

MESTRADO EM CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO - SUPERVISÃO PEDAGÓGICA

Relatório de Atividade Profissional – Ao Abrigo CRUP

**ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR NO
1.º CICLO (ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA)**

Fabíola Cristina Silva Faria Laranjeiro

**Sob orientação:
Professora Doutora Ágata Cristina Marques Aranha**

Vila Real, Janeiro de 2014

“ O excelente educador abraça quando todos rejeitam, anima quando todos condenam, aplaude os que jamais subiram no pódio, vibra com a coragem de disputar dos que nunca brilharam... O melhor educador não é o que controla, mas o que liberta. Não é o que aponta os erros, mas o que os que previne. Não é o que corrige comportamentos, mas o que ensina a refletir. Não é o que desiste, mas o que estimula a começar de novo.”

Augusto Cury

Agradecimentos

Consciente que para a realização deste trabalho, apesar do seu caráter eminentemente individual, foi necessário o precioso apoio, incentivo e a colaboração de várias pessoas, aqui deixo o meu sincero agradecimento e apreço, para algumas em particular:

À Professora Doutora Ágata Cristina Marques Aranha, pelo seu perfil rigoroso, exigente e humano. Sem a sua disponibilidade e profissionalismo não teria sido possível a realização deste trabalho.

Aos meus pais, João e Sílvia, agradeço todo o amor, apoio, compreensão e disponibilidade demonstrado ao longo da minha vida. Muito obrigado por tudo... espero ser um orgulho para a vossa vida.

Aos meus irmãos, João Pedro e Gonçalo, pela sua presença e preocupação constante.

À Carla e à Helena, minhas amigas, por terem estado presentes e terem revelado a sua amizade neste momento importante da minha vida.

E por fim, mas com uma enorme importância para mim, às minhas filhas, Matilde e Joana e ao meu marido, Filipe. Às minhas filhas por me proporcionarem momentos de alegria e por me fazerem esquecer por vezes o trabalho e ao meu marido por ter estado sempre presente e por me ter dado força.

Resumo/Sumário

Segundo o Ministério da Educação, as Atividades de Enriquecimento Curricular, (AEC), são definidas enquanto concretização de projetos de enriquecimento curricular e de implementação do conceito da escola a tempo inteiro, no sentido de serem potenciadoras do desenvolvimento pessoal no contexto escolar.

Foi através das necessidades detetadas no 1.º Ciclo do Ensino Básico que surgiu o despacho n.º 14460/2008 de 26 de maio, que refere que são consideradas Atividades de Enriquecimento Curricular, as atividades que incidam sobre os domínios desportivo, artístico, tecnológico e das tecnologias da informação e da comunicação de ligação da escola com o meio, de solidariedade e voluntariado e da dimensão europeia da educação. Estas são selecionadas de acordo com os objetivos definidos no projeto educativo do agrupamento de escolas e, deve fazer parte do respetivo plano anual de atividades. São programadas em parceria com entidades promotoras, como as autarquias, as associações de pais e as instituições particulares de solidariedade social (IPSS), ou os agrupamentos.

Para este trabalho consideramos importante efetuar o enquadramento pessoal e profissional, de forma a esclarecer a importância da Atividade Física e Desportiva nas Atividades de Enriquecimento curricular (AEC), nas escolas do 1º Ciclo do Ensino Básico. Assim, entendemos que para dar significado a este trabalho de mestrado é relevante:

- descrever a carreira profissional no âmbito das AEC como professores de Atividade Física e Desportiva, no concelho Matosinhos, nos últimos cinco anos;
- mencionar as diferentes atividades existentes nas escolas deste concelho, as estratégias usadas, a articulação e a supervisão utilizada; as orientações programáticas; a continuidade pedagógica existente; a avaliação dos alunos (diagnóstica, intermédia e final); as condições de trabalho; os fatores que condicionam a (in) satisfação e dificuldades sentidas; os apoios da entidade promotora, bem como da direção do agrupamento, do departamento curricular, do coordenador de estabelecimento e do professor titular de turma e as formações realizadas para este âmbito;
- definir o conceito e a legislação das Atividades de Enriquecimento Curricular.

Pretendemos analisar e refletir acerca da atividade profissional, verificar qual a melhor forma de atuar na sala de aula para que obtenhamos maior êxito enquanto docentes

de Atividade Física e Desportiva, bem como divulgar as estratégias de sucesso utilizadas pelos agrupamentos para cativar os alunos para a prática desportiva, tendo sempre presente os últimos cinco anos de experiência.

Palavras-chave: Escola do 1º Ciclo, Professores, Atividades de Enriquecimento Curricular, Atividade Física e Desportiva, Alunos e Avaliação.

Abstract

According to the Ministry of Education, the Curriculum Enrichment Activities, (CEA), are defined as an achievement of curriculum enrichment projects and the implementation of the concept of full-time school, as they enhance personal development in the school context.

Due to the needs detected in the first cycle of basic education, the Dispatch no. 14460/2008 dated from May 26th emerged, which states that are considered Curriculum Enrichment Activities, the activities related with sport, art, technology and information and communication technology that connect the school with the environment, solidarity and volunteering and the European dimension of education. These are selected according to the objectives defined in the educational project of schools and should be part of their annual plan of activities. They are planned in partnership with the promoting entities, such as local authorities, parents' associations and private institutions of social solidarity (IPSS), or school clusters.

In this study, it is important to do a personal and professional development framework, in order to clarify the importance of Physical Education in the Curriculum Enrichment Activities (CEA) in the first cycle schools of basic education. Thus, we believe that to give meaning to this master's thesis is relevant:

- to describe our professional career in the CEA as physical education teachers in the Municipality of Matosinhos over the last five years;
- to mention the different activities offered in the schools of this Municipality; the strategies that are being used; the coordination and supervision used; the curriculum guidelines; the existing pedagogical continuity; students' assessment (diagnosis, midterm and final); work conditions; the factors that influence the (dis)satisfaction and difficulties experienced; the support from the promoting entity, as well as the support from the Direction of the school cluster, the Physical Education Department, the Director of the School and class teacher; and the training conducted in this area;
- to define the concept and the legislation of the Curriculum Enrichment Activities.

This paper aims to analyse and reflect on our professional activity, find out the best way to act in classroom, in order to be more successful as a Physical Education Teacher, as well as to present successful strategies used by school clusters to motivate students for sports, regarding our last five-year experience.

Keywords: First Cycle School, Teachers, Curriculum Enrichment Activities, Physical Education, Students and Assessment.

Índice

Introdução	1
CAPÍTULO II	2
1. Atividades de Enriquecimento Curricular	2
1.1 Conceito e Legislação	2
1.1.1 Atividade Física e Desportiva	3
1.2 Atividades de Enriquecimento Curricular em Matosinhos	7
1.2.1 Alunos com Necessidades Educativas Especiais	8
1.3 Percurso Profissional	9
1.3.1 Últimos Cinco Anos	10
1.3.2 Formações Realizadas	13
1.3.3 Continuidade Pedagógica	16
CAPÍTULO II	17
2. Prática Letiva no 1º Ciclo	17
2.1 Orientações Programáticas	17
2.1.1 Unidades Didáticas	24
2.2 Estratégias Utilizadas	25
2.3 Tipos de Avaliação	27
2.3.1 Avaliação Diagnóstica	28
2.3.2 Avaliação Intermédia	29
2.3.3 Avaliação Final	30
CAPÍTULO III	33
3. (In) Satisfação Profissional Docente	33
3.1 Condições de Trabalho	33
3.2 Apoios	34
3.3 Articulação e Supervisão	34
3.3.1 Articulação	35
3.3.2 Supervisão	36
Conclusão	38
Bibliografia	40

Índice de Quadros

Quadro 1 – Domínio do Desenvolvimento	7
Quadro 2 – Exemplo de Plano de Aula	18
Quadro 3 – Grelha Anual do 1º e 2º anos	20
Quadro 4 – Grelha Anual do 3º e 4º anos	21
Quadro 5 – Grelha das Matérias	22
Quadro 6 – Exemplo de Unidade Didática de Arco e Bola	24
Quadro 7 – Exemplo de Unidade Didática de Basquetebol	25
Quadro 8 – Ficha de Avaliação Intermédia e Final das AEC	31
Quadro 9 – Quadro exemplificativo da Articulação das áreas disciplinares e a atividade física e desportiva do 1º e 2º Anos	35

Abreviaturas

AEC – Atividades de Enriquecimento Curricular

AFD – Atividade Física e Desportiva

NEE – Necessidades Educativas Especiais

Introdução

A promoção de experiências agradáveis de atividade física desde tenra idade e a disciplina de Atividade Física e Desportiva no 1º Ciclo do Ensino Básico constitui um veículo potencialmente importante para fomentar o gosto pela atividade física. Assim sendo, a área de Atividade Física e Desportiva deverá contribuir para um bem-estar global e geral, permitindo às crianças a aquisição de conhecimentos necessários e inserindo-os em atividades estimulantes.

Foi com o propósito de uma ocupação pedagogicamente enriquecedora e variada, suplementada com as aprendizagens das competências básicas, para todas as crianças, que as Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC) surgiram nas Escolas do primeiro Ciclo do Ensino Básico do concelho de Matosinhos. Estas atividades permitiram que as crianças frequentassem atividades pedagógicas das 9h00 às 17h30 privilegiando a Escola a tempo Inteiro, bem como um apoio acrescido à família.

A escola é então, por excelência, um local de prática desportiva singular para a educação e formação desportiva das crianças, porque inevitavelmente faz passar por ela todos os alunos no período de frequência escolar obrigatória. Deste modo, a Atividade Física e Desportiva deve proporcionar um desenvolvimento saudável, adaptado às características e sensibilidades dos alunos, bem como desempenhar um papel fundamental sobre a condição física, psicológica e mental. Tal como descrevem Bois et al. (2005), a prática da atividade física pode aumentar a auto-estima, a aceitação social e a sensação de bem-estar entre as crianças.

Assim, consideramos que o nosso trabalho, enquanto professores de Atividade Física e Desportiva, deve continuar a ser articulado com os professores titulares de turma, como tem vindo a ser, pois só com este propósito, concomitantemente com a comunicação entre todos os professores, os alunos terão uma aprendizagem de e com sucesso.

No decorrer deste relatório apresentamos o enquadramento teórico e legal das AEC e a carreira profissional referindo as estratégias, as metodologias, as condições de trabalho, os apoios, a supervisão, a articulação e as conclusões.

CAPÍTULO I

1. Atividades de Enriquecimento Curricular

1.1 Conceito e Legislação

Atualmente as Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC) encontram-se implementadas e em pleno funcionamento nas Escolas Básicas do 1º Ciclo. Estas Atividades surgiram “para o desenvolvimento das crianças e conseqüentemente para o sucesso escolar futuro”. Na nossa opinião, esta implementação evidencia alterações relevantes na vida das escolas e em particular dos seus alunos, promovendo-se, desta forma, uma ferramenta no espaço e vivência escolar com o propósito de enriquecer as aprendizagens dos alunos.

Segundo o Ministério da Educação, as Atividades de Enriquecimento Curricular, (AEC), são definidas enquanto concretização de projetos de enriquecimento curricular e de implementação do conceito da escola a tempo inteiro, no sentido de serem potenciadoras do desenvolvimento pessoal no contexto escolar. São pedagogicamente ricas e complementares das aprendizagens curriculares, ligadas à aquisição das competências básicas e incidem nos domínios desportivo, artístico, científico, tecnológico e das tecnologias da informação e comunicação, de ligação da escola com o meio, de solidariedade e voluntariado e da dimensão europeia da educação.

Foi com o despacho n.º 16795/2005 que aprova o regime de funcionamento dos estabelecimentos de educação pré-escolar e do 1º Ciclo do Ensino Básico, que foram tecidas considerações sobre a importância do desenvolvimento das AEC. No entanto, só com o novo despacho n.º 12591/2006 é enfatizada a expressão Enriquecimento Curricular e é considerada a urgência de adaptar o tempo de permanência das crianças nas escolas às necessidades das famílias, bem como de garantir que esses tempos sejam pedagogicamente ricos, assumindo-se claramente a implementação do conceito da Escola a Tempo Inteiro. É neste novo conceito, que se integra a Atividade Física e Desportiva através do Programa de Generalização do Ensino de Inglês e de outras atividades de enriquecimento curricular.

A regulamentação das AEC surgiu com a aplicação do Despacho n.º 14460/2008 de 26 de Maio, no entanto sofreu algumas alterações com o Despacho n.º 8683/2011 de 28 de Junho. Neste, consolida-se o conceito de Escola a Tempo Inteiro, demarcado pela oferta de um conjunto de aprendizagens enriquecedoras do currículo ao mesmo tempo que se enfatiza a articulação entre o funcionamento da escola e a organização de respostas sociais no domínio do apoio às famílias.

Às AEC é lhes dadas, para além de um carácter gratuito um carácter facultativo, ou seja, os Encarregados de Educação têm a possibilidade de optar por qual ou quais atividades que os seus educandos frequentam ou a não frequência das mesmas. De acordo com os termos do nº 10 do Despacho n.º 14460/2008 de 26 de Maio, nos planos de atividade dos agrupamentos das escolas devem incluir obrigatoriamente para todo o 1º Ciclo as atividades de Apoio ao estudo e o Ensino do Inglês.

