uma percentagem de 20%.

A avaliação diagnóstica não foi possível observar, pois tinha sido efetuada no início do ano, mas foi possível visualizar as avaliações ao longo das aulas e a avaliação sumativa de Voleibol, de aptidão física e dos conhecimentos. A avaliação das modalidades e da aptidão física vai ao encontro das aprendizagens essenciais, todavia a avaliação dos conhecimentos não segue a mesma regra, pois foi definido pelo grupo de professores que esta avaliação seria relativa à modalidade que se estaria a lecionar, que no caso da nossa observação foi sobre voleibol. Os alunos no fim de cada período também realizavam a sua autoavaliação, esta era anotada pelo professor.

Na avaliação das modalidades o professor colocava os alunos a realizarem os gestos técnicos que tinham aprendido, no caso do voleibol foi o passo alto de dedos e o serviço por baixo, e chamava um par de cada vez para realizar a avaliação, primeiro só o passe alto de dedos, depois serviço e no fim um mini-jogo de voleibol com esses dois gestos técnicos. Na avaliação da aptidão física, o professor explicou-nos que na maioria das exercícios costumava chamar um de cada vez para os realizar, mas a avaliação que observamos, pelo facto dos alunos já terem sido avaliados na modalidade de voleibol e estarem um pouco irrequietos, o professor optou por sentar os alunos todos e chamar um de cada vez para realizarem os testes, apenas o vai e vem foi realizado de forma diferente em que metade dos alunos realizou o teste e os restantes contavam as voltas dos colegas.

O professor no fim das aulas observadas facultou-nos uma tabela de avaliação de final de ano, para que nós percebêssemos como funcionava e para que posteriormente a pudéssemos usar, a mesma encontra-se no Anexo 3.

### **3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário**

A intervenção pedagógica na ESCM foi maioritariamente no 3º ciclo, nomeadamente na turma do 9ºB, todavia foi possível lecionar 3 aulas a uma turma de ensino secundário para experienciar esse ciclo. Ao longo do ano eu fiquei encarregue de lecionar à turma do 9º ano, mas observava sempre tanto as aulas dos meus colegas de estágio como do professor cooperante. Tínhamos um horário semanal de 22 horas.

A turma do 9ºB era da minha inteira responsabilidade e era composta por 21 alunos da qual fazem parte 13 raparigas e 8 rapazes, com idades compreendidas entre os 14 e 17 anos. A turma foi sempre praticamente a mesma desde o 7º ano, à exceção de uma aluna que foi no presente ano letivo colocada nesta turma, mas tendo em conta a maioria já se conhecer existia uma grande integração por parte dos alunos. Todos os alunos são de nacionalidade portuguesa o que facilita a comunicação aluno-professor.

A estrutura familiar desta turma em vários casos não é estável, existem alunos com necessidades educativas específicas tais como um com autismo, um com hiperatividade, dois com défices de atenção e um com dislexia. Existiam também alunos, que embora não apresentassem nenhum problema físico e ou cognitivo eram bastantes desestabilizadores, o que dificultou a sua aprendizagem e a aprendizagem dos colegas. Existiam ainda três alunas com atestado médico para a disciplina de educação física e por isso não realizavam as aulas, e ou só realizam as que são permitidas tendo em conta os problemas que apresentam, esses problemas eram físicos, e tinha atestado médico que os comprovava, uma aluna com problemas nas costas, outra com problemas no joelho e uma com uma entorse no tornozelo. Todos os alunos encontravam-se bem integrados e adaptados à escola, à turma e à comunidade educativa.

Fora da escola os alunos passavam grande parte do tempo a realizar atividades sedentárias como ver televisão e jogar videojogos, são muito poucos o que realizam atividades físicas fora da escola, dessas atividades são predominantes o futebol e o basquetebol, dados que foram retirados pela diretora de turma e posteriormente informou os professores na primeira reunião.

No estágio embora tenha lecionado 3 aulas ao ensino secundário e observado, aulas desde 8º ano até o 12º ano, passando pelo ensino profissional, irei apenas focar-me no 9º ano visto ser a turma pela qual estava encarregue.

### **3.1.2.1. Princípios Base**

Os princípios base, neste estágio pedagógico da ESCM, regeram-se pelas aprendizagens essenciais, as quais indicam que a disciplina de educação física deve promover o desenvolvimento do aluno global e harmonioso (DGE, 2018), a mesma indica alguns aspetos a ter em conta como os que são referidos na página 3 do mesmo documento:

*“1. desenvolver a aptidão física, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar;*

*2. favorecer a compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas, na perspetiva da animação cultural e da educação permanente, valorizando, designadamente, a ética e o espírito desportivo, a responsabilidade pessoal e coletiva, a cooperação e a solidariedade e a consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, em especial a qualidade do ambiente;*

*3. reforçar o gosto pela prática regular das atividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como fator de saúde ao longo da vida e componente da cultura, quer na dimensão individual, quer social;*

*4. e assegurar o aperfeiçoamento dos jovens nas atividades físicas da sua preferência, de acordo com as suas características pessoais e motivações, através da formação específica e opcional, num conjunto de matérias que garanta o seu desenvolvimento multilateral e harmonioso.” (DGE, 2018).*

Estes princípios são propostos para que os alunos consigam atingir um conjunto de capacidades e para tal o aluno deve atingir os objetivos proposto pelas aprendizagens essenciais na página 2 e 3 do documento para o 9º ano:

*“Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:*

*a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;*

*b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);*

*c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a ajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);*

*d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;*

*e) Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;*

*f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;*

*g) Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.*

*2. 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.*

*3. 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.*

*4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e média duração; 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.*

*5. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.*

*6. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.” (DGE,2018).*

No mesmo documento ainda é referido que os alunos no 9º ciclo devem, na área das Atividades Físicas, desenvolver competências em duas matérias da sub-área dos jogos coletivos, uma matéria na sub-área da ginástica, uma matéria na área das atividades Rítmicas Expressivas e duas matérias nas sub-áreas atletismo, patinagem, raquetes e outras. Devem também desenvolver competências na área da aptidão física no programa do FITescola e na área dos conhecimentos. No 9º ano os alunos devem atingir 5 matérias de nível Introdutório e uma de nível Elementar (DGE, 2018).

Tendo em conta todos estes princípios, o grupo de educação física estabeleceu um planeamento anual, com objetivos específicos para cada ano onde têm por base as

Aprendizagens Essenciais, também os planos de aula tinham como base o mesmo documento.

### **3.1.2.2. Planeamento**

O planeamento é uma tarefa que o professor deve realizar da forma cuidada e com atenção, isto é, de forma a organizar corretamente o processo de ensino para promover uma aprendizagem aos alunos clara e concisa em relação os objetivos propostos (Ferreira, 2014).

O planeamento é caracterizado como um meio para escolher quais as tarefas a realizar para cada turma (Piéron, 1999).

Para Bento (2003) o planeamento serve de ligação entre ações relacionadas com o sistema educativo com a prática, como tal o planeamento é caracterizado com algo difícil de construir, e é necessário seguir algumas normas tendo em conta as condições da turma e onde ela está inserida.

Um planeamento correto deve dividir-se em 3 níveis de aplicação: plano anual, unidades didáticas e planos de aula (Bento, 2003).

O primeiro passo do planeamento deve ser a elaboração do plano anual – este deve organizar todo o percurso do ano letivo para cada turma, tendo em conta os objetivos previstos (Bento, 2003). O plano anual serve de orientação para o processo ensino-aprendizagem do ano letivo, tendo em consideração todos os alunos de todas as turmas.

Estando definidas as matérias que se pretendem abordar durante o ano letivo, realiza-se a planificação anual (Bento, 2003). A distribuição das matérias por períodos letivos, realiza-se consoante as características da matéria, os espaços e as matérias que a prática requer (Quina, 2009).

O planeamento anual referente à turma do 9ºB, foi ao encontro do que ficou acordado com o grupo de professores de educação física que estipularam previamente as matérias a serem lecionadas em cada ano de acordo com as Aprendizagens Essenciais, por sua vez a sua organização ficou a meu cargo, de acordo com o que acharia mais fácil e melhor tendo em conta a turma, no anexo 4 é possível verificar quais as matérias lecionadas em cada período e a organização das aulas, nesta organização tentei guiar-me por colocar primeiro as disciplinas que estava à vontade visto ser a primeira vez que estava a lecionar e tive também o cuidado de no 3º período colocar poucas modalidades e modalidades que tivessem poucos conteúdos visto ser o mais pequeno, quando mostrei o planeamento ao professor João ele concordou e não fez qualquer alteração.

Ficou decidido que no primeiro período como era também o primeiro que daria aulas e para não dificultar o meu trabalho visto ser a minha primeira experiência que no 1º período só lecionaria duas disciplinas: o andebol que seria a primeira vez lecionado nesta turma nas aulas em que correspondia o espaço do pavilhão, e ginástica de solo no espaço do ginásio. No segundo período por ser o maior e já estar mais habituada à turma decidimos lecionar mais matérias visto que tanto os jogos tradicionais como o atletismo, por ter poucos conteúdos era fácil integrar nas aulas das restantes modalidades e possível realizar em ambos os espaços, sendo que o atletismo só foi avaliado nas primeiras aulas do 3º período por uma questão de número de aulas. O terceiro período é o mais pequeno e por isso foram lecionadas apenas duas modalidades uma para cada espaço e a avaliação de atletismo, o facto de ter escolhido o futsal, visto que tinha sido uma modalidade definida para lecionar neste ano pelo grupo de EF, para o 3º período está relacionado com o comportamento de alguns alunos que têm como desporto favorito o futebol/futsal e o praticavam fora da escola, e caso eu colocasse o futsal no 2º período tinham prejudicado o funcionamento das aulas e a aprendizagem dos colegas, pois os alunos que jogavam futebol fora da escola também eram os alunos que mais prejudicavam o funcionamento das aulas, e no 3º período sempre estava mais apta a controlar essas situações, então como neste período tinham menos aulas e apenas duas modalidades não houve esse problema, inclusive como a turma na modalidade de futsal era bastante heterogénea foram realizados dois grupos dependendo do nível em que se encontravam e os planos de aula contemplavam exercícios diferentes para os 2 grupos. Em todos os períodos é trabalhada e avaliada a aptidão física. Em relação aos conteúdos de cada modalidade, os mesmos foram decididos pelo grupo de educação física, tendo em conta as aprendizagens essenciais, sendo que por vezes foram um pouco alteradas, pois o grupo estava na transição de alguns conteúdos presentes no Programa Nacional de Educação Física, com é possível verificar no anexo 5, na ESCM na disciplina de educação física os professores guiavam-se pelas aprendizagens essenciais visto ser o que estava em vigor, mas nos anos anteriores a maioria guiava-se pelo Programa, então houve essa necessidade de se adaptar alguns conteúdos do programa por já se ter lecionado em anos anteriores.

As Unidades Didáticas representam a parte fundamental do programa de uma matéria. Neste nível de planeamento existe uma especificidade de conteúdos relacionados com cada matéria, servindo posteriormente para auxílio da leção das aulas (Bento, 2003).

Para Bento (2003) as Unidades Didáticas devem conter quais os objetivos a cumprir e como se deve proceder para o seu cumprimento, tendo em conta as características de cada matéria e dos espaços para a sua leção.

As unidades didáticas foram realizadas no início do ano sendo que no início do primeiro período o professor solicitou as unidades didáticas das modalidades que seriam lecionadas nesse período e posteriormente as unidades didáticas das restantes modalidades. Todas as unidades didáticas seguiram o modelo com o qual tínhamos trabalhado nas aulas de Didática da Educação Física I e II do 1ºano de mestrado, contendo sempre uma breve caracterização da modalidade e da turma, os aspetos técnicos que seriam abordados nas aulas, as regras, avaliação diagnóstica, conteúdos programáticos e exemplo de exercícios. No anexo 6 está a unidade didática de andebol como exemplo. Ao todo realizei 8 unidades didáticas.

O plano de aula, em relação ao planeamento anual às Unidades Didáticas, é mais específico e preciso (Bento, 2003). Para Bento (2003) o plano de aula é algo que deve conter todos os pormenores do que se pretende colocar em prática, sendo que deve conter 3 partes importantes: a inicial, a principal e a final.

A parte inicial da aula não dever ser vista como um simples aquecimento, mas sim como uma introdução ao que se pretende lecionar na aula, na parte principal, é onde deve ser realizada a transmissão dos conteúdos que permite a realização dos exercícios pretendidos para a aula, a parte final é vista como uma fase para dúvidas e para os alunos poderem voltar ao seu ritmo normal (Bento, 2003).

Os planos de aula realizados por mim tinham sempre as 3 partes; geralmente na parte inicial realizava um jogo para aquecimento ou um corrida para também preparar para a milha e nas aulas do ginásio como o espaço era pequeno realizávamos sempre alguns exercícios de preparação para o FITescola, na parte principal realizava sempre exercícios do mais simples para o mais complexo, o mesmo aconteceu com os conteúdos, este foram lecionados do menos complexo para o mais complexo, para que os alunos pudessem progredir com os exercícios, e poderem adquirir todos os conteúdos, pois não podia ensinar a finta com drible se eles anteriormente não adquirissem o drible, nesta parte também realizava breve explicações sobre os gestos técnicos pretendidos para a aula, e algumas regra das modalidades, em especial nos jogos coletivos ensinava regras de jogo e linhas, também para ser mais fácil na explicação dos exercícios e da sua realização, aqui nas modalidades coletivas inseria praticamente sempre o jogo, inicialmente de uma maneira reduzida até chegarem ao objetivo principal. Na parte final da aula realizava sempre alongamentos, tal como o professor cooperante ensinou, nesta parte por vezes também esclarecia dúvidas existentes durante a aula e por vezes informações para a aula seguinte. Na maioria das modalidades o plano de aula era realizado com exercícios iguais para todos os alunos, embora em algumas modalidades existissem alterações para os alunos mais avançados ou para os menos avançados, visto que na maioria das modalidades os alunos

encontravam-se praticamente todos no mesmo nível de aprendizagem, embora houvesse diferenças não eram significativas ao ponto de realizarem todos os exercícios de maneira diferentes, sendo que por vezes sofriam pequenas alterações na sua prática, para ajudar alguns alunos, fosse para facilitar algum exercício caso o aluno apresentasse mais dificuldades, fosse para dificultar caso o aluno se destacasse em relação os colegas. Na modalidade de futsal a maioria dos planos de aulas compreendiam exercícios diferentes para os diferentes níveis de aprendizagem como é apresentado no anexo 7, visto que esta modalidade foi claramente a modalidade em que os alunos estavam mais distantes em termos de aprendizagem, pois existiam alunos que nem controlara bola conseguia e outros que os conteúdos que estavam propostos eram realizados de forma simples.

Os planos de aula, para além dos exercícios a desenvolver nas aulas, continham sempre informações como a unidade didática, o material, a duração de cada exercício ou os objetivos. Os planos eram entregues sempre 48 horas antes da respetiva aula ao professor cooperante, esta regra foi decidida logo no início do ano letivo, para que assim o professor tivesse tempo de retificar o plano se assim o pretendesse. Para este planeamento, seguia o modelo por blocos. O modelo por Blocos como Rosado, (s.d) explica é um modelo em que é caracterizado por um conjunto de aulas sobre a mesma matéria, que geralmente está associado aos espaços que o professor de educação física têm disponíveis, sendo que, em cada espaço específico é lecionada a prática de uma determinada modalidade (matéria), este modelo também é considerado como um modelo tradicional, e como o mesmo autor defende é um modelo que tem uma organização mais fácil para os professores, sendo também mais acessível o tratamento dos conteúdos de cada matéria, este era o modelo utilizado pelo professor cooperante e como tal foi o que utilizei também, sendo que o professor sempre nos deixou à vontade para planear com outro modelo. No meu caso acompanhado do plano de aula era também enviada uma ficha de trabalho, para as alunas com atestado médico ou que por vezes para os alunos com falta de material. Estas fichas como é possível verificar no anexo 8, serviam para que as alunas com atestado médico tivessem avaliação durante as aulas e em caso de dúvida tínhamos a prova do porquê da nota. Quando não era realizada ficha de trabalho tal devia-se ao facto de as alunas realizarem os testes de avaliação ou serem destacadas para desempenhar outras funções nomeadamente na ajuda ao professor estagiário com os dados do FITescola, de forma geral estas alunas também ajudavam na recolha de material.

Depois de uma semana a planear e a lecionar aulas, o professor Cooperante João Ferreira, pedia-nos sempre uma reflexão semanal, que devia conter o que achávamos que tinha corrido bem, o que devíamos melhorar e como melhorar.

### **3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem**

O método de Ensino/Aprendizagem é talvez dos pontos em que ao longo do estágio mais é desenvolvido e melhorado. Cada professor têm o seu estilo de ensino e condução de aula, até os próprios estagiários adotam características específicas, e neste campo torna-se difícil perceber qual o melhor método para cada um, pois está relacionado também com a nossa personalidade, sendo que esse método deve ser benéfico para o tipo de alunos para os quais damos aulas, mas nós enquanto professores temos de nos sentir bem a lecionar dessa forma.

Este processo no início foi complicado, pois era uma experiência nova e por muito conhecimento que tivesse, na profissão de professor isso não basta, temos de conhecer os alunos para poderemos conduzir a aula da melhor forma, pois os alunos não são todos iguais e têm idades diferentes então tanto podemos ter alunos sossegados e calmos, como alunos mal comportados e mal educados o que nos leva a adotar uma postura diferente. No primeiro período como foi mencionado no tópico anterior apenas lecionei duas modalidades, mais aptidão física de maneira que conseguisse mais facilmente conduzir uma aula e ao mesmo tempo fosse conhecendo os alunos. Nas duas modalidades que lecionei os alunos estavam praticamente todos no mesmo nível de aprendizagem, e como tal o plano de aula tinha exercícios iguais para todos. A minha aula começava sempre com um aquecimento, que muitas vezes servia para introduzir a modalidade e/ou para treinar a aptidão física, de seguida fazia uma breve explicação da modalidade a ser introduzida e o que pretendia daquela aula, no início não foi fácil, pois tinha alguns alunos com comportamentos incorretos, comportamentos tais como não obedecerem ao que eu e os outros professores pediam, realizar atividades foras das tarefas de aula, não cumprir com as regras de funcionamento propostas no início do ano, o que dificultava a tarefa, no decorrer da aula os alunos praticavam os exercícios propostos, procurava sempre criar grupos ou pares homogéneos, pois por vezes o erro de um era o erro do colega e conseguia perceber mais facilmente o erro pois observava-o noutro colega, para mim quando isso acontecia também era mais fácil de corrigir visto que o erro era o mesmo, e também porque nos alunos que estavam mais à vontade na modalidade quando estavam em determinados exercícios com alguém com menos habilidade que eles sentiam-se desmotivados, mas em alguns casos especialmente na ginástica colocava grupos heterógenos, para que os que tinham medo ou mais

dificuldade pudessem ter ajuda dos colegas que já não tinham dificuldades, sendo que os que estavam mais avançados continuavam a evoluir pois realizavam os exercícios propostos para eles e ainda evoluíam em termos de ajuda, também era uma maneira de me ajudar, porque as ajudas em ginástica era talvez a minha maior lacuna, os exercícios ao longo do ano e do decorrer da aula começavam do mais básico para o mais complexo. No fim da aula os alunos faziam alongamentos e tiravam-se dúvidas.

No segundo período mudei um pouco o meu estilo de ensino, pois introduzi mais modalidades no mesmo período e tinha aulas em que lecionavam mais que uma modalidade como no caso de basquetebol com atletismo ou jogos tradicionais, visto que nos jogos tradicionais propôs ao professor cooperante que os alunos de forma autónoma escolhessem em grupos de 3 um jogo tradicional e o apresentassem à turma para avaliação, com uma demonstração previamente feita por mim do que pretendia. No basquetebol começou a notar-se um pouco os diferentes níveis de aprendizagem, mas continuei a realizar o mesmo plano para todos os alunos apenas realizando algumas variantes para os que estavam um pouco mais avançados, como tal fazia dois grupos um com os alunos com um nível de aprendizagem superior e outro grupo onde inseri os alunos num nível abaixo, estes particularmente eram maioritariamente do género feminino e como é comum nestas idades tentavam sempre fugir de realizar os exercícios, essa fuga é normal nestas idades pelo que o professor cooperante nos explicou, sendo que com a criação dos grupos foi mais fácil combater esse problema. Neste período talvez por ser o maior e os alunos também estarem mais cansados começou a notar-se um agravamento no comportamento não só na minha disciplina, mas em todas, pelo que esta questão foi referida num das reuniões e a duração do período foi apontado como causa para esse tipo de comportamento, nesta situação tive de adotar uma postura diferente com esses alunos, tais como ralhar com eles, colocar-lhes falta, medidas que o professor cooperante me incentivou a adotar, visto serem as mais eficazes, pois os alunos com faltas injustificadas podiam ficar retidos nesse ano e com várias faltas inclusive disciplinares podia-se abrir um processo e os alunos tinham medo que isso acontecesse, e chegou mesmo a acontecer, tanto que dois alunos tiveram um dia de suspensão e um castigo por parte da direção.

No último período a minha postura também foi diferente, e penso que tenha sido neste período onde mais notei o meu crescimento ao nível da condução do ensino. Neste período criei grupos por nível de aprendizagem e realizei planos com diferentes exercícios para os grupos, o meu crescimento notou-se nesta parte pois conseguia conduzir uma aula tranquilamente com grupos diferentes a realizar exercícios diferentes. Neste período o mais difícil de organizar foi a modalidade de danças tradicionais, pois os alunos não queriam inicialmente ficar em pares rapaz/rapariga o

que me dificultou a mim e aos alunos a aprendizagem pois tornava-se confuso, porque uns por vezes faziam de rapariga e a seguir já faziam de rapazes, mas com o tempo essa ideia foi ultrapassada. A estratégia que usei, foi mesmo deixá-los escolherem os pares como quisessem, frisando sempre que um teria de ser o homem e outro a mulher, o que aconteceu é que quando trocavam de pares eles próprios já não sabiam qual era a mulher e qual o homem muitas vezes e começaram a ficar rapaz com rapariga, para que a dança corresse bem, e o resultado foi que conseguiram realizar a dança com sucesso ficando rapaz com rapariga.

Em todas as aulas no início verificava quem estava presente, inicialmente realizava a chamada porque não os conhecia e apontava numa folha, no seguimento das aulas como já conhecia os alunos contavam quantos eram enquanto realizavam o aquecimento e apontava na folha de presenças, nessa altura aproveitava também para explicar o que pretendia que as alunas com atestado realizassem nessa aula, enquanto os restantes alunos estavam a realizar o aquecimento. Os exercícios para além de explicados eram demonstrados por mim, por vezes pelo professor cooperante a ginástica ou por um aluno.

Nas aulas de educação física, pelo que consta nas aprendizagens essenciais existe a área dos conhecimentos, para a avaliação da área dos conhecimentos realizava sempre previamente uma apresentação com a matéria e apresentava aos alunos numa das aulas antes de realizarem teste, esta apresentação por indicação do professor e por eles não terem livros ficava disponível na plataforma da escola: o *Microsoft Teams*.