As AEC são seleccionadas e planificadas pelos agrupamentos de escola de acordo com os objetivos definidos no Projeto Educativo e devem constar no Plano Anual de Atividades, possibilitando deste modo, a articulação curricular horizontal e vertical entre todas as disciplinas. São chamadas AEC as Atividades de apoio ao estudo; Ensino do Inglês; Ensino de outras línguas estrangeiras; Atividade Física e Desportiva; Ensino da música; Outras expressões artísticas; Outras atividades que incidam nos domínios identificados.

Cabe às entidades promotoras: autarquias, associações de pais e instituições particulares de solidariedade social (IPSS) ou agrupamentos trabalharem em parceria, para que as AEC sejam programadas. No entanto, é da responsabilidade do Estado Português financiá-las, tendo o objetivo de complementar a formação dos alunos do 1º Ciclo do Ensino Básico e visam adaptar o tempo de permanência das crianças na escola às necessidades das famílias.

1.1.1 Atividade Física e Desportiva

A atividade física (AF) é um fenómeno de natureza multifacetada com forte impacto a nível de fatores de natureza afetiva, social e moral (Diniz, 1998). Esta constitui um elemento fundamental quer na dimensão da saúde quer na dimensão cívica, uma vez que não só permite à criança ganhar consciência do seu corpo e do mundo que a circunda favorecendo o desenvolvimento de práticas e estilos de vida mais saudáveis, como também lhe providencia o espaço para os seus primeiros contactos sociais dentro de um grupo.

Assim, segundo os autores Montoye et al., (1996) e Sallis e Owen (1999), a Atividade Física é um fenómeno/comportamento extremamente complexo, sendo hoje em dia definido como um conjunto de comportamentos que inclui todo o movimento corporal, ao qual se atribui um significado diferente de acordo com o contexto onde se realiza.

De acordo com Coelho (1985) “As actividades Físicas e Desportivas, em todas as suas expressões, constituem uma componente fundamental da Cultura Humana que promove a satisfação de necessidades biopsicológicas elementares e desempenha um papel determinante na formação integral do Indivíduo. São, assim, uma necessidade e um direito de todos os cidadãos, não podendo ser dispensadas de estarem incluídas em qualquer projeto de desenvolvimento sociocultural corretamente concebido e que se pretenda consequente”.

Citando as orientações programáticas das AFD “A atividade física e desportiva tem subjacente uma concepção de educação integrada, a partir dos conhecimentos adquiridos na vida familiar e na comunidade de origem” (Maria & Nunes, 2007) referindo-se ainda que “Com a realização deste programa pretende-se desenvolver o domínio global das capacidades motoras e alargar o campo de experiências de crianças” (idem, 2007). Na lógica do desenvolvimento da escola do 1º CEB, a noção de “escola inteira” ou de “escola a tempo inteiro” respondendo a necessidades das famílias e a reordenamentos de engenharia financeira nas políticas sociais do Estado, arrasta dimensões pedagógicas fundamentais. Não se trata apenas de mais horas de atividades, mas sim a oportunidade de enriquecer para todos os alunos o currículo construído na escola.

Assim, o professor exerce uma função única dentro da escola. Ele é o elemento de ligação entre o contexto interno –, a escola, o contexto externo – a sociedade –, o conhecimento dinâmico e o aluno. É através do artigo 12º do capítulo III, seção II do Despacho nº 8683/2011 de 28 de Junho (que altera o Despacho nº 14460/2008 de 26 de Maio) que é traçado o perfil do professor de atividade física e desportiva. Este deve possuir habilitações profissionais ou próprias para a docência da disciplina de Educação Física no Ensino Básico, ou possuir uma licenciatura em Desporto.

É também mencionado, no artigo 13º, que as turmas devem ser constituídas no máximo por vinte cinco alunos, sendo que apenas é possível integrar em simultâneo alunos do 1º e 2º anos (onde se deve desenvolver a área da Atividade Física) e alunos do 3º e 4º anos (onde se deve desenvolver a área da Atividade Desportiva). Deste modo, nos 1º e 2º anos as atividades realizadas devem ser variadas, preferencialmente lúdicas, de forma a permitir a cada criança um aumento do repertório motor e uma melhoria geral da sua motricidade, enquanto que para os 3º e 4º anos as atividades devem decorrer em ambiente competitivo, regendo-se por normas e regras específicas e universais com maior grau de exigência.

No que concerne à duração semanal das atividades, o Despacho nº 8683/2011 de 28 de Junho mencionada que as aulas devem ser fixadas entre noventa e cento e trinta e cinco minutos por semana e em dias alternados.

Na realidade, a participação na atividade física e desportiva promove o conhecimento acerca do meio, o desenvolvimento de habilidades de caráter cognitivo, motor e o estabelecimento de relações. De uma forma mais expressiva e ilustradora, toda a atividade física realizada deverá ir de encontro às expectativas de cada sujeito, como referem Mota, Santos, Guerra, Ribeiro, & Duarte (2003) os programas de actividades extracurriculares ao proporcionarem Atividade Física devem ter em atenção as necessidades e interesses de todos alunos, pois só assim se poderão favorecer, manifestamente, hábitos de atividade física ativos nos adultos induzidos pela prática enquanto crianças.

Por conseguinte, não se pode atropelar o papel da atividade física no contexto escolar, sendo imperativo que a escola, através da disciplina de AFD é determinante na aprendizagem e nas vivências de atividades físicas dos nossos alunos. Deste modo, o desafio não é reproduzir “mais aulas”, “mais horas” ou “mais atividades”. A escola que pretenda responder qualificadamente, não pode desvalorizar que estas atividades têm de se inserir numa outra lógica educativa. Numa lógica, comprometida com as vivências de lazer próprias das crianças da escola do 1º CEB e assentes nas possibilidades das suas escolhas e preferências (Neves, 2010).

De facto, podemos então mencionar que as aulas de Atividade Física e Desportiva são reconhecidas como um local privilegiado, não só para um desenvolvimento corporal e desportivo, no alicerçar de ideias e assimilação de comportamentos para a sua manutenção futura, como também um local de promoção das atividades físicas regulares. Cabe-nos, portanto, como professores de AFD motivar os alunos para a prática desportiva, bem como incrementar hábitos saudáveis de atividade física regular.

Assim, a Atividade Física e Desportiva nas primeiras fases do processo educativo (1º Ciclo), necessita de facultar à criança um programa rico e variado, através do qual eles tenham oportunidade de adquirir as habilidades motoras básicas, ganhar confiança em si próprias e adquirir os primeiros conhecimentos simples, acerca do exercício e a sua contribuição para uma boa saúde e aptidão. Ou seja, é nesta fase que as crianças irão aperfeiçoar as habilidades fundamentais gerais como correr, saltar, etc... e as habilidades fundamentais específicas (combinação de duas ou mais habilidades e a sua automatização).

Logo, as orientações programáticas da Atividade Física e Desportiva no 1º Ciclo do Ensino Básico procuram desenvolver o domínio global das capacidades motoras, bem como oferecer aos alunos experiências concretas e variadas para que estes possam desenvolver o seu esquema corporal. É com a aplicação destas atividades e a estimulação das capacidades da criança que conseguiremos proporcionar o seu desenvolvimento global, bem como valorizar a sua motricidade.

No decorrer do documento, são apresentadas algumas finalidades da Atividade Física e Desportiva, tais como:

- possibilitar o desenvolvimento funcional das capacidades motoras;
- a melhoria das habilidades motoras nos diferentes tipos de atividades, conjugando as suas iniciativas com a ação dos colegas e aplicando corretamente as regras;
- a promoção do desenvolvimento integral do aluno, favorecendo o reforço da oferta educativa numa perspetiva interdisciplinar e integrada com as restantes aprendizagens escolares;
- a aquisição de hábitos e comportamentos de estilos de vida saudáveis que se mantenham na idade adulta, contribuindo para o aumento dos índices de prática desportiva da população portuguesa;
- o espírito desportivo e do *fair-play*, no respeito pelas regras das atividades e por todos os intervenientes
- estimular a tomada de consciência para a usufruto da natureza numa perspetiva da sua preservação.

Tendo em conta estas finalidades, nas aulas procuramos proporcionar um conjunto de experiências com carácter lúdico, numa atitude e ambiente pedagógico de exploração e descoberta de novas possibilidades de ser e realizar-se. Neste entendimento, proporcionamos uma atividade lúdica, por vezes, determinada pela própria criança, por vezes introduzidas por nós, preparando, deste modo, as etapas seguintes de desenvolvimento motor. Pois, como refere Kishimotoa (2002) a atividade lúdica tem um papel fundamental na formação da criança, podendo ser utilizado como um rico recurso para as práticas pedagógicas.

Procuramos atuar de acordo com as prioridades gerais de desenvolvimento multilateral e de estruturação do comportamento motor, bem como numa perspetiva de expectativa das crianças, ou seja tentamos realizar tarefas mais ousadas e aliciantes,

explorando ao máximo novas capacidades e dificuldades que os alunos possam vencer. Deste modo, a Atividade Física e Desportiva é uma componente intransferível da educação, sendo que as atividades lúdicas e pré-desportivas são fundamentais para o desenvolvimento integral e harmonioso da criança.

Neste âmbito, nas aulas consideramos os três grandes domínios do desenvolvimento: o cognitivo, o sócio-afetivo e o psicomotor, como se verifica no quadro abaixo:

Quadro 1 – Domínios do Desenvolvimento

Domínio	Capacidades a Desenvolver
Psicomotor	<ul style="list-style-type: none"> - Coordenação motora global; - Execução de elementos e gestos técnicos e táticos específicos a cada modalidade; - Resistência geral; - Flexibilidade e agilidade; - Ritmo; - Controlo da orientação espacial; - Velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas e de deslocamento; - Equilíbrio dinâmico em situações de “voo”, de aceleração e de apoio instável e/ou limitado; - Auto estima; - Auto confiança; - Motivação intrínseca.
Sócio-afetivo	<ul style="list-style-type: none"> - Respeito pelo próximo; - Cooperação; - Responsabilidade; - Cordialidade e autocontrolo;
Cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> - Interpretação correta dos exercícios realizados; - Compreensão, aplicação e cumprimento de regras; - Realização de forma correta das componentes críticas de cada exercício; - Expressão oral com correção de alguns elementos da atividade; - Utilização destas aprendizagens noutras áreas curriculares;

Por conseguinte, a nossa atuação enquanto professores de Atividade Física e Desportiva, no âmbito das AEC, é estruturada através de estímulos e vivências diversificadas, tendo em conta todas as dimensões dos três domínios de aprendizagem, para que no final do processo de ensino aprendizagem todos os alunos tenham adquirido um conjunto de competências fundamentais.

1.2 Atividades de Enriquecimento Curricular em Matosinhos

A Câmara Municipal de Matosinhos em articulação com os Agrupamentos de Escolas organiza as Atividades de Enriquecimento Curricular. Estas promovem competências

específicas nas áreas da Atividade Física e Desportiva, do Ensino do Inglês, do Ensino da Música, e das outras Expressões Artísticas.

1.2.1 Alunos com Necessidades Educativas Especiais

Foi em 1978 que o conceito de (NEE) através da sua formulação no "Relatório Warnock", apresentado ao parlamento do Reino Unido ficou conhecido. Este relatório resultou do 1º comitê britânico constituído para reavaliar o atendimento aos deficientes, presidido por Mary Warnock e concluíram que vinte por cento das crianças apresenta NEE em algum período da sua vida escolar. Foi a partir destes dados, que no relatório foi proposto o conceito de Necessidades Educativas Especiais.

No entanto, o marco histórico da inclusão das crianças com NEE na Escola Regular deu-se em Junho de 1994, com a Declaração da Salamanca Espanha, realizado pela UNESCO na Conferência Mundial Sobre Necessidades Educativas Especiais que garante o acesso e qualidade, assinado por 92 países, que tem como princípio fundamental: "Todos os alunos devem aprender juntos, sempre que possível, independente das dificuldades e diferenças que apresentem". Costa (1999) vai mais longe ao defender que, - "a educação inclusiva pode ser entendida como o direito que todas as crianças têm de frequentarem, independentemente dos problemas ou deficiência que possuam, as escolas da sua zona de residência", ou seja, - "as mesmas escolas para onde iriam se não tivessem qualquer problema ou deficiência (...)".

Tendo em conta tudo isto deveremos partir do pressuposto que uma escola só poderá ser considerada verdadeiramente inclusiva quando esta proporcionar uma educação para todos, com um máximo de qualidade e eficácia, pois é através dela que poderão melhorar as condições de vida e o acesso a atividades que antes eram praticamente impossíveis de serem realizadas, não fazendo distinção entre as crianças que a frequentam, não selecionando nem diferenciando com base em julgamentos precipitados.

A escola é um dos primeiros locais onde todas as crianças estabelecem os laços afetivos, aprendem a relacionar-se umas com as outras, dececionam-se e aprendem a traçar as estratégias tanto a nível emocional, afetivo, relacional e de aprendizagem. Como parte integrante do sistema educacional, cabe então aos professores promover a interação entre todas as crianças, dado que somos nós que colocamos em curso

todo o processo de ensino aprendizagem dos alunos e em particular dos alunos com Necessidades Educativas Especiais.

No que diz respeito, à integração das crianças com Necessidades Educativas Especiais, o Departamento de Educação da Câmara Municipal de Matosinhos disponibiliza, no âmbito das Atividades de Enriquecimentos Curricular as disciplinas de Atividade Física e Desportiva e o Ensino da Música.

A disciplina de Atividade Física e Desportiva é lecionada quer nos pavilhões com materiais variados, quer em piscina através da Natação. As aulas têm a duração semanal de noventa minutos (no agrupamento onde estou inserida). Os alunos estão integrados em Unidades de Ensino Especial ou em turmas regulares.

Os alunos assinalados, que frequentam as Unidades de Ensino Especial também podem realizar a aula de Atividade Física e Desportiva juntamente com as turmas regulares.

1.3 Percurso Profissional

O trabalho de um professor não se reverte apenas à ação didática e pedagógica. Este deve ser um membro ativo da comunidade escolar e, como tal, a sua participação na escola é imprescindível.

Foi com o Estágio Pedagógico, o evento culminante de toda a formação inicial, onde todas as capacidades e competências adquiridas na formação foram postas em prática e confrontadas com a realidade. Este decorreu em 2004/2005, na Escola Secundária de Gondomar.

Foi, no mesmo ano letivo (2004/2005), que iniciamos a nossa atividade profissional exercendo funções como docente de Atividade Física e Desportiva nas Atividades de Enriquecimento Curricular promovidas inicialmente, pela Empresa Municipal MatosinhosSport através do Município de Matosinhos, e posteriormente pelo Departamento Municipal de Educação da Câmara Municipal de Matosinhos. Atualmente, exercemos as mesmas funções.

Em 2006 iniciamos o ensino da Natação e da Hidroginástica pelo ginásio Bodybuisness e pelo pelouro de desporto da GAANIMA – EEM.

Desempenhamos ainda funções como monitores de campo de férias nesse mesmo ano.

1.3.1 Últimos Cinco Anos

A qualidade do ensino é tanto melhor quanto mais elevado for o seu nível de planeamento e preparação, sendo a procura de melhores resultados uma consequência direta do confronto com os problemas teóricos e práticos do quotidiano (Bento, 2003). Fazendo uma retrospectiva dos últimos anos, enquanto docente de Atividade Física e Desportiva, é importante referir que tudo fizemos para motivar os alunos para uma prática desportiva, quer na Escola, quer fora dela.

Na atualidade, e desde o término da licenciatura exercemos a nossa profissão nas Escolas do 1º Ciclo do Município de Matosinhos em regime de contrato de trabalho em funções públicas a termo resolutivo e nas piscinas Municipais do Município de Vila Nova de Gaia inserido no pelouro de desporto da GAIANIMA, EEM.

Assim, no ano letivo de 2008/2009, lecionamos a disciplina de Atividade Física e Desportiva, nas Escolas Básicas do Primeiro Ciclo de Custóias e Professora Elvira Valente, tendo-nos sido atribuído turmas desde o Jardim-de-infância ao 4º ano de escolaridade em ambas as escolas. O horário semanal foi de 21 horas, sendo duas dedicadas á Unidade de Educação Especial.

É de referir que a Unidade de Educação Especial tinha aulas de quarenta e cinco minutos, duas vezes por semana. A turma era composta por cinco alunos, quatro dos quais apresentavam limitações motoras. Tendo em conta esta premissa, realizamos aulas de componente lúdica, favorecendo sempre o trabalho individualizado e por estações e verificamos, com enorme satisfação, uma grande evolução ao nível da lateralidade, coordenação motora, deslocamentos, equilíbrio estático e dinâmico, perícias e manipulações. Com a aluna com paralisia cerebral realizamos manipulações e também verificamos uma pequena (que neste caso se tornou enorme) evolução na motricidade fina.

Lecionamos a disciplina de natação e hidroginástica nas piscinas Municipais de Vila d'Este e da Maravedi, onde nos foram atribuídas turmas de crianças na disciplina de Natação e de Adultos na de Hidroginástica.

Em ambas as disciplinas, a aula inicia-se com o registo das presenças.

Nas aulas de natação os alunos são distribuídos por níveis e em cada nível o professor dispõe de duas pistas para trabalhar. Na nossa opinião, a atribuição de duas pistas por turma favorece o processo de ensino aprendizagem, pois assim distribuímos os alunos do mesmo nível de acordo com as suas características. Também trabalhamos com diversos materiais para ajudar os alunos a melhorar as suas capacidades motoras. Estes são controlados ao longo da piscina e são dados feedbacks individuais e coletivos. Os feedbacks são dados no decorrer do exercício a cada aluno, com o objetivo de corrigir os erros e melhorar a sua prática (individual), quando o exercício termina procuramos falar de uma forma global acerca dos principais erros detetados e como os devem corrigir (coletivos). Tentamos sempre motivar os alunos através de feedbacks positivos no decorrer das aulas, e realizamos jogos lúdicos no final das mesmas (onde às vezes participamos) com vista à integração e interação entre todos os alunos.

As aulas de Hidroginástica são dadas a adultos, no tanque de 25 metros ou no taque pequeno com cerca de 12 metros. Todas as aulas são acompanhadas de músicas, orientadas fora de água, controladas e supervisionadas ao longo da piscina e dos 40 minutos, onde são dados feedbacks positivos e de correção.

Em ambas as disciplinas (Natação e Hidroginástica) são utilizados diferentes materiais para motivar e aperfeiçoar as práticas motoras dos alunos e para variar o tipo de aulas. Demonstramos o que pretendemos com os exercícios, através dos gestos técnicos e através de uma linguagem cientificamente correta e adequada aos escalões etários.

É importante referir que, apesar de serem disciplinas diferentes com objetivos diferentes, a forma de trabalhar com as duas populações (crianças na natação e adultos na hidroginástica) também é completamente diferente quer no tipo de linguagem (adequada sempre à idade da população alvo), quer no tipo de feedbacks utilizados.

No ano letivo de 2009/2010, com um horário de 18 horas, lecionamos a disciplina de Atividade Física e Desportiva, na Escola Básica do 1º Ciclo da Cruz de Pau com turmas desde o Jardim-de-Infância ao 4º ano.

Neste ano foram-nos atribuídas turmas de natação para Bebés e crianças, bem como turmas de Hidroginástica na piscina Municipal da Granja.

No que diz respeito às aulas de natação para bebés, estas têm a duração de 40 minutos e são lecionadas na presença dos pais. As aulas são sempre dadas com

materiais variados e apelativos, onde todos os bebés e os pais participam. Temos como objetivo primordial a socialização e a adaptação ao meio aquático. Utilizamos como estratégia de ensino, os exercícios em grupo onde todos os bebés realizam os exercícios em circuito ou por estações com os pais ou com o professor. Consideramos que, com este tipo de trabalho conseguimos que os bebés se ambientem ao meio aquático e à sua envolvência.

Em 2010/2011 voltamos a lecionar a disciplina Atividade Física e Desportiva na mesma Escola (EB1 da Cruz de Pau), tendo-nos sido atribuído todas as turmas, desde o Jardim-de-infância ao 4º ano. Neste ano o horário semanal foi de 25 horas.

Na Piscina de Vila d'Este foi atribuído um horário que contemplava turmas de hidroginástica para adultos e turmas de natação para bebés e crianças.

No ano letivo de 2011/2012 lecionamos a disciplina de Atividade Física e Desportiva na Escola do 1º Ciclo das Ribeiras, onde foram atribuídas todas as turmas desde o Jardim-de-infância ao 4º ano, perfazendo um total de 24 horas semanais.

Continuamos na mesma piscina a dar aulas apenas hidroginástica.

Neste ano letivo de 2012/2013 estamos a lecionar a disciplina de Atividade Física e Desportiva nas Escolas do 1º Ciclo de Matosinhos Sul, Augusto Gomes e da Cruz de Pau. Somos responsáveis por turmas desde o 1º ano ao 4º ano, bem como por uma turma de crianças com Necessidades Educativas Especiais. O horário semanal é de 24 horas. As Escolas de Matosinhos e Augusto Gomes pertencem ao Agrupamento de Matosinhos Sul e a Escola da Cruz de Pau pertence ao Agrupamento de Escolas Óscar Lopes.

Consideramos a Escola de Matosinhos um exemplo, no que diz respeito à disciplina Atividade Física e Desportiva e a turma dos alunos com Necessidades Educativas Especiais. Esta turma usufrui de quatro horas semanais de prática desportiva, estando subdividida em aulas de Atividade Física e Desportiva e em aulas de natação (esta é a disciplina que lecionamos), proporcionando assim uma experiência enriquecedora e variada aos alunos.

Inserido no pelouro de desporto da GAIANIMA, EEM, continuamos a lecionar a disciplina de natação e hidroginástica na piscina Municipal de Vila d'Este, onde foi atribuído turmas de crianças de vários níveis e cinco turmas de adultos (hidroginástica).

Acreditamos na importância da reflexão do professor "na e sobre a sua ação", porque desta forma estará supervalorizando o "saber", o "fazer" e o "porque fazer", que são fontes do processo de produção de conhecimento. Assim, ao longo do percurso profissional temos procurado aplicar os conhecimentos adquiridos através da formação de base – Professor de Desporto e de Educação Física, através da experiência que fomos obtendo ao longo dos vários anos que lecionamos, bem como através das formações que fomos realizando. São estes três tipos de conhecimentos que nos têm possibilitado criar diferentes estratégias para as diferentes turmas e alunos favorecendo a aprendizagem, a maximização das capacidades dos alunos, o envolvimento dos alunos na aula e principalmente a motivação dos mesmos para a prática desportiva.

1.3.2 Formações Realizadas

Falar da formação de professores é falar de algo tão clássico quanto contemporâneo, tão explorado quanto desconhecido, tão banal quanto fundamental – substantivos que se refutam e ao mesmo tempo se complementam, apontando um caminho tortuoso.

Atualmente, a aposta na formação de professores enquanto processo de desenvolvimento pessoal e profissional é, no quadro da política educativa, de grande pertinência. Numa sociedade em constante mutação e que, por isso, se mostra insegura e instável, urge perspetivar uma formação de professores dinâmica, capaz de interpretar os sinais do tempo. Como refere Hargreaves (1998), vivemos um tempo de “pluralidade flutuante e constantemente instável de sistemas de crenças”.

Deste modo, a construção da identidade de um professor passa pela formação contínua ao longo da sua carreira. Assim, o professor deve procurar reciclar e aperfeiçoar os seus conhecimentos bem como as suas práticas pedagógicas. Canário (2001) considera que: “A prática profissional, no quadro da formação profissional inicial, ganhará em ser entendida como uma tripla e interactiva situação de formação que envolve, de forma simultânea, os alunos, os profissionais no terreno e os formadores (ou supervisores)”.

De acordo, com Oliveira-Formosinho (2002), o professor passou a ser considerado formador que, para ser eficaz e coerente precisa, ele próprio, de ser formado continuamente. Neste sentido, Caetano (2004), considera que “os professores, enquanto indivíduos, se envolverão sempre em grupos diferentes ao longo do tempo, pelo que deverão estar preparados para essas mudanças de situação, desenvolvendo

competências e atitude de indagação e aprendizagem continuadas”. Deste modo, torna-se cada vez mais imprescindível para um professor formar-se continuamente, para melhorar a sua prática em busca da perfeição, ou simplesmente para acompanhar a própria mudança da sociedade e dos que nela vivem. Segundo Sarmiento (2002) o desenvolvimento profissional é visto como um: “processo contínuo de melhoria das práticas docentes, centrado no professor, ou num grupo de professores em interação, incluindo momentos formais e não formais, com a preocupação de promover mudanças educativas em benefício dos alunos, das famílias e das comunidades”.

“Acontece que a qualidade do ensino depende em grande medida da qualidade dos professores que os ministram; por outro lado, a qualidade dos professores depende em grande medida da qualidade de formação e preparação que receberam” (Carreiro da Costa, 2010).

Deste modo, no decorrer da atividade profissional procuramos e continuamos a procurar novos conhecimentos, quer através das formações contínuas desenvolvidas pelas entidades promotoras, quer através do diálogo com colegas de profissão, pois consideramos que também é uma excelente forma de trocar ideias, saberes e experiências.

Apesar de termos frequentado várias formações desde o término da licenciatura, expomos apenas as que frequentamos nestes últimos cinco anos:

2008

- Ação de Formação - “Competências Interpessoais – Prevenir e resolver situações Problemáticas ” (25 horas).

- Formação Profissional – Suporte Básico de Vida (6 horas)

2009

- Ação de Formação – “Diferenciar para Aprender, Aprender a Diferenciar” (50 horas).

2010

- Ação de Formação – “Relações interpessoais; Diferenciar linhas pedagógico-didáticas e iniciação à prática do golfe” (25 horas);

Todas as ações de formação foram lecionadas por profissionais competentes e das áreas abordadas. Estas formações apresentam uma componente teórica de 25 ou 50 horas. No final de cada ação é elaborado um trabalho teórico acerca do tema abordado.

Através destas formações pudemos trocar experiências entre colegas acerca das formas de atuar na sala de aula, de prevenir situações de indisciplina, de motivar os alunos, entre outros. Todas estas situações faladas e discutidas foram de extrema importância para as nossas aulas, pois pudemos alterar ou adaptar a nossa forma de atuar na aula.

2011

- Cédula de Orientação e Condução do Exercício de Atividades Físicas e Desportivas.

2012

- Cédula de Treinadora de Desporto;
- workshop – “Matosinhos, Jogar e Aprender com o Atletismo”;
- Seminário – “Jogos, Brincadeiras e Atividades Lúdicas na escola: o que fazer e como fazer” (3 horas);
- Ação de Formação – “Técnicas alternadas/Exercícios tradicionais e alternativos “(4 horas).