Em relação a feedbacks esta era uma turma que precisava bastante, por ter alunas desmotivadas para a realização de qualquer tarefa, por ter alunos que tinham medo de algumas modalidades, e terem tipo praticamente dois anos sem educação física dita normal sentiam-se mais retraídos, e como tal estava sempre a dar feedbacks fossem eles de correção ou de motivação, a turma em especial as raparigas e um aluno com autismo necessitavam bastante de incentivos e feedbacks de motivação, pois o aluno com espectro de autismo sentia-se muito frustrado quando não conseguia realizar as tarefas e antes de o corrigir elogiava-o para que ele se sentisse melhor, inclusive até abraços lhe dava, pois era uma forma de carinho que ele gostava muito e o fazia sentir com mais confiança, nas raparigas tinha de dar muitos feedbacks de motivação porque a maioria não gostava de praticar qualquer desporto, embora desse feedback a todos os alunos, por vezes tinha de reforçar os alunos mencionados mais.

#### **3.1.2.4. Avaliação**

Para Ribeiro (1999) a avaliação é o processo que visa acompanhar o aluno ao longo do processo de aprendizagem, identificando aquilo que foi alcançado e encontrando soluções para ultrapassar as dificuldades, desta forma, a avaliação incide sobre o desempenho do aluno e do plano de ação do professor, que está ligado ao processo pedagógico.

Para este mesmo autor (Ribeiro, 1999), a avaliação tem 3 tipos: a diagnóstica, a formativa e a sumativa, que são imprescindíveis para o professor.

Fora isto, existe a área da Aptidão Física, onde é aplicada vários testes do FITescola (milha, impulsão horizontal, flexões de braços, abdominais, flexibilidade dos ombros e dos membros inferiores), que são aplicados em todos os períodos tendo por referência os valores da Zona Saudável de Aptidão Física do FITescola. A área dos conhecimentos pode ser avaliada de várias formas: testes escritos em todos os períodos, trabalhos individuais/grupo, debates, entre muitas outras formas, sendo que o que foi decidido pelo grupo de educação física foi um teste de avaliação.

A Avaliação Diagnóstica dá a conhecer a situação em que cada aluno se encontra relativamente ao que lhe está a ser apresentado, seja um novo conhecimento ou a um conhecimento já anteriormente aprendido, permite ao professor saber como deve lecionar as aulas tendo em conta os conhecimentos dos alunos (Ribeiro, 1999).

Para Siedentop (1998), esta avaliação fornece informações, ao professor e ao aluno, sobre em qual nível de aprendizagem se encontram os alunos em relação a uma determinada matéria, estes resultados ajudam o professor a conseguir planear uma aula com as adaptações corretas para cada aluno, este tipo de avaliação realiza-se no início do ano letivo.

As avaliações diagnósticas das modalidades a abordar durante o ano foram todas praticamente avaliadas no início do ano, algumas não o puderam ser realizadas visto que o grupo de educação física ainda se encontrava a distribuir algumas modalidades pelos diferentes anos escolares. Na avaliação diagnóstica foram criados 3 níveis para avaliar os alunos de 1 a 3 sendo que 1 corresponde a não executa embora tentasse executar, 2 executa e 3 executa bem, o zero foi para os alunos que não realizaram ou não tentaram realizar os exercícios, é possível verificar esta condição no anexo 9. A aptidão física também foi avaliada inicialmente, para verificar em que zona se encontravam os alunos.

Avaliação formativa permite verificar se o aluno está ou não a atingir os objetivos previstos sob a forma de conceitos, habilidades e atitudes, identificando as dificuldades e recolhendo informação para permitir adaptar o processo de ensino (Ribeiro, 1999). Esta avaliação é de carácter contínuo e realiza-se todas as aulas, normalmente através da observação (Ribeiro, 1999).

Na avaliação formativa o professor cooperante solicitou para que a mesma fosse feita, em relação ao seu desempenho e comportamento ao longo da aula, e como tal no fim da aula comunicava as notas de cada aluno. As alunas com atestado médico também eram avaliadas da mesma forma, sendo que realizavam fichas de trabalho ou tarefas propostas pela professora estagiária. Esta avaliação está demonstrada no anexo 10, com um pequeno recorte da tabela onde consta também as presenças dos alunos. Os alunos com falta de material ou doentes, não têm avaliação no dia em que faltaram ou que não realizaram a aula, sendo que também realizavam a ficha de trabalho para que não pudessem incomodar os restantes colegas.

Para Ribeiro (1999) a avaliação sumativa dá a conhecer o progresso do aluno no final de uma matéria, recolhendo as avaliações do tipo formativo. Assim, ser-lhe-á atribuída uma nota definitiva, tendo como base os níveis de aperfeiçoamento que foram previamente estabelecidos, em relação ao desempenho do aluno, num conjunto de objetivos de aprendizagem (Arends, 1995).

Neste sentido a avaliação sumativa para o 9º ano pelos critérios de avaliação propostos pela escola dividiam-se em Domínio Psico-Motor e Cognitivo o qual com uma percentagem de 80% e no Domínio Sócio-Afetivo o qual correspondia a uma percentagem de 20% da nota final. No primeiro Domínio ainda era dividido em três grupos: o das atividades físicas - 50% (modalidades abordadas em cada período), aptidão física - 20% e área dos conhecimentos - 10%.

Para avaliar o grupo das atividades físicas era elaborada uma tabela para cada modalidade com os objetivos que era pretendido serem atingidos para a modalidade e avaliados numa escala de 0 a 5 como em todas as restantes disciplinas. Para esta avaliação era planeada uma aula para a realização dos exercícios critério e jogo no caso das modalidades coletivas, no caso de ginástica e dança a apresentação de um esquema/coreografia. As alunas com atestado médico, como não podiam realizar aulas práticas, realizavam um teste de avaliação sobre a modalidade. Para a avaliação sumativa de aptidão física os alunos faziam testes do FITescola que o grupo de educação física elegeu, e os valores eram colocados numa tabela, facultada pelo grupo de professores de educação física que no fim depois de todos os valores colocados dava uma nota final. Neste campo as alunas com atestado médico também tinham uma parte do teste com questões relacionadas com aptidão física.

A área dos conhecimentos era avaliada com um teste de avaliação sobre os conhecimentos referentes ao 9ºano presentes nas Aprendizagens Essenciais, era realizada previamente uma apresentação com toda a matéria visto que não tinham manuais de educação física com recurso ao estudo. No fim, todos estes valores eram colocados numa tabela final, como é apresentado no anexo 11, nesta avaliação como

estava proposto pela escola era retirada a nota mais baixa, no grupo das atividades física de acordo com o projeto MAIA, um projeto que pretende levar os alunos ao sucesso escolar, esta nota só podia ser retirada no 2º e 3º período, sendo que no primeiro, não existia a atuação dessa regra.

### **3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I**

A minha intervenção pedagógica permitiu-me compreender melhor todos os tópicos acima referidos, em ambos os ciclos, sendo que os que mais se destacam na intervenção prática é o método de ensino/aprendizagem e o planeamento, também foi nestes pontos onde mais melhorei e aprendi.

No início do estágio foi tudo novo, e por muito que tenha trabalhado no ano letivo anterior é uma realidade diferente, e eu com o meu grupo de estágio conhecemos logo essa realidade no primeiro dia de aulas, pois logo de início começámos a lecionar as aulas, sem termos certeza de que o que planeávamos e lecionávamos era o correto.

O professor cooperante pediu-nos que os planos de aula fossem enviados 48 horas antes da aula, para corrigir, e no início do ano, como era normal e acontecia com o grupo todo, os planos de aula eram enviados com várias correções, o que foi muito importante para o crescimento profissional, estas correções eram necessárias para que o funcionamento da aula decorresse da melhor forma, visto que não tínhamos experiência, como tal o planeamento foi um ponto muito focado neste ano, é importante planear devidamente, para que depois o ensino/aprendizagem seja o mais correto, mas não só o plano de aula era importante, no meu caso eu fazia planos trimestrais o que correspondia a um período letivo, para me organizar em relação aos conteúdos que devia lecionar em cada aula, quando devia realizar as avaliações, foi uma estratégia que usei para me organizar e com isso não me atrasar ou perder na leção dos conteúdos, no início foi um processo difícil, pois não tinha noção de quanto tempo deveria durar cada exercício, quantos exercícios eram necessário para uma aula, avaliar os alunos numa aula, mas com o tempo tornou-se tudo mais simples, também ajudava o professor cooperante corrigir-nos quando necessário e ter uma boa relação com os alunos.

Em relação ao método de ensino/aprendizagem é um ponto que acredito que embora tenha escrito o que achava melhor neste momento é algo que com a experiência em ensino vai alterar, quero com isto dizer que ao longo do tempo a nossa maneira de lecionar e interpretar as situações também vão mudando, e mesmo o tipo de alunos e condições que tenhamos também altera essa forma de ensinarmos. Pela experiência que tive, consegui facilmente observar a minha mudança de comportamento, pois tinha

alunos com comportamentos menos corretos e com eles tinha de adotar uma postura diferente, quando se comportavam assim, da mesma maneira mudava com um aluno com espectro de Autismo, que gostava de abraçar e com ele a minha postura voltava a ser diferente, porque numa criança de 14/15 anos não é comum um aluno gostar de abraçar os professores, visto que estão numa fase da adolescência que se acham muito autónomos, este método também era diferente quando estávamos na introdução de algo novo ou quando simplesmente um aluno estava mais desmotivado, enquanto professora senti que é necessário adaptar-nos aos alunos e além de ser professor por vezes temos de ser amigos, porque os alunos são pessoas com sentimentos e que por vezes estão bem dispostos outras vezes não e nós nesta profissão temos de ser multifacetados.

Em relação à avaliação especialmente a sumativa, era mais fácil corrigir os testes, do que avaliar na prática, não pelos alunos, ou por não saber avaliar, mas sim por estar sempre reticente em relação às notas que o professor cooperante atribuía, tinha medo de que as minhas notas fossem muito diferente das do professor, todavia esta dificuldade com o tempo também foi superada, e percebi que a maioria das nossas notas eram iguais, e as que não eram por vezes levam-nos a discutir a opinião de cada um e com isso permitia-me aprender mais e perceber os pontos de vista diferentes, porque por vezes o professor acabava por mudar a nota dele e outras eu percebia que a nota dele fazia mais sentido.

Em termos de comparação entre ciclos, notei diferenças sendo que a maior e mais relevante para mim foi a maneira como os alunos veem e se comportam perante as aulas de educação física, pois no 2º ciclo os alunos adoram as aulas de educação física, nunca querem parar, querem sempre fazer mais e mais, realizam as atividades propostas sempre de maneira entusiasmante, quando se passa para o 3º ciclo, esse comportamento muda drasticamente mais concretamente no 9º ano que foi o que tive oportunidade de lecionar, os alunos chegam desmotivados, perdem ou não adquiriam capacidades físicas essenciais, arranjam desculpas para não fazer aula, já no ensino secundário os alunos realizam as tarefas propostas, mas sem o entusiasmo visto no 2º ciclo fiquei com a sensação que realizam porque têm de ser, porque a nota deles está em jogo.

A minha maior dificuldade foi a ginástica, pois devido à pandemia no mestrado não nos foi possível trabalhar muito a ginástica e como tal houve situações que não sabia muito bem como resolver no contexto de estágio, especialmente nas ajudas e demonstrações, tive sorte de ter tipo um professor cooperante que me ajudou muito a ultrapassar algumas dessas falhas.

Em relação a estratégias utilizem tanto para a lecionação de aulas, como para resolver problemas de comportamento, em relação ao primeiro caso, tentava criar em algumas modalidades grupos homogêneos para que os alunos pudessem visualizar os próprios erros, o qual correu bem e os alunos facilmente verificam os erros dos colegas e deles, noutras modalidades como na ginástica criava grupos heterogêneos, pois os alunos que tinham mais dificuldades sentiam-se mais à vontade com alunos que sabiam que dominavam a matéria e estes, evoluíam mais pois percebiam e identificavam erros e aprendiam a fazer corretamente ajudas. Outra estratégia que usei e pensei que não ia correr bem foi em dança quando deixei que os alunos escolhessem os pares, achei que ao eles escolherem que não conseguissem realizar a dança e que não quisessem formar pares como eu queria, mas na realidade eles perceberam que assim era uma confusão e fizeram os pares como queria. A nível de comportamento tive de adotar estratégias mais severas como ralhar e colocar falta aos alunos, esta estratégia correu bem quase até ao fim do ano, mas quando os alunos se viram envolvidos num processo disciplinar, eles desligaram completamente da escola em geral, ao ponto de faltarem à escola.

A meu ver o estágio é talvez o mais importante na carreira de um docente, é o estágio que nos permite colocar em prática tudo o que foi aprendido e nos possibilitar uma experiência no contexto real algo essencial para a profissão, embora agora tenha toda esta informação de como correu cada situação, penso que não faria nada de diferente no estágio, não porque não aprendesse com os erros que cometi, mas para cometer erros e ter oportunidade de ser corrigida e melhorar, pois ao longo da carreira de docente todos os professores vão cometer erros, como em todas as profissões, mas infelizmente, muitas vezes não vamos ter oportunidade de ter alguém a corrigir-nos, e no estágio temos essa oportunidade e como tal não faria nada de diferente, aliás tentava envolver-me mais e cometer mais erros para poder aprender a como contorná-los e não voltar a comete-los.

## **3.2. Área II – Participação na Escola**

O tópico que se segue é referente a todas as atividades em que participei no âmbito do desporto escolar e de projetos desenvolvidos pelo grupo de professores de educação física e pela escola.

### **3.2.1. Desporto Escolar**

O desporto escolar, segundo o Decreto-Lei nº95/91, de 26 de fevereiro, é apresentado como “*um conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com*

*objeto desportivo 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.”*

A oferta de Desporto Escolar na ESCM era de 3 modalidades: Basquetebol, Badminton e Natação, visto que neste ano letivo as restrições aos acessos às piscinas foram levantadas. O professor que nos acompanhou durante o ano deu-nos a opção de escolhermos uma modalidade para o ano inteiro, ou podermos ao longo do ano experimentarmos todas as modalidades disponíveis. Inicialmente pensamos em experimentar todas, mas devido aos horários incompatíveis, optamos por apenas ficar com uma modalidade: a natação.

A lecionação do Desporto Escolar da modalidade de natação era feita nas piscinas Municipais dos Penedos Altos na Covilhã, nas quartas e sextas-feiras entre as 14h:30min e as 16 horas. O grupo de alunos que constituíam a equipa era relativamente pequeno cerca de 9 alunos da ESCM e 4 da Escola Pêro da Covilhã. Estes alunos distribuíam-se em 3 escalões sendo eles Infantis, Iniciados e Juvenis. A função dos estagiários era essencialmente a observação e colaboração com o professor, o planeamento e lecionação das sessões de natação ficava a encargo do Professor Responsável.

No âmbito do desporto escolar foi possível participar em 4 competições, sendo que a primeira competição foi realizada pela ESCM, as restantes competições foram no Fundão e novamente na Covilhã, estas competições foram realizadas entre o 2º e 3º período.

A minha participação no desporto escolar foi maioritariamente de observação, pois o planeamento como referi anteriormente era realizado pelo professor João, apenas intervimos quando o professor tinha uma reunião online e tinha de se deslocar para uma sala e aí nós estagiários ficávamos encarregue do treino, mas já com o treino planeado pelo professor. Nas competições de desporto escolar, tínhamos como função cronometrar as provas dos alunos e na primeira prova como foi organizada por nós, ajudamos o professor a fazer as listas dos participantes e a organizar as provas, no dia da competição eu fiquei encarregue por fazer a chamada dos alunos para cada prova.

### **3.2.2. Intervenção na Escola**

A minha intervenção na escola não foi apenas na lecionação de aulas e no Desporto Escolar. Particpei em todas as atividades que o professor João Ferreira nos propunha, fossem eles realizadas pelo grupo de Educação física ou pela escola.

A primeira atividade em que o grupo de estagiários participou foi na *Semana Europeia do Desporto*, a qual foi organizada pelo grupo de professores de educação Física, esta atividade consistia na elaboração de pequenas atividades lúdicas nas aulas de educação física durante a semana de 23 a 30 de Setembro, cada dia havia uma atividade diferente, em que cada professor de educação física a apresentava durante aproximadamente 20 minutos na sua aula, no fim dessa semana, no dia 30, realizou-se o desafio do dia Europeu do Desporto na Escola criado pelo IPDJ (Instituto Português do Desporto e Juventude) onde os alunos tinham de dar 2022 passos, mas a escola optou por cada turma subir 2022 degraus visto ser uma escola com bastantes escadas, os professores e estagiários de educação física ficaram encarregues de ir às salas de aula de cada turma e levar os alunos para as escadas para que pudessem realizar a atividade.

No primeiro período participei também na fase de escola do Corta-Mato o qual se realizou em parceria com a escola Frei Heitor Pinto, com a organização dos professores e estagiários de EF, no recinto exterior do Complexo Desportivo da Covilhã, nesta atividade a minha função foi colocar dorsais, ajudar os alunos a dirigirem-se para o local certo e dar os lanches. Neste período eu participei também numa atividade desenvolvida pelo Desporto Escolar da modalidade de Basquetebol: o *All Star*, esta atividade tinha como finalidade atrair alunos para o Desporto Escolar em Basquetebol, a atividade era aberta a todos os alunos da escola e foi realizada numa quarta-feira durante a tarde. A minha função nesta atividade, foi explicar uma das atividades aos alunos, apontar o tempo que cada um fazia na atividade e tirar fotografias.

No segundo período também participei em atividades, como o *Peddy Paper* organizado pela ESCM, aberto a todos os alunos, esta atividade era uma mistura das várias disciplinas, e permitia aos alunos conhecerem a cidade da Covilhã, a minha função foi no posto da disciplina de Educação Física no Jardim do Goldra, onde estavam preparadas duas atividades para os alunos realizarem, o *jogo da Macaca* e *O segredo Está nas Mãos*, esta atividade teve bastantes alunos inscritos. Neste período houve a realização das provas para os Megs inicialmente foram feitas provas de corrida de velocidades nas aulas de EF para os alunos serem selecionados por escalões para a fase distrital, nesta fase os professores e estagiário de EF nas aulas de educação física colocavam as marcações da distância e tiravam os tempos dos alunos. A fase distrital aconteceu no dia 5 de abril e embora não tivéssemos participado na sua organização, fomos até ao complexo desportivo da Covilhã para observar as provas dos megas da fase distrital.

Na última semana do 2º Período o Professor João Ferreira, propôs-me a mim e à minha colega de estágio irmos com a sua direção de turma do 12º C1 e C2, a uma visita de estudo, visto termos muita curiosidade de como seria essa atividade. A Visita de

Estudo realizou-se no dia 1 de abril a Lisboa à Futurália, uma visita de estudo que tinha com intuito promover as escolhas dos alunos em relação ao Ensino Superior, visto que na Futurália estão concentradas a maioria de Universidades e Politécnicos de Portugal, entre outros projetos. Nesta visita de estudo a minha função era acompanhar os alunos e assegurar a segurança deles.

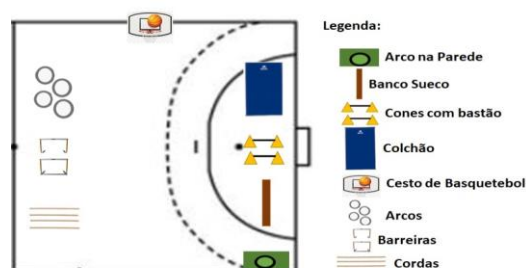
Neste período, como estávamos a observar as aulas do 2ºCiclo, foi proposto pelo professor que nos acompanhou no 2ºciclo de ajudarmos na organização dos megas na fase escola, e como tal aceitamos, a nossa função foi colocar dorsais, verificar as chegadas na corrida e acompanhar alunos que necessitassem de ajuda esta atividade foi desenvolvida com os alunos da Escola Pêro da Covilhã.

No terceiro período, como houve a alteração a meio do ano do calendário escolar, não houve a possibilidade de participar em nenhuma atividade proposta pela escola, pois foram realizadas muito poucas. Embora o terceiro período fosse pequeno o professor João Ferreira propôs-nos a criação de um projeto/atividade para desenvolvermos com os alunos, então à semelhança da Semana Europeia do Desporto resolvemos celebrar o dia Nacional de luta pela Educação Inclusiva que era celebrado a 14 de abril, mas como nesse dia os alunos ainda se encontravam de férias, foi proposto este dia ser celebrado na semana a seguir de 19 a 22 de Abril para que todos os alunos pudessem participar. Para este projeto foram criadas duas atividades que permitissem aos alunos vivenciar algumas das dificuldades sentidas por alunos com necessidades de saúde especiais. A intenção era mostrar à comunidade educativa as dificuldades sentidas e as adaptações que este tipo de condicionalismos (ser cego e ter dificuldades motoras), provocam no processo de ensino/aprendizagem. As duas atividades proposta foram idealizadas para que uma fosse realizada no Pavilhão e outra no ginásio durante as aulas de educação física permitindo assim, aos professores de Educação Física realizarem as atividades que considerem mais oportunas nas suas turmas.

A atividade realizada para o pavilhão era um pequeno circuito – Circuito “*Às Cegas*” em que os alunos se encontravam dois a dois, um aluno simularia ser cego e o outro era o guia, na figura 3 é possível verificar o circuito. A atividade para o ginásio era de voleibol sentado – “*Mobilidade Condicionada*”, como demonstra a figura 4.

Nesta natividade participaram todos os alunos do 3ºciclo e do ensino secundário, com a colaboração dos professores de educação física de cada turma. A minha função enquanto estagiária era na turma que estava a lecionar, nomeadamente o 9ºB explicar uma das atividades no meu caso o circuito “*Às Cegas*” para que os alunos realizassem, na minha turma a atividade resultou bem, os alunos gostaram muito inclusive perdeu-se mais tempo do que o previsto, pois como ficaram tão entusiasmados todos quiseram fazer de “cego”. Embora a direção tenha realizado questionários sobre a atividade, não

tive acesso aos dados, apenas me foi transmitido de que forma geral a satisfação dos alunos em relação às atividades foi positiva que que houve alunos que mencionaram que deviam fazer mais atividades semelhantes a esta.



**Figura 3 - Circuito "Às Cegas"**



**Figura 4 - Voleibol Sentado - "Mobilidade Condicionada"**

### **3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II**

A minha intervenção no desporto escolar e em outras atividades contribui muito de forma positiva para o meu desenvolvimento como futura docente, pois a partir destas atividades é possível verificar um trabalho de um professor para além das aulas, é um trabalho complexo que exige muita organização para conseguir conciliar aulas, desporto escolar e promover e organizar outro tipo de atividades na Escola.

Em relação ao Desporto Escolar a minha intervenção foi essencialmente em ajudar alguns alunos ou quando o professor se tinha de ausentar e conduzir a aula, esta participação permitiu-me recordar alguns ensinamentos em natação, o que foi algo muito proveitoso visto que em didática no ano anterior não foi possível a parte prática

devido à situação pandémica do país, e havia aspetos e pormenores que já não me recordava e foi bastante útil. O desporto escolar permitiu-me também ganhar mais confiança no meu trabalho, pois quando o professor se ausentava era eu e os meus colegas que ficávamos responsáveis pelos alunos, e embora acidentes possam acontecer a qualquer momento em qualquer sítio, numa piscina o risco é maior, porque muitos alunos não se sentem à vontade e devemos redobrar o cuidado e se não tivermos confiança no nosso trabalho é muito mais difícil passar essa segurança para os alunos que podem acabar por eles próprios ganharem medo.