2013

- Pós-Graduação em Necessidades Educativas Especiais (260 horas);

Esta Pós-graduação é de extrema importância para o nosso desenvolvimento profissional, pois possibilita-nos um maior conhecimento acerca das leis que regem a integração e a inclusão das crianças com necessidades educativas especiais nas escolas regulares e a forma como estas são avaliadas, para posteriormente serem integradas ou numa turma regular ou numa unidade de educação especial. Foi através desta formação, que confirmamos que realmente a inclusão ainda está longe de existir, no entanto acreditamos que se todos lutarmos conseguiremos certamente que estas crianças sejam incluídas (caso seja possível) nas turmas regulares.

- Ação de formação - A Ginástica Artística e de Trampolins em âmbito escolar (25 horas);
- Ação de formação - “A abordagem do Basquetebol no Ensino Básico e Secundário” (15 horas);
- Ação de formação - “Educação Psicomotora – Propostas de atividades lúdicas e pré-desportivas para o 1º CEB e AEC’s” (15 horas);

- Ação de formação – “Funcional Fit” (15 horas).

As últimas quatro ações de formação foram lecionadas por professores da área de Educação Física e Desporto e apresentavam uma componente teórica e uma componente prática. Foram muito importantes para a nossa formação, pois facultou-nos um leque variado de exercícios para lecionarmos nas aulas.

Consideramos que todas as formações frequentadas facultaram-nos para além de novos conhecimentos uma mudança na rotina e na sala de aula tornando as aulas mais ricas, variadas, motivadoras e estimulantes para os alunos. Neste sentido, um dado fundamental para o desenvolvimento do ensino, com o fim de estimular as ações da educação é a formação dos professores, pois como considera Pacheco e Flores (1998) a procura de formação por parte do professor visa uma procura constante de conhecimento.

1.3.3 Continuidade Pedagógica

Defendemos e acreditamos na importância da estabilidade e continuidade pedagógica como âncora para o desenvolvimento de um trabalho profícuo e para um ensino de qualidade. Pois, a continuidade pedagógica, a experiência e o conhecimento profundo do meio onde a Escola e as crianças estão inseridas são essenciais para minimizar as dificuldades sentidas pelos alunos, bem como para reconhecer e aperfeiçoar as habilidades motoras dos mesmos.

Apesar de considerarmos relevante a continuidade pedagógica para o desenvolvimento e sucesso do nosso trabalho, ao longo destes últimos cinco anos apenas foi possível nos anos letivos 2009/2010 e 2010/2011 na escola EB1 da Cruz de Pau. No decorrer desses dois anos letivos, para além de nos sentirmos mais integrados na escola, conhecermos o meio social envolvente e conhecermos as crianças, pudemos planear desenvolver e articular o nosso trabalho de acordo com as dificuldades, limitações e aptidões dos alunos de forma a melhorar o seu aproveitamento.

Por outro lado, uma mudança de Escola também pode aumentar e enriquecer a carreira profissional, pois proporciona novas experiências e possíveis dificuldades que poderão exigir uma adaptação e modificação das estratégias de ensino, ou seja sugere novos desafios.

CAPÍTULO II

2. Prática Letiva no 1º Ciclo

2.1 Orientações Programáticas

O planeamento é considerado como a base que sustenta e fundamenta toda a atuação prática do Professor, distinguindo-se como uma reflexão detalhada sobre a direção e controlo do processo de ensino e aprendizagem que surge do confronto diário com problemas de natureza teórica e prática (Bento, 2003).

De todos os momentos do processo de ensino aprendizagem é na aula que o professor é confrontado com a eficácia do planeamento e onde toda a sua ação e conhecimento são postas à prova, tanto no sentido do domínio do conhecimento do conteúdo como na resposta que promove ao desempenho e comportamento dos alunos, ou seja, “a aula é realmente o verdadeiro ponto de convergência do pensamento e da ação do Professor” (Bento, 2003).

Neste âmbito, Santos (2012), expõe que a atividade do professor “orienta-se no sentido de aumentar o tempo de atividade motora específica, garantindo um elevado tempo disponível para a prática.” Esta decisão certamente se irá espelhar na qualidade de trabalho do aluno e nas oportunidades de aprendizagem que lhes são proporcionadas. Também Costa (1995) afirma que a aprendizagem de habilidades motoras não se processa sem que se disponham de oportunidades de exercitação das tarefas a aprender. Assim, e sendo a Atividade Física e Desportiva uma disciplina adorada pela maioria das crianças, cabe então ao professor organizar e orientar uma prática desportiva que proporcione um desenvolvimento harmonioso e flexível, com atividades contínuas e regulares.

Na nossa atividade, enquanto professor de Atividade Física e Desportiva, ao elaborarmos a planificação temos em consideração: as Orientações Programáticas da Atividade Física e Desportiva publicadas pelo Ministério da Educação, o Projeto Educativo, o Plano Anual de Atividades do Agrupamento de Escolas, as condições físicas da escola, o material existente, o ano de escolaridade, as características da turma e dos alunos, o estado de desenvolvimento e comportamental dos alunos e o domínio da prática desportiva.

Esta disciplina, para além de contribuir para o crescimento e desenvolvimento total das crianças, sobretudo através de experiências do movimento, atende a diferentes domínios da aprendizagem: o psicomotor, o cognitivo e o afetivo.

Ao elaborarmos a planificação e a intervenção pedagógica temos em consideração que as atividades para além de proporcionarem um elevado tempo disponível para a prática, devem ter um carácter lúdico, diversificado e de socialização. Também privilegiamos o trabalho de pares ou de grupo, numa perspetiva interdisciplinar e construtiva, com vista à exploração e descoberta de novas formas de ser e de fazer, (para que os alunos consigam vencer as dificuldades e adquirir novas capacidades) promovendo a aquisição e desenvolvimento das habilidades motoras básicas. Temos sempre presente que todo o planeamento, mesmo concretizado e aplicado com a máxima qualidade e rigor, corre o risco de sofrer reajustamentos, uma vez que o ensino real tem mais condicionantes do que aquelas que podem ser contempladas no planeamento (Bento, 2003).

Para a elaboração do plano de aula de Atividade Física e Desportiva temos sempre em consideração os conteúdos a abordar, os objetivos delineados, as tarefas, e as condições materiais, locais e temporais.

No quadro abaixo apresentamos um exemplo de um plano de aula:

Quadro 2 – Exemplo de Plano de Aula

	Professora: Fabíola Laranjeiro	Hora: 09:10 Duração: 90m	Ano: 2º Turma: 1	Data: 00 – 00 – 2013 Aula nº: 3	Nº de Alunos: 25
	Unidade Didática: : Deslocamentos e Equilíbrios/Destreza Motora Função Didática: Exercitação		Local: E.B 1 Matosinhos Sul Espaço: Exterior	Material: Arcos, Sinalizadores, Coletes, Cadeira, Barreiras.	

Competências Essenciais: Exercita diferentes tipos de deslocamentos.
- Exercita a transposição de obstáculos e a orientação espacial.

	Conteúdos	Competências Específicas	Organização Didático-Metodológica	Palavra Chave
I N I C I A L	15' Diálogo com os alunos. Ativação geral: Jogo “Cola e Descola a pares” Mobilização articular	- Conhece os objetivos da aula. - Consciência de regras e limites do campo de jogo. - Respeita os colegas. - Realiza um jogo. - Predispõe o organismo para a atividade a realizar. - Desenvolve a capacidade de ação/ reação. - Ativar os sistemas cardio-respiratórios/vasculares e articulares. - Prepara as estruturas articulares relacionadas com os elementos técnicos que vão realizar a seguir.	- Alunos situados em frente ao professor em forma de “U”. - Alunos sentados com pernas à chinês, ouvem atentamente o professor que informa/explica as regras e objetivos básicos do jogo, assim como tudo o que se irá exercitar em cada exercício. - Turma distribuída pelo espaço. - Dois alunos de mão dada tentam apanhar os colegas. - Quando um dos dois colegas for apanhado ficam colados ao chão. - Para salvar os alunos “congelados” os colegas (largam as mãos/ passam por baixo/ voltam a dar as mãos) têm de passar por baixo dos MI dos colegas. - Os alunos distribuídos uniformemente pelo espaço, de frente para o professor, realizam exercícios de mobilização articular das diferentes partes do corpo: Pulsos, ombros, joelhos, tornozelos	- Alunos em semicírculo. - Alunos em silêncio. - Não estar parado. - Movimentar inercialmente. - Não apanhar sempre os mesmos colegas. - Afastados
F U	20' Jogo “Volta ao mundo”	- Realiza deslocamentos. - Desenvolve a noção de	Turma dividida em 2 grupos. - Grupo 1 em círculo com uma bola.	GRUPO 1 - Passar a bola sem deixar cair.

ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR NO 1.º CICLO (ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA)

N D A M E N T A L	20'	- Percurso de Transposição de obstáculos (Estações)	<p>Realiza vários tipos de transposição.</p> <p>Desenvolve a noção de cooperação.</p>	<p>equipa e de cooperação.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grupo 2 em fila. - Alunos do Grupo 1 passam a bola entre si e conta quantos passes consegue realizar. - Alunos do Grupo 2 correm à volta do círculo formado pelo Grupo 1. - Trocam ao apito. - Ganha a equipa que conseguir o maior número de passes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciar a contagem sempre que a bola cair. - Não sair do lugar demarcado. - Não entregar a bola em mão ao colega. - Bola Circula sempre para o mesmo lado sem saltar nenhum colega. <p>GRUPO 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corre o mais rápido possível. - O último aluno dá a volta aos colegas do grupo 1 e manda parar a contagem do grupo 1.
	25'	Estafetas	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolve o espírito de equipa. - Realiza o percurso o mais rápido possível. - Desenvolve o espírito de cooperação 	<p>Turma dividida em 5 equipas, cada equipa encontra-se em frente a um percurso montado pelo professor, o percurso é de ida e volta, com os seguintes deslocamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1º - Corrida; 2º - Saltos a pés juntos; 3º - Saltos de tesoura; 4º - Quadropedia; 5º - Caranguejo; 6º - Aranha; 7º - Pé coxinho esquerdo e quando volta pé coxinho direito; 8º - De costas; 9º - De cócoras. <p>O primeiro lugar dá 3 pontos, o segundo 2 pontos e o terceiro 1 ponto. No final do exercício os alunos têm de somar os pontos e dizê-los ao professor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Turma dividida por 5 grupos, cada grupo encontra-se em frente à sua estação. - A estação conta com os seguintes obstáculos: 1- O aluno deve realizar um percurso subir a cadeira e saltar para o chão com os olhos vendados. Deve tentar fazer o circuito sem tocar nos obstáculos. O outro aluno do grupo vai tentar orientá-lo através de informações. Na situação da cadeira o aluno que está a dar as indicações ajuda o colega a subir a cadeira e a saltar dando-lhe a mão. 2- Duas Cordas, em que os alunos devem realizar equilíbrio sobre esta (para a frente e para trás). 3- Um obstáculo que o aluno deverá Saltar. 4- Saltos a pés juntos de um arco para o outro. 5- Corda para o aluno realizar 5 saltos. - Os alunos trocam de estação a cada três minutos.
F I N A L	10'	- Jogo do "dorminhoco".	- Retorno à calma.	<ul style="list-style-type: none"> - Alunos distribuídos pelo espaço deitados de barriga para baixo e com a cara tapada. - O aluno que for acordado, com o toque do colega na cabeça, levanta-se, toca num colega à escolha e senta-se no banco indicado pelo professor. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sem batota. - Rápido. - Sai quando o colega chegar. - Somar os pontos.
				<ul style="list-style-type: none"> - Em silêncio. - Tocar no colega sem fazer barulho. - O último aluno deitado no chão leva um susto dos outros colegas. 	

Como referimos anteriormente, o professor é o responsável pela melhoria da qualidade do processo de ensino/aprendizagem e cabe a ele desenvolver novas práticas didáticas que permitam aos discentes uma melhor aprendizagem. Assim, tendo como fio condutor os recursos materiais e humanos existentes e disponíveis, as turmas a quem se destina e a sua caracterização psicofísica, a planificação das aulas curriculares para as turmas, o horário e as orientações programáticas para a Atividade

Física e Desportiva no 1º Ciclo do Ensino Básico (dadas pela Associação Nacional de Municípios Portugueses), bem como o carácter lúdico como instrumento pedagógico que visa o estímulo da aprendizagem e a melhoria da motricidade motora, apresentamos as grelhas anuais dos 1º e 2º anos e dos 3º e 4º anos.