No desporto escolar a função que mais gostei de desempenhar foi na organização da primeira competição de Natação, fomos nós que organizamos as provas, fizemos a distribuição dos alunos por prova, no dia da prova ficamos encarregue de cronometrar as provas, sendo que nesse dia a minha função passou por fazer a chamada dos alunos para cada prova. Nas restantes provas organizadas pelas outras escolas também colaboramos na cronometragem dos tempos de prova.

Em relação ao desporto escolar tive pena de não ter passado por todas as modalidades existentes na escola, para que pudesse analisar como cada uma se desenvolve e com isso melhorar em cada uma das modalidades colocando em prática o que aprendi anteriormente, porque a meu ver é sempre bom experienciarmos tudo o que temos disponível.

No que diz respeito à minha participação em outras atividades propostas pelo grupo de EF, e pela escola, acho que o maior ganho para além da experiência foi a responsabilidade e organização, estas atividades deram-me oportunidade de crescer não só a nível profissional, mas também pessoal, pois muitas vezes nós estagiários ficávamos sozinhos a controlar as atividades e temos de ser muito responsáveis para que nenhum acidente aconteça e essas capacidades não são só válidas a nível profissional, mas também a pessoal pois temos de ter sempre responsabilidade na nossa vida.

As atividades do primeiro período, em especial a primeira foi a atividade em que me senti menos à vontade, pois foi na primeira semana e era tudo novo, embora nas atividades de aula o professor e os meus colegas de estágio terem ajudado de maneira a agilizar o meu trabalho, nessa mesma atividade no dia do Desporto na escola, fomos colocados com outros professores de EF, e eu tive a sorte de ficar com um professor ainda novo da profissão que me deu bastantes conselhos para utilizar no futuro, pois como ainda era novo sabia quais os receios que tinha e consegui-o dar dicas para ultrapassar esses receios, pois muitas vezes os professor que têm muitos anos de experiência, já não entendem esses medos, inclusive, apresentou-me como professora às

turmas onde passamos e pediu-me para ser eu a fazer a apresentação da atividade, para eu que eu me começasse a habituar a esta nova realidade.

No Corta-Mato foi uma atividade em que também organizamos, mas aí já me senti mais preparada visto já começar a saber relacionar com os alunos. A atividade *All Star* foi talvez a que mais gostei de realizarmos 1º período visto ter tido a possibilidade de participar na modalidade de basquetebol do Desporto Escolar e com isso ganhar mais experiência nessa modalidade. Nesse dia a professora responsável colocou-nos a organizar as atividades que consistia num circuito de basquetebol em que os alunos tinham de driblar e lançar a bola e a outra atividade eram lançamentos ao cesto, e sempre demonstrou confiança em nós o que é bastante positivo para nós visto que estamos sempre com medo de falhar.

No segundo período as atividades em que participei, a minha colaboração foi maior no *Peddy Paper*, pois eu e a minha colega acabamos por estar algum tempo sem supervisão de outro professor o que demonstrou confiança no nosso trabalho, o que me deixou bastante satisfeita. A participação no Megas foi maior na Escola Pêro da Covilhã do que no ESCM, pois nesta última apenas fomos assistir, o que também é importante visto ser possível aprender por observação, tal com perceber como se organiza este tipo de competições e como é feito por vezes o desempate na meta.

A atividade que mais gostei foi a visita de estudo, eu e a minha colega fomos sem o professor cooperante, apenas com 3 professoras de outro departamento, a experiência foi a melhor ganhamos bastante responsabilidade visto que apenas nós estávamos encarregues dos alunos do 12º C1 e C2, pois as restantes professoras estavam encarregues de outras turmas. Os alunos foram fantásticos connosco, não tivemos qualquer tipo de problema com eles, sempre que combinávamos um ponto de encontro a uma determinada hora os alunos compareciam. Com esta visita de estudo foi possível comunicar com os alunos de outra forma num contexto mais informal e assim permitiu-nos conhecê-los melhor.

A atividade mais desafiante foi o projeto que criamos, desafiante porque primeiro tivemos de pensar no que queríamos realizar, tinha de ser algo relacionado com educação física, mas que ao mesmo tempo deixasse alguma mensagem aos alunos, foi então que pensamos em associar a educação física a uma data simbólica, e escolhemos a *Luta pela Educação Inclusiva*, visto que hoje em dia se aborda muito o tema de inclusão nas escolas. Pensamos então em promover atividades em que os alunos experienciassem outras condições de saúde que não as suas e como seria as aulas de educação física. Esta atividade também foi desafiante porque precisávamos da colaboração dos professores de educação física, e tínhamos medo de que não gostassem da ideia e não colaborassem, mas foi completamente o contrário aderiram todos ao

desenvolvimento das duas atividades e tiveram bastante sucesso com os alunos. Foi uma atividade que gostei bastante de desenvolver e foi notória a satisfação dos alunos, pois todos eles aderiram e muitos conseguiram perceber as dificuldades que alguns jovens enfrentam.

A participação na escola é fundamental para o bom trabalho dos professores, pois é o meio onde trabalham e é por vezes com as atividades que são realizadas, que os professores ficam a conhecer mais a escola, os colegas e os alunos num contexto diferente do de sala de aula, permite-nos aproximar e termos uma postura menos formal por vezes, embora seja ingrato pois a profissão é dar aulas e muitas vezes ainda ocupamos tempo livre para estas atividades, e a meu ver não nos é reconhecido esse esforço, o que recebemos dos colegas e alunos por vezes é o mais importante e permite-nos crescer enquanto seres humanos pois conseguimos conhecer mais profundamente os alunos e colegas e conhecer as histórias de vida deles. E ao nível da escola também é muito importante pois compreendemos como ela funciona e é com as atividades que muitas vezes percebemos se é uma escola que tem em conta as pessoas que nela estudam e trabalham.

### **3.3. Área III – Relação com a Comunidade**

No tópico da Relação com a Comunidade pretendo dar a conhecer a minha intervenção na direção de turma e como era a minha relação com o meio escolar, desde professores, alunos a assistentes operacionais.

#### **3.3.1. Direção de Turma**

A direção de turma é gerida por um diretor de turma, este assume funções de coordenação e monitorização das normas educativas (Roldão, 1995). O diretor de turma é quem transmite informações e gestão de faltas com os alunos e encarregados de educação, transmite também informações de outros professores e situações escolares à turma responsável, este ainda se deve preocupar com os alunos seja a nível de comportamento ou aprendizagem e participar na construção do projeto curricular da turma (Marques, 2003).

No acompanhamento da direção de turma, na escola ESCM, as funções do diretor de turma são informar e zelar pelo bom funcionamento entre alunos e professores e também entre os familiares, como tal o professor responsável por nós enquanto diretor de turma tinha de cumprir estas normas e ensinar-nos a cumpri-las também.

O professor João Ferreira era diretor de turma da turma do 12<sup>o</sup> C1 e C2, é a junção de duas turmas, sendo uma do curso de ciências e tecnologia e outra do curso de

Humanidades, a turma era composta inicialmente por 25 alunos, mas no segundo período houve uma aluna que mudou de turma. As funções que o diretor de turma e nós estagiários eram desde informações simples, como mudança de horários, informações de outros professores, eventos a realizar pela escola, a informações mais exigentes como a comunicação de notas, faltas e avaliações. O diretor de turma também marcava reuniões com os professores da turma para comunicação de informações e avaliações, o mesmo acontecia com os encarregados de educação que também tinham estas reuniões.

Todas as informações e tomadas de decisões relativas à turma tinha de ter o consentimento do diretor de turma, inclusive o diretor de turma tem no seu horário horas que se destinam a esse fim. Nessas horas os encarregados de educação podiam contactar via telefone ou pessoalmente o diretor de turma, nessas horas em particular nas sextas-feiras, o professor e nós deslocávamo-nos à sala de diretor, esta sala era destinada apenas a assuntos relacionados com as direcções de turma e onde se encontravam os processos dos alunos. Nas sextas-feiras tínhamos como principal tarefa a regulação das faltas dos alunos e proceder de seguida à informação das faltas com os encarregados de educação através de uma carta, também eram nestes dias que quando existia avaliações, o professor e nós enviávamos também uma carta para os encarregados de educação a comunicar as notas de cada aluno, o mesmo assunto era discutido nas reuniões. Tendo em conta o que foi dito anteriormente a minha função era regular as faltas, e colocar as justificações no dossier, enviar as faltas, avaliações e outras informações para os encarregados de educação através de carta, nas reuniões da direcção de turma não participava, mas participava nas reuniões do 9ºB.

Sendo diretor de turma, também é possível conhecer mais aprofundadamente os alunos, e como tal torna-se mais fácil criar estratégia para combater as dificuldades de cada aluno. No caso do professor João este trabalho era bastante simples pois era diretor de turma destes alunos desde o 7ºano deles.

### **3.3.2. Integração com o Meio**

A integração com o meio é algo bastante importante para os professores, em especial para os de educação física, visto que muitas vezes necessitam de ajuda com materiais e equipamentos para as aulas ou quando os alunos têm um pequeno acidente precisam de ajuda com o gelo, ou para ligar para a assistência médica.

Desde o início que o professor João nos integrou no grupo de professores de educação física e sempre fez questão de estarmos presentes em todas as reuniões, o que nos permitia também conhecer todo o processo que é realizado pelo grupo. Não só fez

questão de interagirmos com os professores do nosso grupo, como também com toda a comunidade educativa.

No início do ano letivo o professor cooperante apresentou-nos à direção de turma, em particular à diretora da escola, à secretaria e aos restantes professores que se iam cruzando connosco. O professor mostrou-nos também as instalações da escola e sempre fez questão que toda a comunidade nos tratasse como professores, inclusive utilizamos as instalações destinadas para os professores.

Esta integração passou também pela comunidade não docente, nomeadamente os assistentes operacionais, estes desde o início sempre foram corretos connosco e auxiliávamo-nos sempre que necessário, embora todos fosse assim perante nós é de ressaltar que as assistentes operacionais do pavilhão, estavam sempre dispostas a ajudar-nos com tudo e sempre com simpatia, tratávamo-nos como professores e nunca como estagiários.

Com os alunos, o professor cooperante quis que logo de início tomássemos o controlo das turmas destinadas a cada um de nós, uma forma de também nos adaptarmos mais rapidamente a eles. A turma pela qual estava responsável desde início que me tratava com respeito, até mesmo aqueles alunos que por vezes tinham um comportamento menos adequado, ao longo do ano permiti que ganhassem mais confiança comigo e a turma respondi de maneira positiva e respeitosa. As restantes turmas que acompanhava essencialmente em observação também criaram uma boa ligação com os estagiários e muitas vezes procuravam a nossa ajuda.

No primeiro período o grupo de educação física teve a ideia de realizar uma atividade do amigo secreto com todos os professores e assistentes operacionais, nós estagiários participamos, o que também facilitou a nossa integração com a comunidade escolar, pois tínhamos de dar prendas e pistas a pessoas que não conhecíamos, ou conhecíamos mal, e o mesmo para nós, nesta atividade tínhamos de enviar pista para o nosso amigo para ele no fim descobrir quem eramos. As atividades que apresentei no ponto anterior também facilitaram a minha integração com a comunidade escolar, desde alunos a professores.

### **3.3.3. Reflexão Global sobre a Área III**

Ser professor acarreta mais funções que apenas a lecionação de aulas, todos os professores de todas as áreas, podem vir a desempenhar funções como diretor de turma, algo que praticamente todos os professores que estão no ativo já tiveram essa experiência.

O estágio pedagógico visto ser um instrumento que nos permite conhecer a realidade desta profissão não seria completo se não permitisse observar e realizar este tipo de tarefas. Esta área foi uma das quais achei bastante interessante e útil, visto que ao longo do mestrado não foi possível aprendermos sobre direção de turma. É importante percebermos como funcionam os programas onde se colocam as notas, sumários faltas e todo o tipo de informação sobre cada aluno. No meu caso o professor cooperante, deixou-nos sempre à vontade para questionarmos sobre o assunto e fazia questão de nós próprios trabalharmos com os programas e ajudarmos com os papéis nos processos dos alunos.

Todas as sextas-feiras acompanhávamos o professor à sala de diretores de turma e nós estagiários retirávamos e justificávamos faltas dos alunos, colocávamos sumários em dia, sempre com a supervisão do professor. Foram funções que gostei bastante de desempenhar e que embora no início parece-se um pouco complexo, com a prática tornou-se simples.

Em relação com a minha integração no meio, desde início que foi bastante fácil com os restantes professores e assistentes operacionais, o professor fez sempre questão de me tratar e fazer a restante comunidade de me tratar como professora.

Todas as atividades realizadas, que foram salientadas no ponto dois, contribuíram para que a minha integração fosse a melhor, tanto professores, alunos com assistentes operacionais sempre foram corretos comigo, respeitosos e simpáticos, em especial a responsáveis pelo pavilhão, que acabaram por ter uma relação de amizade com os estagiários inclusive, trouxeram por vezes pequenas prendas para partilhar connosco, o que demonstrou um grande afeto por nós.

Os alunos embora tivéssemos de manter um contacto mais formal, estavam sempre a interagir connosco e inclusive fui convidada para almoçar com a minha turma no último dia de aulas, o que demonstrou o carinho que tinham por mim, que a meu ver é bastante importante que os alunos confiem em nós, pois muitas vezes para eles somos mais que professores e conseguimos ajudá-los em situações delicadas.

Nestes pontos penso que não existiu nada que tivesse corrido mal, pois na direção de turma estávamos sempre acompanhados e não tomávamos decisões, e nas atividades eram algo que estavam programadas, que não dependia exclusivamente de mim, logo não posso afirmar que algo correu mal, o único ponto negativo que gostava que fosse diferente, foi o não ter tido oportunidade de assistir a uma reunião de encarregados de educação, para ver como é conduzida, pois é algo que no futuro se for diretora de turma vai acontecer e não tenho noção de o que se fala e de como é organizada.

## 4. Reflexão Final

O estágio começou antes de se iniciar a lecionação das aulas, começamos com reuniões, nessa fase ainda não estava nervosa, apenas ansiosa por conhecer a turma, foi aqui que percebi que o estágio não seria uma tarefa fácil, pelo que estava a ser descrito e pedido. Inicialmente tinha ficado proposto ficar com uma turma de 11ºano o que me descansou visto que já não seria das idades mais problemáticas, mas acabei por ficar com o 9ºano, em que nestes anos é das fases mais complicadas por ser no auge da adolescência, a todas estas mudanças, acrescentou-se o facto de sermos logo nós estagiários a lecionar as aulas todas desde início da turma que nos tinha sido atribuída.

No início achei estranho e injusto, pois vários colegas eram inseridos nas aulas pouco a pouco, injusto também porque não tínhamos noção do que era uma aula de 90 minutos, como se planeava e quantos exercícios eram necessários, era tudo novo e causou-me bastante impacto psicologicamente, pensei que não ia conseguir. Na primeira aula que estive com a turma percebi logo que seria uma tarefa difícil, havia um grupo de 3 que consegui logo identificar que teriam um comportamento menos bom, o professor também foi falando de casos específicos, como problemas psicológicos, problemas familiares e algumas adaptações a serem feitas, foi complicado assimilar todas as indicações, fazer planos e fichas de aula e no início demorava muito tempo para o fazer, pois tinha de tentar perceber se os exercícios ia resultar, qual a duração mais indicada para cada um. As aulas do pavilhão, inicialmente era as mais complexas de planear e lecionar, porque não sabia como gerir o tempo de cada exercício, se os exercícios não estivessem a correr como planeado, ficava um pouco em stress, sem saber se podia realizar outro que não estava planeado, e o facto de ter pessoas a observar-me e a avaliar ainda causava mais pressão em mim, e como tal gostava mais das aulas no ginásio, embora fossem essencialmente ginástica, para mim era mais simples de gerir, e como tanto o professor, como os colegas participava na aula para aproveitar melhor o tempo, não tinha tanta pressão. No ginásio o maior problema para mim com a lecionação das modalidades de ginástica de solo e aparelhos eram as ajudas e exemplificação, pois a meu ver foi uma lacuna do mestrado termos poucas aulas para trabalhar essas modalidades, embora penso que também se deveu à situação que o país estava a atravessar com o COVID-19, de início senti bastantes dificuldade nas ajudas, por não saber como algumas se realizavam, por os alunos serem todos maiores que eu e muitos deles bastantes pesados, em relação à exemplificação o grande problema era o medo de falhar e como tal muitas das vezes não demonstrava, todavia quando comecei a perder o medo e comecei a fazer consegui fazer os elementos, nas ajudas o professor percebeu logo essa dificuldade e ajudou e explicou, e foi um grande trabalho ao longo

de todo o ano, e sei que ainda preciso de melhorar, mas atualmente consigo fazer as ajudas na ginástica de solo e da maioria dos aparelhos sem grande dificuldade, tenho consciência que será sempre complicado ajudar alguns alunos, pelo seu peso e o medo que têm em fazer alguns exercícios, mas sei como realizá-las e explicar aos alunos como deve fazer para ajudarem os colegas e a mim, nas ajudas o mais difícil para mim é o mini-trampolim, porque são movimentos muito rápidos, onde não existe um tipo de ajuda específico, especialmente no mortal ainda sinto bastante dificuldade.

Em relação ao planeamento das aulas também foi algo que com o tempo melhorou, aprendi a ter noção do tempo que demorava a realização de cada exercício, como fui conhecendo os alunos, comecei a perceber que tipo de exercícios era melhores e que mais gostavam, na lecionação das aulas a minha postura também melhorou, deixei de estar tão nervosa e ansiosa, consegui controlar melhor a aula e os alunos, sempre com mais dificuldades em alguns alunos, especialmente em dois alunos, em que houve um tempo que já só tinha vontade de os deixar fazer o que quisessem, só não queria que atrapalhassem os restantes colegas, mas até com eles melhorei e comecei a percebê-los melhor e neste 3º período, no plano de aula até planeava outros exercícios, porque embora se comportassem de forma incorreta, eram muito bons a nível prático e tive a capacidade de gerir a aula com dois grupos de níveis diferentes, o que por um lado não é fácil, mas também foi nesta situação que percebi o quanto tinha evoluído, pois no início era complicado controlar os alunos num só exercício acabei com a lecionar aulas com grupos de alunos divididos por níveis de aprendizagem.

Ao longo deste ano como referi anteriormente, a minha postura nas aulas melhorou muito, conseguia impor-me, colocar bem a voz, o meu posicionar-me corretamente no espaço de aula, o tempo que utilizava para explicações no início era muito mais longo e confuso o que no fim do período já não acontecia, consegui atingir todos os objetivos propostos pelo grupo de professores de educação física.

No começo do ano quando me mudaram a turma do 11º ano pela do 9ºano, fiquei bastante apreensiva, preferia ter ficado com uma turma de secundário, mas neste estágio tive a oportunidade de lecionar ensino secundário, nomeadamente a turma do 12ºano, e percebi que era mesmo uma realidade completamente diferente, não tinha de gritar, nem de me chatear, nem de explicar a mesma coisa várias vezes, são alunos que já estão a fase problemática da adolescência. Na minha passagem por este ciclo o que achei complicado foi o recriar o que estava no plano feito por outra pessoa, não por não estar correto, mas por vezes não passar a mensagem que era suposto. A meu ver o que estava planeado para mim passava uma mensagem, que quando a fui colocar em prática percebi que os alunos não estavam naquele nível, dei conta que em exercícios que usavam passe de ombro e as linhas de andebol por exemplo, eles não sabiam como

se executava o gesto técnico nem conheciam as linhas, mas foi algo que facilmente controlei e expliquei sem problemas, a meu ver quando vamos para uma turma que não é nossa devemos ser nós a planejar, o colega responsável, podia dizer quais os conteúdos que eram necessário trabalhar, mas eu fazia o plano. A grande diferença que verifiquei no ensino secundário para além do comportamento é a exigências, porque os alunos como têm educação física já há vários anos, gostam de coisas novas e diferentes. Neste pouco tempo que passei no ensino secundário apercebi-me que não necessito de estar a decorar os exercícios e definições que sou capaz de o fazer espontaneamente e de uma maneira muito mais simples do que quando estudo muito essas definições.

Com o estágio também tive a oportunidade de observar o 2 ciclo, numa outra escola, a Pero da Covilhã, onde fiquei com uma turma do 6ºano, a experiência foi fantástica, neste ciclo apenas ajudamos na lecionação das alunas, e não planeei nenhuma aula, mas com as ajudas dadas aos alunos nos exercícios que eram pedidas pelo professor responsável, foi possível perceber que são as idades que mais gostam de praticar educação física, estão sempre dispostos a realizar qualquer atividade que lhes é pedido, contudo o que para mim foi menos interessante é o nível em que se encontram pois aprendem um nível muito básico das modalidades, o que é normal para estas idades mas ao mesmo tempo não se torna desafiante, todavia é um ciclo em que me imagino a lecionar com esta experiência ganhei mais sentido de responsabilidade.

A minha aprendizagem não passou só pela lecionação de alunas, mas também pelo desporto escolar e algumas atividades escolares, as quais gostei bastante e permitiu-me ganhar mais confiança, responsabilidade e tornar-me ainda mais organizada, com estas atividades foi possível perceber melhor a realidade de ser professor fora das aulas.

Penso que foi notória não só para mim, mas para todos os que me observavam diariamente a minha evolução enquanto futura professora, trabalhei muito ao longo do ano, realizei planos, fichas de trabalho, testes, passei por várias atividades e experiências, as quais me fizeram crescer a nível profissional e pessoal, cumpri todos os objetivos propostos, comecei a sentir-me muito mais tranquila a lecionar, embora agora no fim já acusasse algum cansaço, o que penso ser normal visto ter uma turma complicada, mas ao mesmo tempo é graças a eles que cresci tanto e pode aprender as mais variadas situações possíveis de acontecer no futuro, com eles também aprendi que a profissão de professor é um profissão disfarçada, porque nós docentes, a meu ver em primeiro lugar temos de ser pais, irmãos, amigos, tudo o que eles possam necessitar, e só no fim somos professores, porque percebi que muitas vezes somos nós docentes com quem eles conseguem ter afeto, carinho, uma palavras que precisam, temos o poder e entender coisas que outros não entendem e isso é muito gratificante, porque embora tenha conseguido atingir os objetivos propostos para a disciplina, tenha conseguido que

aprendessem um pouco mais sobre cada uma das modalidades lecionadas é gratificante sentir que os alunos confiavam em mim e me viam como alguém importante nesta fase da vida deles, penso que me vou lembrar deles sempre, porque foram os meus primeiros alunos, mas sei que de alguma forma alguns deles não se esqueceram de mim e que contribui de forma positiva para a vida deles.

## 5. Referências

AEPC (2021). *Projeto Educativo 2021/2025*. Acedido a 16 de Fevereiro de 2022. Disponível: [https://www.aeperocovilha.net/files/ugd/557af8\\_3c19f38efe9a4d3e90c37faee906930b.pdf](https://www.aeperocovilha.net/files/ugd/557af8_3c19f38efe9a4d3e90c37faee906930b.pdf)

*Aprendizagens Essenciais 3ºCEB* Acedido a 18 de agosto de 2022 <http://www.dge.mec.pt/aprendizagensessenciaisensinobásico>

Arends, R. (1995). *Aprender a Ensinar*. Lisboa: McGraw-Hill.

Benedito, S. et al. (2013). Educação física escolar: no combate a obesidade infantil. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 3.

Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. 2ª Edição. Lisboa: Livros Horizonte.

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

Bossle, F. (2002). Planejamento de ensino na educação física-uma contribuição ao coletivo docente. *Movimento*, 8(1), ( pp. 31-39).

Cardinet, J. (1993). *Avaliar é Medir?* Porto: Asa.

Decreto-Lei 95/91 de 25 de fevereiro. *O quadro geral da Educação Física e do desporto escolar como unidades coerentes de ensino*. Diário da República, 1.ª Série - A – N.º 47. Acedido a 22 de maio de 2022. Disponível: [www.dre.pt](http://www.dre.pt)

Direção Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais*. Acedido a 11 de abril, 2022. Disponível: [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/pdf)

ESCM (2022). *Projeto Educativo 2018-2022*. Acedido a 15 de Fevereiro de 2022. Disponível <https://www.camposmelo.pt/imagesDocumentosProjetoEducativo1819-2223.pdf>

Ferreira, C. (2014). *Relatório de Estágio Profissional de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Guedes, D. P., Guedes, J. P. (1997). Características dos programas de Educação Física Escolar. *Revista Paulista de Educação Física*,. 11.

Lima, L. (2007). *Educação ao longo da vida. Entre a mão direita e a mão esquerda de Miró*. São Paulo: Cortez Editora.

Marques, R. (2003). *O Diretor de Turma*. Lisboa: Plátano Editora.

Mesquita, I. (2015). *Didática do Desporto - Avaliação das Aprendizagens em Educação Física*. Cidade: Porto

Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Barcelona: INDE.

Queirós, P. (2014). *Da formação à profissão: O lugar do estágio profissional*. In Batista, P., Leite Queirós, P., & Braga Santos Graça, A., O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em educação física. (67-83). Porto: Universidade do Porto. Faculdade de Desporto.

Quina, J. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Bragança: IPB, ESE.

Ribeiro, L. (1999). *Tipos de Avaliação. Avaliação da Aprendizagem*. Lisboa: Texto Editora.

Rink, E. (1985). *Teaching Physical Education for Learning*. St. Louis: Mosby

Rodrigues, J., & Ferreira, V. (1998). Valores e expetativas dos professores estagiários. *Millenium*, 155-172.

Roldão, M. (1995). *O diretor de turma e a gestão curricular*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.

Rosado A. (s.d). *Planeamento da Educação Física: Modelos de leccionação*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Siedentop, D. (1998). *Aprender a Enseñar La Educación Física*. Barcelona: INDE.

Silva, S. (2014). *Entre a reflexão e a ação: primeiros passos de uma estagiária na profissão docente*. Relatório de Estágio Profissional. Porto.

Souza J., Bier, A. (2008). A importância da atividade física na promoção de saúde da população infanto-juvenil. *Revista digital Efdeportes*, 119.

Universidade da Beira Interior (2016). *Regulamento de Estágio Pedagógico do 2º Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário*. UBI. Covilhã. Acedido a 14 de Março de 2022. Disponível: [https://moodle.ubi.pt/pluginfile.php/498434/mod\\_resource/content/1/Regulamento%20Est%C3%A1gio%20Pedag%C3%B3gico%202021\\_2022.pdf](https://moodle.ubi.pt/pluginfile.php/498434/mod_resource/content/1/Regulamento%20Est%C3%A1gio%20Pedag%C3%B3gico%202021_2022.pdf)

# **CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA**

## **1. Introdução**

A atividade física para Guedes, Neto, Germano, Lopes, Martins, & Silva (2012) é um procedimento essencial para cada indivíduo, sendo desenvolvida por vários fatores interligados com a intensidade, a duração e a repetição de cada movimento feito pelo corpo; também consideram a atividade física como um algo que deve concentrado em cada pessoa. Os mesmos autores consideram que a atividade física contém diferentes princípios, como o desempenho a nível desportivo e a saúde.

A atividade física proporciona vários benefícios para a saúde, benefícios esses que visam promover as capacidades funcionais nas diferentes idades, e diminuir o risco de doenças. (Franchi & Montenegro, 2005) Nas idades mais jovens, a atividade física para além de diminuir o risco de doenças crónicas, promove vários benefícios físicos com o crescimento físico, o desenvolvimento da massa óssea e da massa muscular. (Alves & Lima, 2008). Existem também benefícios psicossociais com o aumento da autoestima e a redução do stress e da ansiedade. (Rasberry, 2011)

As crianças e jovens passam a maior parte do tempo nas escolas, de forma geral, as escolas são bons espaços para prover a atividade física, o exercício físico e o desporto (Rasberry, 2011). Infelizmente muitas das escolas não dão a devida importância à prática de atividade física e inclusive muitas menosprezam a disciplina de educação física, retirando-lhes tempo, para colocar em algo que contribua favoravelmente para a melhoria do sucesso escolar (Rasberry, 2011). Existem vários estudos como o de Trudeau & Shephard (2008), que afirmam que existir mais tempo para disciplinas como o português e a matemática por vezes não faz aumentar o sucesso escolar, e quanto menos tempo existir para a disciplina de educação física e para atividades físicas maior é o risco de ter problemas de saúde nos jovens como a obesidade e problemas cognitivos.

Nas escolas a promoção de atividade física para os alunos é feita essencialmente através da disciplina de Educação Física e do Desporto Escolar. Vários estudos indicam que a atividade física promove benefícios cognitivos nas crianças e jovens (Castelli, 2007), estes benefícios são encontrados no quociente de inteligência e sendo visíveis através do aumento de concentração, logo leva a que exista um maior sucesso escolar (Coe, 2006). Os programas de educação física permitem às crianças e aos jovens desenvolver competências sociais, melhorar a saúde mental e reduzir comportamentos de risco (Taras 2005). Em educação física as atividades devem ser motivantes, e

cumprirem um papel importante no desenvolvimento curricular de temas transversais (Allès et al, 2003, citados por Carvalhinho, s.d.).

A disciplina de Educação Física no ensino português está inserida no contexto escolar do 5º ao 12º ano, sendo obrigatória em todos os anos e destinada a todos os alunos. É uma disciplina importante para a sociedade em geral e especialmente para o desenvolvimento das crianças e jovens, na medida em que a sua inclusão no currículo escolar é fundamental pelo facto dos objetivos desta não serem alcançados por nenhuma outra disciplina. Como é referido nas aprendizagens essenciais a importância desta disciplina no currículo dos alunos é universalmente reconhecida.

Sabe-se que a educação física possui aspetos muito abrangentes no que toca a relacionar aptidão física à saúde e também às habilidades motoras (Darido & Rangel, 2011 citados por Pereira & Moreira, 2013). No ensino secundário os alunos podem ingressar em Cursos científico-humanísticos; Cursos com planos próprios; Cursos do ensino artístico especializado; Cursos profissionais; Ensino secundário na modalidade de ensino recorrente; Cursos de ensino vocacional, sendo que os mais comuns nas escolas portuguesas são os Cursos científico-humanísticos e os Cursos profissionais, em ambos os casos a disciplina de educação física está presente. Os Cursos científico-humanísticos são visto como cursos que vocacionam para prosseguir estudos no Ensino superior, todos estes cursos têm em comum a disciplina de educação física (Pereira e Moreira, 2013).

Em Portugal a avaliação de cada disciplina é feita com uma nota quantitativa ou qualitativa, e pelo Decreto-Lei 55/2018, de 6 de julho, a nota de educação física passou novamente a contar para a média final depois de esta já ter sido eliminada para classificação final de entrada no Ensino Superior.

No ensino secundário, quando se fala em classificações é importante referir que a classificação final para os alunos poderem entrar no ensino superior é calculada até às décimas, sem arredondamentos, convertida numa escala de 0 a 200, com refere o Decreto-Lei n.º 139/2012, 5 de julho, para os cursos científico-humanísticos.

Nas escolas portuguesas é atribuída grande importância às notas escolares e médias, inclusive é divulgado anualmente uma lista / ranking onde são apresentadas as escolas e as classificações dos seus alunos. A classificação dos alunos permite chegar aos resultados do sucesso ou não escolar. Sendo que sucesso escolar é um indicador relacionado com aproveitamento de cada aluno no fim de cada ano escolar (Arroteia, 2008). Fonseca (1984) refere que muitas vezes a falta de sucesso escolar é o reflexo do insucesso social e pedagógico que não permite atingir as suas necessidades.

Vários estudos afirmam que a prática de desporto e atividade física favorece o sucesso escolar através do desenvolvimento de relações, habilidades promovendo a

aquisição de conhecimentos, e com isso promovendo positivamente o desempenho escolar (Bailey, Armour, Kirk, Jess, Pickup & Sandford, 2009).

Seefeldt et al (1996), citado por Carvalhinho (s.d), referem que a participação nas aulas de educação física nas matérias que estimulem a aquisição de capacidades e de repostas aceites pela sociedade serem uma ajuda essencial na educação, considerando que os programas de educação física levarão a aumento do rendimento académico dos alunos e à diminuição de problemas disciplinares.

Num estudo de Kim & So (2012) afirma-se que os alunos que participam nas aulas de Educação Física assiduamente apresentam melhorias nos resultados académicos, o que vai ao encontro de Martins, Marques & Costa (2010) que asseguram que os alunos com boas notas na disciplina de educação física também apresentam boas notas em matemática. Noutro estudo realizado por Grissom (2005), citado por Carvalhinho (s.d.), que tinha como objetivo avaliar a relação da aptidão física realizada na disciplina de educação física com o desenvolvimento académico, os resultados do estudo mostram que existia uma relação positiva entre a aptidão física realizada nas aulas de educação física e os resultados escolares, verificando-se que quanto melhores eram os resultados obtidos no teste de aptidão física, melhores eram também os resultados escolares.

Tendo em conta a revisão feita e apresentada, o propósito do presente estudo é perceber se a nota da disciplina de Educação Física influencia a média escolar. De forma mais detalhada, pretendemos verificar se a Educação Física contribui de forma positiva para a média escolar permitindo aos alunos obterem uma média superior, bem como perceber se os alunos com boas notas a Educação Física também são bons alunos nas restantes disciplinas, isto é, se ser bom aluno na disciplina de Educação Física também está relacionado como sucesso escolar nas restantes disciplinas.

Para tentar dar resposta ao objetivo deste trabalho procedeu-se à elaboração das seguintes hipóteses:

H1. A disciplina de Educação Física tem influência positiva na média final;

H2. Se a nota de Educação Física não for considerada na média final esta diminui;

H3. Os alunos com melhor nota a Educação Física também têm uma melhor média nas restantes disciplinas;

H4. As notas de Educação Física tendem a manter-se estáveis ao longo do ensino secundário para cada aluno;

H5. As notas de Educação Física diferem em função da área do curso frequentado no ensino secundário.

## 2. Metodologia

### 2.1. Participantes

Para a realização deste estudo foram contabilizadas as notas do ensino secundário (10<sup>o</sup>, 11<sup>o</sup> e 12<sup>o</sup> anos) de 37 participantes (n=37) sendo estes alunos finalistas do ensino secundário no ano letivo 2020/2021 da Escola Secundária Campos Melo, da cidade da Covilhã, dos quais 21 dos participantes faziam parte da turma A do curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias, e 16 alunos da turma B do curso Científico-Humanístico de Artes Visuais. Das duas turmas a percentagem de participantes do género feminino é de 75,7%, o que corresponde a 28 indivíduos, e 24,3% é do género masculino, o que equivale a 9 participantes.

**Tabela 2-** Amostra por turma

Turmas		
		Frequência
Amostra	A	21
	B	16
	Total	37

**Tabela 3 -** Amostra por género

Género			
		Frequência	Percentagem
Amostra	F	28	75,7
	M	9	24,3
	Total	37	100,0

### 2.2. Procedimentos

Para a investigação desta temática foi necessário recolher as notas de todas as disciplinas do ensino secundário (10<sup>o</sup>, 11<sup>o</sup> e 12<sup>o</sup> anos), dos alunos finalistas (12<sup>o</sup> ano) do ano letivo 2020/2021 do ensino secundário regular (Curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias e de Artes Visuais) da Escola Secundária Campos de Melo. Para tal foi necessário solicitar autorização à Direção da Escola para o acesso às notas destes alunos, tendo sido obtida a respetiva autorização e conseqüente acesso às pautas dos anos letivos 2020/2021, 2019/2020 e 2018/2019 dos participantes.

Foi elaborado um cronograma que detalha todo o processo do trabalho realizado (tabela 4).

**Tabela 4-** Cronograma de procedimentos para a realização do estudo

Etapa	Data	Descrição
1 <sup>a</sup> Etapa	19 de outubro de 2021	Pedido de acesso à Direção da Escola das notas do ensino secundário regular dos alunos Finalistas 2020/2021
2 <sup>a</sup> Etapa	9 de dezembro de 2021	Pedido de acesso à Secretaria da Escola das notas do ensino secundário regular dos alunos Finalistas 2020/2021

3ªEtapa	12 de janeiro de 2022	Acesso e recolha dos dados pedidos (notas das disciplinas)
4ªEtapa	23 de janeiro 2022 a 15 de abril de 2022	Análise e tratamento de dados
5ªEtapa	18 de abril a 30 de maio de 2022	Análise de Resultados
6ªEtapa	1 a 25 de junho de 2022	Discussão dos Resultados
7ªEtapa	26 de junho a 12 julho de 2022	Verificação e conclusão do trabalho de investigação

### 2.3. Análise e Tratamento de Dados

Para a análise dos dados as notas dos alunos foram colocadas numa tabela no programa Microsoft Office Excel 2013, e posteriormente transportadas para o programa *IBM Statistical Package of Social Science (SPSS) 27.0*, ambos para Windows, tendo-se realizado uma análise de estatística descritiva, normalidade e correlações entre as notas de educação e a média das restantes disciplinas foi utilizado e o programa de análise estatística.

O intervalo de confiança utilizado nos cálculos variou entre 95% (IC95%) e em 99% (IC99%). Foi realizado estatística descritiva para os valores iniciais do número de participantes e verificar se os alunos com melhor nota a Educação Física, também têm uma melhor média nas restantes disciplinas, correlações, para verificar o que aconteceria se a nota de educação física não fosse considerada na média final e para verificar se a disciplina de Educação Física têm uma influência positiva na média final, e testes do *t-student* para as Hipóteses 4 e 5. O nível de significância estatístico considerado foi de  $p \leq 0.05$  e de  $p \leq 0.01$ .

### 3. Resultados

Para responder às hipóteses levantadas procedeu-se a testes de correlação de Pearson, que nos indica um valor de 0,448, que revela uma correlação moderada (próxima de 0,5), mas significativa, querendo isto dizer que existe uma influência positiva da nota de Educação Física e da média final (tabelas 5 e 6), evidenciada pelo facto de se verificar um coeficiente de Correlação positivo para ambos os casos. Porém, quando a disciplina de Educação Física é considerada para o cálculo da média final, existe significância e um efeito positivo. A média sem Educação física também apresenta uma relação positiva, mas não significativa.

**Tabela 5 - Correlações entre a nota de Educação Física do 12ºano e a média total do 12ºano**

		EDUCAÇÃO FÍSICA 12 ANO	MÉDIA TOTAL 12 ANO
EDUCAÇÃO FÍSICA 12 ANO	Pearson Correlation	1	,448**
	Sig. (2-tailed)		,005
	N	37	37
MÉDIA TOTAL 12 ANO	Pearson Correlation	,448**	1
	Sig. (2-tailed)	,005	
	N	37	37

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Tabela 6 - Correlações entre a nota de Educação Física do 12ºano e a média sem a nota de Educação Física do 12ºano**

		EDUCAÇÃO FÍSICA 12 ANO	MÉDIA SEM EDUCAÇÃO FÍSICA 12
EDUCAÇÃO FÍSICA 12 ANO	Pearson Correlation	1	,278
	Sig. (2-tailed)		,096
	N	37	37
MÉDIA SEM EDUCAÇÃO FÍSICA 12	Pearson Correlation	,278	1
	Sig. (2-tailed)	,096	
	N	37	37

Em relação à hipótese 3 onde se pretende perceber se os alunos com melhores notas a Educação Física também teriam melhores resultados nas restantes disciplinas foi realizada uma análise estatística descritiva, cruzando as notas de Educação Física e as notas das demais disciplinas. Para este objetivo foram consideradas bons resultados notas iguais e superiores a 14 (classificação qualitativa de pelo menos bom pelo que podemos considerar de bons alunos). É possível verificar que os bons alunos a

Educação Física também têm boas notas às restantes disciplinas, como se verifica na tabela 7, sendo que quando um aluno tem um 14 a Educação Física a média com as restantes disciplinas sobe para um 16 e o mesmo acontece para as restantes notas de Educação Física a média das restantes disciplinas também aumenta, nem que seja apenas umas décimas.

**Tabela 7 - Estatística Descritiva cruzada**

		<b>Descritivas<sup>a</sup></b>		Estatística	Std. Error
<b>EDUCAÇÃO FÍSICA 12 ANO</b>					
<b>MÉDIA TOTAL 12 ANO</b>	14	Média		<b>16,000</b>	,509901951
		Intervalo de confiança de 95%	Limite Inferior	14,584	
	Limite Superior		17,416		
	Variância		1,300		
	Desvio Padrão		1,140		
	Mínimo		14,400		
	Máximo		17,200		
	17	Média		<b>16,966</b>	,355590276
		Intervalo de confiança de 95%	Limite Inferior	16,053	
			Limite Superior	17,881	
Variância			,759		
Desvio Padrão			,871		
Mínimo			15,400		
Máximo			18,000		
19		Média		<b>17,400</b>	,369984985
	Intervalo de confiança de 95%	Limite Inferior	16,563		
		Limite Superior	18,237		
	Variância		1,369		
	Desvio Padrão		1,169		
	Mínimo		14,800		
	Máximo		19,000		

**a. MÉDIA TOTAL 12 ANO é constante quando EDUCAÇÃO FÍSICA 12 ANO = 16. Foi omissso.**

Os dados que se seguem remetem para averiguar se existe variação das notas de Educação Física ao longo do ensino secundário, para tal foi efetuado um teste de comparação de médias, o T-Student para amostras emparelhadas, que visa averiguar a existência de diferenças significativas entre a nota de Educação Física em alunos ao longo do 10ºano, do 11ºano e 12ºano.

Como tal com  $p = 0,02$  o que é inferior a  $0,05$  rejeitamos  $H_0$ : As notas de educação física do 10º ano são iguais às do 11º ano, não rejeitando  $H_1$ : As notas de educação física do 10º ano são diferentes às do 11º ano, como demonstra a tabela 8 onde se verifica uma subida das médias esta é verificada na tabela 9.

Do 11º ano para o 12º ano, o mesmo não acontece pois o  $p = 0,291$  que é superior a  $0,05$  logo não rejeitamos  $H_0$ : As notas de educação física do 11º ano são iguais às do

12º ano, esta hipótese é também é reforçada quando analisada a tabela 9 que nos indica que a média do 11º ano é de 17,30 e a do 12º ano é de 17,41 o que arredondando às unidades ambas ficam em 17 valores. Existe assim uma variação entre o 10º e o 11º ano positiva, sendo que no 11º ano para o 12ºano as médias mantiveram-se, podendo-se afirmar que a nota média de Educação Física do 10ºano para o 12º ano variou de forma positiva.

**Tabela 8 - Teste de amostras Emparelhadas**

		<b>Teste de amostras Emparelhadas</b>				T	Df	Sig. (2-tailed)
		Diferenças Emparelhadas						
		Média	Desvio Padrão	Intervalo de confiança de 95% da diferença				
				Inferior	Superior			
<b>Par 1</b>	Educação física10 ano - educação física11 ano	-,459	1,169	-,849	-,070	- 2,391	36	<b>,022</b>
<b>Par 2</b>	Educação física10 ano – educação física12 ano	-,568	,765	-,823	-,312	-4,512	36	<b>,000</b>
<b>Par 3</b>	Educação física11 ano – educação física12 ano	-,108	,614	-,313	,097	-1,071	36	<b>,291</b>

**Tabela 9 - Estatística de amostras Emparelhadas**

		<b>Estatística de amostras Emparelhadas</b>	
		Média	N
<b>Par 1</b>	Educação física 10 ano	<b>16,84</b>	37
	Educação física 11 ano	<b>17,30</b>	37
<b>Par 2</b>	Educação física 10 ano	<b>16,84</b>	37
	Educação física 12 ano	<b>17,41</b>	37
<b>Par 3</b>	Educação física 11 ano	<b>17,30</b>	37
	Educação física 12 ano	<b>17,41</b>	37

Para verificar a hipótese 5 analisaram-se as médias das turma A e B a Educação Física, para tal realizou-se novamente um teste T-Student para amostras independentes, que demonstrou que o valor de p é sempre inferior a 0,0, como se pode verificar na tabela 10, logo rejeitamos  $H_0$ : As médias da Turma A e B são iguais, o que significa que existem diferenças significativas mas não quer isso dizer que os alunos da turma B sejam piores que os da turma A em relação a classificações pois como é possível verificar na tabela 11, tanto as médias da turma A como da turma B, são superiores a 14 valores em todos os anos, ou seja, com classificações de bom e muito bom.

**Tabela 10 - Teste T- Student (amostras independentes)**

<b>Teste T- Student (amostras independentes)</b>	
t-test para igualdade de Médias	

		t	Df	Sig. (2-tailed)	Diferença de Médias
<b>Educação física10 ano</b>	Igualdade Variâncias assumida	3,923	35	,000	2,467
	Igualdade Variâncias não assumida	3,788	27,509	,001	2,467
<b>Educação física11 ano</b>	Igualdade Variâncias assumida	4,171	35	,000	2,506
	Igualdade Variâncias não assumida	4,125	30,982	,000	2,506
<b>Educação física12 ano</b>	Igualdade Variâncias assumida	4,622	35	,000	2,476
	Igualdade Variâncias não assumida	4,581	31,295	,000	2,476

**Tabela 11 - Grupo Estatístico**

<b>TURMA</b>		<b>N</b>	<b>Média</b>
<b>Educação física10 ano</b>	A	21	17,90
	B	16	15,44
<b>Educação física11 ano</b>	A	21	18,38
	B	16	15,88
<b>Educação física12 ano</b>	A	21	18,48
	B	16	16,00

## 4. Discussão

Analisados os dados, para verificar a relação entre as notas de Educação Física e a média escolar dos alunos do ensino secundário, coloca-se a hipótese (H1) de perceber se a disciplina de Educação física tem uma influência positiva na média final o que nos leva a formar outra hipótese (H2) se a nota de Educação física não fosse considerada na média final esta diminuiria.

Relativamente à questão central do trabalho *verificar se a disciplina de Educação Física têm uma influência positiva na média final* pelos resultados anteriores é possível verificar que a nota de Educação Física influencia positivamente a média final pois esta apresenta uma correlação de valor de 0,448, que revela uma correlação moderada (próxima de 0,5), mas significativa, querendo isto dizer que existe uma influência positiva da nota de Educação física na média final, sendo que a média sem a disciplina de Educação Física também é positiva (0,278), mas já não de uma forma significativa, o que nos permite responder à segunda hipótese (H2), ou seja, esta mantinha-se positiva, mas não significativa pois apresenta uma correlação de 0,278.