Quadro 3 – Grelha Anual do 1º e 2º anos

SEMANA	ANO	CONTEÚDOS
De 17 Set a 21 Set	2012	Apresentação
De 24 Set a 28 Set		Deslocamentos e Equilíbrios/Jogos
De 01 Out a 05 Out		Exploração da natureza / Deslocamentos e Equilíbrios
De 08 Out a 12 Out		Exploração da natureza /Deslocamentos e Equilíbrios
De 15 Out a 19 Out		Exploração da natureza /Deslocamentos e Equilíbrios
De 22 Out a 26 Out		Perícia e Manipulação/ Deslocamentos e Equilíbrios
De 29 Out a 02 Nov		Perícia e Manipulação/ Deslocamentos e Equilíbrios
De 05 Nov a 09 Nov		Perícia e Manipulação/ Deslocamentos e Equilíbrios
De 12 Nov a 16 Nov		Perícia e Manipulação/ Deslocamentos e Equilíbrios
De 19 Nov a 23 Nov		Deslocamentos e Equilíbrios/ Perícia e Manipulação
De 26 Nov a 30 Nov		Deslocamentos e Equilíbrios/ Perícia e Manipulação
De 03 Dez a 07 Dez		Exploração da natureza /Rítmicas e de Expressão
De 10 Dez a 14 Dez		Exploração da natureza /Rítmicas e de Expressão
De 17 Dez a 02 Janeiro		NATAL
De 3 Jan a 4 Jan	2013	Rítmicas e de Expressão
De 7 Jan a 11 Jan		Rítmicas e de Expressão
De 14 Jan a 18 Jan		Oposição e Luta
De 21 Jan a 25 Jan		Oposição e Luta
De 28 Jan a 1 Feb		Oposição e Luta
De 4 Feb a 08 Feb		Perícia e Manipulação/ Deslocamentos e Equilíbrios
De 11 a 13 Fevereiro		CARNAVAL
De 14 Feb a 15 Feb		Perícia e Manipulação/ Deslocamentos e Equilíbrios
De 18 Feb a 22 Feb		Perícia e Manipulação/ Deslocamentos e Equilíbrios
De 25 Feb a 01 Mar		Perícia e Manipulação/ Deslocamentos e Equilíbrios
De 04 a 08 Mar		Deslocamentos e Equilíbrios/ Perícia e Manipulação
De 18 Mar a 01 Abr	PÁSCOA	
De 02 Abr a 05 Abr	2013	Deslocamentos e Equilíbrios/ Perícia e Manipulação
De 08 Abr a 12 Abr		Rítmicas e de Expressão
De 15 Abr a 19 Abr		Rítmicas e de Expressão
De 22 Abr a 26 Abr		Rítmicas e de Expressão
De 29 Abr a 03 Mai		Perícia e Manipulação/ Deslocamentos e Equilíbrios
De 06 Mai a 10 Mai		Perícia e Manipulação/ Deslocamentos e Equilíbrios
De 13 Mai a 17 Mai		Deslocamentos e Equilíbrios/ Perícia e Manipulação
De 20 Mai a 24 Mai		Deslocamentos e Equilíbrios/ Perícia e Manipulação
De 27 Mai a 31 Mai		Exploração da natureza
De 03 Jun a 07 Jun		Exploração da natureza
De 11 Jun a 14 Jun		Exploração da natureza

Nos 1º e 2º anos de escolaridade damos atenção especial ao desenvolvimento das capacidades motoras, nomeadamente às coordenativas (orientação espacial, ritmo, equilíbrio, diferenciação cinestésica e reação). No entanto, algumas capacidades condicionais são desenvolvidas em simultâneo com as anteriores como, por exemplo, a velocidade de deslocamento e a flexibilidade.

No quadro abaixo expomos a grelha anual do 3º e 4º anos.

Quadro 4 – Grelha Anual do 3º e 4º anos

SEMANA	ANO	CONTEÚDOS
De 17 Set a 21 Set	2012	Apresentação
De 24 Set a 28 Set		Jogos pré-desportivos
De 01 Out a 05 Out		Jogos pré-desportivos
De 08 Out a 12 Out		Jogos pré-desportivos
De 15 Out a 19 Out		Jogos pré-desportivos
De 22 Out a 26 Out		Basquetebol
De 29 Out a 02 Nov		Basquetebol
De 05 Nov a 09 Nov		Basquetebol
De 12 Nov a 16 Nov		Basquetebol
De 19 Nov a 23 Nov		Atletismo
De 26 Nov a 30 Nov		Atletismo
De 03 Dez a 07 Dez		Atletismo
De 10 Dez a 14 Dez		Atletismo
De 17 Dez a 02 Janeiro		NATAL
De 3 Jan a 4 Jan	2013	Jogos pré-desportivos
De 7 Jan a 11 Jan		Jogos pré-desportivos
De 14 Jan a 18 Jan		Andebol
De 21 Jan a 25 Jan		Andebol
De 28 Jan a 1 Fev		Andebol
De 4 Fev a 08 Fev		Andebol
De 11 a 13 Fevereiro		CARNAVAL
De 14 Fev a 15 Fev		Andebol / Ginástica
De 18 Fev a 22 Fev		Ginástica
De 25 Fev a 01 Mar		Ginástica
De 04 a 08 Mar		Ginástica
De 18 Mar a 01 Abr		PÁSCOA
De 02 Abr a 05 Abr	2013	Jogos pré-desportivos
De 08 Abr a 12 Abr		Jogos pré-desportivos
De 15 Abr a 19 Abr		Voleibol
De 22 Abr a 26 Abr		Voleibol
De 29 Abr a 03 Mai		Voleibol
De 06 Mai a 10 Mai		Voleibol
De 13 Mai a 17 Mai		Futebol
De 20 Mai a 24 Mai		Futebol
De 27 Mai a 31 Mai		Futebol
De 03 Jun a 07 Jun		Futebol
De 11 Jun a 14 Jun		Outras Atividades

A atividade lúdica é fundamental para a criança. Para ela, tudo é pretexto para “brincar”/jogar, servindo simultaneamente, para testar as suas capacidades. Assim, é através da Atividade Física e Desportiva e no contexto de aula que as crianças através de brincadeiras e jogos apercebem-se das suas capacidades, limites e potencialidades, e ao manifestar as suas dificuldades utiliza a ação motora como ferramenta para a sua formação intelectual, física e social.

Ao elaborar a Planificação Anual temos sempre presente as Orientações Programáticas da Atividade Física e Desportiva para o 1º Ciclo e o programa elaborado pelo professor titular com a finalidade de realizar uma articulação

pedagógica. Os quadros seguintes indicam os objetivos, as atividades e as estratégias de intervenção a aplicar em cada uma das matérias:

Quadro 5 – Grelha das Matérias

ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA		
OBJETIVOS	ATIVIDADES	ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
<p>1. Integrar habilidades motoras (trepar, correr, saltar, etc.) no contacto com a Natureza e em conformidade com as respetivas características;</p> <p>2. Aplicar o sentido de orientação no espaço, em clima de descoberta;</p> <p>3. Respeitar as regras de segurança e de preservação do meio ambiente;</p>	<p>- Percursos e jogos de orientação em corrida e em marcha.</p>	<p>Abordagens interdisciplinares, em grupo ou individualmente, e tomar medidas especiais de segurança</p>
ATIVIDADES DE DESLOCAMENTO E EQUILÍBRIO		
OBJETIVOS	ATIVIDADES	ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
<p>Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos;</p>	<p>- Percursos, jogos e estafetas, com a integração de várias habilidades (rastejar, rolar, saltar, subir e descer, fazer enrolamento);</p> <p>- Percursos, jogos e estafetas com a utilização de vários aparelhos: "skate", patins, triciclos, bicicletas e trotinetes.</p>	<p>Abordagens lúdicas, articulando as ações individuais e de grupo, tomando medidas especiais de segurança</p>
ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS		
OBJETIVOS	ATIVIDADES	ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
<p>Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às ações rítmicas e aos motivos respetivos.</p>	<p>- Situações de exploração do movimento, em harmonia com o ritmo (musical ou outro).</p>	<p>Situações que explorem a movimentação em grupo, em pares, ou individualmente. A partir dos temas e ações rítmicas criar pequenas sequências de movimentos.</p>
JOGOS		
OBJETIVOS	ATIVIDADES	ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
<p>1. Praticar jogos infantis cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos;</p> <p>2. Conhecer as tradições e o património cultural da comunidade rural e da urbana e praticar os jogos;</p>	<p>Toca e foge, roda do lenço, cabra cega, gato e o rato, barra do lenço, salto ao eixo, jogo da macaca, jogo das cadeiras, jogos tradicionais (tração com corda, jogo da malha, jogo dos cântaros, jogo do aro, etc.)</p>	<p>-A dimensão do espaço de jogo e o nível de desempenho deve determinar o número de jogadores por grupo/equipa.</p> <p>-Jogos característicos da respetiva região e, numa perspectiva interdisciplinar, suscitar a recolha de jogos das gerações anteriores.</p>
ATIVIDADES DE PERÍCIA E MANIPULAÇÃO		
OBJETIVOS	ATIVIDADES	ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
<p>Realizar habilidades variadas, manipulando diferentes implementos/instrumentos;</p>	<p>Atividades de manipulação com bola, raqueta, arco e stic e com oposição (jogo do pau, etc.)</p>	<p>Partir progressivamente do domínio dos objetos em situação individual e a pares.</p>
ATIVIDADES DE OPOSIÇÃO E LUTA		
OBJETIVOS	ATIVIDADES	ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
<p>1. Controlar a agressividade e respeitar as regras;</p> <p>2. Ajustar os comportamentos em função das ações e reações do opositor;</p>	<p>Todas as formas de luta em situação lúdica (jogo dos torneios, jogo das almofadas, etc.)</p>	<p>Abordagens lúdicas, agrupando as crianças em função da sua estatura e peso.</p>

Atividades Desportivas - Coletivas

JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS		
OBJETIVOS	ATIVIDADES	ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
1. Adquirir competências fundamentais para potenciar a aprendizagem dos jogos desportivos coletivos; 2. Aplicar a capacidade criativa numa perspetiva interdisciplinar;	Bola ao capitão, stop, rabia, jogo de passes, bola ao poste, etc.	Abordagens interdisciplinares, em grupo e com uma forte componente lúdica;
JOGOS COLETIVOS (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol)		
OBJETIVOS	ATIVIDADES	ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
1. Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade; 2. Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os companheiros.	- Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos e com um menor número de jogadores por equipa; - Situações de exercício; - Jogo.	-Explicar globalmente o jogo, focando o objetivo e apresentando progressivamente as regras que o caracterizam; - Adequar o número de elementos de cada equipa para facilitar a compreensão do jogo e permitir mais oportunidades de prática; - Trocar frequentemente as funções de cada um, para evitar a especialização precoce;

Individuais

ATLETISMO		
OBJETIVOS	ATIVIDADES	ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
Realizar as ações motoras fundamentais de cada modalidade do Atletismo.	Corridas, saltos e estafetas.	- Utilizar formas lúdicas; - Privilegiar as estafetas como forma de relacionamento do esforço individual aos resultados coletivos;
GINÁSTICA		
OBJETIVOS	ATIVIDADES	ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
Conhecer e executar as principais habilidades gímnicas.	- Rolamentos, posições de equilíbrio, deslocamentos e elementos de ligação (saltos e voltas); - Manipulação de materiais específicos (bolas, arcos e cordas)	- Utilizar formas lúdicas e percursos simplificados.

Com a realização do planeamento anual pretendemos desenvolver o domínio global das capacidades motoras e alargar o campo de experiências das crianças, para que estas possam desenvolver o seu esquema corporal.

Estabelecemos através desta orientação programática um conjunto de atividades ecléticas e multilaterais, acessíveis a todas as crianças que frequentam as aulas de Atividade Física e Desportiva, bem como adequamos as estratégias em função das características da situação concreta.

2.1.1 Unidades Didáticas

Um das formas de organizar os conteúdos e as atividades a serem desenvolvidas com os alunos é a unidade didática. Assim, como refere Zabala (1998), uma unidade didática é um conjunto ordenado de atividades, estruturadas e articuladas para a consecução de certos objetivos educacionais que têm um princípio e um fim conhecido, tanto pelos professores como pelos alunos.

Na elaboração de cada unidade didática temos sempre em consideração o projeto curricular de turma, a Planificação Anual, a população alvo, os recursos materiais (como as instalações e o material), os recursos temporais, os recursos humanos, os objetivos, as finalidades, os domínios socio-afetivo, cognitivo e psico-motor, a estruturação dos conteúdos, os métodos de controlo (avaliação) e as estratégias de abordagem. É principalmente através da avaliação do nível psicomotor da turma (avaliação diagnóstica) que construímos as unidades didáticas.

De seguida apresentamos dois exemplos de unidades didáticas do 1º 2º anos e 3º e 4º anos.