Embora esta análise tenha sido realizada em termos globais, onde também não existe registo das idades exatas dos participantes num estudo realizado na Escola Doutor Jorge Augusto no ano letivo 2007/2008, com alunos do Curso científico-humanísticos, em que foi realizada uma comparação de médias de curso do ensino secundário com a disciplina de EF e sem a disciplina de EF, mostraram que a média com a disciplina de EF influenciava positivamente a média final em 52% dos alunos, em 26% não influenciava nem positivamente nem negativamente, e apenas em 22% influenciava negativamente (Santos, 2016). Também um estudo realizado na Escola Secundária de Alcochete, no ano letivo 2011/2012, verificou novamente uma influência positiva da média final com a disciplina de educação física para 47% dos alunos, em 23% dos alunos não levou a qualquer alteração na classificação final e 30% influenciou de forma negativa, embora neste estudo existam bastantes alunos a influenciar de forma negativa, continua a ser maior a percentagem de alunos em que influência positivamente (Lameiro & Venâncio, 2012). Num terceiro estudo, concretizado na Escola Secundária Pedro Nunes, com alunos finalistas do ano letivo 2007/2008, pretendia-se analisar a influência da classificação atribuída na disciplina de EF na média final do ensino secundário, revelou que a média final de ensino secundário sem a nota da disciplina de EF, 14 (70%) dos 20 alunos do 12º ano constituintes da amostra, baixavam as suas médias, enquanto em apenas 5 alunos (25%) a média final sem a classificação de EF foi superior à média obtida quando no cálculo se incluiu a

classificação de EF, sendo que as diferenças verificadas entre a média sem e a média com a disciplina de EF foram estatisticamente significativas (Gomes, 2014).

Evidenciando que a nota de Educação Física influencia positivamente a média final, foi importante responder a outra hipótese H3: *Os alunos com melhor nota a Educação Física, também têm uma melhor média nas restantes disciplinas*, onde foi possível serem verificadas nos resultados, sendo que foi considerada uma boa nota a partir de 14 valores, foi então possível verificar que os bons alunos a EF também têm bons resultados às restantes disciplinas, pois quando um aluno tinha um 14 de nota a EF a média com as restantes disciplinas sobe para um 16, o mesmo acontece se um aluno de 17 a EF, a sua média sobe também para um 16,96 que arredondando às unidades fica 17, o mesmo volta a verificar-se quando um aluno têm um 19 que é uma nota que qualitativamente corresponde a um muito bom, o aluno têm uma média de 17,4 o que qualitativamente também corresponde a um muito bom, pelo que com estes dados podemos afirmar que quanto melhor for a nota a EF, melhor é a sua média. Estes dados vão ao encontro do que é apresentado por Martins, Marques & Costa (2010) que afirmam que os alunos com melhor nota a EF também têm melhores notas em outras disciplinas.

Tendo em conta que com estes resultados se verificou que os alunos com melhores notas a EF também tinham melhores notas nas restantes disciplinas, era interessante *averiguar se existia variação das notas de educação física ao longo do ensino secundário*, então foi formulada a H4, para podermos verificar também se estes alunos com boas notas a EF também as tinham mantido ao longo do ensino secundário. Os resultados remetem-nos para a constatação de que as notas do 10º ano para o 11º ano são diferentes, e são diferentes porque houve uma subida nas médias o que significa que os alunos com boa média a EF ainda conseguiram aumentá-la mais, já do 11º para o 12º ano as notas mantiveram-se, ou seja, não se verificou diferenças significativas sendo que é possível verificar que os alunos do 10º ano para o 12º ano aumentaram as suas notas. Em relação a esta hipótese os estudos acedidos não referem claramente este objetivo, apenas um estudo de Santos (2016) refere que a classificação final de EF, do ano letivo 2013/2014 para o ano letivo 2014/2015 existiu uma diminuição na média de EF, o que é contrário ao que foi constatado neste projeto.

A última hipótese deste estudo está relacionada com a comparação das notas de Educação Física nos diferentes cursos Científico-Humanísticos, embora este objetivo não esteja totalmente relacionado com o propósito do estudo, existiu essa necessidade, visto que os alunos de Artes revelaram sentir-se inferiorizados em relação à nota de EF face pelos restantes cursos. Como foi possível verificar nos resultados que afirmam que os alunos da turma A e B não têm notas iguais, os alunos do Curso Científico -

Humanístico de Ciências e Tecnologias (Turma A), tem uma maior média a educação física ao longo do ensino secundário como no 12º ano em que têm uma média de 18,48, mas os alunos da turma B do Curso Científico - Humanístico de Artes Visuais embora a média seja mais baixa comparativamente à da turma A, têm igualmente uma boa média, pois a média deles ao longo do ensino secundário foi superior a 14 valor e no 12º por exemplo tinham uma média de 16 valores logo embora tenham uma média inferior não são maus alunos a educação física. Em relação a este estudo sobre o mesmo tema, em Portugal não existem, apenas existem comparações entre ensino regular e profissional, o que não é o mesmo caso, por este motivo não é possível fazer a comparação com mais nenhum estudo.

## 5. Conclusão

Ao estudar a relação entre as notas de Educação Física e a média escolar dos alunos do ensino secundário procurou-se, essencialmente, obter um conhecimento que se aproximasse, o mais possível da realidade e permitisse contribuir para a frequente discussão sobre a importância de a nota de EF ser ou não considerada para a média final dos alunos.

Com este estudo foi possível verificar que a nota da disciplina de Educação Física contribui de forma favorável para a média final dos alunos, o que nos leva a constatar que é vantajoso para os alunos que pretendem prosseguir estudos, visto que a média fica mais elevada com a inclusão da nota de EF. Esta verificação contraria o que no passado foi pensado, em que a nota de EF prejudicaria os alunos que queriam ingressar no ensino superior prejudicando a sua média, pelo que o presente estudo evidencia que tal não acontece.

Verificou-se ainda que os alunos com melhor média na disciplina de Educação Física também têm, em geral, melhores resultados nas restantes disciplinas, pelo que poderemos assumir que a disciplina de EF poderá trazer vantagem para o sucesso escolar nas restantes disciplinas (ou pelo menos não contribuindo para o seu insucesso).

O estudo teve algumas limitações tais como a amostra ser pequena devido a no ano letivo em questão apenas existirem duas turmas finalistas do ensino secundário (12º ano) na escola onde realizámos o Estágio Pedagógico. Por outro lado, o facto dos professores das duas turmas serem diferentes poderá também influenciar as notas, além de as disciplinas de ambos os cursos analisados (turmas A e B) serem praticamente todas distintas o que também poderá ter influenciado os resultados obtidos. Em relação a futuros trabalhos de investigação no seguimento do apresentado, entendemos que seria interessante, além de colmatar as limitações apresentadas anteriormente, conseguir perceber se a disciplina de EF influencia a nível emocional os alunos, eventuais diferenças nas notas na disciplina de EF nos diferentes cursos ou se existirão também diferenças entre os resultados da disciplina de EF no ensino regular e no ensino profissional.

## 6. Referências

- Alves, C., & Lima, R. (2008). Linear growth and puberty in children and adolescents: effects of physical activity and sports. *Revista Paul Pediatr*, 26(4), 383-391.
- Arroteia, J. (2008). *Educação e desenvolvimento: fundamentos e conceitos*. Aveiro: Universidade de Aveiro
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., & Sandford, R., (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport. *Res Pap Educ*, 24, 24-26.
- Carvalhinho, C. (s.d.). *A Influência da Prática Desportiva na melhoria do Rendimento Escolar nos alunos do 2º, 3º Ciclo do Colégio São Martinho do Bispo*. (tese de mestrado), Coimbra.
- Castelli, C. (2007). Physical Fitness and Academic Achievement in Third- and Fifth-Grade Students. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 239-252.
- Coe, J. (2006). Effect of Physical Education and Activity Levels on Academic Achievement in Children. *Official Journal of the American College of Sports Medicine*, 8, 1515 - 1519.
- Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho. Diário da República, 1.ª série, N.º 129, 2928-2943. Estabelece o currículo dos ensinos básico e secundário e os princípios orientadores da avaliação das aprendizagens.
- Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho. Diário da República, 1.ª série, N.º 129, 3476-3491. Os princípios orientadores da organização e da gestão dos currículos, da avaliação dos conhecimentos e capacidades a adquirir e a desenvolver pelos alunos dos ensinos básico e secundário
- ESCM (2018). *Regulamento Interno*. Acedido a 9 de junho de 2022. Disponível <https://www.camposmelo.pt/imagesDocumentosProjetoEducativo1819-2223.pdf>

Franchi, K. & Montenegro, R. (2005). Atividade Física: Uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, 18(3), 152-156.

Fonseca, V. (1984). Dificuldades de Aprendizagem Versus Insucesso Escolar. In Vítor da Fonseca, *Uma introdução às dificuldades de aprendizagem*. Lisboa: Editorial, pp. 366.

Gomes, T. (2014). *O estabelecimento de critérios de classificação em Educação Física no ensino secundário e o impacto da classificação na média de acesso ao ensino superior*. (Dissertação de Mestrado). Universidade Técnica de Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Guedes, D., Neto, J., Germano, J., Lopes, V., Martins, A., & Silva, A. (2012). Aptidão Física Relacionada à Saúde de Escolares: Programa fitnessgram. *Revista Brasileira Médica do Esporte*, 18(2).

Kim, S.-Y., & So, W.-Y. (2012). The relationship between school performance and the number of physical education classes attended by Korean adolescent students. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11, 226-230.

Lameiro, P. & Venâncio, P. (2012). *Influência da Classificação final da Disciplina (CFD) de Educação Física, na Média de Curso do Ensino Secundário (e.s.), para o Acesso ao Ensino Superior.*, (dissertação de Mestrado), Alcochete.

Martins, J., Marques, A., Sarmiento, H., & Carreiro da Costa, F. (2011). *Physical Education, Physical Activity and Academic Performance*. 16º Congresso do European College of Sport Science. Liverpool, Reino Unido.

Martins, J., Marques, A., & da Costa, F. C. (2010). Caracterização do Estilo de Vida de Alunos do Ensino Básico com Níveis de Rendimento Escolar Diferenciados. *Boletim SPEF*, 35, 87-98.

Pereira, E., & Moreira, O. (2013). Importância da aptidão física relacionada à saúde e aptidão motora em crianças e adolescentes. *RBPFEEX. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 7, 309-316.

Rasberry, S. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: A systematic review of the literature. *Revista Brasileira de Ciencias do Esporte* 52, S10 -S20.

Santos, L. (2016). *A influência da classificação da disciplina de Educação Física na média de curso do ensino secundário*, (Dissertação de mestrado), Covilhã

Taras, H. (2005). Physical Activity and Student Performance at School. *J Sch health*, 75(6), 214-218.




Trudeau, F., & Shephard, R. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 10.

# **Anexos**

Anexo 1 – Material disponível para as aulas de Educação Física

Modalidade	Artigo	Unidades	Modalidade	Artigo	Unidades
Voleibol	Bolas de Voleibol	46	Ginástica de Solo	Colchões	19
	Redes	6		Colchões de Queda	5
	Postes	4		Plano Inclinado	1
	Varetas	2		Plinto de Madeira	1
Basquetebol	Bolas	119	Ginástica de Aparelhos	Plinto de Espuma	1
	Bolas Medicinais	1		Boque	1
	Tabelas Oficiais	2		Cavalo	1
	Tabelas de Parede	4		Reuther	3
Corfebol	Bolas	16	Ginástica Rítmica	Trampolim	1
	Cestos	2		Paralelas Simétricas	1
	Postes	2		Paralelas Assimétricas	1
Futsal	Bolas	21	Ginástica Rítmica	Trave Olímpica	1
	Balizas	2		Trave de Iniciação	1
Andebol	Bolas	74	Ginástica Rítmica	Cordas	43
	Balizas	2		Arcos	15
Râguebi	Pratos Sinalizadores	19	Orientação	Balizas	9
	Bolas	6		Alicates	8
	Cintos Tag	35		Zarabatanas	2
				Drados	6
Badminton	Tubos Volantes	10	Ténis de Mesa	Balde bolas	1
	Raquetas	80		Redes	2
	Postes	8		Mesas	2
	Redes	14		Raquetes	16
Atletismo	Postes salto em altura	2	Ténis	Bolas	4
	Fasquia	3		Redes	1
	Pesos	7			
	Dardos	14			
	Discos	27			
	Martelos	3			
Aptidão Física	Balança	1	Material Complementar	Raquetas	21
	Caixa Senta e Alcança	1		Bolas Medicinais	21
				Cordas	10
	Aparelhagem	1		Cones	22
				Coletes	20
			Arcos	15	
	Fita Métrica (50 metros)	1			



Atividades propostas para a aula	
<p>Lição: <b>59 e 60</b></p> <p>Data: <b>28/02/2022</b></p>	<p><b>Ativação geral:</b> Corrida + mobilização articular + flexibilidade.</p>
<p><b>Modalidade(s)</b></p> <p>Voleibol</p>	<p><b>Voleibol</b> Conversa com os alunos sobre: -História a modalidade; -Principais regras do jogo; -Campo de jogo.</p>
<p><b>Conteúdos</b></p> <p>História Regras Campo Passe Serviço Manchete</p>	<p><b>Progressão pedagógica do(a):</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: center;">  <p>Passe</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Serviço</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Manchete</p> </div> </div> <p>-Individualmente e depois dois a dois, os alunos executam os diferentes gestos técnicos; (Explicação e exemplificação dos exercícios pelo professor e execução pelos alunos).</p>
<b>Sumário:</b>	
<p>VOLEIBOL: História da modalidade e principais regras. Campo de jogo. Progressão pedagógica do passe, do serviço e da manchete.</p>	<p><b>Faltas Alunos</b> 17</p>

Cumprimento: **Sim**



Anexo 4- Planeamento anual 2021/2022 do 9ºB

<b>Currículo da Disciplina – 2021/2022</b> 9ºB	
<b>Conteúdos Programáticos</b>	<b>Calendarização</b>
Apresentação/Preenchimento das fichas individuais/Regras da Disciplina Aptidão Física* Andebol* Ginástica de Solo*	1º Período
Aptidão Física* Basquetebol* Ginástica de Aparelhos* Atletismo Jogos Tradicionais*	2º Período
Aptidão Física* Atletismo* Futsal* Atividades Rítmicas Expressivas – Danças Tradicionais*	3º Período

\*Modalidades avaliadas por período

<b>PERÍODO</b>	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>
Início	20/09/2021	03/01/2022	19/04/2022
Fim	18/12/2021	05/04/2022	07/06/2022
<b>Nº Aulas previstas</b>	<b>50 Tempos (45')</b>	<b>52</b>	<b>26</b>
Apresentação	1	---	---
Avaliação Diagnóstica	7	5	1
Avaliações Sumativas	6	8	7
Aula de auto e heteroavaliação	1	1	1
<b>Nº Aulas efetivas para cumprimento do programa</b>	<b>35</b>	<b>38</b>	<b>17</b>

Anexo 5 – Conteúdos programáticos para o 9ºano do ano letivo 2021/2022

Ano	Atividade/Modalidade	Objetivos	Conteúdos	Local
9º ANO	<u>Aptidão Física</u>	Desenvolvimento da condição física de base - Aptidão aeróbia - Força explosiva inferior - Força resistente média e superior - Flexibilidade	Aplicação da Bateria de Testes do FIT Escola - Miha - Salto horizontal - Abdominais (com cadência) - Extensões de braços (com cadência) - MI (senta-e-alcança) - Cintura escapular (Toca/Não Toca)	Pavilhão / Ginásio
	<u>Desportos Coletivos</u>  <i>Andebol</i>	Conhecimento/Desenvolvimento da situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo	- Passe/recepção - Drible - Ações de contra-ataque apoiado - Remate em apoio e salto - Jogo com sistema defensivo individual e sistema 6:0 - Regras de jogo	Pavilhão
	<i>Futsal</i>	Conhecimento/Desenvolvimento da situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo	- Passe/recepção - Drible - Remate - Ações de contra-ataque - Condução de Bola - Regras de Jogo - Jogo 4x4 e 5x5 (com GR)	Pavilhão
	<i>Basquetebol</i>	Conhecimento/Desenvolvimento da situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo	- Regras de Jogo - Aciaramento - Dinâmicas de Grupo - 4 aberto - Jogo 3x3 e 4x4 - Ajudas - Lançamentos (passada/salto) - Passe e recepção - Drible de progressão - Ações de contra ataque - Sobremarcação - Ressonância defensiva - Bloqueio defensivo	Pavilhão
9º ANO	<u>Desportos Individuais</u>  <i>Atletismo</i>	Superação dos limites de cada um, coordenação de movimentos	- Corrida de 30m (partida baixa) - Passagem do testemunho - Salto em Altura (Fosbury Flop)	Pavilhão/ Ginásio
	<i>Ginástica de solo</i>	Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento/ desenvolvimento dos elementos gímnicos	- Rolamento à frente engrupado e com pernas afastadas - Rolamento à retaguarda engrupado e com pernas afastadas - Rolamento saltado - Posições de equilíbrio e flexibilidade - Apoio facial invertido com rolamento à frente - Roda (desenvolvimento) - Rodada (iniciação)	Ginásio
	<i>Ginástica de Aparelhos</i>	Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento/ desenvolvimento dos elementos gímnicos - Trave (Feminino / Masculino)  - Paralelas simétricas (Feminino / Masculino)  - Paralelas assimétricas (Feminino/ Masculino)  - Boque (Feminino / Masculino)  - Minitrampolim (Feminino / Masculino)	- Deslocamentos (frente e retaguarda) - Posição de Equilíbrio - ½ volta - Saída com salto  - Subida - Deslocamentos sem balanço - Balanços - Apoio dos MI estendidos com transposição dos MS - Rolamento à frente (com colchão) - Saída simples (frente ou retaguarda)  - Subida de frente - Subida com volta atrás - Volta à frente - Sarlino à frente - Balanços no banzo superior, com saída simples  - Salto de eixo (Boque) - Salto entre mãos (Boque) - Salto de eixo (Pinto de espuma transversal e longitudinal)  - Extensão (vela) - Engrupado - ½ pirueta - Carpa com MI afastados	Ginásio



Escola Secundária  
Campos Melo



2º Ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

## UNIDADE DIDÁTICA DE ANDEBOL



**Discente:**

*Nº M10965, Carole Antunes*

**Docente:**

*Prof. Dr. António Vicente/ Prof. Dr. João Ferreira*

Covilhã, 09 de Outubro de 2021

# ÍNDICE GERAL

1. INTRODUÇÃO .....	72
2. ANÁLISE E ENQUADRAMENTO DA MODALIDADE .....	73
2.1. CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE DE ANDEBOL.....	73
2.2. HISTÓRIA DO ANDEBOL.....	74
2.3. CARACTERÍSTICAS DO JOGO .....	74
2.4. REGRAS BÁSICAS.....	75
2.4.1. A BOLA.....	75
2.4.2. A EQUIPA.....	75
2.4.3. SUBSTITUIÇÕES DE JOGADORES .....	75
2.4.4. EQUIPAMENTO .....	75
2.4.5. JOGADORES LESIONADOS .....	76
2.4.6. O GUARDA-REDES.....	76
2.4.7. A ÁREA DE BALIZA.....	77
2.4.8. MANEJO DA BOLA .....	77
2.4.9. JOGO PASSIVO .....	78
2.4.10. FALTAS .....	78
2.4.10.1 FALTAS QUE JUSTIFICAM SANÇÃO DISCIPLINAR.....	78
2.4.10.2 FALTAS QUE JUSTIFICAM SANÇÃO DE EXCLUSÃO DIRETA DE 2 MINUTOS.....	79
2.4.10.3 FALTAS QUE JUSTIFICAM SANÇÃO DE EXCLUSÃO DIRETA DE 2 MINUTOS.....	79
2.4.11. CONDUTA ANTIDESPORATIVA.....	79
2.4.11.1. CONDUTA ANTIDESPORATIVA SANCIONADA COM SANÇÃO PROGRESSIVA .....	79
2.4.11.2. CONDUTA ANTIDESPORATIVA SANCIONADA COM UMA EXCLUSÃO DIRETA DE 2 MINUTOS.....	80
2.4.11.3. CONDUTA ANTIDESPORATIVA GRAVE SANCIONADA COM UMA DESQUALIFICAÇÃO .....	80
2.4.11.4. CONDUTA ANTIDESPORATIVA EXTREMAMENTE GRAVE SANCIONADA COM UMA DESQUALIFICAÇÃO COM RELATÓRIO ESCRITO .....	80
2.4.12. GOLO.....	81
2.4.13. LANÇAMENTO DE SAÍDA .....	81
2.4.14. LANÇAMENTO DE REPOSIÇÃO EM JOGO .....	81
2.4.15. LANÇAMENTO DE BALIZA.....	81
2.4.16. LANÇAMENTO LIVRE .....	81
2.4.17. ÁRBITROS .....	82
2.4.18. OFICIAL DE MESA.....	82
2.5. GESTOS DO ÁRBITRO .....	82
2.6. AÇÕES TÉCNICO-TÁTICAS .....	83
2.6.1. RECEÇÃO .....	83
2.6.2. PASSES .....	84
2.6.3. DRIBLES.....	84
2.6.4. REMATES .....	85
2.6.5. FINTA.....	86
2.6.6. DESMARCAÇÃO .....	86
2.6.7. INTERCEÇÃO.....	87
2.6.8. DESARME.....	87
2.6.9. GUARDA-REDES.....	87
2.6.10. MARCAÇÃO .....	88
3. CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM .....	89
3.1. CARACTERÍSTICAS DO MEIO .....	89

3.2. CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA.....	89
3.3. CARACTERIZAÇÃO DA TURMA .....	90
4. Resultados da avaliação inicial dos alunos.....	91
5. Definição de objectivos .....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
6. Atividades de ensino/aprendizagem .....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
7. Organização dos conteúdos de andebol.....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
8. Avaliação formativa e sumativa.....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
9. Referências bibliográficas.....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1 – CAMPO DE ANDEBOL.....	8
FIGURA 2 – EXERCÍCIO 1 – AVALIAÇÃO DIGNÓSTICA.....	28
FIGURA 3 – EXERCÍCIO 2 – AVALIAÇÃO DIGNÓSTICA.....	29
FIGURA 4 – EXERCÍCIO 3 – AVALIAÇÃO DIGNÓSTICA .....	29
FIGURA 5 – EXEMPLO DE EXERCÍCIO 1.....	35
FIGURA 6 – EXEMPLO DE EXERCÍCIO 2.....	36
FIGURA 7 – EXEMPLO DE EXERCÍCIO 3.....	36
FIGURA 8 – EXEMPLO DE EXERCÍCIO 4.....	37

## ÍNDICE DE TABELAS

TABELA 1 – GESTOS DO ÁRBITRO.....	18
TABELA 2 – RECEÇÃO.....	20
TABELA 3 – PASSES.....	20
TABELA 4 – DRIBLES.....	21
TABELA 5 – REMATES.....	22
TABELA 6 – FINTA.....	23
TABELA 7 – DESMARCAÇÃO.....	23
TABELA 8 – INTERCEÇÃO.....	23
TABELA 9 – DESARME.....	24
TABELA 10 – GUARDA-REDES.....	24
TABELA 11 – MARCAÇÃO.....	25
TABELA 12 – MATERIAL DISPONÍVEL.....	27
TABELA 13 – AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICO.....	30
TABELA 14 – CONTEUDOS PROGRAMATICOS.....	37
TABELA 15 – PONDERAÇÕES DAS COMPONENTES DE AVALIAÇÃO.....	39

## **1. INTRODUÇÃO**

As Unidades Didáticas (UD) são partes fundamentais do programa de uma disciplina, uma vez que o processo pedagógico é constituído por unidades integrais de forma a ser apresentado, não só ao professor como ao aluno, etapas do processo de ensino-aprendizagem (Bento, 1998). Desta forma, as UD's permitem planificar, quer isto dizer, ordenar e sequenciar tudo o que diz respeito ao próprio processo educativo, organização, competências, conteúdos (sendo eles atitudinais, temáticos ou procedimentais), atividades a realizar e a avaliação, explicando o objetivo educativo do professor.