Quadro 6 – Exemplo de Unidade Didática de Arco e Bola

Unidade Didática – Arco e Bola		
Nº de aulas – 6		1º E 2º Anos
		Data: 22 de Out. a 30 de Nov.
Conteúdos	Objetivos	Exercícios
- Arco - Bola	<p>Habilidades com Arco - Realizar habilidades gerais variadas com arco;</p> <p>Rotação do Arco - Rodar o arco no solo, segundo eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação;</p> <p>Rolar o Arco - Em concurso individual ou estafetas rolar o arco com pequenos toques á esquerda e á direita, controlando-o na trajetória pretendida;</p> <p>Lançamento do Arco - Lançar o arco na vertical e recebê-lo com as duas mãos) (Mais adequado para o 2º ano)</p> <p>Bola</p> <p>Habilidades com Bola - Controlar a bola em várias partes do corpo por ações motoras básicas – rolar, lançar, receber, pontapear, etc.);</p>	<p>Individual</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocar o arco á frente do corpo e saltar para dentro dele, puxando-o até á cintura - Deitado no chão, deslocar o arco fazendo-o passar por dentro as pernas e a anca - Rolar o arco e saltar por cima em tesoura <p>A Pares</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passar por dentro do arco em diversas posições, sem lhe tocar, estando o arco seguro por um colega - Correr dois a dois dentro do mesmo arco <ul style="list-style-type: none"> - Fazer girar o arco e correr á sua volta enquanto este gira - Fazer girar o arco, saltar por cima dele com as pernas afastadas - Saltar para dentro do arco com ½ volta. O mesmo para sair. Quando dominar fazer uma volta completa. <ul style="list-style-type: none"> - Equilibrar o arco com o pé e com a mão; - Rolar a arco com uma das mãos; - Rolar o arco e correr ao seu lado; - Rolar o arco com a mão esquerda do lado esquerdo e do lado direito com a mão direita; - Rolar o arco com as duas mãos em marcha; - Rolar o arco o máximo tempo possível; - Descrever figuras com o arco, com pequenos toques; - Rolar o arco, correr e voltar a fazê-lo rolar, sem o deixar cair no chão. <ul style="list-style-type: none"> - Lançar o arco na vertical com uma das mãos e recebê-lo com a mesma e o mínimo de deslocamento; - Lançar o arco na vertical com uma das mãos e recebê-lo com a outra e o mínimo de deslocamento; - Lançar o arco na vertical com as duas mãos e recebê-lo com as duas e mínimo de deslocamento. <p>Individual</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rodar a bola no chão e fazer círculos á volta das pernas; - Rodar a bola no chão e fazer oitos com as pernas afastadas; - Rodar a bola no chão e acompanhar o seu percurso; - Equilibrar a bola nas costas, em deslocamento; - Passar a bola por baixo das pernas em deslocamento; - Lançar com ressaltar entre pernas, dar ½ volta e recebe a bola sem ressaltar a 2ª vez

- Arco - Bola	<p>Recepção da Bola - Receber a bola com as duas mãos, após lançamento á parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo;</p> <p>Lançamento de Precisão – Lançar uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos; Lançar uma bola em precisão a um alvo móvel, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lançar a bola lateralmente por cima da cabeça; - Lançar a bola para cima, bater palmas debaixo da perna e recebe a bola com as duas mãos; - Enquanto corre passar a bola de uma mão para a outra; - Ressaltar a bola ao segundo toque, baixo e o mais alto possível; - Deixar cair a bola e dar um toque com o peito do pé; - Deixar cair a bola e dar vários toques com o peito do pé; - Manter a bola o mais tempo possível no peito do pé. - Lançar a bola á parede e recebê-la sem deixar cair; - Lançar a bola á parede e recebê-la em salto; - Lançar a bola á parede e recebê-la de cócoras; - Lançar a bola á parede e recebê-la a diferentes alturas: - Cabeça - Pés - Enquanto corre passar a bola de uma mão para a outra. - Lançar a bola por baixo e tentar acertar noutras bolas - Lançar a bola por cima para um alvo fixo em baixo - Lançar a bola para dentro de um arco
------------------	--	---

No quadro abaixo pode-se ver uma unidade didática de basquetebol.

Quadro 7 – Exemplo de Unidade Didática de Basquetebol

Unidade Didática – Basquetebol 3º E 4º Anos		
Nº de aulas – 4	Data: 22 de Out. a 16 de Nov.	
Conteúdos	Objetivos	Exercícios
- Basquetebol	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais da respetiva modalidade; - Cumprir as regras e o objetivo do jogo, em cooperação com os companheiros; 	<ul style="list-style-type: none"> - Driblar a bola com as duas mãos; - Driblar a bola com uma só mão (esquerda / direita); - Realizar passes e recepção contra uma parede; - Dois a dois com uma bola: - Passar a bola utilizando várias trajetórias (altas, baixas, picados) e distâncias; - Tocar no chão antes de apanhar a bola; - Dar uma volta, antes de apanhar a bola; - Saltar e passar a bola no ar; - Passar a bola mas batendo uma vez no chão (passe picado); - Em drible, dar a volta ao colega, regressar ao seu lugar e passar a bola para que o colega faça o mesmo;

2.2 Estratégias Utilizadas

O professor, como líder na aula deve procurar influenciar os seus alunos para que estes se interessem pelas aulas, estejam atentos, participem, apresentem comportamentos adequados e obtenham bons resultados nas suas aprendizagens.

O Professor de Atividade Física, segundo (Neumark-Sztainer, Story, Hannan, Tharp, & Rex, 2003) tem um papel importante no desenvolvimento de hábitos de Atividade Física ao longo da vida, tendo capacidade para proporcionar aos alunos experiências positivas e de sucesso que poderão levá-los a adotar estilos de vida mais autónomos. Neste sentido, Mota (1993) refere que os professores devem adequar as suas intervenções aos interesses, valores e motivações que caracterizam os jovens dessa

época, com o intuito de criar uma atitude positiva para com a Atividade Física. Cabe ao professor ter a vontade e a disponibilidade necessárias para transmitir conhecimentos e partilhar ideias, informações e conhecimentos, de modo a que sejam criadas condições para o desenvolvimento dos jovens (Silva, 2002).

Assim, no nosso trabalho, como professores de Atividade Física e Desportiva primeiramente realizamos uma análise detalhada da turma e verificamos em que nível de aprendizagem se encontra cada um dos alunos. Aplicamos diversas atividades, conteúdos diferentes ou iguais, na mesma turma, de forma a respeitar o tempo de aprendizagem de cada criança, pois consideramos que com este método os alunos obtêm melhores resultados.

Ao longo do ano letivo mudamos as rotinas das aulas, colocamos os alunos a trabalharem individualmente ou em grupo, em ambientes e atividades diferenciadas como jogos didáticos, dança, circuitos, estações, etc., variamos conforme a necessidade tornando a aula diferente e motivadora.

Também demonstramos o que pretendemos com os exercícios, damos dicas verbais e feedbacks positivos com o objetivo de aumentar a participação nas atividades propostas, o tempo efetivo de prática nas aulas promovendo, deste modo, maiores ganhos motores. Pois, como mencionam Rosado e Mesquita (2011), os alunos quando são confrontados com demonstrações das tarefas a realizar, sendo estas acompanhadas de palavras-chave, tornam-se mais eficazes na execução das habilidades pretendidas e recordam melhor a informação transmitida.

Como estratégias na organização das aulas, e como se trata de crianças entre os seis e os dez anos, realizamos no início da aula a chamada na sala e o registo das presenças. De seguida, organizamos uma fila de acordo com a lista dos alunos, há sempre uma rotação para que todos sejam os primeiros. O primeiro aluno marca a marcha e desloca-se para o local da aula, quando chegam sentam-se ordeiramente para o início da mesma.

Como consideramos que as aulas de Atividade Física e Desportiva devem ter um caráter lúdico, porque favorece o desenvolvimento da criança, após o aquecimento os alunos realizam alguns jogos lúdicos com o objetivo de estimular as relações cognitivas, afetivas, verbais, psicomotoras, sociais e uma relação ativa, crítica e criativa entre eles. Porto (2008) refere que “a criança, quando brinca, entra num mundo de comunicações complexas que vão ser utilizadas no contexto escolar, nas simulações educativas, nos exercícios, etc.” por esse motivo as atividades lúdicas “não devem ser desperdiçadas e deve ocupar um lugar privilegiado na planificação do

educador.” (Serrão & Carvalho, 2011). Também Bruner (1986) defende que estas aprendizagens se tornam mais rápidas caso se realizem em contextos lúdicos.

Quanto aos alunos que não realizam a aula por motivos de doença, lesão ou falta de material, caso seja possível desempenham o papel de árbitros ou juizes nos jogos.

Nas aulas tentamos estar sempre atualizados e usamos constantemente uma linguagem cientificamente correta e adequada ao nível etário dos alunos. Relacionamos muito frequentemente conhecimentos da disciplina com as aplicações práticas do quotidiano, traduzindo-se esta prática num maior interesse dos alunos pela disciplina.

No âmbito das regras de disciplina procuramos dar a conhecer as regras, no início do ano letivo, reforçamos com frequência a necessidade de as respeitar e utilizamos uma abordagem preventiva e pró-ativa para evitar que surjam problemas disciplinares. Como referem Rosado e Ferreira (2000) uma boa gestão dos aspetos disciplinares envolve a explicação e a justificação das regras, a sua negociação e a implementação de procedimentos justos e razoáveis, num ambiente simultaneamente exigente e tolerante.

Todas estas estratégias têm como objetivo final desenvolver as capacidades coordenativas, condicionais e cognitivas dos alunos necessárias para a aprendizagem dos conteúdos requeridos na planificação.

2.3 Tipos de Avaliação

A avaliação escolar é, antes de tudo, um processo que tem como objetivo permitir ao professor e à escola acompanhar o desempenho do aluno. Tyler (1949), considerado como o pai da avaliação educacional, refere-se á avaliação como sendo uma comparação constante entre os resultados e/ou desempenho dos alunos com os objetivos definidos, acrescentando que esta tarefa se relaciona com o processo de determinação da extensão com que os seus objetivos educacionais se realizam.

Neste sentido a avaliação é o resultado de um processo de descrição e julgamento (Guba e Lincon, cit. por Rosado *et al* 2000) iniciando-se com uma recolha de dados, passando pela formulação de um juízo de valor e terminando com uma tomada de decisão (Miras e Solé, cit. por Rosado *et al* 2000). Assim, Esta deve ser contínua e sistemática, realizada num ambiente positivo e de incentivo e só fará sentido se favorecer a aprendizagem. Deste modo, os professores como responsáveis pela

transmissão de conhecimentos devem utilizar a avaliação para detetar se os alunos atingiram ou não os objetivos delineados, para descobrir os motivos pelos quais não os atingiram e para verificar em que momentos da aprendizagem estão.

O objetivo da avaliação em Educação Física é bem mais vasto do que a simples intenção de atribuir uma nota ou uma classificação ao aluno, dedicando-se fundamentalmente à melhoria do ensino (Barreiros e Sobral, 1980). Sendo assim a avaliação não deve ser encarada como uma simples recolha de informação, mas antes como uma recolha de informação com o objetivo de especificar e verificar problemas e ainda tomar decisões sobre os alunos (Salvia e Ysseldyke, 1991).

Com o diagnóstico feito é possível estabelecer a estratégia mais adequada para proporcionar uma aprendizagem eficaz, bem como para garantir que o aluno que não aprende possa ter preservado seu direito de aprender.

De acordo com as Orientações Programáticas publicadas pelo Ministério da Educação, as indicações da entidade promotora e o Agrupamento de Escolas, estruturamos o processo de avaliação em três momentos:

- 1º Momento: Avaliação Diagnóstica realiza-se no início do ano letivo/avaliação inicial;
- 2º Momento: Avaliação Intermédia que se realiza no final do primeiro e segundo período;
- 3º Momento: Avaliação final que se realiza no final do ano letivo.

2.3.1 Avaliação Diagnóstica

A avaliação diagnóstica é uma ação avaliativa realizada no início de um processo de aprendizagem que se destina a verificar se os alunos estão na posse de conhecimentos, aptidões ou capacidades necessárias à aprendizagem da unidade didática. Neste âmbito Rosado *et al* (2000) referem que esta avaliação permite a apreciação dos conhecimentos e aptidões que possibilitam ao aluno iniciar novas aprendizagens. Esta avaliação compreende ainda dois tipos de avaliação indispensáveis e distintos, a avaliação de pré-requisito que analisa as aprendizagens anteriores imprescindíveis para a aquisição de novas aprendizagens e a avaliação dos níveis de entrada que verifica se o aluno já detém conhecimentos sobre a matéria a ser lecionada.

Deste modo, o professor deve certificar-se que o aluno possui as aprendizagens anteriores necessárias, para que novas aprendizagens tenham lugar, tendo como principal finalidade selecionar o trabalho mais adequado para as características da criança.

Uma das particularidades mais relevantes desta avaliação é o seu caráter preventivo, pois ao conhecer as dificuldades dos alunos no início do processo educativo, é possível calcular as suas necessidades e trabalhar em prol das mesmas.

Os resultados obtidos através da avaliação diagnóstica são de extrema importância, pois servem para explorar, identificar e adaptar as competências e as aprendizagens dos alunos. De acordo com os autores previamente citados esta avaliação não ocorre em momentos temporais estabelecidos, pode-se realizar no início do ano, no início de uma unidade didática e sempre que se pretende introduzir uma nova aprendizagem.

Em síntese a avaliação diagnóstica acaba por responder às seguintes questões: “Que aprendizagens servem de base às que vamos ensinar?” e “Que aprendizagens, das que vamos ensinar, já foram adquiridas pelos estudantes.” (Mesquita, 2012).

Nas aulas procedemos à avaliação diagnóstica através de uma bateria de exercícios, específicos da modalidade. Os exercícios são supervisionados por nós, com o mínimo de intervenção possível e são realizados por estações para facilitar a avaliação inicial e para efetuarmos o registo individual dos alunos.

Para a elaboração da avaliação inicial é considerada a caracterização global do grupo, ou seja é ponderado nas crianças a idade, maturação, aptidões, gostos e interesses pelas atividades físicas e desportivas; a experiência anterior em atividade física e desportiva e a existência de deficiências motoras ou cognitivas, incapacidade, ou doença que condicione ou limite a prática dos exercícios.

Depois de recolher os dados e avaliá-los, definimos os objetivos que pretendemos atingir, escolhemos as atividades a efetuar, planificamos e organizamos o processo de ensino-aprendizagem ao longo do ano letivo, com o objetivo fulcral de sucesso para todos os alunos.

2.3.2 Avaliação Intermédia

A avaliação intermédia também denominada intercalar, é determinante para a fase subsequente, pois permite redimensionar todo o processo e influencia novas decisões

quanto à redefinição dos objetivos. Esta tem uma intervenção determinante no que respeita à diferenciação do ensino, na adequação das estratégias e tem um carácter informativo acerca do grau de êxito alcançado. Segundo Cardinet, (1998) esta permite a atribuição de importância ao aluno, valorizando as suas motivações, o seu esforço e a própria forma como este realiza as tarefas e resolve os problemas que lhe são impostos.

Por seu turno, e como refere Rosado e Silva, (2010) a avaliação Intermédia permite "informar o aluno e o seu encarregado de educação, os professores e outros intervenientes, sobre a qualidade do processo educativo e de aprendizagem, bem como do estado do cumprimento dos objetivos do currículo. (...) Possui um carácter sistemático e contínuo sendo da responsabilidade conjunta do professor, em diálogo com os alunos e outros professores. (...) proporcionando a adaptação do processo de ensino aprendizagem pelo professor.

Assim, na sua elaboração temos sempre em consideração a avaliação inicial efetuada na primeira aula e a evolução dos alunos até ao final da unidade didática. Todo este processo é supervisionado ao longo das aulas e caso seja necessário a unidade didática é alterada.

A Câmara de Matosinhos, juntamente com os Agrupamentos de Escola deliberaram que a avaliação intermédia é feita no final do 1º e 2º períodos. Esta é entregue pelo professor titular de turma e tem como objetivos informar os encarregados de educação acerca da assiduidade/pontualidade, participação nas atividades, cumprimento das regras nas salas de aula, autonomia, empenho e aquisição de competências. É através desta que, como professores, realizamos uma reflexão acerca do processo de ensino-aprendizagem, e caso seja necessário, elaboramos juntamente com os professores titulares e com os alunos, novas estratégias para melhorar e aperfeiçoar a performance das crianças.

2.3.3 Avaliação Final

A avaliação final serve para verificar se os alunos cumpriram os objetivos delineados, bem como para o professor recolher toda a informação necessária, com o propósito de ter uma visão global acerca do processo de ensino-aprendizagem. Assim, de acordo com Rosado e Silva (2010) a avaliação final "traduz-se num juízo globalizante sobre o desenvolvimento dos conhecimentos e competências, capacidades e atitudes do aluno. Tendo lugar, ordinariamente, no final de cada período letivo, no final de cada

ano e de cada ciclo de ensino, podendo, também, acrescentamos, ter lugar no final de uma ou várias unidades de ensino que interessa avaliar globalmente.”

Esta permite comparar os resultados esperados com os alcançados, identificar os alunos que não atingiram os objetivos, os que necessitam de acompanhamento especial, as atividades que não foram realizadas etc. Neste sentido, Heitmann e Kneer, (1976) mencionam que a avaliação acaba por se constituir como uma suma do desempenho do aluno, faz um levantamento dos resultados no final de um determinado período de aprendizagem e permite conhecer a forma como os objetivos foram alcançados, assim como situar o aluno no final da aprendizagem. Por este motivo é o tipo de avaliação que permite descrever com maior exatidão a progressão do aluno, o alcance dos objetivos e retenção ou passagem de ano (Rosado e Silva, 2010).

Tal como na avaliação intermédia, a avaliação final também é elaborada por nós, é entregue pelo professor titular de turma e tem como objetivos informar os encarregados de educação acerca da assiduidade/pontualidade, participação nas atividades, cumprimento das regras nas salas de aula, autonomia, empenho e aquisição de competências.

No quadro abaixo exponho a ficha de avaliação intermédia e final utilizada no âmbito das AEC, no Município de Matosinhos, numa das escolas que estou a lecionar:

Quadro 8 - Ficha de Avaliação Intermédia e Final das AEC



OBSERVAÇÕES DAS ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR

ANO LETIVO 2012 / 2013

ESTABELECIMENTO DE ENSINO EB1/JI Augusto Gomes

Nome do aluno: _____ Ano: ___ Turma: ___ Nº: ___

Professor (a) Titular: _____

TÓPICOS A OBSERVAR:	ENSINO DA MÚSICA				EXPRESSÃO DRAMÁTICA				ENSINO DO INGLÊS				ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA			
	IN	SF	B	MB	IN	SF	B	MB	IN	SF	B	MB	IN	SF	B	MB

ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR NO 1.º CICLO (ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA)

Assiduidade/ Pontualidade															
Participação nas atividades															
Cumprimento das regras da sala de aula															
Autonomia															
Empenho															
Aquisição de competências															
Rúbrica do Professor															

IN – Insuficiente SF – Suficiente B – Bom MB – Muito Bom

Observações: _____

Matosinhos, __ de _____ de 201__



CAPÍTULO III

3. (In) Satisfação Profissional Docente

3.1 Condições de Trabalho

Ao longo destes cinco anos deparamo-nos com condições de trabalho variáveis para a prática desportiva dos alunos. Ou seja, trabalhamos em escolas com boas condições como a Escola Básica de Custóias, a Escola Básica das Ribeiras, a Escola Básica da Cruz de Pau e a Escola Básica de Matosinhos e com condições menos favoráveis como a Escola Básica Elvira Valente e a Escola Básica Augusto Gomes. Nas Escolas onde as condições não eram as mais favoráveis, os Diretores fizeram um grande esforço para que o material solicitado fosse disponibilizado o mais rapidamente possível para colmatar essa lacuna.

Somente em duas escolas tivemos necessidade, quando as condições climatéricas não eram as ideais, de lecionar na sala de aula. Optamos por preparar vídeos relacionados com as modalidades que lhes íamos transmitindo, com o corpo humano, com hábitos de higiene, entre outros.

No que diz respeito à higiene dos alunos, e como apenas uma escola tinha balneários optamos, no início do ano, por pedir aos alunos que trouxessem uma toalha, produtos de higiene e uma t-shirt para mudar.

No que concerne aos horários atribuídos à Atividade Física e Desportiva, no Município de Matosinhos, pensamos que no nosso caso têm sido satisfatórios ao longo destes cinco anos. Estes têm variado entre as dezoito e as vinte e cinco horas semanais. No entanto, consideramos que as condições de trabalho não são as melhores, pois são-nos atribuídos salários reduzidos, somos pagos pelo índice mais baixo (126), não temos possibilidade de progressão na carreira e o contrato é sempre por tempo determinado (máximo de dez meses).

Apesar de todas as contrariedades e dificuldades consideramos que temos desenvolvido um bom trabalho com os alunos, pois conseguimos de uma forma geral abordar os conteúdos que são propostos nas Orientações Programáticas para a Atividade Física e Desportiva no 1º Ciclo.

3.2 Apoios

A prática pedagógica só será completa se houver qualidade de ensino e educação. Estas duas premissas estão, no nosso entender diretamente relacionadas com o trabalho desenvolvido pelo professor, bem como pelos apoios que são disponibilizados para estes possam efetivamente realizar a sua atividade pedagógica.

Assim, no que concerne ao Departamento de Educação da Câmara Municipal de Matosinhos, (entidade promotora), aos Agrupamentos de Escolas, aos diretores, todas as equipas pedagógicas e auxiliares, queremos referir que, apesar de termos mudado várias vezes de escolas, estes foram cooperativos, colaborantes, compreensivos e demonstraram grande disponibilidade para que houvesse um bom funcionamento das aulas e para que a nossa atividade como professores de Atividade Física e Desportiva tivesse sucesso.

No que diz respeito, aos espaços para a prática desportiva apenas a Escola EB1 da Cruz de Pau não tinha condições físicas para a realização das aulas. No entanto, a Câmara Municipal de Matosinhos disponibilizou um autocarro para deslocar as turmas para o pavilhão desportivo do agrupamento onde a escola está inserida, possibilitando a participação de todas as crianças nas atividades desportivas.

Quanto ao material desportivo, a entidade empregadora faculta às escolas um kit para a prática da Atividade Física e Desportiva, seguindo as Orientações Programáticas do Ministério da Educação, o Plano Anual de Atividades do Agrupamento, e a nossa Planificação Anual.

3.3 Articulação e Supervisão

O planeamento de cada período deve refletir a articulação entre duas vertentes: a da componente letiva e a das Atividades de Enriquecimento Curricular. Esta articulação é imprescindível quer a um nível horizontal (com o professor titular de turma, colegas das AEC e Coordenador da Escola) quer a um nível vertical (com o Departamento Curricular de Educação Física), na medida em que as atividades de enriquecimento curricular são uma componente significativa dos projetos educativos e curriculares das escolas e devem contribuir de forma sequencial e equilibrada para o desenvolvimento de competências essenciais dos alunos.

3.3.1 Articulação

Nestes últimos cinco anos de serviço, apesar de termos lecionado em diferentes agrupamentos, podemos afirmar que sempre houve articulação horizontal (tínhamos um contato mais direto com o professor titular de turma, daí uma maior troca de informação) e articulação vertical.

Relativamente à articulação horizontal, queremos referir que sempre houve uma partilha de informação, bem como uma reflexão conjunta sobre o desenvolvimento de competências dos alunos com os professores titulares de turma, com os colegas das Atividades de Enriquecimento Curricular e com os coordenadores. No início de cada ano letivo há uma troca de planeamentos anuais (entre todos os professores da turma), com o intuito de efetuarmos uma análise, para que na reunião seguinte possamos adaptar os planeamentos de todos os professores proporcionando uma articulação mais eficaz. As reuniões são mensais e com todos os professores que lecionam a turma.

A articulação vertical é realizada com o Departamento Curricular de Educação Física do agrupamento, em reuniões trimestrais. Nestas reuniões são analisados o desenvolvimento e comportamento dos alunos, as condições físicas da escola e materiais, características das turmas, rendimento dos alunos, nível e domínios da prática desportiva.

Nas reuniões finais de cada período entregamos aos professores titulares de turma um documento que refere a articulação entre as áreas disciplinares e a disciplina de Atividade Física e Desportiva, como se pode ver no quadro abaixo.

Quadro 9 - Quadro exemplificativo da Articulação das áreas disciplinares e a atividade física e desportiva do 1º e 2º Anos

1º e 2º anos	Conteúdos Curriculares	Competências a Desenvolver	Métodos e Situações de Aprendizagem	Recursos e materiais utilizados
Língua Portuguesa	<ul style="list-style-type: none"> - Expressar-se por iniciativa própria; - Relatar acontecimentos vividos ou imaginados; - Intervir oralmente 	<ul style="list-style-type: none"> - Melhorar as capacidades condicionais e coordenativas; 	<ul style="list-style-type: none"> - Descrição oral do exercício; - Demonstração, visualização e consolidação do exercício; 	<ul style="list-style-type: none"> - Pavilhão desportivo; - Recreio;
Estudo do Meio	<p>O aluno identifica e reconhece (através de jogos lúdicos):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Meios de transportes; - Profissões; - Cores da Natureza; - Animais domésticos e selvagens; - Estações do ano; - Corpo humano; - Hábitos de higiene. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participar com empenho em todas as atividades desenvolvidas nas aulas; - Colaborar e cooperar com os colegas nas atividades propostas; - Aplicar as regras; - Realizar ações motoras básicas; 	<ul style="list-style-type: none"> - Jogos pré-desportivos associados a operações matemáticas; - Recurso a materiais de diferentes cores; - Jogos de contagens, com bola, sem bola; 	<ul style="list-style-type: none"> - Sala de aula; - Material desportivo variado com cores diferentes; - Aparelhos de som;
Matemática	<ul style="list-style-type: none"> - Compreender a noção de quantidade; - Realizar contagens; - Realizar cálculo mental; - Identificar figuras geométricas; 	<ul style="list-style-type: none"> - Participar nos jogos por iniciativa própria; 	<ul style="list-style-type: none"> - Manipulação e sustentação de materiais; 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenar números por ordem crescente e decrescente; - Identificar unidades de tempo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Melhorar as suas qualidades motoras. 		
--	--	--	--	--

3.3.2 Supervisão

O conceito de supervisão tem evoluído ao longo dos tempos, tal como a cultura e a sociedade a que se refere apresentando distintas designações. Foi a partir dos anos 90 que o conceito de “supervisão” entrou no seio escolar, até então, era apenas utilizado em contexto de formação inicial de professores, (função atribuída ao orientador de estágio e apenas às escolas que desenvolviam as práticas de orientação de estágio).

Sempre conotada com inspeção e controlo (Duffy, 1998; McIntyre & Byrd, 1998), a supervisão, passou a designar a atividade que tem por objetivo o desenvolvimento e a aprendizagem dos professores que supervisionam e gerem o desenvolvimento e a aprendizagem dos seus alunos.

No nosso entender, uma definição completa de Supervisão Pedagógica é a que propõem Alarcão e Tavares (1987) - “uma acção multifacetada, faseada, continuada e cíclica”. Os mesmos autores em 2003 definiram a supervisão “como a orientação da prática pedagógica como um processo lento que, iniciado na formação inicial, não deve terminar com a profissionalização, mas prolongar-se sem quebra de continuidade na tão falada e tão pouco considerada “formação contínua”. Ou seja, a supervisão deve perdurar através da auto-supervisão ou da supervisão efetuada no seio do grupo dos colegas. Deste modo, a Supervisão Pedagógica deve ser faseada e cíclica, pois é um processo impulsionado por momentos de crescente conhecimento assimétrico e pressupõe fases de planificação, observação e avaliação.