Para o ensino da Educação Física, os professores têm disponíveis para a sua prática o documento das Aprendizagens Essenciais. As Aprendizagens Essenciais têm como objetivo desenvolver o perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória em três aspetos: conhecimentos, capacidades e atitudes.

No processo de formação inicial em Educação Física, o ensino de uma modalidade desportiva requer algumas adaptações. Nesta fase, o ensino do desporto tem as suas próprias necessidades, características e procedimentos, enquanto que no contexto de prática o conhecimento dá-se quando existe o saber fazer (Saad, Rezer & Rezer, 2010).

Neste sentido, o documento apresenta a criação de uma Unidade Didática da modalidade de Andebol, lecionada a uma turma de 9º ano de escolaridade, estando os alunos no nível introdutório. A realização desta UD permite ir ao encontro do sucesso no que toca ao processo de ensino-aprendizagem da modalidade referida, justificando a sua existência pela necessidade de ter como bases objetivos precisos e sistematizados. No presente documento, estão incluídos os seguintes tópicos: análise e enquadramento da modalidade, condições de aprendizagem, resultados da avaliação inicial dos alunos, a definição dos objetivos, as atividades de ensino/aprendizagem, organização dos conteúdos, e por último, a avaliação formativa e sumativa.

Esta UD tem como base as Aprendizagens Essenciais, no entanto, pode ser sujeito a futuros reajustamentos conforme o nível dos alunos e os resultados das suas avaliações. A UD é constituída por uma estrutura que permite e facilita a ação educativa, principalmente para o docente. É de esperar que os alunos cumpram os objetivos que foram estabelecidos no início da modalidade, que se sintam motivados para a sua prática e que, por ventura, alcancem o nível elementar.

## 2. ANÁLISE E ENQUADRAMENTO DA MODALIDADE

Nas modalidades desportivas coletivas, o ideal é existir um planeamento adequado de todo o processo metodológico do ensino-aprendizagem de forma a aumentar e melhorar o sucesso. O Andebol é uma modalidade coletiva que está presente no currículo escolar do 2º Ciclo ao Ensino Secundário.

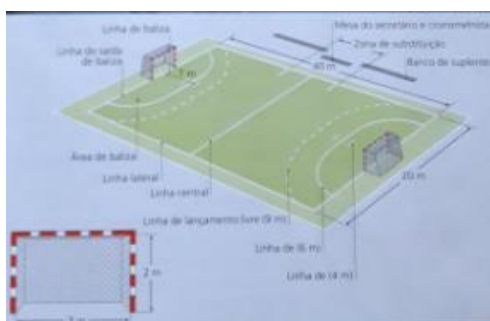
### 2.1. CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE DE ANDEBOL

O Andebol, um jogo desportivo coletivo, é disputado entre 2 equipas, sendo compostas por 7 elementos em cada jogo, um guarda-redes e seis jogadores no campo. O objetivo do jogo passa por conseguir introduzir a bola na baliza adversária, marcando golo, e evitar que o mesmo aconteça na sua baliza ou que o adversário consiga recuperar a posse de bola (Costa & Costa, 2019).

O terreno de jogo (Figura 1) é um retângulo com 40 metros de comprimento e 20 metros de largura, consistindo em duas áreas de baliza e uma área de jogo. As linhas limite mais compridas são designadas linhas laterais, e as linhas mais curtas por linhas de baliza (entre os postes da baliza) ou linhas de saída de baliza (do lado exterior das balizas). Deverá existir uma zona de segurança à volta de todo o terreno jogo, com uma largura mínima de 1 metro na zona das linhas laterais e 2 metros na zona das linhas de saída de baliza (Federação de Andebol de Portugal, 2016).

A competição é dirigida por 2 árbitros, que asseguram o cumprimento das regras do jogo; um secretário, que está sentado na mesa de controlo e tem como funções o preenchimento do boletim de jogo, onde regista os golos marcados e outras ocorrências ao longo do jogo; e o cronometrista que se encontra ao lado do secretário e tem como funções controlar o tempo de jogo, as paragens e as exclusões (Costa & Costa, 2019).

A baliza deverá ser colocada no centro de cada linha saída de baliza. As balizas deverão ser fixadas firmemente ao solo ou às paredes por trás das mesmas. Têm uma altura interior a 2 metros e uma largura interior de 3 metros. Os postes da baliza são unidos por uma barra transversal horizontal (FAP, 2016).



## **2.2. HISTÓRIA DO ANDEBOL**

O Andebol foi idealizado no séc. XX por um professor de Educação Física, Karl Schelenz, que se baseou num jogo checo, de seu nome “hazena”. No entanto, outros autores consideram que este jogo terá nascido no final do séc. XIX com origem no Futebol (Costa & Costa, 2019).

Em Berlim, no ano de 1914, existiram as primeiras competições num campo de 40mx20m. Inicialmente, era só praticado por mulheres, embora, posteriormente os homens também começaram a praticar o que levou à modificação das regras e o aumento das dimensões do campo que na época eram de 80mx40m (Costa & Costa, 2019).

O Andebol rapidamente se difundiu nos meios estudantis, na Alemanha, Áustria, Checoslováquia e Dinamarca, sendo que se chegaram a organizar torneios internacionais (Costa & Costa, 2019).

Como no inverno a prática deste desporto não era favorecida em campo aberto, o jogo foi adaptado para recintos fechados. Os suecos idealizaram o Andebol de salão (Innhandball ou Halenhandball), diminuindo as dimensões do campo e delimitando 7 elementos por equipa (Costa & Costa, 2019).

A Federação Portuguesa de Andebol (atualmente, Federação de Andebol de Portugal), foi fundada a 1 de Maio de 1939 e a Federação Internacional de Andebol a 11 de Julho de 1946 (Costa & Costa, 2019).

## **2.3. CARACTERÍSTICAS DO JOGO**

Nas modalidades coletivas, os âmbitos cognitivos, técnicos, táticos e físicos relacionam-se. Para De Rose Jr. e Tricoli (2005), as características que se destacam nestas modalidades é a interação ataque-defesa, na qual se destaca a relação espaço-temporal, entre os colegas de equipa, os adversários, a bola e as próprias regras de jogo.

No que toca às capacidades e habilidades, estes desportos compilam um conjunto de habilidades específicas ou fundamentos do jogo, que se empregam dependentes das situações de jogo, podendo ser do tipo defensivo ou ofensivo (Ferreira & De Rose Jr, 2003).

Por isto, nestes jogos, o comportamento dos atletas apoia-se fundamentalmente no seu conhecimento técnico e tático, fazendo com que antecipem ações de adversários e colegas de forma a marcarem o ponto, realizar o passe, recuperar posse de bola ou até efetuar o lançamento.

## **2.4. REGRAS BÁSICAS**

### **2.4.1. A BOLA**

A bola é feita de couro ou material sintético, tem de ser esférica, sendo que a sua superfície não deve ser brilhante e/ou escorregadia (FAP, 2016).

Segundo a FAP (2016), as medidas da bola que devem ser usadas pelas diferentes categorias de equipas são as seguintes:

- 58-60 cm e 425-475 g (Tamanho 3) para o escalão de seniores e juniores masculinos (acima dos 16 anos);

- 54-56 cm e 325-375 g (Tamanho 2) para o escalão de seniores e juniores femininos (acima de 14 anos), e escalões jovens masculinos (dos 12 aos 16 anos);

- 50-52 cm e 290-330 g (Tamanho 1) para escalões jovens femininos (dos 8 aos 14 anos) e escalões jovens masculinos (dos 8 aos 12 anos).

### **2.4.2. A EQUIPA**

Cada equipa é constituída no máximo por 14 jogadores, no entanto, apenas 7 estão presentes no terreno de jogo ao mesmo tempo e os restantes são suplentes. O jogador guarda-redes pode tornar-se jogador de campo sempre que quiser, da mesma forma que um jogador de campo pode tornar-se guarda-redes sempre que quiser (FAP, 2016).

O jogo pode continuar, mesmo que uma equipa seja reduzida a menos que 5 jogadores no terreno de jogo – cabe ao árbitros decidir quando o jogo deve ser definitivamente terminado (FAP, 2016).

### **2.4.3. SUBSTITUIÇÕES DE JOGADORES**

Os suplentes podem entrar no terreno de jogo sempre que quiserem e repetidamente, desde que os jogadores que eles estão a substituir já tenham abandonado o terreno de jogo. As substituições devem ser realizadas na zona de substituições da sua equipa – esta exigência também se aplica para a substituição de guarda-redes. As regras de substituição também se aplicam durante uma interrupção do tempo de jogo (time-out) exceto durante um tempo de jogo de equipa (time-out de equipa) (FAP, 2016).

### **2.4.4. EQUIPAMENTO**

Todos os jogadores de campo devem utilizar equipamento idêntico. As cores e desenhos para as duas equipas devem ser distintas uma da outra. Todos os jogadores de uma equipa que são utilizados para guarda-redes devem usar a mesma cor, de forma a distinguir-se dos jogadores de campo das duas equipas e dos guarda-redes da equipa adversária. Os números têm de estar visíveis com 20cm de altura na parte de trás da

camisola e pelo menos 10cm de altura na frente – esses números vão de 1 a 99 (FAP, 2016).

#### **2.4.5. JOGADORES LESIONADOS**

Um jogador que esteja a sangrar, com sangue no corpo ou no equipamento deve abandonar imediatamente e de forma voluntária o terreno de jogo (através de uma substituição normal) – de forma a estancar o sangue, cobrir a ferida e limpar o corpo e equipamento. Um jogador que não cumpra todas as instruções da parte dos árbitros é considerado culpado de conduta antidesportiva (FAP, 2016).

Após um jogador ter recebido assistência médica no terreno de jogo, o jogador terá que sair imediatamente. Só poderá voltar a entrar no terreno de jogo após o terceiro ataque da sua equipa (FAP, 2016).

#### **2.4.6. O GUARDA-REDES**

Segundo o FAP (2016), o guarda-redes pode:

- Tocar a bola (no ato da defesa) com qualquer parte do corpo, dentro da sua área de baliza;
- Mover-se com a bola dentro da área de baliza, porém, não lhe é permitido demorar na execução de um lançamento de baliza;
- Abandonar a área de baliza sem ter a posse da bola e participar no jogo dentro da área de jogo - ficando sujeito às regras que se aplicam aos jogadores de campo;
- Deixar a área de baliza com a bola, no caso de não a ter conseguido controlar, e jogá-la novamente na área de jogo.

---

Já para a FAP (2016), o guarda-redes não pode:

- Pôr em perigo o adversário quando este está num ato de defesa;
- Abandonar a área de baliza com a bola controlada - implicando um lançamento livre para a equipa adversária;
- Tocar a bola aquando esta se encontra parada ou a rolar no chão fora da área de baliza enquanto o guarda-redes está dentro da área de baliza;
- Levar a bola para a área de baliza quando esta se encontra parada ou a rolar no chão fora da área de baliza;
- Reentrar na área de baliza a partir da área de jogo com a posse da bola;
- Tocar a bola com o pé ou a perna (isto é, abaixo do joelho), quando esta está a ir em direção à área de jogo;
- Atravessar a linha restritiva do guarda-redes (4 metros) ou a projeção da mesma em qualquer um dos lados, antes da bola deixar a mão do jogador adversário que está a executar um lançamento de 7 metros.

#### **2.4.7. A ÁREA DE BALIZA**

- Apenas o guarda-redes pode entrar na área de baliza. A área de baliza considera-se como violada se um jogador de campo a toca com qualquer parte do corpo (FAP, 2016);

- Quando um jogador de campo entra na área de baliza acontece o seguinte (FAP, 2016):

a) Lançamento de baliza - quando um jogador com posse da bola entrar na área de baliza com bola, ou entrar sem bola, mas obtendo vantagem ao fazê-lo;

b) Lançamento livre - quando um jogador de campo da equipa defensora entrar na área de baliza conseguindo vantagem;

c) Lançamento de 7 metros, quando um jogador da equipa que defende entrar na área de baliza e destrua o ato de golo.

---

A entrada na área de baliza não é penalizada quando (FAP, 2016):

a) Um jogador entrar na área de baliza após passar a bola (sem criar desvantagem para a outra equipa);

b) Um jogador entrar na área de baliza sem a posse da bola e não obtenha nenhuma vantagem dessa situação.

#### **2.4.8. MANIPULAÇÃO DA BOLA**

Segundo a FAP (2016) é permitido:

- Lançar, agarrar, parar, empurrar ou bater a bola, usando as mãos (abertas ou fechadas), braços, cabeça, tronco, coxas e joelhos;

- Segurar a bola no máximo de 3 segundos (mesmo quando esta está em contacto com o solo);

- Dar um máximo de 3 passos com a bola na mão (isto é considerado quando um jogador está com os dois pés no solo, levanta um pé e baixa novamente); quando agarra a bola e pousa no solo o outro pé; quando após saltar para agarrar a bola, toca o solo com um só pé, salta sobre o mesmo pé ou toca o solo com o outro pé; ou após saltar para agarrar a bola, toca simultaneamente com ambos os pés no solo;

- Passar a bola de uma mão para a outra;

- Jogar a bola estando de joelhos, sentado ou deitado no chão.

---

Para a FAP (2016) não é permitido:

- Depois da bola ter sido controlada, tocar a bola mais de uma vez, a menos que, entretanto, tenha tocado o solo, outro jogador ou a baliza;

- Tocar a bola com o pé ou perna abaixo do joelho, exceto quando a bola foi lançada por um jogador adversário;

- O jogo continua se a bola tocar um árbitro dentro do terreno de jogo.

#### **2.4.9. JOGO PASSIVO**

- Não é permitido a uma equipa manter a posse de bola sem que seja efetuada qualquer tentativa, reconhecível, para atacar ou rematar à baliza. Quando for reconhecida uma tendência de jogo passivo, os árbitros devem assinalá-lo através do sinal de advertência de jogo passivo (FAP, 2016).

#### **2.4.10. FALTAS**

É permitido (FAP, 2016):

- a) Usar a mão aberta para tirar a bola da mão de outro jogador;
- b) Usar os braços fletidos para estabelecer contacto corporal com o adversário;
- c) A utilização do tronco para bloquear o adversário, na luta por uma posição.

---

Não é permitido (FAP, 2016):

- a) Arrancar ou bater na bola que se encontra nas mãos de um adversário;
- b) Bloquear um adversário com braços, mãos, pernas, empurrá-lo ou afastá-lo utilizando qualquer parte do corpo para o efeito;
- c) Agarrar um adversário pelo corpo ou pelo equipamento mesmo que possa continuar a jogar;
- d) Correr ou saltar contra o adversário.

#### **2.4.10.1 FALTAS QUE JUSTIFICAM SANÇÃO DISCIPLINAR**

As faltas em que a ação se dirija ao corpo do adversário têm de ser sancionadas disciplinarmente - além do lançamento livre ou lançamento de 7 metros, pode ainda se verificar uma advertência, seguindo-se de exclusões de 2 minutos e depois a desqualificação (FAP, 2016).

Segundo a FAP (2016), para faltas mais graves existem, adicionalmente, 3 níveis de sanções:

- Exclusão direta de 2 minutos;
- Desqualificação;
- Desqualificação com obrigatoriedade de relatório escrito.

**→ Critérios para a tomada de decisão** (FAP, 2016):

- a) A posição do jogador que comete a falta (frontal, lateral ou por trás);
- b) A parte do corpo contra o qual se dirige a ação faltosa (tronco, braço de remate, pernas, cabeça/garganta/pescoço);
- c) A intensidade da ação (intensidade do contacto);
- d) O efeito da ação faltosa (na perda do controlo do corpo e da bola; sobre a redução ou impossibilidade de se mover; ou sobre a continuidade do jogo que é interrompido).

#### **2.4.10.2 FALTAS QUE JUSTIFICAM SANÇÃO DE EXCLUSÃO DIRETA DE 2 MINUTOS**

As faltas que, por exemplo, deverão ser consideradas são (FAP, 2016):

- a) Faltas cometidas com grande intensidade ou contra um adversário que se encontra em corrida rápida;
- b) Agarrar um adversário de forma contínua/prolongada ou fazê-lo cair no solo;
- c) Faltas dirigidas à cabeça, garganta ou pescoço;
- d) Bater fortemente no tronco ou no braço de remate do adversário;
- e) Tentar que o adversário perca o controlo do seu corpo;
- f) Correr ou saltar contra um adversário com forte intensidade.

#### **2.4.10.3 FALTAS QUE JUSTIFICAM SANÇÃO DE EXCLUSÃO DIRETA DE 2 MINUTOS**

Um jogador que ataca um adversário de modo a colocar em perigo a sua integridade física, deve ser desqualificado. O perigo para a integridade física do adversário mede-se pela intensidade da falta ou pelo facto do adversário estar completamente desprevenido e, por conseguinte, desta forma não se poder proteger (FAP,2016).

#### **2.4.11. CONDUTA ANTIDESPORATIVA**

Um comportamento antidesportivo é considerado quando uma expressão verbal, gestual e mimica despreze o bom espírito desportivo, tanto dos jogadores como dos oficiais das equipas (dentro ou fora do terreno de jogo) (FAP,2016).

Para sancionar estas condutas são estabelecidos 4 níveis diferentes de ações (FAP,2016):

- Ações sancionadas progressivamente;
- Ações sancionadas diretamente com uma exclusão de 2 minutos;
- Ações sancionadas com uma desqualificação;
- Ações sancionadas com uma desqualificação e com relatório escrito.

#### **2.4.11.1. CONDUTA ANTIDESPORATIVA SANCIONADA COM SANÇÃO PROGRESSIVA**

As ações a seguir são um exemplo de conduta antidesportiva que deve ser sancionada de forma progressiva (FAP, 2016):

- a) Protestar contra as decisões dos árbitros (verbal ou não verbal);
- b) Importunar um adversário ou companheiro de equipa (através de palavras ou gestos);
- c) Atrasar a execução de um lançamento a favor dos adversários (por não respeitar a distância de 3 metros);
- d) Tentar enganar os árbitros através dos “teatros” ou exagerar impacto sofrido;

e) Intercetar intencionalmente um passe ou um remate, com o pé ou a perna abaixo do joelho;

f) Repetidas violações da área de baliza por razões de ordem tática;

#### **2.4.11.2. CONDOTA ANTIDESPORATIVA SANCIONADA COM UMA EXCLUSÃO DIRETA DE 2 MINUTOS**

Certas condutas antidesportivas são consideradas mais graves, logo, estas devem ser sancionadas diretamente com uma exclusão de 2 minutos. Dessa forma são, isto inclui (FAP, 2016):

a) Protestos ruidosos com comportamento provocatório;

b) Quando existe uma decisão contra a equipa em posse da bola e o jogador portador da bola não a disponibiliza imediatamente para o adversário;

c) Impedir o acesso à bola, quando esta se encontra na zona de substituições.

#### **2.4.11.3. CONDOTA ANTIDESPORATIVA GRAVE SANCIONADA COM UMA DESQUALIFICAÇÃO**

As alíneas seguintes justificam a desqualificação no Andebol (FAP, 2016):

a) Atirar ou bater a bola para longe, depois uma decisão dos árbitros;

b) Guarda-redes que demonstra uma atitude de abster-se de tentar defender um lançamento de 7 metros;

c) Atirar a bola contra um adversário durante uma interrupção do jogo;

d) Quando o jogador que executa o lançamento de 7 metros acerta na cabeça do guarda-redes e este não move a mesma na direção da bola;

e) Quando o executante de um lançamento livre acerta na cabeça de um defensor, e este não move a mesma na direção da bola;

f) Responder, através da vingança, após ter sofrido uma falta.

#### **2.4.11.4. CONDOTA ANTIDESPORATIVA EXTREMAMENTE GRAVE SANCIONADA COM UMA DESQUALIFICAÇÃO COM RELATÓRIO ESCRITO**

Nos casos das infrações das alíneas a) e b), os árbitros devem elaborar um relatório escrito após o término do jogo (FAP, 2016):

a) Insultos ou ameaças dirigidas a outras pessoas;

b) (I) A interferência no jogo de um oficial de equipa, no terreno de jogo ou a partir da zona de substituições, ou (II) o jogador que impedir uma clara ocasião de golo através de uma entrada ilegal no terreno de jogo ou da zona de substituições.

Nos casos que envolverem a infração mencionada na subsequente alínea c) , é concebido um livre de 7 metros para a equipa adversária:

c) Caso durante os últimos 30 segundos de jogo, a bola não está em jogo e um jogador ou oficial de equipa impede ou atrasa a execução de um lançamento livre.

#### **2.4.12. GOLO**

Um golo é válido quando a bola ultrapassa totalmente a linha de baliza, desde que não ocorra nenhuma violação às regras - o árbitro de baliza confirma com dois apitos curtos e com o sinal manual que o golo é válido. Um golo não pode ser válido caso um dos árbitros, oficial de mesa ou o delegado interrompa o jogo antes da bola ultrapassar completamente a linha de baliza (FAP, 2016).

#### **2.4.13. LANÇAMENTO DE SAÍDA**

No início do jogo, o lançamento de saída é efetuado pela equipa que ganha o sorteio e decide iniciar o jogo com posse de bola – sendo que o adversário tem direito de escolher o lado do terreno de jogo que quer começar - as equipas mudam de lado do terreno de jogo na segunda parte do jogo (FAP, 2016).

Após ter sido marcado um golo, o jogo é retomado com um lançamento de saída executado pela equipa que o sofreu (FAP, 2016).

#### **2.4.14. LANÇAMENTO DE REPOSIÇÃO EM JOGO**

Um lançamento de reposição em jogo acontece quando a bola cruza completamente a linha lateral ou quando um jogador de campo da equipa que defende for o último a tocar a bola antes de esta cruzar a sua própria linha de saída de baliza- acontece também um lançamento de reposição em jogo quando a bola toca no teto ou num objeto fixo sobre o terreno de jogo (FAP, 2016).

#### **2.4.15. LANÇAMENTO DE BALIZA**

Um lançamento de baliza acontece quando (FAP, 2016):

- a) Um jogador da equipa adversária viola a área de baliza;
- b) O guarda-redes controla a bola na área de baliza ou a bola está parada no solo da área de baliza;
- c) Um jogador da equipa adversária tenha tocado a bola que estava a rolar no solo dentro da área de baliza;
- d) Quando a bola cruza a linha de saída de baliza, depois de ter sido tocada pelo guarda-redes ou um jogador da equipa adversária.

Este lançamento é executado pelo guarda-redes (sem apito do árbitro) a partir da área de baliza para o exterior da linha de área de baliza (FAP, 2016).

#### **2.4.16. LANÇAMENTO LIVRE**

Normalmente os árbitros interrompem o jogo e reiniciam-no com um lançamento livre a favor da equipa adversária quando: a equipa em posse da bola comete uma infração às regras que conduz a uma perda da sua posse e/ou quando os adversários

cometem uma infração às regras que leva a equipa com posse da bola à perda da mesma (FAP, 2016).