No que diz respeito ao supervisor e á sua ação, esta deve perspetiva-se em dois níveis distintos, embora relacionados entre si: exercer sobre o desenvolvimento e a aprendizagem do professor uma influência indireta e sobre o desenvolvimento e a aprendizagem dos alunos que ele ensina (Alarcão e Tavares, 2003).

Neste sentido, o supervisor pedagógico tem de pertencer ao corpo de docente, sendo o seu trabalho muito específico e associado à coordenação, das atividades didáticas e curriculares, bem como à promoção e estímulo de oportunidades coletivas de estudo de um modo interdisciplinar (Rangel, 2001).

Assim, de acordo com Alarcão e Tavares (2003) “o objectivo da supervisão não é apenas o desenvolvimento do conhecimento, visa também o desabrochar de capacidades reflexivas e o repensar de atitudes, contribuindo para uma prática de ensino mais eficaz, mais comprometida, mais pessoal e mais autêntica”. Cabe então ao professor/supervisor não esquecer que o grande objetivo da supervisão é intervir “como facilitador do desenvolvimento e da aprendizagem dos professores em formação inicial e contínua, individual e em grupo, mantendo com objetivo último a repercussão que tal processo deverá ter na aprendizagem e no desenvolvimento dos alunos.” (Alarcão e Tavares, 2003).

No que concerne, à supervisão pedagógica realizada nas Atividades de Enriquecimento Curricular no concelho de Matosinhos, é da competência dos professores titulares de turma, de acordo com o ponto 31 do Despacho n.º 12.591/2006 (2.ª série) de 16 de Junho.

A supervisão é uma atividade de componente não letiva e importante para o bom funcionamento das atividades de enriquecimento curricular, uma vez que é o professor titular que acompanha os alunos durante um maior período de tempo na escola e é a pessoa que tem maior possibilidade de triangular informação entre professores, pais e encarregados de educação. Nas AEC de Matosinhos, durante estes últimos cinco anos, os professores titulares de turma realizaram uma supervisão de cerca de 30 minutos às nossas aulas, em cada período. No entanto, temos verificado que a maior parte dos professores titulares cumprem apenas os horários estipulados pelos agrupamentos, devido a não concordarem com este tipo de atividade, que na nossa opinião também não faz sentido, pois como referem os próprios professores titulares não têm formação específica na área de Atividade Física para poderem realizar a avaliação das atividades que propomos.

Queremos salientar que a nossa avaliação foi sempre entre o Muito Bom e o Excelente em todas as escolas que lecionamos.

Conclusão

É no 1º Ciclo do Ensino Básico que surge o momento essencial na formação multilateral, uma vez que os resultados da educação das crianças se traduzirão num repertório de conhecimentos, habilidades e capacidades fundamentais, garantindo igualmente a base para a formação de atitudes, hábitos e comportamentos.

Com a elaboração deste relatório, pudemos aprofundar e tirar ilações sobre a importância das Atividades de Enriquecimento Curricular, mais propriamente da disciplina de Atividade Física e Desportiva, e sobre os seus efeitos na Escola e na sociedade. Fizemos uma reflexão mais rigorosa e retiramos diversas conclusões que passamos a expor.

- Estando as AEC em pleno funcionamento nas Escolas do 1º Ciclo e tendo como propósito enriquecer as aprendizagens dos alunos, consideramos que a implementação da Escola a Tempo Inteiro é de extrema importância, pois para além de possibilitar um maior leque de experiências, vivências e aprendizagens também proporciona um maior desenvolvimento pessoal no contexto escolar.

- Na nossa perspetiva, as atividades físicas e desportivas devem ser tidas em consideração para um desenvolvimento e crescimento equilibrado, visto estarmos perante uma sociedade onde o sedentarismo e a obesidade infantil são cada vez mais evidentes. Por estes motivos, a Escola como um local privilegiado para a formação global das crianças, deve encarar a educação psicomotora no 1º Ciclo do Ensino Básico, como uma disciplina básica que favorece o desenvolvimento das capacidades físicas, intelectuais e morais, com um papel cada vez mais relevante na promoção da saúde.

- Sendo a sociedade onde vivemos cada vez mais egoísta, onde os pais têm de passar a maior parte do seu dia no trabalho, torna-se inadiável adaptar o tempo de permanência das crianças nas escolas. Assim, e apesar de o governo colocar a hipótese de acabar com as Atividades de Enriquecimento Curricular, consideramos que estas são de extrema importância, pois não são para entreter as crianças fora da componente letiva, mas sim para proporcionar aos alunos conhecimentos mais alargados em diferentes áreas.

- Educar é difícil, trabalhoso, exige dedicação, sobretudo aos que mais necessitam. Como professores responsáveis pelo processo de ensino/aprendizagem da disciplina de Atividade Física e Desportiva, consideramos que desenvolvemos práticas didáticas adaptadas aos alunos. Temos sempre em consideração os recursos materiais e

humanos existentes e disponíveis, as turmas a quem se destina e a sua caracterização psicofísica, a planificação das aulas curriculares para as mesmas turmas o horário e as orientações programáticas para a Atividade Física e Desportiva no 1º Ciclo do Ensino Básico (dadas pela Associação Nacional de Municípios Portugueses), bem como o carácter lúdico como instrumento pedagógico que visa o estímulo da aprendizagem e a melhoria da motricidade motora.

- Consideramos que o conhecimento que obtivemos ao longo destes anos, na faculdade, nas formações, mas principalmente através da experiência profissional ajudou-nos a realizar uma avaliação motora mais competente e rigorosa das crianças deste escalão etário (dos seis aos dez anos), ou seja, permitiu-nos adotar estratégias adequadas às necessidades de cada aluno, de forma a apoiar a prática motora dos mesmos com intervenções de feedbacks focadas nos aspetos críticos do desempenho, proporcionando assim, maior sucesso individual e coletivo a nível motor.

- Analisando friamente as condições de trabalho, consideramos que não são as melhores por vários motivos, os salários são reduzidos, somos pagos pelo índice mais baixo (126), não temos possibilidade de progressão na carreira e o contrato é sempre por tempo determinado (máximo de dez meses).

Para concluir, entendemos que, durante estes últimos cinco anos de ensino da disciplina de Atividade Física e Desportiva e apesar da existência de algumas contrariedades e dificuldades, conseguimos adaptar-nos às diferentes situações, bem como adquirimos experiência e conhecimentos que melhoraram a nossa condição como professores de uma das disciplinas mais adoradas pelas crianças - a disciplina de Atividade Física e Desportiva.

Bibliografia

- Alarcão, I. e Tavares, J. (2003). Supervisão da Prática Pedagógica – Uma Perspectiva de Desenvolvimento e Aprendizagem. 2ª Edição. Coimbra, Almedina.
- Alarcão, I. e Tavares, J. (1987). Supervisão da Prática Pedagógica - Uma Perspectiva de Desenvolvimento e Aprendizagem. Coimbra, Almedina.
- Barreiros, M e Sobral, F. (1980). Fundamentos e Técnicas de Avaliação em EF. Universidade Técnica de Lisboa (ISEF).
- Bento, J. (2003). Planeamento e avaliação em educação física (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Bois, J. E., Sarrazin, P. G., Brustad, R. J., Trouilloud, D. O., & Cury, F. (2005). Elementary schoolchildren's perceived competence and physical activity involvement: The influence of parents' role modeling behaviors and perceptions of their child's competence. **Psychology of Sport and Exercise**, 6(4), 381-397.
- Bruner, J. (1986). Actual Minds, Possible Words. Cambridge: Harvard University Press.
- Canário, R. (2001). A prática profissional na formação de professores. In B. P. Campos (Ed.), formação profissional de professores no ensino superior (vol. 1, pp.31-45). Porto: Porto Editora.
- Cardinet, J. (1988). Evaluation scolaire et mesure. Bruxelles: De Boeck-Wesmael.
- Carreiro da Costa, F. (2010). Educação Física: Disciplina dispensável versus Disciplina Indispensável, como ultrapassar a situação paradoxal que caracteriza a Educação Física. Revista Brasileira de Docência, Ensino e Pesquisa em Educação Física – ISSN 2175 – 8093 – Vol. 2, nº 1, p.91-110, Julho/2010.
- COELHO, Olímpio. (1985). Actividade Física e Desportiva, Coleção: Horizonte de Cultura Física. Livros Horizonte.
- DUFFY, F. (1998). The ideology of supervision. In: FIRTH, G.; PAJAK; E. (Ed.). Handbook of research on school supervision. New York: MacMillan.
- Heitmann, H. e Kneer, M. (1976). Physical education instructional techniques: an individualized humanistic approach. Englewood Cliffs: Prentice – hall.
- KISHIMOTO, T. M. (2002). O brincar e suas teorias. São Paulo: Pioneira Thomson Learning,. Editora.
- Maria, A., & Nunes, M. (2007). Actividade Física e Desportiva: 1º ciclo de ensino básico: orientações programáticas. Ministério da Educação, Direcção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular, Lisboa.
- Mesquita, I. (2012). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. Documentos de Apoio da Unidade Curricular de Didática Geral. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

- Montoye, H.; Kemper, H.; Saris, W. & Washburn. (1996). Measuring Physical and Energy Expenditure. Human Kinetics. Champaign, Illinois.
- Mota, J. (1993). A educação da saúde: As crianças do século XX, os idosos do século XXI. Horizonte, 10(5) , 143-146.
- Mota, J., Santos, P., Guerra, S., Ribeiro, J., & Duarte, J. (2003). Patterns of Daily Physical Activity During School Days in Children and Adolescents. American Journal of Human Biology, 15, 547-553.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Hannan, P., Tharp, T., & Rex, J. (August de 2003). Factors Associated With Changes in Physical Activity. A Cohort Study of Inactive Adolescent Girls. Archives Pediatr Adolescent Medical, 157 , pp. 803-810.
- Neves, R. (2010) Atividades de Enriquecimento Curricular no 1º Ciclo do Ensino Básico - um olhar sobre a avaliação, Revista Indagatio Didactica, nº 2, Julho, Centro de Investigação em Didáctica e Tecnologia na Formação de Formadores (CIDTFF), Universidade de Aveiro, Portugal, 125.
- Oliveira-Formosinho, J. (org.) (2002). A Supervisão na Formação de Professores II – Da Sala à Escola. Porto: Porto Editora.
- Pacheco, J. A. e Flores, M. A. (1998). Formação e Avaliação de Professores. Porto: Porto Editora.
- Porto Costa, A. Rodrigues, D. (1999) “Special Education in Portugal”, European Journal of Special Needs Education, 14 (1), 70-89.
- Porto, C. (2008). Jogos e brincadeiras: desafios e descobertas. Brasil: Ministério da Educação: Secretaria de Educação e Distância. Recuperado de <http://tvbrasil.org.br/fotos/salto/series/165801Jogos.pdf>.
- Ragel, M. (2001). Supervisão Pedagógica – Princípios e Práticas. Brasil: Papyrus Editora.
- Rosado, A.; Colaço, C. e Romero, F. (2000). Avaliação das aprendizagens em EF e Desporto. In A. Rosado e C. Colaço (Eds.) Avaliação das Aprendizagens. Omniserviços, Representações e Serviços, Lda.
- Rosado, A. e Silva, C. (2010). Conceitos Básicos sobre Avaliação. Faculdade de Motricidade Humana.
- SALLIS, J.F.; OWEN, N. (1999). Determinants of Physical Activity. SALLIS, J.F.; OWEN, N (Org.). Physical Activity & Behavioral Medicine. California: Sage Publications.
- Santos, C. (2012). O contributo da Investigação, Reflexão e (Re) ação na Transformação e Melhoria da Prática Pedagógica. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Salvia, J. e Ysseldyke, J. (1991). Avaliação em educação especial e corretiva. São Paulo: Manole. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/prc/v15n1/a15v15n1.pdf>

- SARMENTO, Dulcinéia S. (2002). O processo de formação continuada de professores universitários: do instituído ao instituinte, Intertexto,
- Serrão, Maria & Carvalho, Carolina. (2011). O que dizem os Educadores de Infância sobre o jogo. Revista Ibero-Americana de Educação. Recuperado de <http://www.rieoei.org/deloslectores/3824Serrao.pdf>
- Silva, P. (2002). O Contributo do intervalo escolar no padrão da Actividade Física diária. Porto: Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física.
- Tyler, R. (1949). Basic Principles of Curriculum and Instruction. Chicago: University of Chicago.
- Zabala, A. (1998). A Prática Educativa: Como Ensinar. Porto Alegre: Artemede. Recuperado de <http://demogidascruzes.edunet.sp.gov.br/OP/7encontroPC/Res.pdf>

Legislação consultada

- Despacho n.º 14460/2008 de 26 de Maio. Diário da República, 2.ª série — N.º 100
- Despacho n.º 8683/2011 de 28 de Junho. Diário da República, 2.ª série — N.º 122
- Despacho n.º 12.591/2006 (2.ª série) de 16 de Junho.
- ME. (2008). Despacho 14460. Diário da República, 2ª Série, 23194.
- UNESCO, (1994). Declaração de Salamanca e Enquadramento da Acção na Área das Necessidades Educativas Especiais, Lisboa, Instituto de Inovação Educacional, (tradução da 1ª ed., UNESCO).