Por norma, o lançamento livre executado sem qualquer apito do árbitro e, em princípio, no lugar onde a infração ocorreu (FAP, 2016).

#### **2.4.16. LANÇAMENTO DE 7 METROS**

Um lançamento de 7 metros executado quando (FAP, 2016):

- a) Existe uma oportunidade de golo e é impedida irregularmente por um jogador ou oficial de equipa da equipa adversária em qualquer parte do terreno de jogo;
- b) Existe um apito injustificado quando iria existir oportunidade de golo;
- c) Uma oportunidade de golo é impedida pela interferência de pessoa não participante no jogo;

Este lançamento é executado como um remate direto à baliza, dentro de 3 segundos após o apito do árbitro – o jogador que efetua o lançamento de 7 metros tem de se situar atrás da linha de 7 metros, a não mais de um metro dela (FAP, 2016).

#### **2.4.17. ÁRBITROS**

Cada jogo é dirigido por dois árbitros que são auxiliados pelo oficial de mesa – estes têm a função de controlar a conduta dos jogadores e dos oficiais de equipa desde o momento em que entram no terreno de jogo até quando o abandonam. Os árbitros inspecionam o terreno de jogo, as balizas e as bolas antes do início do jogo (FAP, 2016).

#### **2.4.18. OFICIAL DE MESA**

O oficial de mesa que desempenha as funções de cronometrista tem a responsabilidade principal de controlar o tempo de jogo, as interrupções do tempo de jogo e o tempo de exclusão dos jogadores excluídos (FAP, 2016).

### **2.5. GESTOS DO ÁRBITRO**

Segundo a FAP (2016), os gestos do árbitro são os seguintes:

**Tabela 1** – Gestos do Árbitro. Retirado de FAP (2016)



**4 - Cinturar, agarrar e empurrar**



**5 - Bater**



**6 - Falta Atacante**



**7 - Lançamento lateral - direção**



**8 - Lançamento de baliza**



**9 - Lançamento livre - direção**



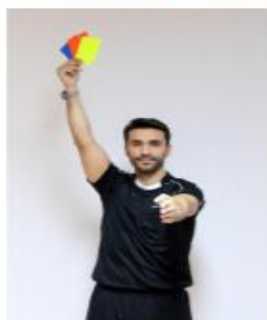
10 - Respeitar a distância de 3 metros



11 - Jogo passivo



12 - Golo



13 - Advertência, desqualificação e informação de relatório escrito



14 - Exclusão



15 - Interrupção do tempo de jogo



16 - Autorização para duas pessoas entrarem no terreno de jogo para prestar assistência médica durante interrupção do tempo de jogo




17 - Advertência de jogo passivo

## 2.6. AÇÕES TÉCNICO-TÁTICAS

### 2.6.1. RECEÇÃO

Gesto técnico que permite aos jogadores ficarem com a bola após um passe do colega de equipa (Costa & Costa, 2019).


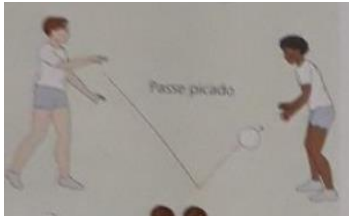
Tabela 2 – Receção. Adaptado de Costa & Costa (2019)

Imagem	Componentes Críticas	Erros mais comuns
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deve ser feita com ambas as mãos, colocadas em forma de concha;</li> <li>- Fletir os braços para amortecer o impacto da bola.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Não ir ao encontro da bola;</li> <li>- Braços rígidos no momento do contacto com a bola;</li> <li>- Mãos sem fazer o formato de concha.</li> </ul>

## 2.6.2. PASSES

Gesto técnico que permite enviar a bola de um jogador para outro. O passe pode ser: de ombro, picado ou de pulso (Costa & Costa, 2019).

Tabela 3 – Passes. Adaptado de Costa & Costa (2019)

Imagem	Componentes Críticas	Erros mais comuns
	<p><b>Passe de ombro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pega da bola com os dedos bem afastados;</li> <li>- Adiantar a perna contrária ao braço hábil e em direção ao alvo;</li> <li>- Arma o braço (cotovelo a 90º)</li> <li>- Efetua o movimento do braço de trás para a frente com rotação do tronco;</li> <li>- Extensão do braço e a flexão do pulso;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Empurrar a bola;</li> <li>- Não formar o ângulo de 90º;</li> <li>- Executar o passe com o avanço da perna do lado portador da bola.</li> </ul>
	<p><b>Passe picado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perna contrária ao braço hábil adiantada e orientada para o alvo;</li> <li>- Armar o braço a 90º;</li> <li>- Movimento do braço de trás para a frente e de cima para baixo;</li> <li>- Extensão do braço com flexão do pulso;</li> <li>- Bola a tocar no solo a 2/3 da distância.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ressalto da bola demasiado perto ou longe do jogador;</li> <li>- Cotovelo demasiado próximo do tronco;</li> </ul>
		

## 2.6.3. DRIBLES

Gesto técnico que pode ser efetuado para progressão com bola, ou para proteger a posse de bola. O drible de progressão permite ao jogador progredir com bola no terreno de jogo, o de proteção tem como objetivo proteger a bola dos adversários (Costa & Costa, 2019).

Tabela 4 – Dribles. Adaptado de Costa & Costa (2019)

Imagem	Componentes Críticas	Erros mais comuns
--------	----------------------	-------------------

### Drible de Progressão



- Batimentos sucessivos no solo;
  - Dedos bem afastados, e pulso em permanente flexão e extensão;
  - Manter a cabeça levantada, evitando olhar para a bola.
- Driblar à frente dos pés;
  - Excessivo tempo de contacto da bola com a mão;
  - Bola subir mais que o nível da cintura.

### Drible de Proteção



- Manter a cabeça, evitando olhar para a bola;
  - Com os dedos afastados, fazer ressaltar a bola (empurrar e amortecer);
  - Manter o corpo entre a bola e o adversário.
- Excessivo tempo de contacto da bola com a mão;
  - Bola subir mais que o nível da cintura.

## 2.6.4. REMATES

Considera-se remate, todos os lançamentos da bola à baliza, com a intenção de marcar golo. Gesto que permite finalizar o processo ofensivo (Costa & Costa, 2019).

Tabela 5 – Remates. Adaptado de Costa & Costa (2019)

Imagem	Componentes Críticas	Erros mais comuns
	<b>Remate em apoio</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Armar o braço e fazer a rotação do tronco;</li><li>- O pé contrário ao braço de remate avança, servindo de ponto de apoio;</li><li>- Rematar com extensão do braço, inclinação do tronco à frente e consequente avançando a perna contrária ao braço que remata;</li><li>- Direcionar o remate para os espaços vazios da baliza.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Insuficiente rotação do tronco;</li><li>- Não ser realizado no ponto mais alto;</li><li>- Não avançar a perna contrária ao braço.</li></ul>
	<b>Remate em salto</b>	



- Três passos com a bola na mão sendo que o último é realizado em salto;
- Fazer a chamada com o pé contrário que vai rematar;
- Rematar no ponto mais alto, e queda sobre o pé de chamada.
- Insuficiente rotação do tronco;
- Não ser realizado no ponto mais alto;
- Quando arma o braço, cotovelo muito próximo do corpo.

### 2.6.5. FINTA

Movimentos através dos quais se procura enganar os adversários, criando condições de progressão ou de finalização (Costa & Costa, 2019).

Tabela 6 – Finta. Adaptado de Costa & Costa (2019)

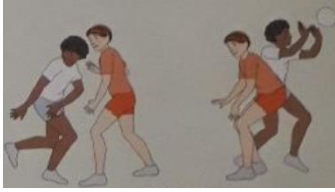
Imagem	Componentes Críticas	Erros mais comuns
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Com ou sem bola;</li> <li>- Tentar deslocar ou desequilibrar o defensor para um dos lados;</li> <li>- Observar a reação do defesa;</li> <li>- Mudanças de direção e de velocidade;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Execução demasiado perto ou demasiado longe do adversário;</li> <li>- Não mudar a velocidade ou a direção do deslocamento.</li> </ul>

### 2.6.6. DESMARCAÇÃO

É o movimento efetuado pelos jogadores sem bola, quando a sua equipa tem a posse de bola. Devem movimentar-se para espaços livres de adversários, para criarem linhas de passe e posteriormente condição favoráveis à finalização das jogadas (Costa & Costa, 2019).

Tabela 7 – Desmarcação. Adaptado de Costa & Costa (2019)

Imagem	Componentes Críticas	Erros mais comuns
--------	----------------------	-------------------



- Movimentos rápidos para espaços livres de adversários;
- Criar linhas de passe;

- Não aproveitar dos espaços livres;
- Ficar "tapado" pelo adversário direto e não ver a bola.

### 2.6.7. INTERCEÇÃO

Consiste em retirar uma bola em trajetória aérea, entre jogadores da equipa adversária (Costa & Costa, 2019).

Tabela 8 – Interceção. Adaptado de Costa & Costa (2019)

#### Imagem



### 2.6.8. DESARME

Consiste em tirar a bola ao adversário, quando este se desloca em drible, sem fazer falta (Costa & Costa, 2019).

Tabela 9 – Desarme. Adaptado de Costa & Costa (2019)

#### Imagem



### 2.6.9. GUARDA-REDES

Tabela 10 – Guarda-Redes. Adaptado de Costa & Costa (2019)

#### Imagem



#### Componentes Críticas

##### Posição Base

- Colocar-se um pouco à frente da linha de golo;
- Pés afastados, pernas ligeiramente fletidas, tronco e braços ligeiramente fletidos à frente;
- Mãos abertas;
- Manter o equilíbrio.

#### Deslocamentos



- Passos curtos e rápidos;
- Nunca perder o contacto com o solo;
- Fazer cobertura da baliza;
- Utilizar pés e mãos em conjunto para defender;

### 2.6.10. MARCAÇÃO

A marcação consiste em acompanhar a movimentação do adversário, impedindo ou dificultando a progressão em drible, o passe, o remate e a receção (Costa & Costa, 2019).

Tabela 11 – Marcação. Adaptado de Costa & Costa (2019)

#### **Individual ou de Proximidade**

- Defesa próximo do atacante;
- Acompanhamento de todos os movimentos do atacante;
- Marcação de controlo
- Manter o enquadramento entre o adversário e a bola;
- Impedir a receção de bola e a progressão do atacante

#### **Zonal ou de Distanciamento**

- Assumir a responsabilidade defensiva de um espaço ou zona;
- Impedir que o a equipa adversária crie situações de finalização;
- Marcação de vigilância;
- Concentração em relação às ajudas.

### **3. CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM**

Sempre que se criam aprendizagens é necessário refletir sobre o contexto em que estas ocorrem. Deve-se por isso, contextualizar, descrever e enumerar as características do ambiente que as rodeiam. Neste caso, irão ser contextualizadas as características do meio, da escola e da turma.

#### **3.1. CARACTERÍSTICAS DO MEIO**

O processo de ensino-aprendizagem é realizado na Escola Secundária Campos Melo, localizada na cidade da Covilhã, que se situa no interior do país, pertence ao distrito de Castelo Branco. É uma cidade com histórias de vários interesses e patrimónios, apesar de apresentar uma população um pouco envelhecida.

Na Covilhã é possível encontrar espaços desportivos ligados aos mais diversos desportos, culturais e de lazer, dos quais toda a população pode usufruir deles.

A escola situa-se no centro da cidade, junto a vários pontos de comércio local, que facilmente podem despertar o interesse dos estudantes.

#### **3.2. CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA**

A Escola Secundária Campos Melo, integra o 3º e o Ensino Secundário em ensino regular e profissional. A escola disponibiliza 2 espaços para a lecionação da Educação Física, sendo estes 1 pavilhão e 1 sala de ginástica. Nas instalações do Pavilhão Gimnodesportivo existe a sala de ginástica, de professores, arrecadações, e balneários masculino e feminino – na tabela 13 pode-se observar o material disponível para a prática da modalidade de andebol, a sua quantidade e localização, bem como o seu estado de conservação.

Para facilitar a segurança, o Pavilhão dispõe de funcionários para ligar ao 112 (em caso de emergência) e de um Kit de Primeiros Socorros com o material necessário para tratar de feridas ligeiras e apoiar em lesões mais graves.

Os alunos, para as aulas de Educação Física, dispõem de 5 minutos para se equiparem com o material de prática e trocar as sapatilhas. Os valores de cada aluno são colocados num das arrecadações ou à entrada da sala de ginástica. Os alunos não podem pisar o campo nem utilizar material sem a presença do professor. No fim da aula, ajudam a recolher o material, fazem a sua higiene nos balneários e são desenvolvidos os valores aos respetivos donos.

**Tabela 12** – Material Disponível

<b>Material</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Localização</b>	<b>Estado de Conservação</b>
-----------------	-------------------	--------------------	------------------------------

Balizas	2	Campo (Pavilhão)	Bom
Cones	30	Arrecadação	Bom
Bolachas	30	Arrecadação	Bom
Sinalizadores	50	Arrecadação	Razoável
Bolas de Andebol	25	Arrecadação	Bom
Coletes	20	Arrecadação	Razoável

### 3.3. CARACTERIZAÇÃO DA TURMA

A turma do 9<sup>o</sup>B, é composta por da qual fazem parte 13 raparigas e 8 rapazes. A turma foi sempre praticamente a mesma desde o 7<sup>o</sup>ano, à exceção da Eliana Gomes que foi este ano letivo colocada nesta turma, mas tendo em conta a maioria já se conhecer existe uma grande integração por parte dos alunos. Todos os alunos são de nacionalidade portuguesa o que facilita a comunicação aluno-professor.

A estrutura familiar desta turma em vários casos não é estável, existem vários alunos com necessidades educativas específicas tais como autismo, hiperatividade, défice de atenção, dislexia. Existem também alunos, que embora não apresentem nenhum problema físico e ou cognitivo são bastantes desestabilizadores, o que dificulta a sua aprendizagem e a aprendizagem dos colegas. Em educação física existem duas alunas que têm atestado médico e por isso não realizam as aulas ou só realizam as que são permitidas tendo em conta os problemas que apresentam. Todos os alunos se encontram bem integrados e adaptados à escola, à turma e à comunidade educativa.

Fora da escola, os alunos passam grande tempo a realizar atividades sedentárias como ver televisão e jogar videojogos, são muito poucos o que realizam atividades físicas fora da escola, dessas atividades são predominante o futebol e o basquetebol.

Este planeamento de Unidade Didática vai ao encontro das necessidades de 21 alunos do 9<sup>o</sup> ano, da turma B, da Escola Secundária Campos Melo, será lecionada por uma estagiária em Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, com o supervisionamento de um Professor de Educação Física.

#### 4. RESULTADOS DA AVALIAÇÃO INICIAL DOS ALUNOS

O Andebol é uma modalidade que é abordada desde o 2º ciclo, nomeadamente no 6ºano até ao Ensino secundário, existindo um desenvolvimento e aperfeiçoamento na sua aprendizagem com o passar dos anos. A realização de uma avaliação inicial é crucial, para podermos distinguir os diferentes níveis dos diversos alunos tendo em conta as suas habilidades motoras. Para isso, realizámos uma tabela de observação para dar apoio à avaliação diagnóstica dos alunos (Tabela 14), referente à matéria de andebol onde foi colocada a cotação de cada exercício para cada aluno, os exercícios realizados vão ao encontro dos conteúdos referidos nas aprendizagens. Após a realização desta avaliação e a análise das capacidades motoras de cada aluno, é possível planificar as aulas tendo em conta as dificuldades de cada aluno, para que no final do ano conseguiram atingir os objetivos estipulados.

A avaliação inicial foi realizada na primeira aula de andebol, para uma turma de 9º ano de escolaridade composta por 21 alunos. Os alunos realizaram exercícios onde foram avaliados o passe e a receção, remate em apoio, em exercícios critério e o ataque – decisões com, a defesa e as regras, em situação de jogo 4x4 e 5x5 com guarda-redes.

##### **Exercício 1- Passe e receção**

Os alunos a pares espalham-se pelo campo. O objetivo é realizarem o passe como em andebol em movimento.

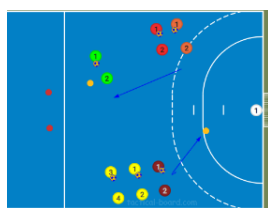


**Figura 2** – Exercício 1 - Avaliação Diagnóstica

##### **Exercício 2- Passe, receção e remate em apoio**

Os alunos em pares formam duas filas cada uma virada para uma baliza. O objetivo é realizarem o passe e receção como no andebol até ao sinalizador, e por fim executarem o remate em apoio. Após rematarem passam para a outra fila.

Variante: colocar guarda-redes.



**Figura 3** – Exercício 2 - Avaliação Diagnóstica

### Exercício 3 – Jogo 5x5 e 4x4 com guarda-redes

Jogo formal 5x5 e 4x4 de andebol em meio campo, ficando um aluno no jogo 4x4 como árbitro. Ao sinal do professor o árbitro troca com um colega.



Figura 4 – Exercício 3 - Avaliação Diagnóstica

Tabela 13 – Avaliação Diagnóstica  
Avaliação Diagnóstica de Andebol/Futsal

<i>Ano Letivo 2021/2021</i>		<i>Habilidades Motoras</i>		<i>Situação de jogo (4x4 ou 5x5; com GR)</i>			<i>Classificação</i>
9ºB		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
<b>Nº</b>	<b>Nome</b>	<b><i>Passe/Recepção (em movimento)</i></b>	<b><i>Remate em Apoio</i></b>	<b><i>Ataque (decisões com bola - 7º)</i></b>	<b><i>Defesa (ao portador da bola)</i></b>	<b><i>Regras (faltas; reposições de bola; violações da área)</i></b>	
1		2	1	1	1	1	40
2		2	1	2	1	1	46,66667
3		2	1	1	2	1	46,66667
4		2	2	2	2	1	60
5		2	1	2	2	1	53,33333
6		Não trouxe Equipamento					
7		2	2	2	2	1	60
8		2	1	1	2	1	46,66667
9		Não compareceu à aula					
10		Doente					
11		2	1	1	1	1	40
12		Tem atestado médico – Não realiza aulas práticas					
13		2	2	2	2	1	60
14		2	1	2	1	1	46,66667
15		2	1	2	2	1	53,33333
16		2	1	2	2	1	53,33333
17		2	2	2	2	1	60
18		2	2	2	2	1	60

19		2	1	2	2	1	53,33333
20		2	1	2	1	1	46,66667
21	Ainda não estava inserida na turma						

Legenda:                    1- Não Executa                    2- Executa                    3- Executa Bem

A tabela de avaliação tem por base os parâmetros e os objetivos da modalidade referidos nas Aprendizagens Essenciais para o 9ºano de escolaridade. Apresenta-se a legenda para as diferentes classificações dadas aos alunos consoante cada critério: 1 – Não Executa; 2 – Executa; 3 – Executa Bem;

Como é possível analisar na seguinte tabela, 5 aluno não realizaram a avaliação diagnóstica. Os alunos que realizaram a avaliação é possível verificar que em exercícios critério conseguem realizar o que é pedido ainda que com várias dificuldades, em relação à situação de jogo apresentam mais dificuldades, e em relação às regras não têm noção das regras de jogo e de campo. A abordagem que deve ser realizada nas próximas aulas de andebol deve ser ao nível introdutório para que essas dificuldades sejam ultrapassada, tendo em conta os aspetos técnicos a melhorar em cada aluno.

## 5. DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS

Para esta disciplina os conteúdos a ter em conta nas aulas vão de encontro aos dos programas de Educação Física as Aprendizagens Essenciais para o 9º ano, de forma diferenciada, de acordo com o nível em que os alunos se encontram. Como os documentos referem para a matéria de andebol, é importante que os alunos conheçam as regras, consigam conhecer e compreender os objetivos do jogo, movimentações e como podem jogar com a bola de andebol, no final desta modalidade, pretende-se que os alunos devam ser capazes de cumprir com estes objetivos e ainda com os aspeto técnico do andebol (drible, passe, receção, remate, interceções e desmarcações).

Com a realização da avaliação inicial, observou-se que a os alunos realizaram os exercícios com dificuldade e com muita dificuldade. Deste modo, ficámos a saber qual o nível em que se encontra a turma e assim proceder às planificações das aulas seguintes tendo em conta as dificuldades de cada aluno. Assim, para melhorar estes resultados terão de ser realizados novamente exercícios feitos na avaliação diagnóstica, de maneira a que os alunos consigam, passo a passo, atingir o objetivo de cada exercício. Exemplos de alterações:

### **Exercício 1\*- Passe e receção**

Para que os alunos consigam melhorar neste exercício será melhor os alunos primeiro só realizarem o passe (de ombro e picado) para que o gesto técnico fique assente e só depois incluir a movimentação no campo. Torna-se o exercício um pouco parado e monótono, mas como existe muitas dificuldades no passe os alunos desta maneira ficam a compreender melhor como executar corretamente estes gesto técnicos.

### **Exercício 2\*- Passe, receção e remate**

Uma forma de os alunos melhorarem neste exercício é isolar novamente o exercício, ou seja num primeiro momento fazer simplesmente o passe (picado e de ombro) e a receção, num segundo momento incluir o remate em apoio dando mais destaque a este.

### **Exercício 3\* – Jogo 4x4 e 5x5 com guarda-redes**

Em relação ao jogo, nestas idades o que acontece é que não têm perceção do espaço a ocupar, sendo então que no final os alunos devem perceber quando estão com ou sem bola, e não devem aglomerar-se em torno da bola. Com a agravante de terem dificuldade em alguns gestos técnicos como passe/receção torna-se um pouco complicado os alunos conseguirem levar a bola até perto da área adversária para realizarem o remate. Nestas idades pode se criar jogos ainda mais reduzidos como 2x2 ou 3x3, ou então o que se pode criar é variantes tais como explicar que só podem fazer passes, obrigando assim os alunos a trabalharem o gesto técnico. Uma variante para

não se criarem aglomerações é marcar posições como por exemplo a equipa sem posse de bola só pode tirar a bola entre a linha dos 9 e 6 metros.

Para além dos aspetos técnicos, é necessário que os alunos adquiram valores como o respeito, trabalho de equipa, aceitar as opções dos colegas e as indicações da arbitragem, evitar ações que tragam violência ao jogo. Também as capacidades físicas são importantes tais com o equilíbrio, agilidade, coordenação, velocidade, resistência cardiorrespiratória, flexibilidade e força.

O excerto seguinte foi retirado das Aprendizagens Essenciais de Educação Física no 9º ano, da página 7 sobre andebol, no nível introdução.

*O aluno:*

1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.

2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.

4. Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola “afável” n.º 0:

4.1 Com a sua equipa em posse da bola:

4.1.1 Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa (“quebra do alinhamento”), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.

4.1.2 Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar.

4.1.3 Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.

4.2 Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse:

4.2.1 Tenta intercetar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário.

4.2.2 Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.

4.3 Como guarda-redes:

4.3.1 Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.

4.3.2 Inicia o contra ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.

5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola e e) interceção.

## 6. ATIVIDADES DE ENSINO/APRENDIZAGEM

Tendo por base o documento das Aprendizagens Essenciais o qual apresenta os objetivos predefinidos para a modalidade de andebol no 9º ano de escolaridade, os exercícios definidos a seguir têm como objetivo melhorar o desempenho dos alunos adquirindo todos os aspetos necessários, para poderem elevar o seu nível nesta matéria.

Para estas aprendizagens foi utilizado o Modelo de Ensino Comando em que o professor planifica exercícios para a aula, sendo que respeita um modelo pré-determinado. Os exercícios inicialmente são semelhantes para toda a turma e a forma de comunicação do professor verbalmente é direta e visualmente através da demonstração. Ao longo da aula o professor controla e avalia os exercícios executados pelos alunos, intervindo sempre que seja necessário para fazer correções ou elogiar.

### **Exemplos de exercícios:**

**- Exercício nº1** – Passe/recepção, interceção e remate.

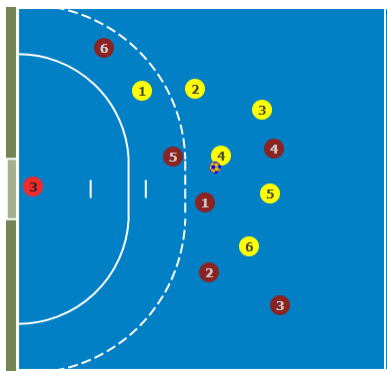
Jogo dos 10 passes (meio campo)

- A turma é dividida em duas equipas;
- Cada equipa tem como objetivo realizar 10 passos sem obstrução da outra equipa;
- Sempre que a bola cair ao chão, passa a ser automaticamente da outra equipa;
- A equipa sem bola pode a qualquer momento conquistar a bola e começar a contar os 10 passes;

1ª Variante - Passe de ombro obrigatoriamente em todos os passes.

2ª Variante - Passe Picado obrigatoriamente em todos os passes.

3ª Variante – Remate em apoio ou salto, após realizarem os 10 passes poderão rematar em salto à baliza.



**Figura 5** – Exemplo de Exercício 1

**- Exercício nº2** – Drible, passe/recepção e remate

- Os alunos juntam-se em pares e serão atribuídos números aos mesmos. Após terem o seu número atribuído, os mesmos realizam passe de ombro / picado e drible dentro de um espaço devidamente referido até ouvirem o seu número ser chamado.

- Quando o par é chamado, este ataca a baliza realizando passes e dribles até à área contrária, para realizarem o remate em salto à baliza.

- Na baliza terá material que ao ser atingido pelos alunos valem mais pontos.



**Figura 6** – Exemplo de Exercício 2

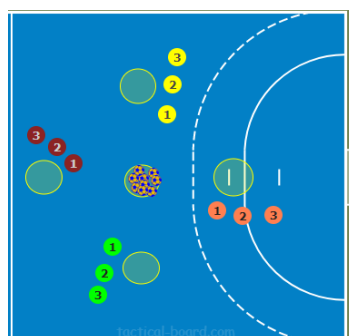
**- Exercício nº3** – Drible

- Os alunos estão divididos em grupos de 3, cada grupo terá um arco.

- O objetivo do exercício é um aluno de cada grupo ir buscar uma bola de cada vez ao arco central, assim que retiram a bola do arco terão de ir em drible até ao seu arco, colocar a bola dentro do arco. O aluno a seguir só pode ir buscar a próxima bola assim que a anterior estiver colocado no seu arco.

- Ganha o grupo que conseguir mais bolas.

Variante – Os alunos podem roubar as bolas dos restantes colegas, sendo que o deslocamento com a bola é sempre em drible.



**Figura 7** – Exemplo de Exercício 3

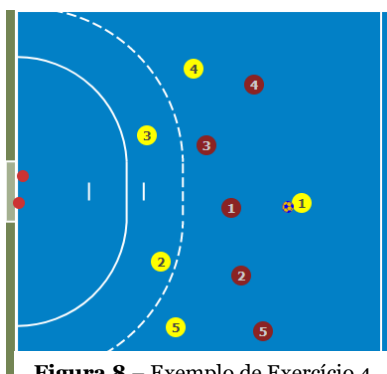
- **Exercício nº4** – Passe/receção, remate, desmarcação, remate e interceção

- Em meio campo situação 5x5 cada jogador ofensivo terá um defensor fixo.

- O objetivo é criar linhas de passe, tendo em conta que os jogadores com posse de bola tem de se desmarcar para poder receber o passe e efetuar o remate.

- Assim que realizarem o remate a equipa que estava a defender passa a ter a posse de bola.

- Não existe guarda-rede, na baliza será colocado cones para que quem rematar ao acertar num cone tenha mais pontuação.



**Figura 8** – Exemplo de Exercício 4

## 7. ORGANIZAÇÃO DOS CONTEÚDOS DE ANDEBOL

Tabela 14 – Organização dos Conteúdos

Área / tema	Conteúdos	Aulas											
		5 e 6	9 e 10	13 e 14	17 e 18	23 e 24	25 e 26	29 e 30	33 e 34	35 e 36	39 e 40	43 e 44	47 e 48
Habilidades Técnicas	Passé de Ombro	AD	T/E	E	E	C	C	C	C	C	C	C	AS
	Passé Picado	AD	T/E	E	E	C	C	C	C	C	C	C	AS
	Recepção	AD	T/E	E	E	C	C	C	C	C	C	C	AS
	Drible	-	-	-	T/E	E	E	E	C	C	C	C	AS
	Remate em apoio	AD	-	T/E	E	E	E	C	C	C	C	C	AS
	Finta	-	-	-	-	T/E	E	E	C	C	C	C	AS
	Remate em Salto	-	-	-	-	-	T/E	E	E	E	C	C	AS
	Marcação	AD	-	-	-	-	-	T/E	E	E	C	C	AS
	Contra-ataque apoiado	AD	-	-	-	-	-	T/E	E	E	C	C	AS
	Situação de jogo (reduzido) 6:0	AD	T/E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	AS
	Comportamento Guarda redes	AD	T/E	-	-	T/E	E	E	C	C	C	C	AS
Aspetos Culturais	Regras em Campo	AD	T/E	T/E	E	E	E	E	C	C	C	C	AS
	Regras de Arbitragem	AD	-		T/E	E	E	E	C	C	C	C	AS
Aptidão Física	Aptidão Física	-	*	*	*	*	*	*	*	*	*	AS	*

Legenda:	T	Transmissão
	E	Exercitação
	C	Consolidação
	AD	Avaliação Diagnóstica
	AS	Avaliação Sumativa
	*	Conteúdo presente nas aulas indicadas

## **8. AVALIAÇÃO FORMATIVA E SUMATIVA**

A avaliação desta unidade didática será de carácter formativo, sendo que vai ser convertida numa avaliação sumativa na última aula.

### **Avaliação Formativa**

Segundo a Direção Geral da Educação, “a avaliação formativa é contínua e sistemática e tem função diagnóstica, permitindo ao professor, ao aluno, ao encarregado de educação e a outras pessoas ou entidades legalmente autorizadas a obter informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens, com vista ao ajustamento de processos e estratégias”.

É uma avaliação contínua e o seu principal objetivo é informar o professor acerca do nível onde se encontram os alunos, bem como ajudar o professor a identificar as dificuldades sentidas pelos alunos durante o processo ensino-aprendizagem.

### **Avaliação Sumativa**

Segundo a Direção Geral da Educação “a avaliação sumativa consiste num juízo globalizante que conduz à tomada de decisão, no âmbito da classificação e da aprovação em cada disciplina, área não disciplinar e módulos, quanto à progressão nas disciplinas não terminais, à transição para o ano de escolaridade subsequente, à conclusão e certificação do nível secundário de educação”.

O principal objetivo deste tipo de avaliação é fazer o balanço final da Unidade Didática, após esta avaliação o professor pode verificar se os objetivos que foram propostos inicialmente foram ou não cumpridos. Esta avaliação serve também para que o professor faça uma reflexão crítica sobre todo o trabalho realizado, e verificar o que correu de melhor e o que correu pior no processo ensino-aprendizagem.

Esta avaliação é composta por exercícios que vão ser idênticos aos que foram realizados nas aulas e por situações de jogo. Estas duas abordagens permitem observar o comportamento dos alunos perante os conteúdos que foram abordados nas aulas, para que seja possível avaliar a sua progressão durante a aprendizagem e a consolidação dos conhecimentos abordados.

Cada parâmetro vai ser avaliado numa escala de 0 a 5, e no final é realizada uma média final.

A avaliação da componente teórica será realizada através de um teste escrito para avaliação dos conhecimentos adquiridos pelos alunos ao longo das aulas, o teste vai ao

encontro da área dos conhecimentos das Aprendizagens Essenciais. As ponderações de cada componente estão mencionada na tabela seguinte. (tabela 15)

**Tabela 15** – Ponderações das Componentes de Avaliação

Domínios	Aprendizagens Essenciais/Descritores de Desempenho	Áreas de Competência (PASEO)	Ponderação		Meios de Recolha de Informação
Área das Atividades Físicas	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Nível Introdução e Nível Elementar) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futsal, Andebol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. GINÁSTICA (Nível Introdução) Compor, realizar e analisar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (nível Introdução) Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (nível Introdução) Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Praticar e conhecer JOGOS TRADICIONAIS POPULARES de acordo com os padrões culturais característicos.	Conhecedor/ sabedor/ outro/ informado (A, B, G, I, J) Criativo/ Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ heteroavaliador (transversal às áreas)	50%*	100%	Exercícios práticos
Área da Aptidão Física	REFERENCIAL - PLATAFORMA FITescola® Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G) Conhecedor/ sabedor/ outro/ informado (A, B, G, I, J)	20%*		Exercícios práticos
Área dos Conhecimentos	Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.		10%*		Questão aula/Teste de avaliação
Atitudes e valores	Revela atitudes de respeito Intervém de forma oportuna e responsável Mostra espírito de tolerância e capacidade de diálogo É pontual e assíduo Colabora positivamente nos trabalhos da aula Cumprir os prazos Traz sempre o material necessário É autónomo e capaz de realizar as tarefas de forma eficiente e rigorosa Revela espírito de iniciativa e é empreendedor É crítico e criativo	E,F,G,J	20%		Grelhas de recolha de informação Aula

\*Para os alunos com atestado médico, as avaliações das áreas das atividades físicas e da aptidão física terão um caráter mais teórico, incluindo: a) participação nas tarefas da aula, sempre que possível, no âmbito da arbitragem/organização/colaboração com o professor e com os colegas; b) realização de fichas de observação/fichas de trabalho/pesquisas/questões aula sobre os conteúdos abordados naquelas duas áreas. Para estes alunos, a avaliação em tarefas de aula terá uma ponderação de 45% e a avaliação da área dos conhecimentos terá uma ponderação de 35%.

## 9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aprendizagens Essenciais 3ºCEB. Disponível em: <http://www.dge.mec.pt/aprendizagensessenciaisensinobásico>. Acedido em 25/10/2020

Bento, J. (1998). Planeamento e avaliação em educação física (2ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte. Boggess, T. E., McBride, R. E., & Griffey, D. C. (1985). The concerns of physical education student teachers: a developmental view. *Journal of Teaching in Physical Education*, 4(3), 202-211.

Costa, M. & Costa, A. (2019). Educação Física 7/8/9. Areal Editores.




De Rose Jr., D. & Tricoli, V. (2005). Basquetebol. Uma visão integrada entre ciência e prática. Barueri, SP: Manole.


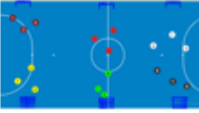
Federação de Andebol de Portugal (FAP). (2016). Andebol: Livro de regras

Ferreira, A. & De Rose, Jr. (2003). Basquetebol, técnicas e táticas: uma abordagem didático – pedagógica. São Paulo, EPU.

Portal da Direção Geral de Educação. Disponível em: <https://www.dge.mec.pt/> Acedido em 22/10/2020.

Saad, M., Rezer, R. & Rezer, C. (2010). O Ensino do esporte no processo de formação inicial em Educação Física. *Revista Didática Sistêmica*, Rio Grande, v. 11, p. 162-178.

									
PLANO DE AULA									
PROFESSOR	Carole Antunes		AULA N.º	113 e 114		LOCAL	Pavilhão Campos Melo		
DATA	16/05/2022	HORA	8:25-9:55		DURAÇÃO	90min		N.º DE ALUNOS	21
UNIDADE DIDÁTICA	Futsal								
OBJETIVOS DA AULA	Futsal: Passe e receção, drible, remate, condução de bola. Teste de avaliação da área dos conhecimentos								
SUMÁRIO	Futsal: Passe e receção, drible, remate, condução de bola. Teste de avaliação da área dos conhecimentos								
MATERIAL	6 Barreiras, 10 bolas de futsal, 10 cones, 10 sinalizadores, 4cordas, 3 arcos								
	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO				ASPETOS A CONSIDERAR NA REALIZAÇÃO		⌚	
P A R T E  I N I C I A L	- Preparar o sistema Cardiorrespiratório e o sistema musculoesquelético para a aula.	1- Equipar 2- Teste de avaliação da área dos conhecimentos. 3- Os alunos correm durante 5 minutos à volta do campo, como preparação da milha.						5'  20'  5'	
	- Realizar com oportunidade e correção o passe e receção e remate.	4- Jogo dos passes: Os alunos são colocados por nível elementar e introdutório. Os alunos do nível introdutório dividem-se em dois grupos o objetivo é realizarem 5 passes seguidos sem serem intercetados, caso consigam podem rematar à baliza. Os alunos do nível elementar realizam o mesmo exercício mas em forma de jogo de futsal. Variante: 10 passes, 15 passos 20 passos.				-Passe -Receção -Condução de Bola -Remate -Drible		20'	
F U N D A M E N T A L	-Realizar com oportunidade e correção a condução de bola, o drible e o remate.	5- Circuito de futsal: Com os mesmos grupos de alunos os do nível introdutório realizam o seguinte circuito: 1 Condução de bola; 2 Remate à baliza de 3 pontos distintos; 3 8 Passes contra a parede; 4 Drible pelos cones.						20'	

	<p>Realizar com oportunidade e correção as componentes tática e técnica do jogo de futsal.</p>	<p>Os alunos do nível elementar continuam em forma de jogo, mas desta vez para marcarem golo terão de driblar pelos cones. Em seguida para recuperem do exercício irão rematar à baliza de vários pontos do campo.</p>  <p>6 Jogo 3x3 em campo reduzido</p> 		15'
<p>P A R T E  F I N A L</p>	<p>Os alunos executam os alongamentos.  Os alunos esclarecem as dúvidas em relação à aula.</p>	<p>7- Retorno à Calma – Alongamentos e Esclarecimento de dúvidas  8- Desequipar e tomar banho</p>		<p>5'  5' Total- 90'</p>
<p>Observações: As alunas nº12 Margarida Campos, nº13 Maria e a aluna nº21 Eliana Gomes, têm atestado médico, logo não realiza aula prática, como tal realizam uma ficha.</p>				
<p>REFLEXÃO FINAL SOBRE A AULA:</p>				

## Ficha Formativa 5 – Educação Física

Aluno: \_\_\_\_\_ No. \_\_\_\_\_

Ano/ Turma: \_\_\_\_\_

Professor: João Ferreira/Carole Antunes

Jogo	Paralela	Livre	7 Metros
	Laterais	9 metros	Saída
	40 Metros	Equipas	Frente

1. Preenche os espaços em branco com as palavras que se seguem:

### Andebol- Regras- Terreno de jogo

O terreno de jogo é um retângulo com \_\_\_\_\_ de comprimento e 20 metros de largura, consistindo em duas áreas de baliza e uma área de \_\_\_\_\_. As linhas limite mais compridas são designadas linhas \_\_\_\_\_, e as linhas mais curtas por linhas de baliza (entre os postes da baliza) ou linhas de \_\_\_\_\_ de baliza (do lado exterior das balizas). Deverá existir uma zona de segurança à volta de todo o terreno jogo, com uma largura mínima de 1 metro na zona das linhas laterais e 2 metros na zona das linhas de saída de baliza. As características do Terreno de jogo não deverão ser alteradas durante o jogo de forma a criar vantagem para uma das \_\_\_\_\_.

Todas as linhas no campo são importantes, duas dessas linhas são:

- A linha de lançamento \_\_\_\_\_ (linha de \_\_\_\_\_) é uma linha tracejada, desenhada a 3 metros da parte exterior da linha de área de baliza. Tanto os segmentos da linha como os espaços entre eles medem 15 cm.

- A linha de \_\_\_\_\_ é uma linha com 1 metro de comprimento, centrada à \_\_\_\_\_ da baliza. É \_\_\_\_\_ à linha de baliza e está a 7 metros da mesma (medido da parte anterior da linha de baliza até ao limite exterior da linha de 7 metros).

Texto retirado de: FAP, 2016

<https://portal.fpa.pt/wp-content/uploads/2019/05/Livro-de-Regras-2016.pdf>

### Avaliação Diagnóstica de Andebol

Ano Letivo 2021/2022		Habilidades Motoras		Situação de jogo (4x4 ou 5x5; com GR)		
9ºB		3	3	3	3	3
Nº	Nome	Passa/Recepção (em movimento)	Remate (em apoio no Andebol)	Ataque (decisões com bola - 7º)	Defesa (ao portador da bola)	Regras (faltas; reposições de bola; violações da área)
1		2	1	1	1	1
2		2	1	2	2	1
3		2	1	1	2	1
4		2	2	2	2	1
5		2	1	2	2	1
6		0	0	0	0	0
7		2	2	2	2	1
8		2	1	1	2	1
9		0	0	0	0	0
10		0	0	0	0	0
11		2	1	1	1	1
12				0	0	0
13		2	2	2	2	1
14		2	1	2	1	1
15		2	1	2	2	1
16		2	1	2	2	1
17		2	2	2	2	1
18		2	2	2	2	1
19		2	1	2	2	1
20		2	1	2	1	1

- 0 Não Realizou
- 1 Não executa
- 2 Executa
- 3 Executa Bem

Anexo 10 – Avaliação Formativa e assiduidade

Mapa de Assiduidade - 2º Período (10/01 a 08/04/2022)

Nº	Nome	Data																											
		10-jan-22	10-jan-22	13-jan-22	13-jan-22	17-jan-22	17-jan-22	20-jan-22	20-jan-22	24-jan-22	24-jan-22	27-jan-22	27-jan-22	31-jan-22	31-jan-22	3-fev-22	3-fev-22	7-fev-22	7-fev-22	10-fev-22	10-fev-22	14-fev-22	14-fev-22	17-fev-22	17-fev-22	21-fev-22	21-fev-22	24-fev-22	24-fev-22
		49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	78
1		4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	f	f	4	4	4	4	4	3	4	4	4	
2		4	3	4	4	4	4	3	f	f	f	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	f	f	4	4	4	
3		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	f	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	
4		4	3	f	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
5		at	at	at	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	f	f	f	f	f	
6		3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	f	f	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	
7		3	3	3	3	3	3	3	f	f	f	4	4	4	4	4	4	4	3	f	3	3	3	3	3	3	3	3	
8		4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
9		4	4	4	4	4	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	4	f	f	f	f	
10		4	3	4	3	at	3	at	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
11		3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
12		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	f	f	f	f	f	
13		f	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
14		4	4	4	4	4	4	4	2	f	f	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
15		3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	f	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
16		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	f	f	4	4	4	5	
17		3	fm	at	at	3	3	f	f	fa	3	fa	4	fm	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	
18		4	fa	3	4	fa	4	3	fa	3	4	fa	4	fa	4	fa	4	fa	4	fa	4	fa	4	4	4	4	4	f	
19		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	
20		4	3	3	3	3	4	3	4	f	d	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	
21		f	f	4	4	4	4	4	4	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	

Anexo 11 – Avaliação Sumativa

**Avaliação Sumativa**

		Domínio Psico Motor e Cognitivo (80%)							Domínio Sócio-Afetivo (20%)							
Ano Letivo 2021/2021		Atividades Físicas (50%)				20%	10%	80%	Atitudes e valores					Média Total	Avaliação final 2º período	Avaliação final 2º período sem a avaliação que mais prejudica
Nº	Nome	Basquetebol	Ginástica Aparelhos	Jogos Tradicionais	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos	Alunos com Atestado Médico	4% Respeito (respeito os)	4% Responsabilidade (sou pontual e)	4% Cooperação e envolvimento (presto ajuda)	4% Autonomia (sou autónomo)	4% Pensamento crítico e criativid			
		100	100		100	100	100	100	4	4	4	4	4	100		
1		57,8	50,4	46,0	51,4	49,7	85,0	0,0	4,0	4,0	3,0	2,0	2,0	59,2	59	60,5
2		59,6	71,3	68,0	66,3	74,2	70,0	0,0	4,0	4,0	4,0	2,5	2,0	71,5	73	73,2
3		70,2	53,1	60,0	61,1	32,9	75,0	0,0	4,0	3,0	4,0	3,0	2,0	60,6	64	62,6
4		61,9	66,3	76,0	68,1	63,8	85,0	0,0	4,0	3,0	4,0	3,0	3,0	72,3	73	73,8
5		60,9	57,2	60,0	59,3	65,3	80,0	0,0	4,0	4,0	4,0	3,0	2,0	67,7	71	68,3
6		65,3	49,7	64,0	59,7	58,8	65,0	0,0	4,0	3,0	4,0	3,0	2,0	64,1	65	66,6
7		53,3	43,5	40,0	45,6	56,6	52,5	0,0	3,3	3,0	3,0	3,0	2,0	53,6	58	55,0
8		66,1	67,0	64,0	65,7	33,9	80,0	0,0	4,0	4,0	4,0	2,5	2,0	64,1	65	64,6
9		47,3	48,7	54,0	50,0	45,2	85,0	0,0	4,0	3,0	3,0	2,0	2,0	56,5	53	57,2
10		51,2	36,4	58,0	48,6	31,0	57,5	0,0	4,0	3,0	3,0	2,0	2,0	50,2	52	53,3
11		59,2	52,6	52,0	54,6	23,5	80,0	0,0	4,0	4,0	3,0	2,5	2,0	55,5	55	56,2
12		61,0	62,8	80,0	67,9	#N/D	85,0	0,0	4,0	3,0	4,0	3,0	2,0	72,0	73	74,5
13		75,9	59,3	82,0	72,4	#N/D	85,0	0,0	4,0	3,0	4,0	3,0	2,0	75,2	77	79,8
14		63,5	62,1	68,0	64,6	67,6	85,0	0,0	4,0	3,0	4,0	2,5	2,0	69,8	67	70,4
15		60,6	60,1	40,0	53,6	59,0	67,5	0,0	2,5	3,0	3,0	3,0	3,0	59,8	63	63,2
16		73,5	67,8	58,0	66,4	82,8	80,0	0,0	4,0	4,0	4,0	3,0	2,0	74,8	75	76,9
17		49,9	59,7	40,0	49,9	81,5	67,5	0,0	2,5	3,0	2,5	3,0	3,0	62,0	65	64,4
18		60,5	67,3	54,0	60,6	38,4	80,0	0,0	4,0	3,0	3,0	2,5	2,0	60,5	61	62,1
19		75,5	76,3	60,0	70,6	96,3	80,0	0,0	4,0	4,0	4,0	3,0	2,0	79,6	80	82,2
20		54,3	53,4	58,0	55,2	49,2	80,0	0,0	4,0	3,0	3,0	2,5	2,0	60,0	62	60,4
21		24,6	30,8	48,0	34,5	#N/D	65,0	0,0	4,0	3,0	3,0	3,0	2,0	45,6	46	49,1



